

Samtalet om tobak gör skillnad

Andel unga som röker/andel som vill sluta

Andel gymnasieelever som röker regelbundet är 24 %
(dagligen 4 %, nästan dagligen 3 % och ibland 18 %)

Av dessa vill 66 % sluta (flickor mest, 75 %)

Unga är inte nöjda med sin rökning!



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare

Vilka slutsatser kan vi dra från forskningen?

Osäkra resultat men det finns lovande metoder.

Inte samma utveckling som för vuxna där det finns betydligt större säkerhet om metoder.

Viktigt med en bred satsning på samhällsåtgärder.

Först då kan arbetet bli effektivt och resultaten förbättras.

1. Fanshawe TR, Halliwell W, Lindson N, Aveyard P, Livingstone-Banks J, Hartmann-Boyce J. Tobacco cessation interventions for young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017
2. Johanne Harvey, Nicholas Chadi; Canadian Paediatric Society Adolescent Health Committee Paediatr Child Health 2016;21(4):201-04. Strategies to promote smoking cessation among adolescents
3. U.S. Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012.

Slutsatser 2

Sammanställning av 41 studier med 13000 deltagare

- Mest lovande var program med rådgivning i grupp och de med flera komponenter
- Motivationshöjande insatser, psykologiskt stöd och KBT
- Läkemedel ska användas med försiktighet (4 studier)

Slutsatser 3

- Positiva resultat kan även metoder ge som bygger på textmeddelanden (SMS) samt applikationer i mobiltelefonen.
- Dessa har en potential att nå en bredare grupp och är användarvänliga, kostnadseffektiva och lättillgängliga.
- De används med fördel i kombination med rådgivning.
- I Sverige finns UMO:s app *Fimpaaa!*
- Mer forskning behövs

Samtal om tobak och avvänjning för unga

Folder som
sammanfattar de
metoder som finns idag

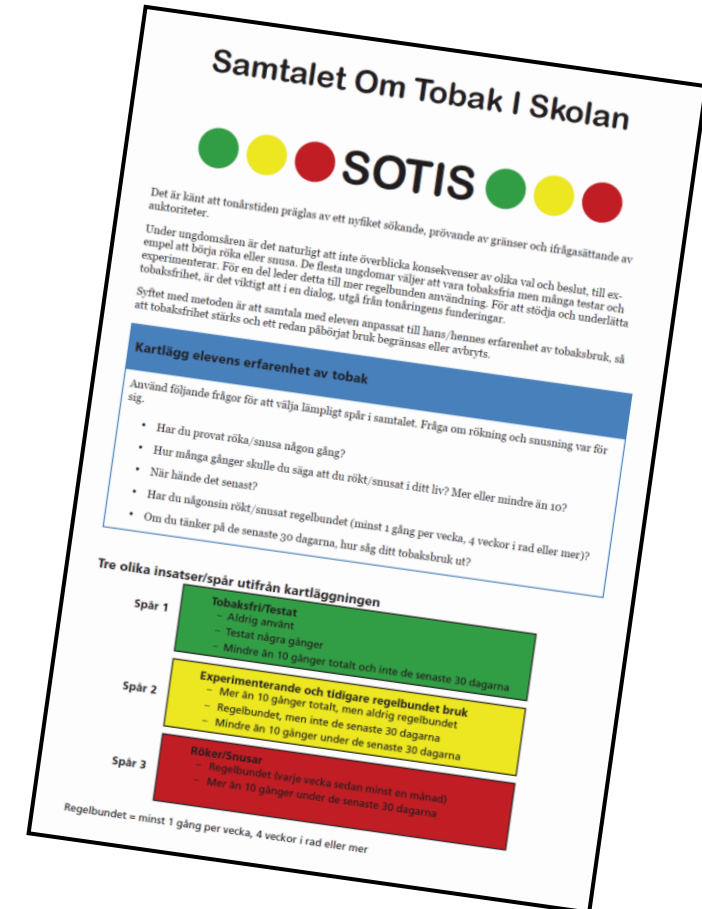
Folder finns på psykologermottobak.org



Hälsosamtal om tobak

Samtal Om Tobak I Skolan - SOTIS som även kan användas på andra arenor

Folder finns på psykologermottobak.org



Indelning i spår

Spår 1

Tobaksfri/Testat

- Aldrig använt
- Testat några gånger
- Mindre än 10 ggr totalt och inte de senaste 30 dagarna

