

• Tobaksbruk

- Riskbruk av alkohol
- Otillräcklig fysisk aktivitet
- Ohälsosamma matvanor



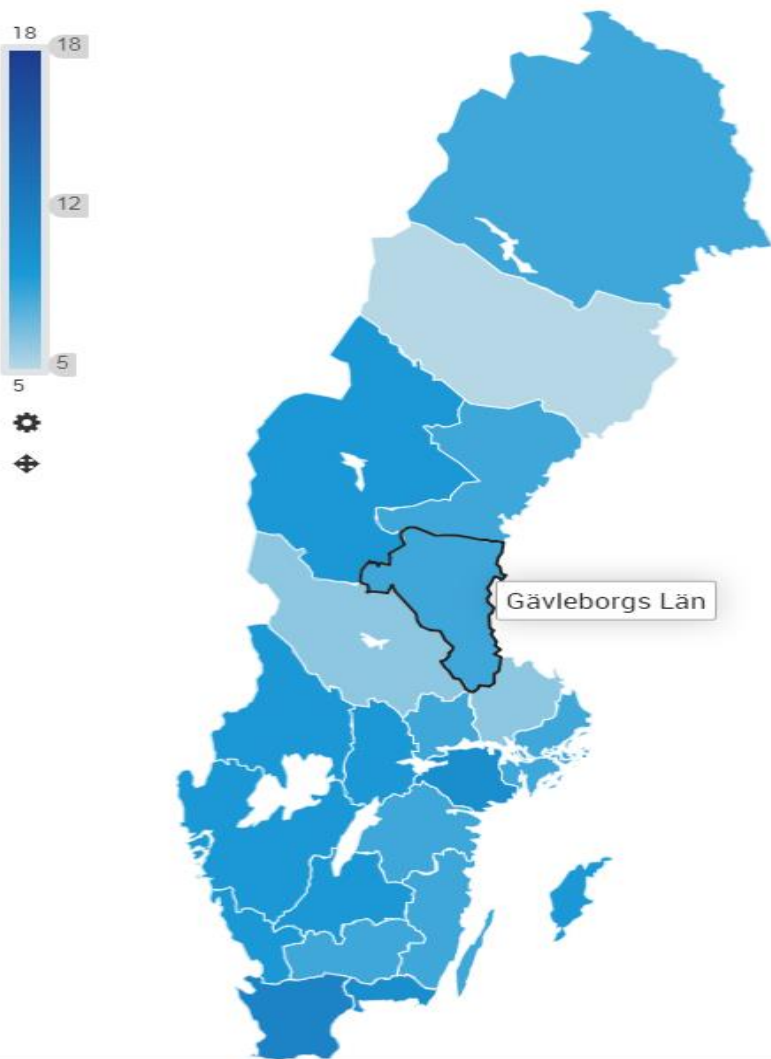
Tobaksförebyggande arbete

- Tobaken hindrar hållbar utveckling
- Omkring 6 miljoner människor dör varje år
- 1,2 miljoner människor dör av passiv rökning
- 30 gånger högre risk att få ett 60 tal sjukdomar
- Varannan rökare dör i förtid, i genomsnitt 10 år för tidigt

