



# Fokus på nikotinstopp

## Grupputbildning - Rök- och nikotinslutargrupp på företaget

Vi använder oss av ”Det motiverande samtalet om tobaksvanor”.  
Boken *Fimpa dig fri* delas ut till deltagarna.

### Nikotinets effekter

Hjärnan har ett belöningssystem. För dig som är rökare utvecklar belöningssystemet ett beroende av nikotin. Eftersom tobaksröken innehåller så många skadliga ämnen är risken för cancer, hjärtinfarkt, infertilitet, impotens och mycket annat en del av priset du betalar för nikotinet.

### Exempel på ämnesområden som tas upp

- Abstinens – vad händer i kroppen?
- För- och nackdelar med rökning/snus.
- Rökningens och nikotinets skadeverkningar.
- Psykologiskt beroende – hur bryter man vanorna?
- Nikotinersättningsmedel.
- Strategier för risksituationer.
- Hur motverkar man viktuppgång?

### Tidsåtgång

1 timme per vecka under 8 tillfällen.  
Uppföljning efter 3, 6 och 12 månader

### Utbildare

Madeleine Hultqvist Företagssköterska