

Rådgivande samtal om TOBAK

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

1:A TRÄFFEN:

Motivera–förbereda

Motivera

- Undersök och kartlägg tobaksvanor
- Diskutera fördelar med att sluta
- Undersök erfarenheter från tidigare försök, om det finns rökare i hemmet, arbetsplatsen och umgänget
- Undersök behov av stöd.

Bestäm ett stoppdatum

- För många passar ett stoppdatum 1–4 veckor fram i tiden. Oftast bra med en förberedelsestid men 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 snusavvänjning 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 stoppdatum 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.
- Undersök 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 speciellt 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?

Källa: Holm Ivarsson B, Hjalmarsson A, Pantzar M. 2012. Stödja patienter att sluta röka och snusa. Studentlitteratur