



”Att prata om morötter”

*En tobaksavvänjares erfarenheter om
bemötande och motivation*

Jesper Hellberg
Hälsoutvecklare / tobaksavvänjare

**Tobakspreventiva mottagningen,
Hjärt-lung-fysiologiska kliniken, USÖ**

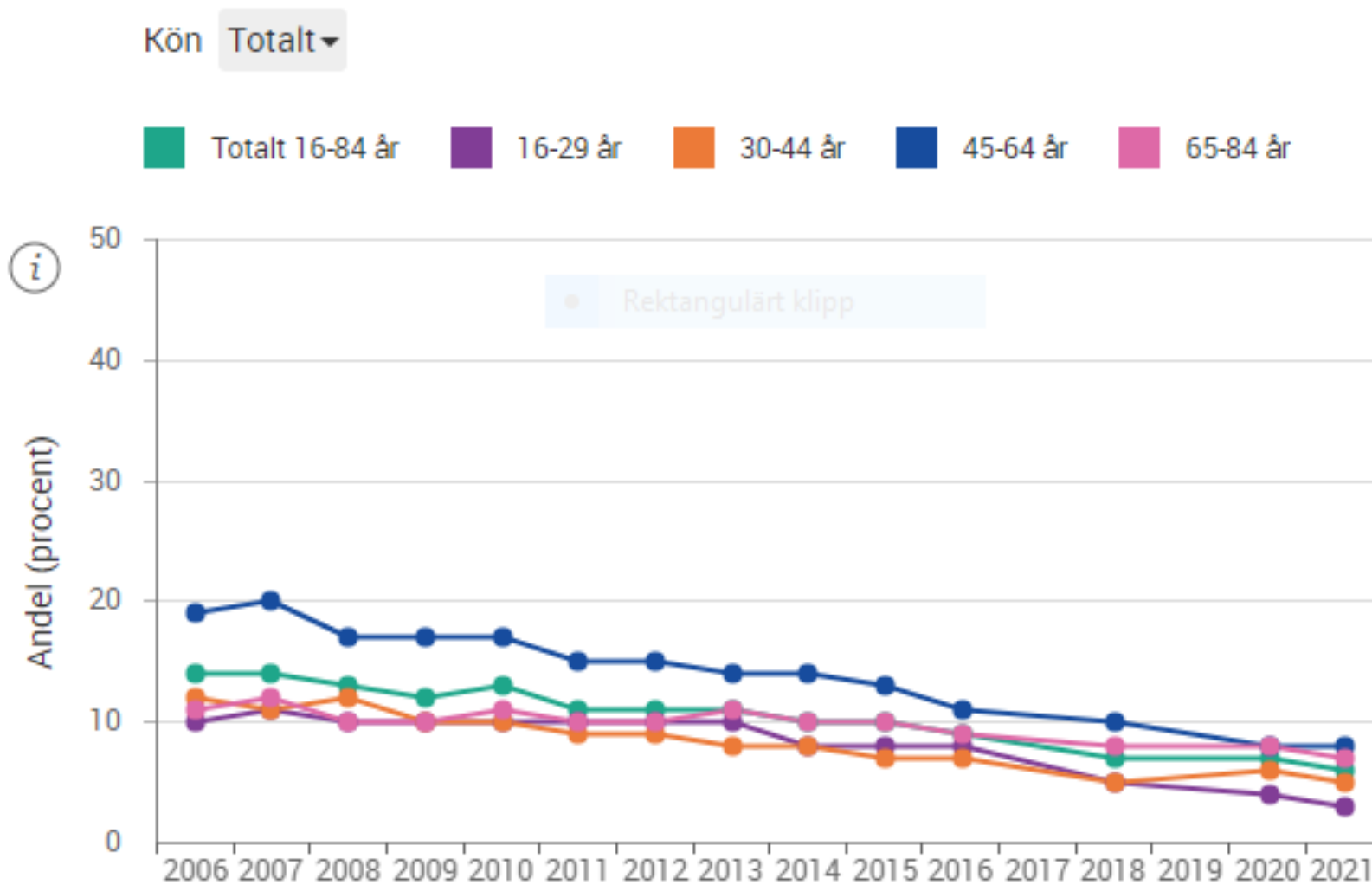


Tobaksavvänjning hos oss

- **Ta emot patienter för tobaksavvänjning – pat får tid inom 4-8v eller snabbare vid behov.**
 - ~300 nybesök / år
 - 6-800 återbesök / år
 - 6-800 planerade telefonkontakter / år
- **Individuella besök**
 - Nybesök 60 min
 - Återbesök 30 min
 - Telefonkontakter
 - Digitala vårdmöten
- **Konsultbesök vid inneliggande patient (USÖ)**
- **Läkarbesök**

