

Tobaksfria dagen 31 maj 2021



Temat för tobaksfria dagen 2021 heter ”Commit to Quit” som är en kampanj för att stödja cirka 100 miljoner människor att sluta med tobak.

WHO vill skapa hälsosamma miljöer som underlättar för människor att sluta med tobak genom att främja tobaksavvänjning, öka medvetenheten om tobaksindustrins strategier, samt stärka tobaksbrukare i deras försök att sluta genom fokus på hälsovinsterna med att lyckas.

[World no Tobacco day 2021 – Commit to quit](#)

Det dolda nikotinet



Fram till 1970-talet användes knappt några smaktillsatser alls i nikotinprodukter. Sedan dess har tobaksindustrin tagit fram mer än 10 000 olika smaktillsatser. Det finns nu e-cigarett och snus som smakar godis och som framställs som fräschare och hälsosammare alternativ till cigaretter. Under de goda smakerna döljer sig nikotinet som lockar in våra ungdomar i vad tobaksbolagen hoppas är ett livslångt beroende. Det går bra för tobaksindustrin när de nu försöker övertyga ungdomar att nikotin är ofarligt.

[Bakom godissmaken döljer sig nikotinet - Tobaksfakta](#)

I statistiken ser vi att andelen snusande ungdomar ökar i Sverige. I årets undersökning klassificerades tolv procent av eleverna som snusare, vilket är en fördubbling sedan början av 2010-talet. Uppgången har skett bland både flickor och pojkar, men den största ökningen ses bland flickorna. Många av de utvecklar ett livslångt beroende innan de ens fyllt 18 år. Vi saknar en smakreglering för både snus och e-cigarett.

[Allt fler flickor snusar - Tobaksfakta](#)

Stöd för tobaksavvänjning på andra språk



På Sluta-röka-linjens hemsida hittar du material på flera olika språk, däribland dari, somaliska och arabiska.

[Sluta-röka-linjen](#)



Sluta-Röka-linjen erbjuder också samtal med tolk på bland annat arabiska, somaliska, persiska, dari, turkiska, ryska, polska, tigrinja och spanska.

[Kontakta Sluta-röka-linjen](#) (för patienter som vill ha stöd)

Hårdare regler för nya nikotinprodukter

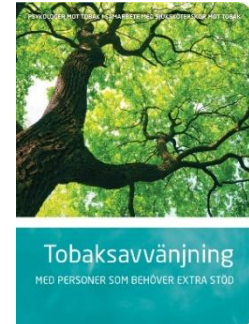
Under mars 2021 lämnades det in ett förslag till socialministern om skärpning av reglerna för marknadsföring av tobaksfria nikotinprodukter och åldersgräns för inköp. Utredningen "Hårdare regler för nya nikotinprodukter" föreslår bland annat förbud mot vätskor för e-cigarett om de innehåller smaktillsatser som leder till en tydligt märkbar doft eller smak av annat än tobak.

[Reglering av nikotinprodukter – Tobaksfakta](#)

Tobaksavvänjning för personer som behöver extra stöd

Ibland möter vi personer som har extra svårt att sluta. Hur kan vi hjälpa dem på bästa sätt? Vissa rökare är skeptiska till om hjälp och stöd med samtal fungerar för dem, andra har försökt att sluta många gånger och är uppgivna eller känner sig misslyckade. Psykologer mot tobak har i samarbete med sjuksköterskor mot tobak gjort en folder som beskriver en metod för att samtala med personer som behöver extra stöd.

[Material för rådgivning och avvänjning – Broschyr "Tobaksavvänjning för personer som behöver extra stöd"](#) (länk till nedladdning och beställning längst ner på sidan)

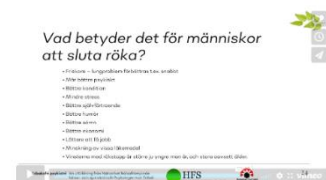


Personer med psykisk sjukdom vill sluta röka i lika stor utsträckning som andra

De flesta som röker och/eller snusar vill sluta med tobak och ofta behövs flera försök under lång tid innan en person blir tobaksfri för gott. Personer med psykisk sjukdom har goda utsikter att lyckas sluta med tobak om de får ett bra stöd och det finns effektiva behandlingsmetoder för tobaksavvänjning för dessa individer.

Psykologer mot tobak har exempelvis en webbutbildning för psykiatrin om rådgivning, tobaksavvänjning och tobakspolicy.

[Webbutbildning "Tobaksfri – Psykiatri" – Psykologer mot Tobak](#)



Erfarenheter från Skåne Stadsmission



Jag heter Siiri och jobbar som sjuksköterska på Skåne Stadsmission och träffar många patienter som lever i stor utsatthet.

Medellivslängd och hälsa är kopplade till socioekonomisk grupp, fattiga med otrygga förhållanden har sämre levnadsvanor och dör tidigare. Många röker i Sverige liksom i övriga världen. Resonemangen "om jag skulle ha varit hemlös/missbrukare/tiggare/psykiatripatient skulle jag också ha rökt" eller "de har större problem än rökning" bidrar till att cementera rökning som en klassmarkör. Ju svårare livet är, desto större skäl att ändra på det man kan.

