

# Tobak

Johanna Morin, Folkhälsostrateg

Enheten för kvalitet och utveckling

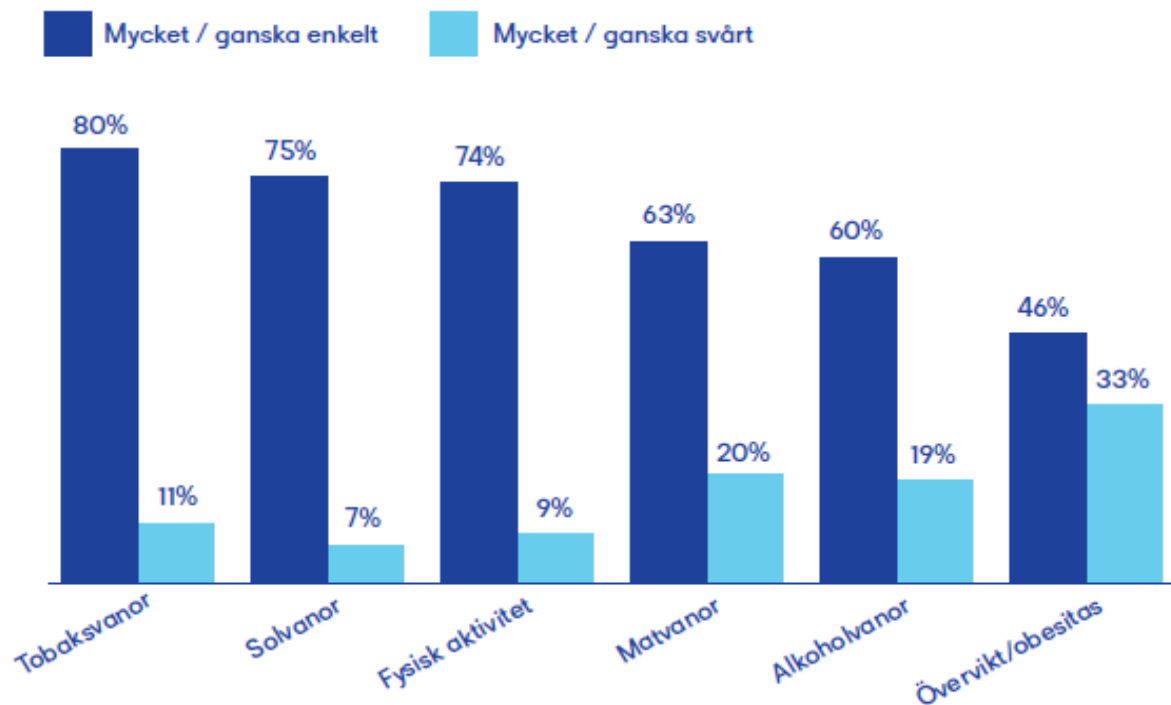
*Ämnesutbildning personal 2022*



REGION  
BLEKINGE

## Hur enkelt eller svårt upplever du att det är att samtala med dina patienter om...

Primärvården (N=216)

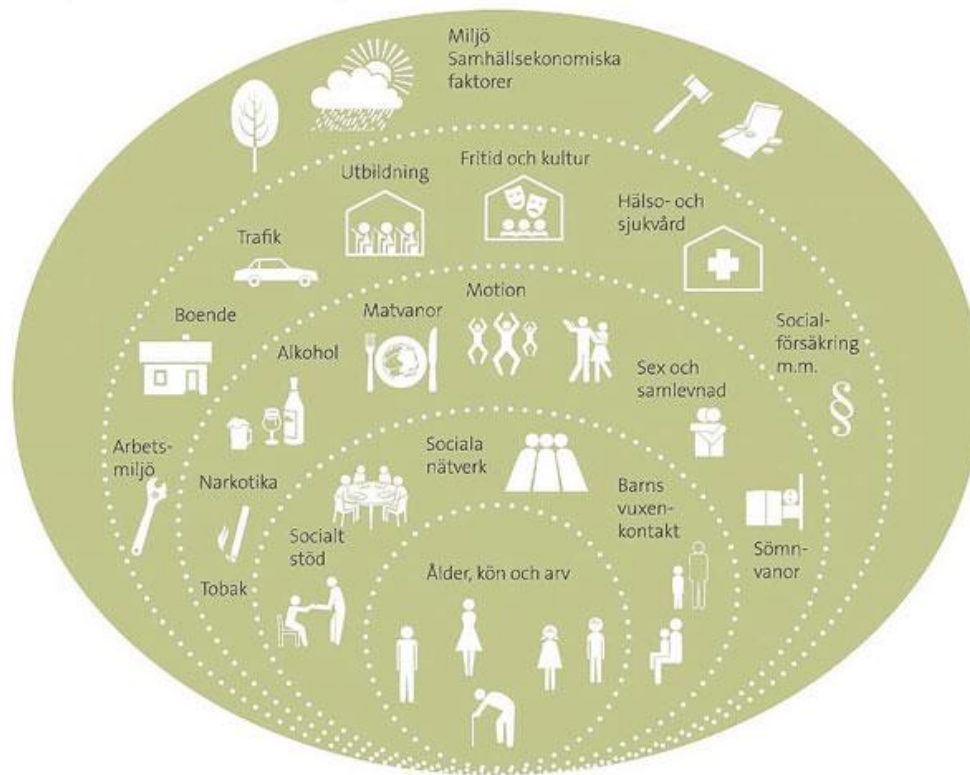


# Agenda

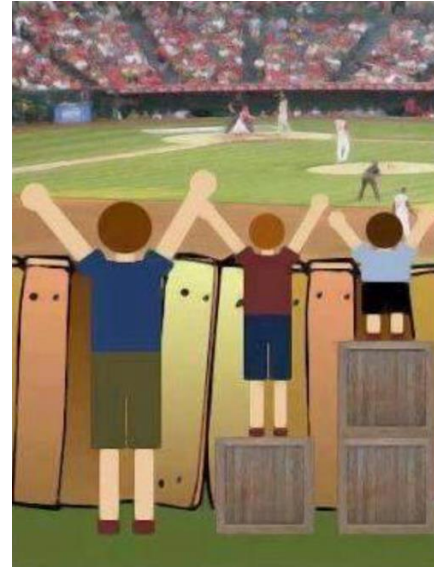
- Tobak en utmaning för folkhälsan
- Tobak ur ett barnperspektiv
- Tobaksfri psykiatri
- Kort om tobak
- Hälsa- och sjukvårdens roll
- Samtal är metoden
- Verktyg och information

# Starkt samband mellan sociala faktorer och ohälsosamma levnadsvanor

# Ur ett folkhälsoperspektiv



# Insatser för att förbättra folkhälsan behöver också ta hänsyn till att personer har olika förutsättningar



# Jämlik hälsa – tobak en bidragande orsak till lägre medellivslängd

Det tar drygt femtio minuter att åka elvans spårvagn från Långedrag vid havet i väster till Bergsjön uppe på höjden i öster, men skillnaden i medellivslängd är desto större

För män 83 vs. 74 – 9 år

För kvinnor 85 vs. 79 – 6 år

(Källa: rapporten Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg)

En individ som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och måttlig med alkohol –hur många år längre (i genomsnitt) lever denna individ, jämfört med en individ med ohälsosamma levnadsvanor?

14 år

(Källa: the EPIC-Norfolk prospective population study)

# Varför behöver vi prata om tobak?

- Tobaksrökning är en av de främsta förebyggbara riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död
- I Sverige beräknas närmare 12 000 personer avlida och upp till 100 000 personer insjukna varje år på grund av rökning.
- Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och rökare förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livslängd
- Patienter vill samtala med Hälso- och sjukvården om levnadsvanor som påverkar hälsan



Förutom en försämrad hälsa och kortare livslängd leder tobaksrökning till ökade kostnader för hälso- och sjukvården, ökad sjukfrånvaro och produktionsbortfall

## RÖKNING I SIFFROR



**30 miljarder**

kronor kostar rökning  
samhället årligen.



**6 800**

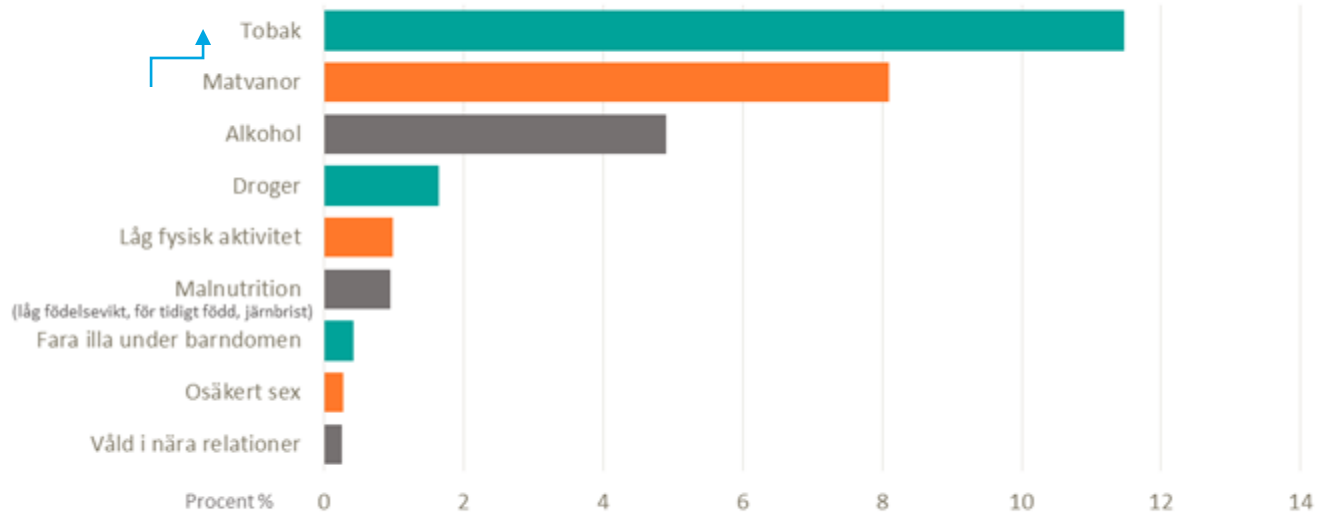
personer drabbas varje år  
av cancer relaterad till  
rökning.



**5 200**

personer dör årligen i  
cancer orsakad av  
rökning.

## LIVSSTILSFAKTORER KOPPLADE TILL OHÄLSA – SVERIGE 2019



Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, disability adjusted life years)

# Rökrelaterade sjukdomar

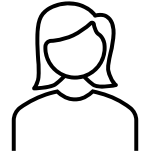
- 90% av all lungcancer
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- KOL
- Luftvägsinfektioner
- Cancersjukdom

# Rökare har större risk att drabbas av ..

- Diabetes typ 2
- Ulcus
- Hypertyreos
- Demens
- Reumatoid artrit
- Osteoporos
- Parodontit
- Sämre immunförsvar

# Kvinnor drabbas hårdare av tobaksbrukets konsekvenser

- Kvinnor har i genomsnitt 20% mindre vävnadsyta ökar risken för lungsjukdomar – KOL och lungcancer
- Kvinnor förlorar fler levnadsår på grund av rökning i relation till män (i Sverige idag)

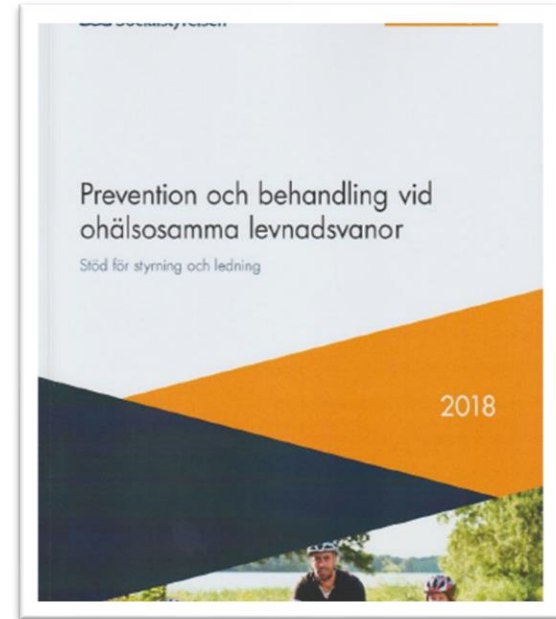


# Tillgänglighetsbegränsning

- upprätthålla åldersgränser
- rökfria zoner
- prisökningar
- förbud mot reklam
- rökfri tid som till exempel rökfri arbetstid
- begränsa antalet försäljningsställen

# Folkhälsoarbete kring tobak i Hälso-och sjukvården

Hälso- och sjukvården har en viktig roll i folkhälsoarbetet med att identifiera rökvanor, ge hälsoinformation om hur tobaksrök kan ha skadlig verkan på den egna och omgivningens hälsa samt aktivt erbjuda stöd, hjälp och vägledning till de som vill sluta röka.





