

Arbetsblad

Gruppträff 7

Tobakspreventivt arbete

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin



Varningstexter – stöd för fortsatt rök/snusfrihet?

Så här ser varningstexterna ut:

- "Rökning dödar."
- "Rökning skadar allvarligt dig själv och personer i din omgivning."
- "Om du slutar röka löper du mindre risk att få dödliga hjärt- och lungsjukdomar."
- "Rök innehåller bensen, nitrosaminer, formaldehyd och cyanväte."
- "Rökare dör i förtid."
- "Rökning får din hy att åldras."
- "Rökning kan försämra blodflödet och orsakar impotens."
- "Rökning kan leda till en långsam och smärtsam död."
- "Rökning kan skada sperman och minskar fruktsamheten."
- "Rökning orsakar dödlig lungcancer."
- "Skydda barnen. Låt dem inte andas in din tobaksrök."
- "Sök hjälp för att sluta röka: fråga din läkare, på apoteket eller Sluta röka-linjen 020-84 00 00."
- "Rökning ger förträngningar i blodkärlen och orsakar hjärtinfarkt och stroke."
- "Rökning är mycket beroendeframkallande. Börja inte röka."

Med tiden lär man sig att inte bry sig om/se denna kunskap. Om vi tillsammans tittar på dessa med "nya ögon" vad säger dessa och vilka slutsatser kan man dra?

gruppträff 7



Det finns drygt 4000 kemiska ämnen i cigarettrök. Två är förbjudna i arbetsmiljöer i Sverige men undantas om det är tobaksrök. Är det OK?

Rökare kan ofta beskriva att rökningen ger en guldkant i tillvaron eller är ett sätt att hantera stress och oro. Samtidigt är det vanligt (85 %) att man vill sluta. Vad säger det om nikotinberoendet?

Informationen är hämtad från:
www.tobaksfakta.se

Rökfri sedan 1986

"1976 blev jag opererad för struma, mitt ena stämband blev skadat. Läkaren rådde mig att sluta röka. Under en 10 års period försökte jag sluta 2 ggr, men började av olika anledningar igen. Bl.a. tyckte jag väldigt synd om mig själv. Hade även ett mycket dåligt äktenskap. 1986 slutade jag igen, har inte rökt sen dess, nu är det 2011. Jag använde nikotin tuggummi på både gott och ont, svårt att sluta med tuggummi. Jag rökte minst en ask om dagen innan rökstoppet. Vilken lycka att slippa få panik på kvällen om man hade cigaretter hemma eller inte. Sen får man både lukt och smak tillbaka!

Sen fick man ändra vanor, t.ex. att efter maten inte dricka kaffe + cigg. Min före detta man fick gå ut och röka.

Innan jag slutade rökte vi i TV rummet, min son låg i rummet bredvid och hostade varje kväll. Sen var han med sin bästa kompis och hans familj på semester, hostade inte en enda gång.

Tänk att jag inte förstod bättre. Men till min stora glädje har inte min son börjat röka.

När jag väl bestämt mig för att sluta röka, krävdes mycket styrka och karaktär. Men så underbart att vara fri från detta begär!"

Eva-Lill 20110708



Det fortsatta arbetet

Vad är viktigt för dig? - Vilka värderingar är betydelsefulla?

Att vara rädd
om hälsan

Att vara en
god förebild

Att ta ansvar
för miljön

?

Att ha egen
kontroll

Att känna
mig fri

Att värna
om familjen

?

Hur kan jag ta hjälp av mina värderingar för att hålla fast vid beslutet att fortsätta som tobaksfri?



Utvärdering gruppträff 7

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:
