

## RÖKFRIA OPERATIONER

Svensk och dansk forskning visar att perioperativ rökfrihet minskar risken för komplikationer till hälften. Detta gäller såväl för elektiva (rökfritt 4–8 veckor före och 4 veckor efter) som för akuta operationer (4 veckor efter). Rökfrihet står för patientsäkerhet!

Kunskapsläget talar entydigt för att den verksamma behandlingen innehåller kvalificerad rådgivning av särskilt utbildad person i kombination med läkemedelsbehandling. Det kvalificerade stödet, plus nikotinläkemedel, ökar chansen för rökfrihet i samband med operation tiofaldigt.

Ett perioperativt rökstopp leder dessutom till att upp till en fjärdedel av rökarna blir långsiktigt rökfria. En enkel investering som ger 10 fler och friskare levnadsår om den sker före 40-årsåldern. Före 60-årsåldern vinner patienten cirka 5 år.

### Läs mer:

Thomsen T, Villebro N, Møller AM. **Interventions for preoperative smoking cessation**. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 7. Art. No.: CD002294. DOI: 10.1002/14651858.CD002294.pub3.

**Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.** Preliminär version. Socialstyrelsen 2010

Boëthius G. **Rökfri operation - en patientsäkerhetsfråga.** Läkartidningen 2010;107:2628-9

### Hjälp och kunskap finns här:

Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)  
[www.somt.se](http://www.somt.se)  
[www.fhi.se](http://www.fhi.se)  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

### Läkarförbundet och Läkaresällskapet anser att:

- Läkarens uppgift är att bistå patienten med kunskap och råd vad avser tobaksbruk
- Patienten ska alltid tillfrågas om eventuellt tobaksbruk. Läkaren ska alltid upplysa om sambandet mellan tobak och sjukdom.
- Läkare ska kunna ge råd och stöd till patienter som vill sluta med tobak.
- Tobaksberoende ska anges som diagnos i syfte att ge en fullständig bild av sjukligheten.

**Behandlar du** när det diastoliska viloblodtrycket mäter 110 mmHg?

**Behandlar du** då fasteblodssockret stiger över 10 mmol/l?

Känner du samma **läkaransvar** för patienter som röker 10 cigaretter per dag?

## Samtalsmetod för att behandla rökare

Tryck: Intellecta tryckindustri, november 2010



Enligt Socialstyrelsens nya riktlinjer är all slags rökslutarstöd verksamt, men siktet bör vara inställt på kvalificerad rådgivning.



Box 5610, 114 86 Stockholm  
08-790 33 00, [info@slf.se](mailto:info@slf.se)  
[www.lakarforbundet.se](http://www.lakarforbundet.se)



Box 738, 101 35 Stockholm  
08-440 88 60, [sls@sls.se](mailto:sls@sls.se)  
[www.sls.se](http://www.sls.se)