# Tobak ur ett barnperspektiv



# Risikfaktorer för barns och ungas narkotikabruk eller narkotikarelaterade problem

Tidigt och dagligt bruk av cigaretter har ett samband med cannabisanvändning.

## Gravida i Blekinge och rökning

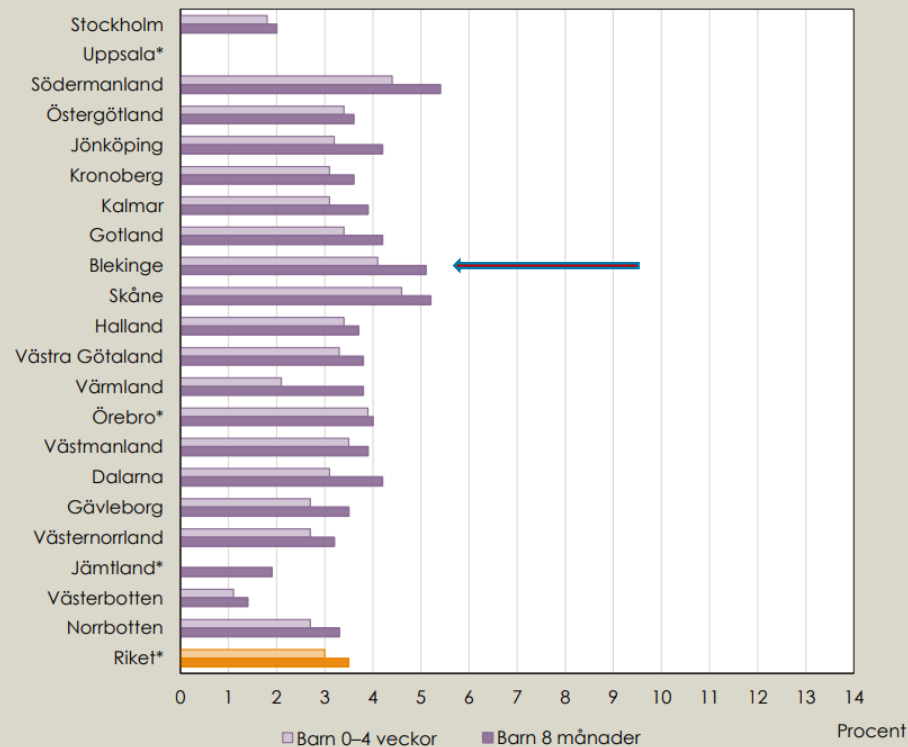
- 13,5 % röker före graviditeten, i riket 11%
- Vid inskrivningen 5,2 %, riket 3,8 %
- I vecka 32 3,5%, riket 2,6%
- 36,5% slutar röka under graviditet, 40% i riket
- Blekinge ligger något högre nationellt
- Ronneby har flest rökande gravida



# Tobaksrök i barns hemmiljö

- Passiv rök har högre koncentration av farliga partiklar än den rök som rökaren drar i sig vilket gör den skadligare.
- Barn som utsätts för passiv rök får fler övre och nedre luftvägsinfektioner, fler öroninflammationer och behöver oftare sjukvård än barn som inte exponeras.
- Passiv rök ökar risken för överkänslighet för allergener i inomhusluften och i maten.
- Mammans rökning under graviditeten och båda föräldrarnas rökning under barnets första månader ökar risken för atopiskt eksem hos småbarn
- Det finns en koppling mellan skrikighet och kolik hos barn och mammans rökning under graviditeten och passiv rökning under barnets första halvår

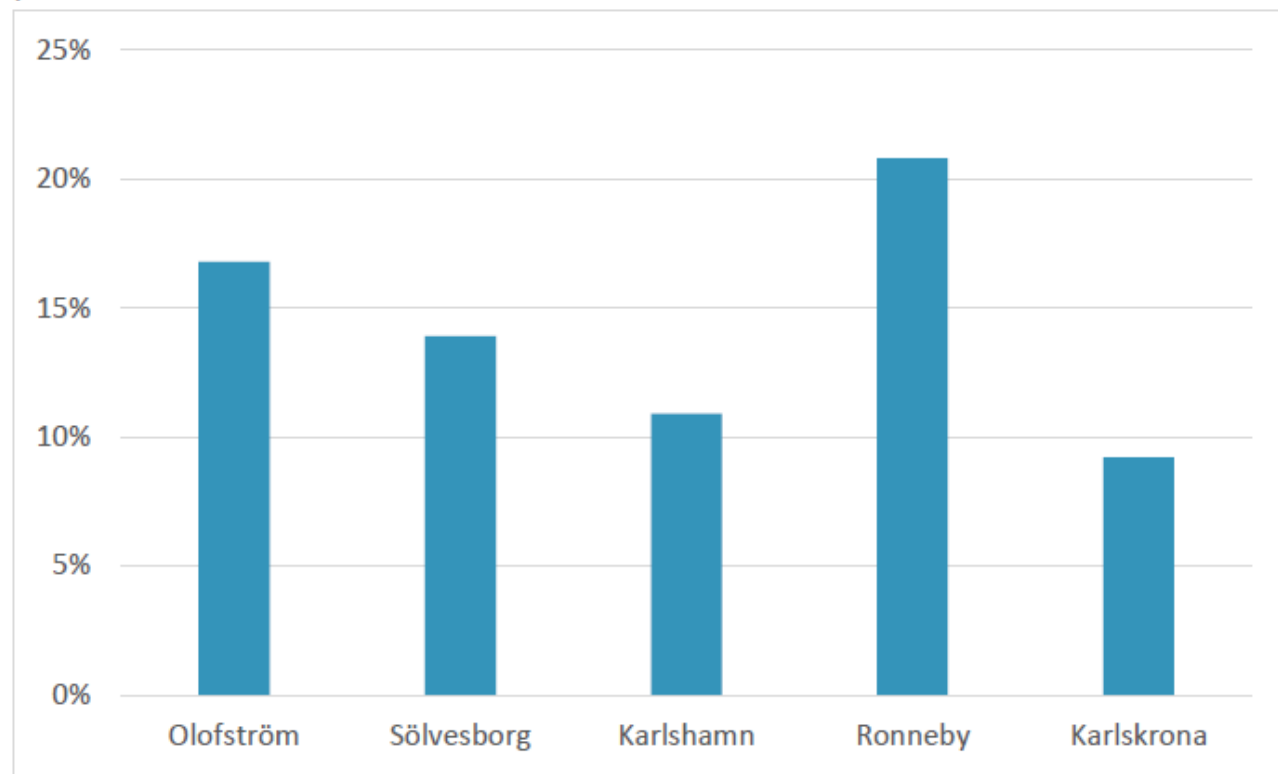
**Diagram 1.2 Andel barn med mödrar som röker under spädbarnstiden, per län, barn födda 2019**



\*Uppgifter saknas för Uppsala län. Värden för Jämtlands län, 0-4 veckor, visas ej på grund av högt bortfall. Värden för Örebro län samt riksvärdet är skattat på grund av höga bortfall.

