

Många nya nikotinprodukter – hur ger vi bra stöd när vi använder Tobakshjälpen?

Eva-Lena Kohn, strateg/folkhälsovetare levnadsvanor
Hälsovalsstaben, Region Sörmland

Frågor ställs via sms, scanna kod:





Redovisning av jäv

Har inga jävsförhållanden att deklarerera.



REGION
SÖRMLAND

Liv och Hälsa undersökningar Sörmland

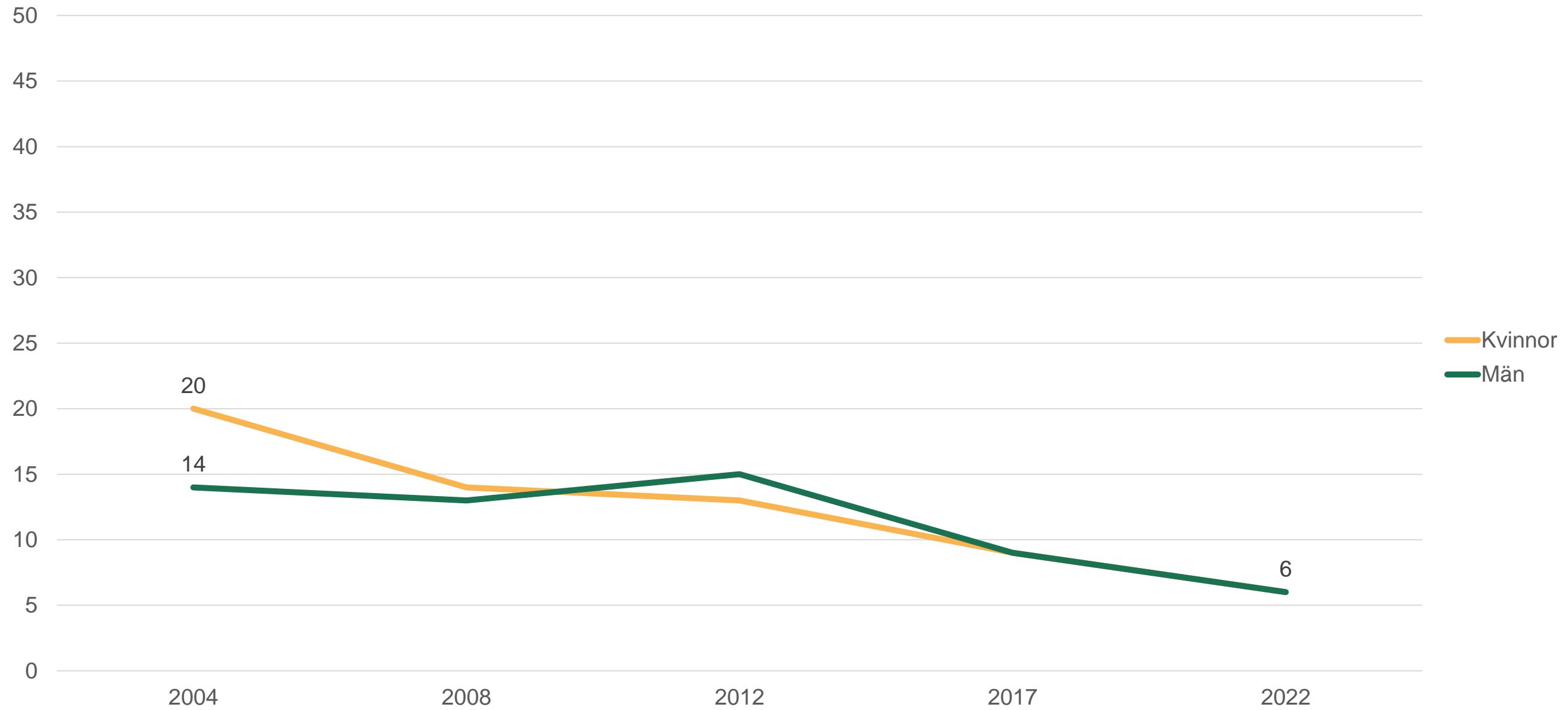


- Region Sörmland genomför befolkningsundersökningar till
 - skolelever, [Liv & Hälsa ung](#) och
 - den vuxna befolkningen, [Liv & hälsa](#)
- Ger en generell kunskap om vilka skydds- och riskfaktorer som bidrar till hälsa eller ohälsa hos våra invånare.
- Utgör också ett viktigt underlag till våra verksamheter. Bl a bidrar de till att synliggöra vilka sårbara grupper som finns i relation till verksamheternas uppdrag.



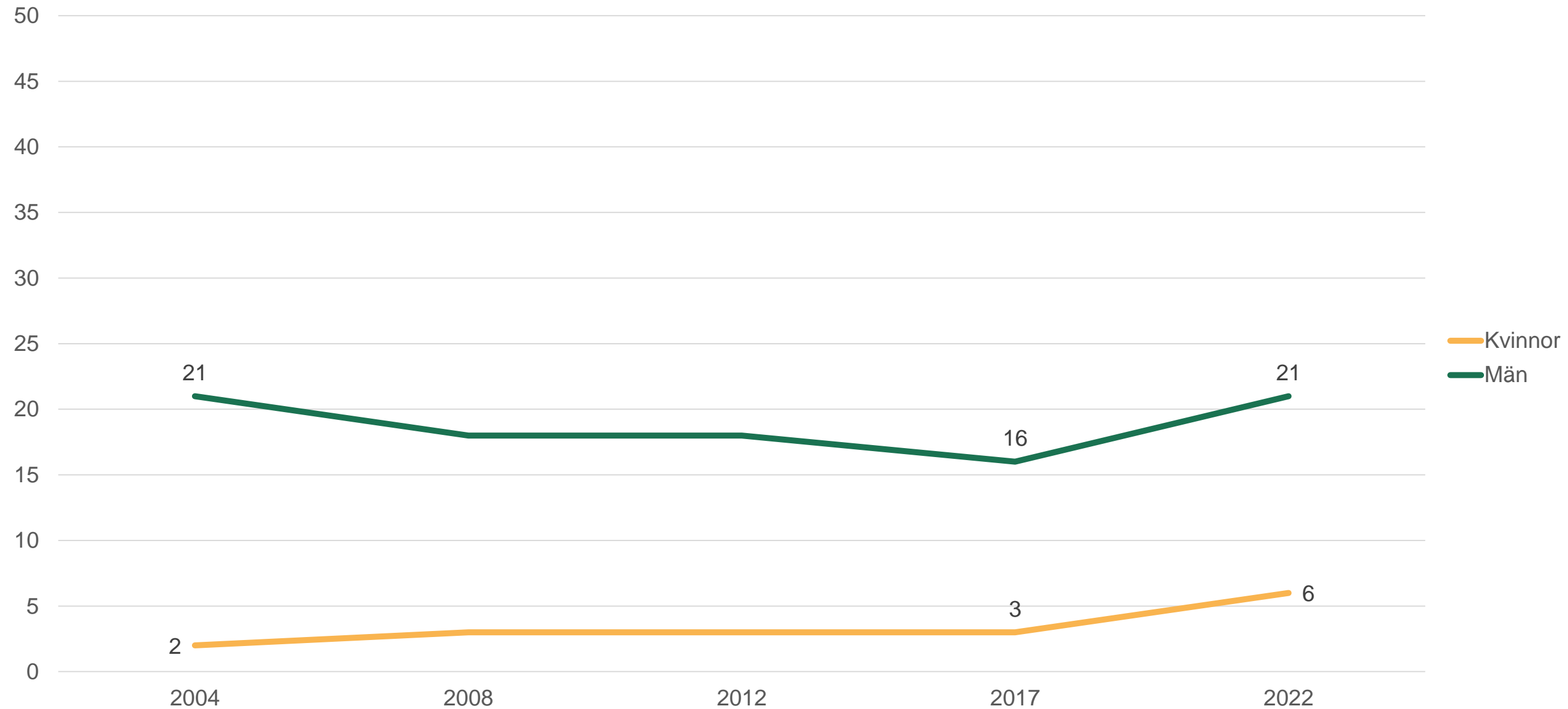


Andel (%) vuxna 18-84 år dagligrökare, Sörmland år 2004-2022



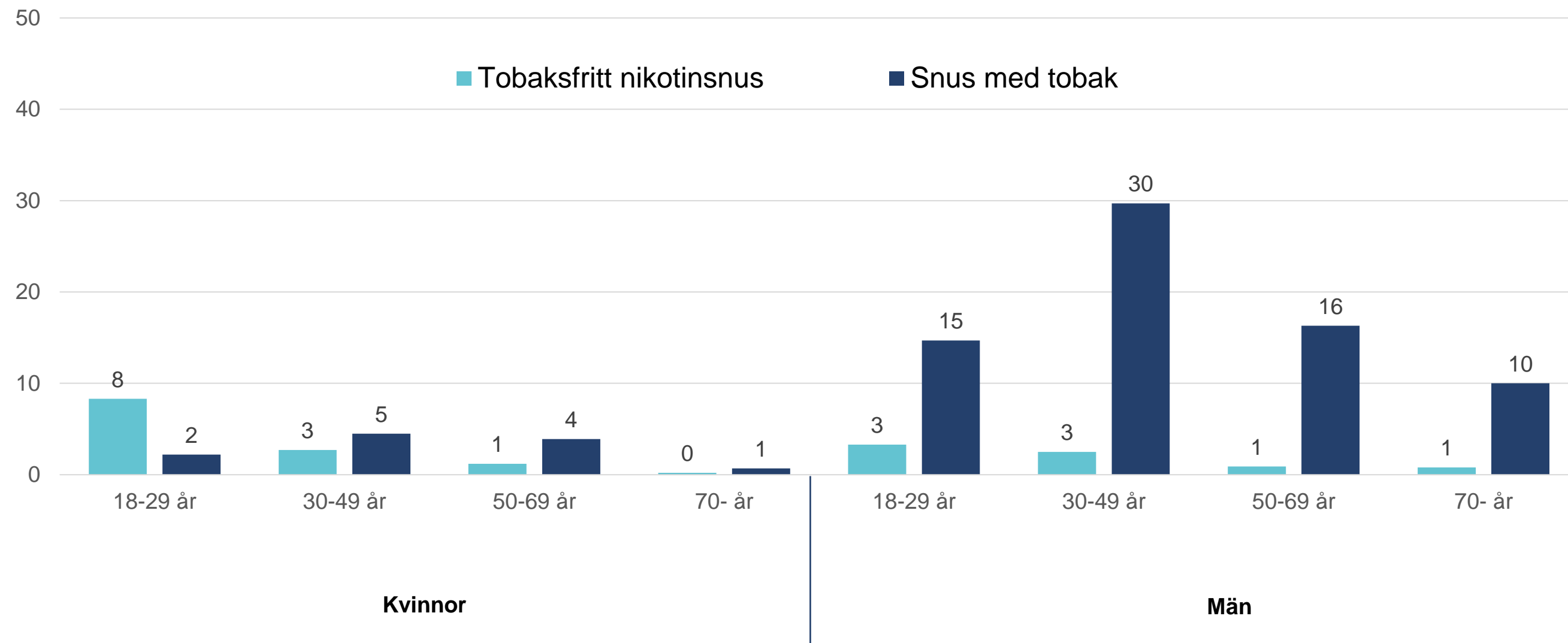


Andel (%) vuxna 18-84 år dagligsnusare, åldersstandardiserade uppgifter, Sörmland 2004-2022





Andel (%) 18 år och äldre som snusar dagligen indelat efter kön, ålder och snustyp

