



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Urskive



For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Dialogspørgsmål

Du har fået ny kæreste efter din skilsmisse, og han flytter ind til dig og dine børn. Han er ryger og vil gerne have lov til at ryge inde. Han lover, at han kun gør det under emhætten, og når vinduet er åbent. Hvad gør du?

Det er nytårsaften, og borgerne vil gerne have en cigaret. Du kan godt finde på at tage cigaretterne frem til festlige lejligheder, og har lyst til at ryge. Hvad gør du?

Du er ryger, og har svært ved at stoppe, selv om du gerne vil stoppe. Du vil undgå at påvirke dine børn til også at begynde at ryge? Hvad gør du?

Din familie kommer til fødselsdag, og hele familien er samlet om lagkagen. Sigersøn er ryger og tænder en cigaret efter kaffen i fællesrummet. Hvad siger du?

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Dialogspørgsmål

Din kollega kommer hjem fra et møde og lugter af røg?
Hvad gør du?

Da du skal låne din kollegas jakke, finder du en halvtom pakke cigaretter i hans lomme?
Hvad gør du?

Du vil gerne snakke med din kollega om rygning, fordi I skal indføre røgfri arbejdstid.
Hvordan indleder du snakken?

Din kollega får besøg i arbejdstiden, kollegaen og den besøgende går udenfor for at få en smøg.
Hvad gør du?

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Dialogspørgsmål

Du har røget i mange år, og nu vil du stoppe. Det går godt nogle uger, men så falder du i, og snart er du afhængig igen. Men du tør ikke sige det til dine kollegaer. Hvad gør du?

Din kollega er bekymret for dig fordi du er ryger. Han har et familiedlem, der er død af rygerelateret cancer. Hvordan reagerer du på hans bekymring?

Din kollega vil gerne stoppe med at ryge. Du vil gerne støtte. Hvad vil du gøre?

Du kører til møde med en kollega, i kollegaens bil. Han / hun ryger i bilen. Hvad gør du?

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Dialogspørgsmål

På en fridag ser du at en kollega ryger på offentligt område i arbejdstiden?
Hvad gør du?

Din kollega insistere på sin ret til at ryge i arbejdstiden.
Hvad gør du?

Du opdager på et socialt medie, at din kollega er begyndt at ryge efter et rygestop
Hvad gør du?

Du insistere på sin ret til at ryge, hvad tænker du, og du kan mærke at det gør noget ved dine kollegaer?
Hvad gør du?

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

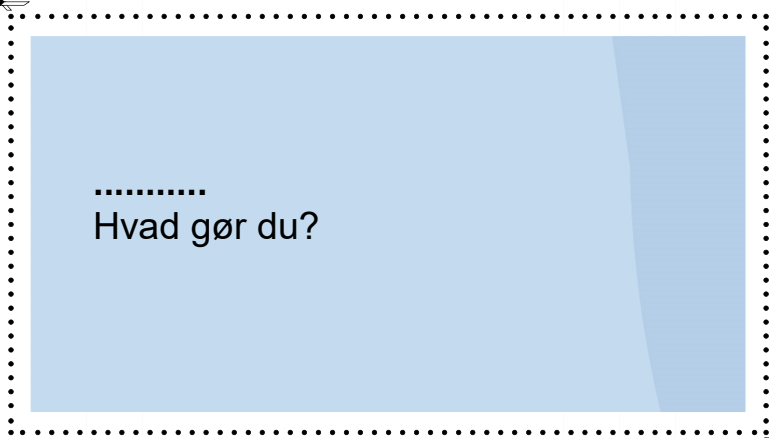
Dialogspørgsmål



.....
Hvad gør du?



.....
Hvad gør du?



.....
Hvad gør du?



.....
Hvad gør du?



For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Beslutningsbalance

Motivation	Fordele	Ulemper
Ryger (fastholde vaner)		
Ikke ryger (ændre vaner)		
Konklusion		

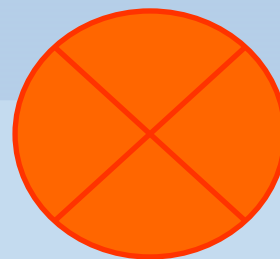
For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Send spørgsmålet videre



Jeg vil gerne
hjælpe dig med
dit rygestop –
hvordan støtter vi
dig bedst?

Kunne man sige
at du ?

