



Statens
folkhälsoinstitut

Att ge barnet en rökfri miljö och en tobaksfri uppväxt

Guide för samtal om tobak inom barnhälsovården

Att informera i dialogform

MÅLGRUPP: Alla föräldrar

Något som vi brukar ta upp vid första kontakten är barnets miljö, om det förekommer rökning där barnet vistas, hemma eller på annan plats.

Är det OK att vi pratar om det?

Hur är miljön runt barnet när det gäller passiv rökning?

Vad känner du/ni till om passiv rökning och hur det påverkar barn?

LYSSNA OCH SAMMANFATTA, OM BEHOV FINNS TILLFÖR INFORMATION I KORTA STYCKEN

FAKTA OM PASSIV RÖKNING

Sidoröken som går direkt ut i rummet när cigaretten glöder mellan blossen har högre koncentration av partiklar vilket gör den skadligare än den rök som rökaren får i sig.

Barn är särskilt känsliga:

- Akut irritation i näsa, ögon, hals och luftvägar
- Allergiska besvär kan förvärras
- Förhöjd risk att drabbas av
 - Infektioner i luftvägarna, bronkit och lunginflammation
 - Öroninflammation
 - Astma
- Inläggning på sjukhus är vanligare
- Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar

INFORMATION

Hur skulle du/ni kunna ordna så att barnet inte utsätts för rök? Utgå ifrån föräldrarnas idéer och använd nedanstående information i dialog.

- Det bästa är att ingen röker i barnets närhet
- Rökning utomhus är det bästa alternativet vid fortsatt rökning
- Kläder som används vid rökning innehåller rester från röken
- Vädring minskar halten skadliga partiklar efter 10 min med vidöppet fönster
- Rökning under fläkten i köket gör att röken sprids i bostaden och rekommenderas därför inte
- **Amning** rekommenderas trots fortsatt rökning
- **Att sluta röka/snusa:** Utforska föräldrarnas egna tankar och funderingar. *Hur tänker du/ni om din/er rökning?* Se nästa sida!

LYSSNA PÅ FÖRÄLDRARNAS EGNA KOMMENTARER OCH SLUTSATSER OCH SAMMANFATTA TILLBAKA.

Motiverande samtal om tobak

MÅLGRUPP: Rökande/snusande föräldrar som har svårt att sluta/förbli tobaksfria

* I fortsättningen benämns tobaksbruk som rökning men avser även snusning

SAMTALET

Ge samtalet en rubrik och be om lov.

- *Är det OK att jag frågar om din rökning?*
- *Vi har tidigare pratat om din rökning– är det OK att jag tar upp ämnet igen idag?*

Använd **öppna frågor** och locka fram förälderns egen syn på tobaksbruket.

- *Hur tänker du om din rökning?*
- *Vad har du för erfarenhet av tidigare försök att sluta?*

Uppmuntra till att berätta mera om dessa erfarenheter och vilka tankar dessa ger. Vid behov, **rulla med det motstånd** som eventuellt uppstår genom att **reflektera** på det som föräldern säger och betona förälderns eget val.

Har föräldern flera problem kan **meny/agenda** vägleda om vad som är viktigast att prata om just nu.

Bedöm **beredskap** till förändring och använd **skalfrågorna 0–10: Hur viktigt är det för dig att..? Om du bestämmer dig ... hur säker är du på att klara av att..? Hur kommer det sig att du säger ... och inte 0? Vad skulle behövas för att du skulle placera dig högre upp på skalan?**

Utforska och förstärk förälderns egna motiv till förändring, **förändringsprat**.

Sammanfatta detta och fråga sedan:
Hur tänker du nu? Hur vill du gå vidare?

RÅD OCH INFORMATION

Fråga om lov innan information ges.

Undersök vad föräldern redan vet om:

- Beroendet till nikotin och hur det påverkar tankarna på att sluta
- Hälsoeffekter av rökning
- Läkemedel för rökavvänjning

HUR KAN DU STÖDJA

- Gör det till **en rutin att fråga** om rökning vid varje besök- berätta även för föräldern att det är en rutin. Fråga efter erfarenheter från tidigare rökslut
- **Dokumentera** så uppföljning kan ske vid nästa kontakt
- **Flera korta motiverande samtal** kan leda till ökad motivation – och rökstopp på sikt
- Är föräldern motiverad till rökstopp erbjud stöd för detta på mottagningen om möjligt eller **remittera** till tobaksavvänjare eller till **Sluta röka linjen 020–84 00 00**
- **Följ alltid upp**, uppmuntra!

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-714-5