

## TOBAKSFRI PÅ INTERNAT

I samarbete med Vårdförbundet erbjuder föreningen en kostnadsfri tobaksavvänjningsbehandling som startar med 6 dagar tillsammans på internat med uppföljning under ett år.

Metoden har utvärderats och en långtidsuppföljning visar att mer än 60% har förblivit tobaksfria. Deltagarna har också blivit mer medvetna om sin professionella roll i det tobakspreventiva arbetet gentemot patienter.

Metoden är lyckad tack vare bl.a. stark gruppdynamik då alla är sjuksköterskor, internat med gemensamma upplevelser, uppföljning och inte minst att det är sjuksköterskor som leder behandlingen. Bilden är från vårt senaste internat på Riddersviks Gård utanför Stockholm.



## EN DEL AV EN HELHET

Sjuksköterskor mot Tobak ingår i paraplyorganisationen Yrkesföreningar mot Tobak. Övriga yrkesnätverk är Läkare mot tobak, Psykologer mot tobak, Tandvård mot tobak samt Lärare mot tobak.

Gemensamt vill vi skapa medvetenhet och påverka attityder i tobaksfrågan och stödja lokalt, regionalt och nationellt tobakspreventivt arbete.

Tillsammans utvecklar vi information, utbildningar och material och deltar i nationellt och internationellt samarbete mot tobak.



Kontakt:  
**SJUKSKÖTERS KOR MOT TOBAK**  
[www.sjukskoterskormottobak.com](http://www.sjukskoterskormottobak.com)  
postadress: Box 738, 101 35 Stockholm

e-post: [info@ymtkansli.org](mailto:info@ymtkansli.org)



Föreningen för  
sjuksköterskor  
som vill arbeta  
för ett tobaksfritt  
samhälle

## MEDLEMSSKAP

Som medlem i Sjuksköterskor mot tobak är du med i ett starkt nätverk för att bekämpa tobakens skadeverkningar på människa och miljö. Du väljer själv hur aktiv du vill vara som medlem.

På vår hemsida kan du löpande ta del av information och uppdateras om vad som sker på området.

I medlemsavgiften 100kr / år ingår 4 nr av nyhetsbladet Tobak eller hälsa, nyhetsbrev från föreningen med information och tips, inbjudan till nätverksträffar och studiedagar och utbildningar.

Som medlem i föreningen kan du också få kontakt och utbyte med andra yrkesföreningar mot tobak. Betala din medlemsavgift till PG: 648 26 53-0.



## FÖRENINGENS MÅL

**Vi strävar efter att sjuksköterskor ska:**

**Ha kunskap om nationella och internationella riktlinjer för ett minskat tobaksbruk.**

**Kunna stödja människor till ett tobaksfritt val.**

**Värna om barns rätt till en tobaksfri livsstart och uppväxt.**

**Stödja Rökfritt Sverige 2025 om en utfasning av tobaksrökning.**

**SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK BILDADES 1992 OCH ÄR EN RIKSFÖRENING INOM VÅRDFÖRBUNDET OCH INOM SVENSK SJUKSKÖTERSKEFÖRENING. FÖRENINGEN STÖDS AV FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN.**

## TILLSAMMANS ÄR VI STARKA

**Om Sveriges 100000 sjuksköterskor hjälps åt i arbetet med tobaksfrågan så ger det effekt. Sjuksköterskor träffar patienter med tobaksrelaterade sjukdomar som kan förebyggas.**

**Sjuksköterskor följer människor under en längre period genom livet. Därför är vår yrkesgrupp så viktig både som utbildare och som förebild i det tobakspreventiva arbetet.**

**Rökning är det i särklass allvarigaste hotet mot hälsan. Cigarettrökning är orsaken till minst 12000 förtida dödsfall varje år i Sverige.**

**Tobaksfrågan är långt ifrån löst, men inom Sjuksköterskor mot Tobak jobbar vi tillsammans, målmedvetet och engagerat för Ett Rökfritt Sverige 2025.**

**TOBACCO RÖKFRITT  
ENDGAME SVERIGE  
2025**