

Tobaksavvänjning och psykisk ohälsa



Webbinar 9 dec 2020



Rökfritt Sverige 2025

Riksdagen ställer sig bakom att Sverige ska vara rökfritt 2025 och tillkännager detta för regeringen.

Rökfrihet innebär att mindre än 5 % av befolkningen röker.

Tillägg ... i alla befolkningsgrupper



Folkhälsomyndigheten

Hälsan är ojämlikt fördelad i befolkningen. Ju lägre en persons sociala position är, desto sämre är hans eller hennes hälsa.

Sjukdomsrisk och förväntad livslängd har tenderat att öka snarare än minska under de senaste 30 åren.

”Regeringens mål är att de påverkansbara hälsoskillnaderna ska slutas inom en generation”
Prop. 2017/18:249

Personer med psykisk ohälsa

- Andelen rökare två-fyra gånger högre än i generella befolkningen
- Ofta en hög konsumtion (> 20 cig/dag)
- Ohälsosamma levnadsvanor förkortar livet med mellan 15-20 år



Rökning - skadligt också för plånboken

Antal cigaretter per dag	Pris per paket (kr)	Utgift per månad	Utgift per år
10	60	900	10 800
20	60	1 800	21 600
40	60	3 600	43 200
60	60	5 400	64 800

Uppfattningar om personer med psykisk sjukdom

Då

- Inte kan →
- Inte vill →
- Inte mår bra →

Nu

kan lyckas med bra stöd
vill som befolkningen i stort
mår bättre fysiskt och psykiskt

.. av att sluta röka

Tobaksberoendet

- Ett starkt sug efter drogen
- Svårt att kontrollera bruket
- Prioriteras högt
- Fortsätter trots riskerna
- Röker mer över tid
- Abstinens

Fritt efter WHO:s sjukdomsklassifikationssystem

ICD

Diagnos F17:2

Komplext beroende



Glöm inte rutinen

- Fråga om rökning
- Motivera att sluta
- Ge enkla råd
- Hänvisa till kvalificerad rådgivning



Kvalificerat rådgivande samtal

- Individfokuserad behandling
- Teoribaserad alt. strukturerad metod
- Utbildad rådgivare
- Samtalet kan inkludera motiverande strategier, tex MI
- Läkemedel är ett komplement
- Individuell/grupp behandling
- Uppföljning



Anpassa
behandlingen
efter ..

- Sjukdomstillstånd
- Tidpunkt
- Tobaksberoende
- Hög konsumtion - nedtrappning
- Rökreduktion med stöd av läkemedel

Nikotinabstinens enl. DSM

- Irritabilitet, frustration, ilska
- Ångest
- Koncentrationssvårigheter
- Ökad aptit
- Rastlöshet
- Nedstämdhet
- Sömnsvårigheter

Personer med psykisk sjukdom har generellt större risk för abstinensbesvär.



Läkemedel mot nikotinberoende

- Nikotinläkemedel
- Zyban (Bupropion)
Kan med fördel kombineras med nikotinersättningsmedel
- Champix (Vareniklin)

Ökar signifikant sannolikheten att lyckas sluta röka

Rökning kan påverka nedbrytningen av läkemedel

Ett enzym i levern CYP1A2 metaboliserar läkemedel vilket kan leda till både aktivering och inaktivering av läkemedel.

- Rökare har ofta högre dosering av psykosmediciner
- Mät blodkoncentrationer
- Ändra dosering vid rökstopp
- Justera vid återfall

https://www.sbu.se/contentassets/210b8bccca5a144318d9f96fb57e08900/sbu_roknin_g-och-lakemedel.pdf

Extra stöd vid rökavvänjning förbättrar följsamheten av läkemedlen vid rökavvänjning

- Hollands GJ et al. Interventions to increase adherence to medications for tobacco dependence.
Cochran Database Syst Rev. 2019

Uppföljning och nya insatser

- Telephone Smoking-Cessation Counseling for Smokers in Mental Health Clinics:
 - Am J Prev Med. 2016 Apr;50(4):518-527.



Sammanfattning

- Psykiskt sjuka kan, vill och mår bra av att sluta röka
- Behandlande personal och stödpersoner kan bidra till att fler lyckas sluta
- En god tobakspolicy skapar en stödjande miljö



Tobaksavvänjning inom psykiatri

Rökning är kraftigt överrepresenterat bland personer med långvarig psykisk sjukdom. Det medför att tobaksrelaterade fysiska sjukdomar leder till ökad dödlighet i dessa grupper. Därför är det viktigt att erbjuda effektiva metoder för rökavvänjning till personer med psykisk ohälsa. I dag vet vi att personer med psykisk sjukdom vill, försöker och kan sluta röka, och att stöd från hälso- och sjukvården är en framgångsfaktor. Uppdrag tobaksprevention Stockholm vid Region Stockholm, vill med det här faktabladet sammanfatta de tobakspreventiva insatserna som kan och bör införas inom psykiatri.

Bruk och konsekvenser

Daglig rökning minskar bland socialt utsatta grupper i Sverige, men förekomsten är fortsatt hög i jämförelse med genomsnittet för hela befolkningen, som är sju procent år 2018 (1). Internationella

Tobaksavvänjning

I riktlinjer för behandling av personer med depression, ångestsyndrom och schizofreni liksom i Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

