

Arbetsblad

Gruppträff 1

Tobakspreventivt arbete

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin



Tidigare erfarenheter av tobaksstopp

- Det är vanligt att man behöver flera försök för att lyckas med sitt rök/snusstopp. Man lär sig något varje gång.
- Tidigare försök att sluta kan upplevas som misslyckanden men är en stor källa till kunskap. Du kan förbereda dig bättre och därmed nå ditt mål.
- Vanlig men felaktig slutsats är att tänka att man har dålig karaktär. Förklaringen är ofta i stället att man inte tagit tillräcklig hänsyn till nikotinberoendet och det uthålliga arbetet med att bryta vanorna.
- Diskutera tidigare erfarenheter och vad man lärt av dessa.

Faktaruta

- Syrebrist får rökarens hud att åldras snabbare!
- Sämre finmotorik hos pojkar om mamman röker under graviditet!
- Högre risk för barnleukemi om mannen är rökare!
- Rökare som slutar blir gladare!

www.tobaksfakta.se



Hälsovinster vid tobaksstopp

Fundera vidare på dina skäl till tobaksstopp, se även sida 21 i kursboken.

Diskutera i gruppen.

HÄLSA

- Blodtryck och puls går ner till det normala
- Händer och fötter blir varmare
- Minskad risk för hjärtinfarkt
- Tillväxt av flimmerhår
- Bättre sårhäkning
- Minskad risk för blodproppar
- Mer fysisk ork
- Minskad risk för cancersjukdomar och stroke
- Minskad risk för KOL och utveckling av KOL
- Minskad risk för tandskador och cancer i munhåla

FRÄSCHÖR

- Hud - bättre cirkulation, normal färg
- Hår - återfår sin lyster
- Bättre lukt och smaksinne
- Bättre munhygien

ORK

- 10 till 15 % bättre kondition utan att träna
- Lättare att andas
- Förbättrad blodcirkulation

FRIHET

- Inget beroende
- Mer tid över
- Slippa tänka på att köpa cigaretter / snus och var/när man kan röka
- Slipper dåligt samvete

PENGAR

- Ett paket cigaretter / en dosa snus per dag à 45:- ger 16 425:- mer i plånboken per år.



***Viktiga frågor inför stoppet.
Hur tänker du idag?***

Vilka nackdelar ser du med din rökning/snusning?

Vad kommer du att sakna och vilka problem ser du idag inför stoppet?

Hur kan du övervinna detta och vad kan du göra för att lösa problemen?

Vad kommer du att vinna på att sluta?



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:

Mycket viktig = 1, ej nödvändig = 2, onödig, hade kunnat avstå = 3

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. _____



Utvärdering gruppträff 1

Ringa in den siffra som motsvarar Ditt omdöme, ej mellan två siffror.

Min samlade bedömning och upplevelse av gruppträffen.

0 = otillfredställande

10 = mycket nöjd

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

Egen kommentar:

Min egen insats under gruppträffen.

0 = passiv/ointresserad

10 = aktiv/intresserad

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

Egen kommentar:

Hur skulle du idag bedöma din chans att lyckas?

0 = mycket liten

10 = mycket stor

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

Egen kommentar:
