

TILTAGSKATALOG

Formål

At give jer inspiration til hvordan rygning kan mindskes gennem adfærdsændrende tiltag. Tiltagene kan bruges til at skabe gode rammer for *mere røgfri arbejdstid* og skabe dialog.

Anvendelse

Tiltagene er tiltænkt den eller de personer, der står i spidsen for arbejdet med *mere røgfri arbejdstid*. Det kan bruges til at kickstarte dialogen i arbejdet med at planlægge og implementere af en skærpet rygepolitik.

Indhold

- I. Liste over mulige rygeskærpende og adfærdsændrende tiltag samt forklaring og eksempler.
- II. Tiltagsskala med implementerbarhed og effekt på akserne med tilhørende tiltagskort.



OVERSIGT OVER TILTAG

1. Røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid er et ambitiøst tiltag, der indbefatter et totalt rygeforbud i den betalte arbejdstid.

Potentiale: Røgfri arbejdstid er det endelige mål og det, I bør arbejde hen imod.

Barriere: Det kan være en stor og drastisk omvæltning fra den ene dag til den anden.

Det kan være en fordel at forberede medarbejderne i god tid og lave delmål undervejs i processen.

2. Røgfri matrikel

Røgfri matrikel betyder, at der ikke må ryges på arbejdspladsens matrikel. Såfremt der er tale om en meget lille matrikel kan I vurdere, om I i stedet skal aftale et rygested i en bestemt afstand fra arbejdspladsen.

Potentiale: Det kan gøre det mere besværligt at ryge i arbejdstiden.

Barriere: Tiltaget kan ende med ikke at have en effekt hvis matrikelgrænsen ligger tæt på arbejdspladsens bebyggelse.

3. Færre smøger om dagen

Færre smøger om dagen omfatter, at I som virksomhed indskrænker mulighederne for at ryge i arbejdstiden fx fastsætter faste tidspunkter for rygepauser

Potentiale: Det kan være nemmere med en gradvis nedtrapning inden et endeligt rygestop.

Barriere: Det er svært at nedtrappe en afhængighed og nedtrapning har ingen sundhedsmæssig effekt i sig selv.

OVERSIGT OVER TILTAG

4. En sund arbejdsdag

En sund arbejdsdag er et tiltag, der sætter fokus på alle medarbejdere og usunde vaner generelt, dvs. tiltag, der rammer sundhed generelt og ikke kun rygere. Eksempelvis ingen kage til møder, ingen sodavandsautomater, sundere frokostordning, etc.

Potentiale: Tiltag med bredt fokus på sundhed inkluderer rygere uden at stigmatisere.

Barriere: Et bredt fokus på sundhed kan udvande en skærpet rygepolitik.

5. Nye pauserutiner

Fokus på nye pauserutiner er et tiltag, der gør op med rutinesmøgerne og vanecigaretterne men samtidig legitimerer en anden type pause for på denne måde at bryde med vanerne. Fx kan der skabes et miljø omkring en nye kaffeautomat med god kaffe, 10 min's gåture, pause- gymnastik eller noget praktisk arbejde som oprydning, opfyldning af printerpapir etc., eller noget helt femte.

Potentiale: Der er et potentiale i at give pauser et legitimt formål uden rygning.

Barriere: Rygere oplever, at netop rygepausen kan virke afstressende.

6. Ledelsen som rollemodel

Ledelsen som rollemodel er et tiltag, hvor ledelsen går forrest i rygeskærpelsen. Tiltaget forudsætter, at der er rygere i ledelsen.

Potentiale: Fællesskab og sociale forpligtelser skaber et godt afsæt for en fælles kamp.

Barriere: Fællesskabet omkring rygning kan fastholde dårlige vaner.

OVERSIGT OVER TILTAG

7. Nikotinpræparater

Hjælpemidler i form af nikotinpræparater kan være en nødvendighed ved indførelse af røgfri arbejdstid eller en skærpet rygepolitik, da rygere er afhængige af nikotin. Hjælpemidler bør dog kun tilbydes efter sparring med rygestoprådgivere, der kan vurdere dosis mm.

Potentiale: Mange rygere vil have brug for hjælpemidler i forbindelse med røgfri arbejdstid.

Barriere: Hvis hjælpemidlerne ikke kommer i den rigtige mængde og form, vil de ikke have den ønskede effekt. Der vil også være et økonomisk aspekt knyttet til dette tiltag.

8. Buddyordning

Buddyordning er et tiltag, der sikrer, at ingen er alene om sin rygenedtrapning. Alle rygere vælger en buddy, som enten selv kan være ryger eller ikke-ryger, der skal hjælpe og støtte.

Potentiale: Fællesskab og sociale forpligtelser skaber et godt afsæt for en fælles kamp.

Barriere: Det skal føles naturligt med en buddy og ikke som noget, der er tvunget. Uden kemi mellem de respektive buddies vil tiltaget derfor ikke have den ønskede effekt.

9. Visuel nudging

Visuel nudging er et tiltag der omhandler materiale, der fortæller om de skadelige ting ved rygning, de positive effekter af mindre røg eller anden information. Dette materiale kan være skilte, bannere, videoer, informationsplakater ect.

Potentiale: Flere rygere har en personlig motivation for at stoppe med at ryge og med visuelle reminders vil man blive konfronteret med det ofte.

