

FIMP XR DU

FIMPAR JAG

Av unga för unga!

Ingrid Edvardsson Aurin
FoU-handledare, Med.dr.

Bakgrund

Röker 2020/21	Åk 9 %	Gy åk 2 %	16-29 år
Pojkar/män	8	20	22
Flickor/kvinnor	11	21	23

Vill sluta röka 2020/21	Åk 9 %	Gy åk 2 %
Pojkar/män	64	60
Flickor/kvinnor	70	78



Källa: Can 2020, HLV 2021

Bakgrund

- Enligt Socialstyrelsens riktlinjer ska rökande ungdomar under 18 år kunna bli erbjudna kvalificerat rådgivande samtal.
- Idag finns det inga evidensbaserade metoder för tobaksavvänjning till ungdomar – samma metoder som till vuxna.
- I Region Kronobergs handlingsplan för Tobacco Endgame (politiskt antagen) finns ett mål om att utveckla tobaksavvänjning för unga.

FIMP × **R DU**
FIMPAR JAG

Dagslägget

- Fimpa nu!
- ~~Fimpaa!~~
- Sms-stöd
- SOTIS
- Sluta-röka-linjen



FIMPXR DU
FIMPAR JAG

Syfte

Att genom samtal med unga rökare söka kunskap om vilket stöd de behöver för att sluta röka för att kunna utveckla en modell för tobaksavvänjning för unga.

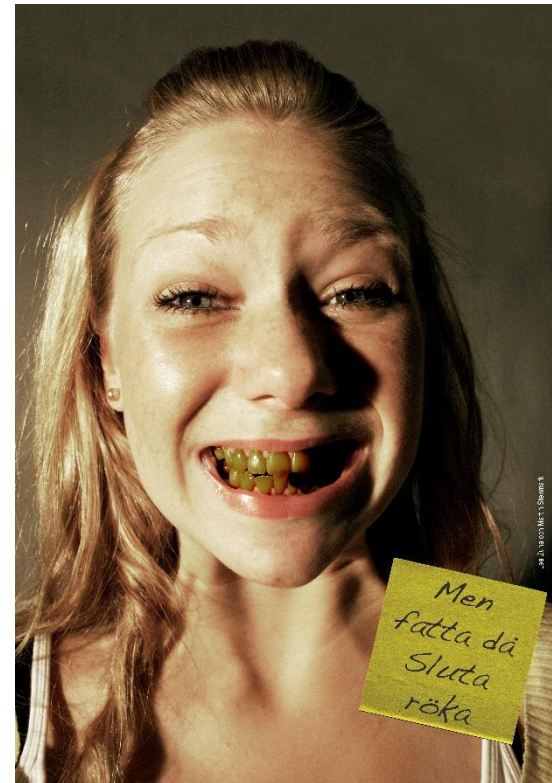


FIMPXR DU
FIMPAR JAG

Slutsats

Ungdomar och unga vuxna föreslog en sluta-röka-duo med ett organiserat stöd som modell för tobaksavvänjning.

Gärna med inslag av tävling och firande.



Målet

- Att erbjuda en modell med anpassat stöd till tobaksbrukande ungdomar och unga vuxna i Kronobergs län som önskar stöd i tobaksavvänjning.
- Sprida modellen till hela länet.



FIMPXR DU
FIMPAR JAG

Från ax till limpa

- Intervjustudie unga tobaksbrukare 2017 (finansierad av FoHM)
- Work-shop maj 2017 - personal
- Kompletterande intervjuer personal
- Presentation för politiker - 2018
- Anställd projektledare 50 procent from juni 2018 – 2020
- Referensgrupp med rökande studenter från LNU
- Arbetat fram en modell
- Pilot studie - Utvärdering och styrgrupp
- Rekrytering och utbildning av coacher
- Framtaget handledningsmaterial, verktyg och utbildningsfilm
- Testat modellen i projektform 2019 - 2021

FIMPXR DU
FIMPAR JAG

FIMPXR DU FIMPAR JAG

Av unga för unga!