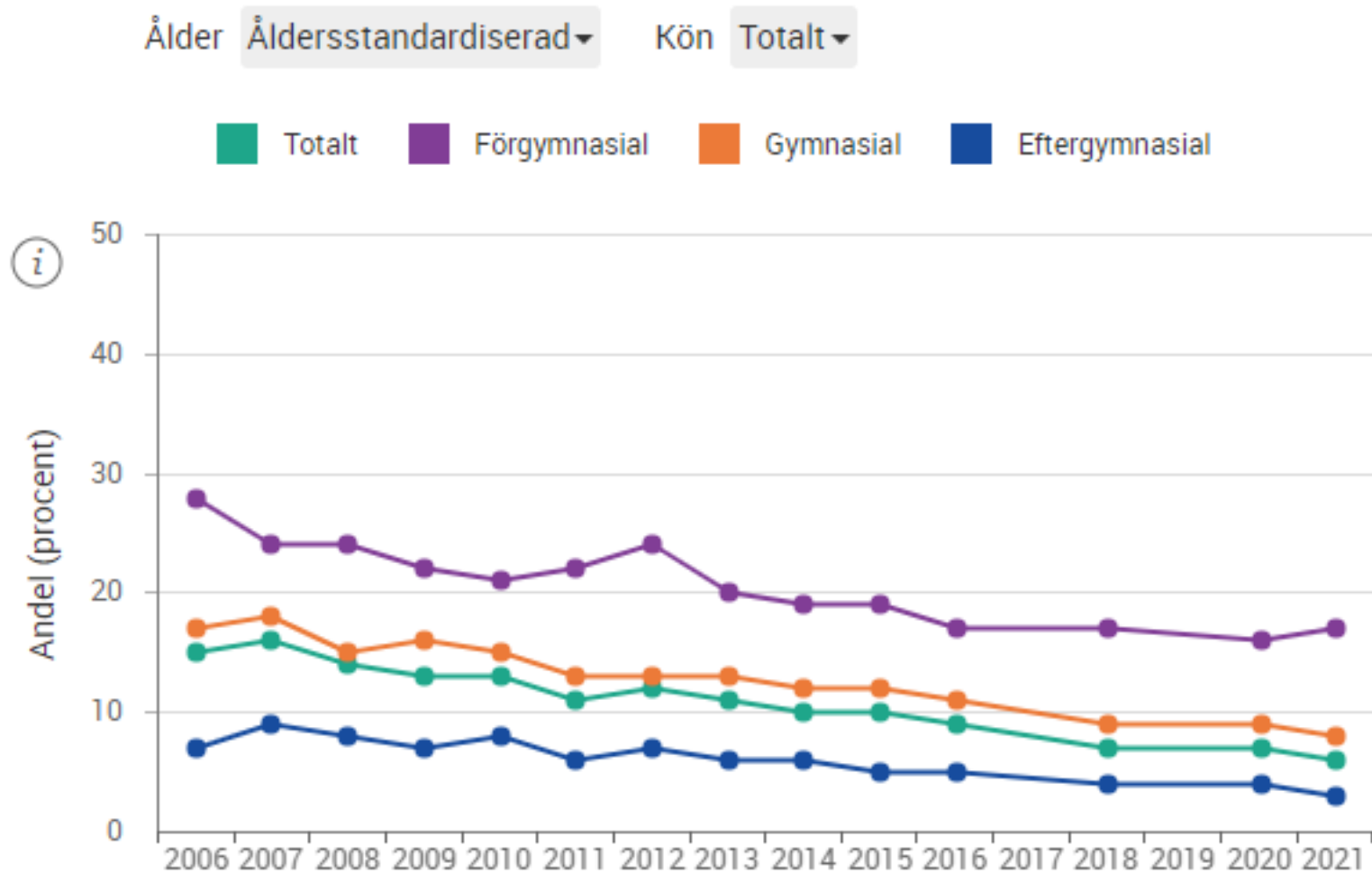
Det har hänt en del ...

Figur 2. Tobaksrökning, daglig (andel i procent), 16–84 år, fördelat på ålder, 2006–2021. Möjliga val: kön.



Men ojämlikt..

