



Rokstoppsprojektet.org

[Hem](#) [Rökstoppsprojektet](#) [Material och blanketter](#) [För tobaksrådgivare](#) [Sagt om Rökstoppsprojektet](#) [Kontakt](#)

Rökstoppsprojektet

Ett nationellt projekt om effekt av sluta-röka-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!

Rökstoppsprojektet 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](#)

Information med anledning av hälso- och sjukvårdens belastning av Corona viruset

[Mer information](#)

Rökstoppsprojektet - uppbyggnad av en nationell databas om tobaksavvänjning i Sverige

Clinical Health Promotion Centre, WHO CC | Health Sciences, Lund University | Addiction Centre, Region Skåne
Södra Förstadsgatan 35, 4th floor, SE 20502 Malmö, Sweden | info@rokstoppsprojektet.org | Tel: +46 40 332977

Mette Rasmussen, PhD , Seniorforskare *

Matz Larsson, Docent*, Överläkare, Hjärtlungfysiologi-kliniken, Tobakspreventiva Enheten Universitetssjukhuset Örebro

Sanne Werjerstam, Sjuksköterska, Tobaksavvänjare*

*Kliniskt Centrum för Hälsofrämjande Vård, Lunds Universitet



Läkare:

Lungmedicin 50%

Tobaksprevention 50%



Universitetssjukhuset Örebro



Rökstoppsprojektet

Ett nationellt projekt om effekt av sluta-röka-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!

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

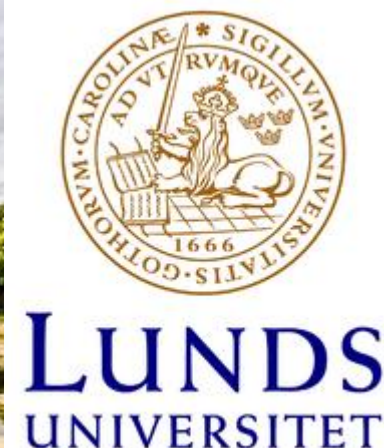
[Mer information](#)

Information med anledning av hälso- och sjukvårdens belastning av Corona viruset

[Mer information](#)

Rökstoppsprojektet - uppbyggnad av en nationell databas om tobaksavvänjning i Sverige

Rökstoppsprojektet, stöds av FORTE
Professor Hanne Tønnesen, initierat i Danmark...
Kunskap från >100 000 rökstopp
Nu i Sverige!



/införandet i praktisk tobaksavvänjning

Fo → Kvalitetsregister → klinisk verksamhet (?)

Rökstoppsprojektet.org

info@rokstoppsprojektet.org

Rökstoppsprojektet, stöds av **FORTE**

Utvärderar hur **behandlingar** mot **tobaksberoende** fungerar
(även snus, e-cigaretter)

Telefonintervju efter **6 månader**

Avlastar och ger mer **objektiv** utvärdering

Kostnadsfritt för enheten

Alla landets **tobaksavvänjare** kan delta i projektet

Du bidrar till en nationell databas om tobaksavvänjning

Patienten fyller i:

Persondata, adress

Tobaksbruk, debut mm

Tobaksfri tidigare?

Om stress

Fått uppmaning?

Högekostnadsskydd?

Patientblankett

Alla blåa / gråa fält fylls i av tobaksavvänjaren

Enhet (nr.):

Deltagarens löpnr:

Behandling / Kursnr:

Vänligen texta:

TPE Örebro skickar med i kallelsebrevet.

Personnummer:

– Att fylla i blanketten innebär inte att

Förnamn: Efternamn:

du deltar i forskning! Samtycke krävs!

Gatuadress:

Postnummer:

Ort:

Telefon, dagtid:

Telefon, kväll:

E-mail:

1. Daglig tobaksförbrukning:

a) Röker du?

- ☐ Nej
☐ Ja
☐ Ja, men inte dagligen

b) Snusar du?

- ☐ Nej
☐ Ja
☐ Ja, men inte dagligen

c) E-cigaretter?

- ☐ Nej
☐ Ja
☐ Ja, men inte dagligen

2. Vid vilken ålder började du röka/snusa?

a) Rök sedan års ålder

b) Snusat sedan års ålder

c) E-cig. sedan års ålder

3. Under de senaste 10 åren, hur många gånger har du i minst 14 dagar varit:

a) Rökfri

- ☐ Ingen gång
☐ 1-3 gånger
☐ Mer än 3 gånger
☐ Rökfri hela den tiden

b) Snusfri

- ☐ Ingen gång
☐ 1-3 gånger
☐ Mer än 3 gånger
☐ Snusfri hela den tiden

c) E-cigaretter fri

- ☐ Ingen gång
☐ 1-3 gånger
☐ Mer än 3 gånger
☐ E-cig fri hela den tiden

4. Hur troligt är det att du klarar eventuella perioder av stress och nedstämdhet utan att röka/snusa/använda e-cig?

Använd en skala från 0-10 där 0 = inte alls troligt och 10 = helt säkert

a) Utan att röka

b) Utan att snusa

c) Utan e-cigaretter

5. Har någon inom vården uppmanat dig till rök- eller snusstopp under det senaste året?

Sätt ett eller flera kryss

- ☐ Allmänläkare
☐ Läkare på sjukhus
☐ Vårdpersonal på sjukhus
☐ Barnmorska

- ☐ Tandläkare
☐ Annan vårdpersonal
☐ Apotekspersonal
☐ Ingen av ovanstående

6. Har du uppnått högekostnadsskydd för:

Patienten fyller i:

KOL?

Operation?

Gravid?

Socioekonomi:

Sysselsättning

Utbildning

Bostad

7. Bor du tillsammans med en rökare?

☐ Nej ☐ Ja

8. Bor du med någon som fyllt minst 18 år?

☐ Nej ☐ Ja

9. Bor du med barn (under 18 år)?

☐ Nej ☐ Ja

10. Har du fått diagnos KOL?

☐ Nej ☐ Ja

11. Är du uppsatt till operation?

☐ Nej ☐ Ja

12. Är du gravid?

☐ Nej ☐ Ja

13. Födelseland? ☐ Sverige

☐ Norden (förutom Sverige)

☐ Europa (förutom Norden)

☐ Utanför Europa

14. Modersmål? ☐ Svenska

☐ Annat nordiskt språk

☐ Annat europeiskt språk

☐ Språk utanför Europa

15. Vilken är din nuvarande sysselsättning?

Flera alternativ kan anges

☐ Arbetar % av heltid

☐ Arbetar som anställd

☐ Egen företagare

☐ Tjänstledig eller föräldraledig

☐ Studerar, praktiserar

☐ Arbetsmarknadsåtgärd

☐ Arbetslös

☐ Ålderspensionär

☐ Sjuk- eller aktivitetsersättning (förtids-, sjukpensionerad) eller långtidssjukskriven (mer än 3 månader)

☐ Sköter eget hushåll

☐ Annat: _____

16. Vilken är din högsta genomförda utbildning? Sätt kryss i en av rutorna

☐ Ej genomförd grundskola, folkskola, realskola eller liknande

☐ Grundskola, folkskola, realskola eller liknande

☐ 2-årigt gymnasium eller yrkesskola

☐ 3-4 årigt gymnasium

☐ Folkhögskola eller liknande

☐ Universitet eller högskola kortare än 3 år

☐ Universitet eller högskola, 3 år eller längre

☐ Annan: _____

17. Bostad:

☐ Villa, radhus etc.

