



Rygestop:

FARMAKONOM MED RØG PÅ HJERNEN

Mia Schmidt gør en forskel for rygerne i Fredericia. Som farmakonom og rygestopvejleder på Fredericia Løve Apotek har hun nemlig et mål: At gøre rygerne 100 procent røgfrie gennem individuelt tilrettelagte samtaleforløb.

Af chefkonsulent Mette Lisbeth Johansen.



Næsten hver fjerde dansker ryger, bruger e-cigaretter eller bruger røgfri tobak – og cirka 66 procent af dem, betegner sig selv som værende afhængige. Det viser en undersøgelse, som blev publiceret af Danmarks Statistik for Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Lungeforeningen og Sundhedsstyrelsen sidste år.

Det er alt for mange rygere ud fra et folkesundhedsperspektiv, og som uddannet farmakonom har Mia Schmidt sat sig for at gøre noget ved det gennem sit arbejde som rygestopvejleder på privat apotek.

Uddannet rygestopvejleder

Mia blev i 2016 ansat på Fredericia Løve Apotek og fik samme år mulighed for at tage en uddannel-



RYGESTOPPROJEKT PÅ FIP

I 2019 deltog Mia Schmidt på den farmaceutiske verdenskongres FIP, hvor hun præsenterede et projekt om udvidet hjælp til rygestop på apotek. Projektet undersøgte konkret om en opfølgende samtale med kunden i deres 4. behandlingsuge på Champix (rygestopmedicin, red.) øgede sandsynligheden for et rygestop. Her blev de “holdt i ørene”, selv når det gik allerbedst.

Størstedelen af kunderne var nemlig røgfrie i 4. uge, og ofte er kunden på dette tidspunkt ikke indstillet på at fortsætte behandlingen, fordi de er stoppet med at ryge og har det godt.

Her undersøgte Mia effekten af en kort samtale om, hvorfor fortsat behandling er vigtig, selvom det går godt med rygestoppet lige nu.

Du kan finde både projektrapport og FIP-poster ved at søge på “Mia Schmidt” på farmakonom.dk.

OM MIA

- 34 år, gift og med to børn.
- Uddannet fra Sct. Hans Apotek Odense i 2011.
- Ansat i nuværende stilling på Fredericia Løve Apotek siden april 2016.
- Uddannet rygestopvejleder i oktober 2016.

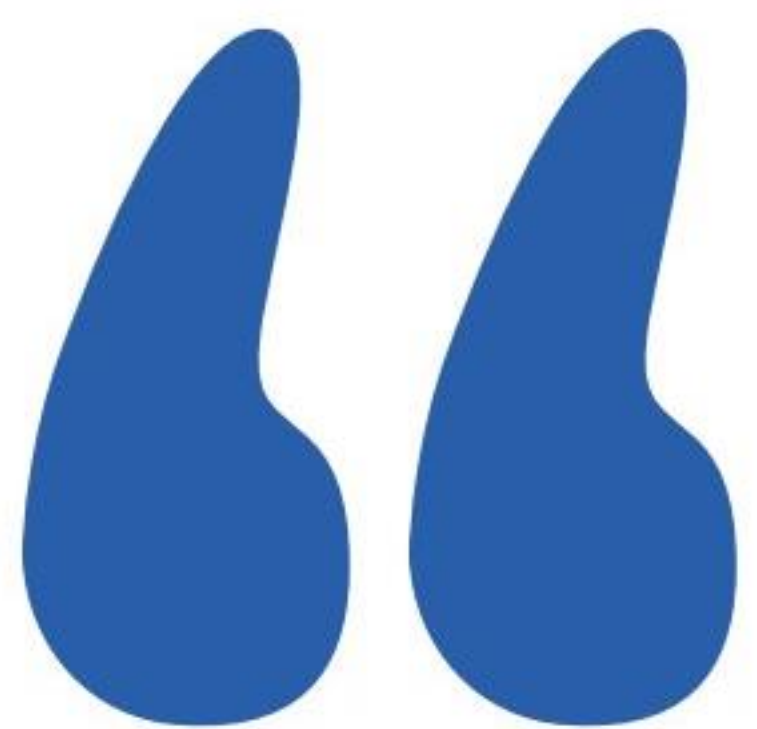
VIL DU VÆRE RYGESTOPVEJLEDER?