Jag har haft förmånen att utbilda mig till diplomerad tobaksavvänjare och erbjuder numera mina patienter kvalificerade rökavvänjningssamtal. Jag vill förmedla omsorg och hopp och påminna att man inte behöver skita i allt bara för att man råkar befinna sig på botten för tillfället. Att sluta röka kan vara början på ett nytt liv.

Hälsoenheten Malmö/Lund (som kommer att byta namn till Levnadsvanemottagningen Malmö/Lund)



Vi heter Anna och Elisabeth och arbetar på Hälsoenheten. Vi är sjuksköterskor och arbetar med tobaksavvänjning, med specialistkompetens inom området tobak. Vi håller i utbildningar inom tobaksområdet och handleder vårdpersonal. Vår egen kompetens innefattar även utbildning inom KBT och återfallsprevention. På vår levnadsvanemottagning finns även en läkare som kan skriva ut receptbelagda läkemedel för rökavvänjning (Champix®). Många av våra patienter har en komplex problematik med mycket uttalad psykisk ohälsa och är socioekonomiskt utsatta. De har försökt sluta röka många gånger, har en låg egentillit och behöver ofta mycket stöd innan ett rökstopp. Vi har möjlighet att följa patienter under en längre tid. Välkommen att skriva remiss till oss: Hälsoenheten, Claesgatan 7 i Malmö.

Är du intresserad av att bli tobaksavvänjare? Utbildningar läggs regelbundet ut i Utbildningskalendern på Vårdgivare Skåne. Anmäl dig till nästa tillfälle här:

[Utbildning till diplomerad tobaksavvänjare 29 sep - 1 okt + 9 dec i Hässleholm](#)

Rökfri operation

Tobaksprevention är fortfarande en stor utmaning överallt i världen. Implementeringen av åtgärder, inklusive policys om rätten till tobaksfria omgivningar, är bristande. Till följd av fragmenterad implementering hamnar tobaksbrukare ofta i ett vakuum mellan kunskap och handling utan möjlighet till adekvat stöd. Behovet av stöd gäller speciellt utsatta grupper, såsom inför operation där rökstopp är särskilt viktigt för att uppnå ett bra resultat. Baserat på studier från bl.a. Sverige så rekommenderar WHO nu rökfri kirurgi. Läs mer i bifogad pdf "WHO Tobacco & Postsurgical Outcomes".

Hanne Tønnesen, Professor, Direktör WHO CC, Kliniskt centrum för hälsofrämjande vård, Lunds universitet

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention anordnar i höst tre digitala utbildningar om den nya regionala riktlinjen för rök- och alkoholfri operation, anmäl dig här:

[Rök- och alkoholfri operation 26 aug](#)

[Rök- och alkoholfri operation 7 okt](#)

[Rök- och alkoholfri operation 24 nov](#)

Arbetar du med tobaksavvänjning? Kan stöd i uppföljning vara till hjälp? Vill du medverka till bättre kunskap? Om det stämmer - läs vidare!



Sverige behöver en samlad kunskap om var tobaksavvänjning sker, vilka som erbjuds behandling och hur metoderna fungerar. Till nytta för tobaksbrukare, behandlare och hela samhället. FORTE finansierar vetenskaplig forskning för människors hälsa, arbetsliv och välfärd och har beviljat bidrag till uppbyggnad av en nationell databas om tobaksavvänjning för ökad kunskap med syfte att nå uppsatta folkhälsomål.

Du är nyckeln för att lyckas med detta! Det är enkelt att delta och vi hoppas på din medverkan.

Din enhet får en extra standardiserad halvårskontroll inom ramen för projektet. Kostnadsfritt! Läs mer och anmäl dig till Rökstoppprojektet på hemsidan: www.rokstoppsprojektet.org

Den som röker har större risk att hamna på IVA och dö om de drabbas av covid-19

I Sverige har det spridits hypoteser om att nikotin skulle kunna skydda mot coronaviruset.

– Den forskningen hade obefintlig evidens, men fick stor uppmärksamhet. Jag hörde personal som sa *"jag kan fortsätta snusa, för det skyddar"*. Det finns ingenting som säger att nikotin skyddar mot covid-19, rökning är snarare en riskfaktor för att bli svårt sjuk av coronaviruset.

Den 8:e maj 2021 var antalet döda i världen 3 340 000 till följd av covid-19. En ofattbar och hemsk siffra, men vi ska inte heller glömma att tobaksrökning orsakar 7-8 miljoner dödsfall per år. Rökning orsakar 1000 dödsfall per månad i Sverige och så riskerar det att förbli. Men det finns "vaccin": lagstiftning, WHO's Tobakskonvention och tobaksavvänjning!

Matz Larsson, Lungläkare från Örebro, Docent vid Kliniskt centrum för hälsofrämjande vård, Lunds universitet

[Rökare hårt drabbade av corona – SVT Nyheter](#)

Med vänlig hälsning

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention i samarbete med WHO CC för implementering av evidensbaserad klinisk hälsopromotion

