

U-Niko

unge uden nikotin

Sofie Rasmussen, ph.d.-studerende og projektleder



Med støtte fra
TrygFonden

Introduktion og indhold

1. Situationen i dag: unges forbrug af tobaks- og nikotinprodukter
2. Formål og baggrund – hvordan blev U-Niko til?
3. Status på forskningsprojektet
Hvad betyder det, at Slagelse Kommune er i kontrolgruppen?
4. Gode råd til at lave STOP-tilbud til børn og unge.

Situationen i dag



2000



Nu

U-Niko

E-cigaretter = vapes "Puff bars" (mærke)



Røgfri tobak: snus, tyggetobak, tobakspastiller



Opvarmet tobak



Nikotinposer



U-Niko

Konsekvenser for de unge

- Nye populære nikotinprodukter har ført til en stigning i unges forbrug
- 36% af de unge bruger mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt
(stigning på 10 procentpoint på bare 3 år)
- Flere og flere tilfælde af stærk nikotinafhængighed blandt de unge

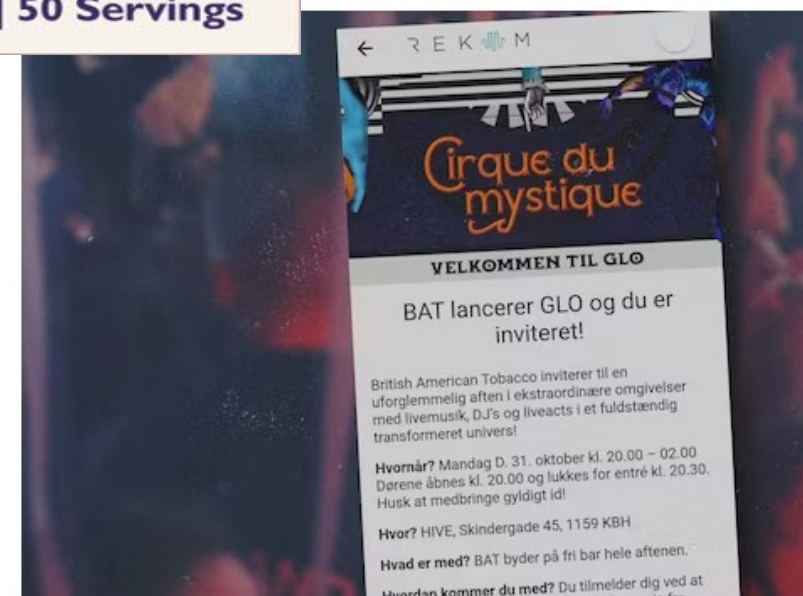


Industriens rolle

- Produkterne er børnevenlige
 - smager som slik og ligner legetøj
- Markedsfører specifikt til børn og unge
- Lyver om nye produkters påvirkning



This product is not risk free and provides nicotine, which is addictive.
Only for use by adults.



British American Tobacco inviterede til fest for at lancere Glo. Foto: TV 2

Unge vil gerne stoppe...

- 80% af de unge (16-24-årige) der ryger, ønsker at holde op
- 70% af de unge daglige brugere af røgfri nikotinprodukter har overvejet at stoppe inden for den sidste måned
- Kun en brøkdel (ca. 3%) lykkedes med et ikke-assisteret stop