☐ Bostadsrätt

☐ Hyresrätt

☐ Utan permanent bostad

☐ Annat: _____

**Nikotinberoende, rökare**

Om du röker, var god fyll i formuläret nedan

Frågor	Svar	
a) Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?	☐ Max 5 minuter ☐ 6-30 minuter ☐ 31-60 minuter ☐ Mer än 60 minuter	☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0
b) Har du svårt att låta bli att röka i situationer där rökning inte är tillåten?	☐ Ja ☐ Nej	☐ 1 ☐ 0
c) Vilken cigarett är svårast att undvara?	☐ Den första ☐ Någon annan	☐ 1 ☐ 0
d) Hur mycket röker du per dygn? Omräknas av tobaksavvänjaren till gram tobak	cigaretter cigariller cigarrer pipstopp * E-cigarett eller liknande, antal gånger	0-10 gram ☐ 0 11-20 gram ☐ 1 21-30 gram ☐ 2 Över 30 gram ☐ 3
e) Röker du mer under morgonens första timmar än senare på dagen?	☐ Ja ☐ Nej	☐ 1 ☐ 0
f) Röker du även om du är så sjuk att du stannar i sängen större delen av dagen?	☐ Ja ☐ Nej	☐ 1 ☐ 0

Lägg ihop de markerade talen och skriv summan här:

1 cigarett = 1 gram
1 cigarill = 3 gram
1 cigarr = 4 gram
1 pipa = 3 gram
*1 gång = 1 gram

Nikotinberoende, snusare

Om du snusar, var god fyll i formuläret nedan

Frågor	Svar	
a) Hur snart efter att du har vaknat tar du din första snusportion?	☐ Inom fem minuter ☐ Inom 6-30 minuter ☐ Inom 31-60 minuter ☐ Efter 60 minuter	☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0
b) Har många gånger per dygn snusar du?	☐ 1-7 gånger ☐ 8-12 gånger ☐ 13 eller fler gånger	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
c) Har du en snusportion i munnen så gott som hela tiden?	☐ Ja ☐ Nej	☐ 1 ☐ 0
d) Sväljer du med avsikt snusblandad saliv?	☐ Ja ☐ Nej	☐ 1 ☐ 0
e) Hur lång tid har du en och samma snus under läppen?	☐ 0-20 minuter ☐ 21-35 minuter ☐ Över 35 minuter	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
f) Snusar du trots att du är sjuk och sängliggande?	☐ Ja ☐ Nej	☐ 1 ☐ 0

Lägg ihop de markerade talen och skriv summan här:



Detta fyller avväjaren i:

Pat ID

Första besök

Sista besök

Tobaksstopdatum

Typ av avväjning

Metod

Kontaktsätt

Återfallsförebyggande insats

Antal behandlingstillfällen

Total behandlingstid

1. Enhet: _____ Nr.
Ev. underenhet: _____

2. Behandling/kursnr: _____ Nr.

3. Tobaksavväjare (namn): _____

4. Deltagarens löpnr:

5. Första besök (datum): 20 - -
Ar Mån. Dag

6. Sista besök/kontakt: 20 - -
Ar Mån. Dag

7. Tobaksstopp (datum): ☐ Nej ☐ Ja - den: 20 - -
Ar Mån. Dag

8. Typ av tobaksavväjning (sätt kryss i en av rutorna):
☒ Individuell behandling
☐ Gruppbehandling
☐ Annan (uppge): _____

9. a) Metod (sätt kryss i en av rutorna):
☐ Gold Standard Program (GSP)
☐ Annat intensivt program: _____
☒ Kvalificerat rådgivande samtal*
☐ Rådgivande samtal (5-15 minuter)
☐ Annan: _____

* b) Angiv baserat teori (sätt ett eller fler kryss):
☐ Motivational interviewing
☐ Social learning theory
☐ Social cognitive theory
☐ Health belief model
☐ Theory of planned behavior
☐ Stages of change och Transtheoretical model
☒ Cognitive behavioral therapy (KBT)
Self-determination theory
☐ Protection motivation theory
☐ Annat: _____

10. Fler kontaktsätt (sätt ett eller fler kryss):
☐ Nej
☐ Ja - med email/brev
☐ Ja - SMS
☐ Ja - personlig telefonkontakt
☐ Ja - IVR (Interactive Voice Response, Digital vård)
☐ Annan (uppge): _____

