

## Tobak och nikotin

### Ställer du frågan?

Inom vården tvekar vi ibland att ställa frågan om tobak. Folk kan bli ledsna, känna sig påhoppade osv. Det är i alla fall vad vi tror kan hända då vi inte hittat rutinen för hur vi kan ställa frågor om levnadsvanor på ett bekvämt sätt.

Tobaksbolagen har under många sekler varit strategiska i sin marknadsföring. De ringade tidigt in sin primära kundgrupp och har sedan dess lagt sitt fokus på att möta dem på bästa sätt. Bolagen anpassar sig också över tid. Nya tider, ny teknik, ny kultur och med det nya produkter och nya brukare.

### Målgruppen är och har alltid varit unga människor.

I Sverige är det över 90% av tobaksanvändarna som börjar före 20 års ålder. Tobaksbolagen och andra företag som tillverkar nikotinprodukter marknadsför dem som tobaksfria trots att nikotin kommer från tobakplantan. På det sättet kommer de förbi tobakslagen och når oss t.ex genom reklam från influencers på sociala medier. En risk är att vi uppfattar vitt snus och e-cigarett som bättre alternativ än vanliga cigaretter eftersom det står på förpackningen att det är tobaksfritt.

Rökning är fortfarande ett farligare alternativ än snus men forskningen är inte i fas när det gäller snus och nikotinprodukter. Studierna är för få och för små för att jämföras med studier om rökning. Så idag vet vi inte tillräckligt mycket om hur snus och rena nikotinprodukter påverkar hälsan egentligen.

Det vi vet är att nikotin bland annat ökar risken för psykisk ohälsa så som depression och ångest. Enligt Folkhälsomyndigheten har snusare också en ökad risk att dö veckorna efter en hjärtinfarkt eller stroke jämfört med de som inte snusar.

### Att sluta med nikotin kan vara mycket svårt

Många som använder tobak vill bli fri från sitt bruk och har ofta provat att sluta men har fallit tillbaka.

Det finns hjälp att få, förutom nikotinplåster och läkemedel, som kan vara ett bra komplement.

På sjukhusen i Västerbotten finns tobakspreventiva mottagningar som främst arbetar med de patienter som rör sig inom sjukhusvården t.ex för rökfri operation. På många hälsocentraler och några tandvårdsmottagningar finns utbildade tobaksavvänjare. Målet är att alla hälsocentraler ska kunna erbjuda patienter tobaksavvänjning. På 1177 finns digitala alternativ till tobaksavvänjning som "Min nikotinfria resa" samt "Sluta röka linjen". Den senare finns också med möjlighet till andra språk.

### Från 1 januari 2022 så är tobaksavvänjning avgiftsfri för patienter i Västerbotten.

Du kan hjälpa de personer du möter genom att ställa frågor som

- \* Använder du tobak? Vitt snus? E-cigarett?
- \* Känner du till hur det påverkar din hälsa? Vill du veta mer om det?
- \* Har du provat att sluta tidigare?
- \* Känner du till att du nu avgiftsfritt kan få stöd att sluta med nikotin digitalt (1177) eller vid personliga möten? Skulle du vilja veta mer om det?

Om patienten är intresserad så berätta mera. Om patienten är tveksam men inte helt negativ till tobaksstopp så kan du erbjuda ett uppföljande besök digitalt eller på plats. Patienten kan också hitta information på 1177.

Vi vet att vinsterna av tobaksstopp är enorma både för individen, vården och samhället. Patienten måste givetvis ha motivation att sluta och vi inom vården kan också bli bättre på att erbjuda stöd. Nu när det inte heller finns en kostnad för patienten så är det förhoppningsvis fler som tar chansen

### Kom ihåg att du kan göra skillnad med din fråga!

*Jeanette Carlsson Hälsoutvecklare Folkhälsoenheten  
Västerbotten*

## Norrländska läkemedelsdagarna 2022

Vi påminner om att det fortfarande finns tid att anmäla sig till Norrländska läkemedelsdagarna 2022.

Dagarna kommer att vara digitala och länkar till varje dag för uppkoppling skickas till dig som anmält dig. Norrländska läkemedelsdagarna vänder sig till läkare, sjuksköterskor och farmaceuter.

Anmäl dig senast 24 januari 2022 på denna länk:  
<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=d5101ed33587>  
eller genom QR kod



Det kommer inte att vara någon deltagaravgift detta år.

Eventuella frågor hänvisas till:

[anmalan.lakemedelskommitten@rvn.se](mailto:anmalan.lakemedelskommitten@rvn.se)

För information om dagarnas föreläsningar och föreläsare se:

[Norrländska läkemedelsdagarna  
\(regionvasterbotten.se\)](https://regionvasterbotten.se/norrlandska-lakemedelsdagarna)

Arrangörer:



MediACin tar uppehåll till 13 januari 2022.

Läkemedelskommittén önskar alla läsare

*GOD JUL OCH  
GOTT NYTT ÅR!*

