

# ***Effektiva metoder för att sluta röka - även socialt utsatta måste få stöd***

Barbro Holm Ivarsson  
Leg psykolog



**Psykologer mot Tobak**  
**Socionomer & Folkhälsovetare**

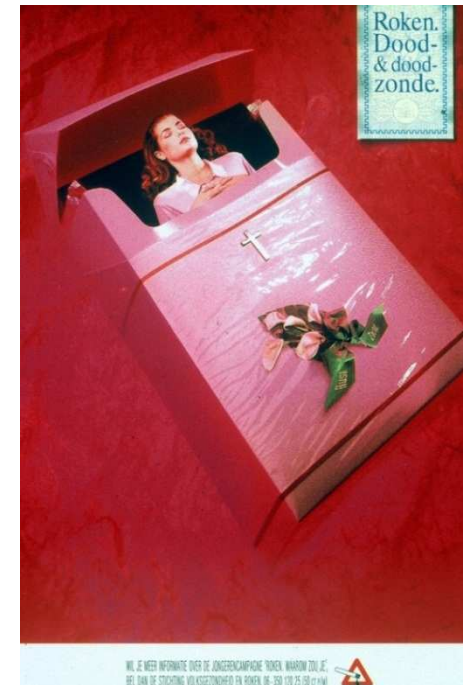
Barbro.holm-ivarsson@telia.com  
www.psykologermottobak.org

C:\Users\Ingemar\Pictures\ToA bilderna\7000-avluder högupplöst.jpg

Ladda ner  
PP:n och bli  
medlem här

# Varför ska man hjälpa folk att sluta röka?

- 11 % rökte 2011
  - Varannan rökare dör av sin rökning - 6 600 per år
  - Upp till 20 ggr så hög risk för 58 sjukdomar
  - Rökning förkortar livet med i genomsnitt 10 år
  - Rökare har 8 sjukdagar mer per år och kostar mer att ha anställda
  - Rökningen beräknas kosta samhället minst 30 miljarder kr per år
  - Röka kostar i snitt 13 000-20 000 kr per år för rökaren själv
- 
- **Samtidigt vill 70- 85% sluta röka**
  - Var tredje vill ha hjälp att sluta
  - Det finns tobaksavvänjning på alla hälsocentraler i Kalmar län
  - Många av de som nu röker tillhör en "hård kärna" som behöver hjälp



# Hälsorisker med rökning

- **Hjärt-kärlsjukdomar**

Hjärtinfarkt, stroke, åderförkalkning

- **Lungsjukdomar**

Lungcancer, kroniskt obstruktiv lungsjukdom – KOL

- **Cancer**

Lungor, munhålan, luftstrupen, matstrupen, urinblåsan, njurarna, magsäcken, bukspottskörteln och livmoderhalsen

- **Psykisk påverkan**

Stress, depression, ångest, alkohol- och drogberoende

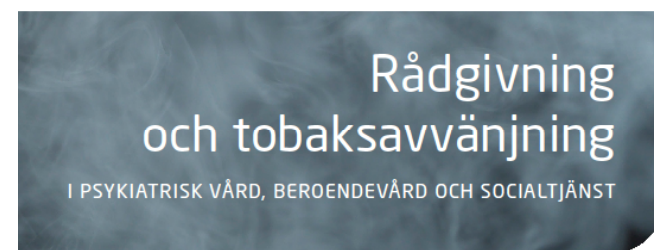
- **Andra risker**

Dålig kondition, diabetes, operationskomplikationer, ryggbesvär, syn- och hörselnedsättningar, benskörhet, tandlossning, impotens, minskad fertilitet, risker för barnet vid graviditet...



# *Psykiskt sjuka och patienter i behandling för annat beroende*

- **Röker ännu mer**
- **Blir ännu sjukare**
- **Får ännu större ekonomiska problem**
- **Har svårare att hantera rökningens negativa konsekvenser**
  
- Kan vara mycket starkt beroende
- Vill sluta röka i lika hög grad
- Kan sluta om de får adekvat hjälp
- Svårt att få adekvat hjälp
- Ångest och depressivitet minskar efter rökstopp
- Symtom förbättras hos schizofrena efter rökstopp
- Lättare att sluta med alkohol och droger



# Rekommenderad metod för att sluta röka



1. Sätt ett stoppdatum en bit fram i tiden (gärna inom 1-4 veckor)
2. Om hög konsumtion – minska till "normal" ( $\leq 20$ ) men inte trappa en och en till noll!
3. Vid tobaksstoppet:
  - Använd gärna läkemedel
  - Ät ordentligt och regelbundet
  - Öka gärna den fysiska aktiviteten
4. Rök inte en enda cigarett.

