

*Arbetsblad*

# Gruppträff 6

*Tobakspreventivt arbete*

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin



***Frågor att arbeta med enskilt eller i mindre grupp / diskussionsunderlag***

Diskussion i grupp:

- Var står du idag?
- Motivation till fortsatt rökfrihet.
- Tänk framåt i tiden och se dig själv som en tobaksfri person.
- Hur har det gått jmf med förväntningar och tankar innan arbetet började?
- Gruppens betydelse och det egna arbetet.
- Högrisksituationer för återfall.
- Ev. bakslag och motåtgärder.

Vilka återfallstankar känner du igen?

---

---

---

---

---

---

---



### ***Tips för ökad motivation:***

- Se tillbaka på beroendets fyra komponenterna från gruppträff 3. Stämmer de?
- Se på de individuella vinsterna och ha fokus på detta i fortsättningen.
- Hur/vad ska du göra med den ekonomiska vinsten tobaksstoppet ger?

### **När du slutat snusa**

- *minskar risken för:*
  - cancer i bukspottkörteln
  - allvarlig hjärtinfarkt
  - skador på munslemhinnan
  - allvarlig stroke
  - förhöjt blodtryck,
- *även följande risker minskar:*
  - cancer i matstrupe, magsäck
  - metabolt syndrom
  - diabetes typ 2
  - hjärtsvikt
  - skador i muskler o leder vid fysisk aktivitet
  - hos gravida: havandeskapsförgiftning, förtida förlossning och låg födelsevikt, andningsuppehåll hos spädbarn

Informationen är hämtad från:

[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)



***Hemuppgift eget arbete /  
diskussionsunderlag***

-----  
Namn: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Jag är tobaksfri nu?      Ja              Nej

Jag röker/snusar nu \_\_\_\_\_ cig/ snus per dag.

- Jag använder följande preparat – ringa in alternativen

Plåster

Spray

Sugtabletter

Tuggummi

Inhalator

Zyban

Champix

Annat, nämligen: \_\_\_\_\_



### ***Konkreta tips för bibehållen tobaksfrihet***

- Läs avsnittet i kursboken "Föbli tobaksfri! – det fortsatta arbetet" sid 69 och framåt.
- Läs igenom dina egna anteckningar och repetera avsnitt som stimulerar dig till fortsatt tobaksfrihet.

### ***Brevet till mig själv***

*Skriv ett brev som innehåller dina tankar kring:*

- Varför har jag valt att bli tobaksfri?
- Vilken bild har jag av mig som tobaksfri?
- Vad bär jag med mig för erfarenheter och kunskaper?
- Vilka förväntningar har jag på fortsättningen av mitt tobaksfria liv?
- Hur kan jag belöna mig i vardagen?
- Hur håller jag motivationen vid liv?

I brevet till dig själv ska dina framtidsdrömmar finnas med. Vad du vill uppnå och vad du hoppas ska hända under året som kommer.



## Utvärdering gruppträff 6

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:

---

---