



Rådgivande samtal om **TOBAK**

Handledning för personal som möter patienter som är beredda att sluta med tobak

1:A TRÄFFEN: **Motivera–förbereda**

Motivera

- Kartlägg tobaksvanor
- Diskutera fördelar med att sluta
- Fråga efter erfarenheter från tidigare försök
- Fråga om rökare i hemmet, arbetsplatsen och umgänget
- Fråga om behov av stöd.

Bestäm ett stopp-datum

- För många passar ett stopp-datum 1–4 veckor fram i tiden
- Acceptera om någon väljer att sluta tvärt

Förberedelse

- Förberedelse inför rök-/snusstoppet
 - Ingen tobak kvar vid stoppet
 - Berätta för omgivningen
 - Försök förändra vanor – som att röka/snusa på andra tider och platser och hoppa över någon cigarett/prilla
- Diskutera nikotinberoende/nikotinsug och abstinens och hur det kan förebyggas
- Rekommendera läkemedel för rökavvänjning. För snus-avvänjning saknas ännu så länge tydlig evidens för att rekommendera läkemedel.
- Diskutera om patienten har någon som kan vara ett stöd.
- Erbjud självhjälpsmaterial.

Vilka är dina viktigaste skäl till att sluta? Vilket stopp-datum blir lämpligt för dig? Hur kan du förebygga nikotinsug och abstinens? Vill du veta mer om användning av läkemedel? Vilket stöd behöver du ha?

2:A KONTAKTEN: **På stoppdagen eller någon dag efter**

- Erfarenhet från de första dagarna.
- Fråga vad som gått bra
- Diskutera lösningar på aktuella svårigheter
- Diskutera nikotinsug och abstinens och vad som hjälper:
 - använda läkemedel för rökavvänjning enligt bruksanvisningen
 - äta regelbundet och tänka på vad man äter om man är rädd för viktuppgång
 - öka den fysiska aktiviteten

- Diskutera alternativ till rökning/snusning utifrån patientens idéer
- Förebygg återfall genom att diskutera risksituationer och hur patienten kan förändra och ibland behöva undvika dessa situationer.
- Rekommendera försiktighet med alkohol
- Diskutera behov av fortsatt stöd

Hur känns det nu efter de viktiga första dagarna? Hur kan du förebygga abstinens och sug efter nikotin? Vilka situationer tror du blir svåra närmaste tiden? Hur kan du göra då? Hur kan du få stöd i hemmet och/eller på arbetsplatsen?

3:E KONTAKTEN: **Efter en vecka**

- Diskutera aktuell situation, framgångar och svårigheter
- Fråga om eventuella kvarstående besvär med abstinens
- Nya vanor, aktivitet vid nikotinsug
- Följ upp matvanor och fysisk aktivitet
- Diskutera användningen av läkemedel
- Hantera eventuella bakslag/återfall som lärosituationer
- Vad kan göras för att förebygga bakslag/återfall?

Hur går du vidare? Vilka situationer är risksituationer för återfall? Vad behöver du utveckla?

4:E OCH EV. NÅGRA FÖLJANDE KONTAKTER: **under 2–3 månader**

- Vinster med att sluta.
- Vad fungerar bra?
- Vilka svårigheter finns, diskutera lösningar.
- Läkemedel, plan för nertrappning.
- Patientens slutsatser och framgångsfaktorer.
- Bakslag/återfall och strategier för att förebygga.

Vad har du vunnit? Hur kan du undvika återfall? Eventuellt fortsatt stöd? Vad är viktigt att tänka på inför framtiden?

Läkemedel för rökavvänjning, se närmare i FASS

För snusavvänjning saknas ännu så länge tydlig evidens för att rekommendera läkemedel.

Viss evidens finns för vareniklin (Champix) och erfarenheten är att många har haft nytta av nikotinläkemedel.

