

# Så här fyller du i Tobaksavvänjning på recept

**Fyll i de tobaksprodukter patienten använder**  
Flera alternativ kan fyllas i. Specificera tobaksprodukten vid "Annan", t.ex. "Vattenpipa".

**Knyt tobaksbruket till eventuella hälsoproblem**  
Om patienten saknar tobaksrelaterad diagnos kan "Tobaksberoende" fyllas i.

**Kryssa i typ av vårdgivare enligt patientens önskemål**  
Skicka remiss vid behov. Flera alternativ kan fyllas i. Specificera alternativet vid "Annan", t.ex. "Primärvårdsrehab".

**Fyll i kontaktuppgifter till aktuell vårdgivare**

**Presentera alternativ för nikotinläkemedel**  
Diskutera för- och nackdelar samt eventuella biverkningar med dessa. Flera alternativ kan fyllas i. Skicka e-recept vid behov. Se baksidan av denna lathund för mer information om dosering.

**Dokumentera övriga åtgärder/upplysningar,**  
t.ex. dosering av läkemedel, andra behandlingsalternativ som har diskuterats, rekommendation om fysisk aktivitet eller övriga strategier för att hantera abstinensbesvär.

**Fyll i dina kontaktuppgifter**  
Detta sker automatiskt i TakeCare.

## ORDINATION/TOBAKSAVVÄNJNING

Patientens namn och personnummer	
Eva Jansson 750418-XXXX	
Använder följande tobaksprodukt(er)	Mängd, frekvens
<input checked="" type="checkbox"/> Cigaretter <input type="checkbox"/> Snus <input type="checkbox"/> Annan:	10-12 st/dag
Indikation(er) för ordinationen Återkommande luftvägsinfektioner	
① Rådgivning (önskad rådgivningsform)	
<input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Grupp <input type="checkbox"/> Telefon <input type="checkbox"/> Annan:	
Hänvisning/remiss till rådgivare på/i	
<input checked="" type="checkbox"/> Vårdcentral <input type="checkbox"/> Tandvård <input type="checkbox"/> Sluta-Röka-Linjen <input type="checkbox"/> Annan:	
Rådgivarens/mottagningens namn, telefonnummer	Kontakt tas av
Elisabet Bergqvist, leg. sjuksköterska Astma/KOL mottagningen Stockholms vårdcentral 08-123 XX XX	<input checked="" type="checkbox"/> Rådgivare <input type="checkbox"/> Patient
② Nikotinläkemedel (fjer alternativ kan fyllas i)	
<input type="checkbox"/> Plåster <input type="checkbox"/> Tuggummi <input type="checkbox"/> Sugtablett <input type="checkbox"/> Sublingualtablett	
<input type="checkbox"/> Inhalator <input type="checkbox"/> Munspray <input type="checkbox"/> Munhålepulver <input type="checkbox"/> Annat:	
③ Receptbelagda läkemedel	Stoppdatum
<input type="checkbox"/> Vareniklin (t.ex. Champix®) <input type="checkbox"/> Bupropion (t.ex. Zyban®)	
④ Övriga åtgärder/upplysningar	
Nikotinplåster diskuterades som ett alternativ till nikotintuggummi.	
Förskrivarens namn, yrke, telefonnummer, arbetsplats	Uppföljning
Lena Andersson, leg. läkare Stockholms vårdcentral 08-123 XX XX	<input checked="" type="checkbox"/> Återbesök <input type="checkbox"/> Telefon
	Datum, tid
	20-06-10, kl.15.00
Förskrivningsdatum och förskrivarens namnteckning	
20-05-11 <i>Lena Andersson</i>	

**Fyll i hur mycket och hur ofta tobak används,**  
t.ex. "X st/dag" eller "X dosor/vecka".

**Presentera alternativ för rådgivning**  
Anteckna önskemålet och hänvisa/remittera patienten till tillgängligt alternativ. Flera alternativ kan vid behov fyllas i. Specificera alternativet vid "Annan", t.ex. "Videosamtal".