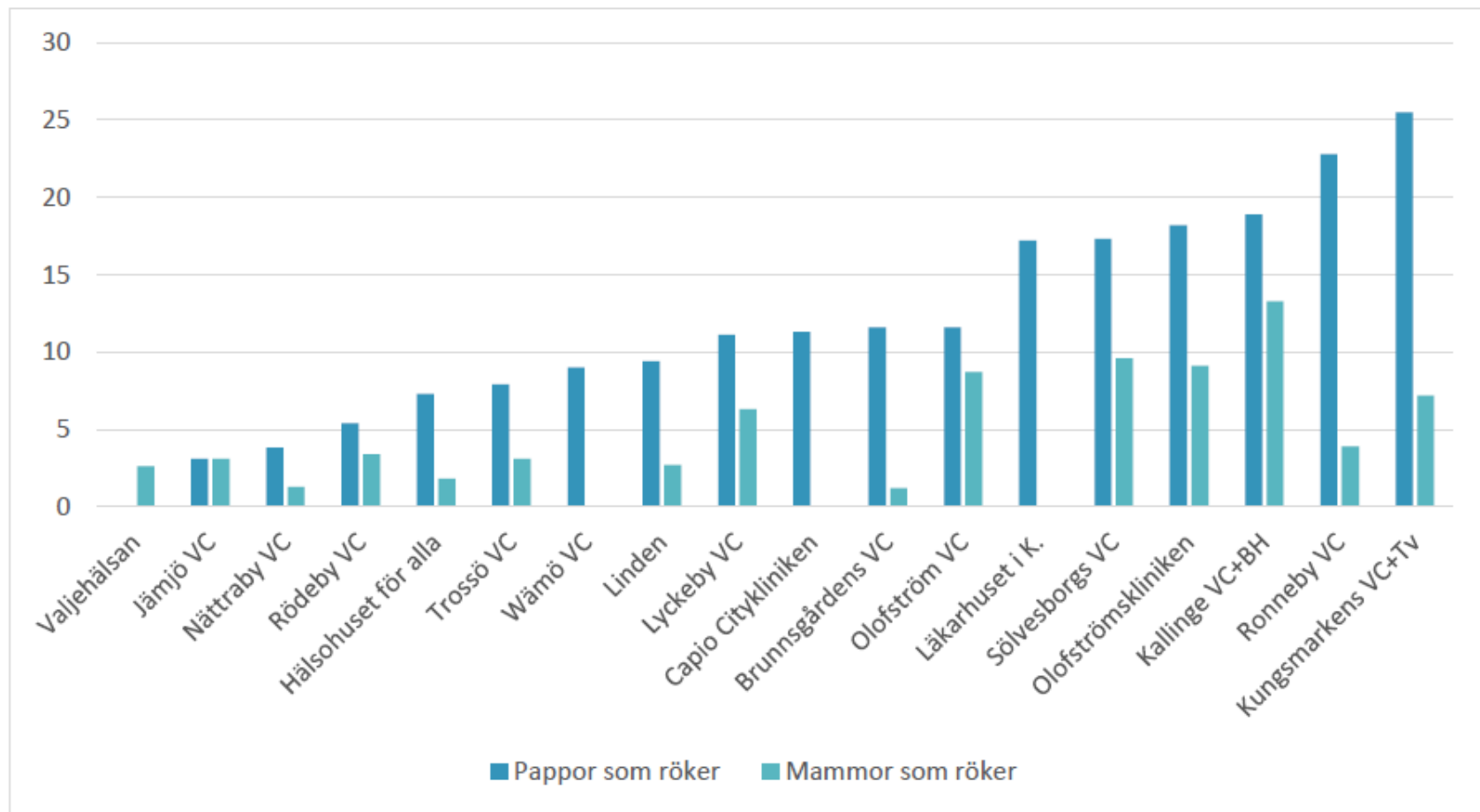
Källa: Statistik om spädbarnsföräldrars rökvanor, Socialstyrelsen

**Diagram 7:** Tobaksrök i hemmiljö, uppdelat per kommun. Barn födda 2020 vid fyra veckors ålder.





**Diagram 6:** Andel mammor och pappor som röker. Barn födda 2020 vid fyra veckors ålder.



# Rökning, ett socialt arv...

- Barn med föräldrar och syskon som röker har en betydligt större risk att börja röka
- Mammans rökning har störst inverkan
- Både gener och social inlärning



## Fakta

- De flesta börjar röka i tonåren och varje år börjar tiotusentals ungdomar att röka.
- Trots att rökningens risker är väl kända röker 7 procent i den vuxna befolkningen i Sverige dagligen.
- Mer än varannan rökare dör av sin rökning.

# Tobaksfri psykiatri



REGION  
BLEKINGE

# Rökning - ojämlikt hälsoproblem

- Stora skillnader när det gäller rökvanor i samhället utifrån faktorer som till exempel
- utbildning
- härkomst
- psykisk ohälsa



**De som har det svårast i livet röker mest.**

# Psykisk ohälsa och rökning

- Samband mellan rökning och framförallt ångest och depression är tydligt.
- Även rökstopp kan i sig bidra till tillfällig nedstämdhet/depression.
- Det är 2-4 gånger så vanligt med rökning bland personer med psykisk ohälsa jämfört med övrig befolkning.
- Benspyren i tobaksrök ökar nedbrytning av vissa psykofarmaka vilket medför att rökare kan behöva högre doser.
- Vid rökstopp upphör induktionen och koncentrationen stiger liksom läkemedelseffekten med risk för biverkningar.