Spår 2

Experimenterande/Tidigare regelbundet* bruk

- Mer än 10 ggr totalt, men aldrig regelbundet
- Regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- Mindre än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

Spår 3

Röker/Snusar

- Regelbundet (varje vecka sedan minst en månad)
- Mer än 10 ggr under de senaste 30 dagarna



Fokus i samtalet

Spår 1

Tobaksfri/Testat

Stärk tobaksfriheten

Spår 2

Experimenterande/Tidigare regelbundet bruk

Stärk positiva tankar och beslut

Spår 3

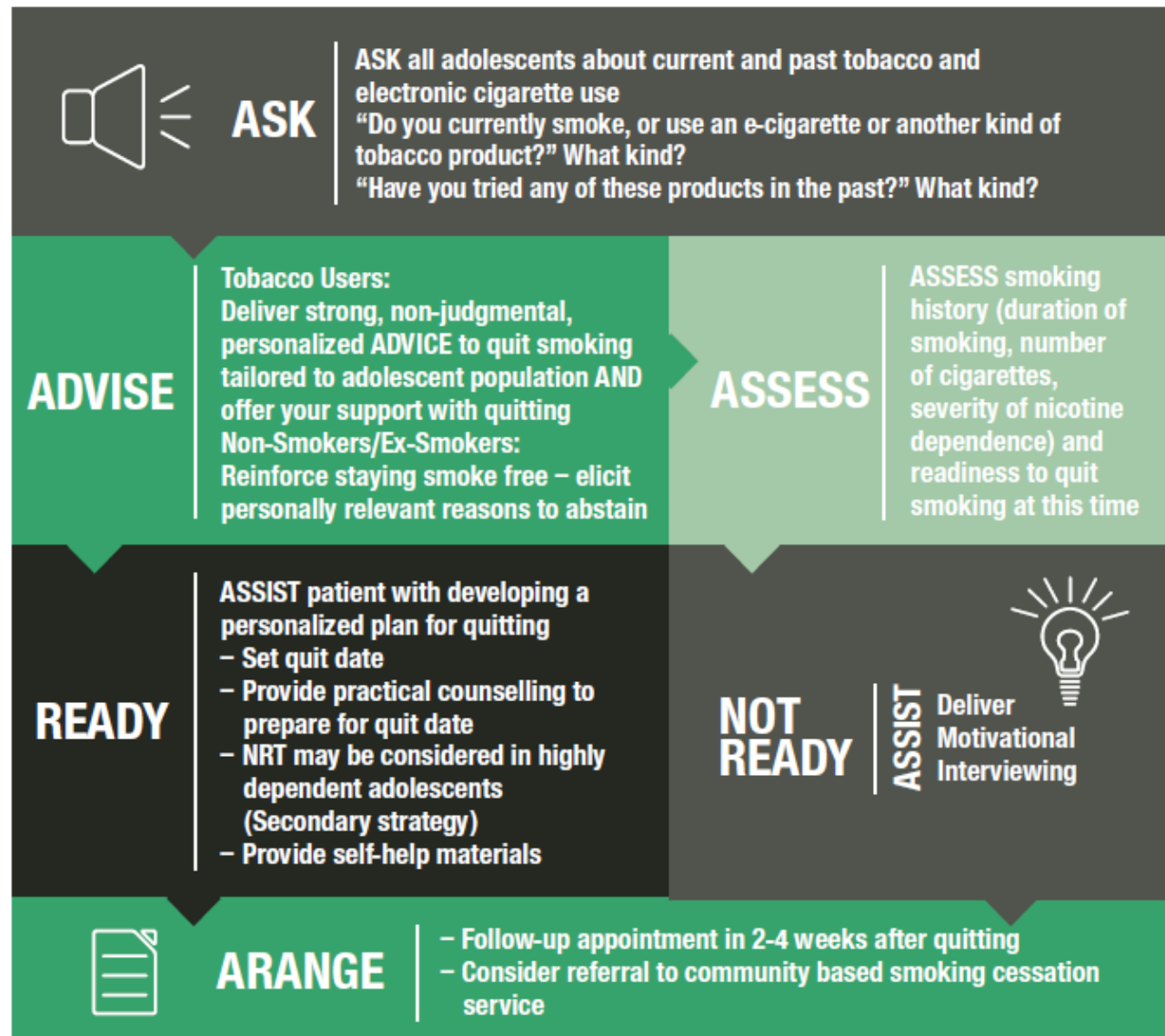
Röker/Snusar regelbundet

Lyft förändringstankar och positiva val





Källa:
European Union´s
Health Programme (2014-
2020). Tobacco
Cessation Guidelines for
High Risk Populations
(TOB.g) Athens 2017.



Skapa kontakt och var tydlig – enkla råd

”Att sluta är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att skydda din hälsa och även de som finns i din närhet”

”Är du redo att sluta?”

”Vilken dag skulle vara lämplig?”

”Vill du ha stöd?”



Hur kan vi bekräfta?

Förslag:

"Bra idéer..."

"Kul att prata med dig ..."

"Du har klarat av många saker ..."

"Det här har du funderat på en hel del på ..."



Fem utbildningsfilmer

Hälsosamtal med elev som