Barriere: Det kan virke stigmatiserende at have materiale omkring rygning hængende. Derudover er der en fare for at medarbejdere kun vil lægge mærke til materialet i en kort periode, hvorefter det ikke længere vil blive lagt mærke til.

Som forsøg kan I opstille skilte og bannere, der giver inspiration til at gøre noget andet end rygning.

OVERSIGT OVER TILTAG

10. Rygestopkurser

Tiltaget handler om, at rygere bliver tilbudt rygestopkurser. Der eksisterer mange forskellige rygestopkurser i kommunalt og privat regi. Rygestopkurserne afvikles med en professionel rådgiver. Der kan både være tale om individuel rådgivning samt gruppeforløb.

Potentiale: Rygestopkurser kan være en vigtig hjælp til at indføre *mere røgfri arbejdstid*, da flere rygere har brug for hjælp til deres afhængighed.

Barriere: Ét rygestopkursus er ikke nødvendigvis nok for nogle rygere. Der kan derfor være brug for flere rygestopkurser for vedvarende effekt.

Som forsøg kan I afprøve tiltaget i en begrænset periode, hvor alle tilbydes og opfordres til at tage på rygestop kursus. Hvilket kursus, der præcist vil blive tilbudt afhænger af arbejdspladsen.

11. _____

Potentiale:

Barriere:

12. _____

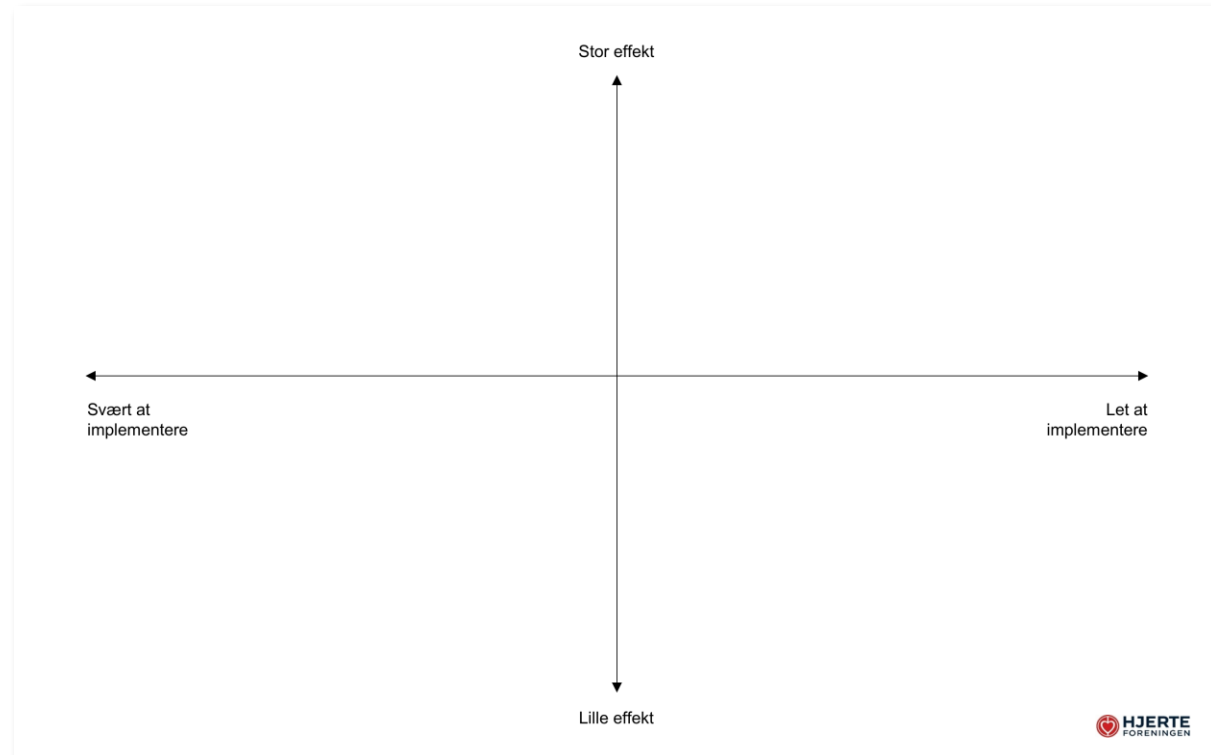
Potentiale:

Barriere:

TILTAGSSKALA

En øvelse, der kan laves med ledelse og medarbejderrepræsentanter, for at finde frem til de bedste tiltag på vejen mod *mere røgfri arbejdstid* på den enkelte arbejdsplads.

1. tiltagsskala printes i A3.
2. Tiltagskortene printes på A4 og klippes ud. (Du finder dem på de efterfølgende sider)
3. Tiltagskort gennemgås, ved at læse op fra tiltagskataloget. Der kan eventuelt tilføjes flere tiltag på de blanke tiltagskort. Herefter placeres kortet på skalaen med mundtlig begrundelse.



TILTAGSKORT TIL UDPRINT



1. Røgfri arbejdstid	5. Nye pauserutiner
2. Røgfri matrikel	6. Ledelsen som rollemodel
3. Færre smøger om dagen	7. Nikotinpræparater
4. En sund arbejdsdag	8. Buddyordning

INDSATSKORT TIL UDPRINT



9. Visuel nudging	13. _____
10. Rygestopkurser	14. _____
11. _____	15. _____
12. _____	16. _____