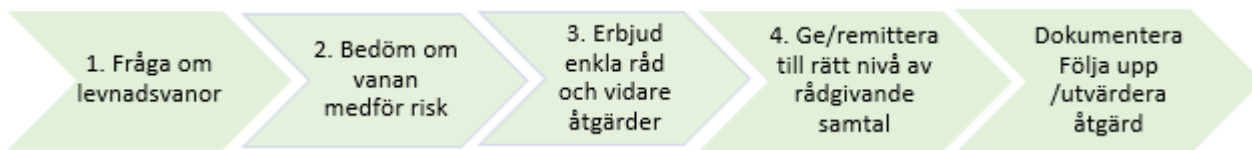


Tobak



Kom ihåg att du kan skicka hem frågor om levnadsvanor inkl. tobak till individen inför besök via **formulär från journalen**.

1. Fråga om tobaksvanor

- Har du någon gång använt cigaretter?
- Har du någon gång använt snus?
- Har du någon gång använt vattenpipa eller e-cigaretter?

2. Bedöm tobaksbruket

- Med rökning avses dagligrökning, oavsett mängd cigaretter. För gravida, unga under 18 år och personer som ska opereras räknas även sporadisk rökning som riskbruk.
- Med snusning hos gravida avses både dagligt och sporadiskt bruk, oavsett mängd snus.
- Med tidigare tobaksbrukare avses en person som slutat för mer än 6 månader sedan.

3. Erbjud enkla råd och vidare åtgärder (KVÅ-kod DV111)

- Enkla råd rekommenderas utgöra en del av bedömningssamtalet och bör kunna ges på alla nivåer av hälso- och sjukvården.
- Information ges utifrån allmänna råd om att sluta använda tobak samt hur tobaksbruk påverkar individens hälsotillstånd /diagnos samt effekten av att sluta.
- De som slutat röka/snusa behöver positiv förstärkning och de som slutat nyligen kan behöva stöd.
- Utforska patientens motivation och erbjud vidare åtgärder som rutin vid tobaksbruk.

4. Remittera till kvalificerat rådgivande samtal (KVÅ-kod DV113)

- Utförs av utbildade tobaksavvänjare. Tillämpas antingen individuellt eller i grupp, med eller utan tillägg av nikotinläkemedel eller övriga läkemedel godkända för rökavvänjning. Kontakten pågår tills tobaksfriheten är stabil.
- Utbildade tobaksavvänjare finns på vårdcentraler, sjukhusen och primärvårdens hälsoenhet. En del tobaksavvänjare kan erbjuda stöd genom Tobakshjälpen där kontakt sker främst online. För unga mellan 16 och 29 år finns i Kronoberg modellen ”Fimpar du fimpar jag” där unga slutar röka/snusa med en kompis.
- Om verksamheten inte kan erbjuda stöd från tobaksavvänjare i egen regi behöver personal hjälpa individen att komma i kontakt med tobaksavvänjare. Mer info via länk nedan om stöd för att sluta röka i Kronoberg.

Dokumentera och följ upp/utvärdera åtgärd

- Dokumentera under sökordet Levnadsvanor. Sökordet finns i de flesta journalmallar.
- Bruk av e-cigaretter och vattenpipa dokumenteras i fritext. Dagligt bruk dokumenteras med Diagnoskod: F17.2 Tobaksberoende.
- Dokumentera åtgärder samt åtgärdskod (KVÅ-kod).
- Följ alltid upp ordinerad åtgärd och tobaksbruk där individen nekat åtgärd.

Patientmaterial finns på vårdgivarwebben.



Ytterligare stöd och information

Region Kronobergs medicinska riktlinjer: vardgivarwebben/medicinska-riktlinjer/Levnadsvanor

Hjälp att sluta röka i Kronoberg: <https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/tobak-och-alkohol/hjalp-att-sluta-roka/> Sluta-Röka-Linjen: slutarokalinjen.se

Webbaserad basutbildning i att arbeta med levnadsvanor finns i komptensportalen och för privata vårdgivare på adressen nedan.

Mer stöd för arbetet med hälsosamma levnadsvanor finns på

vardgivarwebben/arbetsomraden-och-processer/Folkhalsa/levnadsvanor