Kræftens Bekæmpelse tilbyder kurser i rådgivning af rygestop. Se mere på deres hjemmeside – cancer.dk.



se som rygestopvejleder via Kræftens Bekæmpelse.

– Som rygestopvejleder har jeg flere funktioner. Jeg tilrettelægger individuelle rygestopforløb for de borgere, som Fredericia Kommune visiterer til mig, fortæller Mia Schmidt. – Samtidig yder jeg selvfølgelig også vejledning til de kunder, som ikke er visiterede, men som står i skranken, og som ønsker hjælp til rygestop. De får starthjælp gennem en personlig samtale, så de kan komme godt i gang – ligesom de også kan komme til mig senere efter behov.



Målet er at få dem 100 procent røgfrie, men vejen derhen er forskellig fra person til person, og den vej hjælper jeg dem med at finde, fortæller rygestopvejleder Mia Schmidt.

De borgere, som visiteres til Mia fra kommunen, bliver tilbudt et længere samtaleforløb, som Mia skræddersyr ud fra den enkeltes behov.

– Fælles for de visiterede borgere er, at de selvfølgelig er rygere, men også har en eller flere andre sygdomme, lidelser eller tilstande, som der skal tages hensyn til i rygestopindsatsen. Det er her, at jeg ser et kæmpe potentiale i at inddrage min farmakonomfaglighed, forklarer hun. – Med farmakonomfaget som rygrad har jeg en naturlig forståelse for, hvordan lægemidler og rygning kan påvirke hinanden. Og det er en vigtig del af rygestopindsatsen.

Ingen generel opskrift

Som rygestopvejleder har Mia en grundlæggende baggrundsviden om, hvorfor det kan være svært at stoppe med at ryge, og hun har

viden om, hvordan den enkelte ryger kan undgå risikosituationer og dermed tilbagefald.

I sit arbejde som rygestopvejleder møder hun alle slags mennesker – unge, gamle, gravide og borgere med behov for tolk. Borgerne er afhængige af forskellige former for rygeprodukter – fra pibe til e-cigaretter, ligesom de har forskellige diagnoser – fra cancer og lungelidelser til diabetes og epilepsi.

Derfor har Mia ikke nogen opskrift i skuffen, som er standard i hvert rygestopforløb.

– Når jeg møder en ny borger til den første samtale, tager jeg udgangspunkt i deres situation – både i forhold til deres rygevaner og rygehistorik, men også deres generelle sygdomsbillede og helbredstilstand. Målet er at få dem 100 procent røgfrie, men vejen derhen er forskellig fra person til person, og den

vej hjælper jeg dem med at finde. Vi taler om, hvad deres mål for fremtiden er, og hvad der er de bedste muligheder i forhold til at blive røgfrie ud fra deres virkelighed, fortsætter hun.

Bruger sundhedsfaglig baggrund

For Mia er hendes medicinske og sundhedsfaglige baggrund et grundfundament i hendes rygestopvejledning.

– Jeg havde på et tidspunkt

et forløb med en borger, som har epilepsi, og som røg omkring 10 cigaretter om dagen. Vedkommende ville gerne “tage en kold tyrker”, det vil sige stoppe med at ryge fra den ene dag til den anden, fortæller Mia. – Det frarådede jeg på det kraftigste, fordi jeg vurderede, at rygestoppet i hendes situation arbejdsmæssigt og privat skulle ske gradvist for ikke at øge stressniveauet yderligere – og dermed risikoen for epileptiske anfald. Rygepauserne havde nemlig været hendes pause i en hektisk hverdag. Min anbefaling var i stedet en gradvis nedtrapning, men borgeren var fast besluttet på at stoppe brat.

Efter en uge kontakter vedkommende mig for at fortælle, at hun har haft et svært epileptisk anfald på grund af det bratte rygestop. Eksemplet står ikke alene.