Jeg har

Når jeg

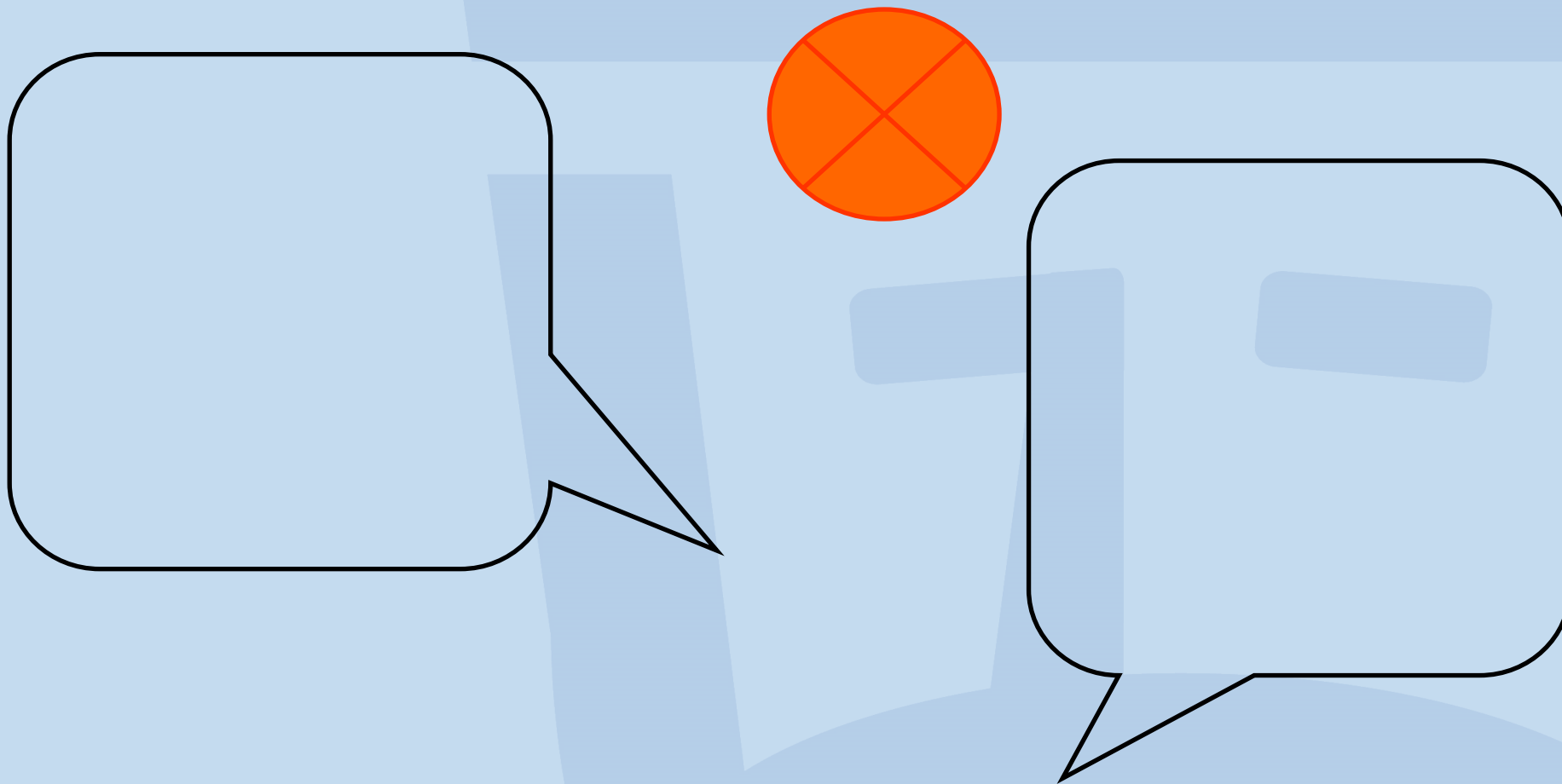
For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Talebobler



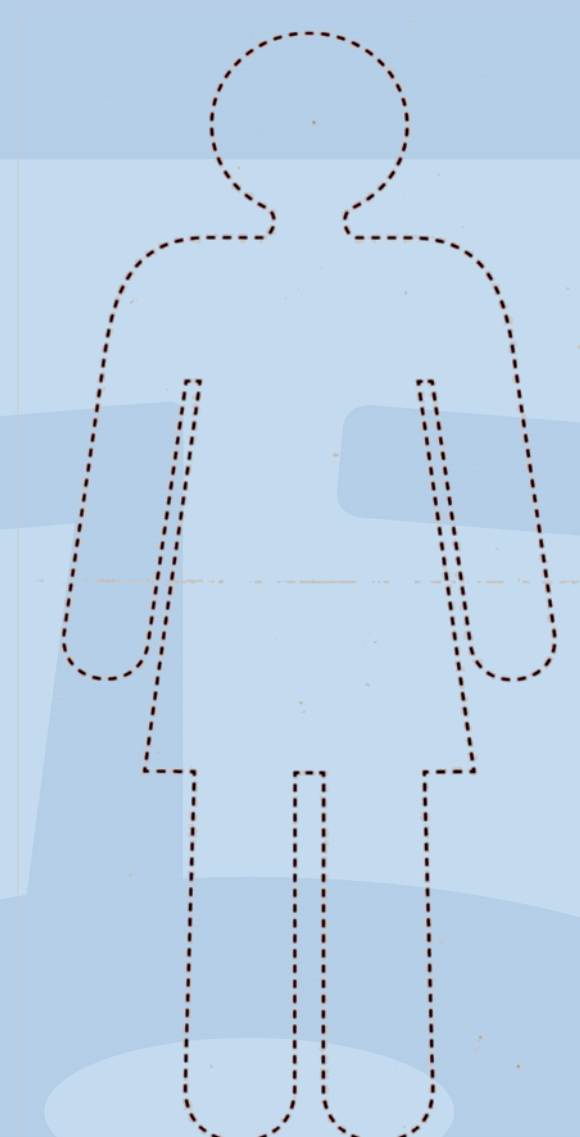
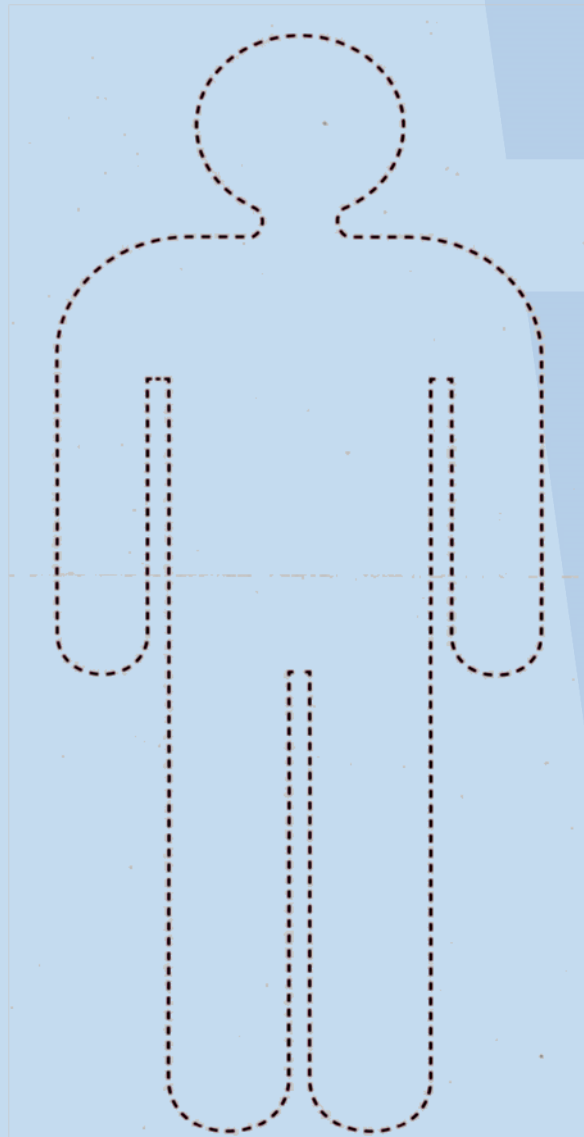
For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Mand / kvinde



