

# Tobaks- avvänjning i praktiken



SJUKSKÖTERS KOR MOT TOBAK

**TOBACCO RÖKFRITT  
ENDGAME SVERIGE  
2025**

## FRÅGA - OM TOBAKSBRUK & MOTIVATION

Varje tobaksstopp är individuellt. Din roll är att stödja patienten att hitta sitt sätt att sluta på. Genom att lyssna och förmedla förståelse underlättar du för patienten att i ord formulera sina tankar, känslor och beteenden. Fråga och dokumentera tidigare och nuvarande tobaksbruk. Varför önskar patienten bli tobaksfri? Vilka motiv är särskilt starka? När ska stoppet ske?

## FÖRSTÅ - TOBAKSBEROENDE

Föreslå patienten att dokumentera sitt tobaksbruk. När, var och varför, är lämpliga frågor som ger förklaringar och förståelse. Med kunskap från kartläggningen kan vägen ut ur beroendet bli synlig och möjlig.

## FÖRBERED - TOBAKSSTOPP

Granska mönstret av registreringer. Låt patienten besluta på vilket sätt beteendeförändringen kan ske. Sluta tvärt eller förbered genom att bryta vanor. För den som vill ge sig tid att förbereda kan att förändra situationen, platsen och skälet för bruket vara värdefullt. Små förändringar ger stort förtroende och motiverar till nya framsteg. Sätt ett datum då stoppet ska ske.

## FOKUSERA - SE MÖJLIGHETER

Informera om nikotinabstinens och läkemedel som kan underlätta avvänjningen. Be patienten fundera över strategier inför stoppdagen. Vad kan underlätta vid nikotinsug, irritation och rastlöshet? Hur kan motivationen hållas stark?

## FÖLJ UPP – RESULTATET (3 – 6 – 12 MÅNADER)

Uppföljning med flera återbesök eller telefonsamtal ger ett bra skydd mot återfall som kan uppstå både kort och lång tid efter stoppet.

Diskutera lämpliga hjälpmedel och strategier inför t.ex. nyåret, kräftskivan eller semestern. Vad fungerar bra en tid efter stopp?

Vad behöver du stöd med för att fortsätta vara tobaksfri?

Hur känns det nu en tid efter ditt stopp? Varför är det viktigt för dig att fortsätta välja att vara utan tobak?

**TIPS:** För att se hur stark motivation personen har, använd skalfrågor före tobaksstoppet och när det genomförs.

## 0-10 SKALFRÅGOR

### FÖRE TOBAKSSTOPPET

- ▶ Hur VIKTIGT är det för dig att sluta med tobak på en skala från 0-10?

0 ————— 10

- ▶ Hur BEREDD är du att sluta med tobak på en skala från 0-10?

0 ————— 10

- ▶ Hur stor är din FÖRMÅGA att kunna sluta med tobak på en skala från 0-10?

0 ————— 10

### EFTER TOBAKSSTOPPET

- ▶ Hur VIKTIGT är det för dig att FÖRBLI tobaksfri på en skala från 0-10?

0 ————— 10

- ▶ Hur BEREDD är du att FÖRBLI tobaksfri på en skala från 0-10?

0 ————— 10

- ▶ Hur stor är din FÖRMÅGA att FÖRBLI tobaksfri på en skala från 0-10?

0 ————— 10

### SLUTA-RÖKA-LINJEN 020-84 00 00

erbjuder kostnadsfritt stöd till alla som vill sluta med tobak, samt handledning för t.ex. vårdpersonal som möter patienter som vill sluta med tobak.

Det går också att hänvisa/remittera patienter till Sluta-Röka-Linjen.

[www.sjukskoterskormottobak.com](http://www.sjukskoterskormottobak.com)