– Jeg bruger ofte min sundhedsfaglige baggrund og viden om medicin-håndtering i mine anbefalinger – og for det meste følger borgerne heldigvis mine forslag, fortæller Mia Schmidt.

Tæt relation med den enkelte ryger

Mias forløb med de visiterede borgere strækker sig typisk over flere måneder med 3-5 individuelle samtaler. Gennem de lange samtaleforløb med den enkelte borger får hun en tæt relation til den enkelte borger – og det er drivkraften i hendes arbejde.

– Borgerne deler deres mange tanker og følelser, der er knyttet til rygning, som ofte er utroligt personlige. De deler med mig, hvis de lige er blevet skilt. Hvis de har mistet nogen, eller hvis de er midt i anden personlige krise. Og jeg lærer dem at kende gennem samtalerne, og det er simpelthen så givende. At kunne fordybe mig i den enkelte, det sætter jeg utrolig meget pris på, fortæller Mia Schmidt.

At gøre en forskel

– Jeg har altid været projektorienteret og kunnet lide at fordybe mig. Den interesse har jeg med mig helt tilbage fra gymnasietiden. Den mulighed er der også som rygestopvejleder, fortæller Mia Schmidt. – Jeg har forbedret mine vejlederkompetencer og vores rygestoptilbud på apoteket, ligesom jeg også kan fordybe mig i det enkelte menneske, som jeg vil gå rigtig langt for at hjælpe.

Når man spørger Mia til hendes motivation for at blive rygestopvejleder, så knyttes den tæt sammen med farmakonomfaget.

– Min motivation bunder egentligt i de samme bevæggrunde, som ligger bagved, at jeg valgte at uddanne mig som farmakonom. At gøre en forskel. Det er drivkraften i mit arbejde generelt, men også bevæggrunden for, at jeg er rygestopvejleder, fortæller hun. – Her føler jeg virkelig, at jeg gør en kæmpe forskel.

– Det giver simpelthen et kæmpe kick, når en eksryger siger: Tusind tak for hjælpen! Eller jeg møder en i skranken, som jeg har hjulpet tidligere, og som stadig er røgfri. Så vokser jeg lige en halv meter, fastslår Mia. ■

FARMAKONOMER I FOKUS PÅ INTERNATIONAL RØGFRI DAG

31. maj er hvert år WHO's internationale røgfri dag, og i år satte Farmakonomforeningen fokus på farmakonomernes store indsats for at gøre danskerne røgfrie.

For farmakonomer har en stor plads i den generelle rygestopindsats gennem rådgivning og vejledning om rygestop enten på privat apotek eller i kommunerne, og det ville foreningen gerne fortælle omverdenen.

I alt så mere end 6.000 brugere vores opslag på Facebook, Twitter og LinkedIn denne dag, hvor vi også fik præsenteret flere af de farmakonomer, der arbejder med rygestopvejledning, for omverdenen.



Farmakonomforeningen
Offentliggjort af Elsebeth Hagen · 1 d. ·

FARMAKONOMER HJÆLPER RYGESTOP PÅ VEJ

I dag, mandag den 31. maj, er det WHO's internationale røgfrie dag. Hver dag vejleder og rådgiver farmakonomer på privat apotek over hele landet borgere, der ryger, og som ønsker at kvitte tobakken. Her er det farmakonom Szilvia Bazo, som til dagligt arbejder på City 2 apotek i Taastrup og farmakonom Mie Trine Dalfoss Pedersen fra Vejgaard Apotek. Ud over at finde frem til hvilke produkter, der kan hjælpe borgeren til et rygestop, er det også en vigtig del af rådgivningen at støtte i det, der måske kan være svært. F.eks. rygetrang. Og så er det også vigtigt at sige, at det ikke er en fiasko, hvis det ikke lykkedes i første forsøg – eller i andet eller tredje forsøg. Det er bare at blive ved med at prøve. Giv et like til alle dem der prøver at lægge vanerne om – og til alle dem der støtter op om forandringerne!



Szilvia Bazo.



Mie Trine Dalfoss Pedersen.