



**Slutrapport från Tobaksavvänjningsbehandling på internat samt
uppföljning under 1 år
för medlemmar i Vårdförbundet
på Riddersviks Gård 2 september – 7 september 2018 – 14 september 2019**

Sjuksköterskor hjälper sjuksköterskor

**Tobaksavvänjningsbehandling
samt uppföljning under 1 år**

**Yvonne Bergmark Bröske & Mona Ringbjer
Projektledare Sjuksköterskor mot Tobak**



BAKGRUND

Tobakens hälsofarliga effekter är en viktig fråga att arbeta med inom hälso- och sjukvården. Sjuksköterskor är en stor yrkesgrupp som har en viktig roll i att motivera och stödja patienter till rök- och snusfrihet.

Enligt en tobaksvaneundersökning som Vårdförbundet genomförde bland medlemmar 2006 rökte 7 % dagligen och 5 % snusade. Ca 11 % rökte och 3 % snusade då och då. Tobaksvaneundersökningen visade också att vårdpersonal som själva rökte var mindre benägna att ta upp frågor om tobaksbruk med sina patienter än de som var tobaksfria. Dessutom visade undersökningen att majoriteten av dem som använde tobak ville sluta.

En av Sjuksköterskor mot Tobaks (SmT) målsättningar är att inspirera kolleger till tobaksfrihet och få fler att arbeta aktivt med tobaksprevention i sin profession. Detta är en av anledningarna till att SmT vid fyra tidigare tillfällen, år 2007, 2010, 2012 samt 2014 genomfört projektet "Tobaksavvänjning Internat Fridhem, Gotland". Projektet initierades av SmT 2007 i samarbete med Vårdförbundet. Tanken var att SmT, som har mycket erfarenhet och kunskap om tobaksavvänjning, skulle hjälpa och stötta kolleger med starkt nikotinberoende att motivera sig till att bli tobaksfria. Syftet var att under en veckas internat bedriva tobaksavvänjning i grupp med hjälp av motiverande samtal (MI) och andra aktiviteter och därmed skapa en stark motivation hos deltagarna att förbli tobaksfria. Projektet upprepades 2010, 2012 samt 2014 för att se om 2007 års goda resultat var en slump eller om det gick att återupprepa resultatet i en ny grupp.

Ett mycket gott resultat (ca 85 % tobaksfria efter 1 år och ca 65 % efter ca 5 år) har kunnat uppvisas vid de två första tillfällena, 2007 och 2010, jämfört med "traditionell" tobaksavvänjning som visar på ca 30 - 50% tobaksfrihet efter 1 år. Dessutom visade uppföljningen att flertalet också blivit mer intresserade av att engagera sig mer i tobakspreventionsfrågan i sin yrkesroll.

Några av deltagarna har också utbildat sig till tobaksavvänjare, vilket de arbetar med som en del i professionen.

1. NYTT TOBAKSAVVÄNJNINGSPROJEKT HÖSTEN 2018

På grund av det goda resultatet år 2007, 2010, 2012 och 2014 samt efterfrågan från medlemmar i Vårdförbundet och en förfrågan från Vårdförbundet till SmT, beslöt SmT att återigen upprepa "Tobaksavvänjningsbehandling på internat" denna gång förlagd utanför Stockholm på Riddersviks Gård. Platsen valdes med kriterierna: avstressande miljö, möjlighet till fysisk aktivitet och bra kost. Att ta vara på tidigare erfarenheter och att ytterligare förstärka kvalitén på tobaksavvänjningsbehandlingen var några av motiven till att upprepa samarbetet med Vårdförbundet. Det är också spännande att se om det går att upprepa de goda resultaten från 2007, 2010, 2012 samt 2014.

I samarbete med Vårdförbundet, har SmT i början av september 2018 återigen kunnat erbjuda kolleger hjälp och stöd till tobaksfrihet under 1 veckas internat på Gotland samt uppföljning under 1 år.

Kriterierna för att delta var att vara medlem i Vårdförbundet antingen som leg.sjuksköterska/barnmorska/biomed.analytiker/röntgensjuksköterska eller student inom samtliga yrkesgrupper, starkt nikotinberoende och en stark motivation att vilja sluta röka/snusa.

Liksom tidigare har Vårdförbundet samt SmT stått för deltagarnas kostnader för kost, logi samt samtliga delar av tobaksavvänjningsinternatets program. Deltagarna har själva bekostat resan t o r samt den tidsmässiga kostnaden för internatet.

2. MÅLSÄTTNING:

- 1. Att deltagarna motiveras till att bli tobaksfria**
- 2. Att deltagarna får en bibehållen tobaksfrihet med hjälp av ”Internat Tobaksavvänjning”**
- 3. Att deltagarna i sin profession blir mer aktiva i tobakspreventionsarbetet**
- 4. Att SmT och Vårdförbundet får mer kunskap och erfarenhet om tobaksavvänjningsarbetet i grupp med tonvikt på MI**

3. FÖRBEREDELSE

Förberedelser inför internatet skedde på liknande sätt som tidigare. Smt:s styrelse planerade internatet och utsåg två personer från styrelsen, Mona Ringbjer och Yvonne Bergmark Bröske som tidigare varit ansvariga att nu även ansvara för för 2018/2019 års tobaksavvänjnings behandlings genomförande. Denna gång har även en trainee inbjudits att delta, Lene Nordstrand från Stockholms Läns Landsting.

4. MARKNADSFÖRING

SmT fick liksom tidigare hjälp av Vårdförbundet att informera om och marknadsföra tobaksavvänjnings-internatet. Tidigare erfarenheter har visat att de fackliga ombuden betytt mycket för att sprida information om internatet till Vårdförbundets medlemmar. Information och anmälan lades bl a ut på Vårdförbundets och SmT:s hemsidor, samt en annons i Vårdfokus.

Anmälan skedde via på Vårdförbundets hemsida.

5. KRITERIER FÖR ATT FÅ DELTA

- **Långvarigt tobaksbruk**
- **Starkt nikotinberoende**
- **Slutat tidigare men ej lyckats**
- **Stark motivation att sluta med tobak**
- **Medlem i Vårdförbundet**

6. TELEFONINTERVJUER MED SAMTLIGA ANMÄLDA

Intresset var denna gång mycket stort. Vi stoppade möjlighet att anmäla sig vid 49 intresserade. Genom telefonintervjuer med standardiserat formulär – samma som tidigare, valdes slutligen 17 ut att delta i internatet. Två av deltagare fick inte ledigt i sista stund och två var inlagda på sjukhus (tre av dessa var män!). Deltagarantalet slutade på 13 personer.

Samtliga var kvinnor av dessa var sex rökare, sex snusare samt en blandbrukare. Samtliga var mycket motiverade att sluta röka eller snusa. Intressant var att två av deltagarna var studenter. Det är också intressant att se att från tidigare internat har det varit rökarna som dominerat medan vi nu har fifty-fifty rökare och snusare. Och detta kunde ses i hela gruppen som intervjuades. Alla var medvetna om att det var förbud att röka på deras arbetsplatser.

7. KONTAKTER MED DELTAGARNA FÖRE INTERNATET

Deltagarna fick av Vårdförbundet samt SmT förberedande information via brev och e-post angående förberedelser kring tobaksstoppet, nikotin/avvänjningsläkemedel samt om praktiska saker angående internatet på Riddersviks Gård.

8. GENOMFÖRANDE

Tiden blev söndag den 2 september tom fredag 7 september 2018. Söndag till fredag har tidigare visat sig vara en bra tidsintervall för internatet. När de kom till Riddersviks Gård hade de fimpat cigaretterna och/eller snusdosan och var från och med det tobaksfria. Inga tobaksprodukter var tillåtna att ta med till internatet. De som önskade använda nikotinläkemedel, Zyban eller Champix fick själva ansvara för införskaffandet av detta. Information om läkemedel i samband med tobaksstopp hade tidigare skickats ut till deltagarna för att ta ställning till om de ville använda det eller ej.

9. PROGRAM UNDER VECKAN

Mål och syfte med programmet var:

- Kunskap till alla om beroende, abstinens och tobakens påverkan på kroppen.
- Alla ska bli medvetna om sin självkänsla och förmåga att för att kunna beskriva ”Hursätt” för att göra förändringar i livet/arbetet
- KÄNNA: Alla ska känna sig trygga och ha självförtroende för att kunna hantera sin abstinens
- VETA: Alla ska veta vem man kan kontakta om man får problem när man kommer hem
- GÖRA: Alla ska göra klart strategier för att hantera situationer där abstinens uppstår och för att klara återfall

Programmet under veckan innehöll varje morgon en gruppsamling med motiverande samtal (MI). Övriga programpunkter var planerade med syfte att deltagarna skulle få information om de ämnen som det ofta uppstår frågor kring, abstinens, läkemedel vid tobaksavvänjning, kost och motion. Dessutom fick gruppdeltagarna tid till promenader i den vackra naturen runt Riddersviks Gård. Möjligheter till Yoga fanns varje morgon före frukost. Fysisk aktivitet är en viktig del av internatveckan.

Deltagarna fick också ta del av mental träning som en del i att kunna möta väntade svårigheter vid hemkomsten. Var och en fick lägga upp en strategiplan för detta ändamål.

Alla aktiviteter var till för att stärka motivationen ytterligare, minska obehagen, öka kunskapen, ge en skön upplevelse och naturligtvis stärka gruppkänslan. (se bifogat schema). Gruppdynamiken fungerade utmärkt och ledarna Yvonne BB, Mona R och traineen Lene Nordstrand kunde se och höra att deltagarna allt mer stärktes i sin motivation att förbli tobaksfria. Motiverande samtal (MI) praktiserades genomgående som samtalsmetodik. Speciellt tränades tanken i att långsiktigt se sig som tobaksfri och att behålla den starka känslan som motiverat till att man ville sluta röka/snusa.

Varje dag följdes deltagarnas motivation till fortsatt tobaksfrihet genom skalfrågor och att de också fick skriva ner ”dagens ord” som beskrev deras känsla för hur dagen hade upplevts. Detta gjordes på ”väggen” så att alla kunde följa vad som hände för varje deltagare under veckan.

Dagens ord på måndag



Vid början av veckan kunde ses en hög motivation, tredje dagen var för de flesta svårast och motivationen föll, övriga dagar ökade motivationen och sista dagen låg alla på hög motivationsnivå igen. Samtliga var tobaksfri sista dagen på internatet och hade stark motivation att fortsätta vara tobaksfria.

Under veckan skrev deltagarna ett brev till sig själv samt ett till en annan deltagare. Brevet skulle innehålla vad man kände och tyckte om sitt tobaksstopp och vad man trodde att man behövde ”höra” ett par månader efter tobaksstoppet. Brevet från sin kompis innehöll vad den trodde att man skulle behöva ”höra” efter några månader.

Brevet togs omhand av kursledningen för att om ett par månader skickas tillbaka till deltagarna. Syftet med brevet är att stärka motivationen att förbli tobaksfri.

Tonvikt vid samtalen lades vid att våga se sig tobaksfri om 5 år – 10 år och längre. Detta för att deltagarna mentalt skulle ställa in sig på att vara tobaksfria för alltid.

Oljemålning var också en övning där deltagarna fick möjlighet att arbeta med sin kreativitet och fantasi. Framförallt var övningen till för att stärka självkänslan till att det är möjligt att kunna göra något nytt. Alla gjorde en målning på gemensamt papper. Symboliskt arbetade man med – viktigt – beredd – förmåga. Från den gemensamma målningen kunde sedan deltagarna klippa ut motiv som de fick med sig hem.

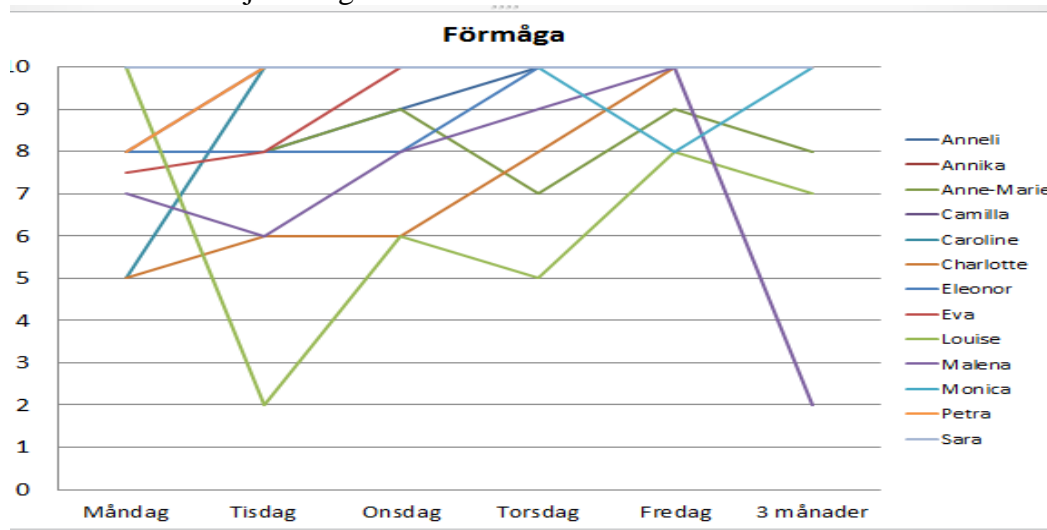
Att prova olika smaker som t ex lakritsrot, ingefära olika torkade bär mm var en annan aktivitet som uppskattades mycket. Alla dessa smaker kan hjälpa till att minska suget. Denna aktivitet visade också hur smak och lukt förändras till det bättre på bara några dagar. Alla fick också en instruktion kring hur man ska behålla produkter i mun en längre stund för att få fönnimmelsen av tillfredställelse av det man äter. Många tobaksbrukare äter fort.

Deltagarna fick i grupp fotografera tre ”symbolbilder” Dessa kommer deltagarna att få tillsammans med bilder som både deltagare och ledare tagit för att dokumentera veckan i ett bildspel. En aktivitet som uppskattats mycket vid tidigare tobaksavvänjningsinternaten.

På torsdagskvällen (som var sista kvällen tillsammans) bjöds på festmiddag. Kvällen blev ett oförglömligt minne med mycket skratt och prat.

Vi följde fortlöpande; Hur viktig, hur beredd och vilken förmåga alla hade för att förbli tobaksfri. Det var ”förmågan” som svängde upp och ner under veckan.

Det har visats sig så på tidigare internat, så vi hade lagt in ett stort utrymme för att identifiera vad varje deltagare kunde behöva.



10. REPORTAGE I VÅRDFOKUS

Mona R och en av deltagarna som var student intervjuades av Vårdfokus efter internatet. Detta kom i Vårdfokus webbtidning strax efter.

11. UTVÄRDERING AV TOBAKSAVVÄNJNINGSSINTERNATET

Evalueringen har skickats ut till samtliga deltagare. (Se evaluering)

12. FACEBOOK ett nytt grepp att peppa varandra

Deltagarna bildade under veckan en sluten facebook-grupp. Då tidigare grupp 2012 och 2014 upplevt detta positivt, föreslog ledarna att även denna grupp kunde få stöd av facebook grupp. Syftet med denna är att kunna hålla kontakten och peppa varandra till att behålla tobaksfriheten. För ledarna är det ett fantastiskt sätt att kunna följa gruppen och hjälpa till med frågeställningar och även komma med bekräftelse på det hårda jobbet alla gör. Även viss information har getts på detta sätt.

13. UPPFÖLJNING EFTER ca 3 – 6 - 12 MÅNADER

Uppföljning har skett vid 3, 6 och 12 månader.

3-månaders uppföljning skedde via telefonmöte i grupp.

6-månaders uppföljning var ett livemöte i Stockholm

12-månaders uppföljning skedde också via livemöte i Stockholm.

14. RESULTAT

3 – månader 10 personer av 13 tobaksfria. 3 röker fortfarande

6 – månader rökte fortfarande tre sporadiskt.

12- månader Träff i Stockholm.

8 deltagare deltog, 5 deltagare kontaktades per telefon.

Samtliga snusare hade slutat

3 personer var fortfarande rökare, men ville sluta och arbetade med de verktyg de fått under tobaksavvänjningsbehandlingen.

Totalt antal tobaksfria: 10 personer av 13 = 80 % tobaksfria efter 1 år

15. SAMMANFATTNING

Vi i SmT söker kontinuerligt efter ny kunskap och reflekterar över metoder som ska ge stöd till sjuksköterskor att ha med hälsoperspektivet i det vardagliga arbetet. Vi som ledare har sett det som en ynnest att få följa och grotta ner oss i hur nikotinberoende upplevs och hanteras i denna grupp av fantastiska sjuksköterskor, med. analytiker och röntgensjuksköterskor. Vi ser att det saknas kunskap kring beroende och abstinens och att nikotinläkemedlen mer betraktas som substitut till tobaken än som läkemedel för behandling av nikotinberoende.

Dynamiken i gruppen var mycket god och den professionella rollen tycktes vara viktig som motivationsfaktor.

Stort tack till Vårdförbundet som än en gång ville satsa på tobaksavvänjningsbehandling för Vårdförbundets medlemmar i samarbete med Sjuksköterskor mot Tobak!

Mona Ringbjer
Projektledare SmT

Yvonne Bergmark Bröske
Projektledare SmT