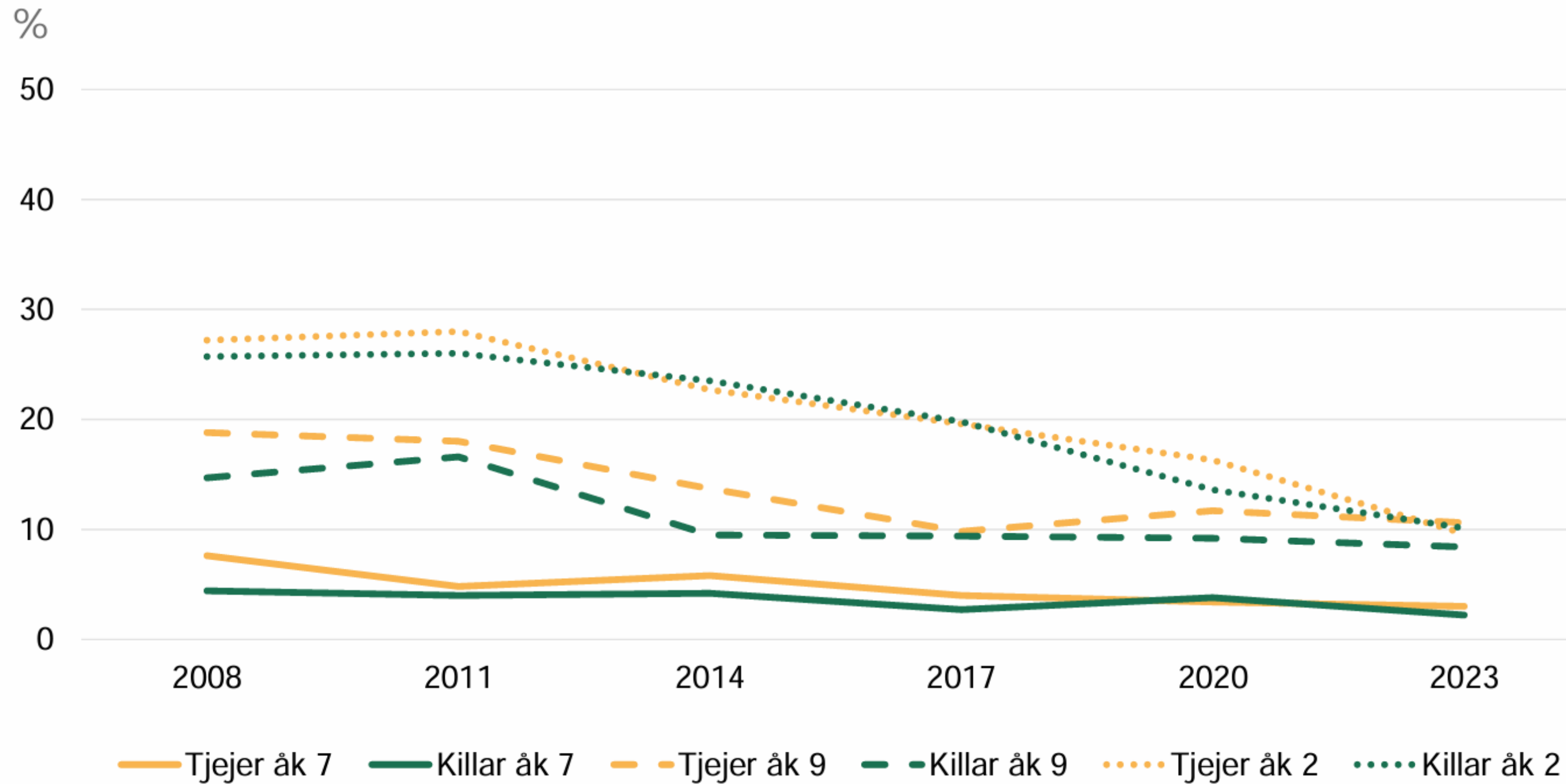




Liv och Hälsa ung



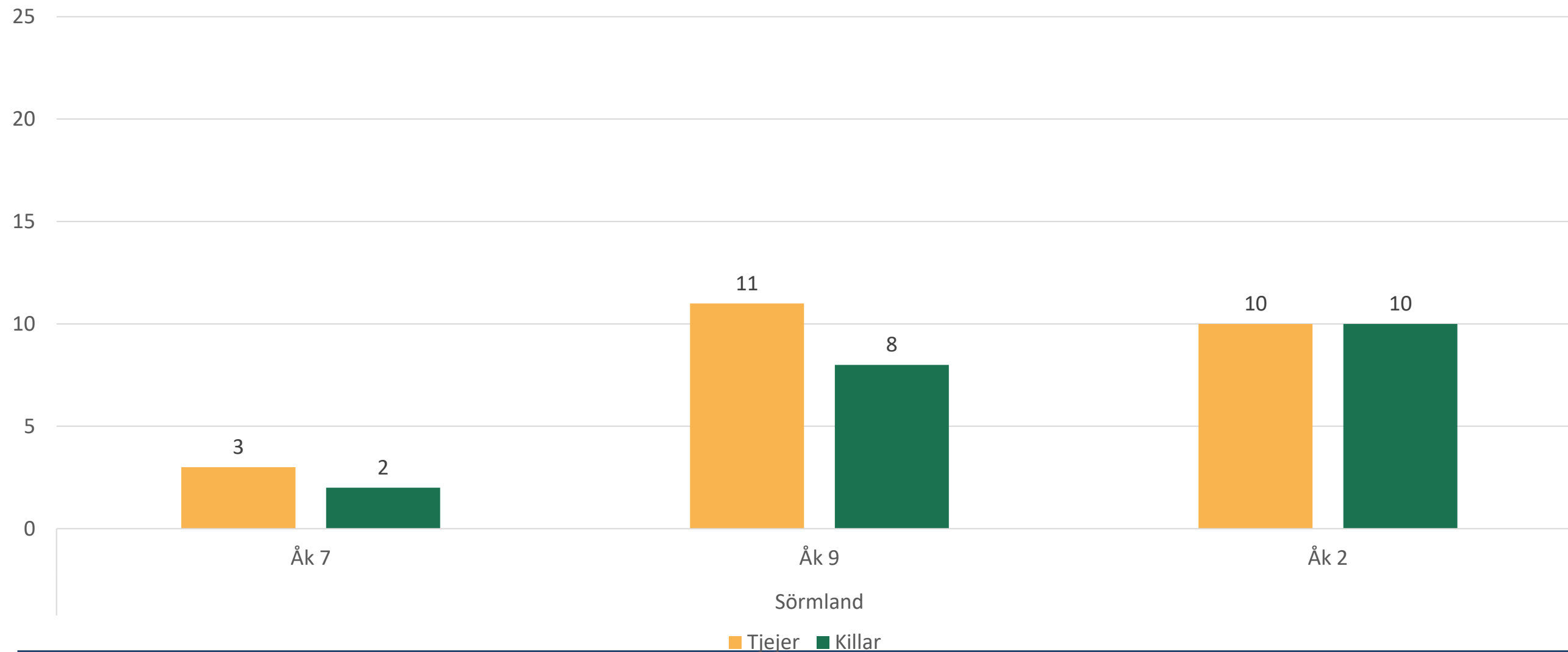
Andel (%) som röker cigaretter dagligen eller ibland



