
inledning



Detta Arbetsmaterial är ett komplement till "Tobaksfritt Liv" av Margareta Pantzar. Det är framtaget i samarbete mellan tre personer med olika yrkesroll för att främja och underlätta vid tobaksavvänjning i grupp eller enskilt. Materialet kan användas på ett flexibelt sätt på gruppträffarna utifrån deltagarnas och gruppledarens önskemål.

Syftet med Arbetsbladen:

- Förenkla och konkretisera olika viktiga aspekter.
- Arbeta med större grupper än tidigare.
- Öka den egna aktiviteten för deltagaren.
- Underlätta för gruppledaren.
- Öka samhällsperspektivet och kunskapen om rökningens konsekvenser i ett större sammanhang än det individuella.

Gruppledarperspektiv

Med utgångspunkt från huvudboken och handledningens utformning lyfta några viktiga aspekter i de olika gruppträffarna för att underlätta arbetet.

Deltagarperspektiv

För att få en tydlig vägledning genom arbetsmodellen och förstärka den egna aktiviteten under träffar och vid hemuppgifter.

Man kan med fördel arbeta tillsammans med andra aktörer inom området exempelvis apotek, tandvård och lokala aktörer som har tobaksfri arbetstid. Gruppernas sammansättning kan förenklas av en faktor som är homogen, exempelvis att man vänder sig till deltagare med någon sjukdom, samma ålder, geografiska område eller anställda i samma företag/kommun. Man kan annars lyfta den tobaksfria faktorn som gemensam för deltagarna. Det kan vara av värde att bjuda in exempelvis läkare, dietist, tandhygienist, instruktör i avslappningsövningar mm för att förstärka och ge ökad motivation och kunskap

Materialet är upplagt i 7 delar samt en förberedande del och följer det upplägg som finns i grundboken. Materialet ersätter inte huvudboken utan kompletterar den. Den förberedande delen kan användas inför ett samtal innan gruppverksamheten startar eller i liknande syfte. Man kan även blicka tillbaka för att öka motivationen och bli påmind om hur det var vid starten. Här ges möjlighet för deltagarna att följa sina mätvärden och öka motivationen genom de förbättringar som sker.

Vi hoppas att arbetsbladen ska komma till stor nytta och förenkla vid tobaksavvänjning på olika enheter och i olika verksamheter i landet.

Lycka till med det tobakspreventiva arbetet!

Kristina Bergstrand
ST-läkare
VC Kvarnsveden
Landstinget Dalarna

Margareta Pantzar
Psykolog
Primärvården, FFOU
Landstinget i Uppsala län

Monika Schwerin
Sjuksköterska
Tobaksprev. Enheten
Örebro läns landsting