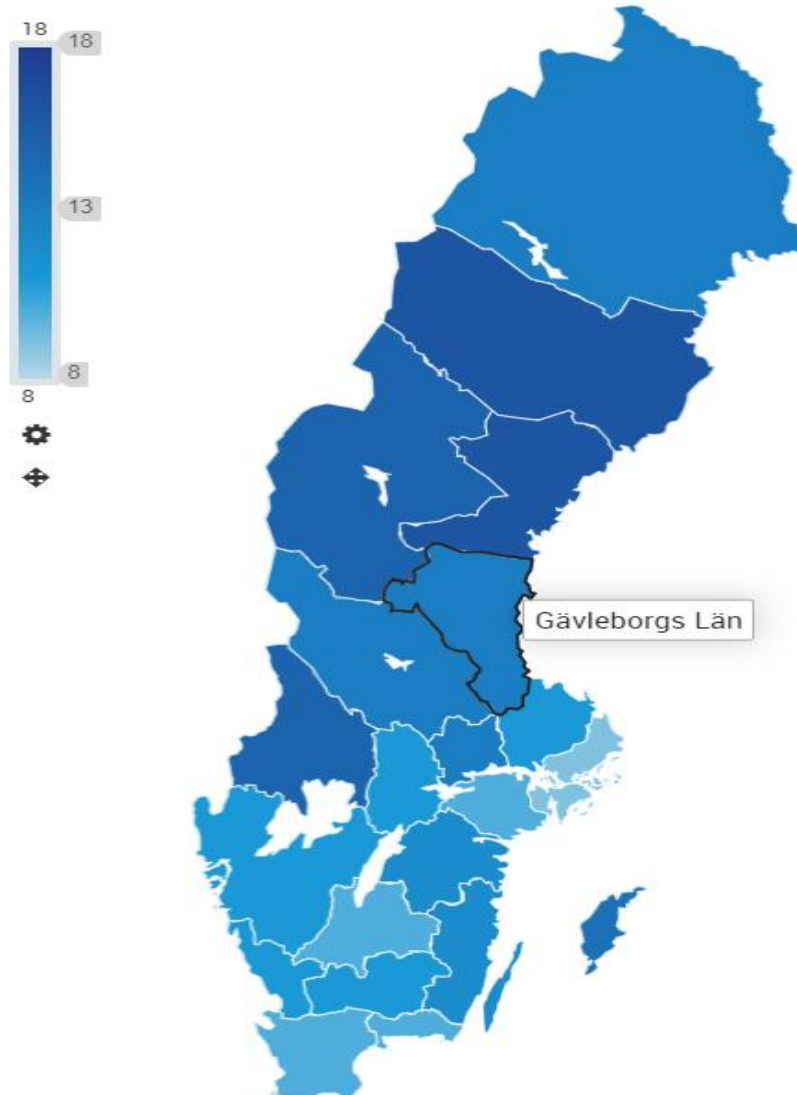
- 12 000 dör per år i Sverige, ytterligare 200 av passiv rökning
- 100 000 personer insjuknar per år i en rökrelaterad sjukdom
- Samhälleliga kostnader på minst 30 miljarder kronor per år



Tobakskonsumtion %
Röker dagligen Andel Totalt



Tobakskonsumtion %
Snusar dagligen Andel Totalt



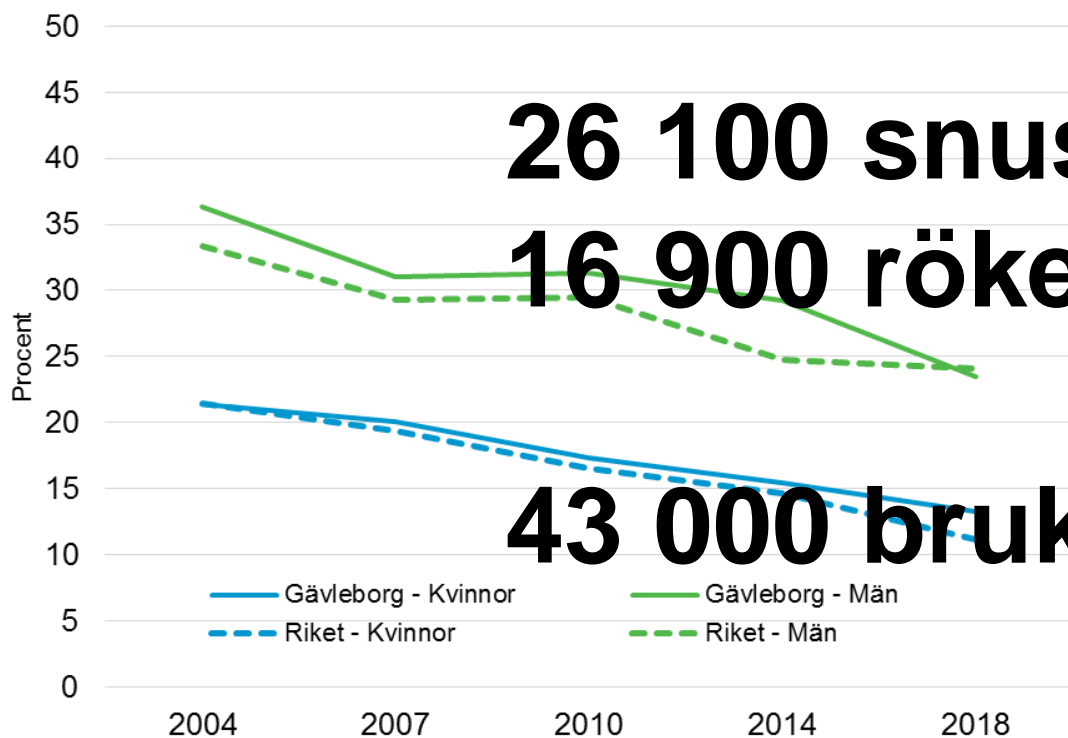
8 % röker dagligen (9 %)

