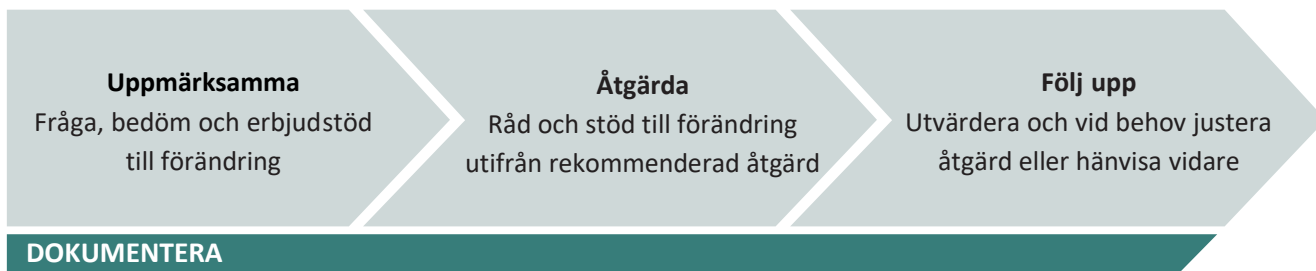


Tobak – kortversion (samtalsstöd för personal)



UPPMÄRKSAMMA

Inled samtalet med att be om lov att utforska personens tobaksvanor.

- *Använder du tobak eller nikotin av något slag? Är det okej att vi pratar en stund om din rökning/snusning?*

Dokumentationskod: Röker Ja, Röker Nej, Snusar ja, Snusar Nej, Utsatt för passiv rökning

Använd frågorna för att få en första uppfattning om personens tobaksvanor. Dokumentera.

Rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
- Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker men inte dagligen

Jag röker dagligen:

- 1–9 cigaretter per dag
- 10–19 cigaretter per dag
- 20 eller fler cigaretter per dag

Alternativt

Jag röker dagligen _____ cigaretter per dag

Snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen

Jag snusar dagligen:

- 1–3 dosor per vecka
- 4–6 dosor per vecka
- 7 eller fler dosor per vecka

Alternativt

Jag snusar dagligen _____ dosor per vecka

ÅTGÄRDA

Vid tobaksbruk, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina rök-/snusvanor?*

Enkla råd Dokumentationskod: KVÅ-kod DV111

Kan ges av den som uppmärksammat ett tobaksbruk. Informera kort om att rök-/snusvanor kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. Ge generella, standardiserade råd om att avstå tobak. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.

Erbjud hänvisning/remiss till kvalificerat rådgivande samtal, i andra hand rådgivande samtal.

Rådgivande samtal *Dokumentationskod: KVÅ-kod DV112*

Kan ges inför operation eller i samband med samtal om flera levnadsvanor, exempelvis vid hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Ges eventuellt i kombination med nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	DIALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om tobaksvanor	Är det okej att vi pratar en stund om att du röker/snusar/..... ? Hur tänker du kring din rökning? Har du försökt sluta någon gång?	Locka fram personens egna tankar kring sin rökning.
2. Ge information i dialog	Vad känner du till om hur tobaksbruket kan påverka ditt sjukdomstillstånd/tillstånd/hälsa? Är det okej att jag berättar lite?	Erbjud information och koppla den till personens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter rökstopp kan innebära.
3. Undersök motivationen	Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd till tobaksstopp	a. Sätt ett rökstoppdatum lite framåt i tiden b. Förändra dina tobaksvanor c. Planera inför ditt rökstopp, till exempel regelbundna måltider d. Använd nikotinläkemedel e. Håll ut, abstinensen minskar efter 3-4 veckor f. Ta stöd och hjälp	Hänvisning till tobaksavvänjare eller Sluta-röka-linjen
5. Följ upp	Berätta, hur har det gått för dig?	Uppmuntra och bekräfta tobaksstopp. Erbjud utökat stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal *Dokumentationskod: KVÅ-kod DV113*

Kvalificerat rådgivande samtal hos diplomerad tobaksavvänjare är högsta prioriterade åtgärd vid rökning. Tillämpas individuellt eller i grupp. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan tobaksbruk bedömas på samma sätt som det gjordes initialt.

Dokumentationskod: Målet uppnått tobak: Ja/Nej, Bibehållet efter 6 månader, Bibehållet efter 12 månader.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Rökning och snusning, Hjälps att sluta röka/snusa
www.slutarokalinjen.se | Samtalsstöd via telefon och chatt, på svenska och andra språk
www.psykologermottobak.org | Sluta röka och snusa