Figur 3. Tobaksrökning, daglig (andel i procent), 25–84 år, fördelat på utbildningsnivå, 2006–2021. Möjliga val: kön.



EDIT

PRESSME

Mår vap

Det är
ungdom
CAN:s
Unders
andra å

FÅNGAD AV TJEJSNUSET

Plötsligt var det vita snuset överallt. I butiker, i våra största poddar, hos våra mest populära influencers och gratis på festivaler. Det är var fräscht, tobaksfritt - det var det "nya heta".

N Poddmakaren Fanna Ndow Norrby är en av dem som aldrig rökt eller snusat - och som blev fångad av den nya nikotinpåsen. I Edits dokumentär försöker hon reda reda ut: Måste hon sluta? Kan hon ens sluta? Vi följer också det vita snusets framgångsresa från ett svensk labb

PUBLICERAT 05 DECEMBER 2022

Det har blivit vanligt bland unga att använda nyare nikotinprodukter som nikotinsnus och e-cigarett. Nästan var femte kvinna i åldern 16-29 år uppger att de använder nikotinsnus, visar ny statistik från Folkhälsomyndigheten.

70-85% av de som röker vill sluta!



Tobaksavvänjning

Enkla råd

- 3-6 % rökfria efter 1 år

Kvalificerad rådgivning (tobaksavvänjning)

- 25-35 % rökfria efter 1 år

Erbjud remiss

Snus?

- **Samma metodik vid snusavvänjning som rökavvänjning**
- Snus är inte rökavvänjning
- **Påverkar hjärta- och kärl, tandhälsa, graviditet, ökad död vid infarkt**
- Frihet, fräschör, tandhälsa & pengar = motivation
- **Mindre forskning gjord**

Praktisk tobaksavvänjning

Vad gör en tobaksavvänjare?

- En guide som ger kunskap och stöd
- Visar på metoder och läkemedel
- Använder ej pekpinningar (svarta lungor)
- Är ett bollplank för funderingar, oro m.m

Relationen är viktig

- Tillit
- Förståelse
- Optimistisk
- Icke-dömande
- Värderingsfri
- Samspel

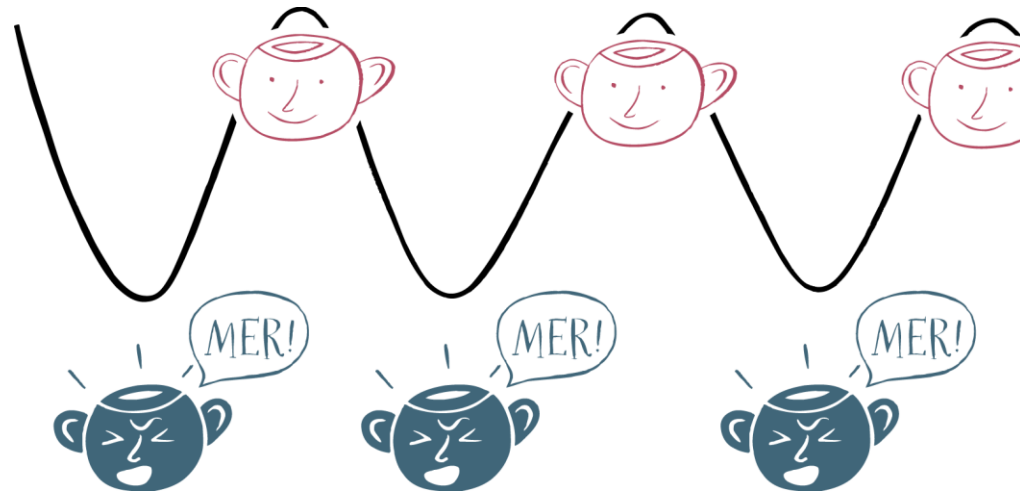
”Det är dig det gäller och du som bestämmer – mitt jobb är att vara en guide och hjälpa dig uppnå ditt mål”

Tobaksavvänjarens ramsa

ATT! HUR?

