

---

---

# Kvalificerad Tobaksavvänjning

— Ulla Lennartsson —  
Leg barnmorska, Hälso pedagog  
20161125

---

---

# Klara 45 år

- Ringer själv, vill sluta röka, maken fått hjälp via Hälsomottagningen och lyckats och "kan han så kan jag" sa hon.
- Kartläggning av situationen, Praktikplats via FAS 3 på en secondhand butik, trivs bra. Drömmer om att få fast tjänst där.
- Har problem med kommunens handläggare för försörjningsstöd,
- Bor tillsammans med maken och en dotter på 17 år. Har 2 vuxna döttrar och barnbarn som bor nära henne.
- Röker 40-50 cig/dag. Äter högst 1 mål/dag, mycket kaffe och coca cola.
- Tidigare erfarenheter av rökstopp - blivit mycket aggressiv, nu rädd för att sluta för hon vill inte vara en fara för familjen.

# Hur gjorde vi?

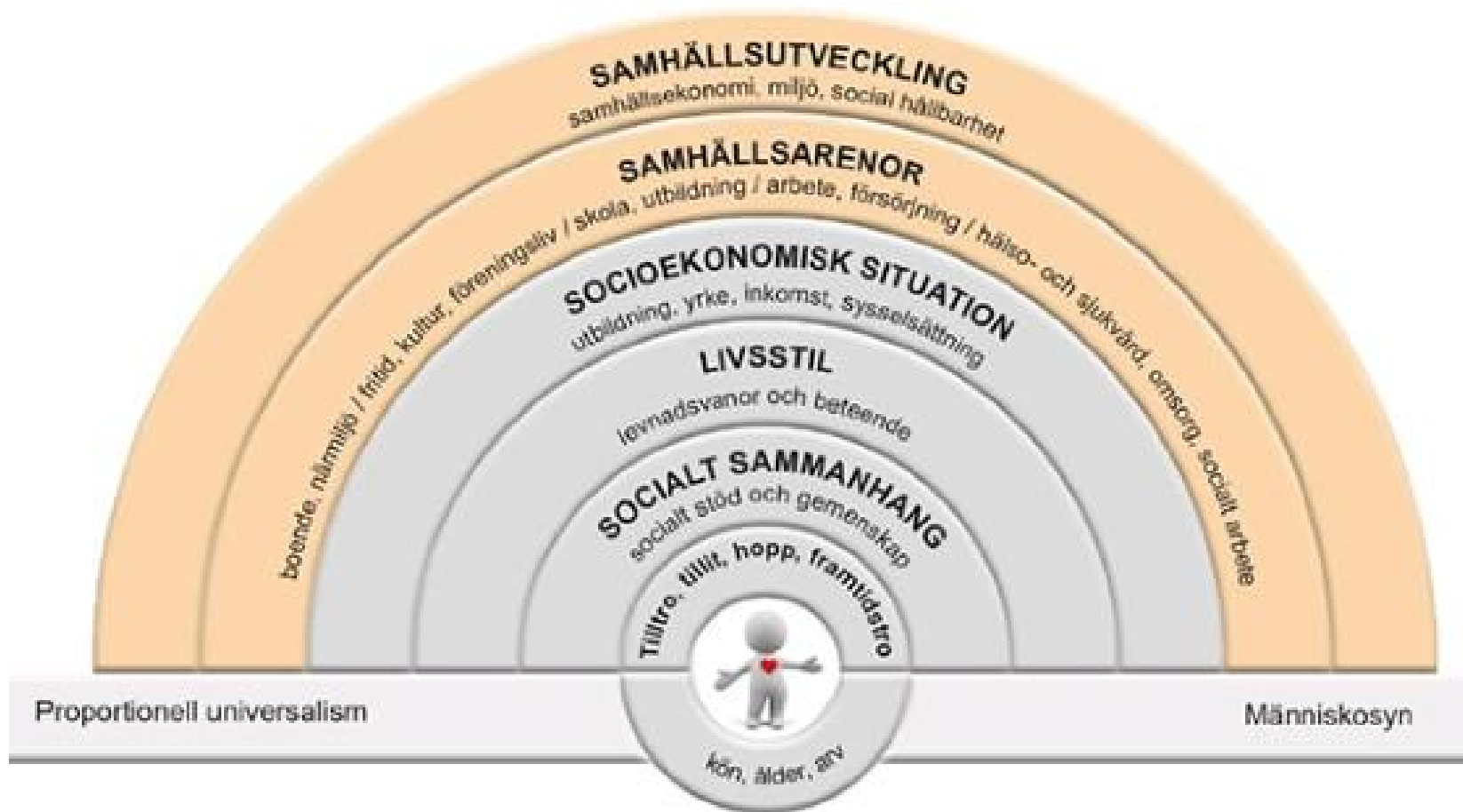
## Förberedelse för rökstopp

- Få igång regelbundna måltider,
- Nedtrappning successivt av antalet cigaretter.
- Kontakt med Sjukgymnast - Avslappningsgrupp, promenader
- Kontakt med kurator - utifrån hennes sociala situation. -- Nätverksträff med handläggare inom socialtjänsten.
- Kontakt med dietist -

## Rökavvänjningen

- Nikotinplåster 21mg/24tim + sugabletter vb. i 4 månader
- Besök/varje vecka- + vb
- Fick en depression med suicidtankar som behandlades + sjukskrivning
- Fokus i samtalen - stärka tilliten till den egna förmågan, ingjuta hopp, hitta meningsfullhet i sin tillvaro, balans och inre ro.

# Hälsans bestämningsfaktorer med Människans Existensiella Hälsa



# Existensiell hälsa enl WHO

- Andlig kontakt
- Mening och syfte med livet
- Upplevelse av förundran över tillvaron
- Helhet
- Andlig styrka
- Harmoni och inre frid
- Hoppfullhet och optimism
- Personlig tro

# Erfarenheter från Klara

Cigaretten var tröst, ångestdämpande, en vän, uppiggande och sysselsättning.

## HELHET

- Få igång en regelbunden måltidsordning , samt regelbundna promenader.
- **Mening och syfte med livet** utan cigaretten som stått för detta tidigare
- **Stärka tilltron** till den egna förmågan - ta förändringarna i etapper.
- Ingjuta **Hopp** om att lyckas denna gång
- Ingjuta **framtidstro** på ett bättre liv ( ekonomi, hälsa, välbefinnande)
- 

- Få **harmoni och inre balans** med hjälp stresshantering
- **Samverkan** med andra professioner i livsstilsförändringen samt **tvärprofessionell samverkan** med andra som är inblandad i personen.
- Återbesök/vecka, gärna “walk and talk”,