

Arbetsblad

Gruppträff 5

Tobakspreventivt arbete

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin



Andra levnadsvanor som är viktiga att fundera över.

Ibland kan små förändringar i de övriga levnadsvanorna ge ett gott stöd och bidra till fortsatt tobaksfrihet. Du kanske redan påbörjat någon förändring som du är nöjd med? Här kommer några tankar och förslag som du kan ta ställning till.

Promenader, eller annan fysisk aktivitet

Minskar stressreaktioner
Ger ökat välbefinnande
Gör det lättare att hålla vikten
Underlättar att hantera nikotinsug
Ger bättre sömn

Matvanor

Eftersträva goda matvanor. Ät gärna tre måltider per dag, frukost, lunch och middag samt två mellanmål med frukt.
Regelbundna måltider förhindrar förväxling av hunger och nikotinsug.
Med stabilare blodsocker minskar risken för ökat småätande.
Gör det lättare att hålla vikten.
Underlättar att hantera nikotinsug.

Fem råd som hjälper till att äta hälsosamt:

- Ät mycket frukt och grönt
- Välj i första hand fullkorn
- Välj nyckelhålsmärkt
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen

Se följande hemsidor:

www.fhi.se

www.slv.se

för fler råd och tips!



Alkohol

Ta ställning till att minska/avstå konsumtionen första tiden efter stoppet. Alkohol kan riskera din tobaksfrihet. Jämför eget bruk och den nivå som innebär riskbruk av alkohol.

Vilka förändringar i levnadsvanor funderar du på eller har du redan bestämt dig för att genomföra?

Se följande hemsida:

www.alkoholhjalpen.se

Där hittar du ett självtest

Även små förändringar har stor betydelse!

Tips för ökad motivation:

- Kunskap om det som händer i kroppen vid tobaksstopp minskar risken för återfall. Läs mer om detta på www.tobaksfakta.se
- Be anhörig/närstående eller någon annan person i din omgivning om ett utlåtande om den tobaksfria tid som gått. Vad ser de som vinst? Ta hjälp av den/dem för att behålla tobaksfrihet.



Hemuppgift eget arbete

I samband med mitt tobaksstopp har personer i min omgivning observerat följande positiva saker:

Hemuppgift till nästa gång

- Be anhörig/närstående eller någon annan person i din omgivning beskriva de största vinsterna utifrån deras perspektiv – delge gruppen kommande vecka.
- Läs i kursboken ” Fakta om tobak och hälsa” sid. 74 och framåt och sid 57 och framåt.
- Avslappning
- Läs om vad som händer i kroppen vid rökstopp – se www.tobaksfakta.se



Utvärdering gruppträff 5

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:
