



UDVIDET HJÆLP TIL RYGESTOP PÅ APOTEKET

Kort samtale omkring rygestop

Dette projekt omhandler den hjælp, apoteket kan tilbyde i forbindelse med rygestop. En kort motiverende samtale, med kunden om de udfordringer de står i, når de vil stoppe med at ryge. Projektet tager udgangspunkt i kunder der møder i skranken og de kunder der får receptpligtige Champix tabletter.

Mia Schmidt, Farmakonom og rygestopvejleder

Fredericia Løve Apotek



UDVIDET HJÆLP TIL RYGESTOP PÅ APOTEKET

Kort samtale omkring rygestop

Indhold

| | |
|---------------------------------|---|
| Før projektets udførelse | 2 |
| Baggrund | 2 |
| Problemformulering | 3 |
| Målgruppe..... | 3 |
| Metode | 3 |
| Efter projektets udførelse..... | 4 |
| Resultater | 4 |
| Konklusion | 8 |
| afslutning | 8 |

For første gang i 20 år ses der i 2018 en stigning i antallet af danske rygere.



FØR PROJEKTETS UDFØRELSE

BAGGRUND

For første gang i 20 år ses der i 2018 en stigning i antallet af danske rygere. I 2018 røg 23 % af alle danskere dagligt eller lejlighedsvist, hvor i 2016 var tallet 21 %.

I 1950'erne røg 50 % af Danmarks befolkning, så der er selvfølgelig sket en markant ændring igennem årene.

Det er sørgeligt at se, hvordan vi efter en masse gode år med flot tilbagegang af antal rygere, begynder at se en stigning igen.

Jeg er uddannet rygestopvejleder igennem Kræftens Bekæmpelse, og er dagligt i dialog med folk, der har et ønske om at lægge deres cigaretter på hylden. Jeg tilbyder det der kaldes en "kort samtale om rygestop", som er et koncept der giver den enkelte kunde 15 minutters samtale omkring rygestoppets udfordringer. Det er en mere uddybende samtale, som giver kunden bedre forståelse for, hvorfor det er svært og hvad de kan gøre for at komme igennem processen. Det kan også være samtalen giver dem en afklaring, om det er det rigtige tidspunkt lige nu, at stoppe med at ryge. Til sidst giver jeg behovstilpassede informationer og smagsprøver uden nikotin med (hvis de ønsker dette), samt kunden tilbydes et længere forløb med fem individuelle samtaler, hvis de har behov for dette.

Jeg hjælper folk der søger hjælp og råd omkring nikotinerstatning, problemstillinger i forhold til hvordan de starter eller kommer ud af deres nikotinerstatningsforbrug, samt folk der får hjælp med rygestoptabletter (Champix). Det ses tydeligt ifølge vores salgsstatistikker, at der afhentes langt flere startpakker, end opfølgings, køber den opfølgende pakke og dermed forsætter de 12-24 uger som er anbefalet. Jeg vil tilbyde disse kunder en opfølgende samtale i deres 4. behandlingsuge, hvor jeg ringer og snakker med dem omkring deres behandling og motivation for at forsætte med rygestopprocessen. Den opfølgende samtale er også "en kort samtale om rygestop".

Udgangspunktet omkring "kort samtale om rygestop" er ens hos alle der ønsker at stoppe med at ryge – uanset hvordan de ønsker at stoppe. Samtalen tilpasses ud fra den enkelte kundes behov, men alle samtaler starter samme sted – nemlig ved kontakt i skranken.

PROBLEMFORMULERING

Hvordan kan apoteket bidrage til nedbringelse af antal rygere og kan "korte samtaler om rygestop" bedst motivere rygestopkunder til at gennemføre og fastholde et rygestop?

MÅLGRUPPE

Målgruppen er alle rygere, som er motiveret for at holde op med at ryge og kunder der køber Champix rygestoptabletter på recept.

METODE

Alle mine kolleger er instrueret i, hvordan de visiterer potentielle kunder, som vil have gavn af en "kort samtale om rygestop". Indgangsvinklerne er som regel, når de kommer og køber nikotinerstatning, KOL-medicin eller receptpligtige rygestoptabletter, Champix.

Kunderne bliver tilbudt, om de vil have en kort samtale med mig. Langt størstedelen takker ja, og så bliver de henvist til mig i skranken, hvor vi tager samtalen med det samme. Det kræver ingen registrering og ingen forpligtelser fra kundens side, hvilket de er glade for. Ved de kunder, der får Champix, vil de blive spurgt om, jeg må kontakte dem i deres 4. behandlings uge, for at høre om deres behandling går planlagt, samt deres motivation.

