



Andel dagligrökare i Sverige?



PREVENTIV KARDIOLOGI

2022 10 20 – 21

Tobak – hur får vi patienten rökfri?

Sanne Wärjerstam



Vilka röker?

- Stark social gradient
- Samhällets mest utsatta och sårbara grupper
- Kort utbildning 20 %
- Psykisk sjukdom 40 %
- Beroendepersoner 70-90 %

- Medelålders och äldre

Rökning, 1995-2021

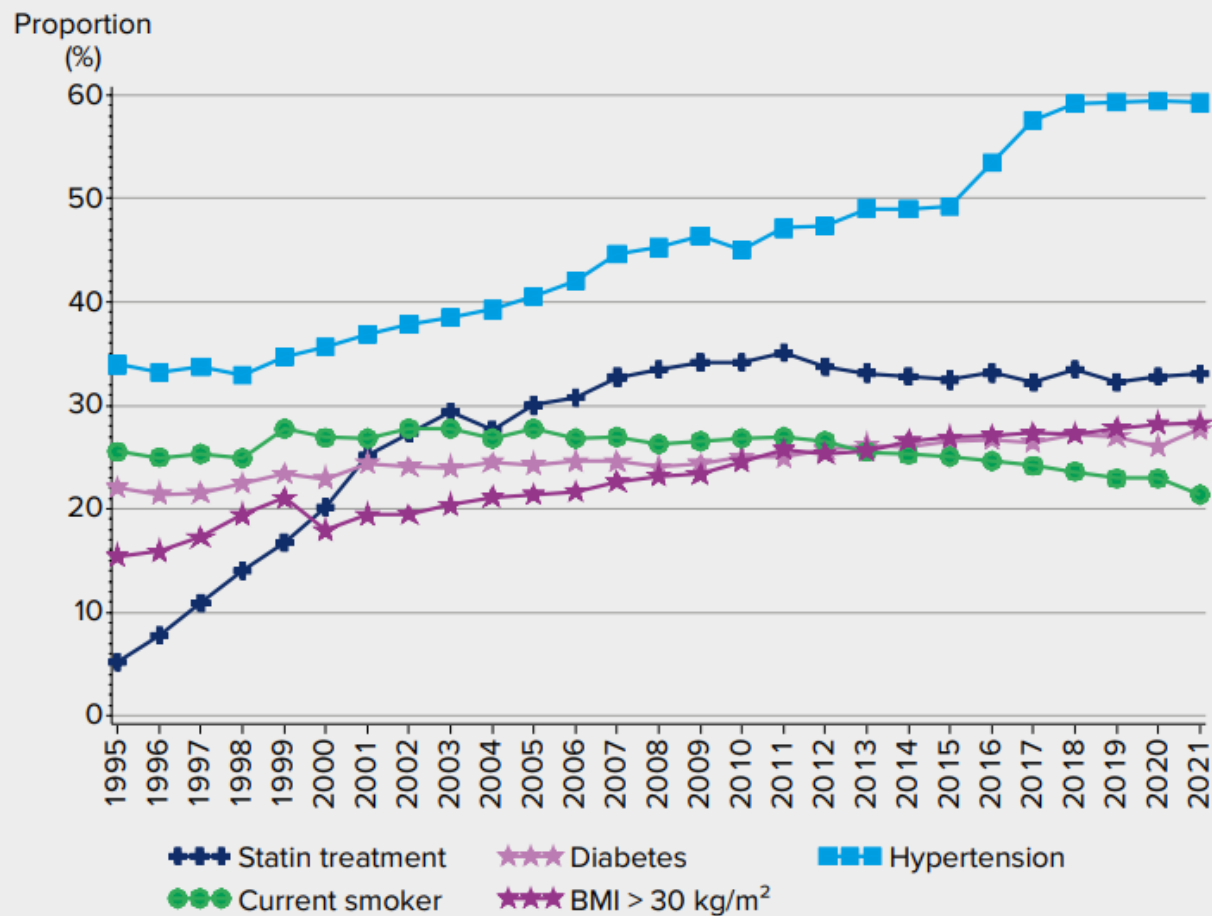


Figure 7. Trends in cardiovascular risk factors, 1995–2021.