# *Läkemedel för att sluta röka*

På marknaden idag finns:

**1. Nikotinläkemedel** (receptfria)

**2. Zyban** (receptbelagd)

**3. Champix** (receptbelagd)

- Lindrar abstinens och röksug
- Används max 6-12 månader
- Ta rekommenderad dos
- Kostar mindre än när man rökte

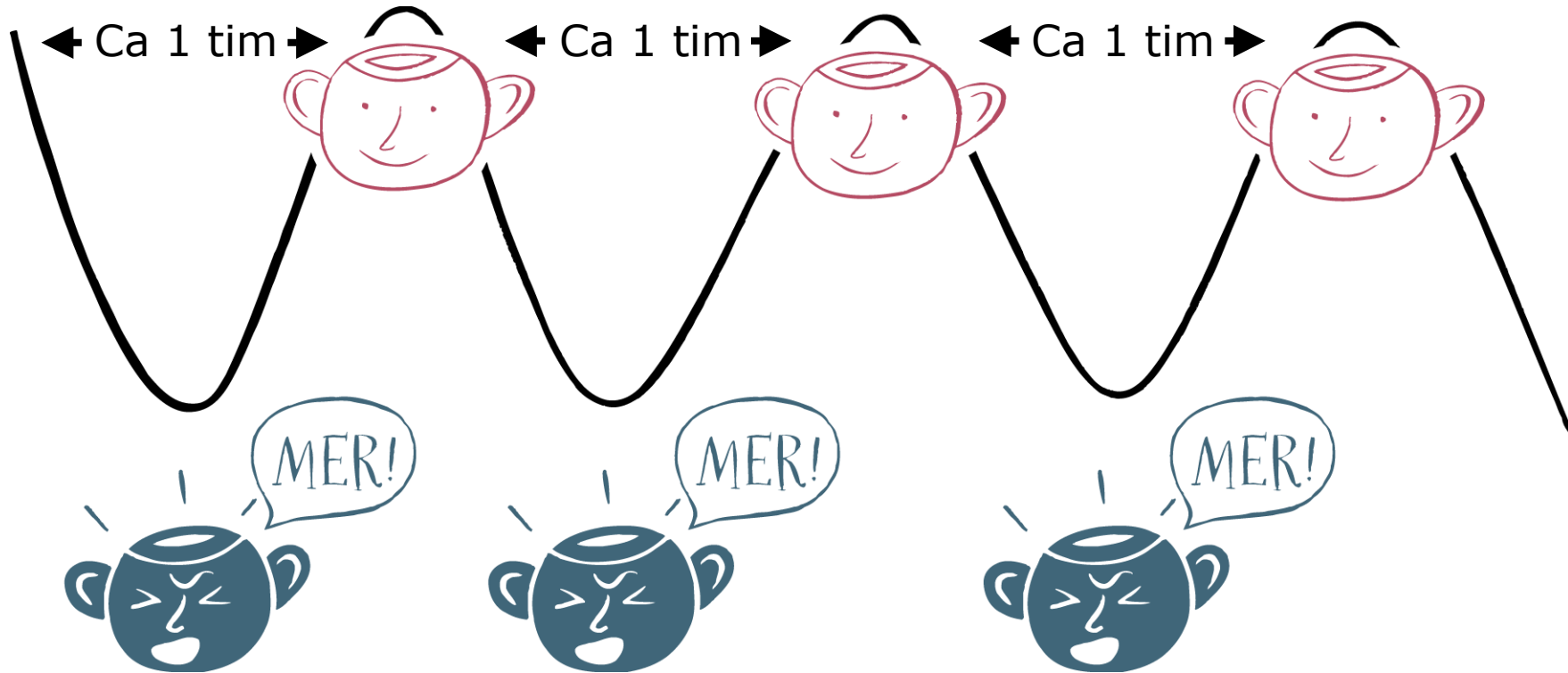
Nikotinläkemedel rekommenderas i första hand.

Gärna kombinationsbehandling (plåster+annat preparat).

# Nikotinberoendet

”Bästa välbefinnandenivå” (koncentrerad, stimulerad, lugn)

---

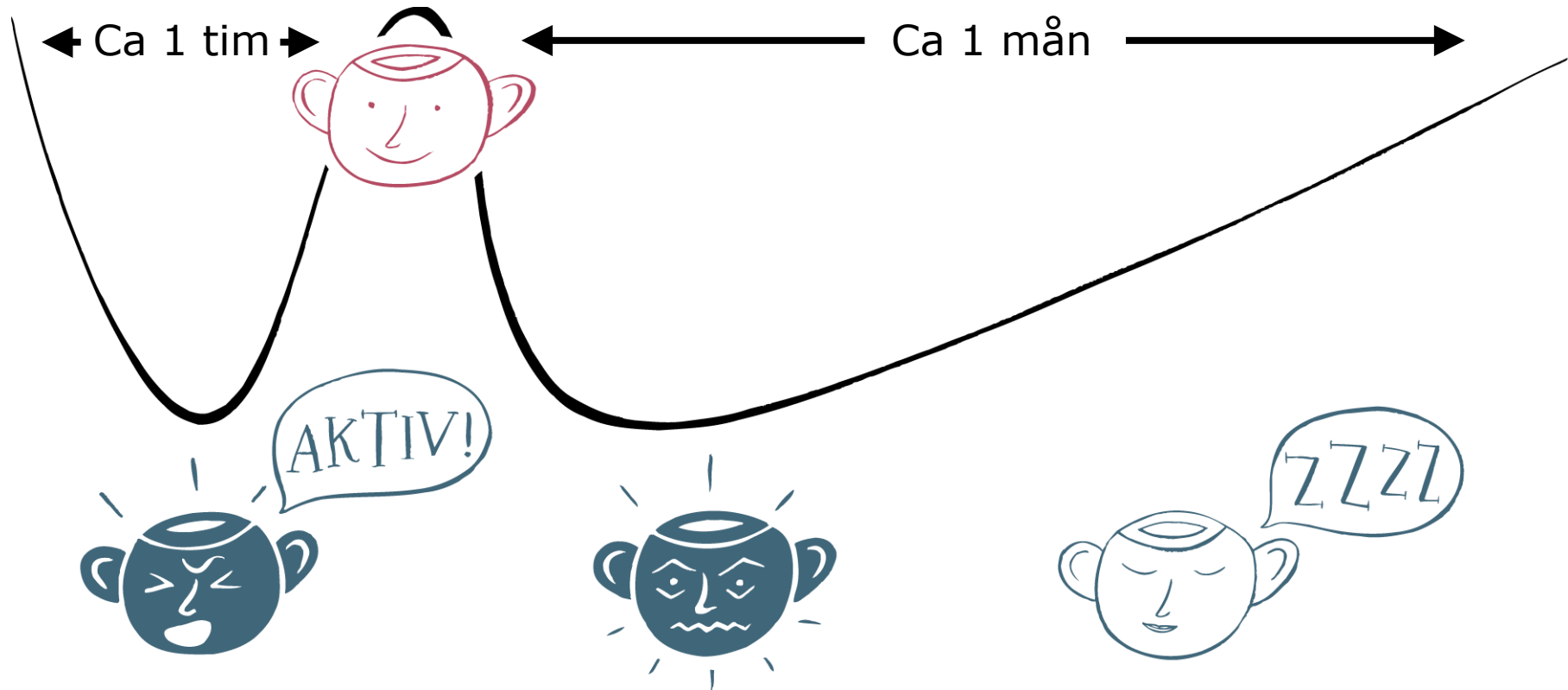


Nikotinreceptorerna eller ”nikotinkopparna”



# Nikotinberoendet-abstinensperioden

"Bästa välbefinnandenivå" (koncentrerad, stimulerad, lugn)



Nikotinreceptorerna eller "nikotinkopparna"



# Vad krävs för att lyckas sluta?

*För det första:*

*Varför  
sluta röka?*



# Vad krävs för att lyckas sluta?

*För det andra:*

*Tro på att man ska lyckas*

## Råd

Bestäm stoppdatum

Kasta bort all tobak

Vid behov - använd läkemedel



## Kvalificerat avvänjningsstöd



+ Receptbelagda  
läkemedel

# Socialstyrelsens nya riktlinjer om sjukdomsförebyggande metoder

- Enkla råd
- Rådgivande samtal
- Kvalificerat rådgivande samtal (tobaksavvänjning)

Barbro Holm Ivarsson,  
[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)



Statens  
folkhälsoinstitut

## Rådgivning om **TOBAK**

Handledning för personal som möter patienter som är beredda till förändring.

### 1:A TRÄFFEN: Förberedelse

- Diskutera motivationsfaktorer, dvs. vinsterna av att sluta.
- Erfarenheter från tidigare försök. Dessa är värdefulla.
- Förberedelse inför rök-/snusstoppet
  - Ingen tobak kvar vid stoppet
  - Berätta för omgivningen
  - Förändra vanor
- Bestäm ett datum 1–3 veckor framåt i tiden.
- Rekommendera läkemedel och diskutera användning.
- Diskutera nikotinberoende/nikotinsug och abstinens samt hur dessa kan hanteras.
- Planera in fysisk aktivitet. Föreslå eventuellt F&R.
- En viktig regel är att lämna tobaken helt efter stoppet!
- Ge gärna skriftligt material.

