

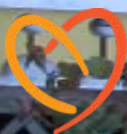


SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Nytt arbetsätt kan ge nya resultat



Behandling för tobaksberoende: Sluten vård - Internat



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Mona Ringbjer 2017-10-20

Hälsning från en deltagare:

Hej!

Jag har lite svårt att komma då jag har brutit höger lårben och vadben. Får inte belasta benet allts, så jag är inte så rörlig. Hälsa deltagarna att tobaksinternat är absolut en bra väg att sluta med skiten. Jag är rökfri fortfarande efter 5 år. (Fantastiskt egentligen). Lycka till den 20:e oktober. Ska tänka på er ... Kram Anders



Presentation: Fridhem
Deltagarna
Program + tider
Regler
Vårdförbundets och SmT: s roll

Nuläge: Test tobaksberoende
Konditionstest

Avsked till tobaken →



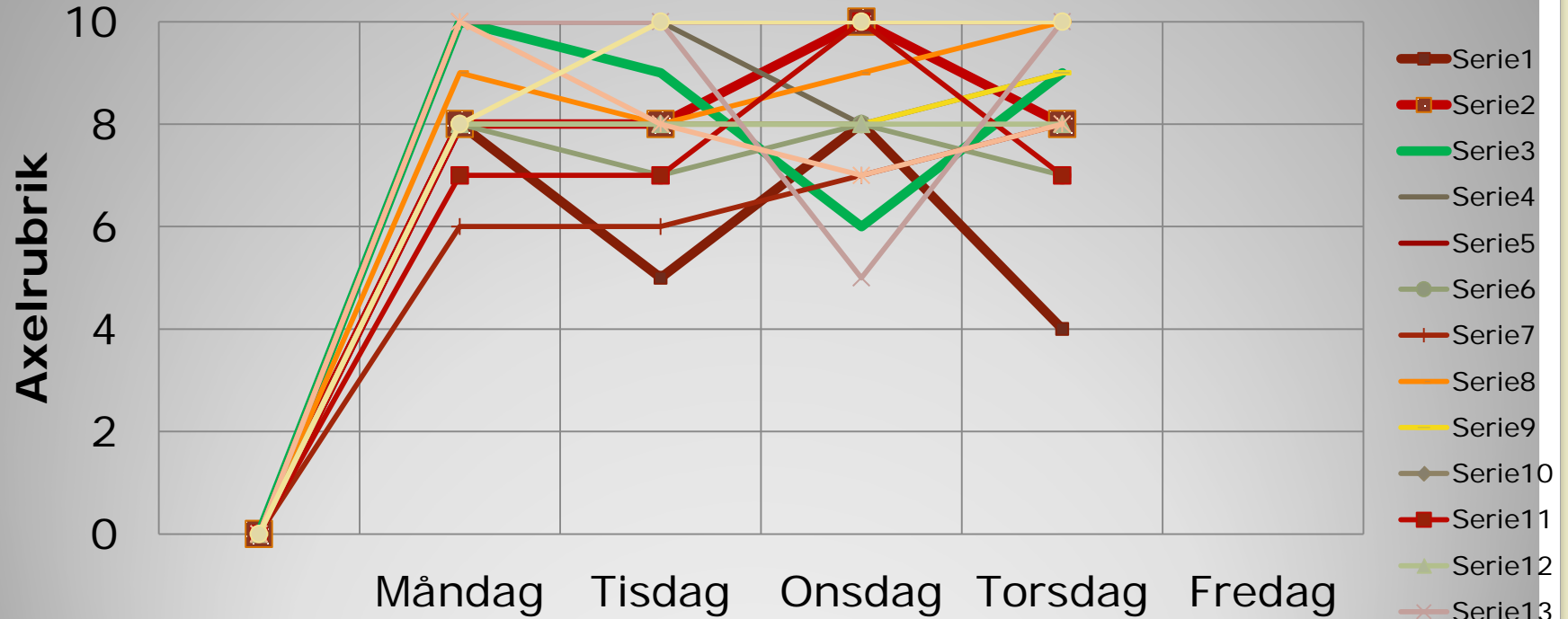
Söndag



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

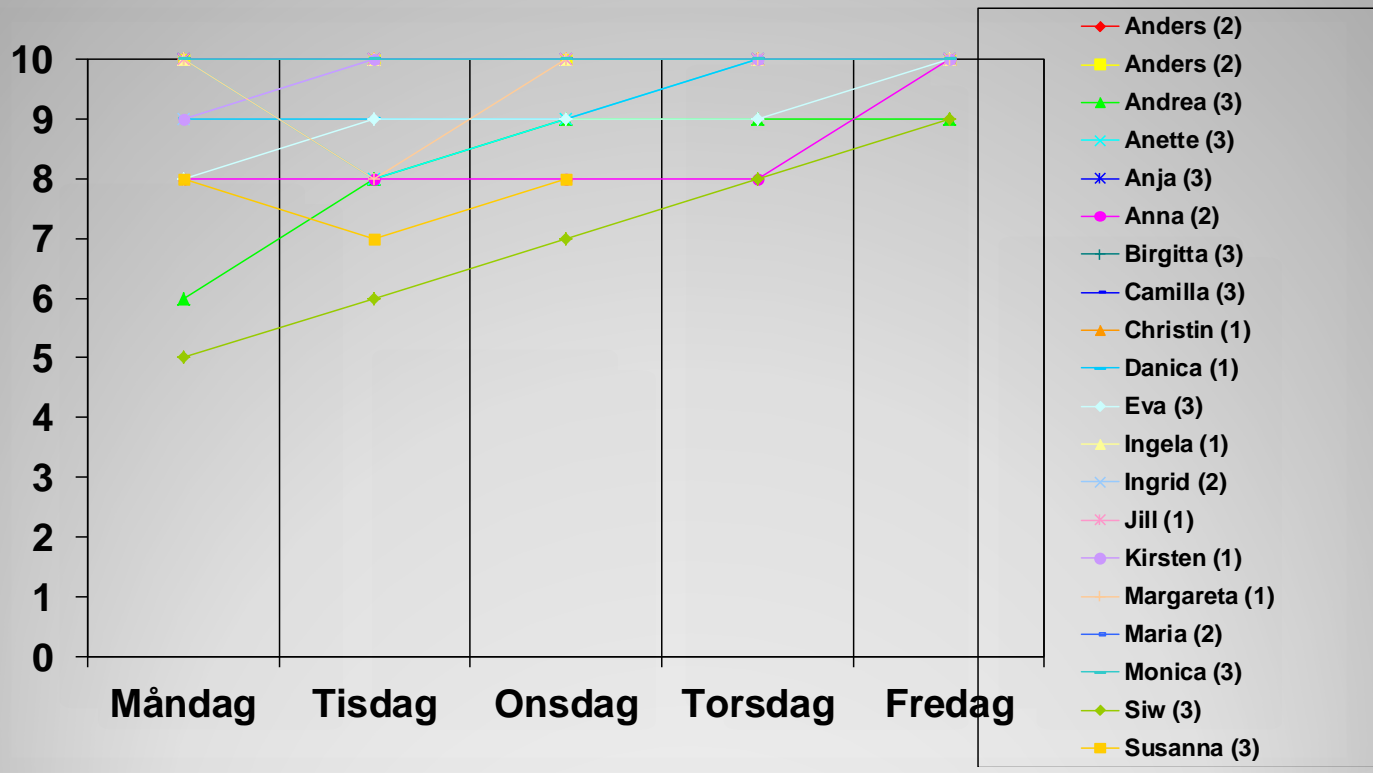


Beredd

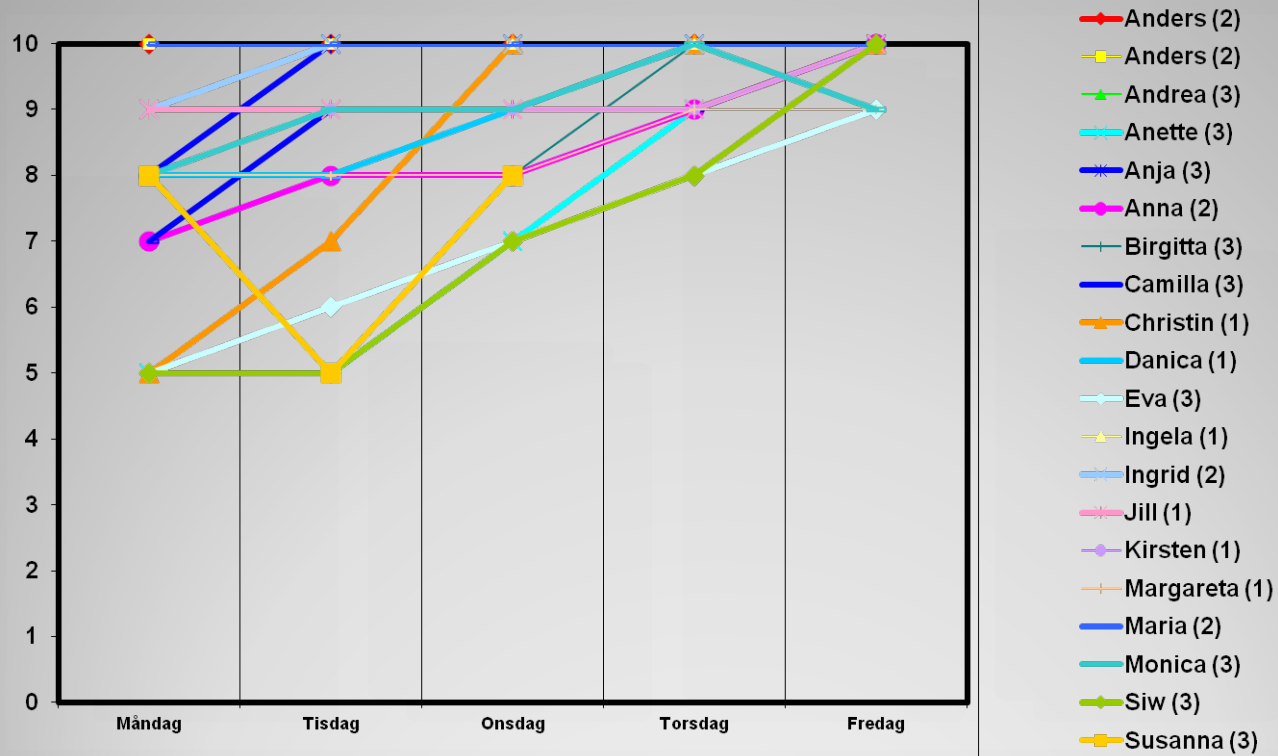


Beredd





Viktigt



Förmåga

meningslöst är
osäker
Mindre
Beslutsamhet
Orolig
Livet
Stolt
Rädd
Lugn
Vankelmodig
Förhoppningsfull
Tomhet
Ingenting
Rastlös

Höja motivation





Patientcentrerad vård:

Höja självkänslan

A word cloud of Swedish words related to preparation and strategy. The words are arranged in a roughly rectangular shape and include: DET, KLARA, SKÖNT, RÄDD, MERSTÄRKT, FIGHT, AVSLAPPNAD, PÅ, FITG, TACKSAM, KONSTIGT, OVISSHETSKÄNSLA, FÖRBEREDD, HOPPFULLHET, BESLUTSAM, FOR, SKAM, and TRÖTTNET. The words are in various colors (red, yellow, green, purple, brown) and orientations (horizontal, vertical).

Beredskap och strategi

Läkemedel för rökavvänjning, se närmare i FASS.

Reviderad juli 2016

För snusavvänjning saknas ännu så länge tydlig evidens för att rekommendera läkemedel. Viss evidens finns för vareniklin och erfarenheten är att många har haft nytta av nikotinläkemedel för att lindra abstinensen.