Riks HIA 2021



- Att sluta röka efter hjärtinfarkt är den **ABSOLUT viktigaste** sekundärpreventiva åtgärden!
- Rökstopp sänker patienternas mortalitet med nästan **40%**
Ingen annan behandling gör lika stor skillnad för patientens framtida prognos.

Mortality rate (%)

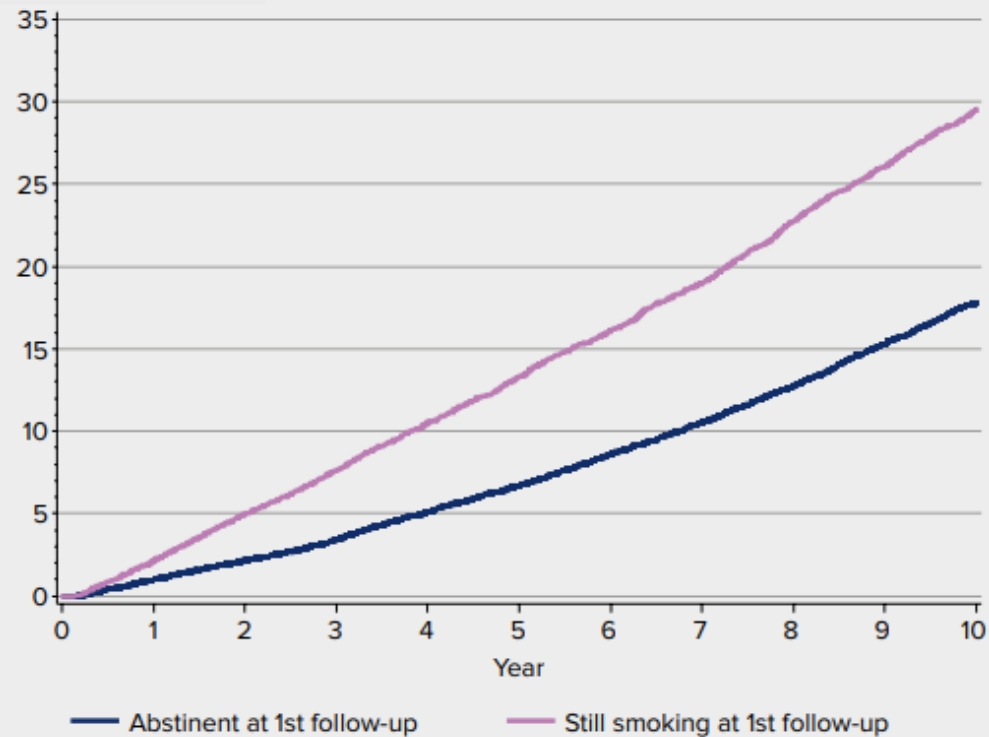


Figure 27. Mortality and smoking.