13 % snusar dagligen (11 %)

**20 % använder tobak
dagligen (19 %)**



Använder tobak dagligen

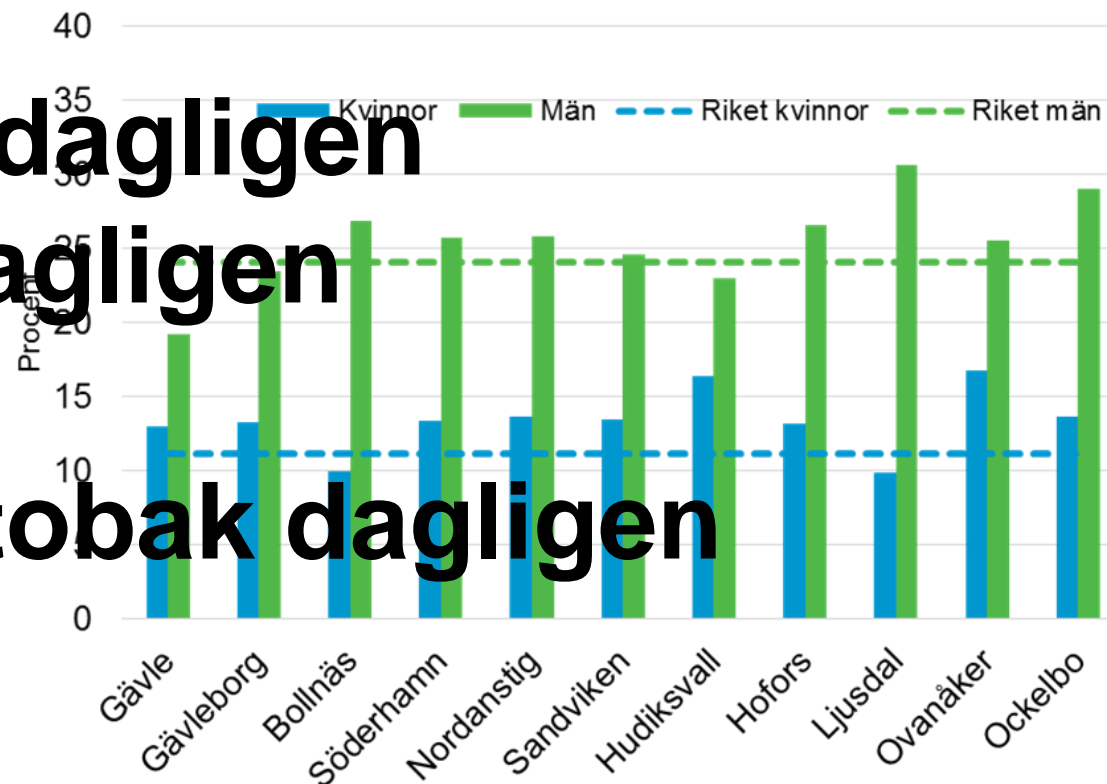


26 100 snusar dagligen

16 900 röker dagligen

43 000 brukar tobak dagligen

Använder tobak dagligen. 2018



- Andelen som använder tobak dagligen har minskat under hela tidsperioden. Männerna i Gävleborg har varit på en något högre nivå ända fram till 2018 då de är på samma nivå som män i riksgenomsnittet. Kvinnorna i länet är på en något högre nivå än i riket 2018.

- Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2018 och Samhällsmedicin, Region Gävleborg



Vilka är det som röker mest? Rökningen ökar ojämlikheten i hälsa

- Utbildningsnivå, korttidsutbildade
- Socialt och ekonomiskt utsatta ex arbetslösa
- Personer med psykiskt ohälsa
- Invandrargrupper
- Kvinnor
- Främst i åldrarna 45-64 år
- Personer med alkoholberoende

Källa: Stödja patienter att sluta röka och snusa : metodbok i tobaksavvänjning - häftad, Svenska, 2020 Författare: Agneta Hjalmarson, Margareta Pantzar





Skador av snus



Hälsorisker med snus enligt norska Folkehelseinstituttets rapport 2019

Snus ökar sannolikt risken för:

Män (studier på män)

- cancer i bukspottkörteln och matstrupen
- högt blodtryck
- diabetes typ 2 vid snusning av fler än fem dosor/vecka
- metabolt syndrom

Män och kvinnor

- att dö vid en hjärtinfarkt eller stroke

Kvinnor

- tidig förlossning hos gravida