Alle kunder får udleveret mit visitkort, så de kan kontakte mig for øvrige spørgsmål. Det er vigtigt for mig, at holde det helt nede på jorden, så kunderne ikke bliver skræmte i processen. For mange er det et ømt emne, at skulle stoppe med at ryge. Min erfaring er, at kundernes motivation øges, når de ikke skal stå skoleret til en ugentlig samtale. De korte samtaler er på den enkelte kundes præmis, og de kan afholdes når som helst og ligeså mange gange de skulle ønske det. Det er kun ved Champix kunderne, at jeg får deres telefon nummer, så jeg kan kontakte dem.

Jeg kan via vores lagermodul, Dynamics, trække data på, hvor mange korte samtaler der blev afholdt i 2018 og løbende igennem 2019. Via dette modul, kan jeg også trække data på hvor mange Champix startpakker der er blevet solgt, samt hvor mange opfølgingspakker.

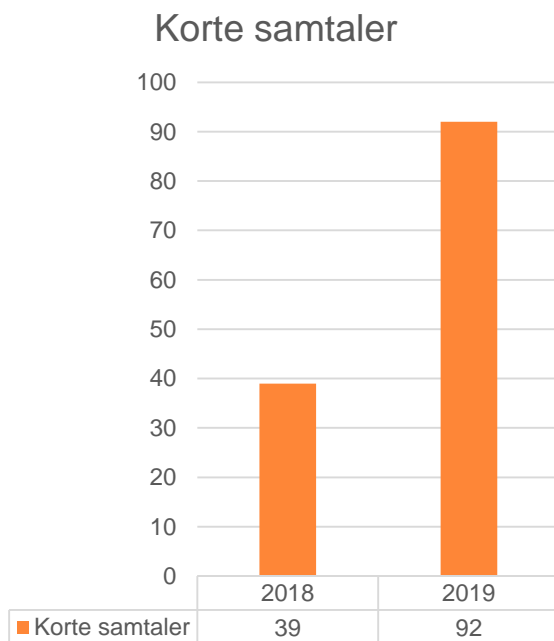
Jeg vælger at fokus på begge målgrupper, altså almindelige rygestopkunder og Champix kunder. Det er samme ydelse jeg tilbyder til begge målgrupper, men det er ekstra spændende at kunne få lov at følge op, på deres Champix behandling. Når jeg kontakter dem, spørger jeg ind til deres motivation, både før og under behandlingen, hvad de forventer efter endt behandling, bivirkninger mm. Dette registreres i et online survey-system, og stadig helt anonymt.

Som en ekstra ting, vil jeg den 29/5-19 desuden afholde en dag med øget fokus på rygestop på apoteket, i anledningen af international røgfri dag. Jeg vil være på gulvet fra klokken 10 til 16 og tilbyde aktivt "korte samtaler om rygestop". Det vil jeg gøre på vores største apotek, som har mellem typisk 500-650 kunder daglig. Der vil være annonce i avisen, som oplyser kunderne om, den øgede fokus, samt jeg vil tage fat i lokalavisen, som også vil sætte fokus på det.

EFTER PROJEKTETS UDFØRELSE

RESULTATER

Jeg har opgjort hvor mange korte samtaler jeg afholdte i 2018, hvor der ikke var fokus på det. Fokus startede i sommeren 2018, dvs. i de sidste 6 måneder af 2018. Opgørelsen for 2019, hvor der har været øget fokus på, disse samtaler så derfor i de første 6 måneder af året. I 2019 tallene, er 18 af samtalerne, den korte samtale til Champix-kunder. Resten er kunder, som er fundet i skranken.

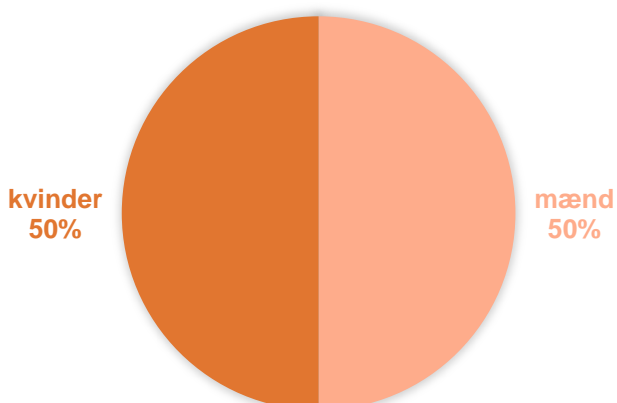


Stigning i antal afholdte korte samtaler er derfor 135,90 %.

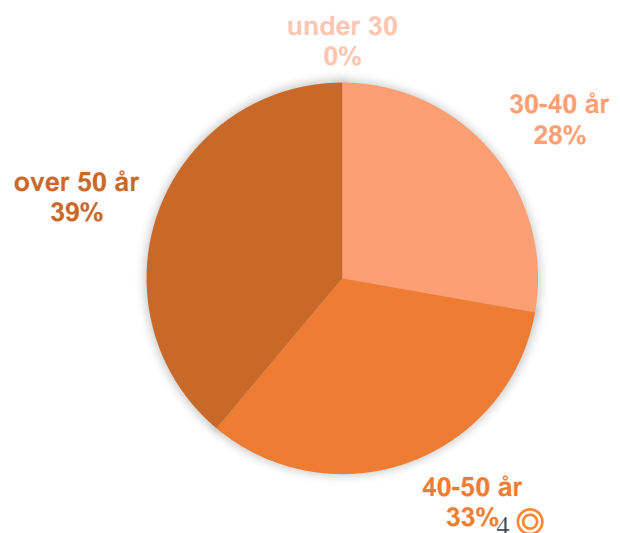
I forbindelse med Champix kunderne, hvor jeg har ringet til dem i deres 4. behandlings uge, har jeg haft 18 kunder igennem fra januar 2019 til maj 2019.

Jeg har tastet data ind, fra mine samtaler med kunderne. Svarene fordeler sig således sådan her:

FORDELING AF KØN N=18

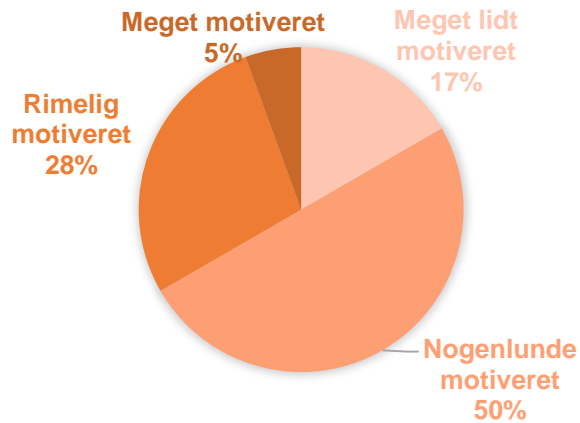


KUNDENS ALDER N=18



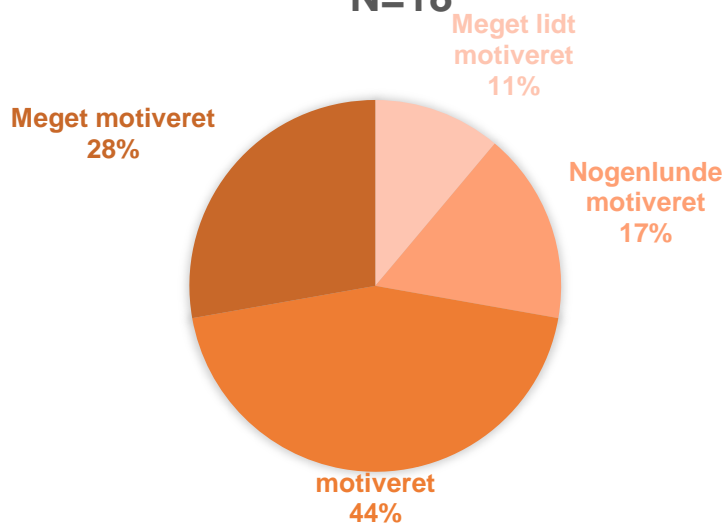
Jeg spurgte ind til hvordan deres motivation var, da de hentede deres champix startpakke.

MOTIVATION FØR OPSTART PÅ CHAMPIX N=18



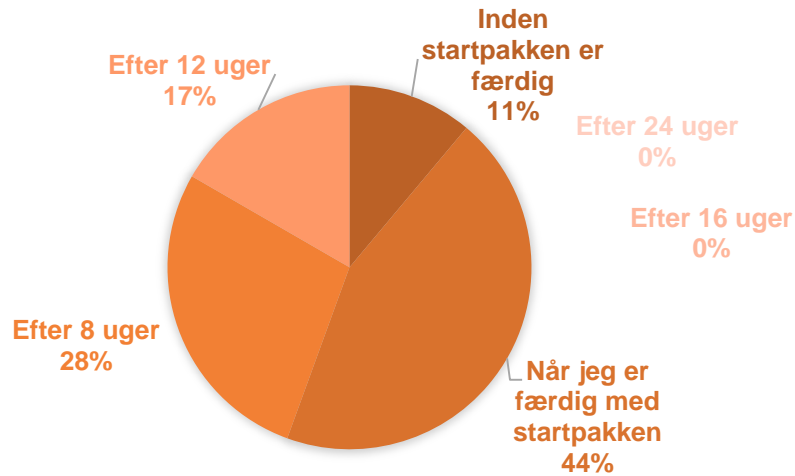
Herefter blev der spurgt ind til, hvordan deres motivation var efter de var startet på Champix, og havde brugt lægemidlet i nogle uger.