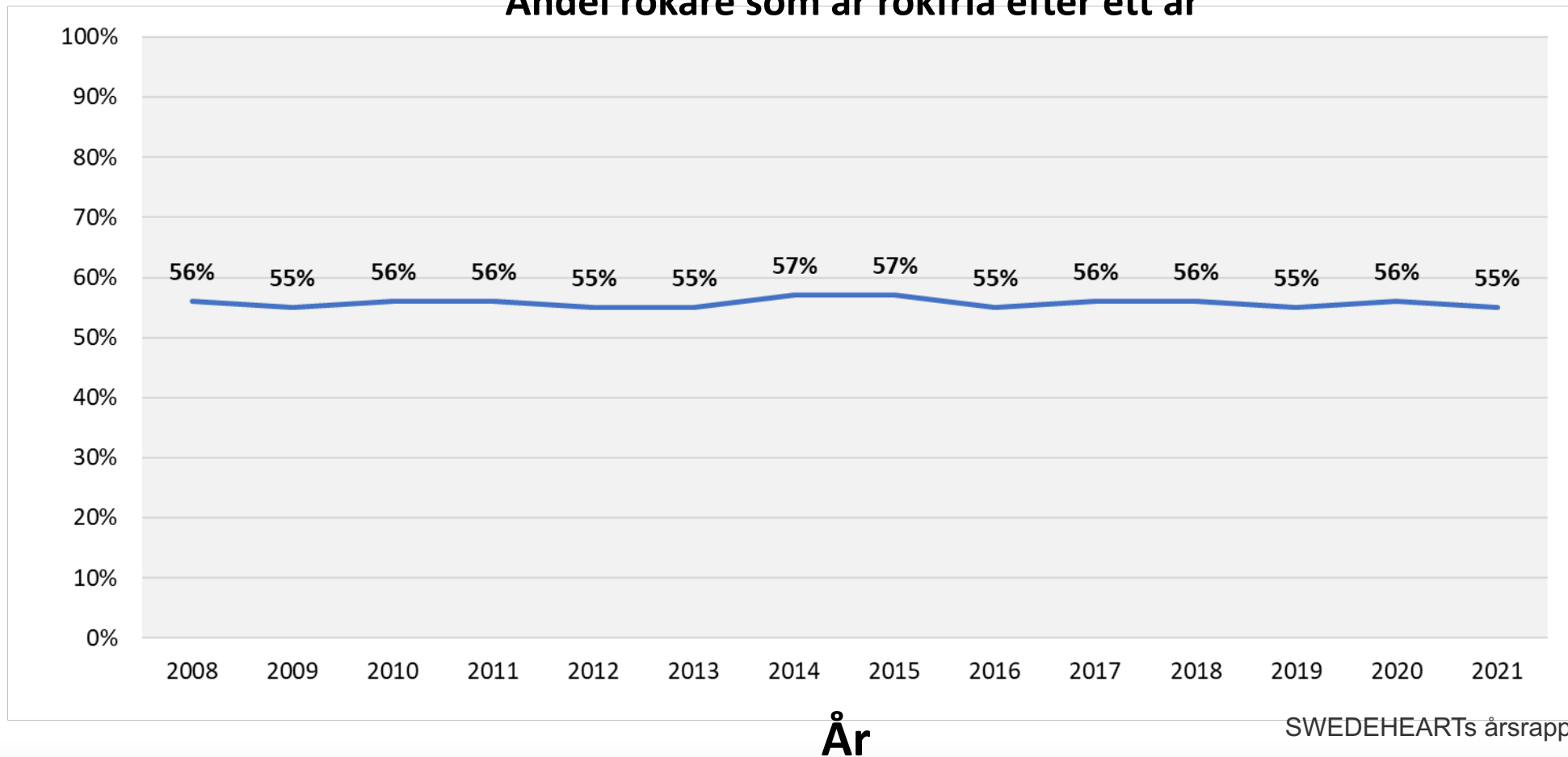
Mortality rate in patients who were smokers at the time of the AMI, in relation to their smoking status at the 1st follow-up. The graph includes all patients who attended their 1st follow-up 2005–2021.

Quitting smoking prior to the 1st follow-up after AMI seems to almost halve the 10-year risk of death as compared with continued smoking.



...men våra rökande patienter slutar inte...

Andel rökare som är rökfria efter ett år



SWEDEHEARTS årsrapporter



...men det går att påverka!

scientific reports

[Explore content](#) ▾ [About the journal](#) ▾ [Publish with us](#) ▾

[nature](#) > [scientific reports](#) > [articles](#) > [article](#)

Article | [Open Access](#) | [Published: 12 January 2022](#)

Improving smoking cessation after myocardial infarction by systematically implementing evidence-based treatment methods

[Margret Leosdottir](#) , [Sanne Wärjerstam](#), [Halldora Ögmundsdottir Michelsen](#),

[Mona Schlyter](#), [Emma Hag](#), [John Wallert](#) & [Matz Larsson](#)

[Scientific Reports](#) **12**, Article number: 642 (2022) | [Cite this article](#)

988 Accesses | **1** Altmetric | [Metrics](#)



Syftet

- Att öka andelen rökfria hjärtinfarktpatienter
 - Implementera fasta rutiner för evidensbaserat beteende- och läkemedelsstöd, baserat på riktlinjer och best-practice i Sverige

