

# Enkla råd om tobak i tandvården

	Exempel på vad rådgivaren kan säga	Innebörd
<b>1. Fråga om tobaksvanor (eller utgå från svaren i hälsodeklarationen)</b>	Röker du? Snusar du? Röker du vattenpipa? Alternativt: Använder du tobak?  Om svaret är nej: Vad bra att du inte använder tobak. Har du använt tobak tidigare? [om ja] När slutade du?	Fråga alla patienter om tobaksvanor och journalförsvaret.  De som slutat röka/snusa behöver positiv förstärkning och de som nyligen slutat kan behöva stöd.
<b>2. Ge rådet att sluta med tobak</b>	Det är en stor fördel om du slutar röka/snusa – det är det viktigaste/bästa du kan göra för din munhälsa ... (informera om riskerna, knyt till eventuella problem med munhälsan). Jag vill gärna berätta/visa vad jag ser i din mun (använd gärna spegel).	Informera om risker och negativa konsekvenser med tobaksbruk för munhälsan. Koppla till patientens egen munhälsa.  Rekommendera att sluta med tobak.
<b>3. Undersök motivationen</b>	Vad tänker du om det - är du intresserad av att sluta röka/snusa?	Försök få en uppfattning om motivation för att sluta.
<b>4. Hjälptill</b>	<b>Om svaret är ja:</b> Det finns ju bra sätt för att sluta röka/snusa. Vill du höra?  <b>Om svaret är nej:</b> Jag skulle ändå råda dig att sluta för det är det viktigaste du kan göra för din hälsa. Du kan väl tänka på det? Det finns ju bra sätt att sluta. Vill du höra?  <b>Om patienten vill ha information:</b> -Det är bra att sätta ett stoppdatum när man ska sluta helt och -göra sig av med all tobak den dagen. -För den som behöver finns nikotinläkemedel för rökavvänjning.  Du kan få hjälp med tobaksavvänjning... (informera om var det finns)	Informera kort om metoder för att sluta.  -För patienter som behöver läkemedel vid rökavvänjning bör man i första hand rekommendera nikotinläkemedel. Vareniklin och bupropion är andrahandsläkemedel som kräver recept och motiverande stöd. För snusavvänjning finns viss evidens för vareniklin.  -Tala om var det finns tobaksavvänjning – tex vård/hälsocentral eller Sluta röka-linjen 020-84 00 00.  Erbjud ett självhjälpsmaterial.
<b>5. Följ upp samtalet</b>	Jag noterar i din journal att vi har talat om detta/du har funderingar på att sluta/vi skickar en remiss/ du tänker sluta/har satt stoppdatum. Så följer vi upp det vid nästa besök.  Ta upp frågan igen vid nästa besök: Hur har det gått/ tänker du just nu om rökningen/snuset?	Skicka om möjligt en remiss så att patienten blir uppringd eller kallad till behandling.  Remiss kan även skickas till Sluta röka-linjen, för information se <a href="http://www.slutarokalinjen.org">www.slutarokalinjen.org</a>