

FÖR DIG SOM ÄR TOBAKSAVVÄNJARE

Nyhetsbrev 1, 2018



Det händer mycket inom tobaksområdet så av den anledningen har vi valt att skicka ut ett nyhetsbrev till dig som tobaksavvänjare.

Vi kommer inte ha någon nätverksträff under våren utan satsar på en träff till hösten istället. Har ni något ni vill att vi ska ta upp på nätverksträffen eller något ni vill dela med er av? Hör av er till oss!

MAJ 2018

Tobaksfria dagen

Den 31 maj anordnar WHO World No Tobacco Day, eller tobaksfria dagen. Kampanjen fokuserar på det starka sambandet mellan tobak och hjärt-kärlsjukdomar.

Uppmärksamma gärna tobaksfri dagen på din arbetsplats! Vi kommer skicka ut bildspel på väntrumsskärmarna, intern nyhet på Plexus samt facebook inlägg. Det kommer också bli ett repotage med Lars Svennberg, kardiolog. Hälsotorget i Gävle och Hudiksvall kommer uppmärksamma dagen och finnas på Högskolan.

Region Gävleborg arbetar också med tobaksfria arbetsplatser och entréer. Syftet är att minska skadorna med passiv rökning. Det finns bordspratare, klistermärken och APT material. Kontakta oss om ni vill ha materialet.

Efterfrågad broschyr om avvänjning för unga

Psykologer mot tobak har i samarbete med sjuksköterskor mot tobak tagit fram broschyren Samtal om tobak och avvänjning för unga. Materialet har varit efterfrågat och innehåller metoder för samtal med unga om tobaksbruk.

Broschyren finns endast i PDF-format och du hittar den [här](#).

Hälsotorgens tobakssavvänjning i grupp

Hälsotorgen i Gävle och Hudiksvall finns som stöd till hälso- och sjukvården. Hit kan patienter nu hänvisas för tobakssavvänjning i **grupp**.



Kurser och konferenser:

För ett rökfritt Sverige

Den 12-13 juni bjuder Folkhälsomyndigheten in till konferens för att uppmärksamma det tobaksförebyggande arbetet. För mer information och anmälan, klicka [här](#).

[Här](#) finns Region Gävleborgs utbildningar inom tobakssavvänjning

Det finns en **rutin** för hur du dokumenterar levnadsvanor i PMO. Du hittar den [här](#).

Hälsoekonomiska beräkningar

Det finns en regional sammanställning - "Hälsoekonomiska beräkningar av förebyggande arbete - exempel från "cancerpreventionskalkylatorn och Hälsokalkylatorn", som kan fungera som ett stöd för prioriteringar av insatser. Det kan vara av intresse för att se de möjliga besparingarna i kostnader om befolkningens levnadsvanor förändras. **Exempelvis skulle 1269 stycken nya sjukdomsfall kunna förebyggas under en 10-årsperiod om antalet dagligrökare sjönk till 5 % av befolkningen.**

Sammanställningen baseras på Cancerpreventionskalkylatorn och Hälsokalkylatorn med statistik från Folkhälsomyndighetens enkät "Hälsa på lika villkor" (HLV) gällande för riket och för Gävleborgs län.

Du kan antingen använda hela sammanställningen eller välja ut delar av den. Du kan också göra egna beräkningar i respektive verktyg.

Du hittar sammanställningen [här](#).



Uppdaterade riktlinjer

Det har kommit nya riktlinjer gällande levnadsvanor. *Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor* och finns i en preliminär utgåva. Tobak är en del av de fyra levnadsvanor som presenteras och är ett högt prioriterat område.

Region Gävleborg kommer implementera de nya riktlinjerna under hösten 2018.



Korta tips och notiser:

Här finns aktuella listor över alla tobaksavvänjare i Gävleborg. Stämmer inte listan kontakta ulrika.olsson@regiongavleborg.se

[Tobaksavvänjare på hälsocentralerna i Gävleborg](#)

[Tobaksavvänjare på övriga enheter i Gävleborg](#)

Besök gärna Psykologer mot tobaks [hemsida](#)

Tobaksfakta

Nu är det 184 organisationer, företag och myndigheter som stöder kravet på ett politiskt beslut om en plan för att få ett rökfritt Sverige år 2025.

<http://www.tobaksfakta.se/tobacco-endgame/>

**TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025**

Önskar er alla en skön sommar och semester