For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Stikord mand / kvinde

Livskvalitet

Træthed

Stress

Hoste

Sygdom

Vejrtrækning

Følelser

Selv værd

Energi

Stress

Fordøjelse

Kolde hænder



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Stikord mand / kvinde

Kolde fødder

Sult

Bleg hud

Motion

Humør

Tænder

Søvn

Uro

Mismod

Smagssans

Lugtesans

Ensomhed



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Nye pauserutiner



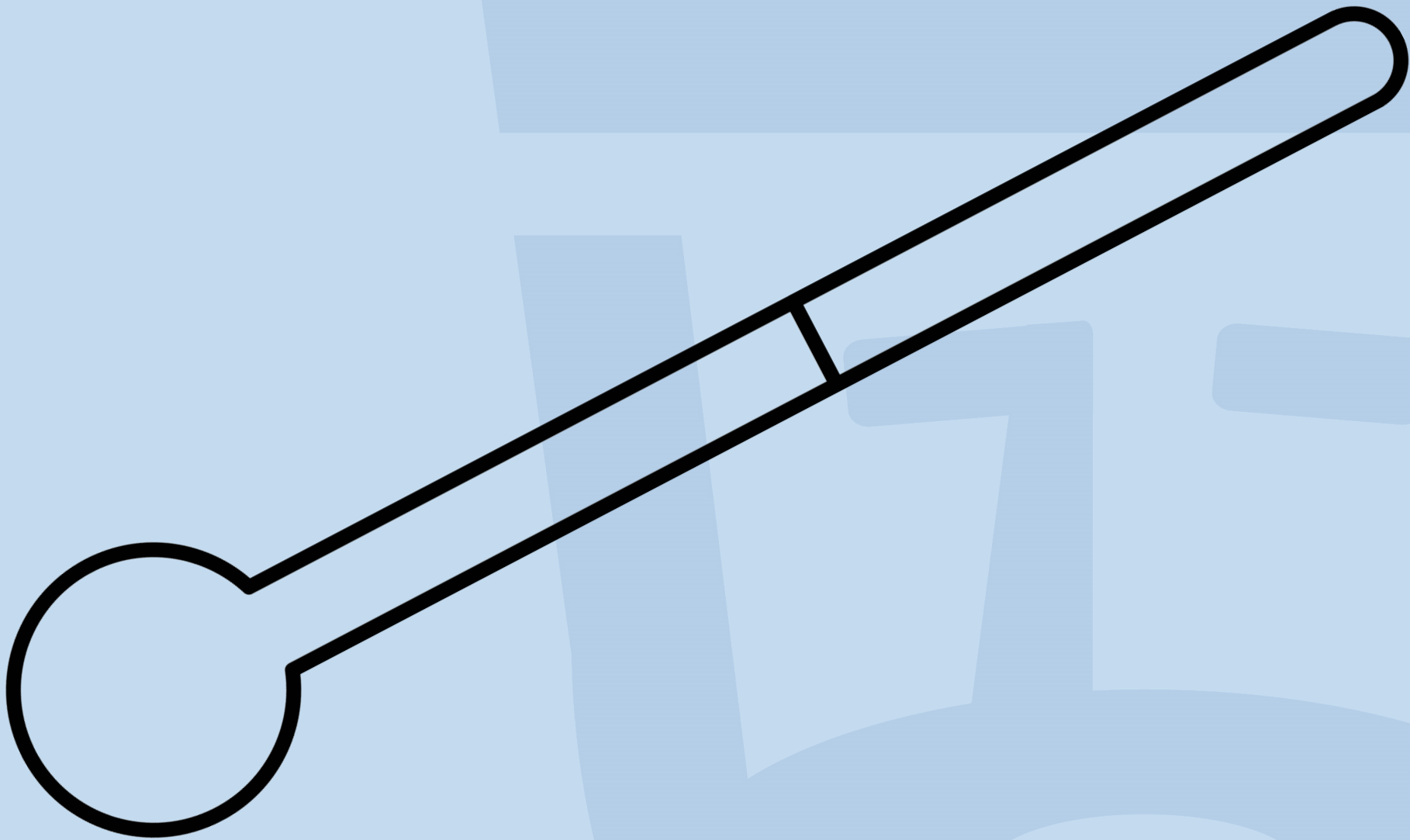
For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Barometer - hvor mange stopper



For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Dialog– VBA Metoden*

? Spørg

Spørg ind til medarbejderens rygevaner. Eks. ved at spørge ”hvordan er det med dig og rygning?”

! Rådgiv

Fortæl medarbejderen, at der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af rådgivning i forbindelse med rygestopmedicin.

! Henvis

Hjælp medarbejderen med at blive tilmeldt rygestoptilbud. eller tilbyd opringning fra en rygestoprådgiver.

*VBA står for Very Brief Advice = meget kort rådgivning. VBA anvendes i forhold til rygning meget struktureret på sygehuse og i sundhedssektoren

For vejledning til værktøjet se ”opstart og proces” s. 4





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

5 leveregler - hvordan håndterer vi røgfri arbejdstid

1. Vi ...

2. Hvis ...

3. Jeg ...

4.

5.

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 4