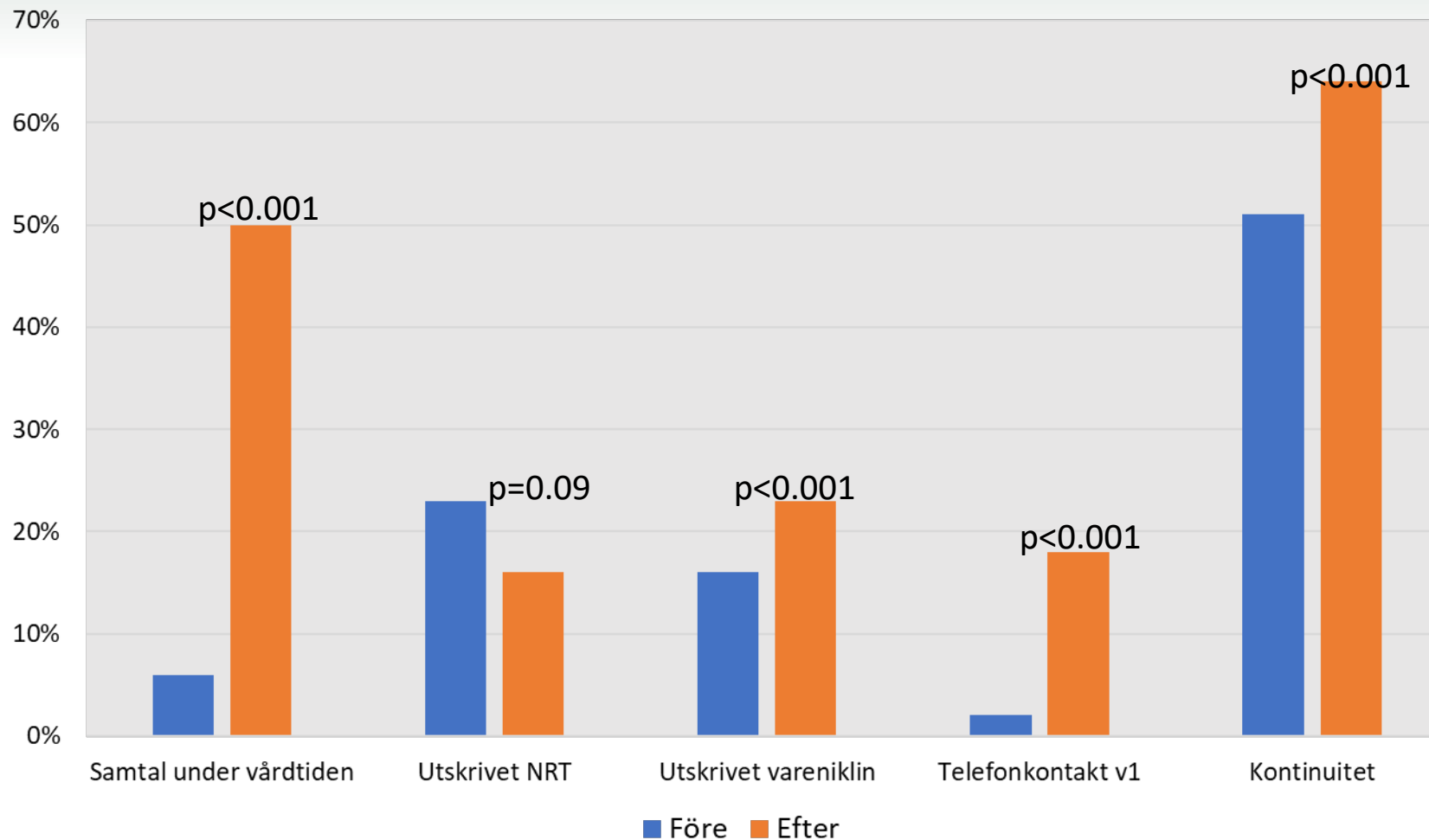
- Utvärdering
 - 195 rökande patienter på sex sjukhus i landet
Malmö – Örebro – Trelleborg – Jönköping – Eksjö – Värnamo
 - Jämförelse med SEPHIA data före projektstart



