

# Tobaksavvänjningsmottagningen TAM

Föreläsning för diabetesteam 15/10



Tack för inbjudan!

Vem är jag?

TAM- vad och vilka?



**Bildspel:**

**Gemensam tobaksavvänjningsmottagning  
– en enkel väg in**

### **Från tandvården:**

Maria Hyltén Leg. Tandhygienist, Dipl. Tobaksavvänjare, Borensberg/Linköping

Lena Swenson-Helge Leg. Tandhygienist, Dipl Tobaksavvänjare, Linköping

### **Från primärvården:**

Karin Tuneskog Leg. Sjuksköterska, Reabsamordnare, Dipl Tobaksavvänjare,  
Linköping

Annika Storm Leg. Sjuksköterska, Leg. Barnmorska, Dipl Tobaksavvänjare, Motala

Eeva-Maija Koivunen Dannebrant Leg. Sjuksköterska, Astma, allergi, KOL  
sjuksköterska, Dipl. Tobaksavvänjare, Finspång

# Agenda för dagen- om OK för er

- Hur kommer ni i kontakt med oss och vart kan patienten vända sig för stöd?
- Kort om risker med tobaksbruk
- Tobaksbruk osv statistik
- Reflektion
- Nikotin
- Tobak/Nikotinprodukter
- Hur arbetar man med tobaksavvänjning, dokument som finns
- Yrkesföreningar

# Funktionsbrevlåda

TobaksavvanjningsmottagningenPvc-  
Ftv@regionostergotland.se

1177

**[www.1177.se/Ostergotland/hittavard/kontaktkort/Tobaksavvanjningsmottagningen-Region-Ostergotland/](http://www.1177.se/Ostergotland/hittavard/kontaktkort/Tobaksavvanjningsmottagningen-Region-Ostergotland/)**

**Det finns flera vägar:  
hälsokommunikatörer,  
vårdcentraler  
sluta röka linjen,  
appar**



# Tobak är på individnivå det enskilt största hotet mot hälsan!

Vuxna dagligrökare har en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död.

**Rökare lever cirka 10 år kortare än den som aldrig rökt och förlorar dessutom 7–8 år av full hälsa.**

**Snus** kan öka risken för vissa cancerformer och ökar risken för typ 2-diabetes samt dödlig hjärtinfarkt och stroke.

Kunskapen om risker med **e-cigarett** är för närvarande ofullständig.

Referens: [https://vardpersonal.1177.se/Ostergotland/kunskapsstod/kliniska-kunskapsstod/tobaksbruk/?selectionCode=profession\\_primarvard](https://vardpersonal.1177.se/Ostergotland/kunskapsstod/kliniska-kunskapsstod/tobaksbruk/?selectionCode=profession_primarvard)

[https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/?gad\\_source=1&gclid=EAlaIQobChMI4cOWwraOiQMVqT8GAB016y5XEAAAYASAAEgICkvD\\_BwE](https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMI4cOWwraOiQMVqT8GAB016y5XEAAAYASAAEgICkvD_BwE)

# Antalet rökare och snusare Sverige 2022

**Sex procent av befolkningen röker dagligen- ojämnt fördelat bland grupper i befolkningen**

**20 procent av männen snusar och sju procent av kvinnorna**

I åldersgruppen, 16-29 år, uppgav 18 procent av kvinnorna och 12 procent av männen att de använde nikotinsnus dagligen eller ibland.

År 2022 uppgav omkring 2 procent att de använder e-cigarett, varav en fjärdedel dagligen. E-cigarettanvändning var högst i den yngsta åldersgruppen (8 procent bland kvinnor och 5 procent bland män)

Referens  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/andts-anvandning-och-ohalsa/anvandning/anvandning-av-tobaks-och-nikotinprodukter/vuxnas-bruk-av-tobaks--och-nikotinprodukter/>

# Situationen i Östergötland – tobaksbruk

ANDTS Resultat från ungdomsenkäten Om mig 2014-2023  
ÖSTERGÖTLAND

Levnadsvanor

Resultat från befolkningsenkäten Hälsa på lika villkor 2006-2022

<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiNjE4YzFkODAtZjViYi00OTE0LTkyZTYtYmExNTViYWVhYTUxliwidCI6ImYwODczMzkzLWMzNGMtNGFIYy1iMWM1LTM4MjEyOTgyYTViOSIsImMiOjI9>

Sedan så finns underlag i Status Östergötland, både bland vuxna och bland unga:

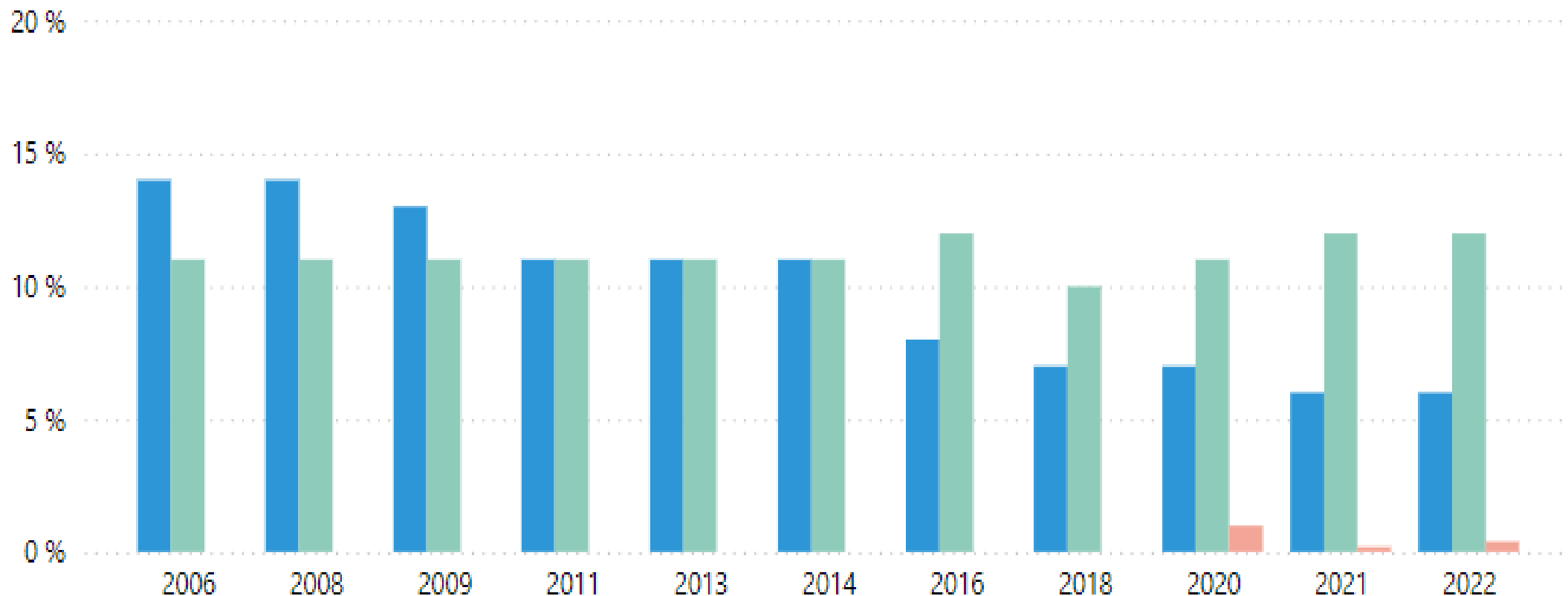
<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiMzUxMTQwMjgtNTJiYi00YzA5LTlhOTEtZGJiOWJiNjkwMjFjliwidCI6ImYwODczMzkzLWMzNGMtNGFIYy1iMWM1LTM4MjEyOTgyYTViOSIsImMiOjI9>

## Om Mig 2014-2023

## Tobak

## Andel personer i Östergötland som använder tobak dagligen

● Röker dagligen ● Snusar dagligen ● Använder andra rökprodukter dagligen



## Östergötland

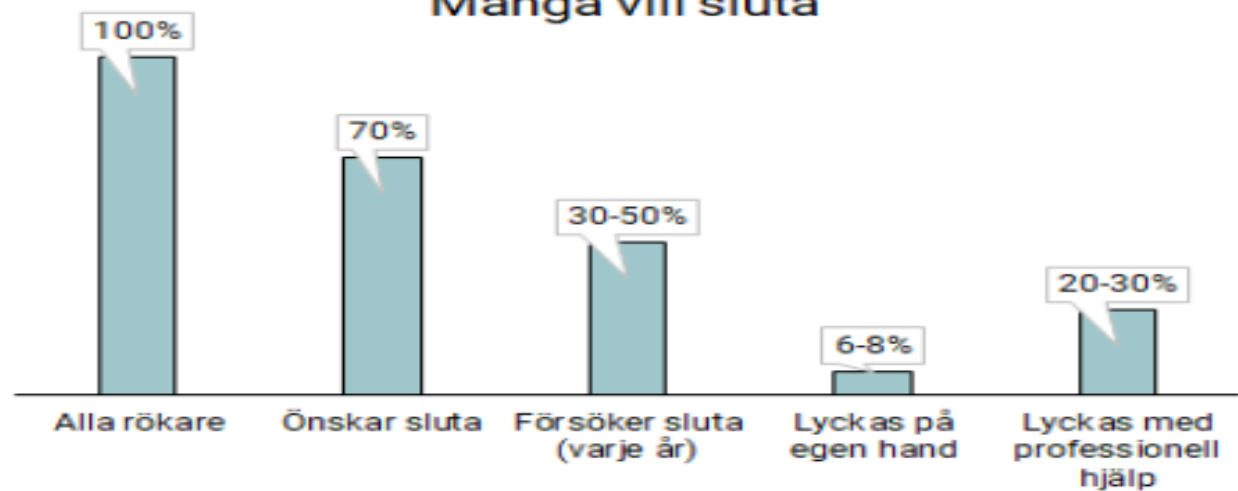
386 123 invånare i Östergötland år 2022 (16 år och äldre)