1 minuts film

Sammanfattning av modellen

Meetup 1

Meetup 2-7

Meetup 8

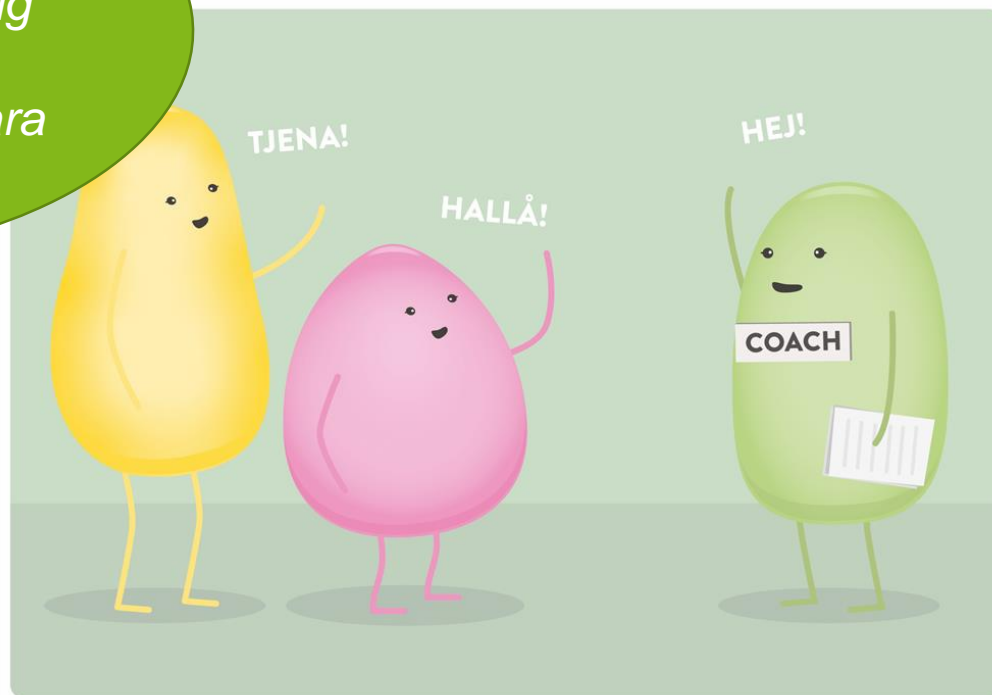
- Berätta om modellen
- Motivation – var är duon?
- Kontrakt
- Planera rök/snusstopp!
- Innehållet i träffarna formas tillsammans med duon
- Använd Tårtan
- Safecard
- Meetup 4 och 6 dela ut brons- respektive silvermyntet.
- Diskutera duons arbete framåt
- Hjälptill att göra en plan
- Dela ut: Mynt och diplom

MI är basen i modellen

Glöm inte handledningen – ett stöd för dig som coach!

Röster från unga

Programmet är bra för att även om du skriver ett kontrakt så känner du dig inte tvingad att göra någonting och du kan vara helt ärlig.

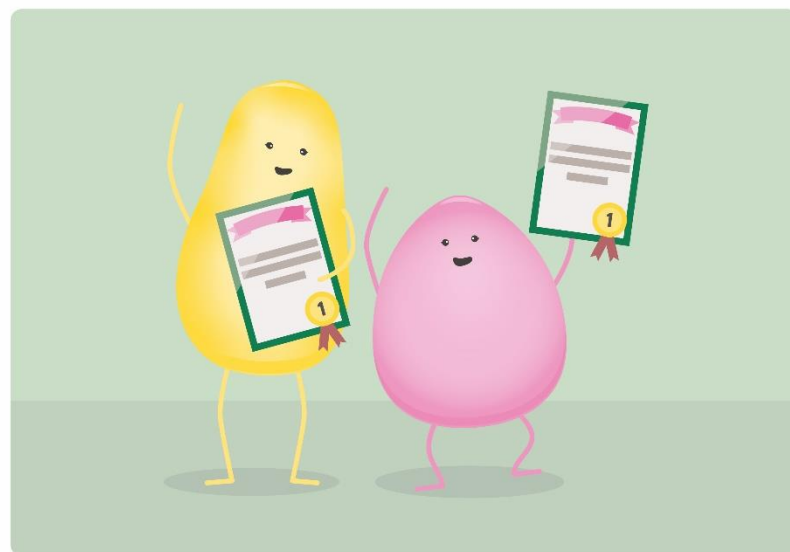


TÅRTAN



Safecard (hälsa och ekonomi)

