

# Rökavvänjning

Ursprunglig version: 2012-01-13

Reviderad senast: 2022-06-01

Ändrad senast: 2022-06-01

## Egenvård

Rökning är det enskilt största hotet mot hälsan. Det finns en vetenskapligt belagd ökad risk för 58 olika sjukdomar, med bland annat en kraftigt ökad risk för flera typer av cancer, sjukdomar i hjärta, kärl och lungor samt komplikationer efter operation. Det "lönar sig" alltid med tobaksstopp, även i senare delen av livet.

### När du bestämt dig för att sluta röka

- Förbered dig genom att bestämma ett lämpligt rökstoppdatum.
- Öka din fysiska aktivitet exempelvis ta en daglig promenad.
- Ät regelbundet. Lågt blodsocker kan orsaka okontrollerat småätande och misstolkas som nikotinabstinens.
- Skapa förutsättningar för en god sömn.
- Berätta om beslutet för alla dina vänner. Kanske vill någon göra dig sällskap?
- Släng tobak, askfat, tändstickor m.m.
- Fyra **D** att komma ihåg när röksuget kommer:
  - Djupandas
  - Drink vatten
  - Distrahera rökbegäret på annat sätt
  - Dröj – suget minskar efter en-två minuter.

### Abstinens

Abstinensbesvär kan förekomma efter rökstoppet. Efter 3:e dygnet brukar dessa avta i styrka men kan kvarstå i flera veckor för att sedan successivt minska:

- Irritation, dåligt humör, nedstämdhet
- Koncentrationssvårigheter
- Huvudvärk, trötthet
- Trög mage
- Störd sömn.

Tänk på Fyra D (se ruta upptill)!

### Kom ihåg, Du kan själv och det finns stöd att få:

- Ta kontakt med den diplomerade tobaksavvänjare som finns på din vård/hälsocentral för råd och stöd.
- Om du föredrar anonymt stöd per telefon ring Sluta-rökalinjen tel 020-840000

## Primärvård

### På vård/hälsocentral/Företags-hälsovård

Identifiera tobaksvanor, registrera levnadsvaneanteckning enligt personalhandledning.

### Rökstopp inför operation

Lathund till primärvårdens personal vid rökpaus inför operation.

Erbjud spirometri för att kunna diagnosticera ev KOL och därmed öka motivationen för rökstopp.

### Motiverande samtal

Använd motiverande strategier för att starta eller påskynda en förändringsprocess.

Länk till en översikt över [läkemedel som används vid rökavvänjning](#)

### Mitt läkemedel

Rutiner för receptförskrivning upprättas på varje vård/hälsocentral.  
OBS! Recept Zyban och Champix ska vara förenade med rådgivning!

Överväg Österåsen vid komplex medicinsk problematik där rökberoende är en del.

Hänvisa till vård/hälsocentral för rökavvänjning, lista över [tobaksavvänjare](#)

Remiss ej nödvändig men kan utfärdas om patienten önskar bli kallad.

## Specialistvård

**Krav på rökpaus 2 månader före till 2 månader efter operation** gäller all planerad kirurgi på samtliga sjukhus i Västernorrlands län.

- [RVN:s lathund till sjukhuspersonal inför ortopedisk operation](#)

Vid behov av stöd för rökpaus inför operation hänvisa till tobaksavvänjare på vård/hälsocentral.

Vid annan medicinsk orsak än operation som ger starka motiv till rökstopp t ex astma/KOL, diabetes, hjärtproblematik mm, hänvisa i förekommande fall till specialistsjuksköterska på sjukhus eller till tobaksavvänjare på vård/hälsocentral.

### Patientinformation

[1177 Vårdguiden.se om Rökning och snusning](#)

[1177 Vårdguiden.se Hjälpt att sluta röka](#)

[1177 Vårdguiden.se Levnadsvanor i samband med operation](#)

[Sluta-röka-linjen](#) tel 020-840000

### Fördjupning

[Socialstyrelsen: Stöd för samtal om tobak \(inkl. instruktionsvideos\)](#)

[Tobaksfakta.se](#)

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling](#)