23 200 röker dagligen

16 200 vill sluta röka

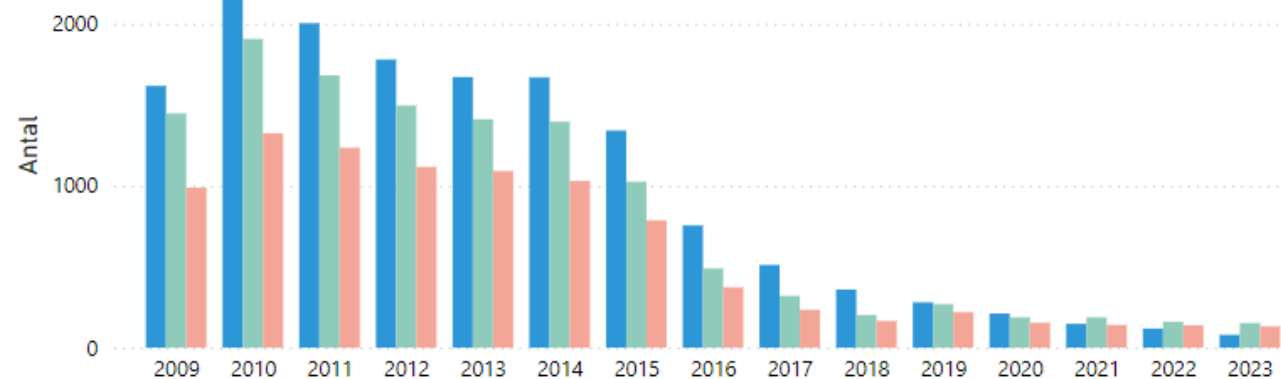
**3 900 vill ha hjälp av en tobaksavvänjare att sluta**

### Många vill sluta

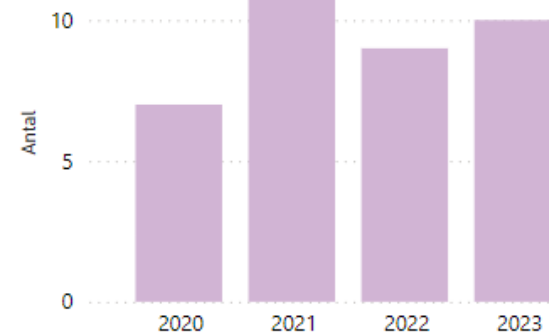


### Antal förskrivningar av tobaksavvänjning inom Hälso- och sjukvården

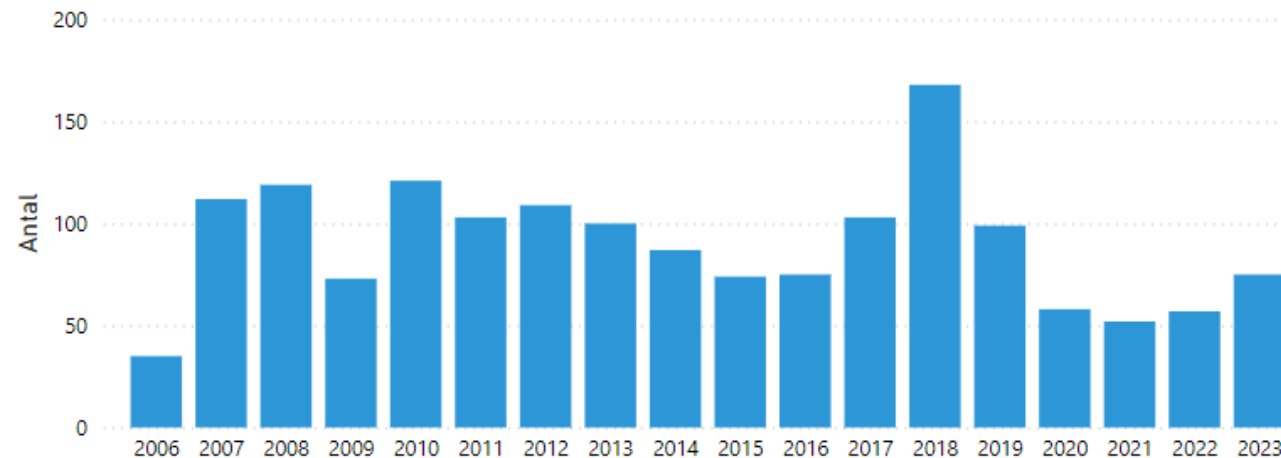
● Antal ordinationer ● Antal uppföljda ordinationer ● Antal som påbörjat tobaksavvänjning



### Antal tobaksavvänjningar utförda av Hälsokommunikatörerna



### Antal förhandsbedömningar inom tandvården



#### Vill du veta mer:

För att exempelvis se antal förskrivningar, förhandsbedömningar eller tobaksavvänjningar, så dra muspekaren över staplarna i diagrammen.

