

Tobaksfri psykiatri

LUFT 15 september 2017

Barbro Holm Ivarsson

Psykologer mot Tobak

barbro.holm-ivarsson@telia.com

www.psykologermottobak.org



Varför ska man stödja psykiskt sjuka att sluta med tobak?

- Psykiskt sjuka röker oftare och har en högre konsumtion
 - Rökning förkortar livet med 10 år – för psykiskt sjuka 20 år
 - Rökning ger ett 60-tal sjukdomar – psykiskt sjuka drabbas hårdare
 - Kostar 20 000 per år för ett paket/dag – många har låg inkomst
 - Psykiskt sjuka kan, vill och mår bra av att sluta röka
 - Även snusning är skadligt och många vill sluta snusa
 - Många vill ha stöd att sluta röka och snusa.
 - Tobakskonventionen – alla har rätt till information och stöd
 - Socialstyrelsens riktlinjer – psykiskt sjuka prioriterad grupp.
-





Tobaksfri psykiatri

Om rådgivning och tobaksavvänjning med personer med psykisk sjukdom, och tobakspolicy.

En utbildning från Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård och Psykologer mot Tobak.

Fri användning.



Informationsblad

BILAGA 3

Sluta röka och snusa - gör så här

Det viktigaste för att lyckas är motivationen. Varför vill du sluta? Vad vill du vinna? Vill du bli friskare, fräschare och lugnare? Eller vill du ha pengarna till annat? Slutar du med tobak får du allt detta och mycket mer.

Förbered dig och planera

1. Halva framgången ligger i att planera ditt tobaksstopp. Om du bestämmer dig idag för ett stopp-datum 1-4 veckor fram i tiden har du större chanser att klara det.
2. Använd förberedelsestiden till att bryta vanor. Rök bara utomhus eller på en särskild rökplats inne. Du som snusar kan prova att låta munnen vara tom ibland. Om du använder lös-snus kan du byta till pås-snus. Fundera ut allt som kan hjälpa dig att lyckas.
3. Om du röker mer än ett paket cigaretter eller snusar mer än en dosa per dag är det bra att trappa ner lite innan du slutar. Sedan slutar du helt på stoppdagen.

På stoppdagen - sluta helt!

1. Kasta allt som påminner om tobak. Ta inte ett enda bloss/en enda snusprilla.
2. Alla besvär du kan uppleva efter rök/snusstoppet går över bara du håller ut. Det vanligaste är att känna sig på dåligt humör, rastlös, orolig och okoncentrerad. Du kan tycka att allt känns trist under en tid. Besvären är normala, och tecken på att kroppen håller på och reparerar sig.
3. De första veckorna efter tobaksstoppet är det viktigt att äta ordentligt för att må så bra som möjligt - tre mål mat och mellanmål. Men tänk på vad du äter om du är rädd att gå upp i vikt. Drick mer vatten än vanligt - vid nikotinsug hjälper ett glas. Rör på dig så mycket du kan.

Det finns hjälp att få

1. Läkemedel lindrar abstinensbesvär och nikotinsug och ökar chansen att lyckas sluta. Nikotinläkemedel finns som plåster, tuggummi, tablett, spray, munpulver och inhalator. Det är viktigt att följa bruksanvisningen och ta full dos. Fråga gärna på Apoteket. Det finns också två receptbelagda mediciner, Zyban och Champix. Tala med din läkare.
2. Kostnadsfri hjälp per telefon av specialutbildad personal för att sluta röka och snusa finns på Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00, www.slutarokalinjen.org.
3. Behöver du personlig tobaksavvänjning, fråga i på din vård- eller hälsocentral.

Till dig som är psykiskt skör

1. Även om du är psykiskt skör eller har en psykisk sjukdom kan du sluta röka och snusa. Be din behandlande personal och kontaktperson om hjälp och stöd. Psykiska symtom brukar påverkas positivt av rökstopp, och exempelvis ångest och nedstämdhet brukar minska. Man blir piggare, gladare, och mer energifylld. Men de första veckorna kan naturligtvis vara jobbiga, och du kan behöva be om extra stöd.
2. Det är viktigt att prova ut ett bra läkemedel för tobaksavvänjning. En bra kombination är att ha nikotinplåster som bas och ta tex. nikotintuggummi, tablett eller inhalator som tillägg vid behov.
3. Dosen av vissa mediciner kan ofta sänkas när man slutar röka. Det gäller till exempel neuroleptika, opiatber, barbiturater, bensodiazepiner och tricyklistiska antidepressiva läkemedel. Be din läkare att kontrollera doserna om du använder dessa läkemedel.



Bli fri från cigaretter och snus

De flesta som röker vill bli fria från sitt beroende, och nästan hälften av snusarna. Är du en av dem? Du känner säkert många som redan har slutat och kanske frågar du dig hur de gjorde för att lyckas. Många kommer att säga att de inte gjorde något speciellt. De använde inga hjälpmedel och inget särskilt stöd, de bara bestämde sig och blev förvånade över att det var lättare än de trodde.

Det finns mycket du kan göra som ökar dina möjligheter att lyckas. Här får du råd och tips.

Fatta tre beslut

1. Vill du sluta?

För att göra det lättare för dig behöver du vara övertygad om att fördelarna med att sluta med tobak är större än de eventuella fördelarna du upplever att rökningen/snusandet ger dig. Tänk igenom vad du skulle vinna på att sluta, till exempel slippa oroa dig för att bli sjuk, lukta och se fräschare ut, spara pengar eller slippa känna dig beroende. Hur viktiga du uplever skälen för att sluta betyder mest för hur det ska gå.

2. När ska du sluta?

När du har bestämt dig för att sluta, bestäm dig direkt för en stoppdag. Studier visar att rökare som slutar tvärt har nästan dubbelt så stor chans att lyckas sluta jämfört med de som försöker sluta genom att minska med antalet cigaretter successivt. Vänta inte för länge med att bestämma stoppdag, för risken är då stor att du tappar din motivation. Det är vanligt att man vill ha en eller ett par veckor på sig för att förbereda sig inför tobaksstoppet, men en del väljer att sluta direkt.

3. Skaffa dig stöd från omgivningen

För de flesta är det till hjälp att berätta om tobaksstoppet för att få stöd och uppmuntran från omgivningen. Andra väljer att inget säga. Fundera ut vad som blir bäst för dig.

Förbered dig

1. Stärk motivationen

Skriv ner varför du vill sluta för att stärka din motivation. Spara texten. Om begäret skulle få dig att vackla under den första tiden efter att du slutat är det bra att plocka fram vad du skrivit för att påminna dig om varför du vill sluta.

2. Registrera din tobaksvana

En bra sätt att få ett grepp om din rökning eller snusning är att under någon eller några dagar anteckna när du röker/snusar, vilken känsla du har (t.ex. trött, stressad, uttråkad) och hur cigaretten/prillan smakar (t.ex. mycket god, god, likgiltig). När du vet i vilka situationer du brukar använda tobak, så kan du fram till tobaksstoppet fundera över vad du ska göra istället i dessa situationer, då du har slutat. Notera även om det finns tillfällen då du aldrig röker/snusar. Dessa situationer kan vara till god hjälp då du har slutat och vill komma undan nikotinsuget.

3. Förebygg återfall

Tobaken är en svår frestelse om du har den inom räckhåll. De flesta slänger allt som påminner om tobak på kvällen och vaknar så till sin första tobaksfria dag.



Hjälp för personal och patienter

- Vård- & hälsocentraler har utbildade tobaksavvänjare
- På en del håll finns tobaksavvänjare i psykiatrin
- Sluta-Röka-Linjen hjälper patienter och handleder personal kostnadsfritt
- www.psykologermottobak.org – hemsida om tobaksavvänjning med material
- **Rökfri** Internetprogram och app för att sluta röka från Vårdguiden
- **Fimpaaa!** app för ungdomar.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

www.slutarokallinjen.org

Vad betyder det för människor att sluta röka?

- Friskare, lungproblem förbättras snabbt
- Mår bättre psykiskt
- Bättre kondition
- Mindre stress
- Bättre självförtroende
- Bättre humör
- Bättre sömn
- Bättre ekonomi
- Minskning av vissa läkemedel
- Lättare att få jobb
- Vinsterna med rökstopp är större ju yngre man är, men mycket stora oavsett ålder.

