

## Alkohol och tobak, kortversion

# Barn och unga under 18 år



## UPPMÄRKSAMMA

För att uppmärksamma alkohol- och/eller tobaksbruk hos barn/elever kan följande frågor ställas:

- *Har du någon gång provat att röka/snusa/dricka alkohol?*
- *När hände det senast?*
- *Röker/snusar/dricker du alkohol fortfarande?*

Tobaksbruk avser både daglig och sporadisk rökning eller snusning, oavsett mängd cigaretter, snus eller andra tobaks- och nikotinprodukt. All alkoholkonsumtion definieras som riskbruk.

## ÅTGÄRDA

Vid tobaks- eller alkoholbruk, ställ öppna frågor, visa nyfikenhet och utgå från barnets/elevens tankar och funderingar.

- *Hur tänker du kring rökning/snusning/alkohol?*
- *Känner du till att rökning/snusning/alkohol kan påverka din hälsa, tänder? Är det okej att jag berättar lite?*
- *Hur tänker du kring att göra en förändring?*

Erbjud remiss till kvalificerat rådgivande samtal eller webbaserad intervention för barn/elever som brukar tobak. Erbjud barn/elever som brukar alkohol rådgivande samtal.

### Rådgivande samtal *KVÅ-kod DV122 (alkohol)*

Gör en kartläggning av barnets/elevens alkoholkonsumtion och utforska tillsammans möjliga förändringar att arbeta med. Sätt realistiska mål. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

- *Berätta om när och i vilka situationer du dricker alkohol. Vad känner du då?*
- *Ser du några nackdelar...?*
- *Vill du ha stöd till förändring?*

## FÖLJ UPP

För utvärdering kan frågor om tobak och alkohol ställas på samma sätt som den gjordes initialt. Dokumentera.

### Källor till ytterligare information

[www.umo.se](http://www.umo.se) | Tobak, alkohol och droger

[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org) | Psykologer mot tobak, läs "Arbeta för att ungdomar..." under fliken prevention

[Psykologer mot tobak](#) | SOTIS – samtal om tobak i skolan (pdf)

På Region Örebro läns vårdgivarwebb finns material med information och stöd till dig som träffar patienter som behöver ändra sina levnadsvanor.

<https://vardgivare.regionorebrolan.se/sv/vardriktlinjer-och-kunskapsstod/levnadsvanor/>

**Nationellt system  
för kunskapsstyrning  
Hälsa- och sjukvård**

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN