

Samtal om tobak

”Erfarenheter från Sluta-Röka-Linjen”

Sofia Shakibi Momtaz

Specialistsjuksköterska (MSc) & diplomerad tobaksavvänjare

Sluta-Röka-Linjen

(<https://www.slutarokalinjen.se/>)



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Sluta-Röka-Linjen

En nationell telefonbaserad stödlinje



21 år

Drivs av CES inom SLL

Finansieras av Folkhälsomyndigheten &
Stockholm läns landsting

Mer om SRL

mån-tors 9-19

fred 9-16

3 linjer dag – 2 linjer kväll

Sociala medier

Facebook
Instagram

Bemanning 14 pers

- Sjuksköterskor
- Tandhygienister
- Hälso pedagoger
- Beteendevetare
- Psykologer

"Medelklienten"

Kvinna 45 år som rökt 17 cigg/dag
i 22 år och försökt sluta 4 ggr.
Samtalstid i snitt 14 min

Vad erbjuder SRL?

- **Kvalificerat rådgivande samtal för tobaksavvänjning med inslag av MI och KBT via telefon och chat**
- **Stöd i tobkas- & läkemedelsfrågor**
- **Anhörigstöd**
- **Tolksamtal**
- **Material**

Stöd till vården

- **Kollegial telefonhandledning**
- **Remiss via TakeCare (SLL och Gotland)**
- **Hänvisningsblankett via hemsidan**
- **Tolksamtal via remiss och hänvisning**
- **Material**

Samtalsstatistik 2018

- **Behandling samtal: ca 4700**
- **Handledning samtal : ca 100**

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

Vilka röker mest?

- Socioekonomisk utsatta grupper dvs med lägre utbildning och lägre inkomst
- Sjukskrivna
- Arbetslösa
- Psykisk ohälsa
- Missbruk (alkohol, droger, tabletter)

Snus



- Snusare får i sig mer nikotin än rökarna.
- Genomsnitts snusare får i sig lika mycket nikotin som den som röker 20-30 cig/dag.
- Nikotinhalten varierar stort men är högst i lössnus.
- Många snusare har en prilla i munnen ca 14 timmar per dygn.
- Om man både röker och snusar så är det bättre att sluta med ena först.
- 2 av 3 personer som använder snus som avvänjningsmedel blir fast i långvarig snusanvändning.

Snusstopp – Nu är det dags!

- En del vill sluta tvärt medan andra tycker att stoppdatum gör att man blir mer målinriktad och får tid att förbereda sig.
- Formulera motivation.
- Byta till en snus sort med svagare nikotinstyrka t.ex. portionssnus istället för lössnus.



Snusstopp – Nu är det dags!

- Förändra beteende:
 - Ta kontroll över vanor till exempel lämna snusdosan hemma och prova snus utan nikotin.
 - Minska bruket av snus till exempel träna på "tomt" i munnen
- Tips som underlättar:
 - Dricka vatten
 - Äta mellanmål och alla måltider
 - Röra på sig extra.
 - Samtalsstöd av tobaksavvänjare



Gravid

”JAG SLUTA NÄR JAG BLIR GRAVID”

- Risker med rökning under graviditeten:

Missfall, avlossning av moderkaka, dödfött barn, för tidig födsel, lägre födelsevikt och missbildningar som gom-, käk-, läppspalt

- Risker med att snusa under graviditeten:

Ökad risk för missfall, för tidigt födsel, låg födelsevikt, havandeskapsförgiftning samt gom-, käk-, läppspalt



Samtal om sluta med tobak

- Fråga om lov innan informationen ges:

"Är det ok att jag frågar om din rökning?"

- Undersök vad föräldern vet om beroendet till nikotin, hälsoeffekter av att röka eller snusa, passiv rökning och läkemedel.



Så här går det till:

- Tänk över skäl för att sluta
- Städa bort tobaken
- Sätt ett stoppdatum, helst sluta tvärt
- Berätta för omgivning och få stöd
- Sysselsätta händer, mun och tankar
- Tänk på strategier: undvik situationer som lockar att röka, hålla sig sysselsatt med något positivt, planera måltider
- Avslappningsövning
- Hjälpmedel ska diskuteras med barnmorska eller läkare. Nikotinplåster bör helt undvikas.
- Blir det ett återfall, fråga varför och återgå snabbt till rök/snusfriheten

Barn och ungdomar

”Barn gör som vuxna gör”

- Unga som börjar med tobak har inte tänkt att fortsätta någon längre tid.
- Tvåtredjedelar uppger att de vill sluta röka
- En tredjedel vill sluta snusa
- Det finns en potentiell när det gäller att fånga de ungas intresse för att göra ett försök



**Barn till rökare
röker oftare själva**

Sluta-Röka-Linjen:
020-84 00 00 www.slutarokalinjen.se

Vad motiverar unga?