Sveriges läkarförbund • Svenska Läkaresällskapet

# DIN BEHANDLING AV PATIENTENS TOBAKSBEROENDE

Daglig rökning är inte bara en kraftfull sjukdomsmarkör utan även en markör för uteblivet eller bristande terapivar. Rökstopp ger friskare patient och bättre doktor.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Enkel rådgivning</b> Som du alltid klarar och hinner med (2-10 min) <ul style="list-style-type: none"><li>• Fråga alla om tobak</li><li>• Journalför</li><li>• Diagnosregistrera F 17.2 tobaksberoende</li><li>• Bedöm motivationen att sluta.</li></ul>	<b>Ointresserad</b> Fokusera på att väcka intresse. <ul style="list-style-type: none"><li>• Känner du till hur rökning påverkar din hälsa/sjukdom? Får jag berätta?</li></ul>			<b>Osäker</b> Fokusera på att påverka ambivalensen. <ul style="list-style-type: none"><li>• Hjälp patienten att väga fördelar mot nackdelar.</li><li>• Identifiera hinder för att sluta – diskutera lösningar.</li></ul>			<b>Beredd att sluta</b> Fokusera på att stödja beslutet. <ul style="list-style-type: none"><li>• Sätt stoppdatum.</li><li>• Ge praktiska råd: Ät och drick ordentligt, rör på dig, använd nikotinläkemedel och rök inte en enda cigarett!</li></ul>				
<b>Rådgivning</b> Kräver mer, se tips nedan. (10-30 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vad kan få dig att överhuvudtaget tänka på att sluta?</li><li>• Kan du se någon fördel med att sluta?</li><li>• Erbjud ny kontakt vid behov.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Förklara abstinenssymtom och viktökning.</li><li>• Betona vinster med rökstoppet.</li></ul> Hänvisa till: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lokal rökavvänjare eller Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Informera om läkemedel.</li><li>• Skriv recept vid behov.</li><li>• Diskutera återfallsstrategi.</li></ul> Hänvisa till: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lokal rökavvänjare eller Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00.</li></ul>				
<b>RAPID ENGAGEMENT</b> – kort motiverande samtal med VAS-skala. Rapid engagement gör rökstoppssamtalet till en patientstärkande övning. Patienter som vägrar delta, låt vara! Ta upp frågan vid nästa besök.  Läs mer i Läkartidningen*	Fråga 1: Hur viktigt är det för dig att sluta röka på en skala 0–10? Fråga 2: Hur bedömer du dina chanser att lyckas på skala 0–10? <i>Få igång samtalet genom att påstå att du hade förväntat dig att rökaren skulle ha valt en lägre siffra på VAS-skalan. Det leder oftast till att patienten spontant talar om hinder och möjligheter.</i> Fråga 3: (följfråga till 1 och 2) Vad krävs för att du ska komma upp till en högre nivå på VAS-skalan? Fråga 4: (om hög beredskap) Är du beredd att sätta ett stoppdatum? <i>En diskussion utan siffror passar bättre för många patienter. Säg till exempel: Du säger att det inte är speciellt viktigt för dig att sluta röka – varför är det inte HELT oviktigt?</i>										
<b>Kvalificerad rådgivning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifiera redan fungerande enhet som du kan remittera till.</li><li>• Verka för att din vårdcentral och ditt sjukhus etablerar egen resurs.</li><li>• Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00 är hela tiden en professionell komplettering.</li></ul>										

# LÄKEMEDELSBEHANDLING

Det goda samtalet, de professionella, personliga råden och den omsorgsfulla uppföljningen lägger grunden. Läkemedel förstärker effekten.

**Nikotinläkemedel** är förstahandsval. Starta gärna behandlingen 1–2 veckor före stoppdatum. Då hinner patienten bekanta sig med produkten och erfår ofta att de kan dra ner på rökningen. Det inspirerar.

Nikotinläkemedel ökar chansen att bli rökfri med 60 procent jämfört med placebo. Kombinationer av lång- och kortverkande preparat ökar ofta effekten. Recept medför momsbefrielse (minus 25 %). Kan ges till hjärtsjuka och även till gravida om inget annat hjälper. Undvik underdosering!

**Zyban Rx** (bupropion) är andrahandsval och ingår i förmånen. Är centralnervöst verkande och innehåller ej nikotin. Rökstoppet planeras cirka 10 dagar efter terapistart.

*Dosering:* 150 mg x 1 i 6 dagar, därefter 150 mg x 2.  
*Behandlingstid:* 7 veckor, men kan förlängas om patienten inte klarar av att ta 150 mg x 2.

Ökar chansen att bli rökfri cirka 100 procent jämfört med placebo. Obs! Ge inte Zyban till gravida och patienter med krampanamnes.

**Champix Rx** (vareniklin), är andrahandsval och ingår i förmånen. Är centralnervöst verkande och innehåller ej nikotin. Rökstoppet planeras cirka 10 dagar efter terapistart.

*Dosering:* dag1–3: 0,5 mg x 1, dag 4–7: 0,5 mg x 2, från dag 8: 1 mg x 2.  
*Behandlingstid:* 12 veckor. Kan förlängas vid behov.

Ökar chansen att bli rökfri med 200–250 procent jämfört med placebo. Obs! Ge inte Champix till gravida och patienter med grav njursufficiens. Patienter med anamnes på depression ska följas noga.