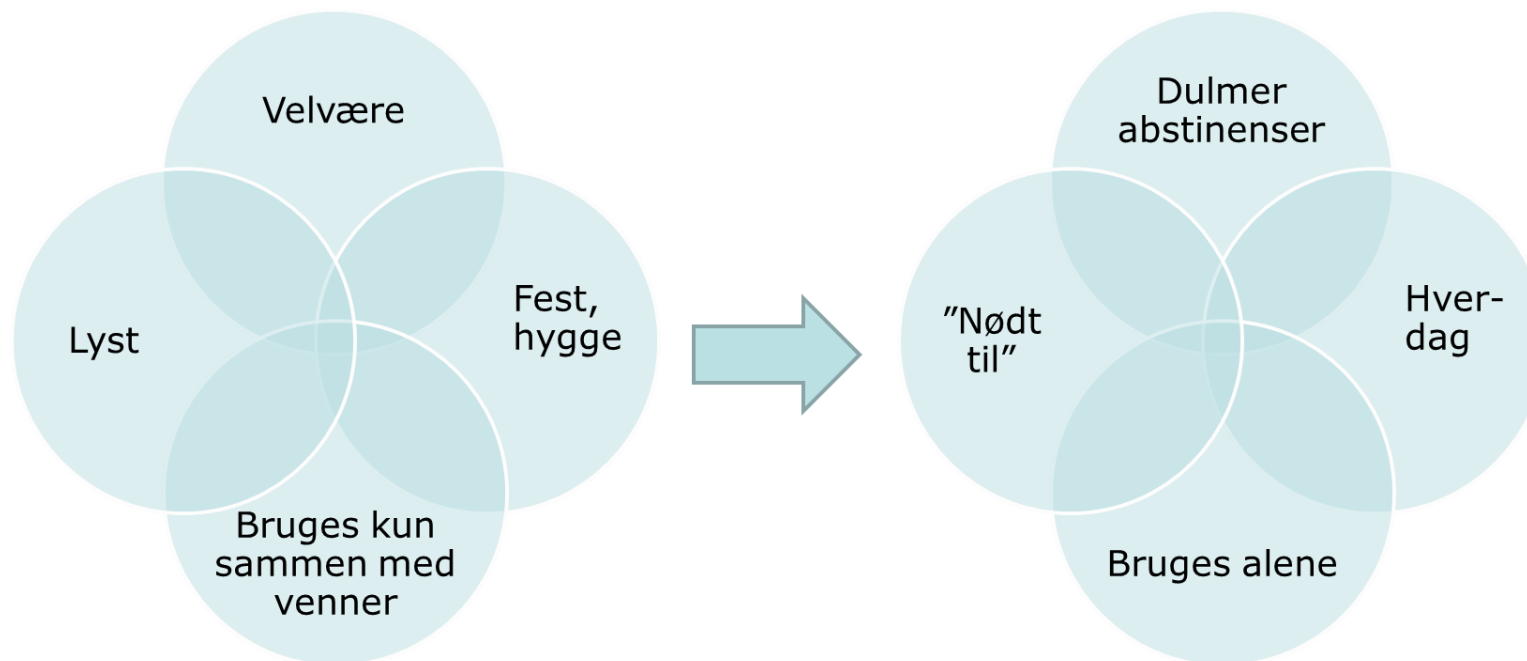
...men det er ikke helt så let

- Kun en brøkdel (ca. 3%) lykkedes med et ikke-assisteret stop



Nikotin er et stærkt afhængighedsskabende giftstof

...uanset hvilken form man får det serveret

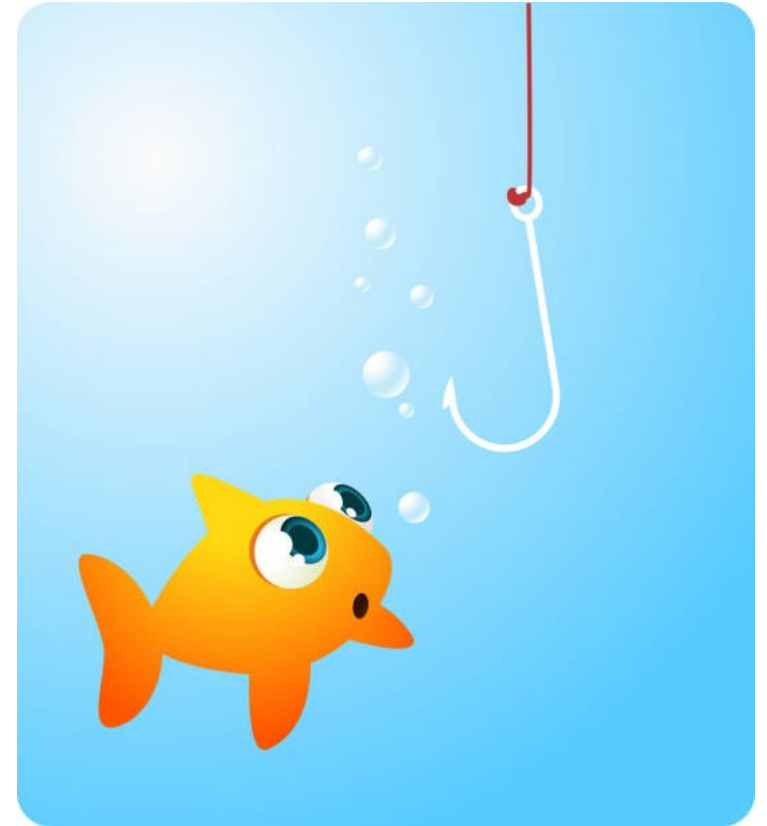


Fortsetter for at undgå abstinenser

Nikotinabstinenser:

- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed
- Irritabilitet
- Depressiv stemning
- Frustration eller vrede
- Angst
- Søvnløshed...

....typiske teenagetegn?



Tegn på nikotinforgiftning

Symptomer på "let" forgiftning

- Hjertebanken
- Koldsved
- Kvalme og opkastning
- Svimmelhed
- Mavesmerter
- Hovedpine
- Træthed
- Koncentrationsbesvær

Svær forgiftning påvirker:

- Kredsløbet
- Luftvejene
- Hjernen (kramper, konfusion)
- Evt. død



Tegn på nikotinforgiftning

Symptomer på "let" forgiftning

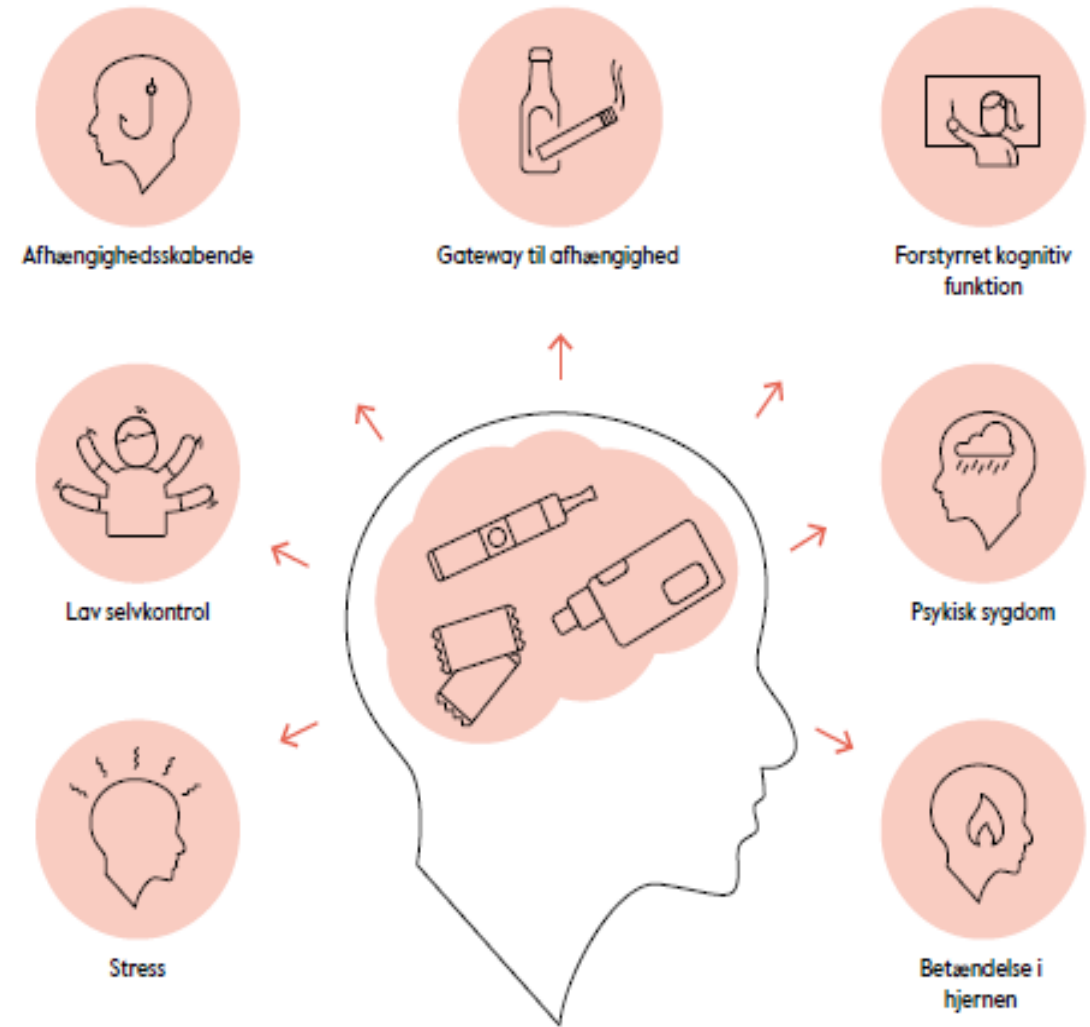
- Hjertebanken
- Koldsved
- Kvalme og opkastning
- Svimmelhed
- Mavesmerter
- Hovedpine
- Træthed
- Koncentrationsbesvær

De unge, der bruger snus fortæller, at de søger den "high" nikotin(forgiftningen) giver dem.

Tendens: Flere og flere unge går rundt med en lille "kronisk" nikotinforgiftning.

Nikotin skader den umodne hjerne

”Fra prænatal udvikling, gennem ungdomsårene og tidlig voksenalder **udgør eksponering for nikotin en alvorlig trussel mod hjernen**”



