

Arbetsblad

Gruppträff 2

Tobakspreventivt arbete

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

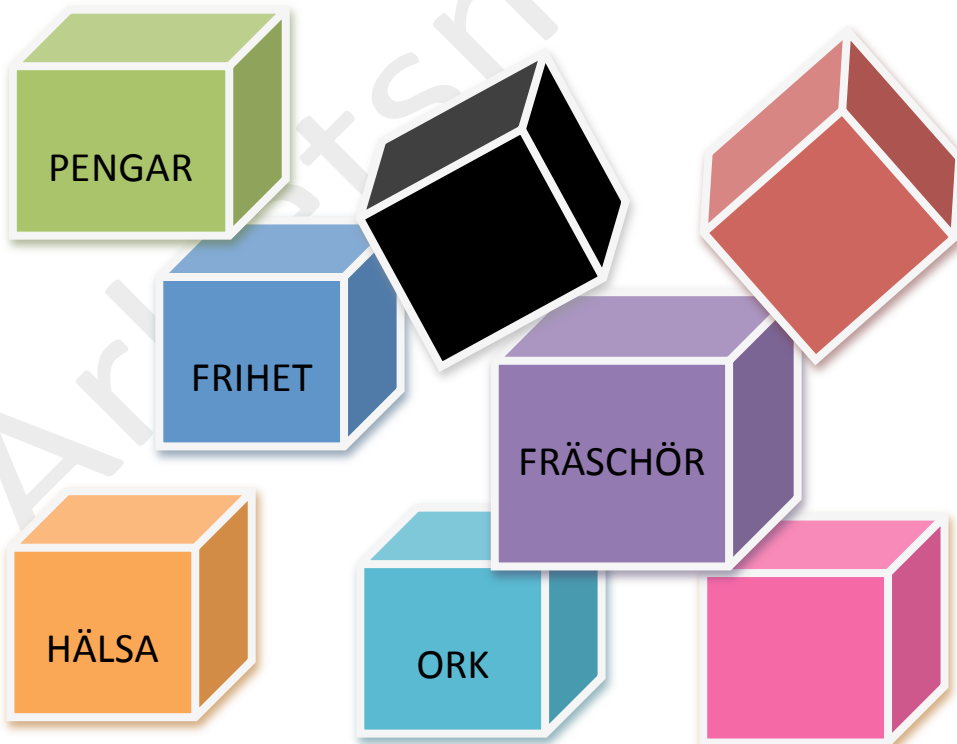
Monika Schwerin



Tips för ökad motivation:

- Var noga med att definiera dina individuella mål och önskade hälsovinster med tobaksstoppet. Dessa kan senare användas för att stärka motivationen att förbli tobaksfri.

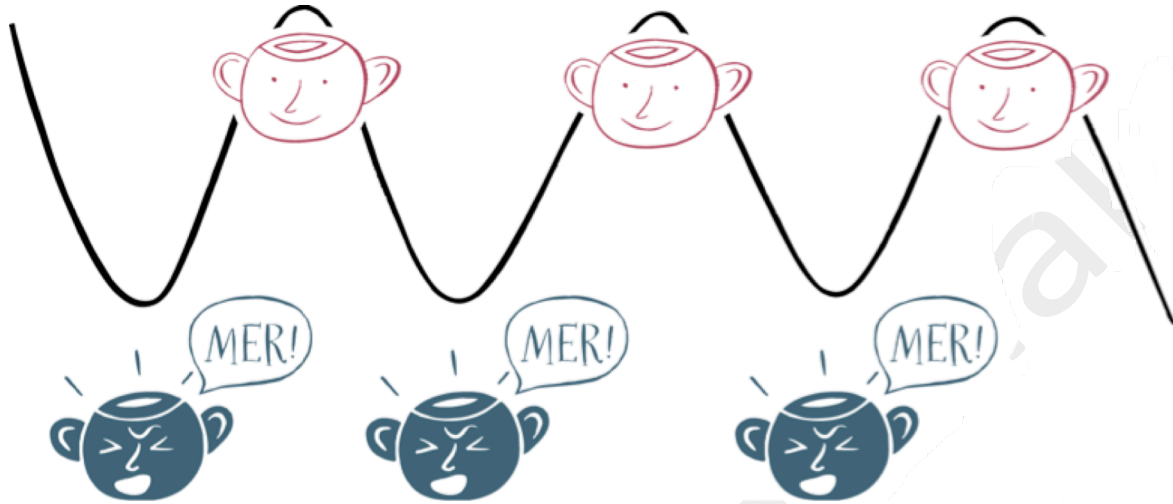
Rangordna de 5 viktigaste skälen till tobaksstopp.





Nikotinberoende – viktigt att förstå

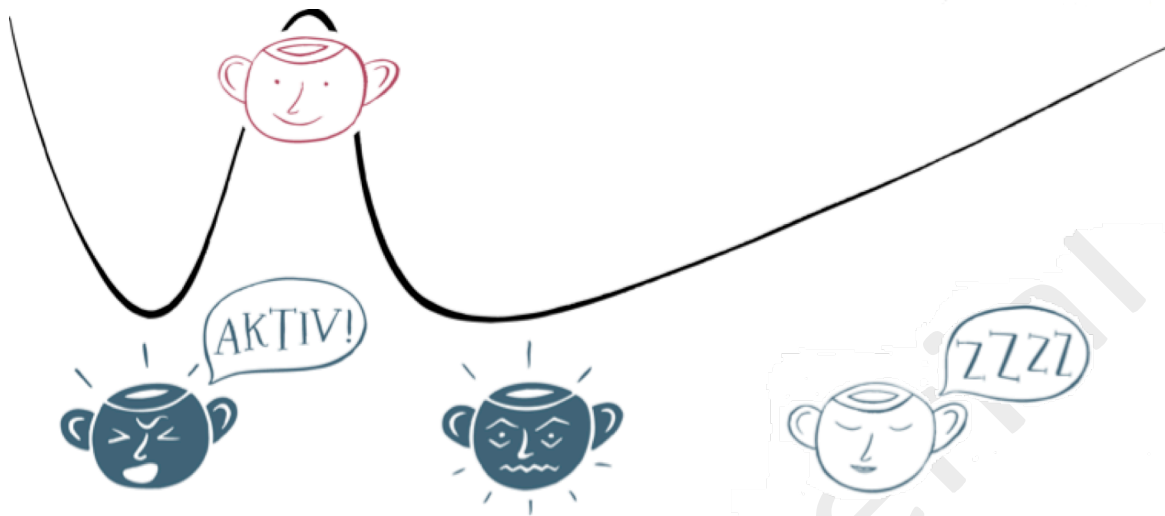
”Bästa välbefinnandenivå” koncentrerad, stimulerad, lugn



Nikotinreceptorerna eller ”nikotinkopparna”

Nikotinberoendet har fått belöningssystemet ur balans och kräver att man fyller på med nikotin med jämna intervall. Abstinensen reglerar detta och gör att rökaren/snusaren upplever blosset/prillan som en räddare som ger njutning och stimulans. Man lever i en berg- och dalbana mellan oro/koncentrationssvårigheter i svackan och njutning/lugn efter påfyllning i ”kopparna”. Många drar slutsatsen att det är gott att röka eller nödvändigt för att känna sig i balans. Man luras till detta genom abstinensen.

När man slutar kommer belöningssystemet in i en svacka bland annat p.g.a. att dopaminet sjunker. Detta är dock övergående och de flesta tycker att livskvalitén höjs och att de är lugnare och har en ökad förmåga att njuta av livet efter en tid av tobaksfrihet. Risk för återfall finns dock en längre tid eftersom man har präglat in den känsla man fick när ”nikotinkopparna” fylldes på.



Nikotinreceptorerna eller "nikotinkopparna"

När man slutar att fyll på "kopparna" lugnar sig dessa efter en tid. De somnar in men försvinner inte och är dessutom lättväckta. Det viktiga är att vara konsekvent och inte ta ett enda bloss eller en enda snusprilla.

Läkemedel är viktigt att använda som stöd för att komma över dessa svårigheter. Att äta regelbundet och att vara fysisk aktiv är en stor hjälp för att belöningssystemet ska bli normalt igen.

Källa: *Bildserie om tobaksavvänjning, Statens folkhälsoinstitut 2010.*



Bra att veta:

- Blodtryck och puls normaliseras efter 20 minuter vid tobaksstopp.
- Nikotin och kolmonoxidhalten i blodet minskar med hälften efter 8 timmar vid tobaksstopp. Syrehalten i blodet blir normal.
- Efter 24 timmar har all kolmonoxid försvunnit ur kroppen. Lungorna börjar rensa bort slaggprodukter.
- Inget nikotin finns kvar efter 48 timmar.
- Förmågan att känna lukt och smak har förbättrats.
- Starkt sug finns dock ofta kvar ännu en tid p.g.a. starka betingningar.

Faktaruta

- Rökning fördubblar risken för förmaksflimmer!
- Rökning påskyndar hjärnans åldrande!
- Nikotinbruk under graviditet kan ge spädbarn andningsuppehåll!

www.tobaksfakta.se



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 2

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:
