



Fimpar du, fimpar jag. Tobaksavvänjning av unga – för unga

Ingrid Edvardsson Aurin, leg. Sjuksköterska, dr med.vet.

Lena Lendahls, barnmorska, med.dr

Emma Johansson, folkhälsovetare

Syfte

Syftet var att utveckla en modell för tobaksavvänjning av unga för unga.

Metod

Resultatet från en intervjustudie med rökande unga låg till grund för utvecklandet av modellen. Dessutom deltog en referensgrupp som bestod av unga rökare som kom med synpunkter och förbättringsförslag under tiden som modellen utvecklades. De unga ansåg att tobaksavvänjningen skulle ske tillsammans med en kompis, en duo, och ledas av en utomstående professionell vuxen som kunde vägleda och stötta, en coach. Totalt omfattas modellen av 7-8 träffar så kallade "Meet-ups". Innehållet i träffarna formas av coach och duo-par gemensamt och kan vara fysiska eller digitala, det som passar bäst.

Betydelse

Genom "Fimpar du fimpar jag" finns möjligheten att Region Kronoberg kan erbjuda unga tobaksbrukare hjälp och stöd när de vill sluta röka/snusa. Modellens styrka är att den är utvecklad tillsammans med unga, och är enkel att använda i ordinarie verksamhet.