

NIKOTINAVVÄNJNING GRUPP - KOMBINATIONSBEHANDLING



Rökning på jobbet - en kostnads- och hälsofråga

En rökande anställd tar i genomsnitt ut åtta sjukdagar mer per år än en icke-rökare. Med karenslön och sjukdagar innebär det en extra kostnad för företaget. Vid en månadslön på mellan 18 000 - 24 000 kronor blir kostnaden ca 8 000 - 11 000 kronor/år. Den största kostnaden är dock inte den extra sjukfrånvaron utan kostnaden för rökarnas regelbundna pauser (i genomsnitt ca 30 minuter/dag). Totalt kostar det arbetsgivaren 27 000 - 36 000 kronor per rökande anställd och år för extra sjukfrånvaro och rökpauser. Och då är inte utgiften för vikarier eller rehabilitering medräknade.

Arbetsgivarens ansvar för arbetsmiljön och skyldighet att se till att arbetet kan utföras utan risk för ohälsa eller olycksfall gör att allt fler arbetsgivare inför tobaksfri arbetstid. Beslutet bygger på insikten om tobakens hälsoskadliga effekter samt medarbetarnas och kundernas rätt att inte mot sin vilja utsättas för tobaksrök. Att arbetsgivaren som ett led i att skapa tobaksfria miljöer erbjuder medarbetarna nikotinavvänjning ger en extra sporre och motivation för medarbetarna att även bli nikotinfria utanför arbetet.

Beskrivning

Gotahälsans koncept för nikotinavvänjning har visat sig mycket framgångsrikt och bygger på evidensbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT) förstärkt via mätbara fysiska och medicinska förbättringar. Speciellt vid rökstopp är tydliga mätvärden och gruppdynamik till stor hjälp. Vid snusning kan det vara svårare att nå resultat och där är oftare enskilda terapier att föredra. Både nikotinavvänjning i grupp och enskilt bygger på att vi börjar med att ta ett fysiskt status följt av terapeutiska samtal som ger verktyg för att både fokusera på andra värden i livet liksom för att hantera svårigheter och bakslag i samband med nikotinstoppet. Det är vanligen 1-2 veckor mellan de första sessionerna. Sedan kan man klara sig på egen hand i ca 3-6 månader och förlita sig på de verktyg man fått, innan en fysisk eftermätning och avslutande session utförs. För rökare ser man nästan alltid kraftiga förbättringar vid den fysiska eftermätningen, vilket bidrar till att förstärka och vidmakthålla nikotinfriheten.

Det har blivit allt vanligare att man efterfrågar en boostersession efter 5-6 månader. Då upprepas de

fysiska mätningarna och ett terapeutiskt möte genomförs.

Omfattning

Nikotinavvänjning – grupp 4 personer

Träff 1 – Beteendevetare/sjuksköterska (60 min, gruppträff)

- Presentation av oss samt upplägget
- Frågeformulär inför sköterskebesöket
- Vad händer i kroppen?
- Vad händer i knoppen?
- Nikotinhjälpmiddel

Träff 2 – Sjuksköterska (45 min, enskilda besök, anslutning till träff 1)

- Blodvärde
- Blodsocker
- Blodtryck
- Saturation (syremättnad i blodet)
- EKG (hjärtfunktion)
- Spirometri (lungfunktion)
- Submaximalt konditionstest
- Frågeformulär skannas
- Uppföljning nikotinhjälpmiddel

Träff 3 – Beteendevetare (90 min, gruppträff, 1-2 veckor efter träff 2)

- Bryta vanor - KBT

Träff 4 – Beteendevetare (90 min, gruppträff, 2-3 veckor efter träff 3)

- Upprätthållandeplan – KBT
- Strategier

Träff 5 – Beteendevetare (90 min, gruppträff, 7-8 veckor efter träff 4)

- Upprätthållande – KBT
- Strategier

Träff 6 – Beteendevetare/sjuksköterska (60 min, gruppträff, 5-6 veckor efter träff 5)

- Uppföljning
- Utbyte av erfarenheter från kroppen och knoppen

Träff 7 – Sjuksköterska (45 min, enskilda besök, 5-6 månader efter träff 2)

- Blodvärde
- Blodsocker
- Blodtryck
- Saturation (syremättnad i blodet)
- EKG (hjärtfunktion)
- Spirometri (lungfunktion)

- Submaximalt konditionstest

Träff 8 – Beteendevetare (60 min, gruppträff, anslutning till träff 7)

Målgrupp

- Nikotinanvändare

Syfte

- Att bli nikotinfri

Rapport

- Muntlig återkoppling

Erfarenheter

Våra erfarenheter är mycket goda och andelen av totalt nikotinfria är mycket hög. Flera av de medicinska parametrarna har också förbättrats vid 3-6 månaders uppföljning:

- Blodtryck
- Lungfunktion
- Konditionstal

Hälsovinster när man slutar röka

- Efter 20 minuter - blodtryck, puls & temperatur normaliserad
- Efter 8 timmar - kolmonoxid & syrehalt i blodet normaliseras
- Efter 48 timmar - lukt & smaksinnena förhöjs
- Efter 2 veckor till 3 månader - blodcirkulationen & lungkapaciteten förbättras
- Efter 1 till 9 månader - lungrörens flimmerhår återutvecklas
- Efter 1 år - risken för kranskärslsjukdom är hälften av en rökare
- Efter 10 år - dödligheten i lungcancer är lika låg som hos icke-rökare
- Efter 15 år - risken för kranskärslsjukdom är lika liten som hos en icke-rökare

Snusdosor översatt till antal cigaretter/dag

- 1 dosa/dag = mer än 30 cig/dag
- 4-6 dosor/vecka = 21 - 30 cig/dag
- 2-3 dosor/vecka = 11 - 20 cig/dag
- Högst 1 dosa/vecka = 1 - 10 cig/dag