11. Planer för återfallsförebyggande insatser efter
behandlingens slut?
(sätt kryss i en av rutorna)
☐ Nej
☒ Ja, ingår i standardbehandlingen
☐ Ja - med brev
☐ Ja - telefon
☐ Ja - möte
☐ Ja - annat: _____

12. Gruppstorlek:
(vid individuell behandling skriv 1 deltagare)
Antal deltagare, planerat:
Antal deltagare på kursen:

13. Antal behandlingstillfällen:
Planerade: från till
Genomförda:
☐ Inte planerat

14. Total behandlingstid (i minuter) (Alla möten)
(tid med direkt patientkontakt):
Planerat: från till
Verklig tid:
☐ Inte planerat

Samtycke krävs!

RÖKSTOPPSPROJEKTET INKL SNUS OCH E-CIG**2020-03-01****Behandlingsblankett - tobaksavvänjning***Denna blankett fylls i
av tobaksavvänjaren*

Deltagarens löpnr:

Enhet (nr.):

Behandling / Kursnr:

15. Deltagaren har gett sitt informerade samtycke till att data får
registreras i Rökstoppsprojektet

☐ Nej ☒ Ja

16. Deltagit antal gånger:

17. Tobaksfri vid behandlingens avslutning:

a) Rökfri

- ☐ Nej
☐ Ja
☐ Vet ej

b) Snus-fri

- ☐ Nej
☐ Ja
☐ Vet ej

c) E-cigarett-fri

- ☐ Nej
☐ Ja
☐ Vet ej

18. Betalar deltagaren själv för att delta?

- ☐ Nej
☐ Ja upp till frikortsnivån
☐ Annat: _____



Telefon intervju utförs via projektet

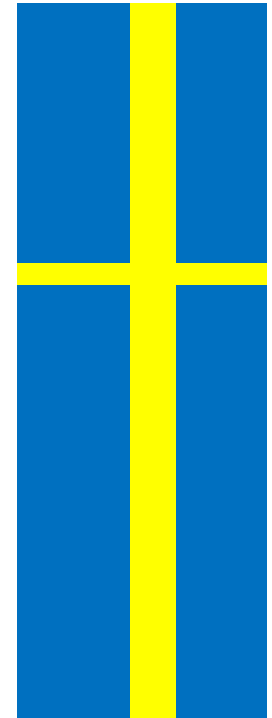
1. Denna blankett är ifylld vid 6 månaders uppföljning den 20 - -
År Mån. Dag
2. Sedan tobaksstoppet, har du varit:
- | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| a) Rökfri? | b) Snusfri? | c) E-cigarett fri? |
| ☐ Nej | ☐ Nej | ☐ Nej |
| ☐ Ja | ☐ Ja | ☐ Ja |
3. De senaste 14 dagarna, har du varit:
- | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| a) Rökfri? | b) Snusfri? | c) E-cigarett fri? |
| ☐ Nej | ☐ Nej | ☐ Nej |
| ☐ Ja | ☐ Ja | ☐ Ja |
4. Om du använder tobak nu, hur mycket under ett dygn?
Ange antal
- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| <input type="text"/> | cigaretter |
| <input type="text"/> | cigariller |
| <input type="text"/> | cigarrer |
| <input type="text"/> | pipstopp |
| Antal prillor | <input type="text"/> snus/tuggtobak |
| e-cigarett | <input type="text"/> antal gånger |
5. Hur många veckor har du använt följande efter tobaksstoppet?
- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|--|
| Nikotinläkemedel | ☐ Nej | ☐ Ja, <input type="text"/> veckor |
| Vareniclin, t. ex. Champix | ☐ Nej | ☐ Ja, <input type="text"/> veckor |
| Bupropion, t. ex. Zyban | ☐ Nej | ☐ Ja, <input type="text"/> veckor |
| Annat, ange vad: <input type="text"/> | ☐ Nej | ☐ Ja, <input type="text"/> veckor |
6. På en skala från 1-5 där 1 är sämst och 5 är bäst:
- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. Hur nöjd var du med tobaksavvänjarens behandling? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b. Hur nöjd var du med tidpunkten på dagen när aktiviteten hölls? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c. Hur nöjd var du med tobaksavvänjningen som helhet? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d. Om grupp-behandling: Hur nöjd var du med gruppens sätt att fungera? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
7. Använder du för närvarande:
- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Nikotinläkemedel | ☐ Nej | ☐ Ja |
| Vareniclin, t. ex. Champix | ☐ Nej | ☐ Ja |
| Bupropion, t. ex. Zyban | ☐ Nej | ☐ Ja |
| Annat, ange vad: <input type="text"/> | ☐ Nej | ☐ Ja |
8. Om du använder tobak/e-cigarett är du intresserad i att få hjälp igen?
- ☐ Nej ☐ Ja

Rökstoppsprojektet följer upp klienter/patienter genom **telefonintervju efter 6 månader**.

Avlastar, objektiv utvärdering

Nationell databas:

- Kort beskrivning av tobaksbrukaren
- Tobaksprofil (inkl. snus och e-cigarett)
- Avvänjningsprogrammets metodik/utformning
- Tobaksstatus 6 månader efter behandlingen



Rökstoppsprojektet.org

info@rokstoppsprojektet.org

Extra fokus på tobaksavvänjning till
sårbara grupper:

Personer med psykisk sjukdom

KOL

Operation på gång

Ringa utbildning

Migranter

Arbetslösa

Bostadslösa,

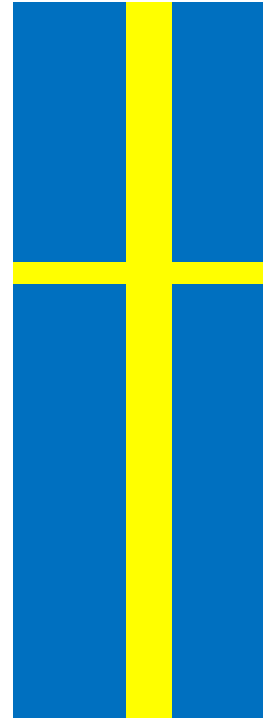
Ungdomar

Gravida

Äldre

Rokstoppsprojektet.org

info@rokstoppsprojektet.org



Tobaksrökning skapar ojämlikhet i hälsa. Stora skillnader föreligger:

	Dagligrökare
vuxna befolkningen i Sverige	7-10 %
personer med kort utbildning	20 %
personer med psykisk sjukdom	40 %
beroendepatienter	70-90 %

Psykiatriska sjukdomar där rökning är vanligt

ADHD

ALKOHOLBEROENDE

TVÅNGSSYNDROM

GENERELLT ÅNGESTSYNDROM

DEPRESSION

BIPOLÄR SJUKDOM

SCHIZOFRENI

Rökning → dålig sömnkvalitet → ökad rökning → dålig sömnkvalitet → ökad rökning →
dålig sömnkvalitet → ökad rökning → **dålig sömn** → R

Rökstopp kan försämra sömnen i början

Som stabilt rökfri:

- Det tar kortare tid att somna
- Sovtiden ökar
- Mer effektiv sömn
- REM-sömn-latensen minskar

Gordon, 2019, Differential Effects of Addictive Drugs on Sleep and Sleep Stages. *J Addict Res*



Fortlöpande rapporter ger överblick och möjlighet att jämföra över tid.

Jämförelse mot Sverige, Danmark, Irland, Tjeckien...

Rättvisande: tobaksberoende, socioekonomi mm vägs in.

Samarbetet stärker tobaksavvänjningen både Nationellt och internationellt

Skapar ökad kunskap

Rokstoppsprojektet.org



WHO CC: Evidence-based Health Promotion in Hospitals & Health Services

Rokstoppsprosjektet.org

Tack!

Frågor?

info@okstoppsprosjektet.org

Sanne Werjerstam