Det är möjligt att snus ökar risken för:

Män (studier på män)

- cancer i magsäcken och ändtarmen
- att dö efter en cancerdiagnos
- viktökning och fetma

Män och kvinnor

- att dö under tiden efter en stroke
- vissa former av psykos (så kallad icke affektiv psykos)

Kvinnor

- dödfött barn, kejsarsnitt, lägre födelsevikt
tillväxthämmatbarn, kortvarig andningsstörning
läpp-, käk-och gomspalt



45%

De självständiga och engagerade

Sjukvård är en transaktion
"Jag vet vad jag behöver
för att kunna fortsätta med
mitt liv" Kan, vill och gillar



De oroliga och engagerade

24%

Sjukvård är en relation
"Jag behöver hjälp med
min oro så att jag kan
fortsätta med mitt liv".
Behöver hög
tillgänglighet vid oro för

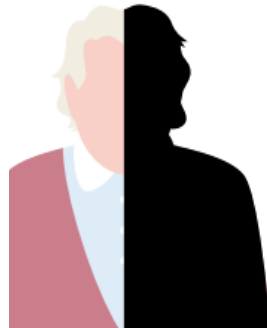


Tillgänglig tobaksavvänjning för alla

27%

De traditionella och obrydda

Sjukvård är ett måste "Jag
gör som doktorn säger".
Väntar ofta – även om det
är allvarligt. Gillar inte
proaktiva aktiviteter. Gör
ofta som doktorn säger



De sårbara och oroliga

6%

"Jag har svårt att hantera
mitt liv och behöver
individuellt anpassat stöd".
Tror inte på sin egen
förmåga. Har inte alltid
socialt nätverk som stöd.
Rädd för sjukvård och
framtida hälsoproblem



Proaktiv telefonrådgivning

- Ger kostnadsfri avväjning till rökare och snusare
- Så många samtal under så lång tid som behövs
- Samtalen journalförs, ID är telefonnummer
- Kompletteras med material som skickas ut
- Anonymitet ok