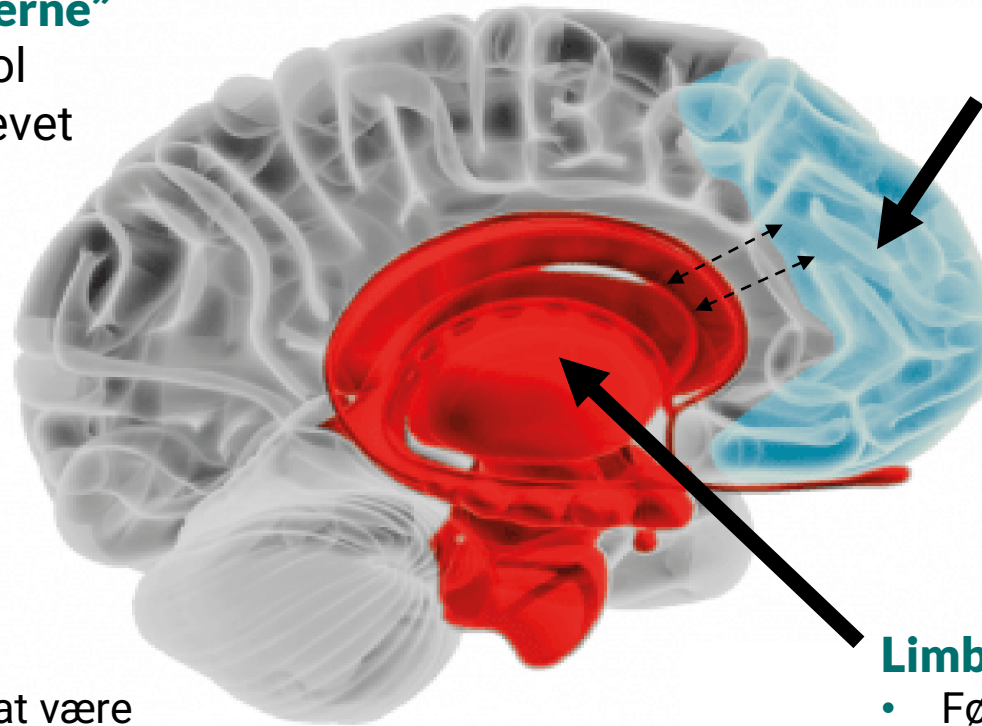
Nikotins virkning på hjernen

”Sidder fast i en teenage- hjerne”

- Lav selv- og impuls-kontrol
- Belønnings og følelsesdrevet

Pandelapper

- Selvkontrol
- Analytisk
- Rationel tænkning
- Planlægning
- Vurdering af egen adfærd



Gateway-effekt

- Nikotin primer hjernen til at være en misbrugshjerne

Limbiske system (reptilhjernen)

- Følelser
- Impulsivitet
- Belønningsdrevet

Graviditet, øget risiko:

- Nedsat fostervækst
- Dårligere lungefunktion hos barnet
- For tidligt fødsel
- Dødfødt barn



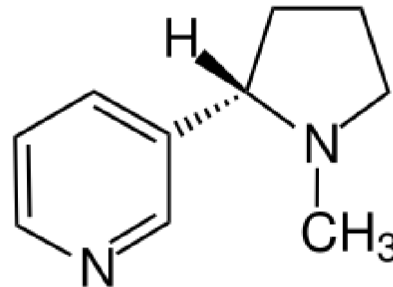
Fertilitet: ser ud til at nedsætte frugtbarhed

Hjertekar, øget risiko:

- Øget puls og blodtryk
- Hjertesygdom
- Blodpropper

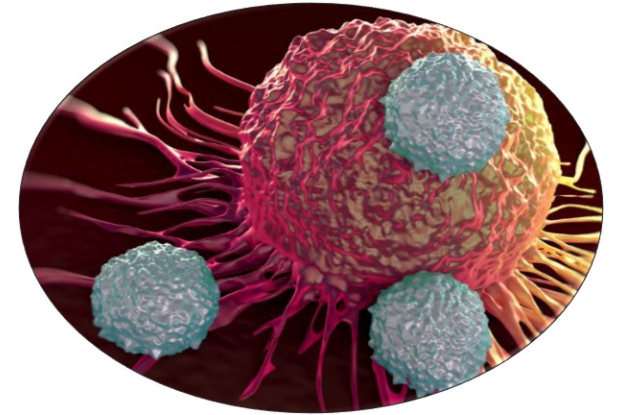


Nikotin og det fysiske helbred



Lungesygdom og kræft

- lungekræft (inhalering, f.eks. evali)
- Spiserørs- og bugspytkirtelkræft (snus mv.)
- Ser ud til at stimulere eksisterende tumorstørrelse og mindske effekt af kemoterapi



Munden: skader gummer, slimhinde og tænder



Graviditet, øget risiko:

- Nedsat fostervækst
- Dårligere lungefunktion hos barnet
- For tidligt fødsel
- Dødfødt barn



Fertilitet: ser ud til at nedsætte frugtbarhed

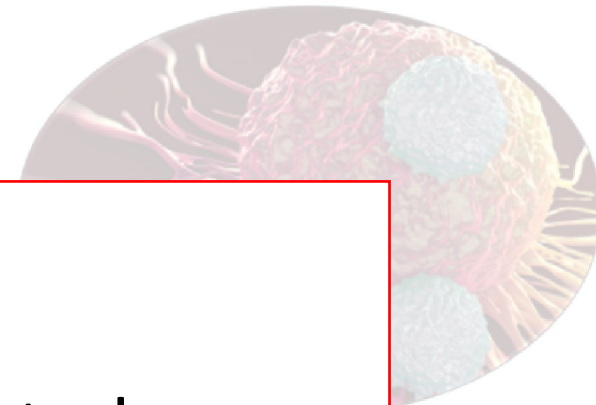
Hjertekar, øget risiko:

- Øget puls og blodtryk
- Hjertesygdom
- Blodpropper



Lungesygdom og kræft

- lungekræft (inhalering, f.eks. e-vali)
- Spiserørs- og bugspytkirtelkræft (snus mv.)
- Ser ud til at stimulere eksisterende tumurvækst og mindske effekt af kemoterapi



Lav evidens er IKKE lig med ingen skader.

Det betyder, at vi ikke har haft tid nok til at undersøge de negative helbredseffekter til bunds!

Munden: skader gummer, slimhinde og tænder



Andre konsekvenser

...en kriminel løbebane?

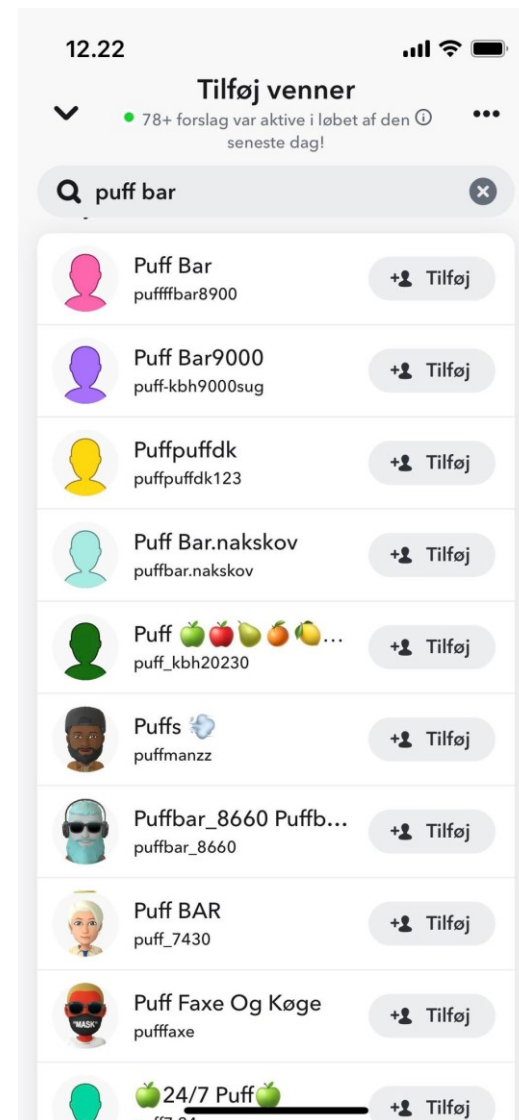
**Puffbars får børn i 10 års-
alderen til at true og
afpresse hinanden:
Kommune advarer forældre**

Tirsdag 6. jun. 2023 kl. 17:28

SYD- OG SØNDERJYLLAND

**Elever handler ulovligt
med skadelige puff bars i
skolegården: 'Sælger et
sug for fem kroner'**

Både Danske Skoleelever og SSP-vejledere landet over bekræfter, at der handles ulovligt med e-cigaretter på folkeskoler.





Formål og baggrund

Hvordan blev U-Niko til?

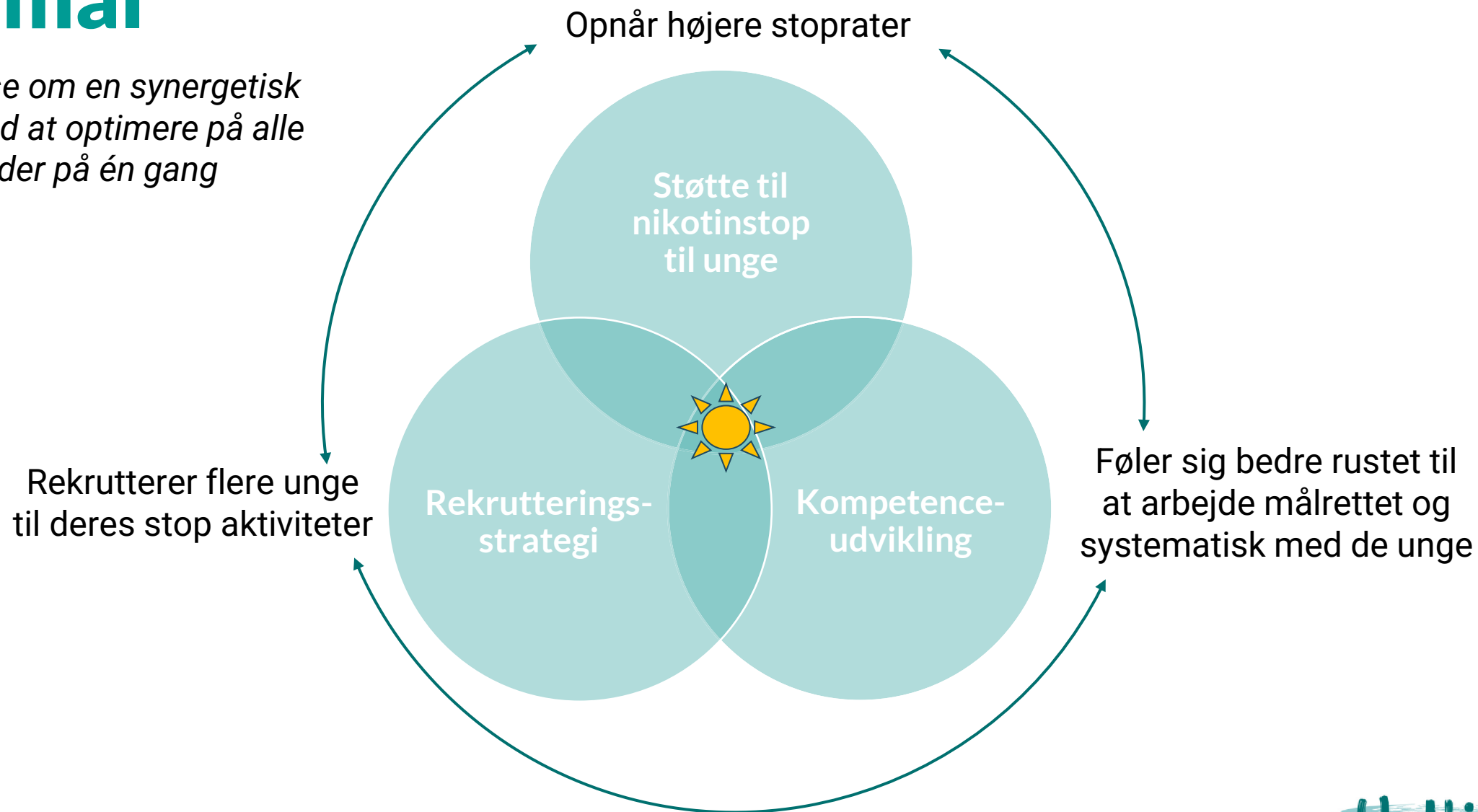
Formål

- Udvikle en tobaks- og nikotinstop intervention til unge i alderen 16-25 år
- Forankring i kommunerne
- Bæredygtighed: ressourcer og evidensbaseret



Formål

Antagelse om en synergetisk effekt ved at optimere på alle tre områder på én gang



Partnerskab – forskning & praksis

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

- Viden om forskningsmetoder
- Evidensindsamling
- Funding

- *Charlotta Pisinger*
- *Sofie KB Rasmussen*
- *Sidsel Maria Jørgensen*



Rygestopkonsulenterne ApS

- Årtiers arbejde med kvalitetsudvikling
- Erfaring med unge
- Bredt kendskab til kommunerne

- *Maj-Britt Bjerre Koch*
- *Tine Vestergaard*
- *Karen R Hemmingsen*



Frederiksberg
Hospital

Med støtte fra

TrygFonden



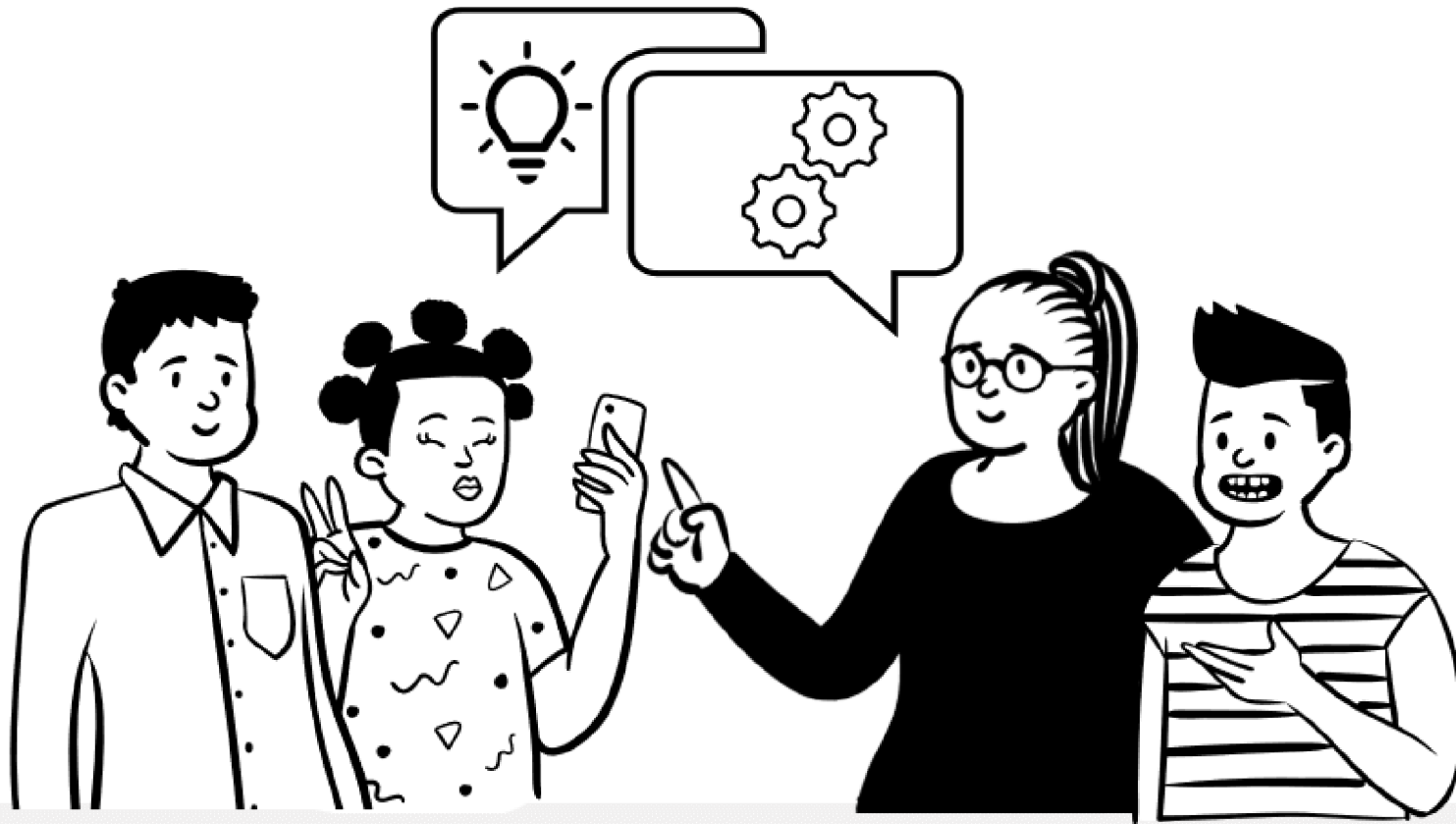
danmark
SYGEFORSIKRING

RYGESTOP
KONSULENTERNE

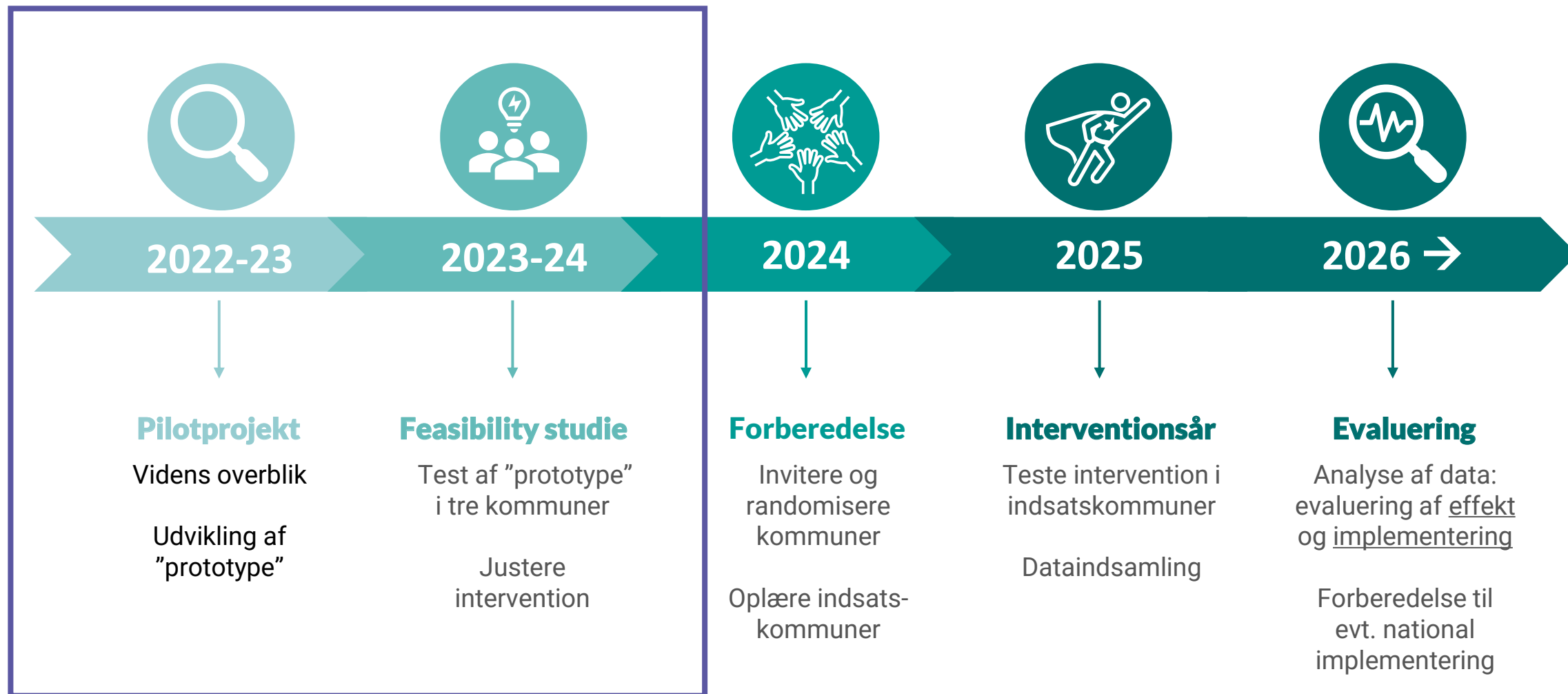
U-Niko

Partnerskab – forskning & praksis

Involvering af praktikere fra kommunen og de unge helt fra start



Projektets faser



Resultater fra pilotprojektet

Afdækning af rådgivernes erfaringer

- ✓ Landsdækkende spørgeskemaundersøgelse
- ✓ Interviews med erfarne rygestoprådgivere

Systematisk litteraturgennemgang

- ✓ Afdækning af hvad der "virker" for unge, der ryger og/eller bruger nikotinprodukter

Tæt dialog med de unge

- ✓ 20 timers observation af stoprådgivningshold med unge
- ✓ Fokusgruppeinterviews med 23 unge

National undersøgelse af kommunernes erfaringer



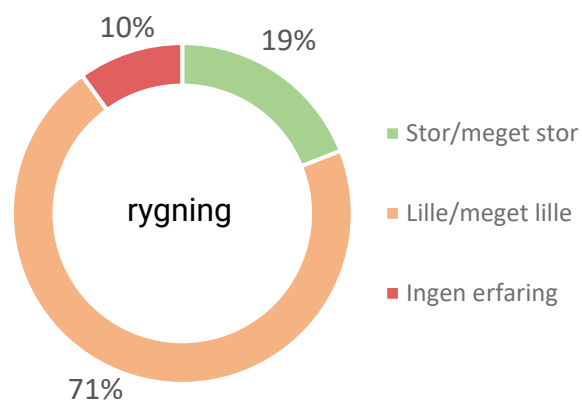
Online survey til alle kommuner i efteråret 2022

94 (96%) kommuner besvarede

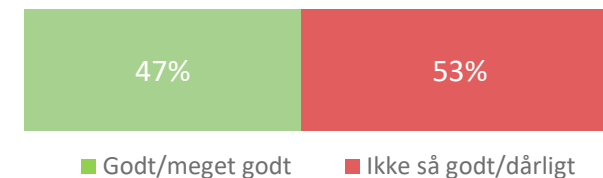
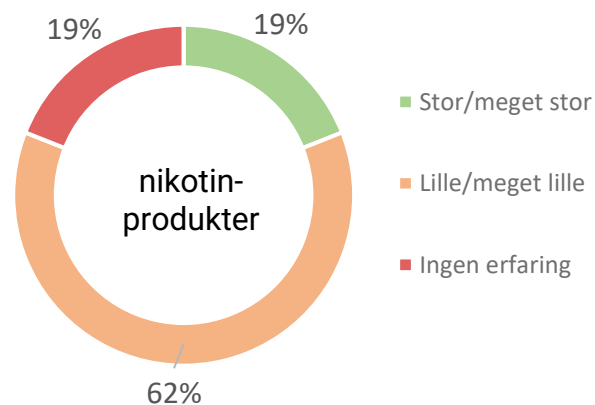
Vi spurgte ind til kommunernes egne erfaringer med ryge-/nikotinstop rådgivning til unge, bl.a.:

- Rådgivernes kvalifikationer for at arbejde med unge
- Erfaringer med rekruttering og organisering
- Kommunernes vurdering af de unges afhængighed og motivation for stop
- Brug af nikotinerstatningsprodukter til unge

Kommunernes vurdering af egne erfaringer med ryge-/nikotinstoptilbud målrettet unge



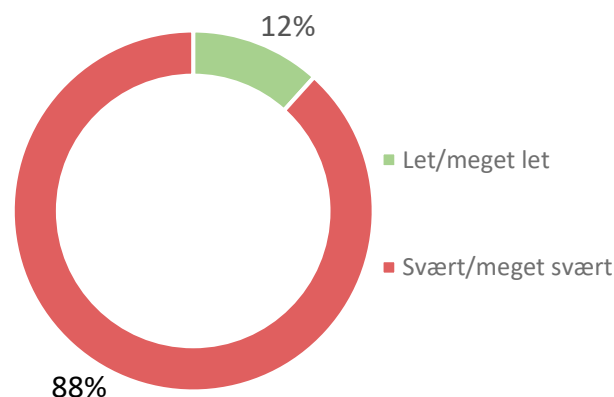
En femtedel af kommunerne vurderede, at de har god/meget god erfaring med ryge- eller nikotinstop målrettet unge



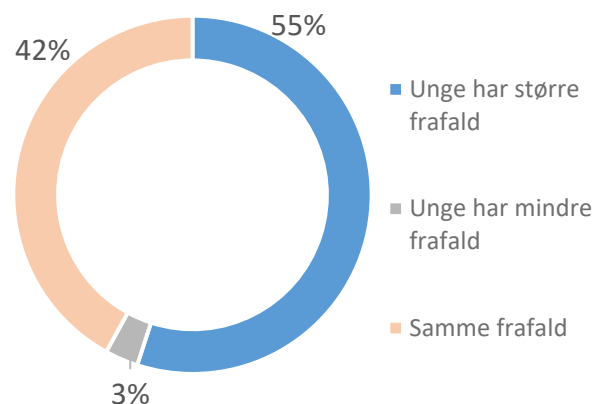
Lidt under halvdelen vurderede, at deres tilbud har god effekt

I 2022: 16 unge i
stoptilbud om året
per kommune

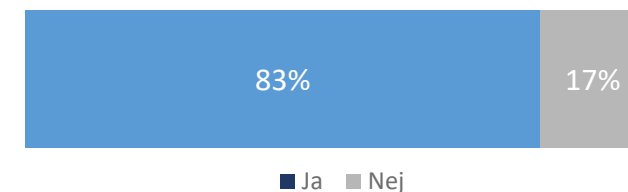
Kommunernes vurdering af arbejdet med ryge-/nikotinstop målrettet unge



Mere end otte ud af ti kommuner syntes, at arbejdet med de unge er svært/meget svært

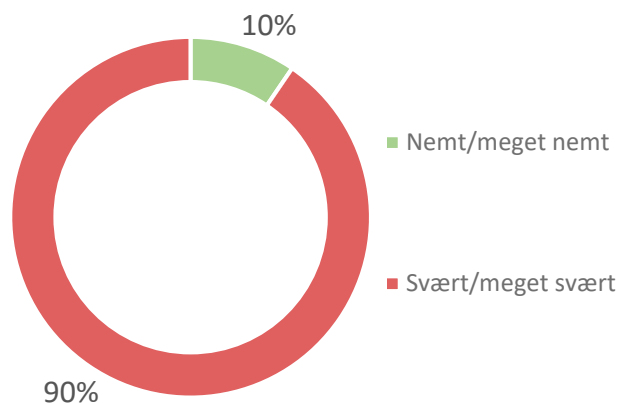


Størstedelen af kommunerne oplevede, at unge har et stort frafald sammenlignet med voksne

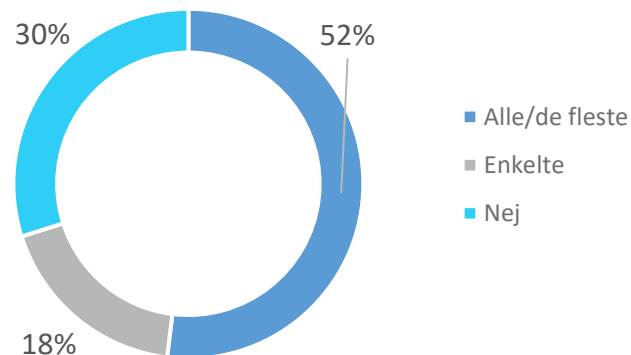


83% af kommunerne savnede materiale målrettet unge

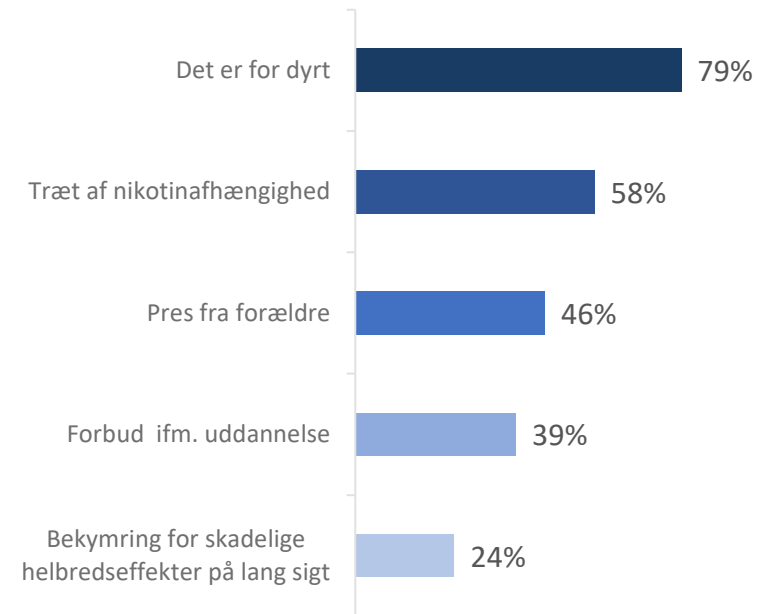
Kommunernes vurdering af arbejdet med ryge-/nikotinstop målrettet unge



Ni ud af ti kommuner syntes, at rekruttering af unge er svært/meget svært



Størstedelen af kommunerne svarede at de har et samarbejde med skoler ift. rekruttering til stoptilbud



De fleste vurderede, at økonomi er den vigtigste motiverende faktor blandt de unge

Rådgivernes ønske for en styrket indsats

Viden

- Om hvad der virker for de unge
- Om de nyere nikotinprodukter

Materialer

- Til rådgiverne selv
- Til rådgivningen målrettet unge

Prioritering

- Ressourcemæssigt
- Politisk (kommune og stat)



Tilbage melding fra feasibility kommuner

- Unge-rådgivere der fulgte U-Niko konceptet 100 % havde bedre resultater
- Foregår aktiviteterne i arbejds-/skoletiden, er der flere unge der fastholdes
- Det direkte møde med de unge er nøglen
- Det kræver et solidt fundament (personligt og fagligt) for rigtig at lykkes med de unge

...hvordan sætter man ildsjæl på formel?



