

Arbetsblad

Gruppträff 4

Tobakspreventivt arbete

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin



Hur vill du summera första tobaksfria veckan?

Vad har gått bra?

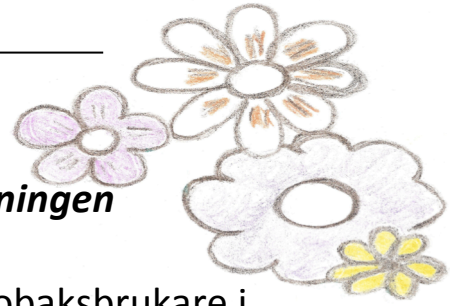
Hur har du tacklat svårigheter?

Hur har du hanterat nikotinsug?

Hur har läkemedlet fungerat?

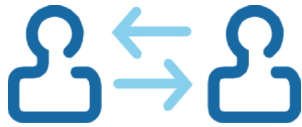
Vad är viktigt att tänka på inför nästa vecka?

Hur ska du belöna dig vid rök/snusfrihet?



Strategier för att hantera tobaksbrukare i omgivningen

En svårighet när man slutar röka/snusa är andra tobaksbrukare i omgivningen. Det är en fördel att tänka igenom dessa situationer och ha beredskap för motåtgärder.



Hur gör du med cigaretter/snus som finns lätt tillgängligt hemma, på jobbet eller med vänner?

Hur kan du förbereda dig inför möten med andra tobaksbrukare?

Hur gör du i situationer där andra röker/snusar?

Hur gör du när du blir bjuden?



***Strategier för att hantera ensamma stunder
och negativa tankar***

Vad kan du göra – skriv ner aktiviteter som hjälper dig?

Vilka tankar kan vara ett stöd för dig?

Vilka resurser tar du fram när du verkligen vill lyckas?

Vad gör dig glad?

Faktaruta

- Barn som ser många rökare börjar oftare röka!

www.tobaksfakta.se



Bra att veta om:

passiv rök

- Ca 30 % av all barnastma beror på passiv rökning.
- Passiv rökning höjer barns blodtryck.
- I Skottland förbjöds rökning på offentliga platser 2006. Därefter har fallen barnastma minskat med ca 18 % per år.

skador i munnen

- Ökad risk för tandlossning.
- Fickbildning i tandköttet, inflammatoriska processer.
- Förändringar i slemhinnan.
- Skador på benvävnad.

Frågor att diskutera:

- Hur kan din kunskap om passiv rökning ge dig fortsatt motivation för att förbli tobaksfri!
- Hur kan du använda din kunskap om skador i munnen i samband med snusning och rökning

Informationen är hämtad från:

www.tobaksfakta.se



Utvärdering gruppträff 4

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:
