

Enkla råd om tobak

Barbro Holm Ivarsson

Leg psykolog

barbro.holm-ivarsson@telia.com

www.barbroivarsson.se

www.psykologermottobak.org

**Enkla råd
om att sluta med tobak**



En snabbguide om hur hälso- och sjukvårdens personal kan stödja patienter att sluta med tobak

Se filmen på
www.socialstyrelsen.se/enkla-rad-om-tobak

 Socialstyrelsen

Enkla råd om tobak

- Korta råd och rekommendationer på mindre än 5 minuter.
- När man inte har mer tid, när det inte finns mer behov eller när rådgivaren inte har mer utbildning.
- Bygger på traditionell rådgivning.

"Jag rekommenderar dig att sluta röka"

"Känner du till kopplingen mellan ... (rökning och diabetes) (berätta)?"

"Har du funderat på att sluta? ...det finns ju många bra sätt...(berätta)"



Modell för enkla råd om tobak

1. Fråga om tobaksvanor

2. Ge rådet att sluta röka (snusa)

3. Motivationen - undersök

4. Hjälptill

- råd: 1) sätt ett stoppdatum, 2) kasta all tobak, 3) använd läkemedel vid behov
- ge en broschyr med information
- hänvisa/remittera till vårdcentral eller Sluta röka-linjen

5. Följ upp vid kommande besök.



1. Fråga om tobaksvanor

Röker du?

- Ja.

2. Ge Rådet att sluta – hänvisa till hälsan

Du har haft upprepade lunginflammationer den senaste tiden och dina lungor får inte utsättas för någon tobaksrök alls. Den viktigaste behandlingen är att sluta röka.

3. Motivationen - undersök

Vad tänker du om det – är du intresserad av att sluta?

- Jag vet inte ... det är väl inte bara att sluta rätt upp och ner.

4. Hjälp till

Jag råder dig ändå att försöka. Det är väldigt viktigt för dina lungor. Det finns ju bra sätt att sluta. Vill du höra?

-Ja, det kan vara bra.

- 1. Det är bra att sätta ett stoppdatum när man ska sluta helt och kasta allt som har att göra med rökning den dagen.*
- 2. Om du behöver så finns det nikotinläkemedel som är receptfria.*
- 3. Du kan också få hjälp på vårdcentralen eller av Sluta röka-linjen.*

-Hmm... jag får nog fundera lite först.

Bra. Här får du en broschyr som många har gillat.



5. Följ upp samtalet

Jag antecknar i journalen att vi har pratat om rökningen.

Så får jag höra hur du tänker nästa gång vi ses.

Film och folder på Socialstyrelsens hemsida

Enkla råd om tobak i fem steg

	Exempel på vad rådgivaren kan säga	Exempel på åtgärder
1. Fråga om tobaksvanor	<ul style="list-style-type: none">– Röker du?– Snusar du?– Röker du vattenpipa? Alternativt – Använder du tobak? Om "nej": <ul style="list-style-type: none">– Vad bra att du inte använder tobak.– Har du använt tobak tidigare? Om "ja" – När slutade du?	<ul style="list-style-type: none">• Fråga alla patienter om tobaksvanor och journalför svaret.• De som slutat röka/snusa behöver positiv förstärkning och de som slutat nyligen kan behöva stöd.
2. Ge rådet att sluta med tobak	<ul style="list-style-type: none">– Det är en stor fördel om du slutar röka/snusa– Det är det viktigaste/bästa du kan göra för din hälsa ... (informera om riskerna, knyt till eventuella problem med hälsan)	<ul style="list-style-type: none">• Informera om risker och negativa konsekvenser med tobaksbruk för hälsan. Koppla till patientens egen hälsa.• Rekommendera att sluta med tobak.
3. Undersök motivationen	<ul style="list-style-type: none">– Vad tänker du om det– Är du intresserad av att sluta röka/snusa?	<ul style="list-style-type: none">• Försök få en uppfattning om motivation för att sluta.
4. Hjälp till	Om "ja": <ul style="list-style-type: none">– Det finns ju bra sätt för att sluta röka/snusa. Vill du höra? Om "nej": <ul style="list-style-type: none">– Jag skulle ändå råda dig att sluta för det är det viktigaste du kan göra för din hälsa. Du kan väl tänka på det! Det finns ju bra sätt att sluta. Vill du höra? Om patienten vill ha information: <ul style="list-style-type: none">– Det är bra att sätta ett stoppdatum när man ska sluta helt och...– göra sig av med all tobak den dagen.– För den som behöver finns nikotinläkemedel för rökavvänjning.– Du kan få hjälp med tobaksavvänjning... (informera om var det finns)	<ul style="list-style-type: none">• Informera kort om metoder för att sluta.• För patienter som behöver läkemedel vid rökavvänjning bör man i första hand rekommendera nikotinläkemedel. Vareniklin och bupropion är andrahandsläkemedel som kräver recept och motiverande stöd. För snusavvänjning finns viss evidens för vareniklin.• Tala om var det finns tobaksavvänjning – till exempel på vård- eller hälsocentralen eller genom Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00.• Erbjud ett självhjälpsmaterial.
5. Följ upp samtalet	<ul style="list-style-type: none">– Jag noterar i din journal att vi har talat om detta (du har funderingar på att sluta, vi skickar en remiss, du tänker sluta eller har satt stoppdatum). Så följer vi upp det vid nästa besök. Ta upp frågan igen vid nästa besök: <ul style="list-style-type: none">– Hur har det gått, hur tänker du just nu om rökningen eller snuset?	<ul style="list-style-type: none">• Skicka om möjligt en remiss så att patienten blir kallad till behandling.• Remiss kan även skickas till Sluta-Röka-Linjen, www.slutarokalinjen.org