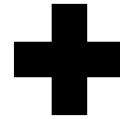
Tobaksberoende

- **Fysiskt (nikotin) beroende**
- **Tobaksvana**
 - Social aspekt
 - Känslor +/-
 - Övriga vanor

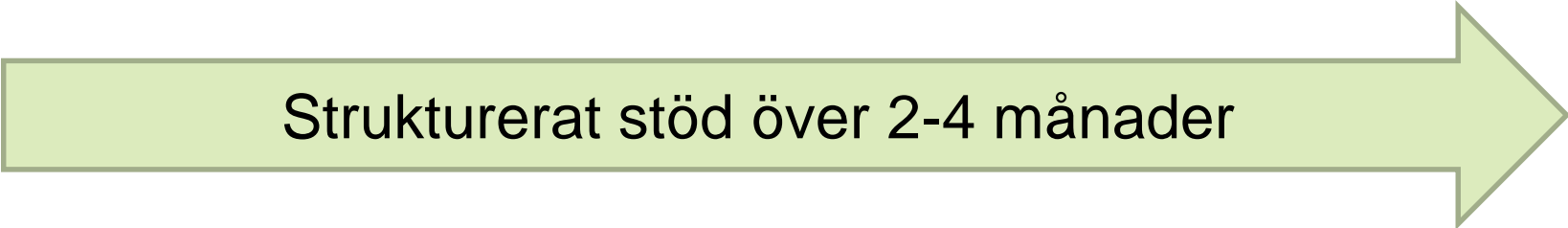


Metod

Beteendeförändringar

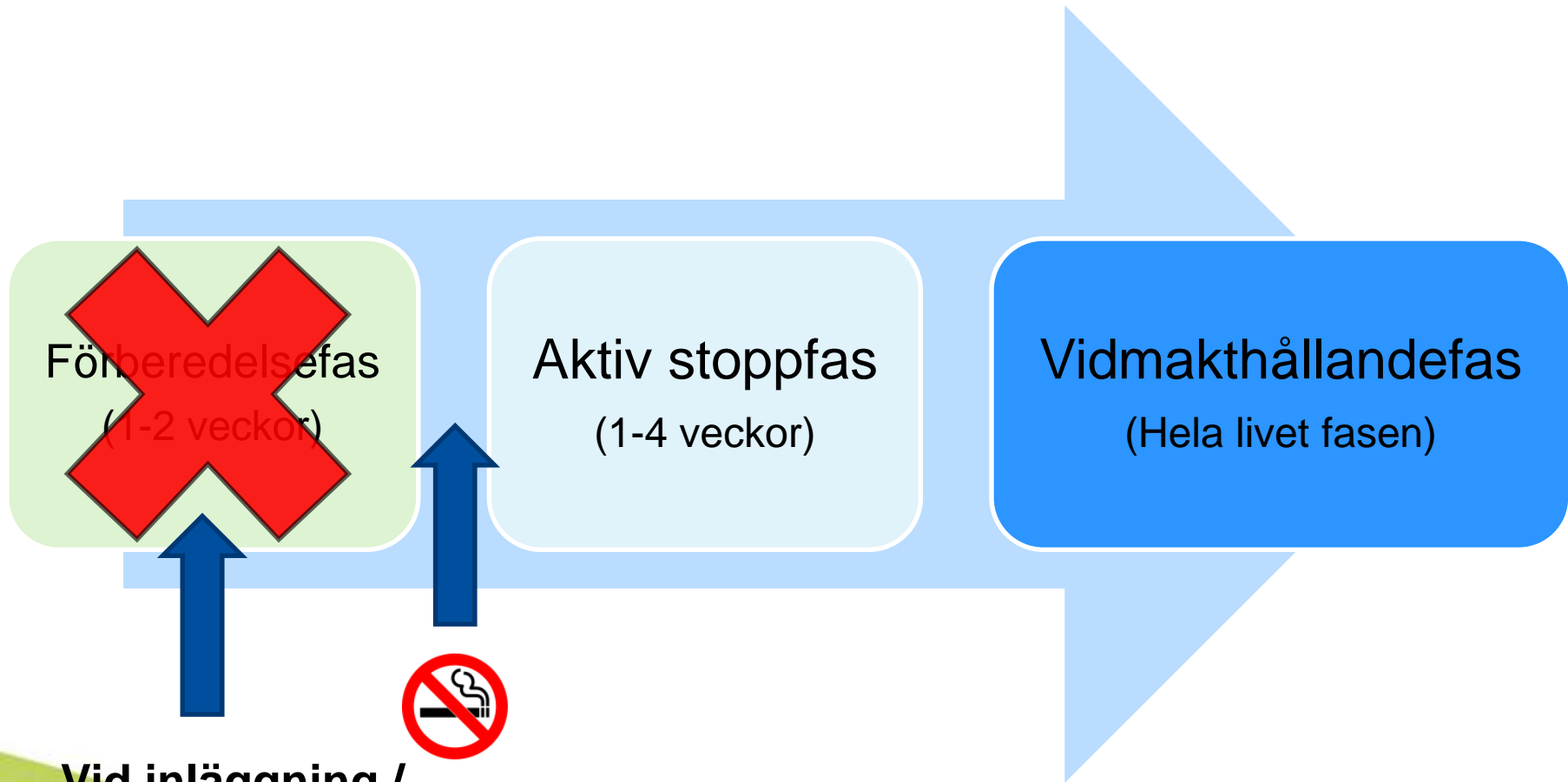


Läkemedelsbehandling



Strukturerat stöd över 2-4 månader

Modell med tre faser



Vid inläggning /
akut sjukdom /
graviditet



Motivation

Men pengarna då?!