- Safecard - text om hur duons hälsa har påverkats av att vara rökfri.
- Kan skriva in hur mycket pengar de har sparat av att vara rökfri.
- Safecard erbjuds vid varje träff och får tas med hem.
- Vid återfall får duon ett **remindcard**



Safecard exempel

**DIN HY ÄR REDAN FRÄSCHARE
OCH DEN HAR BÖRJAT FÅ
TILLBAKA SIN FRISKA TON**

**UNDER DIN FÖRSTA RÖKFRIA
VECKA HAR DU SPARAT**

1 SAFECARD

**DIN KONDITION ÄR MÄRKBART BÄTTRE OCH DET ÄR
LÄTTARE ATT BYGGA UPP MUSKLER. NU BÖRJAR DU BLI
RIKTIGT VAN VID ATT VARA UTAN CIGARETTER – NU ÄR
DET FAKTISKT DU SOM BESTÄMMER ÖVER DIN KROPP
OCH INTE TVÄRTOM**

**UNDER DE VECKOR SOM DU NU
VARIT RÖKFRI HAR DU SPARAT**

2 SAFECARD

**DU MÅR BÄTTRE I HELA KROPPEN
OCH KÄNNER DIG LUGNARE. DITT
SMAK- OCH DOFTSINNE HAR
FÖRBÄTTRATS**

**UNDER DIN FÖRSTA RÖKFRIA
MÅNAD HAR DU NU SPARAT**

3 SAFECARD

Mynt (rök-/snusfri)

Myntet bekräftar antalet veckor som duon varit rökfri/snusfri.

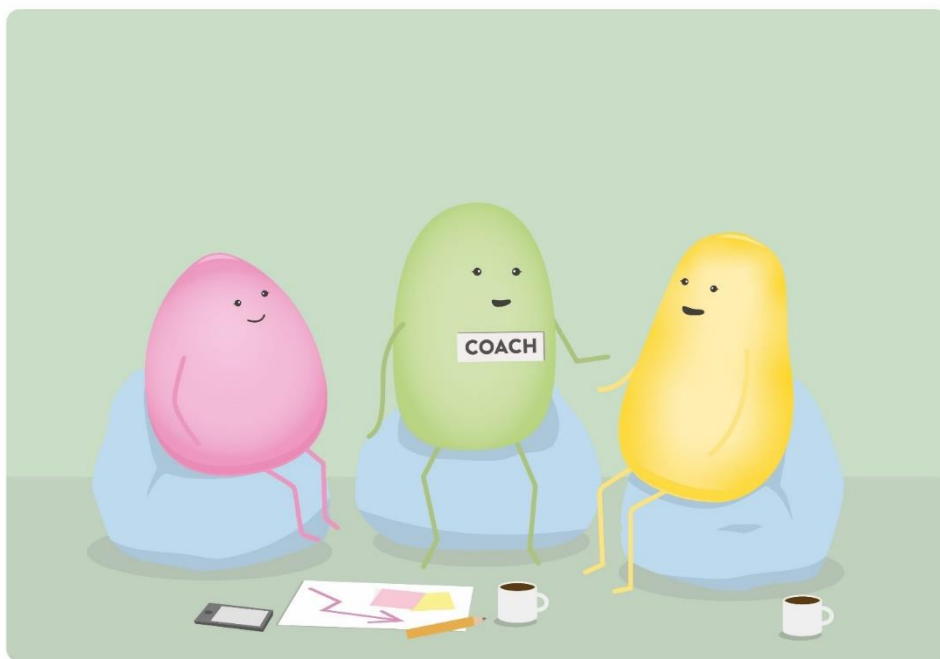
Myntet delas ut av coacherna var fjärde vecka duon gått rökfri.

Myntet kan ses som en symbolisk handling.



Röster från unga

Det som var bra var att man diskuterade allt gällande rökning och fick mer info om hur kroppen påverkas när man slutar eller röker.



Utvärderingen visar

- Syfte och mål har uppnåtts
- Modell har gett deltagarna ett gott helhetsintryck



Underlaget i utvärderingen är mycket litet och tolkningarna av modellens effekter bör göras med stor försiktighet.

- Efter avslutad tobaksavvänjning hade alla tobaksanvändare gjort beteendeförändringar och tre deltagare var helt tobaksfria.
- Tre månader senare var tre deltagare fortfarande tobaksfria.
- Efter sex månader var två deltagare ännu tobaksfria.

Detta indikerar att Fimpar du, fimpar jag som metod för tobaksavvänjning för unga har positiva effekter. Utan att säga för mycket verkar effekterna minst vara i nivå med andra modeller.

Slutord från utvärderaren

- Genomförandedelen i projektet ”Tobaksavvänjning för unga – utveckling av en modell och ett arbetssätt” har i sin projektledning varit ett ovanligt väl genomfört arbete. Arbetet har genomsträvs av målmedvetenhet, struktur, engagemang och flexibilitet.
- I och med Fimpar du, fimpar jag har Region Kronoberg fått en modell för tobaksavvänjning att erbjuda unga som är genomförbar, som förhållandevis enkelt kan användas i ordinarie verksamhet och som kan användas under lång tid framöver.
- Nationellt sett är Fimpar du, fimpar jag den enda (vad vi vet) dokumenterade tobaksavvänjningsmodellen som är framtagen med och för den här målgruppen och som bygger på fysiska och digitala möten.
- Förhoppningsvis kommer Region Kronoberg fortsätta att erbjuda Fimpar du, fimpar jag till unga för att på så sätt främja god hälsa och förebygga ohälsa.

Förslag från utvärderaren

Att fortsätta uppläggningsen med duopar, cirka sju träffar, verktyg och kontrakt.

Det är viktigt att framhålla för coacherna att modellen; dess uppläggning och innehåll är framtagen av unga, att modellen är flexibel och formas av coach och deltagare tillsammans.

Samordnare som ansvarar för marknadsföring, spridning, implementering, rekrytering av coacher, utbildning, fortbildning och stöd till coacher

Presentationer

- **Artikel** Tobacco Cessation – as We Want It: An Interview Study with Young People. Journal of Health and Environmental Research.
- Utbildningsfilm för coacher
- Artikel till Socialmedicinsk tidskrift
- Presentation konferens i vår
- Facebook, Instagram

Hur går vi vidare?

- Beslut om att modellen tills vidare ska användas i berörda verksamheter inom Region Kronoberg (ex. ungdomsmottagningarna, tandvården, PHE, tobaksavvänjare...)
- Rekommendation om att använda modellen inom skolhälsovård och studenthälsa
- Uppföljning ska ske av deltagare i modellen fortsättningsvis för att säkerställa kvalitet och effekt, förslagsvis under tre år

FÖR DIG
MELLAN
16 OCH 29

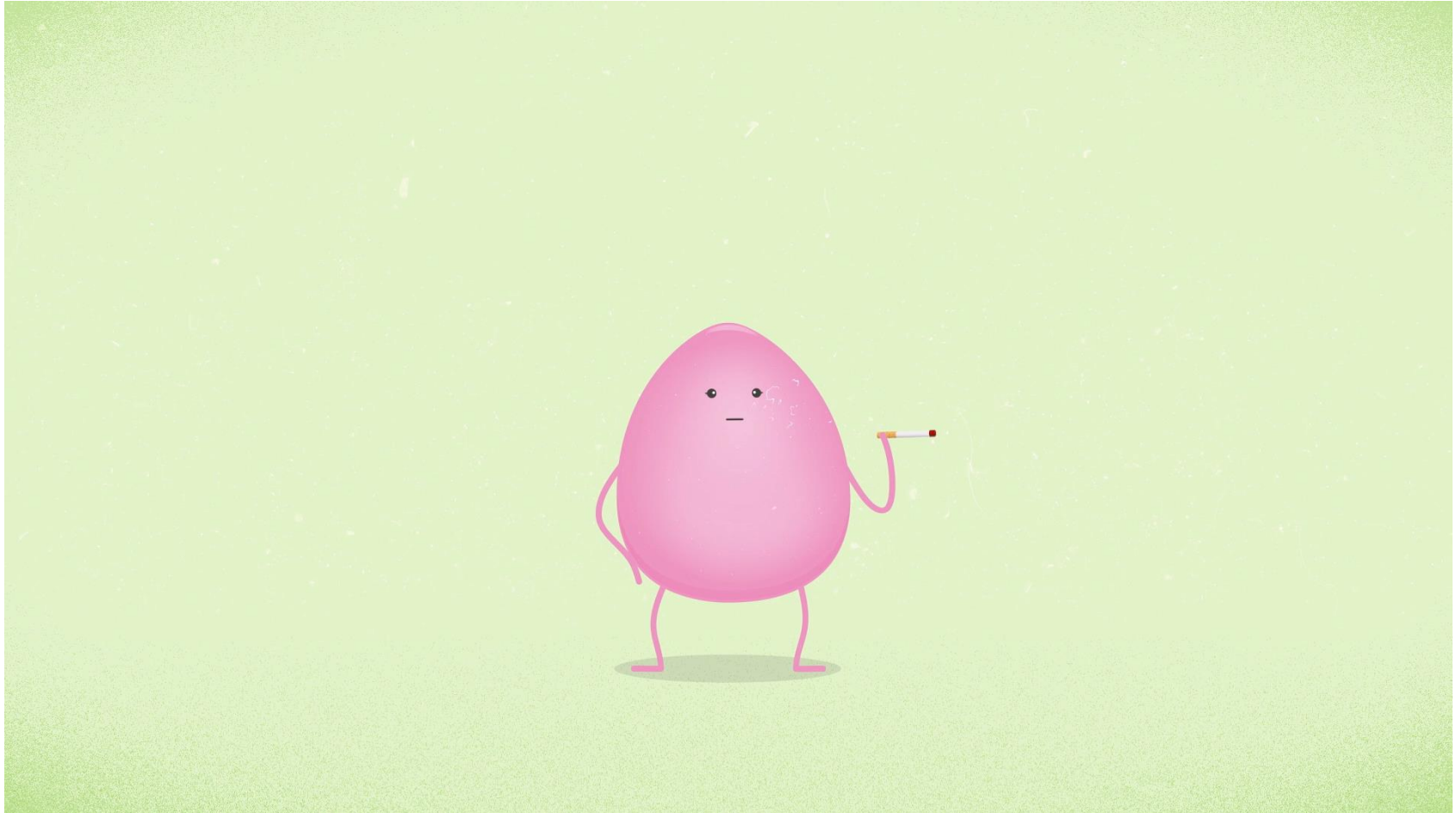


FIMPXR DU
FIMPAR JAG

HELT
GRATIS

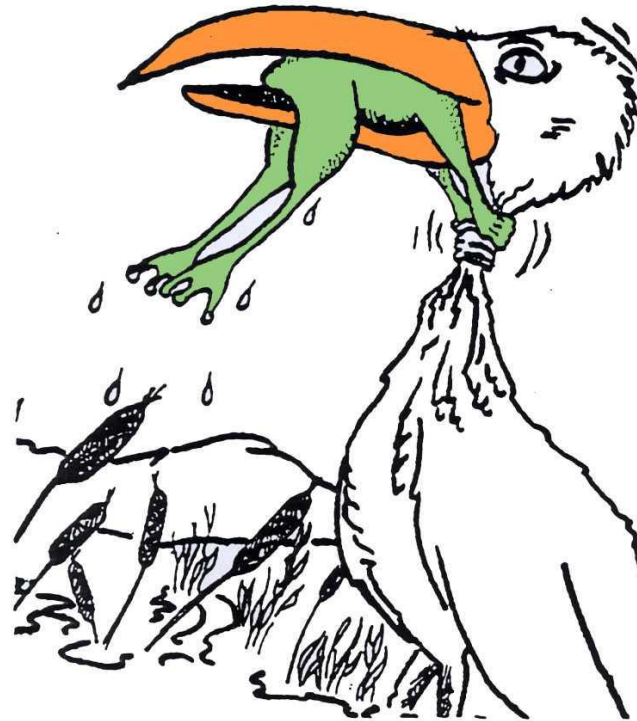


Flytande kväve metoden



NEVER, EVER GIVE UP!!

**Tack för er
uppmärksamhet!**



**FIMP×R DU
FIMPAR JAG**