

## Vad kännetecknar enkla råd om tobak?

- Det tar mindre än fem minuter att ge enkla råd om tobak.
- Rådet bör knytas till patientens eventuella problem med hälsan.
- Fråga om patienten är intresserad av kvalificerat rådgivande samtal och tobaksavvänjning och skriv remiss eller hänvisa till vård- eller hälsocentral eller Sluta-Röka-Linjen.
- Råden kan kompletteras med skriftlig information.

### Exempel på enkla råd

"Jag rekommenderar dig att sluta röka, det är det bästa du kan göra med tanke på dina problem med luftvägarna."

"Det finns tobaksavvänjning på vård- eller hälsocentralen om du vill ha stöd för att sluta röka eller snusa."

### Kontakter och information

- Socialstyrelsen, [www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer-forsjukdomsforebyggandemetoder](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer-forsjukdomsforebyggandemetoder)
- Rådgivande samtal om tobak, informationsblad från Statens folkhälsoinstitut, [www.fhi.se](http://www.fhi.se)
- Bli fri från cigaretter och snus. Självhjälpsfolder för vuxna. Statens folkhälsoinstitut.
- Några råd till dig som är ung och bestämt dig för att sluta röka och snusa. Självhjälpsfolder för ungdomar. Statens folkhälsoinstitut.
- Sluta röka-linjen, 020-84 00 00 eller 0771-84 10 10 [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)
- Webbplats med information om tobaksavvänjning, [www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)

Enkla råd om att sluta med tobak kan laddas ner från [www.socialstyrelsen.se/enkla-rad-om-tobak](http://www.socialstyrelsen.se/enkla-rad-om-tobak)

## Enkla råd om att sluta med tobak



En snabbguide om hur hälso- och sjukvårdens personal kan stödja patienter att sluta med tobak

Se filmen på

[www.socialstyrelsen.se/enkla-rad-om-tobak](http://www.socialstyrelsen.se/enkla-rad-om-tobak)

## Enkla råd om tobak i fem steg

	Exempel på vad rådgivaren kan säga	Exempel på åtgärder
<b>1.</b> Fråga om tobaksvanor	<ul style="list-style-type: none"><li>– Röker du?</li><li>– Snusar du?</li><li>– Röker du vattenpipa?</li></ul> Alternativt: – Använder du tobak? Om ”nej”: <ul style="list-style-type: none"><li>– Vad bra att du inte använder tobak.</li><li>– Har du använt tobak tidigare? Om ”ja” – När slutade du?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fråga alla patienter om tobaksvanor och journalför svaret.</li><li>• De som slutat röka/snusa behöver positiv förstärkning och de som slutat nyligen kan behöva stöd.</li></ul>
<b>2.</b> Ge rådet att sluta med tobak	<ul style="list-style-type: none"><li>– Det är en stor fördel om du slutar röka/snusa</li><li>– Det är det viktigaste/bästa du kan göra för din hälsa ...</li></ul> (informera om riskerna, knyt till eventuella problem med hälsan)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informera om risker och negativa konsekvenser med tobaksbruk för hälsan. Koppla till patientens egen hälsa.</li><li>• Rekommendera att sluta med tobak.</li></ul>
<b>3.</b> Undersök motivationen	<ul style="list-style-type: none"><li>– Vad tänker du om det</li><li>– Är du intresserad av att sluta röka/snusa?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Försök få en uppfattning om motivation för att sluta.</li></ul>
<b>4.</b> Hjälptill	Om ”ja”: <ul style="list-style-type: none"><li>– Det finns ju bra sätt för att sluta röka/snusa. Vill du höra?</li></ul> Om ”nej”: <ul style="list-style-type: none"><li>– Jag skulle ändå råda dig att sluta för det är det viktigaste du kan göra för din hälsa. Du kan väl tänka på det? Det finns ju bra sätt att sluta. Vill du höra?</li></ul> Om patienten vill ha information: <ul style="list-style-type: none"><li>– Det är bra att sätta ett stoppdatum när man ska sluta helt och...</li><li>– göra sig av med all tobak den dagen.</li><li>– För den som behöver finns nikotinläkemedel för rökavvänjning.</li><li>– Du kan få hjälp med tobaksavvänjning...</li></ul> (informera om var det finns)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informera kort om metoder för att sluta.</li><li>• För patienter som behöver läkemedel vid rökavvänjning bör man i första hand rekommendera nikotinläkemedel. Vareniklin och bupropion är andrahandsläkemedel som kräver recept och motiverande stöd. För snusavvänjning finns viss evidens för vareniklin.</li><li>• Tala om var det finns tobaksavvänjning – till exempel på vård- eller hälsocentralen eller genom Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00.</li><li>• Erbjud ett självhjälpsmaterial.</li></ul>
<b>5.</b> Följ upp samtalet	<ul style="list-style-type: none"><li>– Jag noterar i din journal att vi har talat om detta (du har funderingar på att sluta, vi skickar en remiss, du tänker sluta eller har satt stoppdatum). Så följer vi upp det vid nästa besök.</li></ul> Ta upp frågan igen vid nästa besök: <ul style="list-style-type: none"><li>– Hur har det gått, hur tänker du just nu om rökningen eller snuset?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skicka om möjligt en remiss så att patienten blir kallad till behandling.</li><li>• Remiss kan även skickas till Sluta-Röka-Linjen, <a href="http://www.slutarokalinjen.org">www.slutarokalinjen.org</a></li></ul>