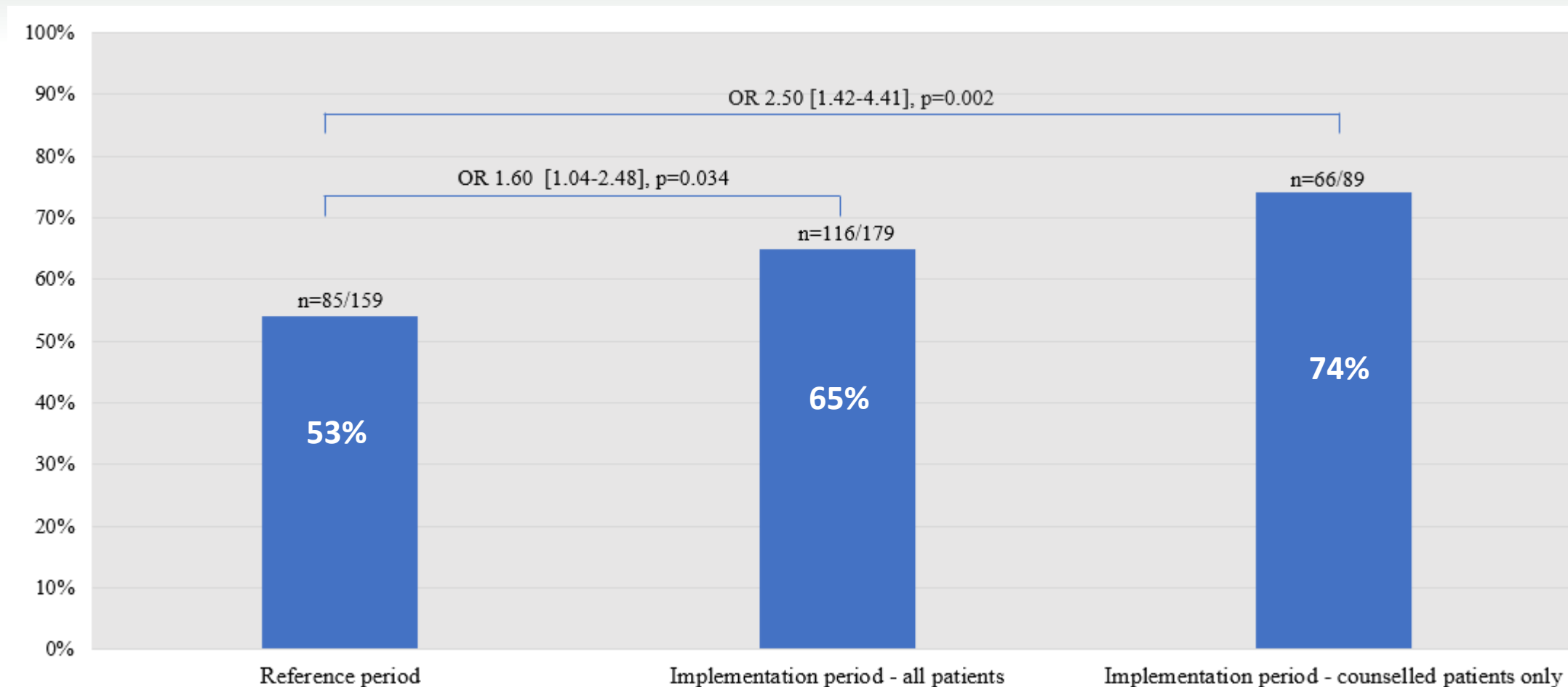
Metod

- Samtal om rökning på vårdavdelning av utbildad personal
- Erbjudande av medicinska hjälpmedel
- Telefonuppföljning 1 vecka efter utskrivning
- Uppföljning på hjärtmottagning efter 2-3 v
- Samma personal