Produkt	Dosering	Behandlingsperiod	Vanliga biverkningar (Övrigt se FASS)	Positivt	Negativt	Övrigt
Nikotin-plåster • 24 tim plåster 21, 14 och 7 mg • 16 tim plåster 25, 15, 10 mg	Lågt beroende: start med 15/14/10 mg Högt beroende: start med 25/21/15 mg	Individuellt, normalt 2–3 månader inklusive nertrappning.	Hudreaktioner, 24-tim-plåstret kan ge sömnstörningar/livliga drömmar.	Enkelt att använda. Jämn tillförsel av nikotin. 24-tim-plåstret ger hjälp med morgonröksuget. 16-tim plåster lämplig till den som inte röker nattetid. Låg tillväjningsrisk	Stillar inte det orala behovet.	Placera plåstret på ett nytt ställe varje dag.
Nikotin-tuggummi 1,5 mg, 2, 3 och 4 mg	Lågt beroende: 1,5 eller 2 mg Högt beroende: 3 mg eller 4 mg 8–12 tuggummin/dygn	Individuellt, minst 3 månader därefter gradvis nedtrappning. Max 12 månader	Irritation i mun och hals, hicka, magbesvär vid fel tuggteknik.	Enkelt att korrigera dosen. Ger snabb lindring i svåra situationer. Minskar hungersug, kan förebygga småätande. Utan vanligt socker	Svår tuggteknik. Ömhet i käkleder, kan fastna i tänderna. Beroende kan inträffa men i mindre grad.	Viktigt med rätt tuggteknik; skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet.
Nikotin-sublingual-tablett 2 mg	Lågt beroende: 2 mg Högt beroende: 2x2 mg 8–12 tabletter/dygn	Individuellt, minst 2–3 månader därefter gradvis nedtrappning Max 6 månader	Irritation i mun och hals.	Ger snabb lindring i svåra situationer. Diskret. Enkel att använda. Få biverkningar. Minskar hungersug. Utan vanligt socker	Svald tablett ger sämre effekt.	
Nikotin-sugtablett 1, 2 och 4 mg	Lågt beroende: 1/2 mg Högt beroende: 2/4 mg 8–12 tabletter/dygn	Individuellt, minst 3 månader därefter gradvis nedtrappning. Max 6 månader	Irritation i mun och hals, hicka.	Ger snabb lindring i svåra situationer. Enkel att använda. Utan vanligt socker	Patienter med tendens till halsbränna kan uppleva besvär.	Viktigt med rätt sugteknik; tablett ska vila i munnen mellan varven.
Nikotin-inhalator 10 mg/plugg	Laddas med nikotinpluggar 4–12 doser/dygn	Individuellt, minst 3 månader därefter nedtrappning. Max 6 månader	Milda lokala reaktioner som hosta och irritation i mun och svalg.	Hjälper till att minska saknaden av att hålla något i handen och lindra sugbehovet. Enkel att dosera.	Sämre effekt vid kyla. Vanan med att föra något till munnen upprätthålls.	

Produkt	Dosering	Behandlingsperiod	Vanliga biverkningar (Övrigt se FASS)	Positivt	Negativt	Övrigt
Nikotin-nässpray 0,5 mg/dos	1 sprayning i vardera näsborre 1–2 ggr/timme.	Individuellt, normalt 3 månader därefter gradvis reducering av dosen under 6–8 veckor. Max 6 mån	Lokala reaktioner i form av irritation, smärta, nysningar och rinnande näsa.	Mycket snabb effekt. Enkelt att korrigera dosen.	Lokala biverkningar i näsan kan upplevas starka. Beroende kan inträffa men i mindre grad.	Receptbelagt
Nikotin-munhålespray 1 mg	1–2 sprayningar varje varannan timme mellan kinden och tänderna, skifta kind. 8–12 sprayningar/dag	Individuellt, normalt 3 månader därefter nedtrappning. Max 6 månader	Irritation i mun och hals under de första veckorna.	Något snabbare effekt än övriga nikotinprodukter som används oralt.	Preparatet är nytt och få erfarenheter finns ännu	
Munhålepulver 4 mg	1 påse varannan timme läggs under överläppen i ca 30 minuter: Flytta runt påsen med tungan 8–12 påsar/dag	Individuellt, normalt 3 månader därefter nedtrappning.	Irritation i mun och hals under de första veckorna.		Preparatet är nytt och få erfarenheter finns ännu	
Vareniklin (Champix) 0,5 och 1 mg	Behandling påbörjas då patienten röker. Rökstopp planeras 1–2 veckor efter påbörjad Champix behandling. Rekommenderad dos är 1 mg x 2 efter 1 veckas titrering. Titrering: Dag 1–3: 0,5 mg x 1 Dag 4–7: 0,5 mg x 2 Dag 8–behandlingslut: 1 mg x 2	12 veckor. En extra 12 veckors-behandling med 1 mg x 2 kan övervägas.	Illamående, sömnstörning och förändrade drömmar. Det finns även rapporter om depression, självmord och akuta hjärt-kärl-händelser	Minskar lusten att röka. Påverkar inte cytokrom P450. Ingen känd interaktion med andra läkemedel. Viss evidens finns för att läkemedlet även kan användas av snusare	Biverkan illamående. Behandlingen ska avbrytas om agitation, nedstämdhet eller förändringar av patientens beteende av betydelse observeras (se FASS)	Receptbelagt Andrahandsmedel. Ingår i högkostnads-skyddet.
Bupropion (Zyban depottablett) 150 mg	Behandling påbörjas då patienten röker, rökstopp planeras inom 2:a beh.veckan. 150 mg 1x i 6 dagar. Fr.o.m. dag 7: 150 mg x 2 (ej över 300 mg/dygn). 8 timmar mellan doserna.	7–9 veckor	Sömnstörning, illamående, muntorrhet. Det finns även rapporter om kramper.	Minskar lusten att röka. Om full dos ger biverkan kan enbart morgondos ge tillräcklig behandlingseffekt.	För att minska sömnproblem ta inte kvällsdosen för sent. Har ett biverkningsspekt-rum som man ska ha i åtanke om man förskriver det till psykiskt sköra personer (se FASS).	Receptbelagt Andrahandsmedel. Ingår i högkostnads-skyddet.

