

# Tobaksavvänjning med personer som behöver extra stöd

Agneta Hjalmarson  
docent, leg psykolog

LUFT den 14 september 2017



Tobaksavvänjning  
MED PERSONER SOM BEHÖVER EXTRA STÖD

# *Hur kan vi hjälpa personer som har extra svårt för att sluta röka eller snusa?*

Psykologer mot Tobak i samarbete med Sjuksköterskor mot tobak  
Författare: Agneta Hjalmarson. Margareta Pantzar och Lena Lundh

**– Varför ska jag sluta?**

**Hur ska det gå till?**

# Motstånd-ambivalens

Förnekar fakta

*"Det finns människor som rökt i hela sitt liv och som lever tills de blir 95 år."*

Uppgiven/maktlös

*"Jag har försökt så många gånger. Det går bara inte."*

Samtalsmetodik, MI: följsam, ställa öppna frågor, reflektera.  
Bekräfta att du hör vad patienten säger. Fånga upp det som kan stödja motivationen

*Känner du någon som blivit så gammal och rökt?*

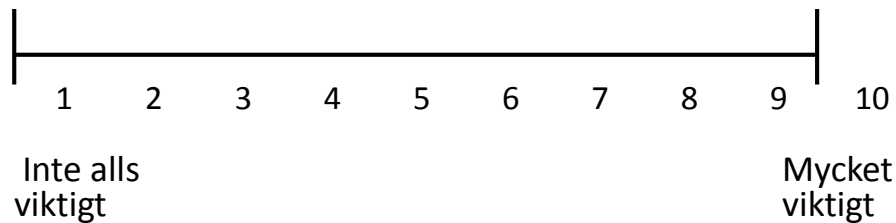
*Ja, det finns rökare som inte drabbas.*

*Du har försökt många gånger, det låter som om du verkligen vill sluta.*

*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.*

# Motivationsskalor

- *Hur **viktigt** är det för dig att sluta röka på en skala från 1-10?*



Följdfrågor:

*Vad är det som gör att du inte säger en lägre siffra?*

*Vad skulle du behöva för att säga en högre siffra?*

- *Hur säker är du på din **förmåga** att klara av att sluta på en skala från 1-10 om du bestämmer dig?*

- Varför ska jag sluta?

## Risker med att röka - Vad tror patienten?

*Hur tror du att rökningen har påverkat din hälsa?*

*Tror du att rökningen har något samband med din sjukdom/dina besvär?*

*Vad berättade doktorn för dig?*

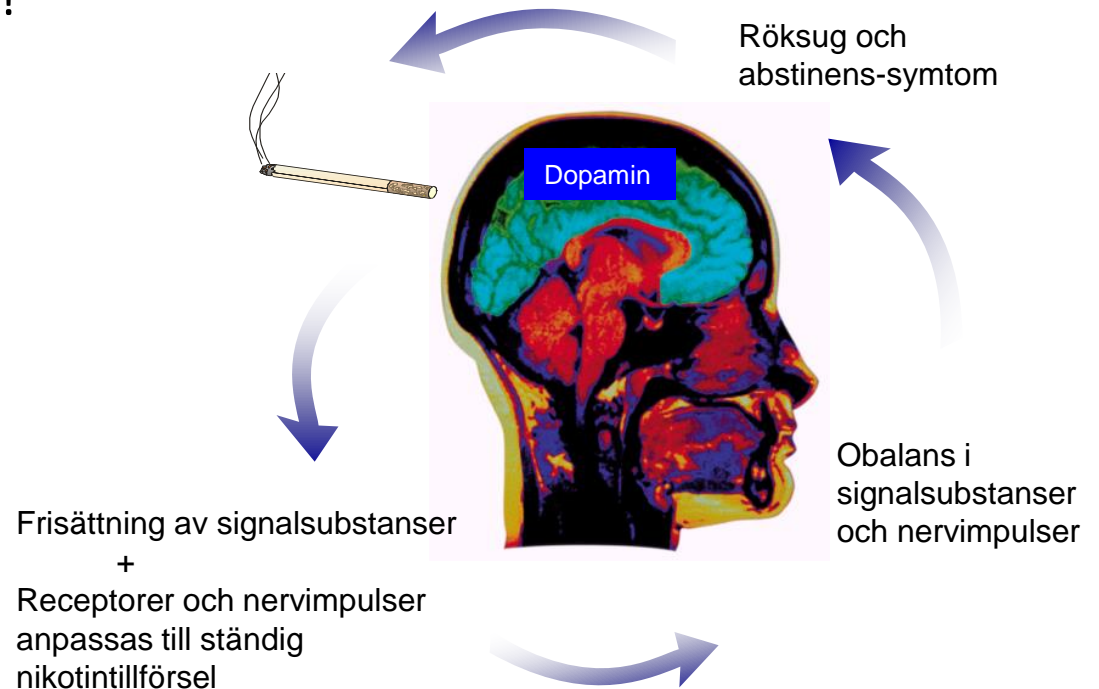
*För patienter med rökningssambandad sjukdom så är avvänjning en del i behandlingen av sjukdomen.*

## Vidmakthålla rökfrihet

# KUNSKAP

## Fysiologiskt beroende

- Förklara varför man får abstinensbesvär
- Hur får man lindring?
- Hur länge?



# KUNSKAP

## Psykologiskt beroende

- Förklara betingningen
- Hur bryter man vanor?
- Hur länge?



Hur ska det gå till?

**Presentera metoden** och betona att bäst resultat får man om man följer metoden.

## Datum för rökstopp

Minska ned eller sluta tvärt

*Även de som favoriserade nedtrappningsmodellen lyckades bättre om de slutade tvärt jmf med att trappa ned (42% jämfört med 35%).*

Lindson-Hawley N et al. Ann Intern Med 2016

PmT hemsida: Sluta tvärt- trappa ned



Hur ska det gå till?

## Kontakt

1 gång/vecka under 2 månader

Alla tider från början eller flexibilitet?

## Bryta vanor

Hemuppgifter-kartlägga/registrera tobaksvanor

Diskutera strategier

## Läkemedel

Underlättar avvänjningen

**Hur ska det gå till?**

## Vidmakthållande

Håll kontakt under ett år.  
Faran inte över.

## Återfall

*Vad har du lärt dig som du kan ha nytta av vid nästa rökstopp?  
Vilka strategier fungerade bra under den rökfria perioden?*

# E-cigaretter

Vi har inte tillräckligt med evidens för att rekommendera e-cigaretten som avvänjningsmedel. Om man på eget initiativ använder e-cigarett så acceptera det, men påpeka att det finns läkemedel som har en utvärderad effekt och som är produktkontrollerade.

## Rökreduktion, rökare som inte vill sluta

Minska tobakskonsumtion samtidigt som man använder läkemedel för att sluta röka.

- hälsovinsterna osäkra
- få studier
- öka chanserna att 6–12 månader senare vara rökfri?

## *Hur kan vi hjälpa personer som har extra svårt för att sluta röka eller snusa?*

- Ägna tid inledningsvis åt motivationen
- Kunskap- hälsorisker-fysiskt beroende-vana
- Klar struktur
- Var trogen modellen