

Samtal om tobak

Tobaksavvänjning

– hur går det till

Lena Lundh distriktssköterska med. dr.
Studiedag på Gotland
den 20 september



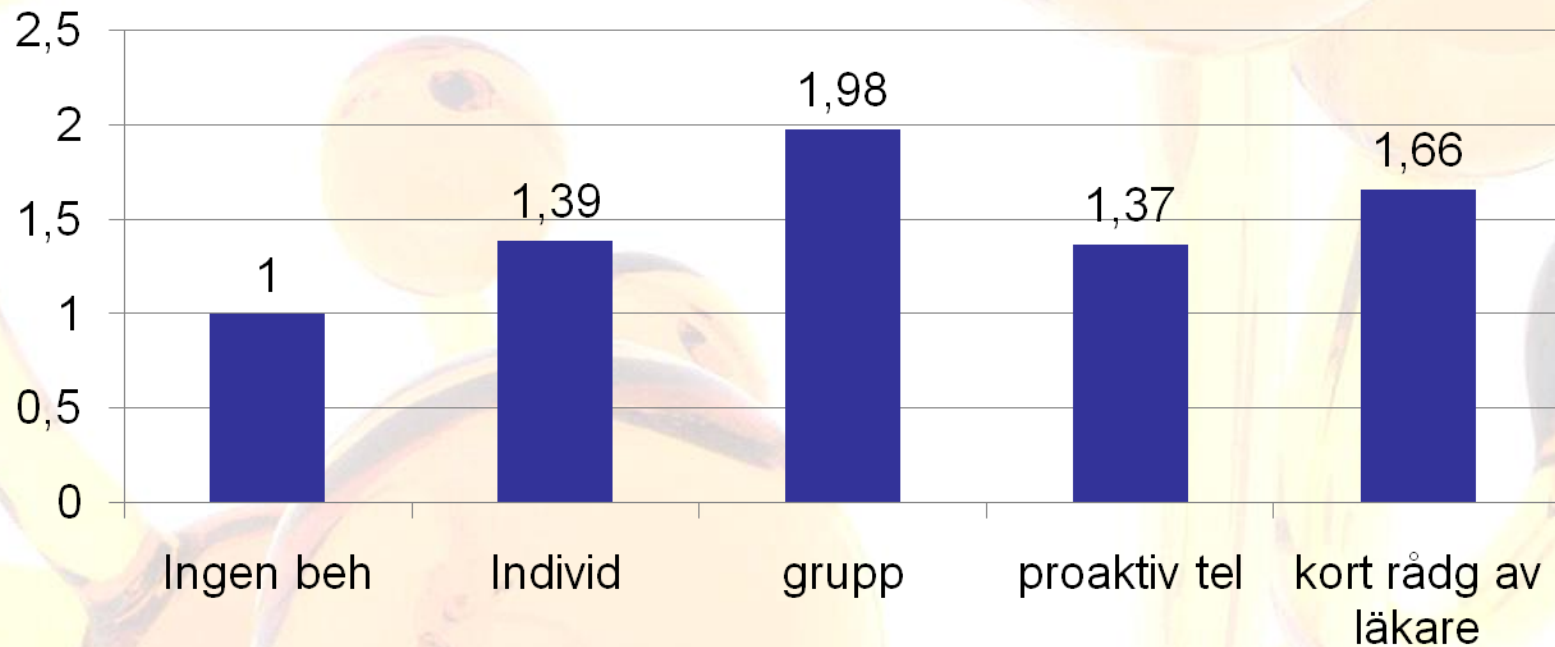
SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Enkla råd

(kallas ofta kort rådgivning 5-10 min)

- Kan utföras av all vårdpersonal
- Korta standardiserade råd/
rekommendationer i dialog
- Informationsmaterial
- Hänvisning till Sluta Röka Linjen eller
tobaksavvänjare
- Följa upp vid nästa besök

Rökavvänjning (RR)



Rigotti N. 2012. Strategies to help a smoker who is struggling to quit. JAMA

Enkla råd/rådgivande samtal

- Fråga om tobaksbruk
- Förstå - tobaksberoende
- Förbered tobaksstoppet
- Fokusera och se möjligheter
- Följ upp

Rådgivande samtal

Socialstyrelsens rekommendation för rökande/snusande vuxna, gravida och ammande

- Ett samtal/ dialog 10-30 minuter
- Personcentrerat
- Samtalet kan inkludera motiverande strategier, t.ex. MI
- Läkemedel för rökavvänjning är ett komplement
- Helst uppföljning
- Ev. skriftlig information

Kvalificerat rådgivande samtal - tobaksavvänjning/KBT

Socialstyrelsens rekommendation för vuxna med risk och ungdomar

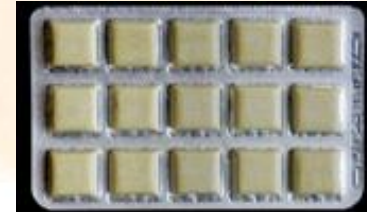
- Tidsmässigt mer omfattande, över 30 min
- Utbildad rådgivare
- Teoribaserad KBT-liknande metod
- Samtalet kan inkludera motiverande strategier, tex MI
- Läkemedel är ett komplement
- Gärna gruppbehandling
- Uppföljning är regel