Mer information

Telefonrådgivning

Sluta röka-linjen 020-84 00 00

Ger kostnadsfritt råd och stöd för att sluta röka och snusa samt handledning till personal som vill stödja patienter. Det går bra att remittera till Sluta-röka-linjen, se www.slutarokalinjen.org. Affisch, informationsfoldrar till patienter samt bordsställ med små kort med numret kan beställas.



Webbsidor

www.slutarokalinjen.org.

Sluta-röka-linjens hemsida, se ovan.

www.psykologermottobak.org

Innehåller en avdelning för patienter som vill sluta röka och snusa samt en avdelning för professionella som vill stödja patienter att sluta. Lista över tobaksavvänjare i länen, material, metoder, läkemedel, sluta-råd på främmande språk, nyheter samt "sluta röka/snusa skola".

<http://rokfri.vardguiden.se>, www.exsmokers.eu/sv-sv
Internetbaserade självhjälpsprogram för att sluta röka.

www.fhi.se

Statens folkhälsoinstituts webbplats med material

www.apoteket.se

Apotekets webbplats om läkemedel

www.1177.se

Råd om vård på webb och telefon, bland annat om att sluta med tobak.

www.enrokfrioperation.se

En hemsida med information om Rökfri inför operation.

www.somt.se

Utbildningsprogram i motiverande samtal MI om tobak

Självhjälpsmaterial för patienter

Sex olika broschyrer kan beställas eller laddas ner från Sluta-röka-linjen, se ovan: Vad vinner du på att sluta, Förbered rökstoppet, Läkemedel vid rökstopp, Håll ut, Tobak och vikt, Sluta snusa.

På www.fhi.se kan du beställa självhjälpsmaterial för patienter: *Expertens bästa råd för att sluta röka/snusa*, *Bli fri från cigaretter och snus* och *Bästa råden till dig som bestämt dig för att sluta röka och snusa*. (för ungdomar).

Fimpa Nu! Tidning om att bli rök- och snusfri för ungdomar. Statens Folkhälsoinstitut

Holm Ivarsson B., *Fimpa dig fri. Bli rök och snusfri på 8 veckor*. Gothia förlag.

Vägen till ett tobaksfritt liv. Läkare ger råd om rök- och snusstopp. Läkare mot Tobak. professionals@globalink.org

Pantzar M., *Tobaksfritt Liv – funderat på att sluta röka och snusa?* Liber förlag.

Manualer för personal

Hjalmarsson A., *En handledning för tobaksavvänjning*. Statens folkhälsoinstitut.

Handledning till *Fimpa Nu! – bli rök- och snusfri för ungdomar*. Statens Folkhälsoinstitut.

Holm Ivarsson B., *MI motiverande samtal. Praktisk handbok för hälso- och sjukvården*. Gothia förlag.

Holm Ivarsson B., Sjögren K., *MI motiverande samtal. Praktisk handbok för tandvården*. Gothia förlag.

Rådgivning och tobaksavvänjning i psykiatri, beroendevård och socialtjänst. Yrkesföreningar mot Tobak. professionals@globalink.org

Pantzar M., *Handledning till Tobaksfritt Liv – funderat på att sluta röka och snusa?* Liber förlag.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-922-4 (pdf)
ISBN 978-91-7257-923-1 (print)