

TOBAK – tobaksfrågorna i levnadsvaneformuläret

Frågorna om tobak i Levnadsvaneformuläret är nationellt framtagna av Socialstyrelsen och bygger på frågor som rekommenderats av Statens folkhälsoinstitut i skriften *"Tobaksavvänjning i hälso- och sjukvården"*.

Tobakskonsumtionen mäts i cigaretter per dag och snusdosor per vecka. Som regel brukar konsumtionen vara ganska konstant från dag till dag respektive vecka till vecka.

Målsättningen med frågorna är att de ska kunna fånga upp de personer för vilka ytterligare insatser av vården kan vara motiverade. De ska också kunna följa de valda vanorna över tid, både på individ- och gruppnivå. Frågorna kan behöva kompletteras med kartläggande samtal om övriga levnadsvanor och livssituation som helhet.

De färgade rutorna visar om levnadsvanan ger en ökad risk för ohälsa



Grön: Hälsosam vana



Röd: Betydande ohälsosam vana

Socialstyrelsens mått på tobaksbruk:

Mina rökvanor



Jag har aldrig varit rökare



Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan



Jag har slutat 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

Mina snusvanor



Jag har aldrig varit snusare



Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan



Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan



Jag snusar, men inte dagligen



Jag snusar dagligen:



1-3 snusdosor per vecka



4-6 snusdosor per vecka



7 eller fler snusdosor per vecka

Rökning

Med daglig rökning avses rökning dagligen, oavsett mängd cigaretter. För gravida, unga under 18 år och personer som ska opereras inkluderas även mer sporadisk rökning. Med före detta rökare avses person som slutat röka för mer än sex månader sedan.

All rökning, även tillfällig rökning och i små mängder, är förenad med hälsorisker, men risken ökar med antalet cigaretter man röker och hur länge man rökt.

Snusning

Snusare exponeras ofta för högre nikotinnivåer än rökare. Snusning leder till ökad risk för en rad olika sjukdomar.

Rekommendationer

Den allmänna rekommendationen är att avstå allt tobaksbruk.

Åtgärd



Ingen åtgärd



Hänvisning till tobaksavvänjning

Referenser

Nationellt system för kunskapsstyrning. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling. 2022.

Socialstyrelsen. Prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. Nationella riktlinjer. 2018.

Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Indikatorer. Nationella riktlinjer. 2011.