#### Datakällor:

- Region Östergötland;
- Hälsobladet - Levnadsvanor Tobak
- Tandvårdsenheten
- Hälsokommunikatörerna

**Hur arbetar du idag med  
patienter som använder  
tobak/nikotin?**

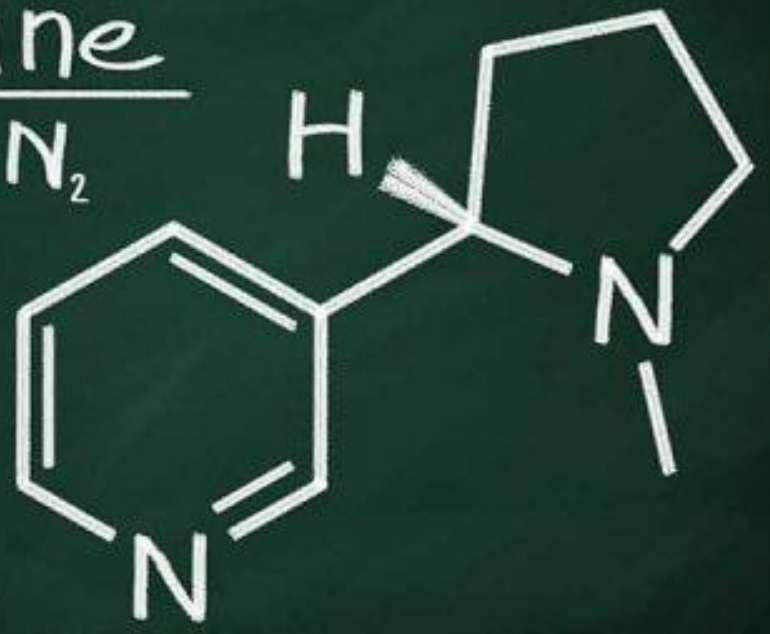
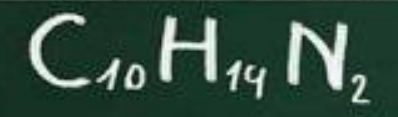




# Nikotin

- <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/vitt-snus/forskning/>
- <https://tobaksfakta.se/nikotinet-bygger-om-hjarnan/>
- <https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/forskarportratt-och-intervjuer/hur-farligt-ar-det-att-snusa>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/andts-anvandning-och-ohalsa/skador-till-foljd-av-andts/tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverknningar/nikotinprodukter-och-halsorisker/>
- <https://nyheter.ki.se/nikotin-i-ny-skepnad>
  - [Upphettade tobaksprodukter ger stelare kärl och ökad blodproppsbildning](#) (engelska, oktober 2023)

