



## VR-briller til rygestop

- et nyt redskab  
i rygestopindsatsen

Bettina Belmann Mirasola  
Sundheds- og forebyggelseskonsulent  
Viborg Kommune



VIBORG  
KOMMUNE

# Sådan startede det...

- I dag er metoderne i rygestopindsatsen begrænset til vejledning og medicin.
- Viborg Kommune er en del af projektet "Rygestop i psykiatrien".
- Med denne prøvehandling ønsker vi at udvide paletten af tilbud, og undersøge om VR teknologi kan bidrage som hjælp ved rygestop.



# Projektperioden

- **Juni 2021 – juni 2022:**  
Dialog med andre kommuner
- **August 2022 – januar 2023:** Forberedelse af projekt
- **Januar 2023 – januar 2024:**  
Afprøvning af VR briller
- **Januar 2024**  
Evaluering



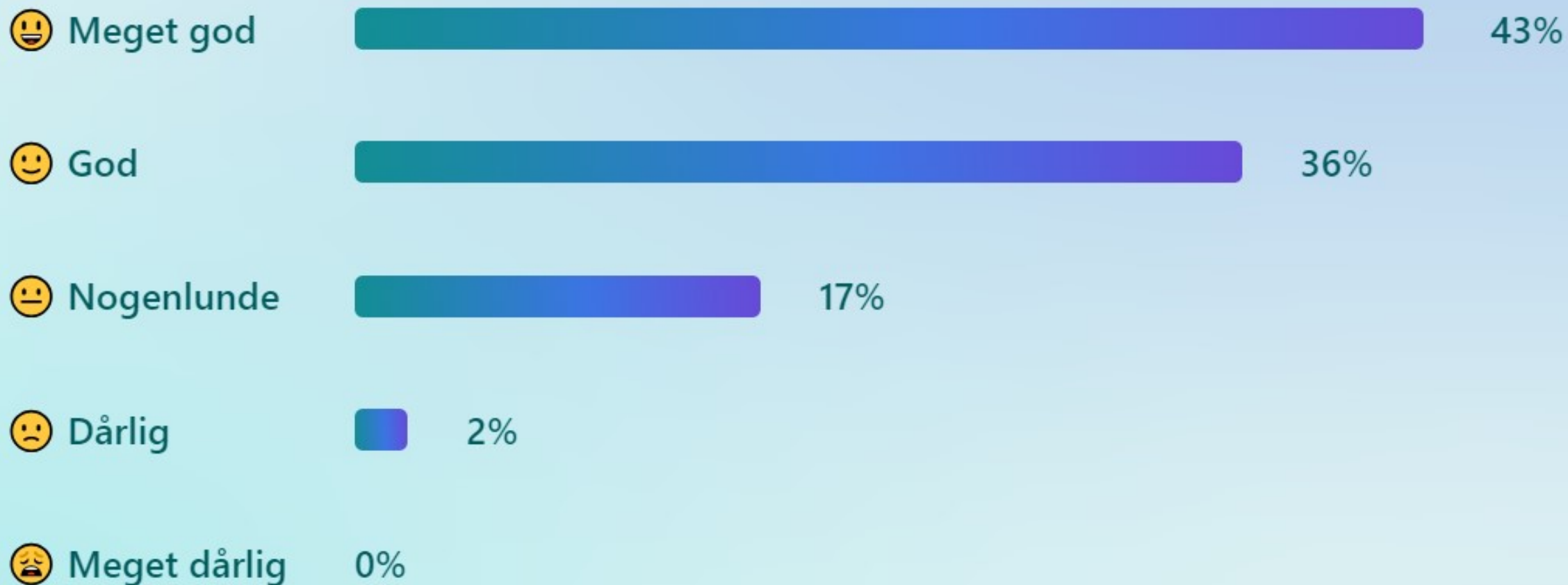
# Udarbejdelse af film



- Filmene er udviklet i tæt samarbejde med rygestopvejlederne, sundhedskonsulenter og VR-leverandøren.
- Eksponeringsfilm der hjælper til at genskabe de situationer, hvor det er svært ikke at ryge. Et dialogredskab.
- Mindfulnessfilm der hjælper til at finde ro og trække vejret.

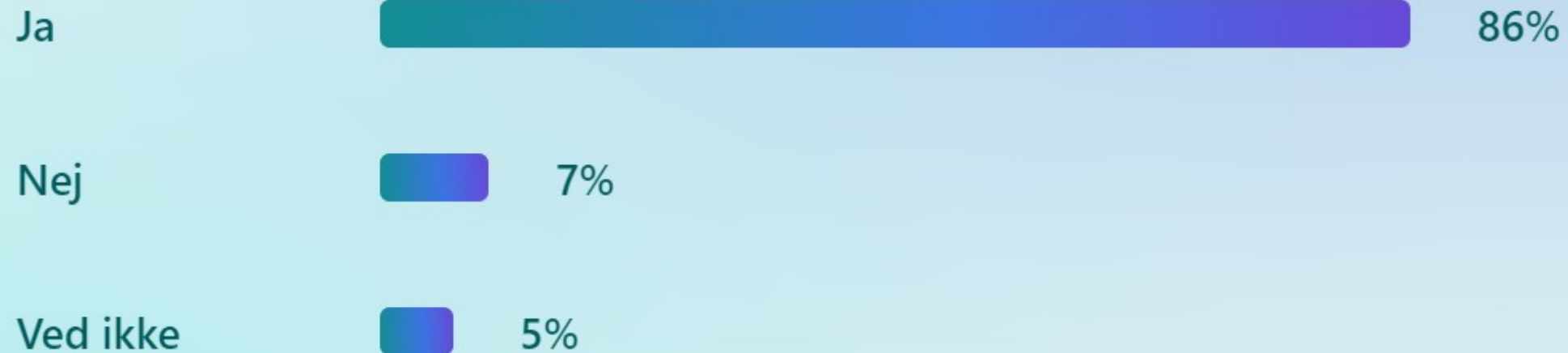


## Borgeroplevelse - hvordan oplevede borgeren denne rygestopvejledning med VR-briller?

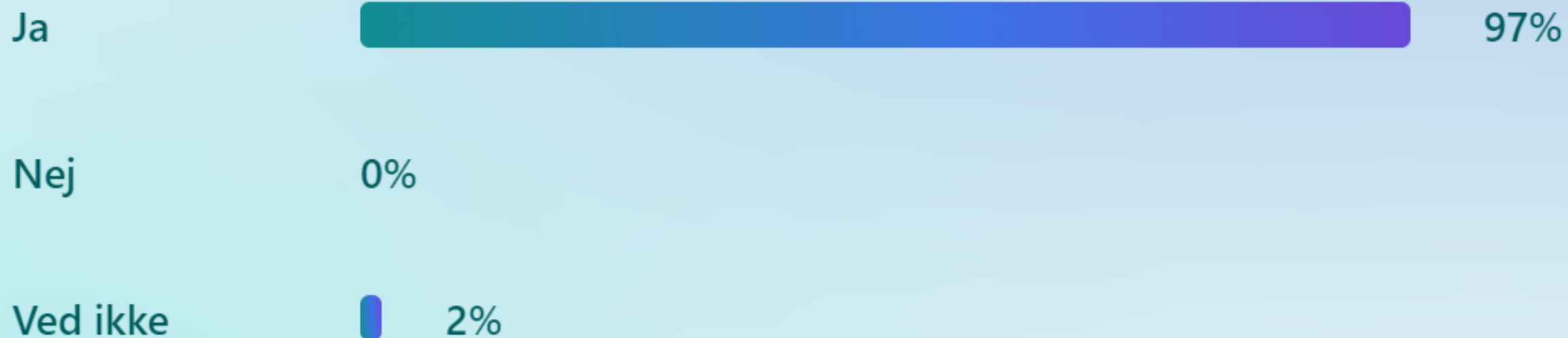


42 indsendte svar

Vil du vurdere at VR-brillerne havde en positiv effekt på jeres rygestopsamtale?



## Vil du vurdere at VR-briller er et godt redskab i rygestopindsatsen?



*Borgeren fik øje på hvilke strategier han kan bruge, når han er sammen med andre som ryger.*

*"Vi kom frem til nogle situationer, som vi ikke tidligere har talt om. Og som jeg ikke tror vi var kommet frem til, hvis ikke vi havde brugt VR briller."*

*"Filmen udløste fysisk rygetrang, som jeg tydeligt kunne mærke og beskrive."*

*"Hun synes mindfulness filmen gav ro i kroppen - det kan hun bruge i situationer, hvor hun synes hun har brug for cigaretten til at få ro."*

*"Da jeg prøvede VR-briller på mit hold fortalte jeg dem, at de skulle prøve VR-brillerne og de var alle positive overfor det. Jeg fortalte dem, om de forskellige film og så valgte de selv hvilken film de ville se. De synes, det var sjovt at prøve VR-brillerne og det gav anledning til en anden snak om rygestop, end den vi ellers ville have haft. Super godt redskab."*

*"Vi fik en god snak om gaming og pauser. Hvordan man bliver en bedre gamer ved at tilføre ilt til hjernen i pauserne i stedet for at "stjæle" ilt fra hjernen"*



# Hvad er vi lykkedes med?

- Processen forud for projektet.
- God energi for at udvikle og afprøve noget nyt blandt medarbejderne.
- Det virker for borgerne.
- Rygestopvejlederne kan få en anden og nogle gange bedre snak end man plejer.
- Gode refleksioner, gode dialoger, man kommer hurtigt ind til kernen.
- Vellykket samarbejde mellem parter.



# Hvor er der udfordringer?

- Et supplement til arbejdsopgaven – ikke en arbejdsgang vi er vant til.
- At fastholde fokus hos rygestopvejlederne.
- Ingen fast procedure / valgfrihed.
- Borgere er meget forskellige – nogle kan ikke relatere til det.
- Modenhed – nogle medarbejdere er ikke vant til at bruge teknologi. Det tager tid at lære.



# Kompetenceudvikling



- Medarbejderne har selv været med til at udvikle VR-filmene, så de passer til deres fagområde.
- Medarbejderne har fået kendskab til ny teknologi.
- Medarbejderne har arbejdet med faglig transformation – hvordan kan vi bruge vores faglighed sammen med en teknologi:
  - VR-kit med lommekort med argumenter
  - Sparring med VR-leverandør
  - Introduktionskursus med ”rollespil”
  - Statusmøder med erfaringsudveksling
  - Fysiske besøg m/velfærdsteknologikonsulent for at tale teknik mm.
  - Videndeling via Teams

# Opmærksomhedspunkter

- Vedholdenhed
- Adfærdsændring for dem, der skal tage det i brug. Alt nyt er svært.
- Risiko ved at prøve noget helt nyt. Vi vidste ikke på forhånd om det virkede.
- Hvilken arbejdsgang skal det ind i. Forpligte sig på noget i gruppen.
- Prioritere de projekter man sætter i gang. Afsætte tid til det.
- Meningsgivende – nogle gange virker det ikke og det skal man også acceptere.
- Teknologien bliver kun bedre fra nu!



# Samarbejdet

- En god konstellation
  - Velfærdsdteknologikonsulent i sekretariatet på Rådhuset
  - Sundhedskonsulent i Sundhedscenter
  - Rygestopvejledere fra psykiatri og sundhed
  - Take a walk – VR udbyderen

# Spørgsmål?

- Har du spørgsmål til brug af VR briller i rygestopindsatsen, så er du velkommen til at kontakte

Mette Bech Thomsen, Konsulent for velfærdsteknologi og digitalisering

Mail: [metho@viborg.dk](mailto:metho@viborg.dk), Tlf.: 24 20 44 09

Bettina Belmann Mirasola, Sundheds- og forebyggelseskonsulent

Mail: [bbmi@viborg.dk](mailto:bbmi@viborg.dk), Tlf.: 51270071