MOTIVATION EFTER OPSTART PÅ CHAMPIX N=18



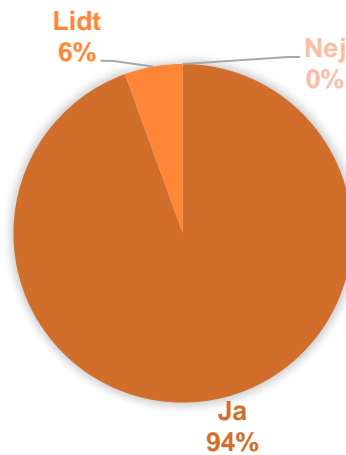
Der blev også spurgt ind til, hvornår kunden følte sig parat til at afslutte sin behandling med Champix.

HVORNÅR FØLER KUNDEN SIG PARAT TIL AT STOPPE MED CHAMPIX ? N=18

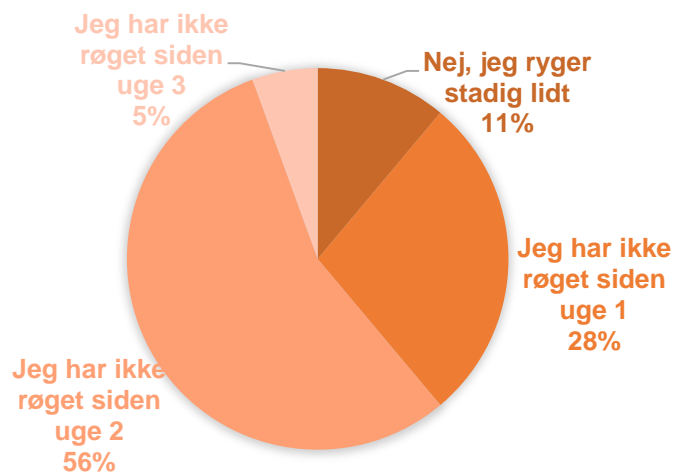


Jeg sluttede samtalerne af med at spørge om de var blevet røgfrie nu, samt om de var motiveret til at fastholde rygestoppet og om rådgivningen kunne bruges.

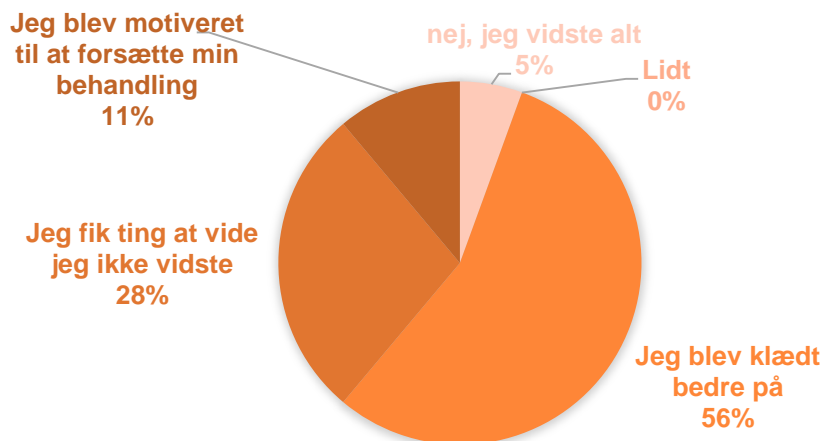
MOTIVEREDE RÅDGIVNINGEN DIG TIL AT FASTHOLDE RYGESTOP? N=18



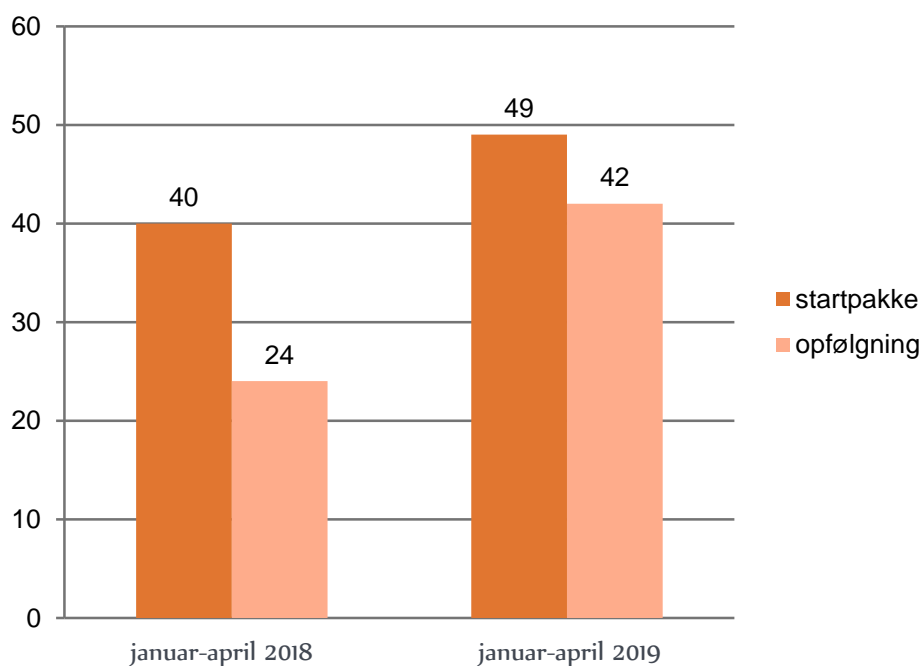
ER KUNDEN RØGFRI? N=18



KUNNE RÅDGIVNINGEN FRA APOTEKET BRUGES? N=18



Jeg har opgjort hvor mange startpakker vs opfølgingspakker der blev solgt i perioden januar-april 2018 og samme periode i 2019.



KONKLUSION

Ved hjælp af øget fokus fra mine kollegaer, stiger antallet af samtaler markant. Samtalerne honoreres af kommunen, som en sundhedsydelse, som del i et større projekt, om at nedbringe antal af rygere i Fredericia Kommune. Sundhedsydelser har stor betydning for apotekets generelle økonomi. Jeg har en klar forventning om, at inden året er omme, vil vi have afholdt minimum 180 samtaler, hvilket svarer til en stigning på 361,54 % i forhold til 2018. Det er et realistisk mål.

Den 29/5-19 afholdte jeg en rygestop dag i vores store afdeling, i anledningen af WHO's internationale røgfrie dag. Der var stor fokus og interesse, og det lykkedes mig at afholde 8 korte samtaler denne dag.

Det store fokus har ligget på Champix kunderne og for at finde ud af om øget rådgivning fra apoteket, kan bidrage til, at de forsætter behandlingen og fastholder deres rygestop. Ud fra min online survey-registrering, kan jeg se det er mest personer over 40 år der får lægemidlet. 5 % var meget motiveret inden starten på Champix og 28 % var rimelig motiveret. Efter opstart og samtale, var 11 % meget motiveret og 44 % rimeligt motiveret.

44 % følte sig klar til at stoppe på Champix, efter de 4 ugers startpakke. Det var her min korte samtale havde stor effekt. Forklaringen om, hvorfor det var vigtigt at forsætte behandlingen mindst 12 uger. 94 % svarede efter at de var motiveret til at forsætte deres rygestop med Champix til de var parate til at stoppe helt. Det var kun 11 % af kunderne der stadig røg lidt, da jeg kontaktede dem i deres 4. behandlingsuge.

Når jeg trækker tal på hvor mange startpakker vs opfølgingspakker der blev solgt i perioden januar-april 2018 og i samme periode i 2019, så er der en flot stigning i antal opfølgingspakker i 2019. antallet af opfølgingspakker, skulle gerne være nogenlunde tilsvarende salget af startpakker. Forskellen mellem de to, er væsentligt reduceret i 2019 i forhold til 2018.

AFSLUTNING

Selvom projektets dataindsamling er afsluttet, forsætter de korte samtaler til alle der ønsker at blive røgfrie. Både dem der bruger nikotinerstatning, Champix eller andet. Jeg forsætter med at have fokus, da det er en økonomisk gevinst for apoteket, at disse samtaler afholdes, samt at kunderne får en oplevelse af, at apoteket kan og ved en masse, og at de kan få råd og vejledning når som helst, uden at skulle igennem det kommunale. Det øger vores troværdighed, og vi har en høj faglighed, der spiller godt sammen med det sundhedsmæssige perspektiv i et rygestop.

Jeg er meget tilfreds med de resultater jeg har fået, og at jeg fysisk kan se, at den rådgivning jeg giver, rent faktisk giver kunden noget og støtter dem i deres motivation om at fastholde deres rygestop – uanset hvilken metode de bruger.