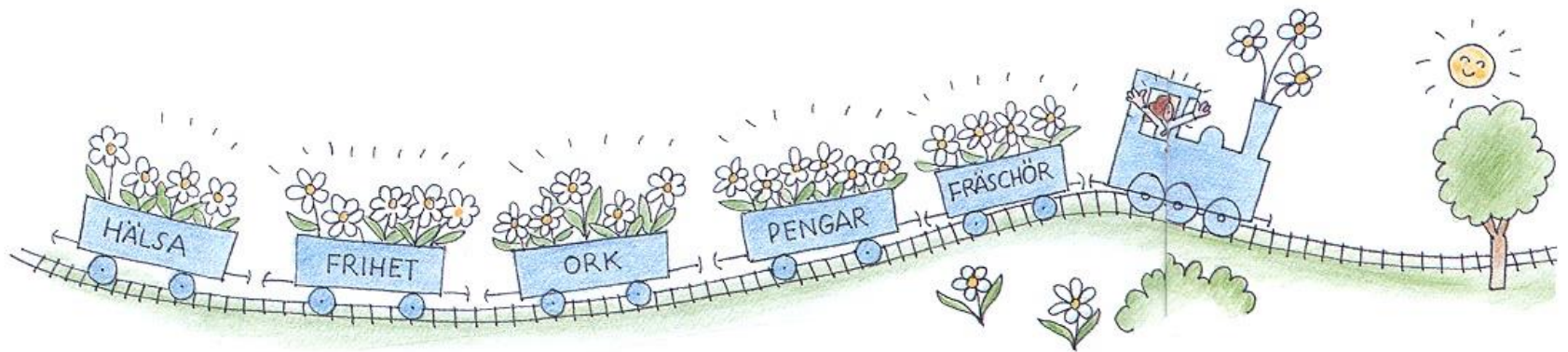
Motivation är inte bara orsaker

- Vinster med stopp *övertväger* vinster med att fortsätta
- Att **förstå**:
 - samband med den egna hälsan
 - tobaksberoendet
 - *hur* stoppet kan genomföras
- Att få **stöd** att sluta
- Att **tro** på sin förmåga att kunna sluta

”Skillnaden var en lösning!”

**VÅR MOTIVATION
ÄR **INTE**
DERAS MOTIVATION**

Det handlar om att lyfta fram patientens egna vinster och det som är relevant för den





Yttre motivation

Tvingas att ge upp

- Rädsla för sjukdom
- Press från anhöriga
- Krav från sjukvård
- Operation
- Graviditet

Inre motivation

Att slippa tobaken

- Få lukta gott
- Frihet
- Bättre hälsa
- Mindre ångest
- Mer kramar
- Kunna påverka behandlingen

Oväntade vinster

Jag kan skratta!

Katten har slutat snarka!

Jag kan sjunga
högre tonart!

Jag luktar svett!

Jag har fått bättre
balans!

Jag får mer pussar
och kramar av
barnbarnen!

Min armbågar har
blivit finare!



- "Mamma, nu luktar du som en mamma ska lukta!"
- *(kommentar från dotter 10 år, vid nattning efter två veckors rökfrihet)*

”Ibland måste man sluta för att veta att man vill sluta.”

Belöningar

- Filmmys med familjen
- Nya blommor varje vecka
- Adventskalender i november
- Nya kläder
- Ny parfym
- Träningskläder
- Pizza
- Osv...