KBT liknande strategier i tobaksavvänjning

- Kartlägg motivation
- Kartlägg tidigare bruk och misslyckande
- Kartlägg nuvarande bruk och hinder
- Förändra vanor och bruk
- Bestäm metod och slutardag
- Kartlägg situationer och förhindra återfall

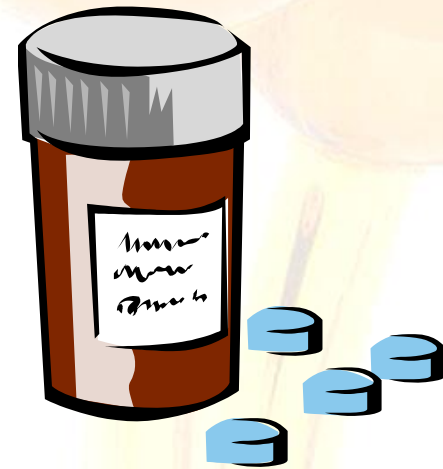
Nikotinläkemedel

- Tuggummi
- Plåster
- Microtab
- Sugtabletter
- Inhalator
- Munspray
- Munhålepulver



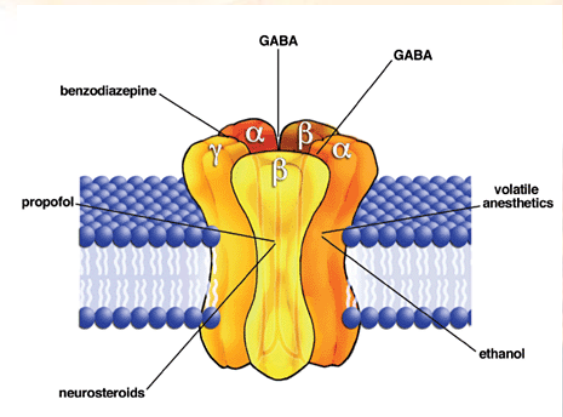
Zyban

- Antidepressivt läkemedel
- Receptbelagt, rabatterat
- Påbörja behandling två veckor före rökstopp
- Behandlingstid 7-9 v
- 1 tabl/dag i 6 dagar därefter 2 tabl/dag (8 tim emellan)



Champix

- Varenklin
- Biverkan: Illamående, huvudvärk
- Behandling påbörjas då patienten röker. Rökstopp planeras 1-2 veckor efter påbörjad Champix behandling.
- Dag 1-3: 0,5 mg x 1
Dag 4-7: 0,5 mg x 2
Dag 8-behandlingslut: 1 mg x 2 i 12 veckor.
- Ev extra 12 v kan övervägas



Receptfria läkemedel för rökavvänjning

PRODUKT	DOSERING	ALLMÄNT
NIKOTINPLÅSTER HJÄLPER UNDER 16/24 TIMMAR. ANVÄNDS VANLIGEN I 2-3 MÅNADER MED NEDTRAPPNING. KAN IRRITERA HUDEN.		
Nikotinplåster 16 timmarsplåster: 10 mg, 15 mg, 25 mg 24 timmarsplåster: 7 mg, 14 mg, 21 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: starta med 15 mg eller 14 mg 20 cigaretter eller fler per dag: starta med 25 mg eller 21 mg	Byt plåstret varje dag och placera det på ett nytt ställe på kroppen för att undvika hudirritation. Använd samma nikotinstyrka i en månad och trappa sedan ner till ett plåster med lägre styrka. Plåster kan användas samtidigt med orala nikotinpreparat, se nedan.
DE ORALA NIKOTINPREPARATEN GER SNABB LINDRING. ANVÄNDS VANLIGEN I 3 MÅNADER. KAN GE IRRITATION I MUN OCH HALS.		
Nikotintuggummi 1,5 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1,5 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 3 mg eller 4 mg Dosering: 8-12 tuggummin per dygn	Viktigt med rätt tuggteknik. Skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet för att undvika hicka och magbesvär.
Nikotinsublingualtablett 2 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: ta 1 tablett per gång 20 cigaretter eller fler per dag: ta 2 tabletter per gång Dosering: 8-12 tabletter per dygn	Ska smälta långsamt under tungan, inte sväljas eller tuggas.
Nikotinsugtablett 1 mg, 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 2 mg eller 4 mg Dosering: 8-12 tabletter per dygn	Viktigt med rätt sugteknik. Tabletten ska vila i munnen mellan varven.
Nikotininhalator 10 mg	Dosering: 4-12 pluggar per dygn	Inhalatorn laddas med nikotinpluggar. Varje plugg kan användas flera gånger. Minskar saknaden av att hålla något i handen och lindrar sugbehovet.
Nikotinmunhålespray 1 mg	Dosering: 8-12 sprayningar per dag	Sprayas 1-2 gånger mellan kinden och tänderna.
Munhålepulver 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg Dosering: 8-12 påsar per dag	Påsen läggs under överläppen i 30 minuter.