Produkt	Dosering	Behandlingsperiod	Vanliga biverkningar (övrigt se FASS)	Positivt	Negativt	Övrigt
Nikotinplåster 24 tim plåster 21mg, 14 mg, 7 mg 16 tim plåster 25 mg, 15 mg, 10 mg	< 20 cig per dag -start med 15mg/14mg/10 mg ≥ 20 cig per dag -start med 25mg/21 mg	Individuellt, vanligen 2-3 månader inklusive nedtrappning. Max 6 månader	Hudreaktioner, 24-tim-plåstret kan ge sömnstörningar/ livliga drömmar.	Enkelt att använda. Jämn tillförsel av nikotin. 24-tim-plåstret ger hjälp med morgonröksuget 16-tim plåster lämplig till den som inte röker nattetid. Låg tillväjningsrisk	Stillar inte det orala behovet.	Placera plåstret på ett nytt ställe varje dag. Kan kombineras med nikotin-tuggummi, sugtablett, resoriblett, inhalator eller munhålespray
Nikotin-tuggummi 1,5 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg	< 20 cig per dag - 1,5 mg/2 mg ≥ 20 cig per dag - 3 mg/4 mg 8-12 tuggummin/dygn.	Individuellt, vanligen 3 månader därefter nedtrappning. Max 12 månader.	Irritation i mun och hals, hicka, magbesvär vid fel tuggteknik.	Enkelt att korrigera dosen. Ger snabb lindring i svåra situationer. Minskar hungersug, kan förebygga småätande.	Omhet i käkleder, kan fastna i tänderna. Användning längre tid än 12 månader förekommer men är ovanligt.	Viktigt med rätt tuggteknik. Skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet.
Nikotin-sublingualtablett 2 mg	< 20 cig per dag - 2 mg ≥ 20 cig per dag - 2 x 2 mg 8-12 tabletter/dygn	Individuellt, vanligen 3 månader därefter nedtrappning Max 6 månader	Irritation i mun och hals.	Ger snabb lindring i svåra situationer. Diskret. Enkel att använda. Få biverkningar. Minskar hungersug.		Skall smälta långsamt under tungan. Svald tablett ger sämre effekt.
Nikotinsugtablett 1mg, 2mg, 4 mg	< 20 cig per dag - 1 mg/ 2 mg ≥ 20 cig per dag - 2 mg/ 4 mg 8-12 tabletter/dygn	Individuellt, vanligen 3 månader därefter nedtrappning. Max 9 månader.	Irritation i mun och hals, hicka.	Ger snabb lindring i svåra situationer. Enkel att använda.	Patienter med tendens till halsbränna kan uppleva besvär.	Viktigt med rätt sugteknik. Tabletten skall vila i munnen mellan varven
Nikotininhalator 10 mg/plugg	Laddas med nikotinpluggar 4-12 doser/dygn.	Individuellt, vanligen 3 månader därefter nedtrappning Max 12 månader.	Milda lokala reaktioner som hosta och irritation i mun och svalg.	Hjälper till att minska saknaden av att hålla något i handen och lindra sugbehovet. Enkel att dosera.	Sämre effekt vid kyla.	

Nikotin-munhålespray 1 mg	1-2 sprayningar varje/varannan timme mellan kinden och tänderna, skifta kind. 8-12 sprayningar/dag.	Individuellt, vanligen 3 månader därefter nedtrappning. Max 6 månader	Irritation i mun och hals under de första veckorna.	Något snabbare effekt än övriga nikotinprodukter som används oralt.		
Munhålepulver 2 mg, 4 mg	1 påse varannan timme läggs under överläppen i ca 30 minuter. Flytta runt påsen med tungan 8-12 påsar/dag	Individuellt, vanligen 3 månader därefter nedtrappning. Max 12 månader	Irritation i mun och hals under de första veckorna.			Lämpligast för snusare.
Vareniklin (Champix) 0,5 mg, 1 mg.	Behandling påbörjas då patienten röker. Rökstopp planeras 1-2 veckor efter påbörjad vareniklinbehandling. Rekommenderad dos är 1 mg x 2 efter 1 veckas titrering. Titrering: Dag 1-3: 0,5 mg x 1 Dag 4-7: 0,5 mg x 2 Dag 8-behandlingsslut: 1 mg x 2.	12 veckor. En extra 12 veckors-behandling med 1 mg x 2 kan övervägas.	Illamående Behandlingen ska avbrytas om agitation, nedstämdhet eller förändringar av patientens beteende av betydelse observeras (se FASS).	Minskar lusten att röka. Ingen känd interaktion med andra läkemedel. Viss evidens finns för att läkemedlet kan användas vid snusavvänjning.	Bör tas tillsammans med mat. Har ett biverkningspektrum som man ska ha i åtanke om man förskriver det till psykiskt sköra personer (se FASS).	Receptbelagt Andrahandsmedel . Ingår i högkostnads-skyddet om det ges tillsammans med motiverande stöd. Uppföljning viktigt.
Bupropion (Zyban, Bupropion Paranova) 150 mg.	Behandling påbörjas då patienten röker. Rökstopp planeras 1-2 veckor efter påbörjad bupropionbehandling. Rekommenderad dos är 150 mg x 2 efter 6 dagars titrering. Titrering: Dag 1-6: 150 mg x 1 Dag 7-behandlingens slut: 150 mg x 2 (Ej över 300 mg/dygn). Minst 8 timmar mellan doserna.	7-9 veckor.	Insomningsproblem, illamående och muntorrhet. Det finns även rapporter om kramper.	Minskar lusten att röka. Om full dos ger biverkan kan enbart morgondos ge tillräcklig behandlingseffekt.	För att minska sömnproblem tas kvällsdosen tidigare på kvällen Har ett biverkningspektrum som man ska ha i åtanke om man förskriver det till psykiskt sköra personer (se FASS).	Receptbelagt Andrahandsmedel . Ingår i högkostnads-skyddet om det ges tillsammans med motiverande stöd. Uppföljning viktigt.

 BIL
D

Återfall

Förebygg:

- Diskutera vid vilka situationer som innebär risk för återfall, så kallade risksituationer
- Planera strategier för att hantera högrisksituationer utan att röka
- Förklara att det brukar vara dömt att misslyckas att försöka röka då och då

Vid återfall:

- Vill du berätta vad som hände? Hur tänker du? Hur gjorde du?
- Hur kunde du ha gjort istället för att röka?
- Hur kan du göra nästa gång?

1. Risk - diagnoskod F17
2. Z72.0, Tobaksbruk
Z72.0A Rökning
Z72.0B Snusning
Z72.0W Tobaksbruk ospecificerat
3. Motivation
4. KVÅ- koder – DV111, 112,113 Rådgivning vid tobaksmissbruk
5. Uppföljning - resultat

Dokumentera för att följa upp

A. Sjukdoms symtom förändrades och behandlingar

B. Övana att ta fram och ha kvar strategier i livet...

C. Tobaksavvänjning är det en kurs eller behandling av beroende

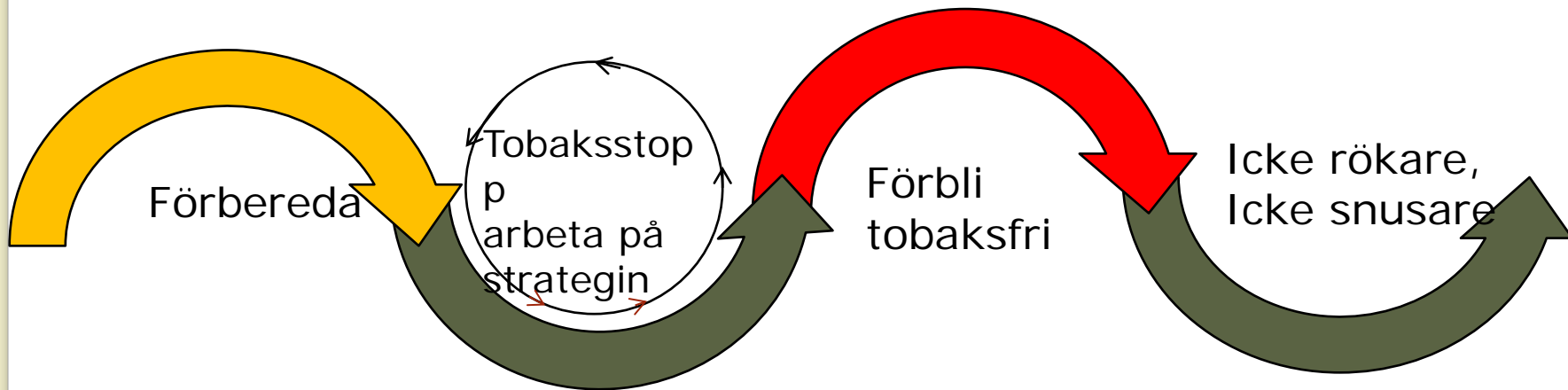
D. Våga ta tag på känslor, värderingar

**Lärdomar tack vare att deltagarna
var sjuksköterskor**

Alla kan göra något



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK



Ha kontroll på patientflödet

Två målsättningar:

1. Sluta använda tobak
2. Förbli tobaksfri efter 1 år



Har du tillräckligt med drivkraft?

Vi har erfarenhet och vi stöttar dig gärna genom att dela med oss av våra kunskaper. Vår kompetens och erfarenhet är baserad på olika områden inom hälso och sjukvård. Vi har varit med om många olika utmaningar. Vi upplever oss innovativa och drivs av att lösa problem.

Kontaktuppgifter till oss hittar du på
www.sjuksköterskormottobak.se



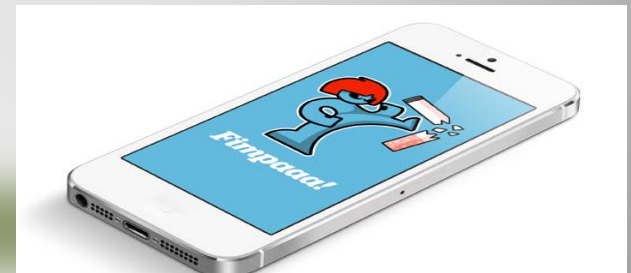
- Telefon - Sluta röka linjen
- App – Kwit.

Snusbruk

Sluta röka med hypnos

Rökfritt hjälpare – flerspråkig

Fimpaaa!



Tobaksavvänjning

Internet – 1177.se

<http://tobaccoorhealthsweden.org/material-foldrar/>

Tobaksfakta

Sluta röka med app från 1177

Smart

A non smoking generation

Sluta röka linjen

Folkhälsomyndigheten

Läkare mot tobak

Lärare mot tobak

Psykologer mot tobak

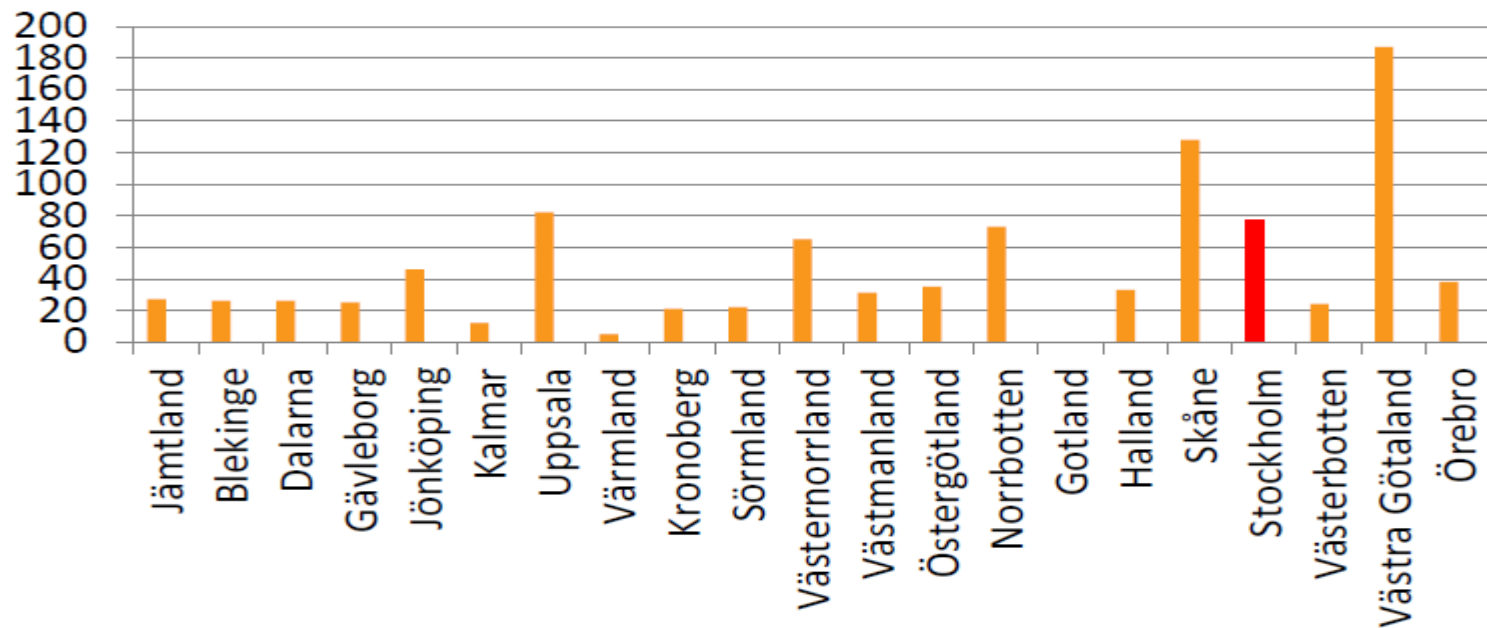
Tandvård mot tobak

Yrkesföreningar mot tobak

VISIR

Vårdförbundet

Totalt 983 diplomerade tobaksavvänjare mars 2016



Läs mer på www.tobaksfakta.se/tema/tobacco-endgame/

TOBACCO RÖKFRITT ENDGAME SVERIGE 2025

Sätt ett måldatum för utfasning av rökningen i i vårt land och gör en plan för hur vi ska nå det målet!