- Kunskap om att det finns effektiva metoder
- Prata om känslomässiga fakta om tobak; till exempel hur miljön påverkas av odling av tobak, användning av gifter i produktionen, arbetande barn i tobaksindustri
- Identitetsfrågor; vem man vill vara och hur man vill uppfattas

Bidra till ökad motivation

- Ställa öppna frågor och visa intresse
- Fånga upp det som kan stärka önskan
- Diskutera de olika skäl som finns
- Ge information om hur man kan göra
- Appen Fimpaaa! (Umo.se)
- Personlig stöd
- Sluta-Röka-Linjen



Anhöriga



- Försök att få kontakt med brukaren först
- Om möjligheten inte finns, så får man utforska tobaksberoendet med hjälp av anhöriga med enkla frågor
- information och material skickas till anhöriga
- Pepp att anhöriga fortsätter stödja den rökaren

Nyanlända

- Högre andel rökare bland utlandsfödda, framförallt bland män.
- Efterfrågan bland inringande rökare och vårdpersonal
- Syfte: Öka tillgängligheten på evidensbaserad tobaksavvänjning genom att överbrygga språkliga hinder



Hur samtalet går till?

- Kvalificerat rådgivande samtal med tolk eller direkt med flerspråkig rådgivare
- Kontakt via remiss/hänvisning, inringning eller kontaktformulär på hemsida



Vilka språk?

Samtal direkt med rådgivare

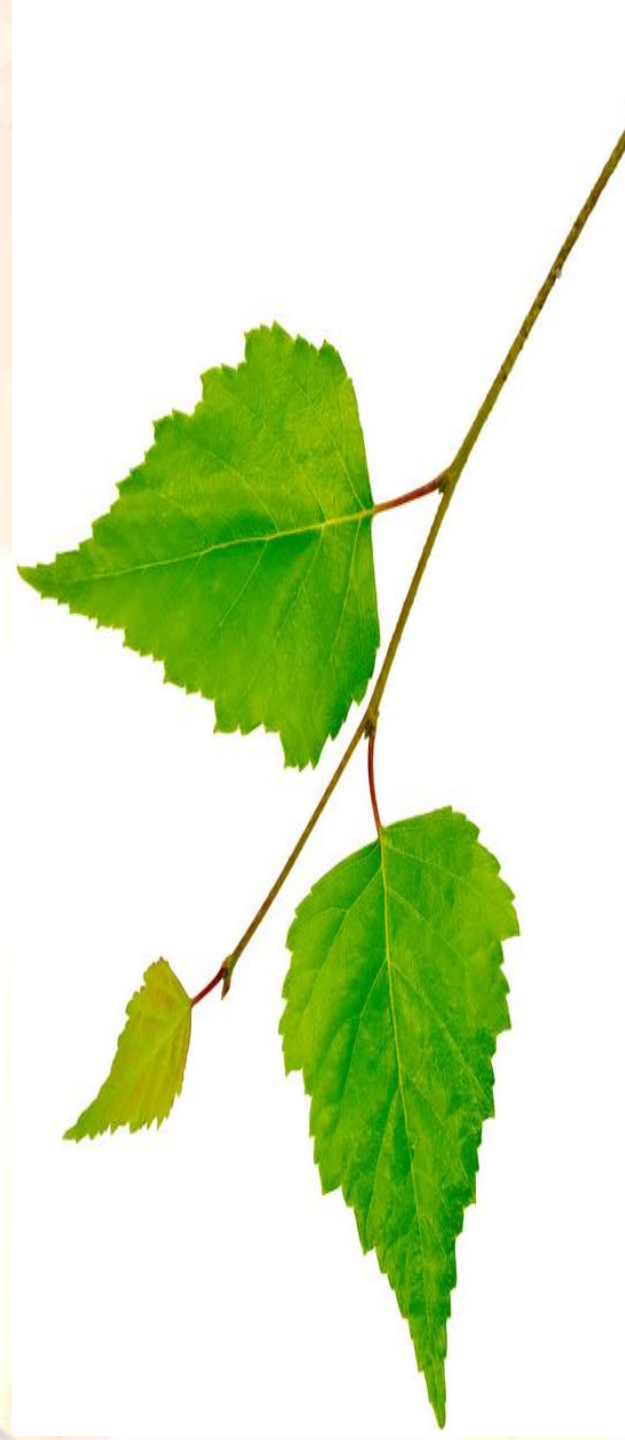
- Engelska
- Arabiska
- Persiska/ Dari
- Polska
- Spanska

Samtal via tolk

- Somaliska
- Ryska
- Turkiska

Vad kan ni göra?

- Ställ ALLTID frågan: Röker eller snusar du?
- Undersök om motivation och vilja finns till att sluta!
- Stärk positiva tankar hos patienten!
- Lägg upp mål/delmål och följ upp!
- Rekommendera läkemedel vid behov (NRT & receptbelagda)!
- Hänvisa patienter till SRL!



Tack!

Kontakta oss gärna!

- sofia.shakibi-momtaz@sll.se
- slutarokalinjen.sls@sll.se

