

# Nikotinberoende

## Hur kan vi stötta och hjälpa?



Yvonne Bergmark Bröske  
Leg. Sjuksköterska, MI-lärare (MINT)  
Tobak/Nikotinpreventionsexpert  
Varberg  
[y.bergmark.broske@telia.com](mailto:y.bergmark.broske@telia.com)

# Hur många diabetespatienter röker/snusar/e-cigarett

- Diabetes typ 1 – ca 8% röker
- Diabetes typ 2 – ca 12% röker
- Snus/vitt snus/e-cigarett

man beräknar att *en av fyra* typ 1 patienter använder nikotinprodukter

*Enl statistik från Diabeteshandboken*

# Vad känner ni till om

Cigaretter

Nikotinsnus

Vitt snus

E-cigaretter

andra nikotinprodukter



E-cigaretter/vape/puffbars



# Hur beroende blir man?

## OBEROENDE LABORORIETEST

### Tobaksfritt snus

### REFERENS



Helwit  
Violet



Velo  
Royal  
Tea



Zyn  
Violet  
Licorice



Après  
Ice Tea  
Peach



Zyn  
Cool  
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	ministryofsnus.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

<b>Kommentar</b>	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.
------------------	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--	---

# Men det handlar inte bara om mängden nikotin....

## E500, Natriumkarbonat

Hur mycket som är fritt respektive bundet avgörs av snuset surhetsgrad.

Tobaken har en naturlig pH på ca. 7 och då är knappt 10% av nikotinet fritt.

Vid pH 8 är ca 50% av nikotinet fritt

Vid pH 8,5 är ungefär 75% av nikotinet fritt

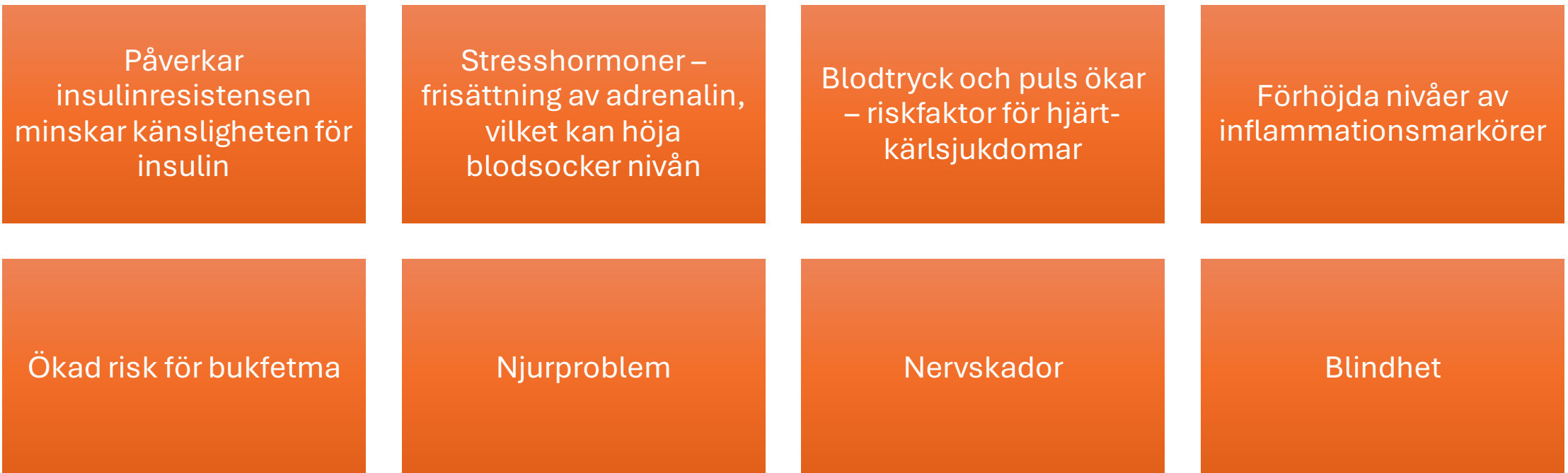
Vid pH 8,9 är ungefär 90% fritt.

Swedish match

*”Natriumkarbonat används för att ge snuset sin karakteristiska smak och arom och medför att snusets PH-värde blir svagt basiskt”*

E500 (natriumkarbonat) är det som reglerar hur mycket av nikotinet som är bundet.