1. är rök- och snusfri
2. testat
3. [som experimenterar](#)
4. har ett regelbundet bruk samt
5. uppföljande samtal



Filmerna hittar du på: <https://www.psykologermottobak.org/sotis>

Stimulera prat om att sluta

- Ett av målen med samtalen är att stimulera eleven att prata om att sluta med tobak:

"Om du bestämde dig, vad skulle vara dina skäl?"

"Har du försökt? Hur gjorde du? Vad hände?"

"Hur skulle du kunna göra?"

"Vem kan heja på dig?"



Uppföljande samtal: Intresserade från spår 2 och 3

Aktuella tobaksvanor.

Stimulera till nya vanor och aktiviteter.

Områden att diskutera

- Pengar
- Fräschhet
- Beroendet
- Vad händer i kroppen
- Att vara en förebild
- Odling av tobak:
skogsskövling, barnarbete

Då eleven bestämt sig för att sluta .. och senare

- Vem kan stödja dig?
- Vad behöver du förändra?
- Vad är du bra på?
- Hur kan du hantera svåra situationer?
- Vad har du vunnit?
- Vad är det bästa med det du gjort?
- Hur känns det att ha kommit en bit på väg?
- Hur går du vidare?





Tobaksavvänjning
kan erbjudas genom

Samtalskontakt

+

Fimpaaa! appen

Samtal om tobak räddar liv



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare

Så funkar Fimpaaa!

