

Använd gärna

Åtgärd

Erbjud patienten stöd genom att fördjupa samtalet kring tobak kopplat till patientens hälsotillstånd. Kom ihåg att bekräfta och uppmuntra goda vanor.



Enkla råd

KVA-kod DV111

Enkla råd baseras på allmänna råd om att sluta använda tobak och om fördelar med tobaksfrihet kopplat till hälsotillståndet.

- | | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Fråga om tobaksvanor | Röker du?
Snusar du?
Röker du vattenpipa?
Alternativt: Använder du tobak? | Fråga alla patienter om tobaksvanor. Journalför svaret.
De som slutat röka/snusa behöver positiv förstärkning och de som slutat nyligen kan behöva stöd. |
| 2. Ge rådet att sluta med tobak utifrån relevans | Känner du till din tobakskonsumtion kan påverka [hälsotillstånd/diagnos]?
Är det okej att jägättar lite? | Information ska ges om samband samt effekten av att sluta med tobak.
Remiss till tobaksavvänjare. |

Överlämna broschyr

En broschyr om tobak

Rådgivande samtal

KVA-kod DV112

Utförs i dialog där hänsyn tas till patientens hälsa, risknivå, samt andra faktorer i patientens liv. Samtal om tobaksvanor och fördelar med att sluta. Är patienten beredd för ett rökstopp inom närmsta veckorna bör stoppdatum planeras.

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 3. Undersök motivationen | Nu när du fått denna information. Tänker du kring att göra en förändring? | Försök få en uppfattning om motivation till förändring. |
| 4. Hjälp till | Om ja. Känner du till att du kan få hjälp för att sluta röka/snusa?
Med stöd ökar du chansen till att lyckas betydligt. | Remiss till tobaksavvänjare. |
| 5. Ta upp frågan igen vid näst besök | Hur har det gått?
Hurtänker du just nu?
Har du upplevt någon positiv förändring? | Remiss till tobaksavvänjare. |

Kvalificerat rådgivande samtal

KVA-kod DV113



Utförs av diplomerad tobaksavvänjare. Tillämpas antingen individuellt eller i grupp, med eller utan tillägg av nikotinläkemedel eller övriga läkemedel godkända för rökavvänjning.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Förberedelsefas (Besök 2) | Kartlägga beroende, utforska motivation, förstärka skäl till att sluta planera för tobaksstopp och påbörja beteendeförändring. Fagerström beroendeskala kan hjälpa att identifiera typ och styrka på ev nikotin. Genomgång av strategier för att hantera röksug och abstinensbesvär. |
| Aktiv stoppfas (Besök 3-4) | Ska helst ske i anslutning till stoppdagen och syftar till att stötta, till framsteg, hantera svårigheter, samt klargöra hur patienten kan gå vidare. 4 sker ca en vecka efter stoppet. Framsteg och positiva effekter lyfts, så att hantera eventuella bakslag och högrisksituationer. |
| Vidmakthållandefas (Besök 5-7) | Kontakt är önskvärd fram tills tobaksfriheten är stabil. Hur täta och anpassas efter behov. Högrisksituationer kan kartläggas samt strategier för att hålla motivationen levande. Vanligtvis vidhålls kontakt ca 8-10 v efter tobaksstopp, i form av besök eller via telefon/mejlkontakt. |
| Uppföljning | Efter 1, 3, 6 och 12 mån |

Ytterligare stöd och information

Region Skånes vårdprogram levnadsrådgivare vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/levnadsvanor/

Tobaksfakta tobaksfakta.se

Sluta-Röka-Linjen slutarokalinjen.se

Yrkesföreningar mot Tobak bakaccoorhealthsweden.org

1177 Tobak och alkohol 1177.se/Skane/Halsa/tobak-och-alkohol/