Receptbelagda läkemedel för rökavvänjning

Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin) är två nikotinfria läkemedel som skrivs ut av läkare. De motverkar den tillfälliga obalansen i hjärnans belöningssystem som kan uppstå när man slutar röka. Behandlingstiden är 7-9 veckor för Zyban och 12 veckor för Champix. Man börjar ta medicinen medan man röker och sätter ett rökstopp under vecka 2. Då har medicinen uppnått verksamt koncentration och lusten att röka har minskat. Zyban kan ge muntorrhet och sömnsvårigheter. Champix kan orsaka illamående och livliga drömmar.

Sluta-Röka-Linjen
<http://slutarokalinjen.se>

Psykologer mot Tobak
<http://www.psykologermottobak.org>

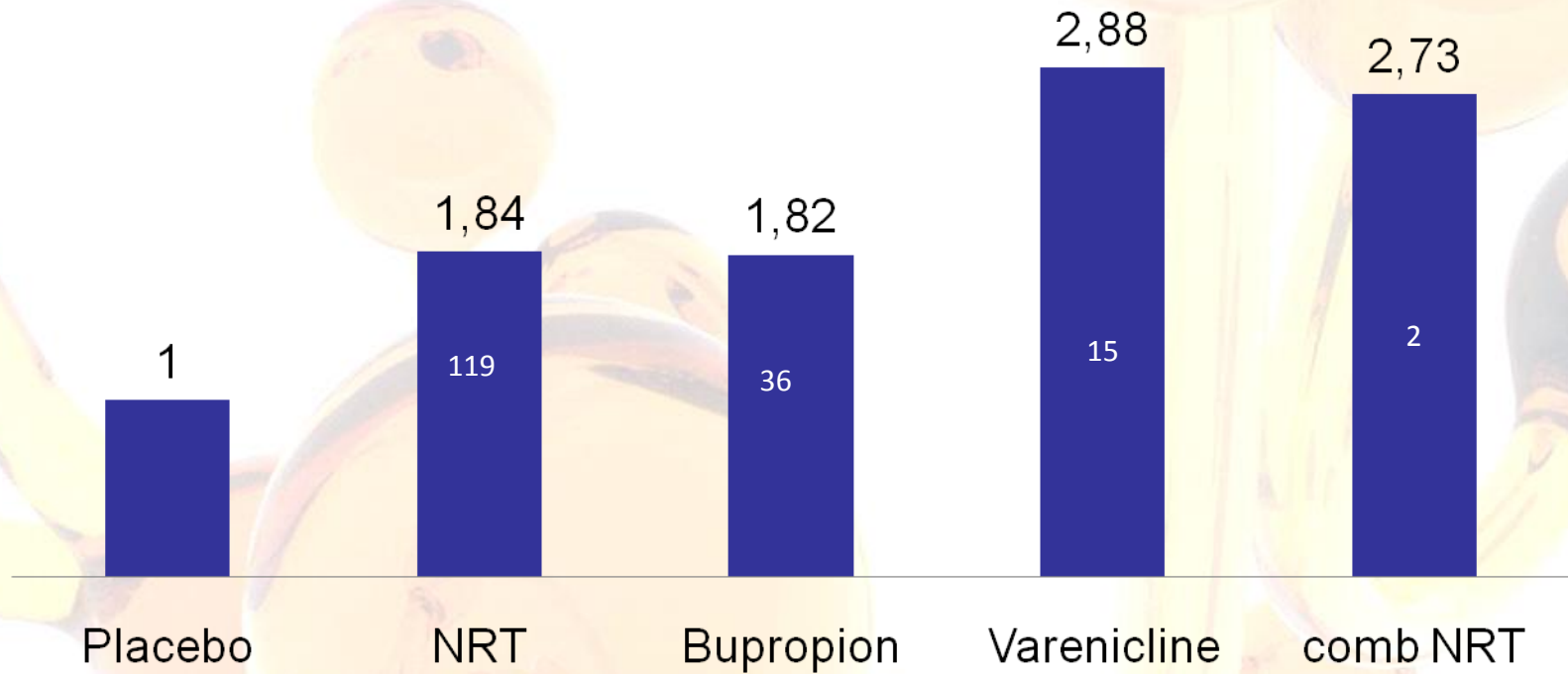
Sjuksköterskor mot Tobak
<http://www.sjukskoterskormottobak.com>

www.tobaksstopp.nu/material

Finns också på arabiska, dari, farsi, ryska, somaliska, spanska och turkiska

Effekt av läkemedelsbehandling

■ odds ratio



Cahill et al Cochrane database 2013

Bästa effekt

Kombination av kvalificerat rådgivande stöd och läkemedel



+



Stead LF & Lancaster T 2012. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. The Cochrane Library