

Modell för tobaksavvänjning - viktiga delar -

Stockholm 25 nov 2016

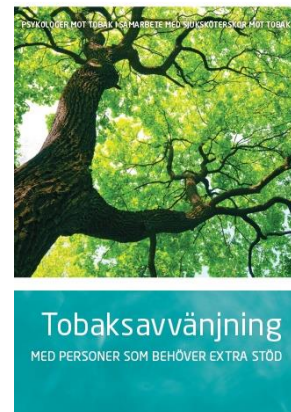
Margareta Pantzar

Samtal om tobak räddar liv

Innehåll:

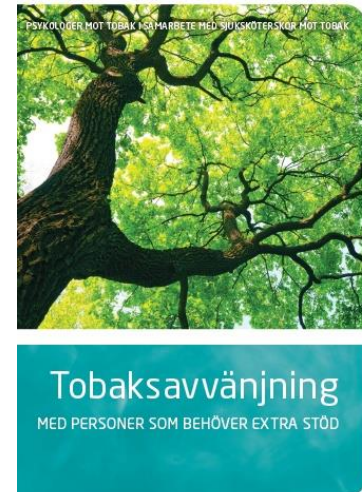
- Nya foldern samt metodboken
Stödja patienter att sluta röka och snusa. Rådgivning om tobak och avvänjning. Studentlittertur 2012
- Foldern ger framgångsfaktorer vid avvänjning
- Integrera de individuella svaren på frågorna:
 - Varför ska jag sluta?
 - Hur ska det gå till?

Foldern kan beställas eller laddas ned på www.psykologermottobak.org



1. Motivation

- Motstånd och ambivalens
- Hur kan man skapa hopp vid hjälplöshet
- Bekräftelse



Information om samtalsstödet

- ”Jag kan ge dig **vägledning** i en väl beprövad metod som visat sig framgångsrik. Samtalen fokuserar på **strategier** om hur du kan **förbereda** dig och **gå till väga** för att lyckas sluta. Vi **träffas med jämna mellanrum** under hela behandlingstiden. Undersökningar visar att samtalsstöd i kombination med avvänjningsläkemedel ger **tio gånger så bra resultat** som **att sluta på egen hand.**”

Hur kan du skapa hopp vid hjälplöshet?

- *”Du har många värdefulla erfarenheter som kan komma till nytta vid din avvänjning”*
- *”Du visar också att du är envis och beredd att arbeta hårt. Du har många resurser”*
- *”Det är vanligt med flera försök innan man lyckas sluta för gott”*
- *”Vid varje försök lär du dig något, som du får nytta av till nästa gång”*

Motivation

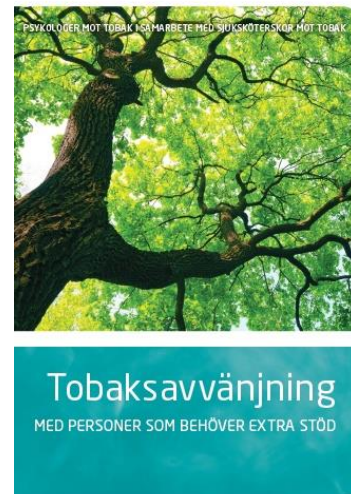
Olika delar:

- Kunskap, förståelse för problemet
- Bekymmer, oro för konsekvenserna
- Det finns lösningar (det kan bli bättre/det finns metoder)
- Tilltro att klara förändringen
- Viktigt att använda bekräftelser i samtalet



2. Viktig kunskap

- Risker med att röka/snusa
- Vinster av att sluta
 - Avvänjning är en del av behandlingen
- Beroende, fysiologiskt och psykologiskt
 - Läkemedel
 - Avgörande förändringsarbete pga överinlärda vanor



3. Följ metoden

- Sätt datum för rökstopp
- Kontakt
- Bryta vanor
- Läkemedel
- Vidmakthållande/Uppföljning



Metoden beskrivs i Holm Ivarsson B, Hjalmarson A, M Pantzar. *Stödja patienter att sluta röka och snusa. Rådgivning om tobak och avvänjning*. Studentlitteratur 2012.

De olika faserna i behandlingen

- Förberedelse
 - Kartläggning, bestäm datum, aktuella skäl, planera stoppet och läkemedel
- Aktiva stoppet
 - Utveckla strategier, läkemedelsbehandling
- Vidmakthållande
 - Tankefällor, högrisksituationer och bakslagseffekt
- Uppföljning
 - 3, 6 och 12 månader efter stoppet



Viktigt med regelbunden kontakt och uppföljning

- Betona att behandlingens alla besök är viktiga
- Ibland blir telefonkontakt nödvändigt
- Viktigt är att följa struktur och agenda för träffarna enligt modellen



Grundregel, lämna tobaken helt!

- Sluta tvärt, ej feströkning, ej ha kvar 1-2 cig/dag
- Töm och ställ undan askkoppar, städa bort alla fimpar



Rökare som vill sluta

697 rökare randomiseras till sluta tvärt alternativt stegvis reducera rökningen under 2 veckor till 25%

- Bäst resultat i ”sluta- tvärt” gruppen efter 6 mån (22% jämfört med 15,5%). Resultaten är CO-validerade
- Även de som favoriserade nedtrappningsmodellen lyckades bättre om de slutade tvärt (42% jämfört med 35%, efter 4 v)

Källa: Lindson-Hawley N, Shinkins B, West R, Michie S, Aveyard P. Gradual Versus Abrupt Smoking Cessation: A Randomized, Controlled Noninferiority Trial. Ann Intern Med. 2016.

Rökare som inte vill sluta endast minska ned

- Råd att minska ned + NRT eller vareniklin gav signifikant ökning av andelen som slutade röka jämfört med motsvarande råd + placebo eller ingen intervention
- Råd att minska ned + Nikotintuggummi efter 2 år 9,3 % slutat röka
- Även snusare som inte vill sluta minskade sitt bruk med hjälp av råd och nikotinläkemedel

Wu L et al. Int. J. Environ. Res. Public Health 2015, 12, 10235-10253

Wennike P et al Addiction. 2003 Oct;98(10):1395-402

Ebbert JO et al. Nicotine Tob Res. 2010 Aug;12(8):823-7.

KBT kännetecken

- Förändring genom nyinläring
- Nya beteenden prövas för att få nya erfarenheter
- Samarbete, aktiv patient
- Hemuppgifter är centralt, träning
- Förändring av tankemönster
- Starkt forskningsstöd



Beteendeanalys - KBT

- Kartläggning/registrering, situationer, tankar och känslor, hur viktig (1-3), fysiologiska signaler
- Samspelet mellan individen och omgivningen. Vad kontrollerar/vidmakthåller vanan
- Tidigare försök/återfall, slutsatser
- Rökfria situationer som rökare
- Andra styrkor, resurser och möjligheter

När kan MI vara ett lämpligt komplement till KBT?

- Som förberedelse
- Vid ambivalens inför förändring
- Lågt engagemang, svackor under behandlingen
- Normalisera och bekräfta ambivalensen

Slutsats för kvalificerat rådgivande samtal/tobaksavvänjning

- KBT och läkemedel är grunden i tobaksavvänjning
- MI är inledning och hjälpsamt tillägg
- Metoderna går bra att kombinera