**Diskutera och kryssa i vem som ska initiera kontakten inför rådgivningen**

**Presentera alternativ för receptbelagda läkemedel**  
Var uppmärksam på aktuella kontraindikationer. Skicka e-recept vid behov. Se baksidan av denna lathund för dosering och ta hjälp av läkare vid behov.

Om receptbelagda läkemedel förskrivs ska stoppdatum för tobaksbruket anges. Stoppdatum kan vid behov även fyllas i vid annan behandling.

**Besluta om tid och form för uppföljningen**  
Detta sker i samråd med patienten. "Återbesök"/ "Telefon" och "Datum, tid" avser uppföljningen hos förskrivaren. Fråga vid uppföljningen om patientens tobaksvanor och hur det har gått. Ny åtgärd kan vid behov sättas in.

**Fyll i förskrivningsdatum och din namnteckning**  
Ge patienten en kopia på den ifyllda blanketten.



Karolinska  
Institutet

Region Stockholm

# Receptfria läkemedel för rökavvänjning

PRODUKT	DOSERING	ALLMÄNT
NIKOTINPLÅSTER HJÄLPER UNDER 16/24 TIMMAR. ANVÄNDS VANLIGEN I 2–3 MÅNADER MED NEDTRAPPNING. KAN IRRITERA HUDEN.		
Nikotinplåster 16 timmarsplåster: 10 mg, 15 mg, 25 mg 24 timmarsplåster: 7 mg, 14 mg, 21 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: starta med 15 mg eller 14 mg  20 cigaretter eller fler per dag: starta med 25 mg eller 21 mg	Byt plåstret varje dag och placera det på ett nytt ställe på kroppen för att undvika hudirritation. Använd samma nikotinstyrka i en månad och trappa sedan ner till ett plåster med lägre styrka. Plåster kan användas samtidigt med orala nikotinpreparat, se nedan.
DE ORALA NIKOTINPREPARATEN GER SNABB LINDRING. ANVÄNDS VANLIGEN I 3 MÅNADER. KAN GE IRRITATION I MUN OCH HALS.		
Nikotintuggummi 1,5 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1,5 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 3 mg eller 4 mg Dosering: 8–12 tuggummin per dygn	Viktigt med rätt tuggteknik. Skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet för att undvika hicka och magbesvär.
Nikotinsugtablett 1 mg, 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 2 mg eller 4 mg Dosering: 8–12 tabletter per dygn	Viktigt med rätt sugteknik. Tabletten ska vila i munnen mellan varven.
Nikotinsublingualtablett 2 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: ta 1 tablett per gång 20 cigaretter eller fler per dag: ta 2 tabletter per gång Dosering: 8–12 tabletter per dygn	Ska smälta långsamt under tungan, inte sväljas eller tuggas.
Nikotininhalator 10 mg	Dosering: 4–12 pluggar per dygn	Inhalatorn laddas med nikotinpluggar. Varje plugg kan användas flera gånger. Minskar saknaden av att hålla något i handen och lindrar sugbehovet.
Nikotinmunhålespray 1 mg	Dosering: 8–12 sprayningar per dag	Sprayas 1–2 gånger mellan kinden och tänderna.
Munhålepulver 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg Dosering: 8–12 påsar per dag	Påsen läggs under överläppen i 30 minuter.

# Receptbelagda läkemedel för rökavvänjning

Vareniklin (t.ex. Champix®) och Bupropion (t.ex. Zyban®) är två nikotinfria läkemedel som skrivs ut av läkare. De motverkar den tillfälliga obalansen i hjärnans belöningssystem som kan uppstå när man slutar röka. Behandlingstiden är 12 veckor för Champix och 7–9 veckor för Zyban. Man börjar ta medicinen medan man röker och sätter ett rökstopp under vecka 2. Då har medicinen uppnått verksam koncentration och lusten att röka har minskat. Champix kan orsaka illamående och livliga drömmar. Zyban kan ge muntorrhet och sömnsvårigheter.

Vid förskrivning av dessa läkemedel kan man använda sig av **"favoritordinationer"** i TakeCare. Information om dosering finns då klart och inkluderar information till både förskrivare och patient. Välj den största förpackningen som täcker hela behandlingsperioden direkt.