Arbetsrutiner före vs efter



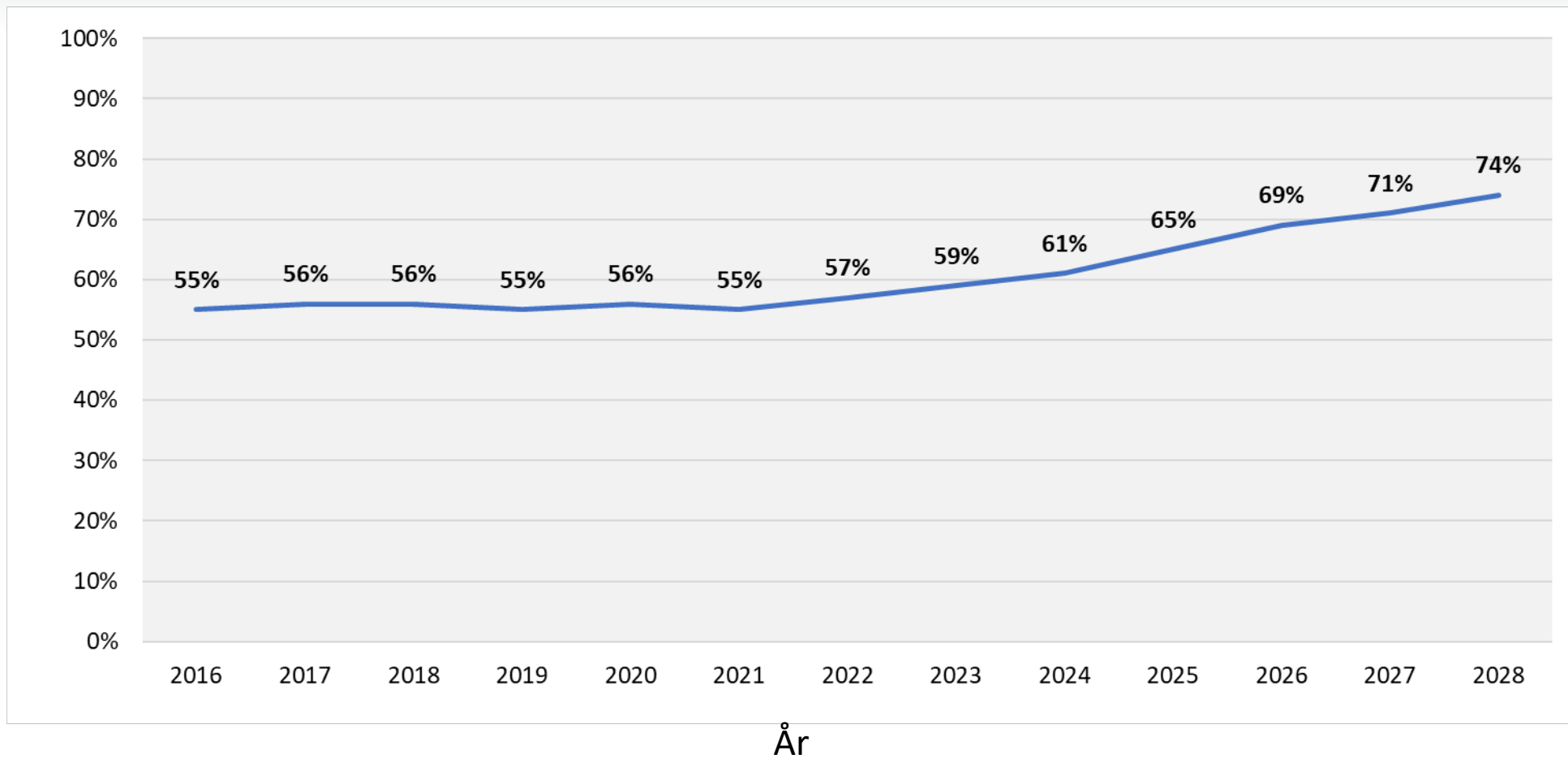
Andel (%) rökfria vid SEPHIA I besöket





...?????...

Andel rökare som är rökfria vid ett år







**Vill du fortsätta vara rökfri
när du kommer hem?
Du bestämmer!**

DU BESTÄMMER!