Ladda ned gratis i AppStore / Google Play

Registrera dig

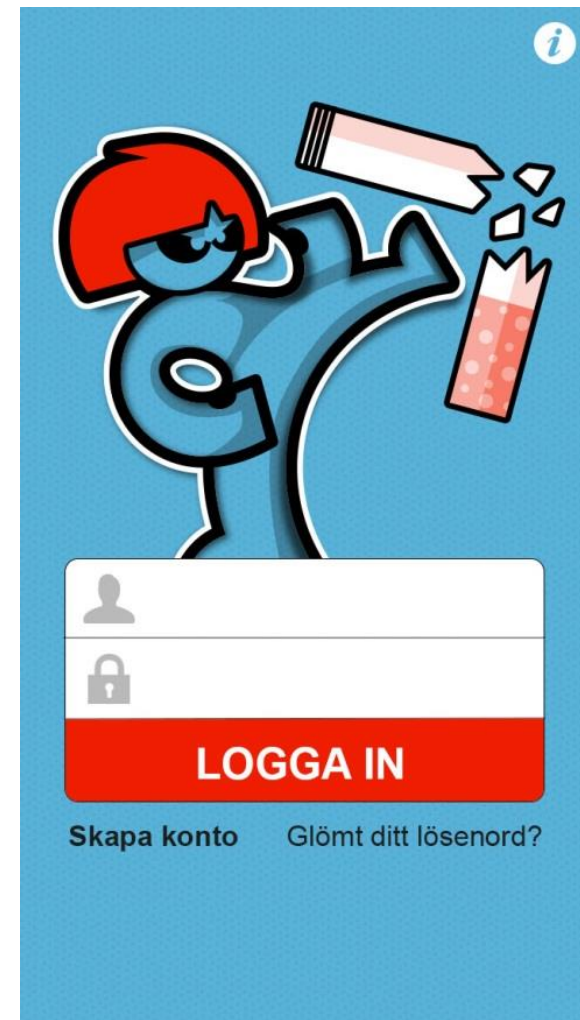
Svara på frågor om din rökning

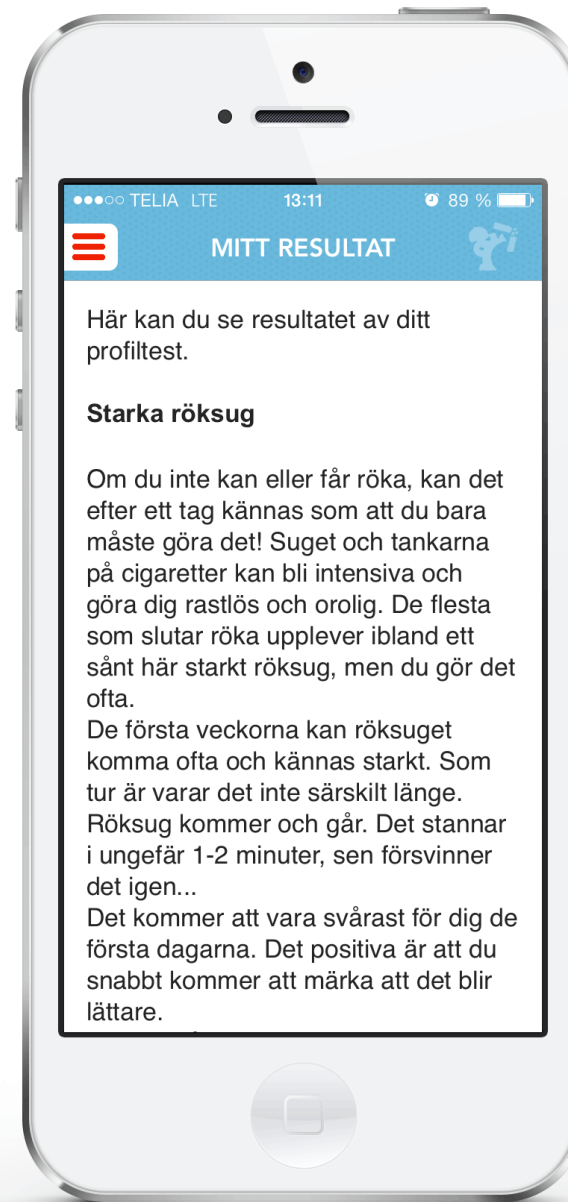
Berätta hur mycket du röker

Berätta vad cigaretterna kostar

Sätt ett stoppdatum

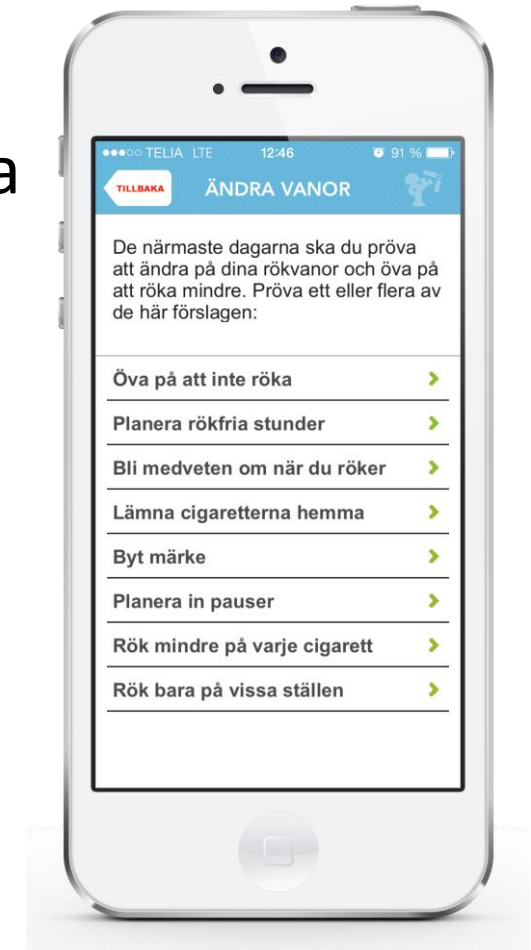
Sätt igång och Fimpaaa!





Fimpaaa appen - förberedelse

- Stoppdatum, **Film, "Känns det läskigt?" i appen!**
- **Min plan** – välj 5 svåra situationer + val av råd från en lista
Därefter olika övningar:
- Mina dåliga ursäkter
- Hur motiverad är du, 5 frågor + film
- Fördelar/Nackdelar, val från en lista
- Värdera cigaretterna, registrering
- Ändra vanorna, röka mindre (flera förslag)
- Vad betyder rökningen för dig? 4 frågor att svara på



Fimpaaa-appen, efter stoppet