*Vilka är dina viktigaste skäl till att sluta? När passar det att du sätter igång? Vilket stöd vill du ha? Hur kan du hantera svåra situationer och förebygga nikotinsug och abstinens? Har du erfarenhet av läkemedel tidigare och hur tänker du nu? Vill du att jag berättar mer om användning av läkemedel?*

### 2:A KONTAKTEN: 0–5 dagar efter stoppet

- Erfarenhet från de första dagarna.
- Bekräfta framsteg och aktivt arbete.
- Diskutera bra alternativ till rökning/snusning.

### 3:E KONTAKTEN: efter 2–4 veckor

- Aktuell situation, framgångar/svårigheter.
- Nikotinsug/läkemedel.
- Nya vanor, aktivitet vid nikotinsug.
- Uppmärksamma framsteg.
- Följ upp matvanor och fysisk aktivitet.
- Bakslag/återfall. Vad kan göras för att förebygga?

*Hur går du vidare? Vilka situationer är svåra? Vad behöver du utveckla? Hur kan du göra?*

### 4:E KONTAKTEN: efter 2–4 månader

- Vad fungerar bra?
- Vilka svårigheter finns, diskutera lösningar.
- Utgå från patientens idéer.
- Vinst, fördelar med tobaksfrihet.
- Läkemedel, diskutera nertrappning.
- Patientens slutsatser och framgångsfaktorer.
- Bakslag/återfall och strategi för att förebygga.

*Vad har du vunnit? Hur kan du undvika återfall? Eventuellt fortsatt stöd?*

STÖDJA  
PATIENTER  
ATT SLUTA  
RÖKA OCH  
SNUSA

Studentlitteratur

BARBRO HOLM IVARSSON (RED.)  
AGNETA HJALMARSON  
MARGARETA PANTZAR

# Enkla råd

**1. Fråga om tobaksvanor:** Röker/snusar du?

**2. Råd att sluta:**

Med tanke på .... rekommenderar jag dig att sluta.

**3. Undersök motivationen:**

Hur ser du på det? Är du intresserad av att sluta?

**4. Hjälp till:**

Får jag berätta lite om de bra metoder som finns idag?

-Bestäm ett stoppdatum när du slutar helt

-Kasta all tobak

-Använd gärna läkemedel

Vill du ha stöd på hälso/vårdcentralen eller  
Sluta röka-linjen 020-84 00 00?

Vill du ha en broschyr om hur man slutar?

**5. Följ upp**



**SLUTA-RÖKA-LINJEN**




**RING 020-84 00 00**

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

# *Vad betyder det för människor att sluta röka?*

- Friskare, lungproblem förbättras snabbt
- Bättre sömn
- Bättre kondition
- Mer energi
- Bättre självförtroende
- Mera pengar
- Lättare att få jobb
- Mindre stress & negativa känslor
- Fokus på det friska
- Lär sig hantera känslor och situationer på ett friskare sätt
- Tränar förmågan att ta kontroll över livet
- Mindre neuroleptica (psykiskt sjuka)

 C:\Users\Ingemar\Pictures\ToA bilderna\Lungcancer högupplöst.jpg

# Vad vet vi om snus?

## Nästan hälften av de vuxna snusarna vill sluta

- 18% män och 4% kvinnor snusar
- Var tredje vill ha hjälp att sluta
- Snus är inget evidensbaserat "rökavvänjningsmedel"
- Metoder och läkemedel för rökavvänjning kan tillämpas vid snusning

## Hälsorisker

- Snus innehåller 2 500 kemiska ämnen, varav 28 cancerframkallande
- Höjer puls och blodtryck (hjärtat får slå 12.000 fler slag/dygn)
- Ökad risk för cancer (bukspottkörteln, ev också matstrupe, magcancer)
- Ökad risk att dö i hjärt-kärlsjukdom och stroke
- Ökad risk för diabetes typ II
- Ökad risk för metabola syndromet
- Munskador; slemhinneförändringar, frilagda tandhalsar
- Graviditet: ökad risk för havandeskapsförgiftning, för tidig förlossning och låg födelsevikt.

# Hjälp och hemsidor om rådgivning och tobaksavvänjning

- Hälso/vårdcentralerna har utbildade tobaksavvänjare



Cancerfonden, Statens folkhälsoinstitut, Hjärt-Lungfonden, Apoteket AB och Centrum för Tobaksprevention

- [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- [www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org) – hemsida om tobaksavvänjning
- [www.rokfri.vardguiden.se](http://www.rokfri.vardguiden.se) – Internetprogram för att sluta röka
- [www.fhi.se](http://www.fhi.se) - Statens folkhälsoinstituts hemsida med material
- [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se) (Apotekets hemsida om läkemedel)