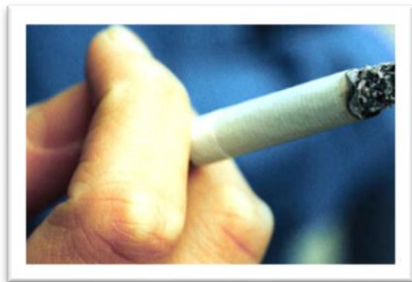
## Psykiskt sjuka kan sluta röka

- Vid tobaksavvänjning anpassa behandling, noggrann förberedelse, intensivt stöd under längre tid
- Minskning kan vara en bra början för storkonsumenter – gärna med hjälp av nikotinläkemedel
- Hjälpt med abstinens och normalisera återfall
- Stöd tobaksfrihet!

# Kort om tobak och nikotinprodukter

# Tobak och nikotinprodukter

Cigaretter



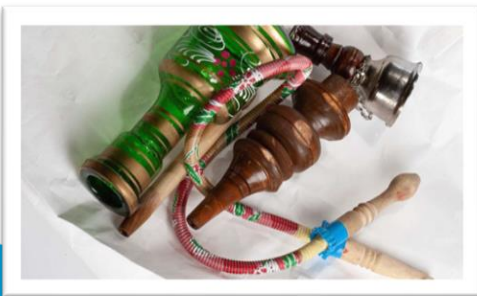
E-cigaretter  
"vaper"



Snus



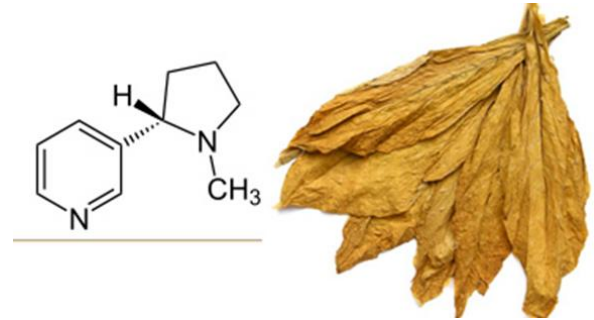
Vattenpipa





# Nikotin

- Nervgift
- Växtens skydd mot insekter -Insekticider
- Nikotin finns inte bara i tobak utan också i många andra växter, t ex potatis, tomater och äggplanta. I dessa växter är halten så oerhört låg att ämnet inte har någon effekt.
- Nikotin – kommer från tobaksplantan



## Tillsatser

Ammoniak - arteriell max-koncentration nås snabbare (20 sekunder) efter ett halsbloss.

Socker - mjukare smak och ökar effekten av nikotinet samt bidrar till mindre hosta.

Kanel – smaken samt vidgar luftvägarna.

## Allmän rekommendation för vuxna

- Någon helt riskfri bruk av tobak eller rökprodukter finns inte, all användning medför en viss riskökning.
- Risken för skador av tobak ökar gradvis med ökat bruk.
- Cigaretter är den farligaste produkten

# Snus och risken för hjärt-kärlsjukdom

- Inget samband med risken att insjukna i ....
- Men viss evidens för ökad dödlighet efter hjärtinfarkt (30%)
- Ökad risk för hjärtsvikt
- Ökad risk för Diabetes typ II
- 70% vid en dosa per dag
- Orsakar 13% av all diabetes typ II

Hansson et al. Eur j epi 2012; hansson et al. Int j med 2012; Arefalk et al. Circulation 2014; arkefalk et al. Eur J card prev 2011

Carlsson et al. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. J Internal Med, 2017.

# Chronic snus use in healthy males alters endothelial function and increases arterial stiffness

Lukasz Antoniewicz<sup>1, 2</sup>, Mikael Kabele<sup>3</sup>, Ulf Nilsson<sup>3</sup>, Jamshid Pourazar<sup>3</sup>, Gregory Rankin<sup>3</sup>, Jenny A Bosson<sup>3</sup>, Magnus Lundbäck<sup>4</sup>

Affiliations [+ expand](#)

PMID: 35657943 PMID: PMC9165771 DOI: 10.1371/journal.pone.0268746

[Free PMC article](#)

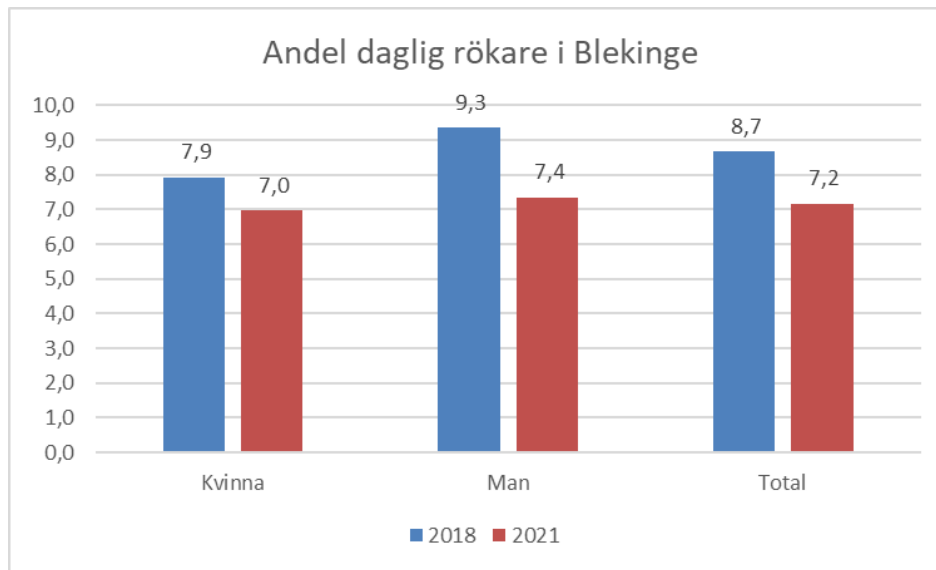
## Abstract

**Background:** Snus usage is commonly touted as a safer alternative to cigarette smoking. However, recent studies have demonstrated possible adverse cardiovascular effects in chronic snus users. The present study evaluates the effects of chronic snus use on vascular function by assessing central arterial stiffness and endothelial vasodilatory function in healthy chronic snus users as compared to matched non-users.

**Methods and results:** Fifty healthy males (24 snus users, 26 age-matched controls) with a mean age of 44 years were included in the study. Arterial stiffness was assessed employing both pulse wave velocity and pulse wave analysis. Endothelial vasodilatory function was measured by venous occlusion plethysmography, utilizing intra-arterial administration of acetylcholine, glyceryl trinitrate and bradykinin to further gauge endothelium-dependent and -independent vasodilatory function. Arterial stiffness was significantly higher in chronic snus users as compared to controls: pulse wave velocity [m/s]:  $6.6 \pm 0.8$  vs  $7.1 \pm 0.9$  resp. ( $p = 0.026$ ), augmentation index corrected for heart rate [%]:  $0.1 \pm 13.2$  vs  $7.3 \pm 7.8$  resp. ( $p = 0.023$ ). Endothelial independent vasodilation, i.e. the reaction to glyceryl trinitrate, was significantly lower in snus users as measured by venous occlusion plethysmography.