# Negativa effekter för diabetes vid bruk av tobak/nikotin förutom starkt nikotinberoende



# Hälsovinster vid tobak/nikotinstopp

- Blodtryck och puls normaliseras 1-2 veckor
- 15% ökad insulinkänslighet inom 4-6 veckor
- Risken för hjärt-kärl minskar
- Stressnivåer minskar
- Sömnen bättre
- mm

# Nikotinberoende – hur kan vi hjälpa?

**Tobaks- och nikotinvänjning i praktiken**

SJUUKÖTERS KOR MOT TOBAK  
**TOBACCO ENDGAME**

**INLEDANDE SAMTAL**  
Möten i vården kan vara ett gyllene tillfälle att inspirera till att ta sig ur ett nikotinberoende. Möjliga hälsovinster och minskade komplikationer kan öka motivationen. Genom att anpassa samtalet och informationen efter den aktuella vårdssituationen kan inspiration till en förändring väckas. Utforska användning, inställning och farhågor av bruket. Lyssna aktivt och sammanfatta vad som sagts för bekräftelse och återkoppling. Anpassa vidare åtgärd efter patientens vilja och behov.

**KARTLÄGG VANORNA**  
En granskning av nikotinbruket som belyser tidpunkt och tillfälle kan förtydliga vanemönster. Det ger förklaringar och synliggör orsaker till beroendet. Med kunskap från kartläggningen kan förslag ges på alternativa strategier av vanorna som leder till ett förändrat beteende. Ge positiv återkoppling. Förstärk delaktighet och tillit till den egna förmågan.

Registrering av tobaks- och nikotinbruk (1–2 dagar)  
Behov: Nödvändig=1 Ej nödvändig=2 Onödig=3

Antal	Tid	Situation	Behov
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Identifierar samband mellan beteenden och beroende.

Fysiskt beroende  
Socialt beroende  
Gammal vana  
Psykologisk beroende

Utforska alla delar av beroendet.

**Motiverande Samtal MI**

SJUUKÖTERS KOR MOT TOBAK  
**TOBACCO ENDGAME**

**VAD ÄR MI (motivational interviewing)?**  
Enligt grundarna Miller och Rollnik: "Motiverande samtal är ett särskilt sätt att samtala med människor om att förändras och om att växa som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring". Metoden, som är evidensbaserad, används i rådgivning och behandling som omfattar livsstilsrelaterade vanor.

**FYRA PROCESSERNA I MI:**

- skapa allians, aktivt lyssnande, utforska värderingar.
- enans om samtalets riktning och mål, identifiera ambivalens.
- stärk motivationen till förändring, identifiera motiv.
- minska motstånd till förändring, stärk den egna förmågan.

att vi pratar om...?  
du till om...?  
ta vad jag känner till...?  
det här...Är det något för dig?

**S för att fånga förändringsprat**

insträngt dig...  
t behövs.

# Fokusera

- Enas om samtalets riktning och mål
- **Identifiera ambivalens**
- Synliggör orsaker till beroendet
  - fysiskt beroende - nikotinabstinens
  - socialt beroende – när och var anv man tobak/nikotin
  - psykologiskt beroende – lugnande, tröst, belöning mm
  - gammal vana – man tänker inte på att man
- **Kartlägg vanorna**
- Förslag på alternativa strategier tillsammans med pat