Hur var din dag? – sluta röka dagbok

Tips till dig själv – 4 generella förslag

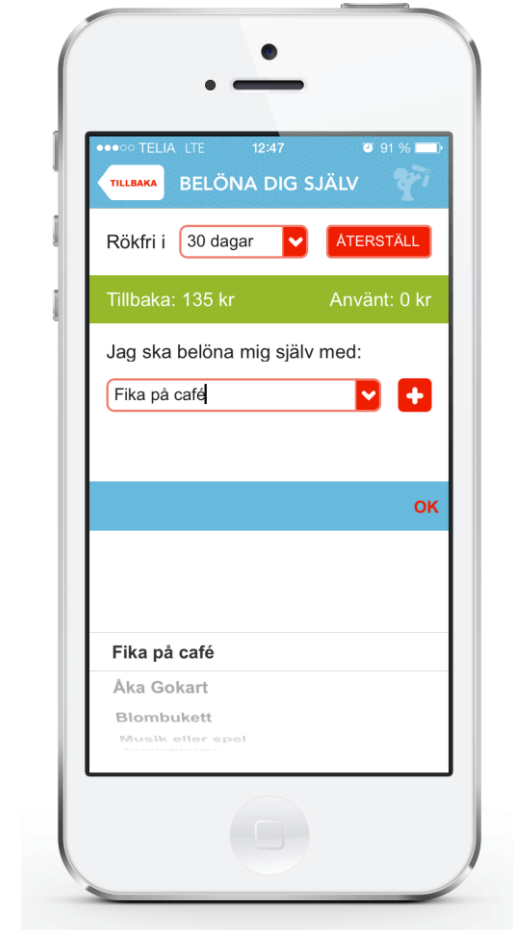
Belöna dig själv

Nya aktiviteter

Hitta ditt stöd

Sluta röka – vad händer i kroppen?

Hälsning till dig själv





Sparade pengar och antal dagar
som rökfri = Framgång!



Du har visat att du kan klara pressen, bra gjort! Kämpa på.

Åtta veckor har gått, och du kan klara många till. Fokusera på det som är roligt med helgen istället för på att du inte röker.
Trevlig helg!

Du har varit rökfri i sex dagar.
Bra!
Dina lukt- och smaksinnen har redan förbättrats.
Du är på god väg till ett rökfritt liv.

Utgå från appen

Fokus på övningar

Ge positiv feedback!!

Vad händer i kroppen när du slutar röka?



✓ Visa klickbara fält



Du hostar mindre.

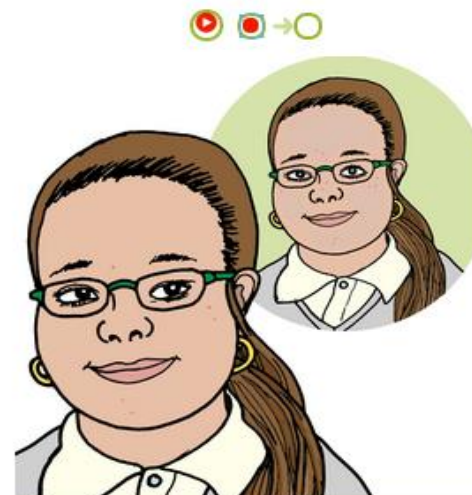
Halsen/luftstrupen

De små skyddande håren i halsen, flimmerhåren, växer tillbaka inom ett halvår och gör så att smuts och damm inte lika lätt kommer ner i lungorna. Tidigare förstördes de av tjäran i cigaretröken.

Om du brukade hosta när du rökte, gör du det mindre efter tre till tolv månader.

Smaker och lukt

Efter två dygn till två veckor kan du känna smaker och lukter bättre. Rökningen påverkade nervcellerna som skickar signaler till hjärnan från exempelvis näsan. Och nikotin klibbade fast på slemhinnor.



Huden får en friskare färg.

Ansiktet

Din hud får en friskare färg bara några veckor efter att du slutar röka. Tidigare fick nikotinet blodkärlen att dra ihop sig så att hudens yttersta lager inte fick lika mycket syre och blod.

Nu åldras huden inte lika snabbt som när du rökte, och rynkorna kommer inte lika tidigt som om du hade fortsatt.

Man kan få finnar av att röka. Om du har finnar, kan du nog märka att det blir bättre efter ett tag.

Att sluta röka gör munnen fräschare. Andedräkten blir bättre direkt och tänderna blir vitare. Tandköttet börjar



Blodcirkulationen

Efter två veckor till två månader börjar blodcirkulationen att bli bättre. Rökning ger skador på blodkärlen. De börjar läka efter fyra till sex månader.

Risken för blodpropp minskar redan ett dygn efter att du slutat röka. Efter ett till två år är risken för blodpropp hälften så stor som när du rökte.

Händerna och armarna

Bara ett dygn efter att du slutar röka kanske du känner att fingrarna blir varmare. När blodkärlen inte längre dras ihop av nikotinet, kan mer blod komma ut och runt i kroppen.



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare

Summering - vad fungerar?

Förebilder/Få inspiration

Komma tillbaka och berätta - feedback

Ge goda chanser till omedelbar framgång

Hemuppgifter, gemensamt formulerade

Öppna frågor/nyfikenhet

Nya erfarenheter påverkar hur man tänker

Vidga till "vad mår jag bra av"

Samtal är viktigt samt Fimpaaa-appen!



Vad är det som gör att man lyckas?

Att man

- förstår hur man ska göra
- tänker att det är viktigt
- håller ut och är envis



Unga som är regelbundna rökare och är välmotiverade kan använda nikotinläkemedel, tuggummi eller plåster. Viktigt med kontakt!

Material 1

- Några tips till dig som är ung och vill sluta röka och snusa. Enkla råd.
- Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri. Motivation och råd för ungdomar.

Båda broschyrerna finns att ladda ned på psykologermottobak.org



samt

- Fimpaaa-appen



Material 2



Vykort och affisch
på 6 språk utöver
svenska:

Engelska
Arabiska
Farsi/persiska
Somaliska
Tigrini
Dari



Affisch på 4
språk utöver
svenska:

Engelska
Arabiska
Persiska
Somaliska

Mer information

umo.se

psykologermottobak.org

tobaksfri.se

nonsmoking.se

ungadrogforebyggare.se

tobakskroppen.fi

1177.se

tobaksfakta.se

slutarokalinjen.org Tel 020 – 84 00 00



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare

Film som inspirerar, Clara Henry, Röker du?