**Conclusions:** The results of this study show an increased arterial stiffness and an underlying endothelial dysfunction in daily snus users as compared to matched non-tobacco controls. These findings indicate that long-term use of snus may alter the function of the endothelium and therefore reinforces the assertion that chronic snus use is correlated to an increased risk of development of cardiovascular disease.

# Andel rökare bland vuxna i Blekinge (18-84)



# Vad händer i kroppen när man slutar röka?

## 20 minuter efter rökstopp

- Puls och blodtryck sjunker
- Temp i händer och fötter normaliseras

## 8 timmar efter rökstopp

- Kolmonoxidhalten minskar
- Syrehalten börjar normaliseras

## 1 v-3 månader efter rökstopp:

- Förbättrat lukt och smaksinne
- Blodcirkulation och lungkapacitet ökar
- Ökad möjlighet att bli gravid
- Främjar potensen

## 4-6 månader efter rökstopp:

- Flimmerhåren i luftrören har återhämtat sig
- Mindre hosta och slembildning
- Skadade blodkärl börjar repareras-  
bla bättre sårhäkning
- Mindre risk för trombos

# Vad händer i kroppen när man slutar röka?

## 5 år efter rökstopp:

- Risken för att få hjärnblödning är lika liten som hos en icke-rökare
- Risken för att utveckla cancer i mun, hals, matstrupe, urinblåsa, njurar, livmoderhals och bukspottkörtel minskar betydligt.

## 10 år efter rökstopp:

- Halverad risk för lungcancer
- Risken för hjärt-kärlsjukdom närmar sig en person som inte rökt.



# Vinster vid rök/tobaksstopp

- Risken för cancer minskar betydligt
- Rökhostan försvinner
- Blodtryck och puls sjunker
- Risken för tandlossning minskar
- Sömnen blir bättre på sikt
- Skelettet blir starkare

# Hälso- och sjukvårdens roll

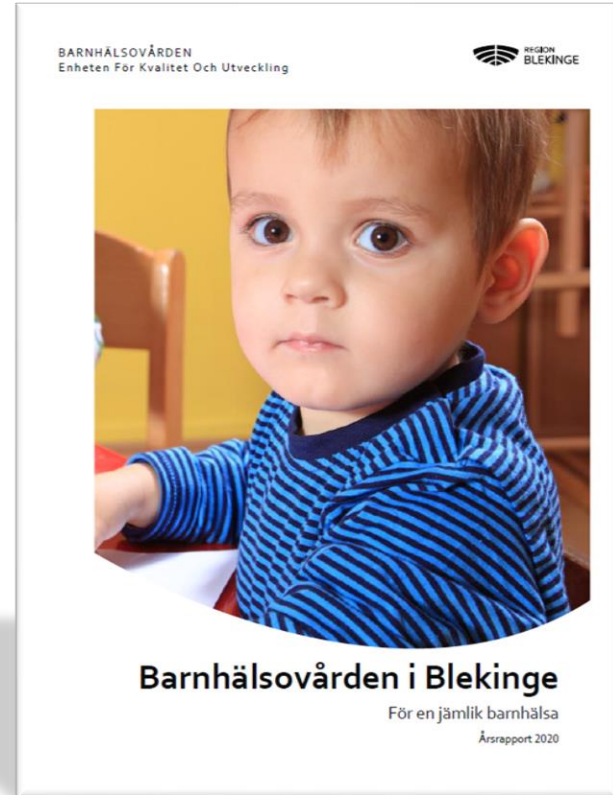
Tandvården är en  
viktig del i det  
tobaksförebyggande  
arbetet

... identifiera rökvanor, ge hälsoinformation om hur tobaksrök kan ha skadlig verkan på den egna och omgivningens hälsa samt aktivt erbjuda stöd, hjälp och vägledning till de som vill sluta röka.



# Föräldrar, barn och tobak

- MHV och BHV har en viktig roll i folkhälsoarbetet med att identifiera rökvanor, ge hälsoinformation om hur tobaksrök kan ha skadlig verkan på förälderns och barnet samt aktivt erbjuda stöd, hjälp och vägledning till de föräldrar som vill sluta röka.



# Samtal är metoden

## Enkla råd om tobak – 5 steg

1. Fråga om tobaksvanor
2. Råd att sluta med hänvisning till hälsan
3. Motivation
4. Hjälptill
5. Följ upp



## Fundera på följande frågeställningar:


- Hur kan du fråga en patient om dennes tobaksvanor?
- Hur kan du få veta vad patienten vet om tobaksrök och hur detta kan påverka individen, familjen?
- När du identifierat att det kan finnas behov av ytterligare information, hur kan du då förmedla informationen?

## När och hur brukar du samtala om tobak?

- Tänk dig ett besök i din verksamhet, på vilket sätt kan du bidra med din kompetens?

# Kvalificerat rådgivande samtal – modell för tobaksavvänjning



## Förberedelsefas

Vecka	1	2
Besök		

### Besök 1

- kartläggning
- bestäm datum
- aktuella skäl
- planera för stoppet
- läkemedel





## Aktiv stoppfas

3	4
	

### Besök 2 - 4

- utveckla strategier
- läkemedelsbehandling

## Vidmakthållandefas

5	6	7	8	9	10
					

### Besök 5 - 8

- tankefallor
- högrisksituationer
- bakslagseffekter

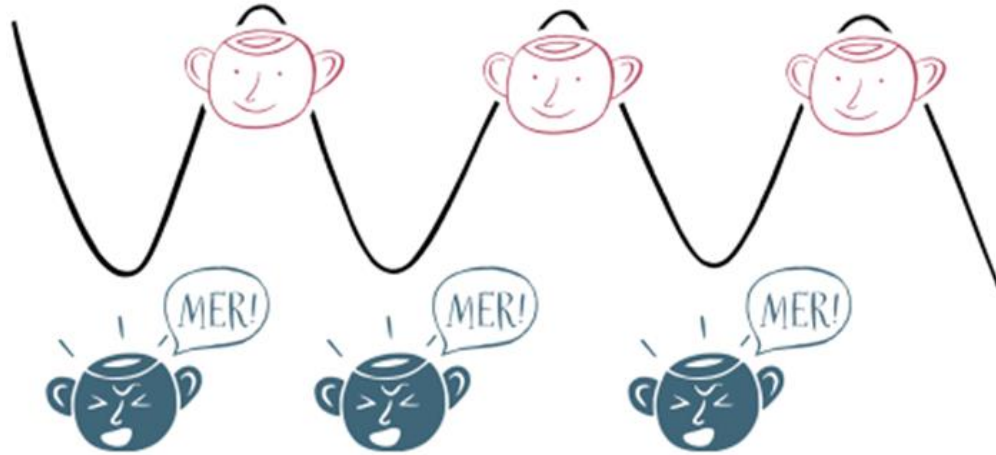
## Uppföljningsfas

3	6	12
		



# Nikotinberoendet

*"Bästa välbefinnandenivå" (koncentrerad, stimulerad, lugn)*



# Planera rökstopp

- Bestäm ett datum lite längre fram i tiden
- Börja förändra dina tobaksvanor, reducera antal rökstillfällen
- Testa att bryta vanor med tex avledning, nikotinersättningsmedel
- Ta bort det som förknippas med positivt kopplat till rökning ex, stå istället för sitt och rök, byt plats, undvik kaffe - rökning
- Hitta dina egna strategier – tro på din kraft att förändra

# Häslitteracitet

Definition: Individens förmåga att förvärva, förstå och tillämpa hälsorelaterad information

Exempelvis att förstå vad som händer i kroppen vid rökstopp och fördela för hälsan och barnen i familjen.

**Alla vet ju att rökning är farligt?**

# Tobaksfri i samband med operation

Det är viktigt att vara i så god form som möjligt inför en operation. Ett tobaksuppehåll, 4-8 veckor innan och fortsatt uppehåll 4-8 veckor efter, ökar chanserna för en lyckad operation genom:

- Förbättrad läkning
- Minska risk för infektioner och skador i hjärta, blodkärl och lungor
- Kortare vårdtid och sjukskrivning

# Rådgivande samtal



**Kvalificerat rådgivande samtal om rökning**

En sjuksköterska har rökavvänjning med en kvinna med hög beredskap för förändring. Behandlingen omfattar åtta samtal under två månader – två för att förbereda rökstoppet och sex för att stödja patienten efter rökstoppet. Filmen visar delar av fyra av samtalen.

**Del 1**





# Effekter av tobaksavvänjning

- Nyårslöftet har 2–3 procents chans att lyckas om man mäter ett år efter rökstoppsförsöket
- Men med professionell behandling blir resultatet 20-30 och mer intensivt stöd ger bättre resultat

## Motiverande strategier...

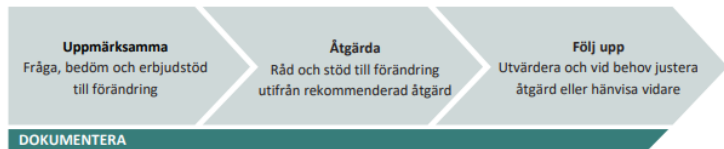
- Utmaningar med förändring...acceptans och tilltro
- Bekräftelse ... motivation
- Kunskap om tobak/nikotin och beroende
- Planera ... skapa strategier
- Erbjud stöd ... Tobaksavvänjare samt medicinering



# Verktyg och information



# Tobak – kortversion



## UPPMÄRKSAMMA

Inled samtalet med att be om lov att utforska personens tobaksvanor.

- Använder du tobak eller nikotin av något slag? Är det okej att vi pratar en stund om din rökning/snusning?

Använd frågorna för att få en första uppfattning om personens tobaksvanor. Dokumentera.

Rökvanor	Snusvanor
<input type="checkbox"/> Jag har aldrig varit rökare	<input type="checkbox"/> Jag har aldrig varit snusare
<input type="checkbox"/> Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan	<input type="checkbox"/> Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
<input type="checkbox"/> Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan	<input type="checkbox"/> Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan
<input type="checkbox"/> Jag röker men inte dagligen	<input type="checkbox"/> Jag snusar men inte dagligen
Jag röker dagligen:	Jag snusar dagligen:
<input type="checkbox"/> 1–9 cigaretter per dag	<input type="checkbox"/> 1–3 dosor per vecka
<input type="checkbox"/> 10–19 cigaretter per dag	<input type="checkbox"/> 4–6 dosor per vecka
<input type="checkbox"/> 20 eller fler cigaretter per dag	<input type="checkbox"/> 7 eller fler dosor per vecka
Alternativt	Alternativt
Jag röker dagligen _____ cigaretter per dag	Jag snusar dagligen _____ dosor per vecka

## ÅTGÄRDA

Vid tobaksbruk, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- 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?

### Enkla råd KVÅ-kod DV111

Kan ges av den som uppmärksammat ett tobaksbruk. Informera kort om att rök-/snusvanor kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. Ge generella, standardiserade råd om att avstå tobak. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från [www.1177.se](http://www.1177.se). Dokumentera.

Erbjud hänvisning/remiss till kvalificerat rådgivande samtal, i andra hand rådgivande samtal.

### Rådgivande samtal KVÅ-kod DV111

Kan ges inför operation eller i samband med samtal om flera levnadsvanor, exempelvis vid hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Ges eventuellt i kombination med nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	DIALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
<b>1. Fråga om tobaksvanor</b>	Är det okej att vi pratar en stund om att du röker/snusar/..... ? Hur tänker du kring din rökning? Har du försökt sluta någon gång?	Locka fram personens egna tankar kring sin rökning.
<b>2. Ge information i dialog</b>	Vad känner du till om hur tobaksbruket kan påverka ditt sjukdomstillstånd/tillstånd/hälsa? Är det okej att jag berättar lite?	Erbjud information och koppla den till personens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter rökstopp kan innebära.
<b>3. Undersök motivationen</b>	Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
<b>4. Råd till tobaksstopp</b>	a. Sätt ett rökstoppdatum lite framåt i tiden b. Förändra dina tobaksvanor c. Planera inför ditt rökstopp, till exempel regelbundna måltider d. Använd nikotinläkemedel e. Håll ut, abstinensen minskar efter 3-4 veckor f. Ta stöd och hjälp	Hänvisning till tobaksavvänjare eller Sluta-röka-linjen
<b>5. Följ upp</b>	Berätta, hur har det gått för dig?	Uppmuntra och bekräfta tobaksstopp. Erbjud utökad stöd vid behov.

### Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV113

Kvalificerat rådgivande samtal hos diplomerad tobaksavvänjare är högsta prioriterade åtgärd vid rökning. Tillämpas individuellt eller i grupp. Dokumentera.

## FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan tobaksbruk bedömas på samma sätt som det gjordes initialt.

### Källor till ytterligare information

[www.1177.se](http://www.1177.se) | Rökning och snusning, Hjälp att sluta röka/snusa  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) | Samtalstöd via telefon och chatt, på svenska och andra språk  
[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org) | Sluta röka och snusa

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / [Tobak och alkohol](#) / [Hjälp att sluta röka](#)

## Hjälp att sluta röka

Det är aldrig för sent att sluta röka. Kroppen börjar återhämta sig nästan omedelbart när du gör ett rökstopp. Det viktigaste för dig som planerar att sluta röka, är att du själv verkligen vill.

Blekinge

### Hjälp och stöd i Blekinge

I Blekinge kan du få hjälp av utbildade tobaksavvänjare. De är beredda att stötta dig när du vill försöka sluta röka eller snusa. Du kan få hjälp före, under och efter ditt rök- eller snusstopp. Kontakta din vårdcentral för kontaktuppgifter till tobaksavvänjare.

Att vara röksugen handlar till stor del om kroppens starka nikotinberoende. Men röksuget handlar också om vanor och inlärt beteende. Du kan läsa mer om det i texten [Rökning och snusning](#).

### Tips för att sluta röka

Tänk igenom hur du ser på ditt rökstopp genom att svara på följande frågor:

- Vill jag sluta ganska snart eller vill jag sluta längre fram i tiden?
- Vill jag avbryta all rökning direkt eller minska antalet cigaretter mer

#### Hitta på sidan

- [Tips för att sluta röka](#)
- [Hjälp och stöd för dig som vill sluta röka](#)
- [De flesta får abstinensbesvär](#)
- [Det är aldrig försent att sluta röka](#)

START

VAD VILL DU GÖRA?

OM OSS

NYHETER

STATISTIK

MATERIAL

LÄNKAR

ENGLISH



### FÖR DIG SOM VILL HJÄLPA ANDRA ATT SLUTA

[HÄR HITTAR DU ALLA TIPS](#)



### TIPS PÅ ATT SLUTA RÖKA OCH SNUSA

[HITTA ALLA TIPS](#)



### ARBETA FÖR ATT UNGDOMAR INTE SKA BÖRJA

[HÄR HITTAR DU INFORMATION](#)



### Kunskapsöversikt - Tobak och unga

En ny och aktuell  
Kunskapsöversikt är



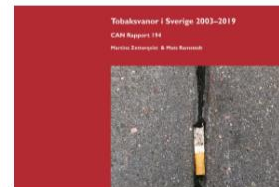
### Nytt faktablad på lätt svenska

Psykologer mot Tobak  
har tagit fram fler...



### Yttrande neutrala tobakspaket

Psykologer mot Tobak  
har yttrat sig gäll...



### Tobaksvanor i Sverige

En ny rapport om  
tobakskonsumtionen



Sök...

Facebook

- Hem
- Om oss
- Nyhetsbrev
- Bli Medlem
- Material
- Länkar
- Aktuellt
- Utbildning
- Kontakt

VÄLKOMMEN TILL TANDVÅRD MOT TOBAK

# Vi jobbar för ett Rökfritt Sverige 2025

[Tobacco Endgame Rökfritt Sverige 2025 – anmäl dig här](#)

Våra gemensamma mål:

- påverka genom kunskap
- skapa medvetenhet och påverka attityder i tobaksfrågan
- stödja lokalt, regionalt och nationellt tobakspreventivt arbete
- utveckla information, utbildningar och material
- delta i nationellt och internationellt samarbete mot tobaken lokalt och globalt.

**Bli medlem du också!**

**TOBACCO RÖKFRITT  
ENDGAME SVERIGE  
2025**



Medlemskap

Medlemskapet gäller för personer som arbetar eller studerar inom tandvården. Registrera dig för medlemskap.



Nyhetsbrev

Bli medlem och få vårt nyhetsbrev *Tobak eller Hälsa* där vi beskriver de senaste aktiviteterna och nuvarande händelser inom tobakprevention i Sverige.



Material

Läs mer om vår verksamhet i våra foldrar som finns att ladda hem här. Mer material finns på [Tobaksfakta.se](http://Tobaksfakta.se)

# VILL DU HA HJÄLP?

En del människor har lätt för att sluta snusa. Andra tycker det är svårt. Tobaksavvänjning kan ske i grupp eller individuellt. Vänd dig till tandvården, din vårdcentral eller apoteket. Du kan också få hjälp genom att kontakta SLUTA RÖKA LINJEN.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**  **RING 020-84 00 00**

**WWW.SLUTAROKALINJEN.SE**

Det finns inga vetenskapliga bevis för att snus fungerar som rökavvänningsmedel. Halften av dagens snusare har inte rökt tidigare. Nästan 40% av snusarna är blandbrukare, de både röker och snusar. Genom ett effektivt tobaksförebyggande arbete har andra länder minskat rökningen mer än Sverige - utan snus!

**De enda som behöver snus är snusfabrikanterna.**



För mer info se: [www.tobaksakta.se](http://www.tobaksakta.se) och [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)  
Webbsida: [www.dentistryagainsttobacco.org](http://www.dentistryagainsttobacco.org)  
[www.tandvardmottobak.org](http://www.tandvardmottobak.org)  
april 2014



# FINN SOM SNUS?

# ETT VACKERT LEENDE BETYDER MYCKET



## Välkommen till Sluta-Röka-Linjen

Vi erbjuder individanpassat stöd och handledning inom tobaksavvänjning. Ring 020-84 00 00 eller starta en chatt.

### Hitta direkt

Ring 020-84 00 00 &gt;

Chatta med oss! &gt;

Tips till dig som vill sluta &gt;

Frågor och svar om covid-19 &gt;

Läkemedel vid rökstopp &gt;

Other languages &gt;

#### Våra öppettider

Från och med 30 augusti har vi följande öppettider:

- måndag - torsdag 10-18
- fredag 10-15

#### Telefonnummer

020-84 00 00

#### Kontaktformulär

#### Frågor och svar om covid-19 och rökning

Eftersom covid-19 är en ny sjukdom är kunskapen om den begränsad. Våra experter följer forskningsläget noggrant. Det finns studier som tyder på att rökare kan löpa större risk att drabbas av svår sjukdom vid covid-19, medan andra studier har sett att andelen rökare har varit lägre bland personer som insjuknat än befolkningen i stort. [Här kan du läsa mer om forskningsläget.](#)



**Slut och tack!**