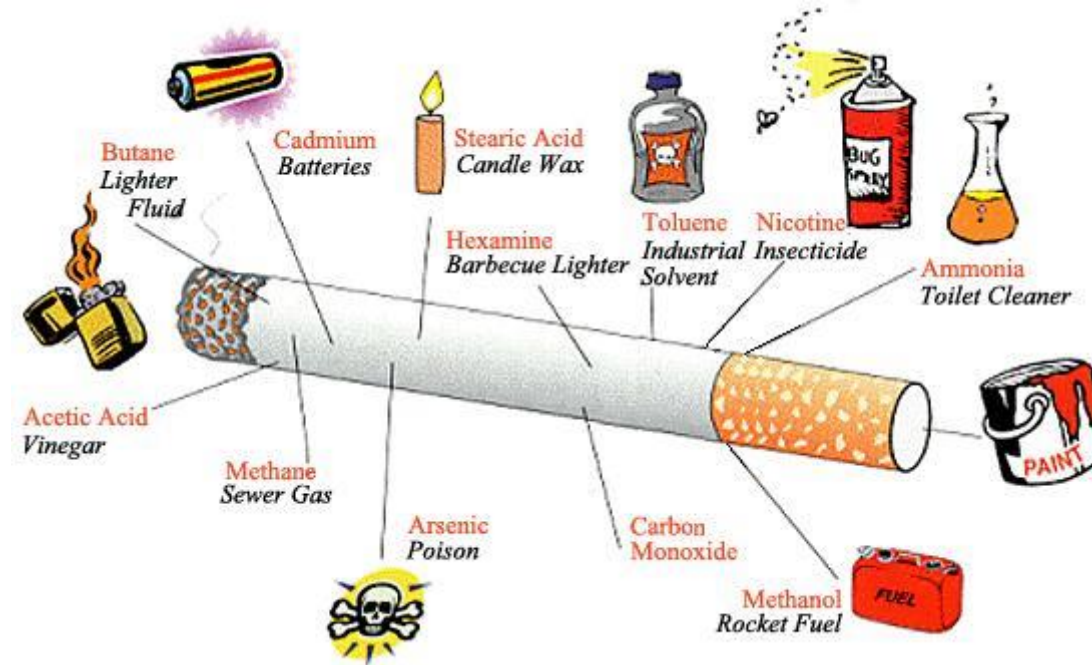
Nicotine



- **Nikotin:** kort efter nikotinanvändning försämras blodkärlens funktioner och puls och blodtryck ökar. Det är också känt att nikotin under graviditeten kan innebära risker för kvinnan, fostret och det nyfödda barnet (referens: Folkhälsomyndigheten rapport Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar (2023) med flera).
- Ny forskning tyder på att nikotin kan förvärra psykiatriska diagnoser, har effekter över generationerna och ökar risken att bli beroende av alkohol (referens: <https://tobaksfakta.se/nikotinet-bygger-om-hjarnan/>)

E-cigarett med nikotin leder till kärlskador som ökar risken för hjärtinfarkt och stroke (referens: <https://www.ds.se/aktuellt/Nikotin-senaste-forskningen/>)

# Vad finns det för tobak- och nikotinprodukter?



Cigaretter, cigarrer, cigariller,  
pipa, e-cigaretter, vape, puffbars, e-juice,  
vattenpipa, snus...brunt, vitt  
tobaks- och nikotinfritt...

# Nya nikotinprodukter som kan skada hälsan



**PUFFBARS**  
*Engångsvejp*



**VITT SNUS**

*Med nikotin i, ofta betydligt mer än i cigaretter*

**VIRGIN BOX**

*Med stegrande innehåll av nikotin – för tillvänjning*



**CLICK BALLS**

*För att smaksätta traditionella cigaretter*

## Vill du veta mer?

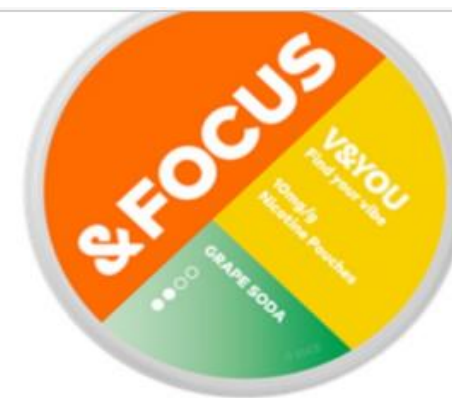
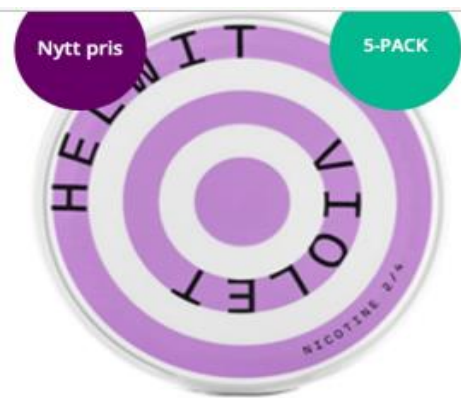
Scanna QR-koden för att läsa mer och se filmer om nikotin och nya produkter





## Puff bars

E-cigarett (eller vejp) som är billig och som finns i många fina färger och smaker. Kallas engångsprodukt, men har flera hundra doser. Puffbars är mycket populära bland unga.



# Vitt snus

Med tusentals smaker och nikotinhalter på uppemot 50 mg/g,  
jämfört med cigaretter på max 8 mg/g.