Afdækning af eksisterende forskning

RYGNING

Viden om rygestopinterventioner målrettet unge

- Rygestopinterventioner baseret på rådgivning målrettet unge kan øge stopraten
- Effekten er størst, hvis interventionen foregår i/inddrager sundhedssektoren
- Ingen forskel på stoprate ift. kompleksiteten af rådgivningen (fx længde på møder)
- Ingen forskel på stoprate ift. type af rådgivning (fx online/fysisk)



Afdækning af eksisterende forskning

RYGNING

Overordnet konklusion

Der er begrænset evidens for at rygestoprådgivning eller brugen af rygestopmedicin (inkl. NRT), har langvarig effekt hos unge.

Der er fortsat mangel på veldesignede studier.

Afdækning af eksisterende forskning

ANDRE TOBAKS- OG NIKOTINPRODUKTER

Viden om nikotinstopinterventioner målrettet unge

- Effekt ved sms-intervention målrettet unge e-cigaretbrugere motiverede for stop
 - Også blandt de unge der både røg og brugte e-cigaretter
- Nogen effekt for stop af røgfri tobak blandt mandlige sportsudøvere i high school og college
 - Størst effekt blandt dem der forud for interventionen angiver at være motiverede for at stoppe



Afdækning af eksisterende forskning

ANDRE TOBAKS- OG NIKOTINPRODUKTER

Faktorer der kan have indflydelse på effekten af interventionen

- Langvarig intens rådgivning (over flere sessioner)
- Indledningsvis undersøgelse af en tandlæge
- Peer-to-peer element ("populære" udvalgt som rollemodeller i stoppet).

Der er fortsat mangel på veldesignede studier, der fokuserer på både rygning og nyere tobaks- og nikotinprodukter!

Hvad siger de unge?

Fælles overordnede temaer for motivation for ryge/nikotinstop:

- Ambivalens
- Det sociale fylder rigtig meget
- Forståelsen for egen afhængighed mangler
- Penge
- Sundhedskonsekvenserne fylder, men har mindre betydning i et stop
 - Skønhed > sundhed
- Kræver en rådgiver, der kan holde dem til ilden

"Det er svært til festerne eller andre tidspunkter med vennerne. Man bliver tilbudt en skive og så hygger man"

"Det eneste der rigtig motiverer mig lige nu, er at tænke på, hvor mange penge jeg sparer"

"Jeg bliver bange af at tænke på konsekvenserne ved at ryge, så jeg fortrænger det bare"

De unge på stophold

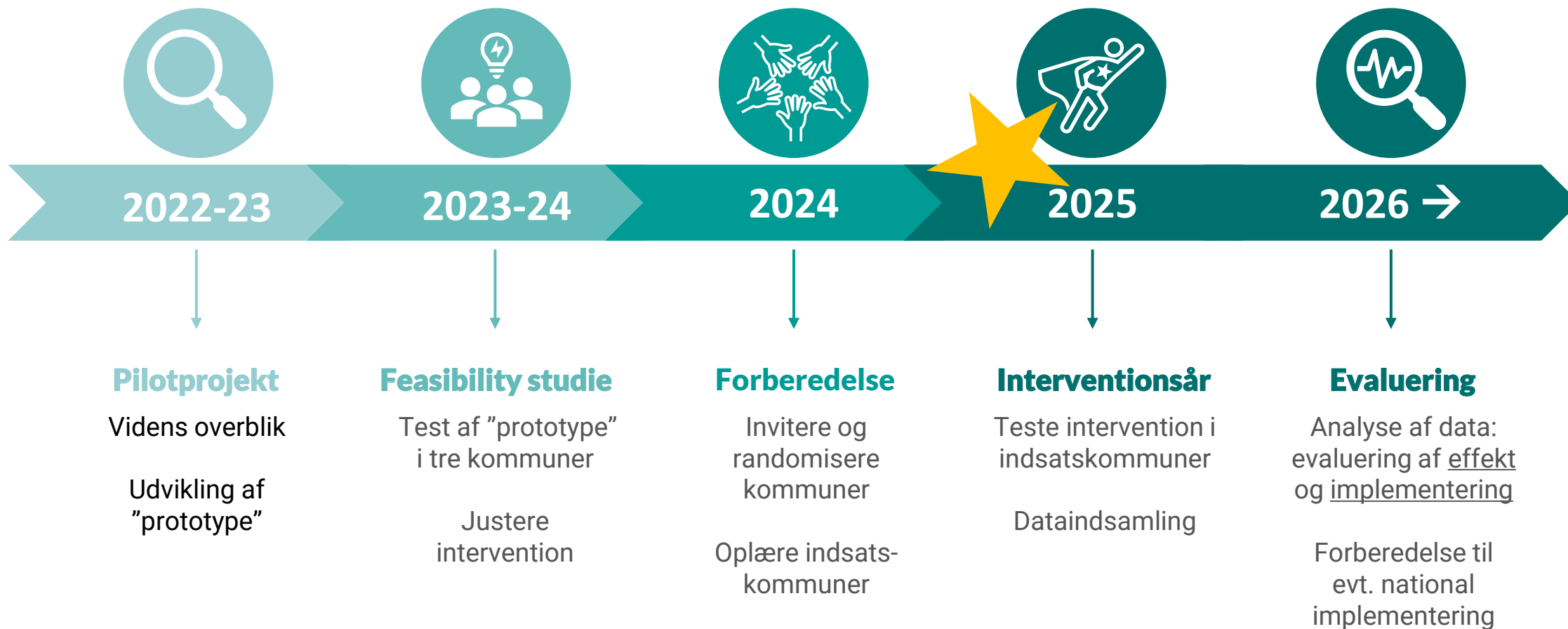
- Får en oplevelse af et socialt fællesskab uden nikotin og en "positiv form for gruppepres" ...men kan også trække hinanden med ned
- Det kræver en rådgiver, der kan sætte sig ind i de unges hverdag og forstå deres hverdagsproblemer og kriser
- Holder man dem ikke til ilden, taber man dem ...kan være krævende for en rådgiver



Status på forskningsprojektet

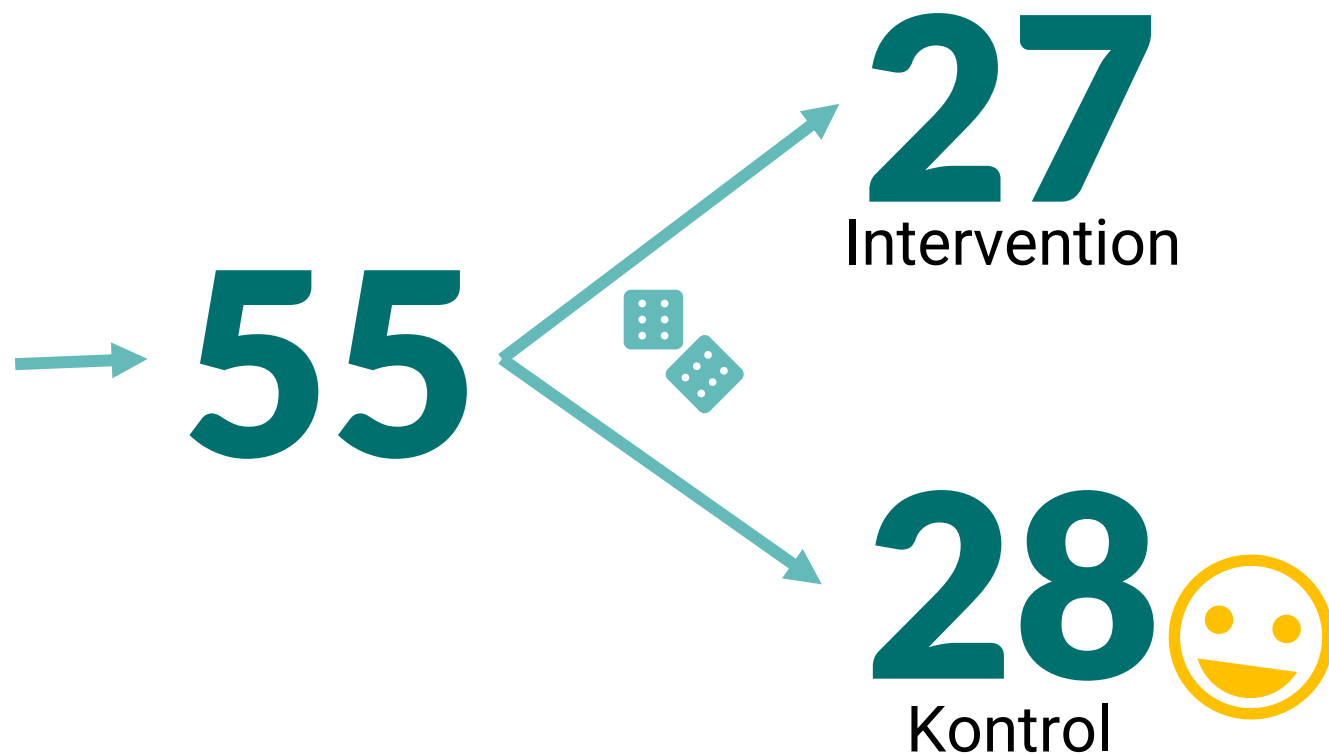
Hvad betyder det, at Slagelse er kontrolkommune?

Projektets faser



Randomisering af kommuner

Tilfældig lodtrækning, der tog højde for kommunale samarbejder (klynger) og størrelse



Det er **STORT**

- Stort bidrag til evidensen
- Viden efterlyses i hele verden
- Et af verdens største forskningsprojekter med unge og ryge-/nikotinstop
- 3(+) internationale artikler



Når interventionsåret er slut

Gratis adgang til U-Niko konceptet, herunder:

- Uddannelse til ungerådgiver
- Plug-and-play rekrutteringsstrategi inkl. materialer
- Plug-and-play rådgivningsforløb inkl. materialer

Løbende justeringer og opdateringer, når der kommer ny viden om fx produkter og rådgivningsformer



Fremtid

Fælles

Frihed

**Gode råd til arbejdet
med børn og unge**

Fællesskab

Fri

Hvad virker?

Røgfri Nikotinfri miljøer:

skole, arbejde, kulturliv, sport, parker, cafeer, legepladser, festival, strande...

Håndhæve regler om nikotinfri miljøer

Se "bag" nikotinproblemet:

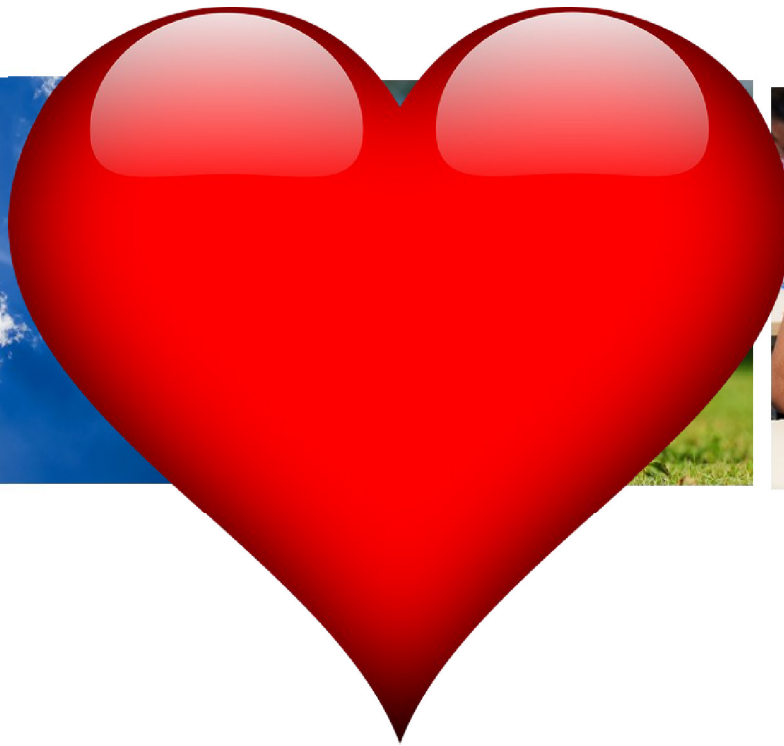
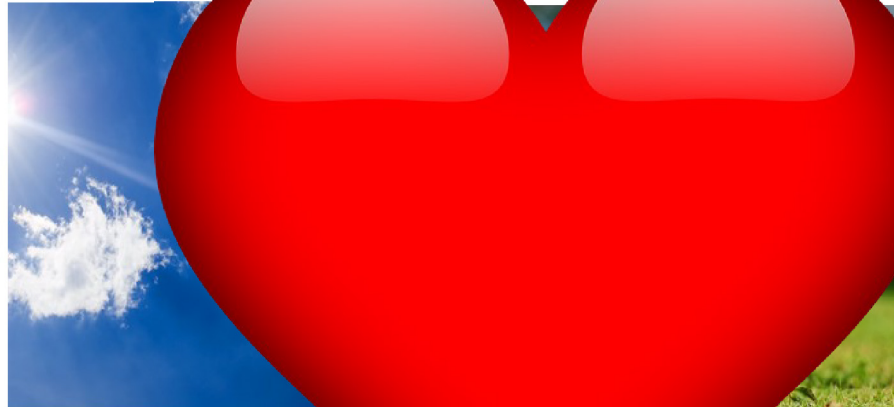
- Mistrivsel (fx stress) påvirker risikoadfærd
- Grupperinger, ensomhed, kedsomhed, ...?

Hjælpe de unge, der er blevet afhængige:

- Tag en snak...
- Opfordre og henvise til hjælp til nikotinstop



**Vi må aldrig købe industriens narrativ om at
unge nødvendigvis må begynde at bruge
nikotinprodukter i stedet for at begynde at ryge**



Fremtid

Frihed

Fælles

Tak 😊

Kontakt: sras0431@regionh.dk

Mere info om projektet: www.u-niko.dk

Fællesskab

Fri