Om bemötande

- Respekten för självbestämmandet är grundläggande
- Våga prata, våga fråga och sluta inte fråga.
- Det finns ofta rädslor kopplat till att sluta med tobak (abstinens, inte klara av det m.m..)
- Lägg inte en blöt filt över alla



- Normalisera oro och tveksamhet
- Det finns tobaksavvänjare eftersom det är svårt att sluta för många
- Egna stopp brukar vara svårare
- Är "bristande motivation" verkligen det eller handlar det om bristande tilltro?
- Prata aldrig om misslyckanden – se det som erfarenheter

Vad du säger ÄR viktigt

- ”Läkaren har sagt att behandlingen tar bättre om jag slutar röka”
- ”Läkaren frågade mig jag röker fortfarande, jag svarade ja och sen var det inget mer med det”

Hur du lägger fram det påverkar

- Du ökar dina risker för komplikationer om du röker
- Du minskar dina risker för komplikationer om du kan sluta röka
- Du förbättrar dina möjligheter till bra sårläkning om du slutar röka

Tre saker att säga om stöd

- ERBJUDANDE
- FÅ BÄSTA BEHANDLINGEN
- INGA PEKPINNAR

Viktigt hur man frågar och vad
man frågar efter..

Kärt barn har många namn..

E-cigarett, vape, cigarett, cigariller, vattenpipa, cigarr, snus, lössnus, portionssnus, vitt snus, bidi, kretek, tobaksfritt snus, nikotinfritt snus, tuggtobak, poddar, rulltobak, egenodlad osv...

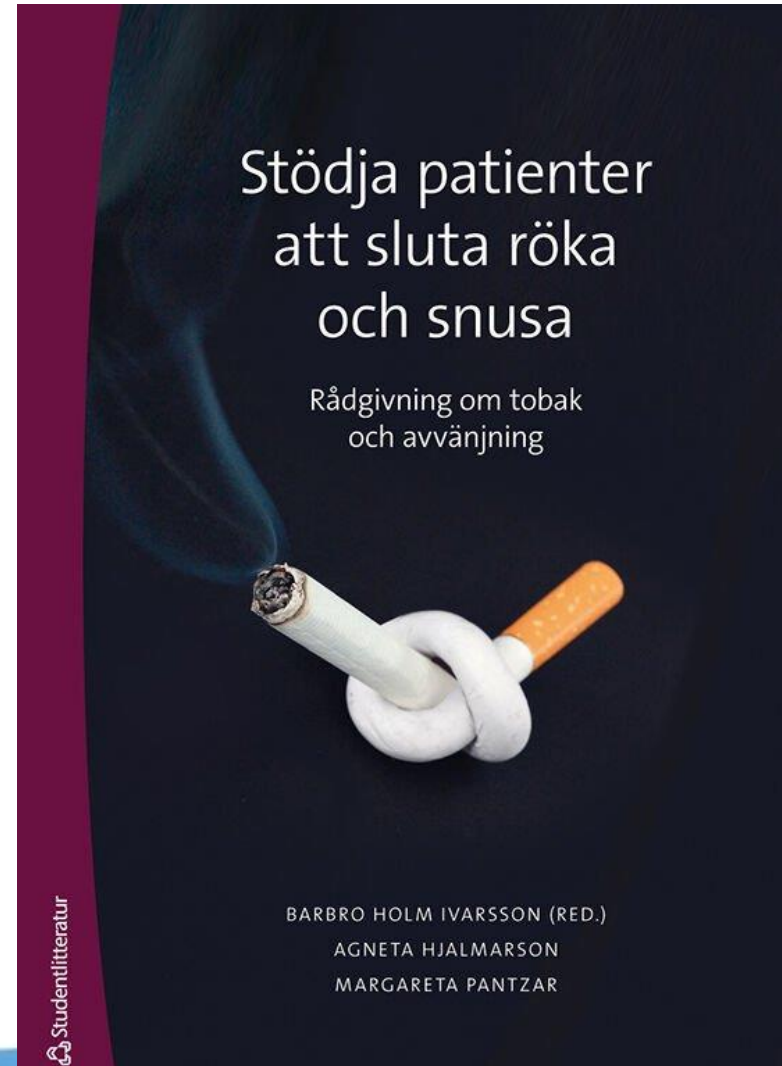


- Har du använt tobak eller nikotin i någon form?
- Hur tänker du kring din rökning?
- Vad vet du om hur tobak/nikotin påverkar xxx?
- Har du funderat på att sluta?
- Vill du ha hjälp att sluta?

Material och lästips

- www.tobaksstopp.nu
- www.slutarokalinjen.se

Boktips: *Stödja patienter att sluta
Röka och snusa*



Frågor/Funderingar?

Tack för mig!

- **Jesper Hellberg**, hälsoutvecklare,
019-602 55 94, Jesper.hellberg@regionorebrolan.se

www.regionorebrolan.se/TPE