Röker cigaretter

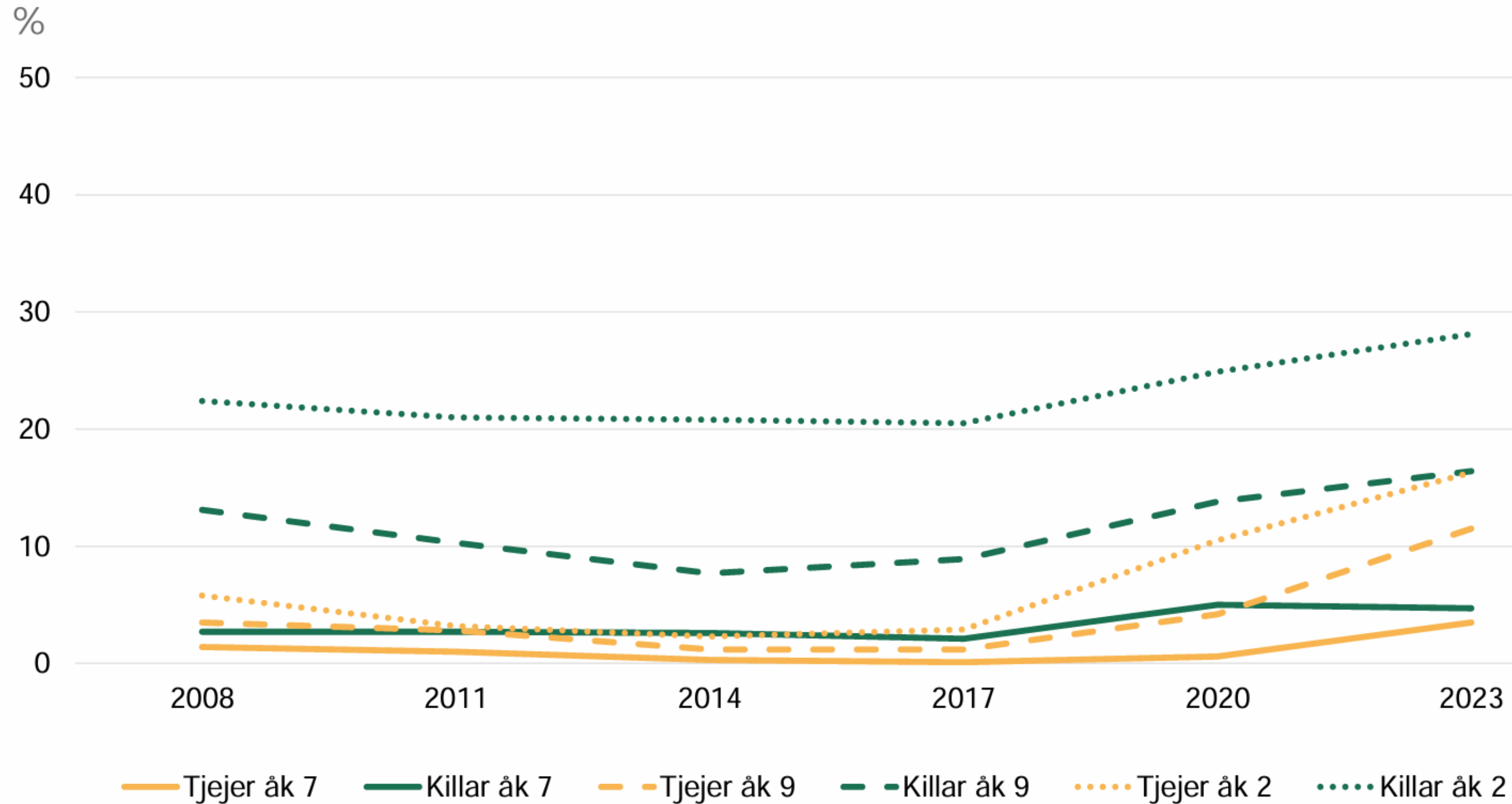


Andel (%) elever som röker cigaretter dagligen eller ibland

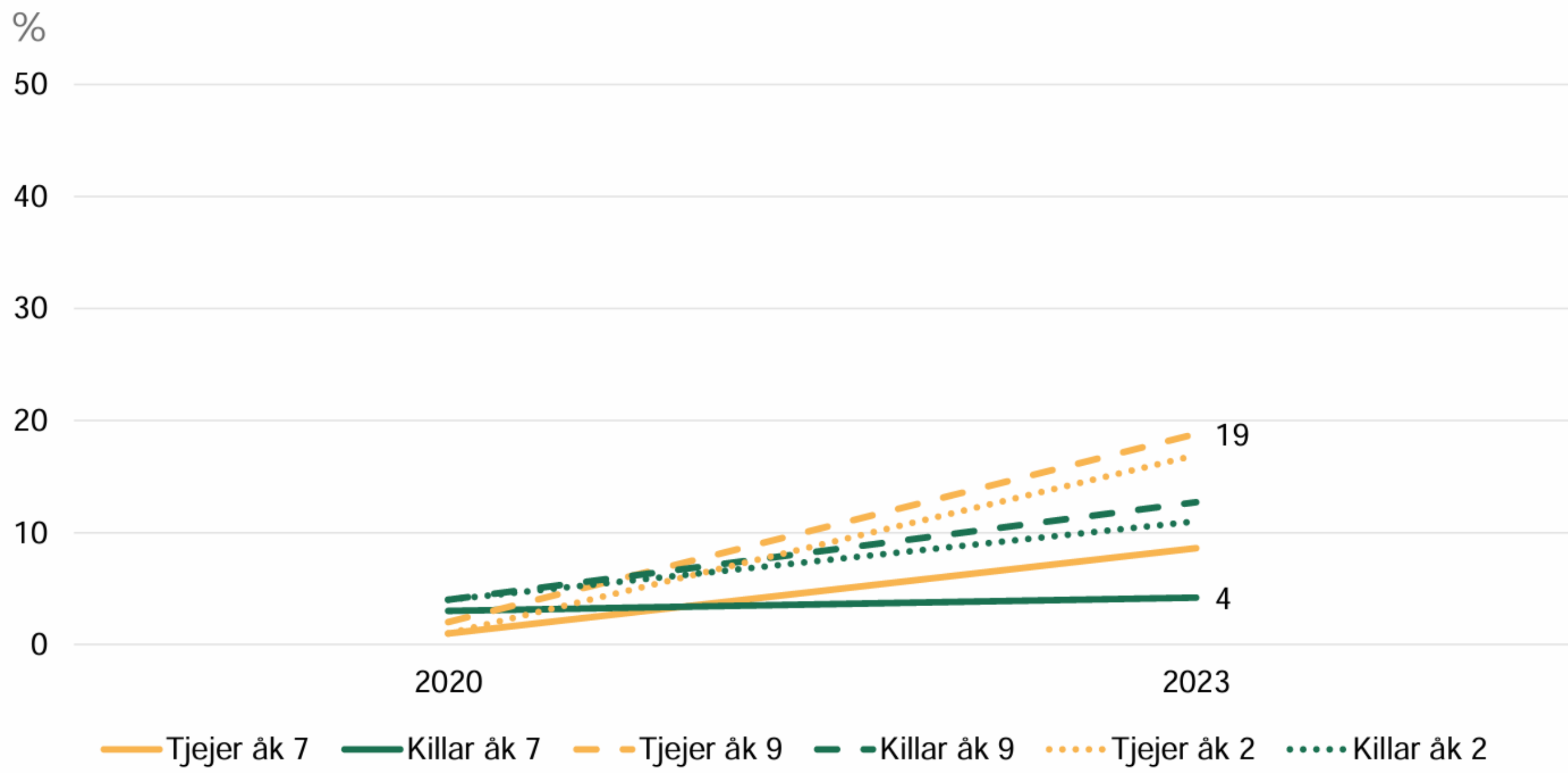




Andel (%) som snusar dagligen eller ibland, Sörmland



Andel (%) som använder e-cigarett dagligen eller ibland





Nikotinprodukter

- Nikotinet i tobaksfria nikotinprodukter är oftast extraherat från tobaksblad
- E-cigarett förbränner inte tobak utan förångar en juice som innehåller bärarvätskor, smakämne och nikotin
- Nikotinsnus (vitt snus, nikotinpåsar) kan innehålla upp till 19 mg nikotin/portion





Receptfria läkemedel

Tuggummi

Plåster

Spray

Sugtabletter

Munhålepulver

Inhalator





Aktuellt - tobaksläkemedel i Region Sörmland

Rekommendationer i första hand

- **Cytisin/cytisiniklin** **Asmoken® – Nordic Prime** **På recept**
- **Vareniklin** **Varenicline Teva®** **På recept**
(Ersatt CHAMPIX®)

Notera (F) för att ingå i förmånen ska patienten få motiverande stöd.

- 1:a behandlingsperiod: cytisin = 25 dagar; vareniklin = 3 månader
- behandlingkostnad: cytisin = 1 064 kr; vareniklin = 1 932 kr.





Vad är Tobakshjälpen?

Ett digitalt alternativ för tobaksbrukare som varaktigt vill sluta med tobak

Det är en evidensbaserad behandling

Tobakshjälpen vänder sig till människor som:

- inte har tid och möjlighet att besöka en mottagning
- har förmåga att vara följsamma till skriftliga instruktioner
- har förmåga till självständigt strukturerat arbete
- flertalet tobaksbrukare kan erbjudas denna hjälp





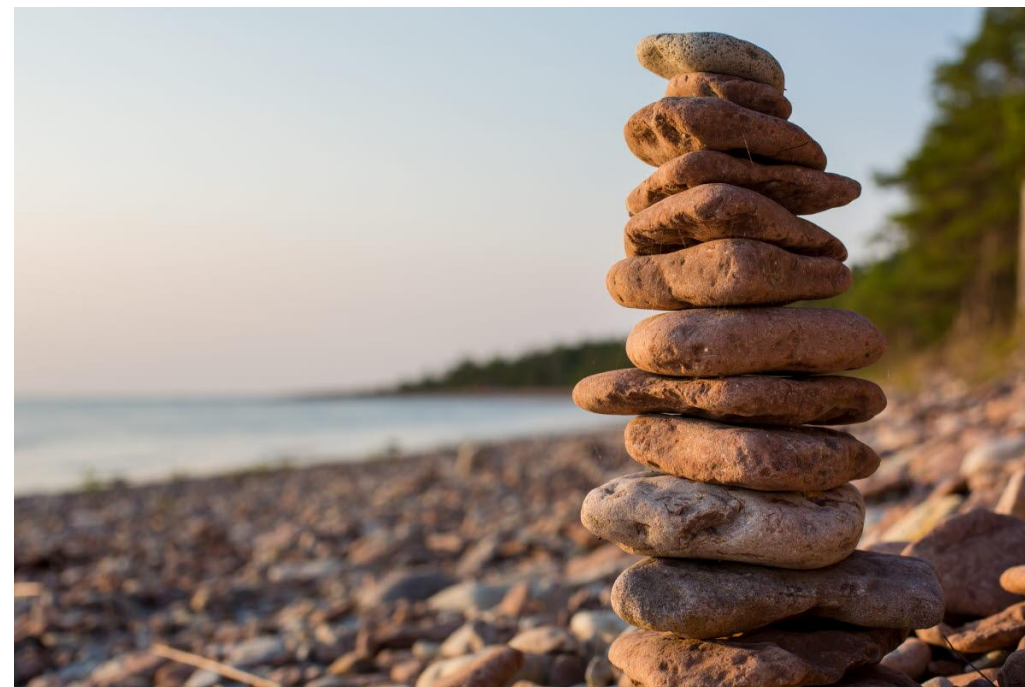
Tobakshjälpen

- rättigheter för innehållet

- Margareta Pantzar, Leg. Psykolog
har tagit fram innehållet

- Region Jönköpings län
äger rättigheterna till innehållet och
förvaltar programmet

–Tobakshjälpen har nyligen
uppdaterats på nytt
(version 9)