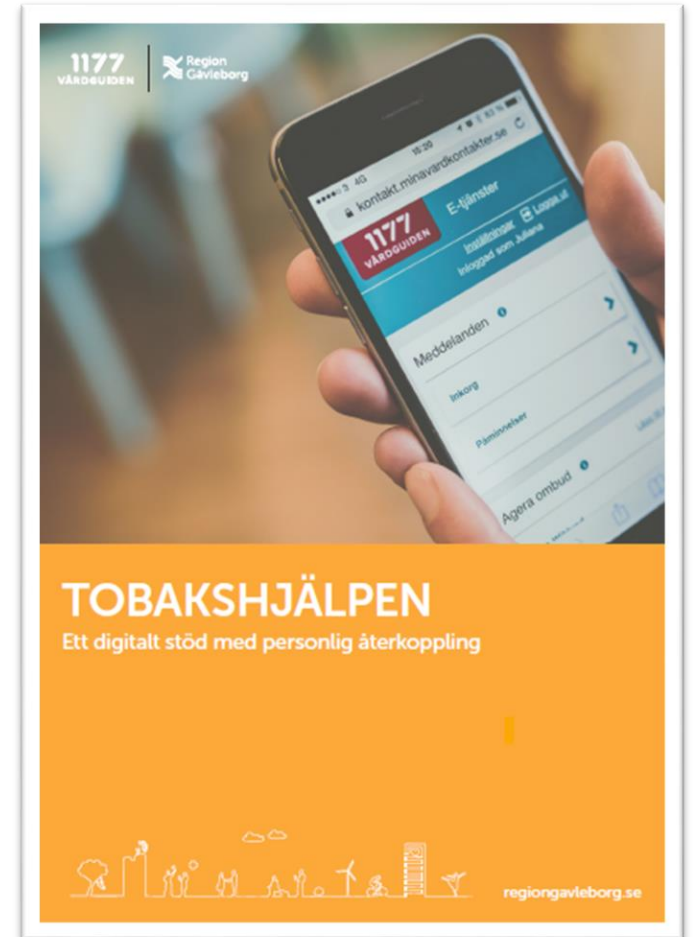
[//www.slutarokalinjen.se/for-varldgivarer/hanvisning-och-remittering/](http://www.slutarokalinjen.se/for-varldgivarer/hanvisning-och-remittering/)



Tobakshjälpen – digital tobaksavvänjning med personlig återkoppling

Tobakshjälpen passar för målgruppen som:

- är ung vuxen eller vuxen (från 16 år och uppåt),
- har förutsättningar att arbeta självständigt med behandlingen,
- kan läsa och skriva på svenska (texten finns även inspelad för lyssning),
- har rätt tekniska förutsättningar – dator/mobil, internetuppkoppling,
- har tillgång till e-legitimation för säker inloggning.



Förstahandsalternativ Nikotinersättningsmedel



Nikotinersättningsmedel

- Utbredd användning, välstuderat, känd och godartad biverkningsprofil
- Behandlingstid ca 3 månader följt av nedtrappning
- Innehåller betydligt lägre nikotin än cigaretter → kan användas i höga doser
- Många olika beredningsformer, både långverkande och snabbverkande som kan kombineras

Andrahandsalternativ Receptbelagda läkemedel



Samtalsstöd och läkemedel

Avvänningsresultat efter 6 månader eller längre

	Rökfria	RR i jämförelse med placebo
Vareniklin (Champix)	25-27%	2.24
Bupropion (Zyban)	17-20%	1.62
Nikotinläkemedel	22-24%	1.55