Vill du fortsätta vara rökfri?

Nu har du ett litet försprång genom att du inte har rökt på ett tag. Det har ditt hjärta mått bra av.

Kan du tänka dig att förlänga rökpausen medan hjärtat återhämtar sig? Då har du gett den bästa hjälpen!

Tänk inte längre än en rökfri dag i taget!

Bra hjälp och stöd kan du få från personalen på vårdavdelningen, samt på mottagningen eller vårdcentralen där du har din uppföljning.

Vill du redan nu ha några tips?

- Be någon ta bort cigaretter, tändare och askkopp före din hemgång. Det är vanligt att få starkt röksug när man kommer hem.
- Be någon handla åt dig så du har gott om mat hemma. Ät mat ofta, men lite varje gång, så minskar röksuget och det blir lättare att hålla vikten.
- Gå ut och gå. Att röra på kroppen med till exempel promenader brukar minska röksug.

Sammanfattning

- Att hjälpa våra patienter sluta röka är en av de **viktigaste** och mest **effektiva** åtgärderna vi gör inom hjärtrehabiliteringen
- Finns stor förbättringspotential!
- Finns flera sätt att förbättra - i nuläget underutnyttjar vi många av behandlingsalternativen
- **Att vilja göra en förändring är det viktigaste steget!**





Behandling för rökavvänjning

- Utbildad personal i rökavvänjning
- Utbildad i samtals teknik, t ex Motiverande samtal



En av de viktigaste kunskaperna...

- Drogberoende (ICD-10: F17.2)
- De flesta dagligrökare uppfyller alla kriterierna i beroendedefinitionen (DSM-IV)



Första samtalet på hjärtavd

- Informera om orsak till att du är här
- OK för patient?



Första samtalet på hjärtavd

- Informera om orsak till att du är här
- OK för patient?
- Byter raskt ämne / kroppsspråk!
- Vid misstanke om ovillighet – **fråga!**



Förslag på frågor

- Hur mår du nu när du inte rökt på XX dagar?
- Har du abstinens, behöver du mer/annat nikotinmedel?
- Vad tänker du om hemgång och rökning?
- Kan du tänka dig att göra rökpaus ett tag till?
- Vad behöver du för att det ska bli som du vill?



Hur är motivationen?

Skalan går från 0–10. 0 betyder *inte alls* och 10 betyder *väldigt mycket*. Sätt ett kryss där du känner att det passar dig.

Hur viktigt är det för dig att bli rökfri?

0-----5-----10
Inte alls Väldigt mycket


Hur beredd är du på att fortsätta vara rökfri?

0-----5-----10
Inte alls Väldigt mycket

Hur stor tilltro har du till att klara att vara rökfri?

0-----5-----10
Inte alls Väldigt mycket

Lathund för nikotindosering

 **Lathund för
Adekvat dosering
av nikotinmedel**
Rökande ineliggande patienter


Läkemedel mot nikotinabstinens
Förslag till nikotinpreparat att erbjudas rökande
ineliggande patienter med besvär av nikotinabstinens

Nikotinplåster
14 mg/24 timmar eller
21 mg/24 timmar

Byt plats för plåstret varje morgon, tas bort vid
sänggående.
Vid starkt rökbegär vid uppvaknande, använd plåstret
även på natten.

Nikotin sugtabletter 2 mg
Används vid starkt röksug

1. Sug på sugtablett tills smaken känns stark.
2. Låt sedan sugtablett vila mellan kind och tandkött för att undvika biverkningar.
3. Drick inte när du har sugtablett i munnen.
4. När smaken mattas av, kan du börja suga igen.
5. Upprepa från punkt 1.

 **Lathund för
Nikotinberoende***

Hur snabbt efter uppvaknandet röker du?

<input type="checkbox"/> Inom 5 minuter	Poäng	3
<input type="checkbox"/> 5–30 minuter		2
<input type="checkbox"/> 31–60 minuter		1
<input type="checkbox"/> Mer än en timme		0

Hur många cigaretter röker du per dag?

