



## Bilag 1

### Københavnerne brug af rygestoptilbud

3. juni 2020

Som led i realiseringen af visionen om røgfrit København 2025, tilbyder forvaltningen hjælp til københavnere, der ønsker at stoppe med at ryge. Hjælpen består af en bred vifte af rygestoptilbud: kurser med fysisk fremmøde, digitale og telefoniske tilbud. Den seneste sundhedsprofil fra 2017 viste, at 18 % af københavnere ryger dagligt. Målet i visionen er, at maks. 4 % ryger dagligt.

Sagsnummer  
2020-0113113

Dokumentnummer  
2020-0113113-1

#### Rygestopkurser

Der er evidens for, at professionel rygestoprådgivning kombineret med rygestopmedicin, er den mest effektive metode til rygeafvænning. Derfor tilbyder Københavns Kommune gratis rygestopkurser og tilskud til rygestopmedicin. Effekten er god, mere end otte ud af ti deltagere er røgfrie, når de har gennemført et rygestopkursus i Københavns Kommune. Efter seks måneder er 45 % fortsat røgfrie.

Til sammenligning viser tal fra Statens Institut for Folkesundhed, at stopraten blandt rygere, der får tilbudt telefonrådgivning, er på lidt over syv procent (målt efter et år). Effekten af en "kold tyrker" vurderes at ligge mellem 2-4 %. Der er således stor forskel på effekten af de forskellige typer af tilbud. Generelt gælder det, at jo større intervention, jo større effekt. Set i lyset af, at stadig flere borgere benytter rygestoppops er forvaltningen ved at undersøge stopeffekten af E-kvit i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse. De foreløbige resultater ser lovende ud. Den endelige evaluering forventes at være klar i efteråret 2020.

Der er stor social ulighed i rygning. Sundhedsprofilen 2017 viser, at rygefrekvensen blandt borgere med grundskolen som højeste uddannelse er 28 %, mens den for borgere med en lang videregående uddannelse er 6 %. Blandt borgere i beskæftigelse ryger 15 %, mens 27 % af de borgere, der er arbejdsløse og 34 % af de borgere, der er langtidssyge, på revalidering, orlov m.m. ryger.

Sundhedsstyrelsens pejlemærke er, at mindst fem procent af kommunens rygende borgere, svarer til 4.300 borgere i Københavns Kommune, hvert år modtager et rygestoptilbud. Vurderingen er, at Københavns Kommune lever op til dette mål jf. tabel 1.

**Tabel 1, Københavnernes brug af rygestoptilbud**

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Kurser	1.340	1.528	1.948	2.542	2.040	2.529	2.320
Stoplinien	1.414	878	918	820	976	1.059	926
E-Kvit	344	799	846	917	3.677	2.880	2.778
X-hale				130	1.353	1.059	1.122
I alt	3.098	3.205	3.712	4.409	8.046	7.527	7.146

Under nedlukningen i forbindelse med Covid-19 kan borgerne få hjælp til rygestop på digitale rygestopkurser på Teams, telefonrådgivning via Stoplinien samt de to rygestoppaps E-kvit og X-hale.

Viften af rygestoptilbud omfatter i øvrigt:

- Rygestopkurser på forskellige lokaliteter i byen, i sundhedshusene og på arbejdspladser (på dansk og engelsk)
- Rygestop i naturen
- Rygestopkurser med motion, og en særlig udgave for gravide
- Rygestopkurser målrettet socialt udsatte på bo- og væresteder
- Rygestop kurser for mænd
- Individuelle rygestopsamtaler i de bydækkende enheder
- Inspirationsmøder og andre aktiviteter med henblik rekruttering til rygestopkurser på arbejdspladser, dialog med eleverne om deres rygevaner, undervisning i den ikke-konfronterende rekrutteringsmetode VBA – Very Brief Advice.

Generelt er deltagerne meget tilfredse med tilbuddene, og erfaringen viser, at en bred vifte af tilbud er med til at give flere borgere mod på og succes med at stoppe. Fx siger mange socialt udsatte, at de aldrig ville kunne deltage på et "almindeligt" kursus, eller at de har forsøgt at stoppe mange gange uden at lykkes. På samme måde viser evalueringen af "Fit og Kvit", at kombinationen af rygestop og motion for nogen kan være det ekstra skub, der skal til for at få succes med at stoppe.

### **Tilskud til rygestopmedicin**

Der er evidens for, at helt eller delvist betalt rygestopmedicin øger andelen, der forsøger sig og lykkes med et rygestop. Det stemmer overens med kommunens egne erfaringer, hvor det siden 2013 lykkedes at øge rekruttering, fastholdelse og stoprater bl.a. ved at yde tilskud til rygestopmedicin til borgere på rygestopkurserne.

I 2017-19 fik kommunen fået tilført ekstra midler til "Hjælp til rygestop til særlige grupper" via satspuljen. Kommunen gennemført et pilotprojekt, hvor tilskuddet til rygestopmedicin i en periode blev sat op fra 1.000 til 2.000 kr. Formålet var at afdække, om et større tilskud kunne øge

gennemførsels- og stopraterne. Det høje tilskud viste positive stopeffekter særligt blandt kortuddannede, men der har ikke kunnet spores nogen særlig effekt på længere sigt. Tilskuddet er i dag på maks. 1.000 kr. per borger.

### **Markedsføring og rekruttering**

Ifølge Sundhedsprofilen ønsker tre ud af fire rygere at stoppe med at ryge, og knap halvdelen vil gerne have hjælp til at stoppe. Det betyder dog ikke, at borgerne opsøger rygestoptilbuddene af sig selv. For at komme i dialog om rygevaner og rygestop med et bredere udsnit af borgerne afprøver forvaltningen løbende forskellige rekrutteringsmetoder. Erfaringen er, at det kan lade sig gøre at rekruttere alle typer af rygere, også borgere, som kommunen ikke normalt er i dialog med om sundhed og rygning. Dog er det typisk meget ressourcekrævende at igangsætte og vedligeholde rekrutteringsaktiviteterne. Forvaltningen arbejder derfor med at aktivere flere, herunder særligt sundheds- og frontpersonale, mere systematisk i rekrutteringsopgaven.

Forvaltningen arbejder bl.a. med at udbrede henvisningsmetoden "Very Brief Advice" (VBA) til personale på hospitaler, apoteker og almen praksis. Københavns Kommune har i den forbindelse indgået en aftale med Region Hovedstaden om systematisk henvisning til kommunens rygestoptilbud fra hospitalerne. Forud for aftalen har forvaltningen gennemført et succesfuldt pilotprojekt på Lungeambulatoriet på Bispebjerg Hospital for at afdække, hvordan forvaltningen bedst kan understøtte implementeringen af VBA-metoden i en travl klinisk hverdag. Samarbejdet har indtil videre betydet, at antallet af henvisninger er vokset fra stort set ingen i starten af 2019 til ca. 60 per måned primo 2020. Ambitionen er, at hospitalerne henviser 1.000 borgere til rygestop i 2020. Forvaltningen har derudover indgået et samarbejde med Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse i Region Hovedstaden om at tilvejebringe evidens for effekterne af at implementere VBA-metoden.

Ved årsskiftet 2019/2020 blev den toårige indsats røgfri rygepause igen markedsført. Via plakater i byrummet, postkort og annoncering på Facebook blev københavnere opfordret til at tage en røgfri rygepause. Indsatsen skal give flere københavnere mod på og succes med et rygestop ved at sænke barriererne for et rygestop og tilbyde alternativer til rygning som fx Skodspillet. I kampagneugerne har over 6000 borgere besøgt hjemmesiden [www.røgfri-rygepause.dk](http://www.røgfri-rygepause.dk), og lige så mange har klikkede på opslagene på Facebook. Knap 2.000 har indtil nu downloaded Skodspillet. Det er lidt færre end forventet, og forvaltningen har derfor tilpasset indsatsen, så markedsføringen af

Skodspillet ikke står alene, men suppleres af mere direkte markedsføring af tilbuddene.

De digitale rygestoptilbud har været i fokus i foråret 2020, idet tilbud med fysisk fremmøde har været lukket ned som følge af Covid-19. E-kvit, Stopliniens telefonrådgivning og de nye onlinekurser er markedsført via Facebook, pressen og byens plakatsøjler.

Kontinuerlig kommunikation til de praktiserende læger om mulighederne for rygestop er også en vigtig del af indsatsen. I nyhedsbreve, på praksisdag og ved udsendelse af materiale bliver de praktiserende læger løbende mindet om muligheden for at henvise københavnere til rygestop.