

# DIETISTERS SAMTAL OM TOBAK



## BAKGRUND

Tobak är den enskilt största livsstilsorsaken till ohälsa och förtidig död i Sverige. Störst är risken för personer som röker cigaretter.

Rökning orsakar eller förvärrar många sjukdomar så som cancer, hjärtkärlsjukdom, benskörhet, kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), långvarig luftrörsinflammation, sår på magsäck och på tolvfingertarm samt Crohns sjukdom.

Av de levnadsvanor *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder* behandlar utgör daglig rökning den största risken för hälsan. Med rökning avses i riktlinjerna dagligrökning, oavsett mängd cigaretter.

När det gäller snus har vissa studier kunnat påvisa ett samband mellan snusning och sjuklighet eller dödlighet, andra inte. De långsiktiga effekterna på hälsan av snusning är ofullständigt utforskad och man kan därför inte utesluta risker med snus, även om de tycks betydligt mindre än riskerna med rökning.

## TOBAKSBRUK

Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att omkring en tredjedel av världens befolkning över 15 år röker. I Sverige visar ULF/SILC undersökningen från 2012 att 13 % röker dagligen och 12 % snusar dagligen. Totalt röker eller snusar nästan 24 % av svenskarna över 16 år.

## INDIKATORFRÅGOR

### Mina rökvanor

Jag har aldrig varit rökare  
Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan  
Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan  
Jag röker, men inte dagligen

### Jag röker dagligen

1 - 9 cigaretter/dag  
10 - 19 cigaretter/dag  
20 eller fler cigaretter/dag

### Mina snusvanor

Jag har aldrig varit snusare  
Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan  
Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan  
Jag snusar, men inte dagligen

### Jag snusar dagligen

1 - 3 dosor/vecka  
4 - 6 dosor/vecka  
7 eller fler dosor/vecka

## REKOMMENDERAD ÅTGÄRD VID TOBAKSBRUK

Enligt *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder* rekommenderas hälso- och sjukvården erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till vuxna personer som röker dagligen.

Åtgärder för att hjälpa patienter att sluta röka är förmodligen vanligt förekommande redan i dag, men Socialstyrelsen bedömer att rekommendationen ändå innebär en ambitionshöjning och därmed ökade kostnader för hälso- och sjukvården.

För att ha ett kvalificerat rådgivande samtal om tobak har [Yrkesföreningar mot Tobak](#) har tagit fram en standard för utbildning av tobaksavvänjare. Den omfattar en intygsnivå som innebär två dagars utbildning och en diplomeringsnivå som kräver ytterligare en dags utbildning. För att kunna ge kvalificerat rådgivande samtal rekommenderas diplomeringsnivån. Denna nivå inkluderar arbete med patientfall under handledning samt ett kunskapsprov.

**EN RÖKFRI OPERATION** är en patientsäkerhetsfråga. När en patient ska genomgå en operation är det viktigt att ta upp frågan om tobak. Ett tillfälligt rökuppehåll 4–8 veckor före och 6 veckor efter en operation minskar risken för vårdskada med cirka 50 procent.

Även [Sluta röka linjen](#) kan vara ett bra stöd för den som vill sluta röka. Utvärderingar pekar på cirka 35 % självrapporterad tobaksfrihet efter 12 månader för dem som fått linjens stöd.



## DIETISTENS ROLL VID TOBAKSBRUK

**IDENTIFIERA:** När det är relevant ta upp frågan om rökning.

**ERBJUD ÅTGÄRD:** I de fall där patienten uttrycker en önskan om stöd att sluta röka kan dietisten erbjuda vidare stöd för rökavvänjning. I de fall där patienten vill ha stöd att sluta röka eller snusa är det viktigt att ha kännedom om vilka lokala rutiner som gäller för denna patientgrupp inom din verksamhet.

**ÅTGÄRDA:** Patienten kan om möjlighet ges erbjudas enkla råd i form av information om rökningens påverkan utifrån den diagnos som patienten har. Dietisten kan även ha ett rådgivande samtal utifrån MI för att få patienten att själv reflektera över sina rökvanor. För att genomföra ett kvalificerat rådgivande samtal enligt i riktlinjerna rekommenderas att personen är utbildad tobaksavvänjare. Även dietister kan vidareutbilda sig inom tobaksavvänjning och arbeta mer aktivt med dessa frågor.

**UPPFÖLJNING:** Sker vanligen av den person som håller i tobaksavvänjningen. Det kan dock vara av värde att du som dietist frågar patienten om hur det har gått med rökavvänjningen.