## Inledande samtal

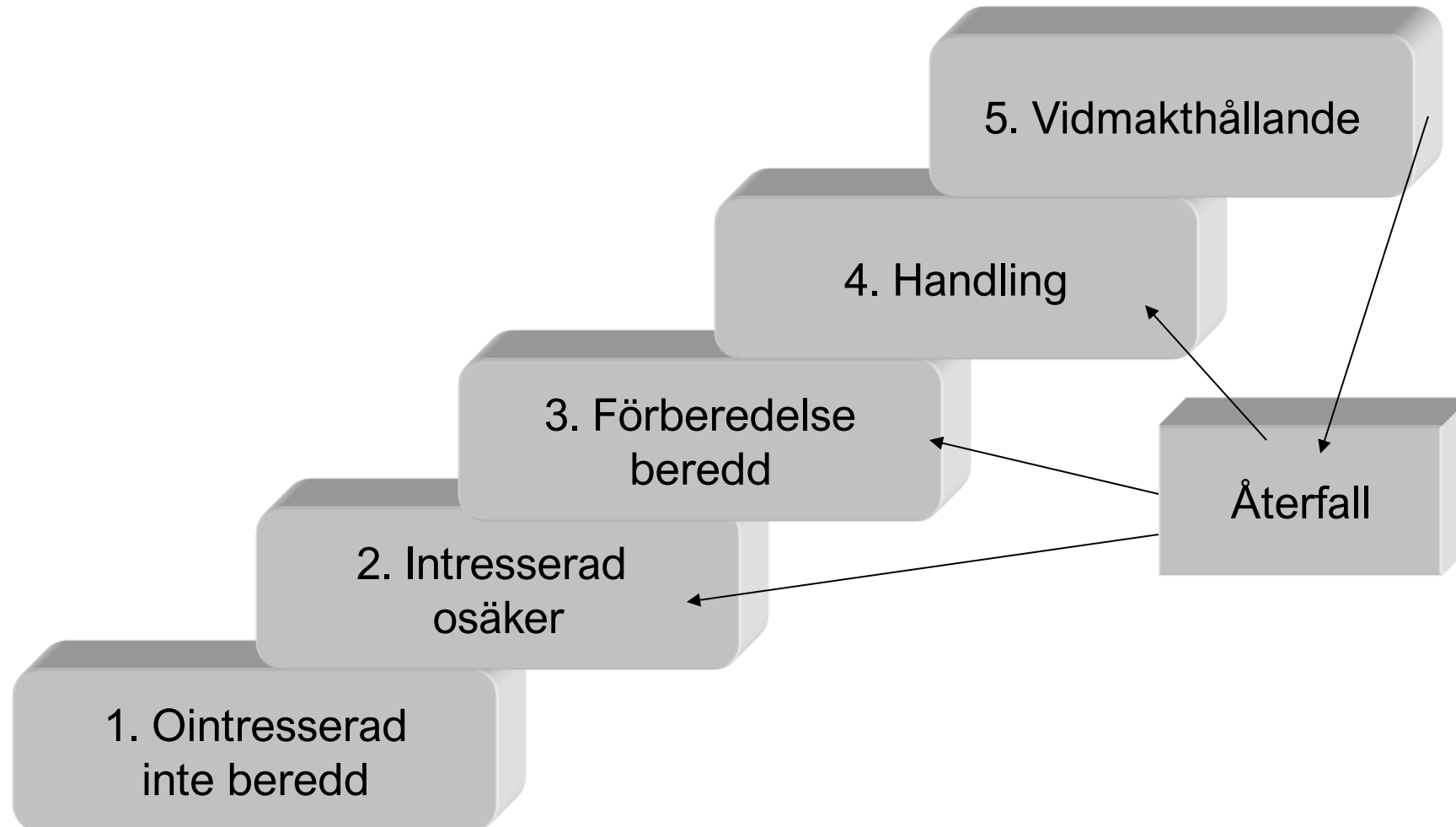
- Är det ok att vi pratar om det här med tobak och nikotin?
- Hur ser du på.../ vad känner du själv till..... om hur tobak/nikotin påverkar diabetes?
- Vad bra att du känner till en del. Det finns några saker som jag skulle vilja tillägga också. Är det ok?
- Nu när vi pratar om det här, hur tänker du då?

## Kartlägg vanorna

- En granskning av nikotinbruket kan förtydliga vanemönster. Ger förklaringar och synliggör orsak till beroendet (registrering av tobaks/nikotinbruket i 1 – 2 dagar)
- Kunskap från kartläggningen kan ge förslag till alternativa strategier som leder till förändrat beteende
- Förstärk delaktighet och tillit till den egna förmågan

# Motivationsprocessens fem stadier

Prochaska & Diclemente



## Att bedöma motivationen med skalfrågor/framkalla förändringsprat

Hur viktigt är det för dig att **BLI** tobaks/nikotinfri på en skala 0-10

0-----10  
inte alls mycket viktigt

Hur stor är din förmåga att **BLI** tobaks/nikotinfri på en skala 0-10?

0-----10  
inte alls mycket stor

Hur beredd är du att **BLI** tobaks/nikotinfri på en skala 0-10?

0-----10  
inte alls helt beredd

## Analys och åtgärd

- Gör en trovärdig uppskattning av åtgärd baserad på möjligheter och hinder tillsammans med patienten
- Plan – med stoppdatum i överenskommelse med patienten
- Ge individuella och personcentrerade råd
- Vad kan underlätta, hur kan motivationen hållas stark

# Följ upp

- Fortsatt stöd och vägledning vid återbesök alt telefonuppföljning
- Stärk förmågan att känna igen, undvika och hantera risksituationer för återfall
- Hjälpmedel och strategier
- Bekräfta och beröm små som stora framsteg

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6>

Motivera..... Stoppdag..... Stöd efter behov.....

Förbereda



# Framkalla förändringsprat

för att stärka motivationen

Ex.

Jag vet, jag borde göra något åt min snusning, men det går inte!

Hur ställer du en öppen fråga/reflektion för att framkalla förändringsprat?