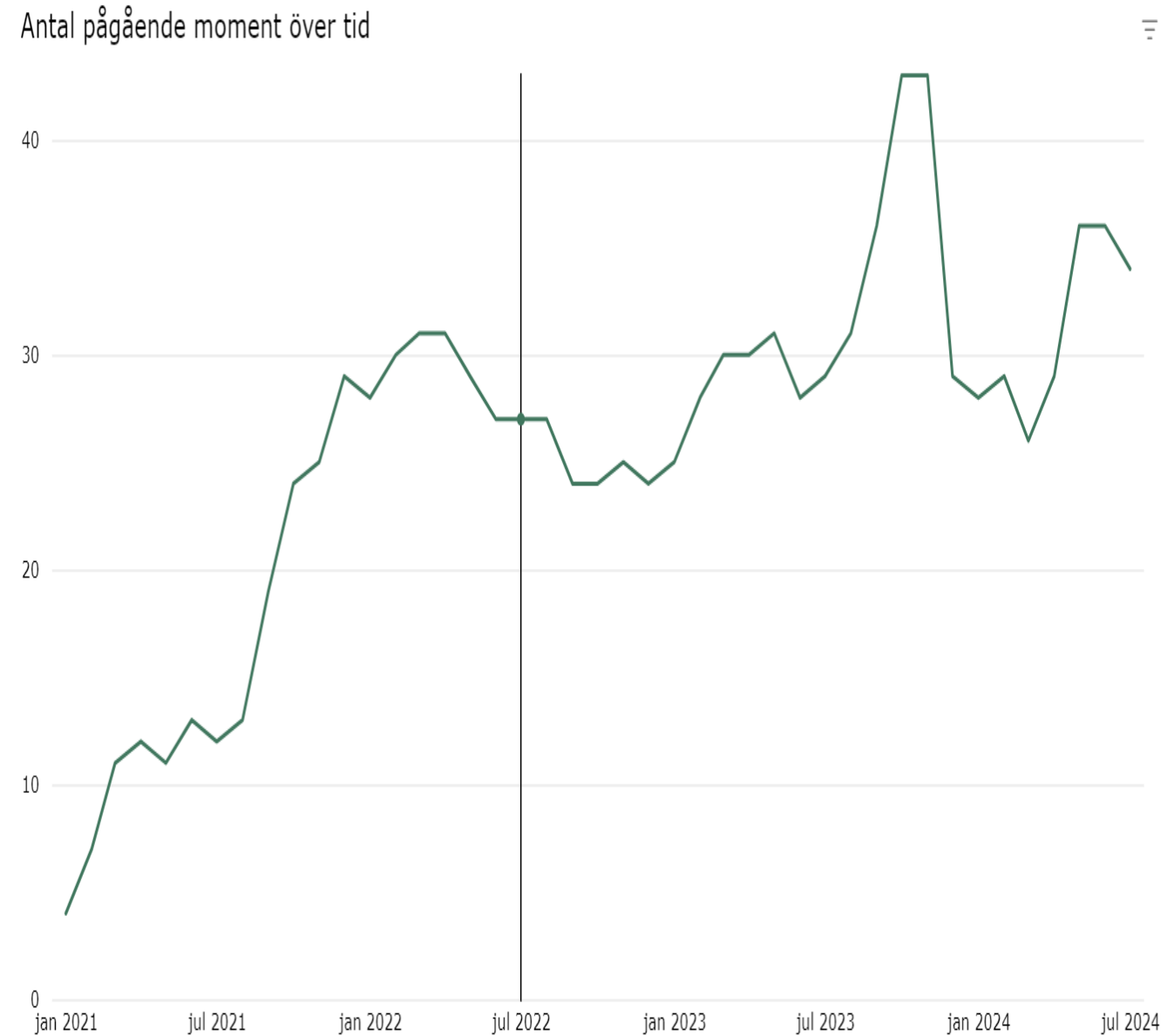


REGION
SÖRMLAND



Tobakshjälpen i Region Sörmland

- Tobakshjälpen infördes 2021
- Utbildningar i Tobakshjälpen finns en gång per termin eller vid behov





Tobakshjälpen använder väggledd självhjälp

- Strukturerat behandlingsprogram, ca två månader intensivt och uppföljning efter 3, 6, och 12 mån
- Väggledd självhjälp med behandlarkontakt.
- Behandlingen utförs via behandlingsplattform och innehåller textbaserad, inspelad text, videofilmer, formulär
- Vissa krav på patienten, ex läsvana, tillgång till internet samt möjlighet att frigöra tid för behandling





Inget journalsystem

- Plattformen lagrar patientuppgifter endast under behandlingsperioden max 2 år, informationen gallras sedan bort
- Finns ingen koppling till något journalsystem
- Väsentlig information ska dokumenteras
- Journalföring och kodning enligt verksamhetens rutin



Tobakshjälpen

- *Värde för patienten*

- Tid för eftertanke
- Ökar tillgänglighet – både geografiskt och tidsmässigt
- Repetition – möjlighet att gå tillbaka och läsa
- Förstärkt hejklack – positiv feedback
- Tidseffektivt så att trösklar sänks och insatser kommer tidigare
- Minskar antal fysiska besök inom hälso- och sjukvården



REGION
SÖRMLAND

Tobakshjälpen

- *Värde för behandlaren*

- Tid för eftertanke
- Komplement till fysiska besök
- Flexibilitet – när man ska arbeta med Stöd och Behandling
- Kvalitetssäkrat innehåll – samma från gång till gång
- Variation i arbetet
- Fokusera - stötta och motivera patienten
- Nå fler patienter på samma tid, vilket gör det möjligt att förebygga allvarligare ärenden
