

Arbetsblad

Introduktion

Före gruppträffar

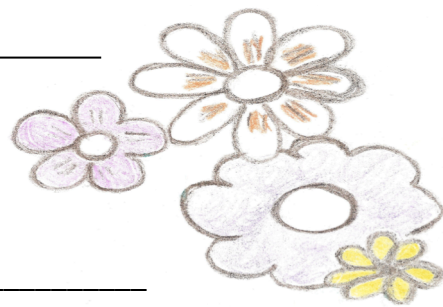
Tobakspreventivt arbete

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin

introduktion



FRÅGEFORMULÄR

1. AKTUELL TOBAKSKONSUMTION

a) Hur många cigaretter röker Du per dag? _____

b) Använder Du annan tobak än den huvudsakligen? Ja Nej

Om Ja, Vad och hur mycket? _____

2. HUR MÅNGA ÅR HAR DU RÖKT? _____

3. HAR DU RÖKARE/SNUSARE I DIN NÄRA OMGIVNING?

Ditt hem på arbetet på fritiden

4. VARFÖR VILL DU SLUTA RÖKA? ANGE DE TRE VIKTIGASTE SKÄLEN.

1) _____

2) _____

3) _____

5. HAR DU TIDIGARE FÖRSÖKT SLUTA RÖKA?

Aldrig en gång flera gånger

Om du försökt tidigare,

Hur långt var längsta
uppehållet? _____

Vilka var skälen/till
återfallen/et? _____

6. FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA? SJUKDOMAR, BESVÄR OCH MEDICINER

7. HUR SKULLE DU IDAG BEDÖMA DIN MOTIVATION TILL RÖKSTOPP?

Sätt ett kryss på den 10-gradiga skalan, där 0 betyder inte alls motiverad och 10
betyder mycket motiverad.

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

introduktion



8. Svara på följande frågor så får du hjälp att bedöma hur starkt ditt fysiologiska beroende är och därmed en vägledning vad som gäller behovet av läkemedel.

FAGERSTRÖMS test av nikotinberoende:

FRÅGOR	SVAR	POÄNG	DINA POÄNG
i. Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?	Inom 5 min	3	
	6-30 min	2	
	31-60 min	1	
	efter 1 h	0	
ii. Har du svårt att låta bli att röka i situationer där rökning ej är tillåten, t ex bio, teater kyrka, bibliotek mm?	Ja	1	
	Nej	0	
iii. Vilken eller vilka cigaretter är svårast att undvara?	Den första på morgonen	1	
	Någon annan	0	
iv. Hur många cigaretter röker du per dag?	1-10	0	
	11-20	1	
	21-30	2	
	31 eller fler	3	
v. Röker du mera på morgonen än under resten av dagen?	Ja	1	
	Nej	0	
vi. Röker du om du är så sjuk att du åtminstone tidvis är sängliggande?	Ja	1	
	Nej	0	

Total poäng:

Vid högt beroende (6-10) rekommenderas den högsta nikotinnivån på tuggummi, plåster och övriga produkter eller användning av nikotinnässpray.

Vid lågt och medelstarkt beroende (poäng 0-5) rekommenderas den lägre nikotinnivån.



Registrera och följ dina mätvärden för ökad motivation

Blodtryck före rökstopp: _____

Blodtryck efter 7 veckor: _____

Blodtryck efter 6 månader: _____

Puls före rökstopp: _____

Puls efter 7 veckor: _____

Puls efter 6 månader: _____

Mät kolmonoxidhalten i utandningsluften om möjlighet finns

Kolmonoxidhalt före rökstopp: _____

Kolmonoxidhalt efter 7 veckor: _____

Kolmonoxidhalt efter 6 månader: _____

Endast förändring av vikten är intressant. Om man inte vill ange sin aktuella utgångsvikt registreras denna uppgift av deltagaren själv. Vikten bokförs med 0 (noll) nedan vid "Vikt före rökstopp". Registrera efter 7 v och efter 6 månader din viktökning/minskning med + eller - framför aktuell förändring.

Ex: en viktnedgång med 1,2 kg registreras alltså som - 1,2 kg.

Mätning sker samma tidpunkt på dagen med samma våg och samma klädesplagg.

Vikt före rökstopp: _____

Vikt efter 7 veckor: _____

Vikt efter 6 månader: _____



Registrering av tobaksbruk

Datum: _____

Fyll i formuläret varje gång du tar en cigarett eller snusar. Skriv ner vad du håller på med, just har avslutat eller ska börja med. Du kan alternativt välja att skriva ner den känsla du har t.ex. om du är irriterad eller stressad. Anteckna därefter var du är, samt värdera hur viktig denna cigarett eller snus är enligt följande skala:

1 = Nödvändig, 2 = God, men ej nödvändig, 3 = Onödig, hade kunnat avstå

cig / snus tid aktivitet/känsla plats hur viktig?
nr:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____



Information till anhörig/närstående vid tobaksstopp

Inom ca 2 veckor kommer din anhörige/närstående att sluta röka/snusa. Det kan därför vara bra att känna till hur du kan underlätta och stötta under de kommande veckorna.

Cigaretter och snus innehåller nikotin, en drog som är beroende-framkallande. När man slutar tillföra nikotin till kroppen kan man få abstinensbesvär:

Humörsvängningar/Sömnlöshet/ Koncentrations-svårigheter/Trötthet/Rastlöshet/Ökad aptit/Viktökning

Vad kan man göra?: För att klara av suget efter nikotin och motverka viktuppgång kan man öka den fysiska aktiviteten och engagera sig i

nya intressanta saker, gärna tillsammans. Vilka idéer har du?

Här är några förslag på aktiviteter:

- Belöna och uppmärksamma framgångar, både på kort och lång sikt
- Uppmuntra till att prova nya aktiviteter
- Egen tid att disponera
- Lyssna på skön musik
- Promenera/Cykla/Simma
- Spela sällskapsspel

I samband med rökstopp kan man använda receptfria nikotin-ersättningsmedel eller receptbelagda läkemedel. En del kan få besvär som oftast är övergående.

Är man tveksam eller har funderingar angående detta hänvisas till gruppledaren eller apotekspersonal.

GLÄDS TILLSAMMANS ÅT DE HÄLSOVINSTER
SOM NU ÄR INOM RÄCKHÅLL!