## De största ”nycklarna” till förändring

- Att bli bekräftad
- Att bestämma och/eller få välja själv

”Du kan inte hjälpa en planta att  
växa genom att dra i den”

Kinesiskt ordspråk

# SLUTA RÖKA LINJEN

- En kostnadsfri nationell telefonbaserad telefonlinje
- Startade 1998 / tagit emot ca 200.000 samtal
- Hanterar omkring 5000 samtal om eget tobaksbruk varje år
- Finansieras av statsbidrag från Socialdepartementet via Folkhälsomyndigheten
- Verksamheten drivs av Region Stockholm Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

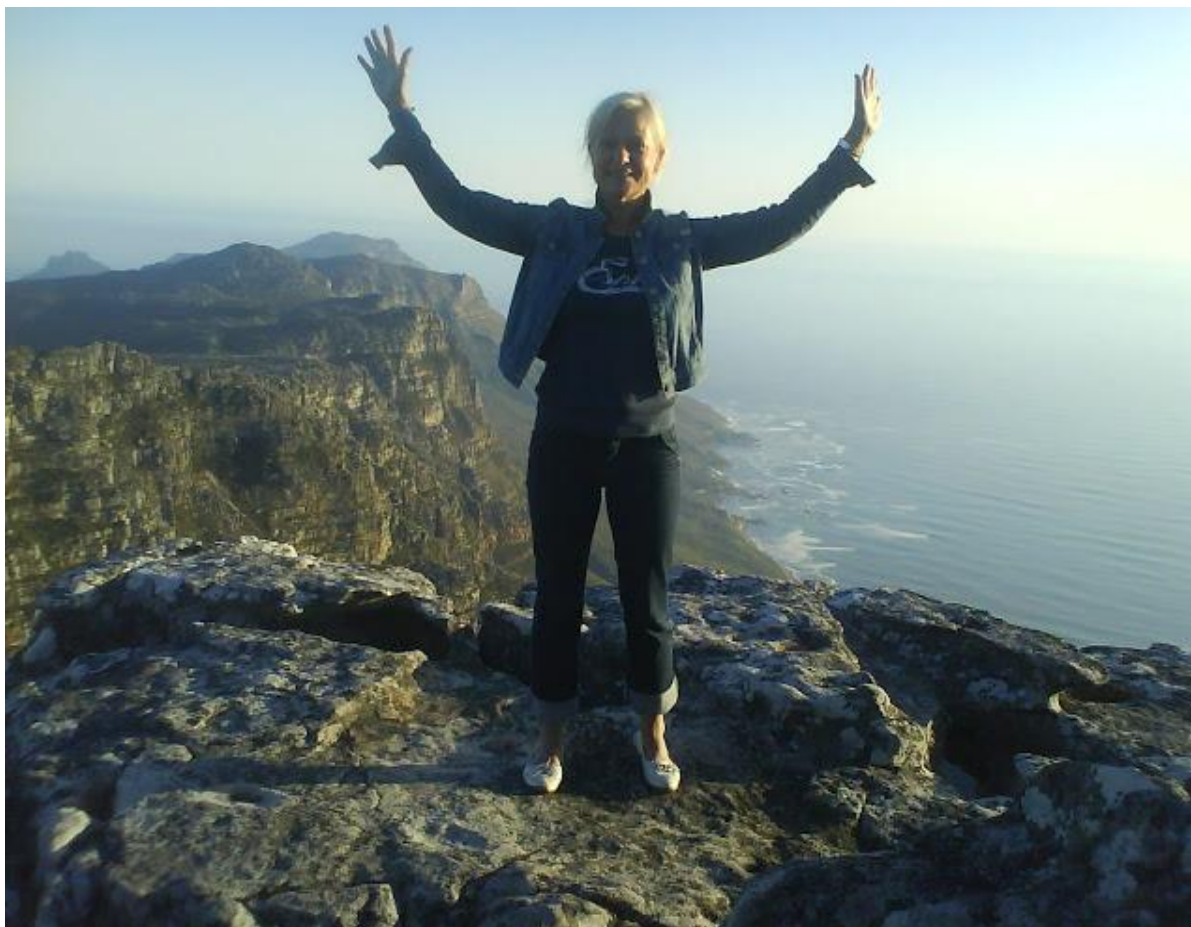


- Här ber man om lite ömhet - och vad får man? Jo, ett träningsprogram.

” Om jag vill lyckas att föra en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där.  
Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.  
För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör, men först och främst förstå det hon förstår.  
Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan och vet mer.”

S. KIRKEGAARD

Tack för mig  
LYCKA TILL MED ERA PATIENTER!



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK