

Alla kan ge enkla råd om tobak



Agneta Hjalmarson
docent, leg. psykolog

LUFT den 14 september 2017

Socialstyrelsen 2011

Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
Tobak, alkohol, fysisk aktivitet, matvanor

Insatser på tre nivåer för rådgivning om tobak

- I. Enkla råd
- II. Rådgivande samtal
- III. Kvalificerat rådgivande samtal

Enkla råd?

- **FRÅGA** om tobaksvanor
- **REKOMMENDERA TOBAKSSTOPP** med hänvisning till hälsa
- **HÄNVISA** till hjälp

Cochrane 2014

Slutat röka: Inget råd 4% - Enkla råd 6%

Enkla råd om tobak

Tid: max 5 min

1. Fråga om tobaksvanor
2. Ge rådet att sluta med tobak
3. Undersök motivation
4. Hjälp till
5. Följ upp samtalet

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

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 rätta 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: – 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.slutarokallinjen.org

Enkla råd – När?

1. Saknar utbildning i tobaksavvänjning
2. Tiden räcker inte till för ett längre samtal

ex. gör lungfunktionstest, kontrollerar blodtryck eller diabetetsvärden, kontroll av tänder

Implementering

Komma ihåg att fråga

- Hälsodeklaration
- Diabetesregister, infarktregister osv.
- Journalanteckning

Uppgifterna behöver uppdateras då och då

1. Fråga om tobaksvanor

Ssk: Jag ser i din hälsodeklaration att du röker?

Pat: Ja

Ssk: Har du funderat på att sluta röka?

Pat: Nej, aldrig

2. Råd att sluta med tobak med hänvisning till hälsan -MOTIV

Ssk: Känner du till varför det skulle vara extra farligt att röka om man haft besvär med hjärtat (lungorna, står inför en operation)?

Pat. svarar

Ssk: Du har haft en infart och då är det viktigt att följa de råd som du fått av din doktor. Du tar bl.a. medicin för att blodet inte ska bilda proppar, men varje gång du röker så blir blodet klibbigt.....

Tandläkare: Du har börjat få tecken på tandavlossning. Om du tittar i spegeln så ska jag visa dig. ...För att undvika att det där förvärras så är det viktigt att du slutar röka.

3. Motivation

Ssk: Vad tänker du om det

Rädd för att sluta?

Patienterna överskattar ofta svårigheterna innan de slutat och kan behöva hjälpa att våga sluta.

Ingjut mod!

A photograph of two people sitting on a pier at sunset. The sun is low on the horizon, creating a silhouette effect on the figures. The pier has a metal railing, and the water is visible in the foreground.

4. Hjälp till - MOD

Ssk: Vet du att det finns många bra möjligheter att få hjälp idag?

Hänvisa till hjälp på VC/sjukhus

Avböjer hjälp: Sluta-Röka-linjen
 Fimpaaa!
 Vårdguiden Rökfri

Egen hand: Sätta stoppdatum
 Inga cigaretter kvar på rökstoppsdagen
 Informera om läkemedel

5. Följ upp

Anteckna i journal och följ upp vid nästa besök

4. Hjälp till - Vill sluta nu

Patienterna underskattar svårigheterna
Stödet skall ges i början av en avvänjning

- *När har du tänkt sluta?*
- *Har du cigaretter kvar?*
- *Har du tänkt använda något hjälpmedel?*
- *Vi kan **hjälpa** dig, om du vill!*

Resultat

- Fler kommer att få kvalificerad avvänjningshjälp
- Enbart ett kort råd från doktorn ger ca 6% rökfria ett år senare