# OBEROENDE LABORATORIETEST

## Tobaksfritt snus

REFERENS



Helwit  
Violet



Velo  
Royal Tea



Zyn  
Violet Licorice



Après  
Ice Tea Peach



Zyn  
Cool Mint Dry



Velo  
Spicy Pineapple



ZONE  
Berry Fresh



Gritt  
Frost Bite



Volt  
Deep Freeze



Lundgrens  
Rimfrost



VELO  
Max Freeze



Skruf  
Super White Fresh Mint



General  
Original portion

Angiven styrka	●●○○	●●○○	●●○○	●●●●	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	
Tillverkare	helwit.se	bat.com	swedishmatch.se	byapres.com	swedishmatch.se	bat.com	skruf.se	ministryofsus.com	swedishmatch.se	bat.com	bat.com	skruf.se	swedishmatch.se
Vikt per portion (g)	0,4	0,7	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,8	1,0	0,7	0,9	1,0
Nikotinhalt (mg/portion)	2,3	5,2	6,9	9,0	9,3	10,3	10,9	11,7	13,5	14,2	16,4	19,9	8,0
PH-värde	9,2	8,9	8,3	8,4	8,3	9,0	8,7	9,5	8,7	8,6	8,5	8,5	8,8
Vattenhalt (g/100g)	11,7	44,5	38,2	32,6	2,7	41,6	33,0	33,8	33,5	49,0	48,4	39,4	48,2
Nitrosaminer (NNK & NNN) (µg/g)	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	0,48
Arsenik (mg/kg)	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,050	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	0,05
Bly (mg/kg)	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	< 0,02	0,02	0,045	0,04	< 0,02	< 0,02	0,04	0,12
Kadmium (mg/kg)	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,010	< 0,01	< 0,01	< 0,02	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	0,24
Krom (mg/kg)	0,17	< 0,05	0,09	0,11	< 0,05	< 0,05	0,10	0,52	0,07	< 0,05	0,10	0,22	0,40
Nickel (mg/kg)	0,10	< 0,05	< 0,05	0,11	< 0,05	< 0,05	0,07	0,22	0,06	< 0,05	0,06	0,10	0,65

Kommentar	Låg nikotinhalt men mycket högt pH-värde ger snabb nikotineffekt.	Lägre nikotinhalt men högt pH-värde ger starkare nikotineffekt.	Något lägre nikotinhalt och lägre pH-värde ger svagare nikotineffekt.	Nikotinhalt i nivå med vanligt snus men lägre pH-värde ger svagare nikotineffekt.	Nikotinhalt i nivå med vanligt snus. Lägre pH-värde och mycket låg vattenhalt ger svagare nikotineffekt.	Relativt hög nikotinhalt och högt pH-värde ger stark nikotineffekt.	Relativt hög nikotinhalt och förhöjt pH-värde ger stark nikotineffekt.	Hög nikotinhalt och mycket högt pH-värde ger väldigt stark nikotineffekt.	Hög nikotinhalt och förhöjt pH-värde ger stark nikotineffekt.	Hög nikotinhalt och förhöjt pH-värde ger stark nikotineffekt.	Mer än dubbelt så mycket nikotin som i tobakssnus och förhöjt pH-värde ger väldigt stark nikotineffekt.	Nära tre gånger så mycket nikotin som i tobakssnus och förhöjt pH-värde ger väldigt stark nikotineffekt.	Högre nivåer av tungmetaller och nitrosaminer jämfört med de tobaksfria snusen.
-----------	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--	---

Texterna på denna bild är företagets säljtexter

## VIRGIN BOX



Med vår Virgin Box så får du möjlighet att testa fyra av våra populäraste smaker och hitta din favorit! Sparkling Strawberry, Sweet Peach, Sweet Melon Mint och Cool Mint.

## NIGHTCLUB KELLY

**Nightclub Kelly är ett hantverk och varje glitterdosa är unik**

Här kommer uppföljaren till vår mest sålda produkt, Sparkling Kelly. Den svarta glitterdosa är noggrant och omsorgsfullt producerad och är som sparkling Kelly också en refilldosa. De svarta stenarna är satta för hand för att klä in hela dosan i strass.



Texten på denna bild är företagets säljtexter

# Click balls

Med hjälp av våra "Klick Bollar" smaksätter du din favorit produkt efter önskad smak. Välj önskad produkt som du tycker att du vill ändra smaken på eller bara fräscha upp och tillsätt en av våra produkter.



**CLICK OF TASTE**  
APPLICATOR



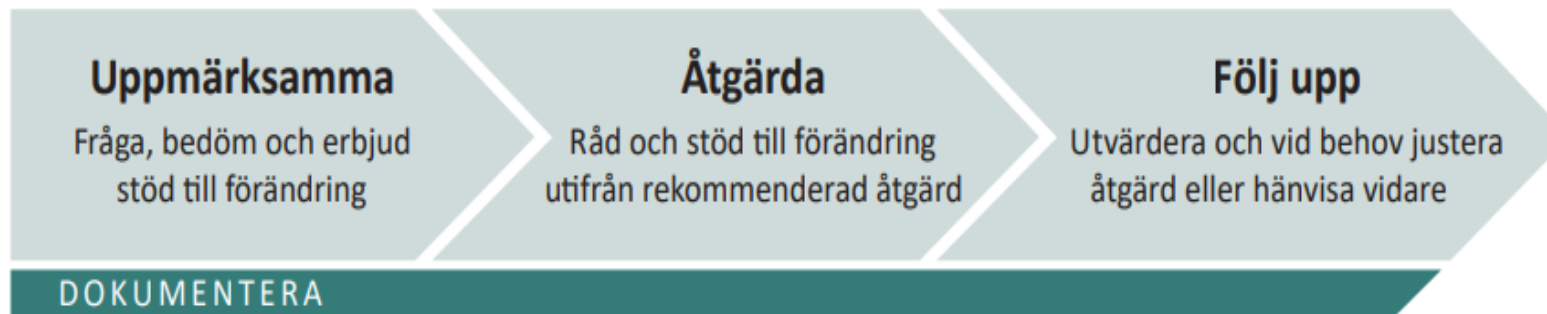
# Hur arbetar man med tobaksavvänjning?