<input type="checkbox"/> 31 eller fler	Poäng	3
<input type="checkbox"/> 21–30		2
<input type="checkbox"/> 11–20		1
<input type="checkbox"/> <10		0

Totalsumma:

0–4 poäng
Erbjud nikotinplåster **14 mg/24 timmar**, ett per dag och
eventuellt nikotin sugtabletter 2 mg vid behov.

5–6 poäng
Erbjud nikotinplåster **21 mg/24 timmar**, ett per dag och
nikotin sugtabletter 2 mg vid behov.

**HSI skalan*



Vad hjälper?

- Förståelse
- Hopp
- Berätta att hjärnan behöver:
 - Näring
 - FA
 - Ev. hjälp av mediciner

Alkohol och koffein och nikotin.....



+



+



=

SANT!



Uppföljning

- Telefonuppföljning **första veckan** efter hemgång
- Besök vid **2 veckor**, 6–10 veckor och 11–13 månader
- **Kontinuitet** viktigt; helst samma ssk
- Uppmuntra att **delta i träning!**
 - Ökar sannolikhet för fortsatt rökfrihet



Läkemedel för rökavvänjning

Bupropion (Zyban) **150 mg**

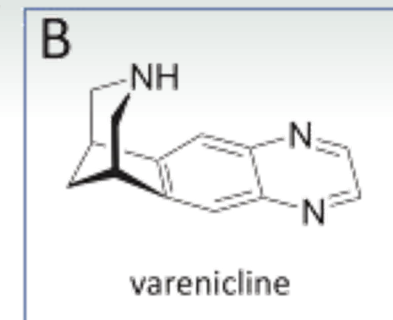
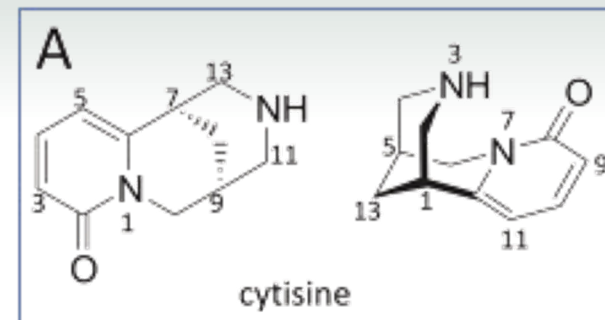
Kontraindikation: EP, bipolär, ätstörning

Läkemedel för rökavvänjning

Cytisin (t ex Tabex, Desmoxan)

- Partiell nikotinreceptor-agonist
- Likvärdiga resultat som Vareniklin*
- Östeuropa sedan 70-talet, receptfritt i Polen
- Saluförs ej i Sverige, licens!
- Se tips på hemsida!

rokfriahjartan.wordpress.com



Gullregn,
Laburnum anagyroides

Foto : Sofie Larsson

*Courtney et al. Effect of Cytisine vs Varenicline on Smoking Cessation: A Randomized Clinical Trial. *Jama* 2021;326(1):56-64

Tobaksstoppprojektet

Ett nationellt projekt om effekt av interventioner för olika grupper av rökare/snusare/e-cigarett-användare i Sverige



Till dig som är tobaksavvänjare!

Nu äntligen finns möjlighet för dig som arbetar med rök- och snusavvänjning att få reda på hur det går för dina patienter!

Tobaksstoppprojektet är ett forskningsprojekt som stödjer avvänjningsenheter för tobak i Sverige. Projektet är öppet för alla som vill ha hjälp till att utvärdera sina behandlingar.

[Mer information](#)

Champix dvs vareniklin är restnoterat sedan länge och det verkar bestå. Cytisin via licens kan bli ett mycket bra alternativ i denna situation!

[Mer information](#)



Tobaksstoppprojektet

(inklusive snus, e-cig)

- Nationell forsknings-databas
- FORTE, Lunds universitet
- Dansk förlaga (sedan 2001, >150 000 rökstopp)
- Få ökad kunskap, kvalitet, fa om sårbara grupper's behandling



Tobaksstoppprojektet.org
info@tobaksstoppprojektet.org



Tack!