- Fler verktyg för att ge bättre folkhälsa
- Ett sätt att nå tillgänglighetsmål utan att öka kostnaderna



Support och behörighet



Support: Har du frågor om inloggning eller om du har problem att komma in i programmet kontaktar du sob@regionsormland.se.

Har du frågor om innehållet i de olika modulerna i Tobakshjälpen vänder du dig till tobakshjalpen@regionsormland.se.

Behörighet: För att få behörighet att arbeta i programmet Tobakshjälpen krävs att du är diplomerad tobaksavvänjare. Behörighet läggs in av den på din enhet som är behörighetsadministratör för Stöd och behandlingsplattformen.



Fler digitala tjänster för tobak och nikotinavvänjning



[Sluta-röka-linjen för dig som vill sluta med tobak – chatta eller ring](#)



[Att sluta snusa – Umo](#) – digitalt och fysiskt

[Hjälp att sluta snusa - 1177](#)



[Sluta röka och snusa med digitalt stöd- personligt program direkt i mobilen, sms konversationer](#)
[Changing your mind for the better | Mother.](#)



Sammanfattning

- Liv och Hälsa undersökningarna i Sörmland visar att rökning har minskat hos våra invånare över tid och att snusandet har ökat.
- Undersökningarna visar också att användning av e-cigarett hos unga har ökat.
- Många nya nikotinprodukter ute på marknaden, utökad reglering behövs för att kunna skydda barn och unga bättre.
- Aktuella tobaksläkemedel i Region Sörmland.
- Tobakshjälpen – digital tobaksavvänjning för den som vill sluta med tobak/nikotin
- Det är en vägledad självhjälp med behandlarkontakt
- Fler nationella digitala tjänster för tobak och nikotinavvänjning.





Tack för mig!
Eva-Lena Kohn



REGION
SÖRMLAND