

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Tobak



UPPMÄRKSAMMA

Inled samtalet med att be om lov att utforska personens tobaksvanor.

- *Använder du tobak eller nikotin av något slag? Är det okej att vi pratar en stund om din rökning/snusning?*

Använd frågorna för att få en första uppfattning om personens tobaksvanor. Dokumentera.

Rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
- Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker men inte dagligen

Jag röker dagligen:

- 1–9 cigaretter per dag
- 10–19 cigaretter per dag
- 20 eller fler cigaretter per dag

Alternativt

Jag röker dagligen _____ cigaretter per dag

Snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen

Jag snusar dagligen:

- 1–3 dosor per vecka
- 4–6 dosor per vecka
- 7 eller fler dosor per vecka

Alternativt

Jag snusar dagligen _____ dosor per vecka

ÅTGÄRDA

Vid tobaksbruk, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina rök-/snusvanor?*

Enkla råd KVÅ-kod DV111

Kan ges av den som uppmärksammat ett tobaksbruk. Informera kort om att rök-/snusvanor kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. Ge generella, standardiserade råd om att avstå tobak. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.

Erbjud hänvisning/remiss till kvalificerat rådgivande samtal, i andra hand rådgivande samtal.

Rådgivande samtal KVÅ-kod DV112

Kan ges inför operation eller i samband med samtal om flera levnadsvanor, exempelvis vid hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Ges eventuellt i kombination med nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	DIALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om tobaksvanor	<i>Är det okej att vi pratar en stund om att du röker/snusar/.....? Hur tänker du kring din rökning? Har du försökt sluta någon gång?</i>	Locka fram personens egna tankar kring sin rökning.
2. Ge information i dialog	<i>Vad känner du till om hur tobaksbruket kan påverka ditt sjukdomstillstånd/tillstånd/hälsa? Är det okej att jag berättar lite?</i>	Erbjud information och koppla den till personens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter rökstopp kan innebära.
3. Undersök motivationen	<i>Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?</i>	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd till tobaksstopp	<i>a. Sätt ett rökstoppdatum lite framåt i tiden b. Förändra dina tobaksvanor c. Planera inför ditt rökstopp, till exempel regelbundna måltider d. Använd nikotinläkemedel e. Håll ut, abstinensen minskar efter 3-4 veckor f. Ta stöd och hjälp</i>	Hänvisning till tobaksavvänjare eller Sluta-röka-linjen
5. Följ upp	<i>Berätta, hur har det gått för dig?</i>	Uppmuntra och bekräfta tobaksstopp. Erbjud utökat stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV113

Kvalificerat rådgivande samtal hos diplomerad tobaksavvänjare är högsta prioriterade åtgärd vid rökning. Tillämpas individuellt eller i grupp. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan tobaksbruk bedömas på samma sätt som det gjordes initialt.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Rökning och snusning, Hjälpt att sluta röka/snusa

www.slutarokalinjen.se | Samtalsstöd via telefon och chatt, på svenska och andra språk

www.psykologermottobak.org | Sluta röka och snusa

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