<https://vardpersonal.1177.se/globalassets/nkk/nationell/mediadokument/kunskapsstod/vardprogram/levnadsvanor.pdf>

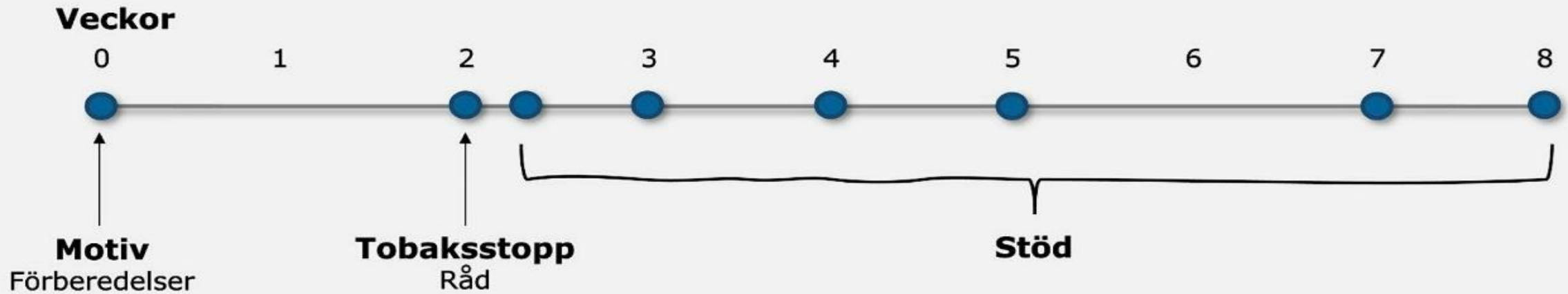
<https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/kunskapsstod/publikationer-kunskapsstod/tobaksbruk>

## Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

# Tobak



# Upplägg vid tobaksavvänjning



## Läkemedel

Zyban  
Champix

Nikotinläkemedel

# Enkla råd- intranätet- region Östergötland

- utgör en självklar fortsättning av anamnesen i samband med att patientens tobaksbruk kartläggs och uppmärksammas
- tar normalt mindre än 5 minuter och innefattar allmän information och korta standardiserade råd om betydelsen av rökning och snusning
- bör ses som en grund för fortsatt behandling med mer omfattande åtgärder och alla med tobaksbruk bör enligt Socialstyrelsen erbjudas kvalificerat rådgivande samtal
- kan kompletteras med skriftlig eller digital information om vinster med att bli tobaksfri.

# Frågor som alla kan ställa

- Vad känner du till om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?
- Är det okej att jag berättar om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?
- Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina rök-/snusvanor?



## Tobaks- och nikotinvanor

11. Använder du, eller har du tidigare använt, tobakssnus eller nikotinsnus, cigaretter, vattenpipa, e-cigaretter, nikotinläkemedel eller andra tobaks- eller nikotinprodukter?

- Nej → gå vidare till fråga 12 om alkohol
- Jag har tidigare använt men slutat för mer än 6 månader sedan → gå vidare till fråga 12 om alkohol
- Jag använder tobak eller andra nikotinprodukter nu eller har slutat för mindre än 6 månader sedan

	Slutat	Slutdatum	Dagligen eller så gott som dagligen	Ibland
Tobakssnus	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/> _____ dosor/vecka	<input type="checkbox"/> _____ dosor/månad
Nikotinsnus	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/> _____ dosor/vecka	<input type="checkbox"/> _____ dosor/månad
Cigaretter	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/> _____ cig/dag	<input type="checkbox"/> _____ cig/månad
Vattenpipa	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/> _____ sessioner/dag	<input type="checkbox"/> _____ sessioner/månad
E-cigaretter	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/> _____ gånger/dag	<input type="checkbox"/> _____ gånger/månad
Nikotinläkemedel (tuggummi, plåster mm)	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andra tobaks- eller nikotinprodukter	<input type="checkbox"/> Vad?	_____	<input type="checkbox"/> Vad? _____	<input type="checkbox"/> Vad? _____

## Två frågor om din rökning

Sätt ett kryss i rutorna för de svarsalternativ som gäller dig.  
För ut poängen i kolumnen "Mina poäng".  
Summera poängen.