Källa: Cochrane Database of Systematic Reviews



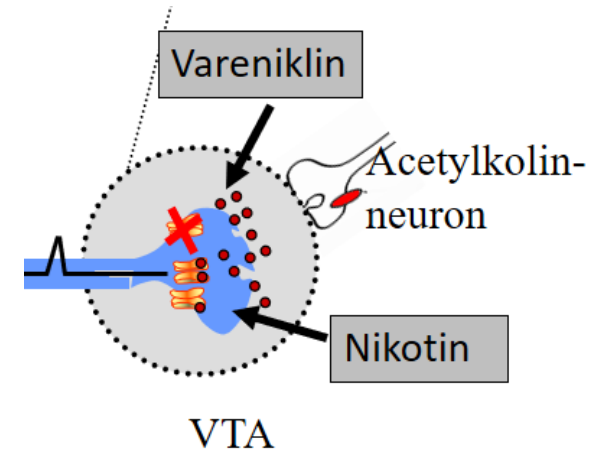
Vareniklin – Champix

- **Dosering**

- Behandlingen startar 1-2 veckor innan rökstopp
- Rekommenderad behandlingstid är **12 veckor**
- 12 veckors ytterligare behandling kan övervägas om patienten svarat på behandlingen

Upptitreringsschema (finns speciell upptitreringsförpackning):

Dag 1-3	0,5 mg en gång dagligen
Dag 4-7	0,5 mg två gånger dagligen
Dag 8 – behandlingsslut:	1 mg två gånger dagligen



Vareniklin - Champix

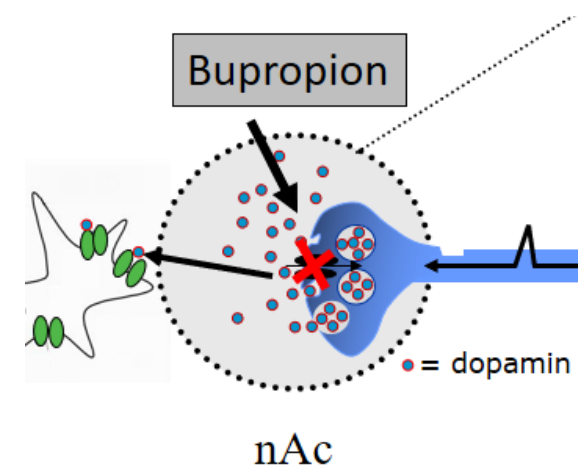


- **Biverkningar**

- Ca 30 % illamående → övergående, kan tas tillsammans med mat alternativt dela upp tablettorna över dagen
- Onormala drömmar, insomni, huvudvärk
- Finns i en lägre styrka om biverkningarna är jobbiga

Patienter som upplever svår nedstämdhet bör kontakta hälso- och sjukvården.

Bupropion - Zyban



• Dosering

- 150 mg x1 i 6 dagar, därefter 150 mg x2
- Datum för rökstopp bestäms under första 2 veckorna, helst under vecka 2
- Behandlingstid 7-9 veckor
- **Om ingen effekt uppnåtts efter 7 veckor ska behandlingen avslutas**

• Vanliga biverkningar

- Sömnsvårigheter → ta kvällstabletten tidigare under eftermiddagen (måste dock gå minst 8 timmar mellan varje tablett)
 - Illamående → ta tablett tillsammans med mat
- OBS! Får ej delas/tuggas**

Obs! Nedbrytningen av andra läkemedel kan ändras vid tobaksstopp, tex. kan dosjustering av insulin, waran, nitroglycerin behöva göras.

Även många antipsykotiska läkemedel påverkas av rökning, ex. haloperidol, olanzapin

Enkla råd om tobak

1. Fråga om tobaksvanor
2. Ge rådet att sluta med tobak
3. Undersök motivationen
4. Hjälp till
 - **Sätt ett stoppdatum**
 - **Tänk igenom viktiga argument**
 - **Vid tobaksstoppet, använd gärna nikotinläkemedel**
 - **Ät regelbundet**
 - **Drick mer vatten än vanligt**
 - **Träning/motion är bra**
5. Följ upp samtalet

KVÅ-koder:

DV111: Enkla råd om tobak

DV112: Rådgivande samtal om tobak

DV113: Kvalificerat rådgivande samtal om tobak

Film- enkelt råd om tobak

<https://vimeo.com/68372939>



regiongavleborg.se