Frågor	Svar	Poäng	Mina poäng
Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarrett?	<input type="checkbox"/> Mindre än 5 minuter <input type="checkbox"/> 6–30 minuter <input type="checkbox"/> 31–60 minuter <input type="checkbox"/> Mer än 60 minuter	= 3 p = 2 p = 1 p = 0 p	
Hur många cigarretter röker du per dag?	<input type="checkbox"/> 0–10 cigarretter <input type="checkbox"/> 11–20 cigarretter <input type="checkbox"/> 21–30 cigarretter <input type="checkbox"/> Fler än 30 cigarretter	= 0 p = 1 p = 2 p = 3 p	
<b>Summa:</b>			

Alla rökare är mer eller mindre beroende.  
Ju högre poäng desto högre är beroendet.  
Noll poäng kan inte tolkas som att beroende saknas.

# Rådgivande samtal- intranätet region Östergötland

- är tidsmässigt mer omfattande än enkla råd och tar vanligen 5–15 minuter
- ska kunna utföras av all vårdpersonal med självständig vårdkontakt och rekommenderas till gravida eller ammande kvinnor som snusar
- kan inkludera motiverande strategier (MI) och kompletteras i lämpliga fall med läkemedel, andra hjälpmedel och uppföljning.

Om motivationen är stark kan det gå bra att sluta utan hjälp, men en del personer behöver stöd.

[Motivationsbedömning tobaksbruk.pdf](#)

[Ambivalenskorset tobaksbruk.pdf](#)

# Kvalificerat rådgivande samtal- intranätet region Östergötland

- är en mer intensiv åtgärd, som kan fyrdubbla chansen att bli rökfri
- är den åtgärd som är högst prioriterad av Socialstyrelsen
- är ofta tidsmässigt mer omfattande med upprepade kontakter
- innebär att personalen har en personcentrerad dialog
- är teoribaserat och strukturerat, kan inkludera motiverande strategier
- förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap och är utbildad i den metod som används
- bör erbjudas alla dagligrökare individuellt eller i grupp, alternativt telefonrådgivning

# Läkemedelsbehandling

- Läkemedel som hjälp för att sluta röka kan fördubbla chanserna att lyckas och kan användas som komplement till rådgivande samtal eller kvalificerat rådgivande samtal.
  - Förstahandsval – nikotinläkemedel
  - Andrahandsval – bupropion eller vareniklin/licenspreparat finns

Socialstyrelsen ger inga rekommendationer om snus eller e-cigarett som rökavvänjning.

# Ur Tobakshjälpen, stöd och behandling

## *Diabetes och nikotin*

För dig som har diabetes

### *Vinster med att sluta med nikotin och tobak*

Genom att sluta använda nikotin och tobak minskar du risken för sjukdomar i hjärta och njurar. Dessa risker minskar direkt när du slutar.

När du slutar använda nikotin och tobak får du också fler fördelar som till exempel:

- Minskad risk för bensår, infektioner och nedsatt känsel i fötterna eftersom blodkärl och nerver i benen blir friskare.
- Minskad risk för sämre syn som är orsakad av diabetes.
- Bättre sexuell funktion (män kan lättare få stånd).
- Blodsockret blir jämnare.

Om du slutar att använda nikotin- och tobaksprodukter blir din diabetes lättare att hantera och din kropp mår bättre.

# Forskning pågår...KI

## Publication

[Smokeless tobacco \(snus\) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts](#) ↗

Carlsson Sofia, Andersson Tomas, Araghi Marzieh, Galanti Rosaria, Lager Anton, Lundberg Michael, Nilsson Peter, Norberg Margareta, Pedersen Nancy L, Trolle-Lagerros Ylva, Magnusson Cecilia

*Journal of Internal Medicine, online 6 February 2017, DOI 10.1111/joim.12592*

Publicerad: 2024-06-24 16:21 | Uppdaterad: 2024-06-24 16:21

### Slemhinneförändringar i munnen och vitt snus undersöks

Karin Garming-Legert forskar om slemhinneförändringar i munnen. En ny studie berättar att de som använder nikotin ibland har en ny typ av förändringar i slemhinnan.

Ett projekt som pågår handlar om hur e-cigarett påverkar lunghälsan. Det ska mynna ut i en doktorsavhandling som väntas bli klar hösten 2024.



Karolinska  
Institutet

Nyheter från Karolinska Institutet

#### Hitta på sidan

Slemhinneförändringar av vitt snus undersöks

Mer om samma ämne

# Yrkesföreningar mot Tobak är en paraplyorganisation bestående av fem föreningar:

Läkare mot Tobak



Tandvård mot Tobak



Sjuksköterskor mot Tobak



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Lärare mot Tobak



Psykologer, Socionomer och Folkhälsovetare mot Tobak





**Har du fått ny kunskap  
eller nya tankar?**





**TACK  
för att jag fick komma  
till er!**

**Lycka till  
med era patienter!**