



Kom ihåg att
stänga av din
kamera och
mikrofon

elevhälsoportalen

Ungdomars tobaks- och nikotinbruk och skolans hälsofrämjande arbete

Webbinarium 30 maj 2023

Alexandra Nordman, Nadja Grees, Anna Fält och Rosaria Galanti

Varmt välkomna!

Ungdomars tobaks- och
nikotinbruk och skolans
hälsofrämjande arbete



Webbinariets upplägg (60 min)

- Kort om Elevhälsportalen
- Ungdomars tobaks- och nikotinbruk
- Skolans hälsofrämjande arbete
- Frågestund



Kort om Elevhälsoportalen



Elevhälsportalen hjälper förskolor och skolor att arbeta hälsofrämjande



Vad erbjuder Elevhälsopoportalen?

- Aktuell forskning inom de olika hälsoområdena
- Förslag på evidensbaserade insatser
- Arbetsmodell för ett systematiskt och långsiktigt arbete
 - Tillhörande verktyg
- Webbinarier om aktuella ämnen
- Elevhälsorapporter: sammanställning av elevhälsodata

Evidensbaserat innehåll

Framtagningen av insatserna på portalen är baserade på en systematisk genomgång av den vetenskapliga litteraturen inom det aktuella hälsoområdet

Hälsoområden



Alkohol



Allergi



Buller



Ergonomi



Fysisk aktivitet



Mat



Psykisk hälsa



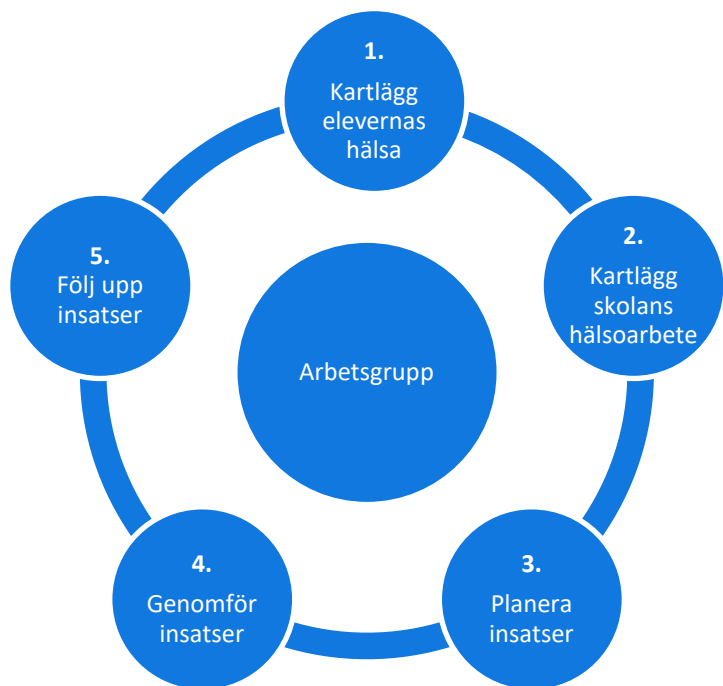
Sexualitet och
relationer



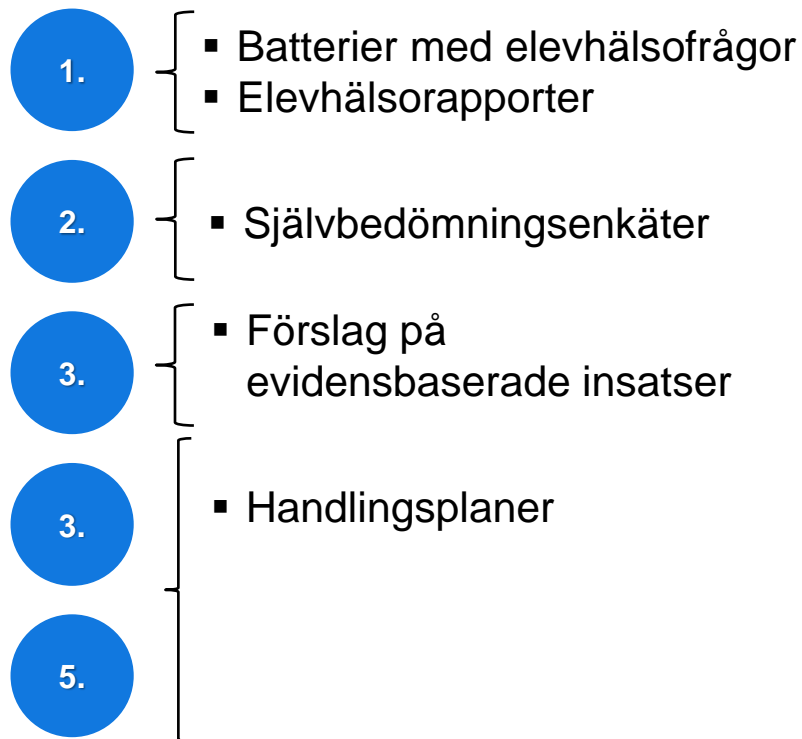
Tobak

Arbetsmodell och verktyg

Arbetsmodell



Verktyg

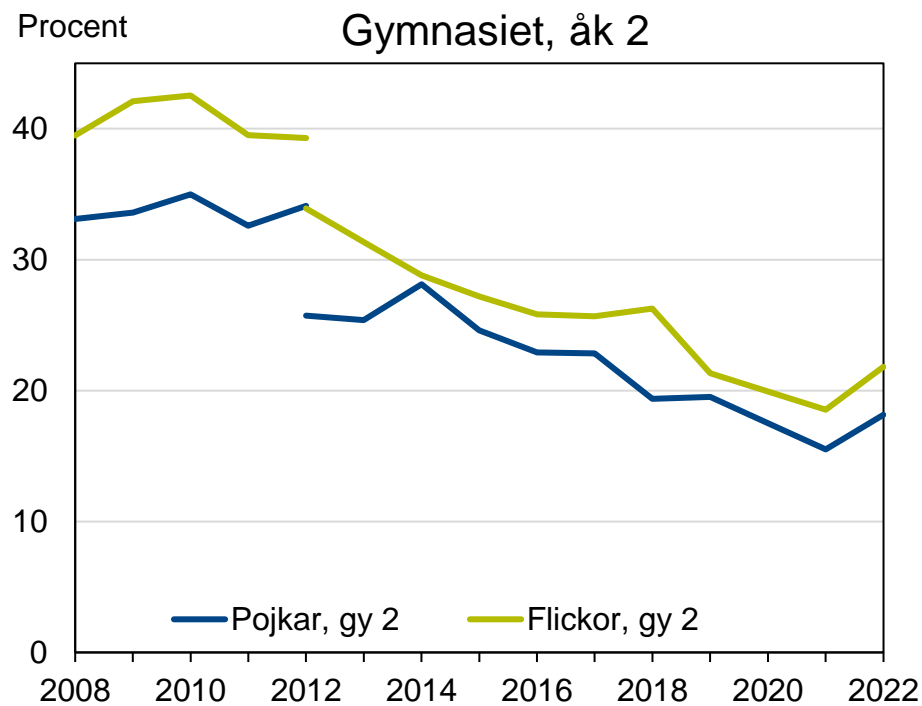
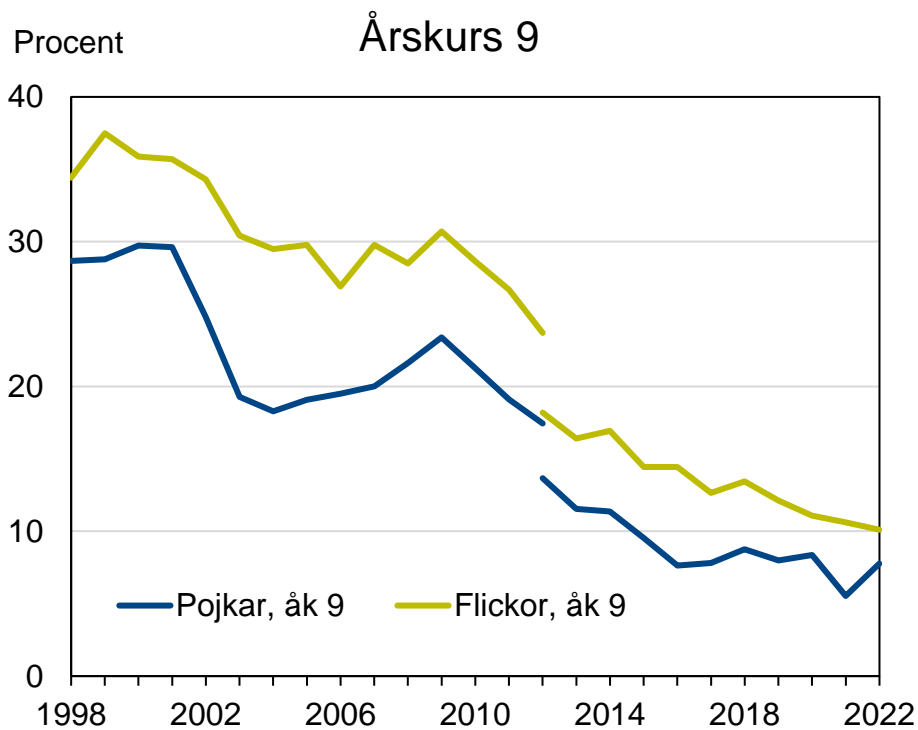


Ungdomars tobaks- och nikotinbruk



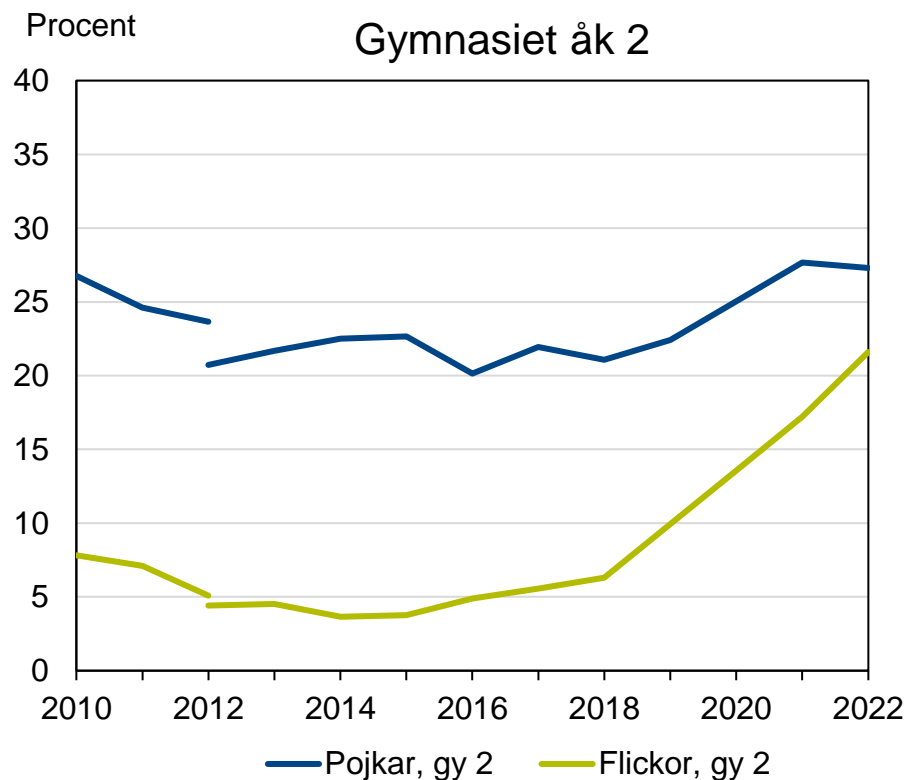
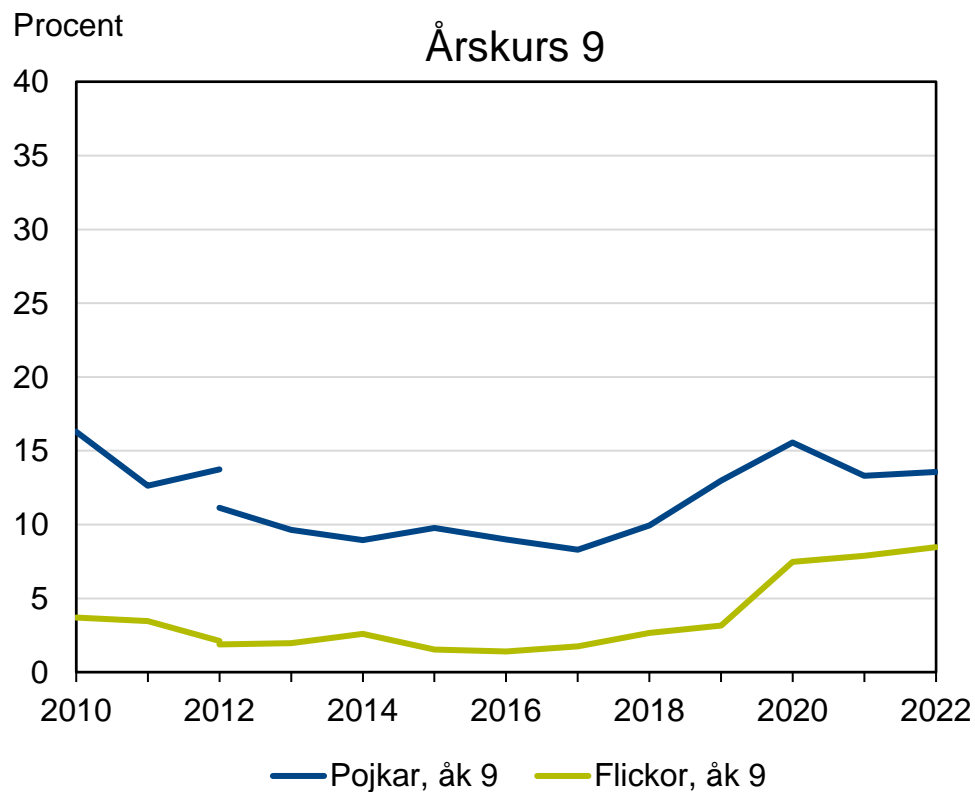
Rökning bland ungdomar - Sverige

Andel som röker dagligen eller sporadiskt



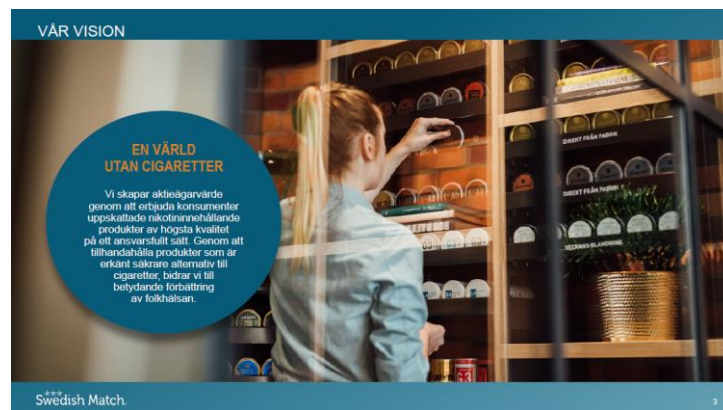
Snus bland ungdomar – Sverige

Andelen som använder snusar dagligen eller ibland



Tobaksindustrin

- Alternativa produkter
- Nya marknader



Philip Morris nya vd ska göra Norden "rökfritt"



E-cigaretter



Elektroniska cigaretter

- 2003 patenterades den moderna e-cigaretten i Kina
- 2007 lanserades e-cigaretten i Europa
- Idag finns hundratals olika e-cigarettmärken och tusentals olika e-vätskor med smaktillsatser

E-juice för alla smaker!

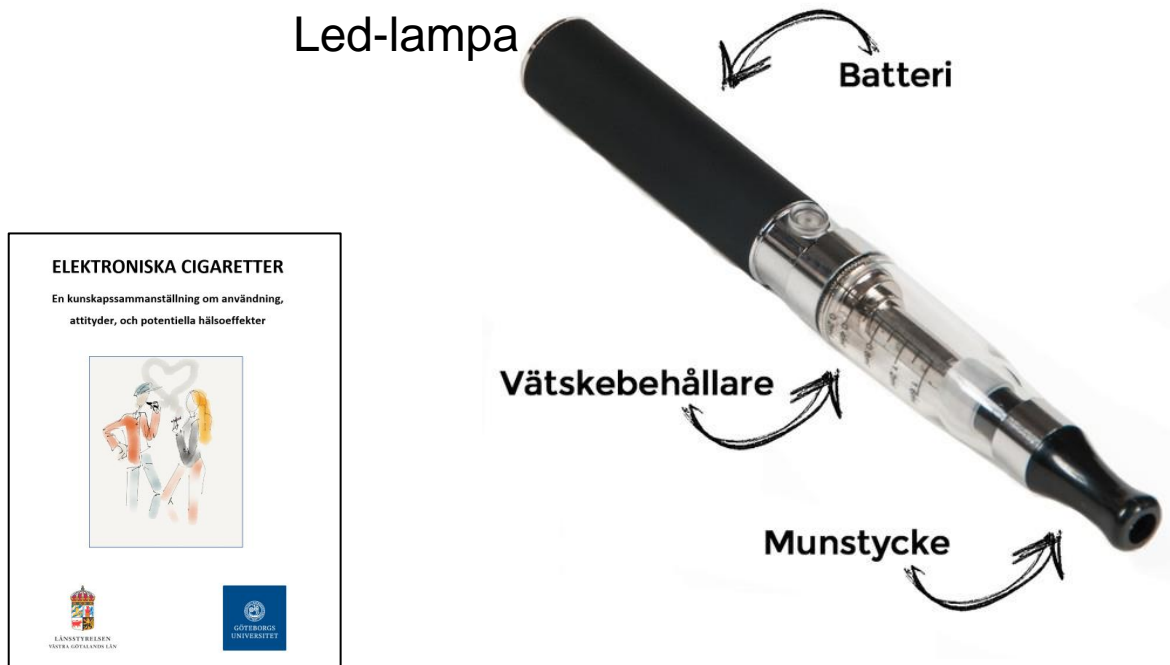
Välj din kategori



Skillnaden mellan konventionella cigaretter och e-cigaretter

- I en tobakscigarett förbränns tobak
- I en e-cigarett hettas en e-vätska (med eller utan nikotin) upp som skapar en ånga som sedan andas in

E-cigaretten



Länsstyrelsen Västra Götalands Län. (2018). Elektroniska Cigaretter: En kunskapssammanställning om användning, attityder och potentiella hälsoeffekter. (2018:16). Göteborgs universitet.

E-cigaretter olika generationer



”Engångsvapes”

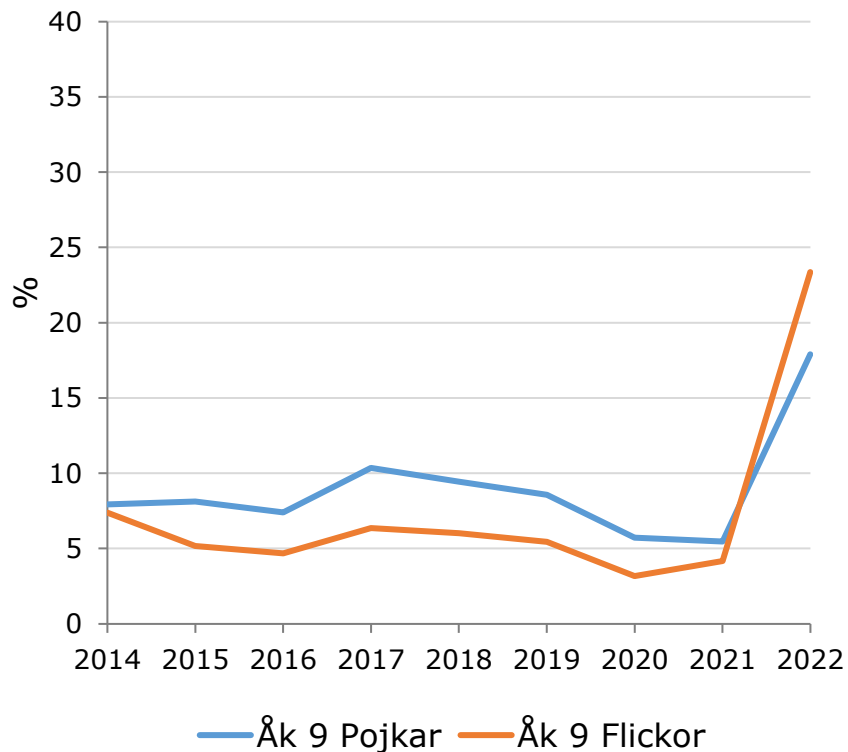
Innehåller datachip – styr temp, effekt mm



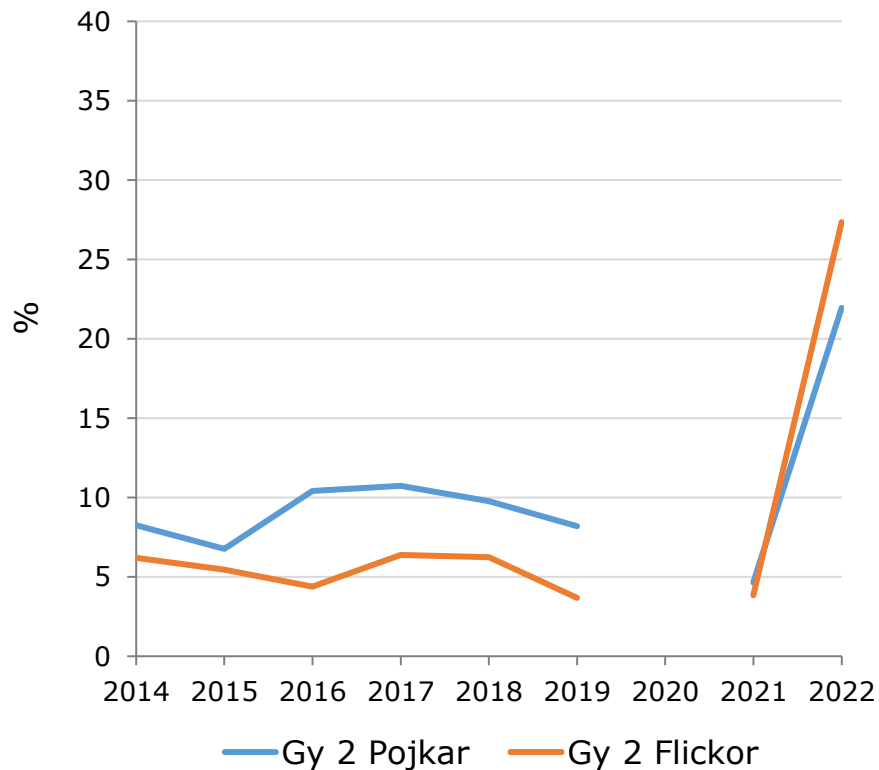
E-cigarettor - Sverige

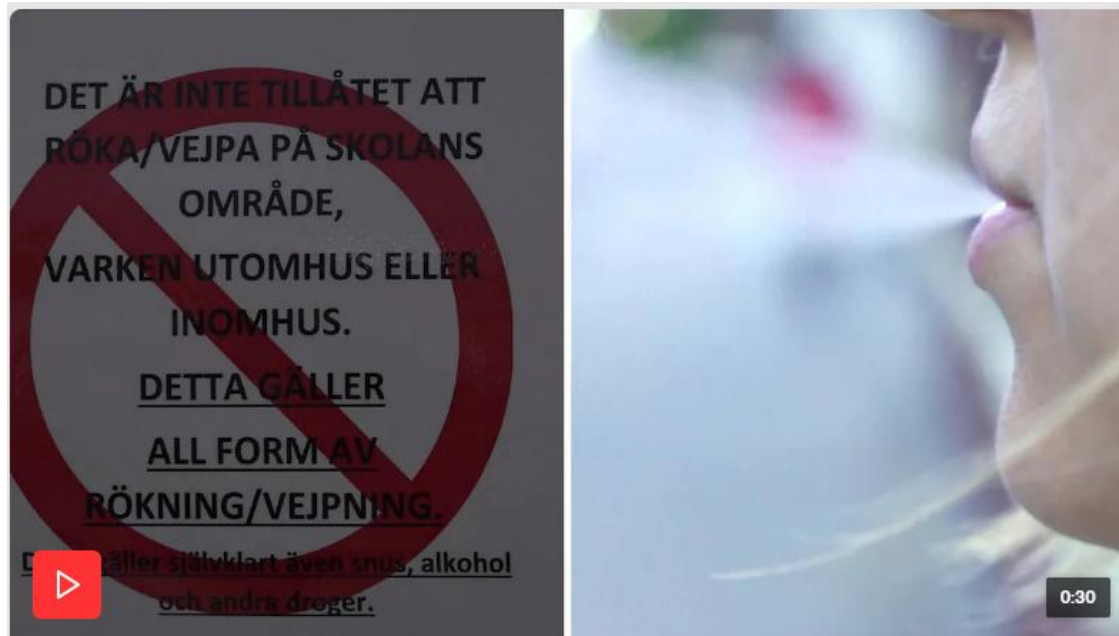
Andelen som rökt e-cigarettor senaste 30 d

Årskurs 9



Gymnasiet år 2





Larmet från Småland: Barn på mellanstadiet röker e-cigarett

Att röka e-cigg blir allt populärare.

Men från Lammhult i Småland kommer nu larm om att rökandet spridit sig ända ner till...

[Läs mer](#)

Vitt snus

- Tobaksfritt snus men innehåller nikotin
- Första helt vita snuset 2014 i USA (All white)
- Lanserades i Sverige dec 2016
- Lanserades bredare 2018
- Omfattas sedan 2022 av nya lagen om tobaksfria nikotinprodukter

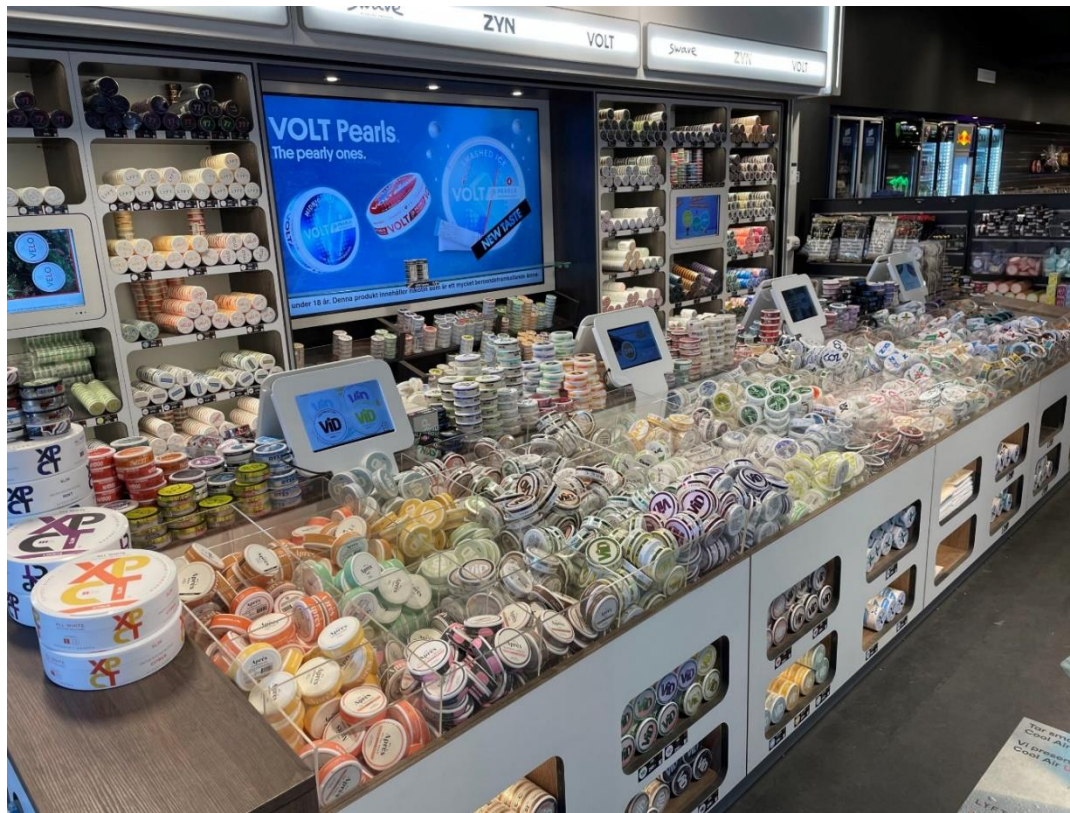


Lag om tobaksfria nikotinprodukter

- 18-årsgräns
- Text med hälsovarning
- Förbjuder reklam som riktar sig under 25 år
- Marknadsföring får inte vara påträngande eller uppmana till bruk

Denna produkt innehåller nikotin som är ett mycket beroendeframkallande ämne.

Tobaksindustrin: "Det vita snuset riktar sig inte till ungdomar"



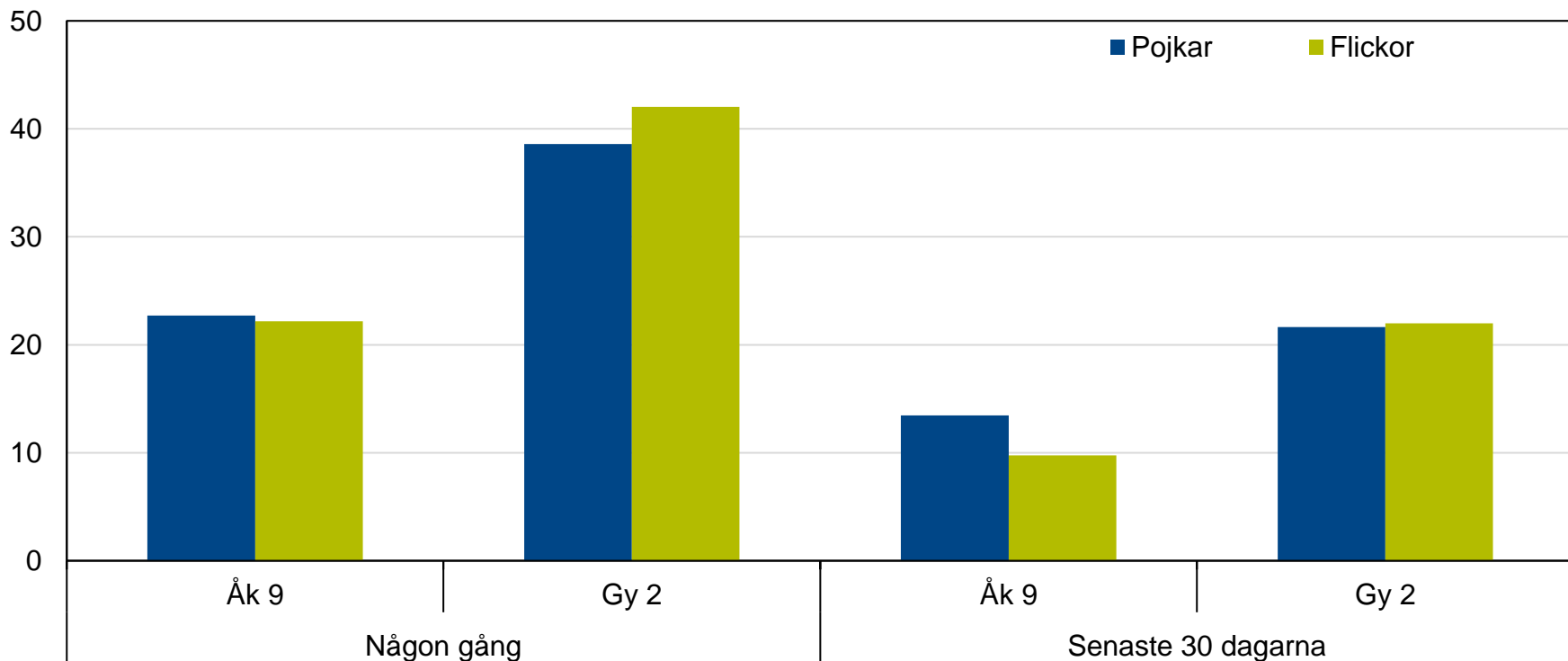
TikTok

Sociala medier



Vitt snus - Sverige

Procent



År 2022

Heat-not-burn

- Första upphettade tobaksprodukten kom i slutet av 1980-talet
- Nyare varianter – varumärket "IQOS" lanserades 2014



Heat-not-burn

- Marknadsförs som mer hälsosamt och modernare alternativ till konventionella cigaretter
- Få studier om hälsoeffekter
- WHO slår fast att det saknas bevis att upphettade tobaksprodukter är mindre skadliga än cigaretter



Vad vet vi om hälsoeffekter?

Nikotinprodukterna är nya -> inga studier om långtidseffekter

Akuta effekter av nikotin:

- Blodtryck
- Puls
- Kärlsammandragande

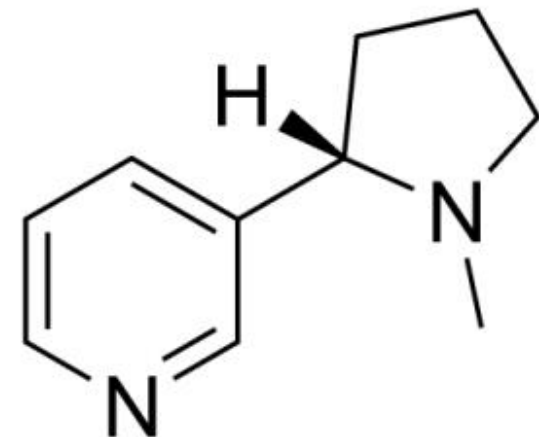
Effekter på hälsa:

- **Beroendeframkallande** (särskilt för unga)
- Graviditet, risker för barnet och mamman
- Utvecklingen av hjärnan hos unga

- **E-cigaretter:** Det finns studier som pekar på negativa effekter på hjärta/kärl och luftvägar

Nikotin hos ungdomar

- Nikotin påverkar ungas hjärna annorlunda jämfört med vuxnas, känslig period → hjärnan utvecklas mycket
- Belöningssystemet hos unga aktiveras snabbare än i den vuxnas hjärnan efter intag av nikotin
 - lättare att fastna i ett nikotinberoende
 - mindre abstinensbesvär



Skolans hälsofrämjande arbete



Vad kan skolan göra?



Insats 1: Skapa tobakspolicy

- Involvera många i framtagandet. Inkludera:
 - För vem
 - När gäller den
 - Regler på skolan
- Viktigt med:
 - Negativ inställning till tobak hos personal
 - Regelbunden spridning
 - Uppdatera, ex. inkludera nya nikotinprodukter
 - Diskutera i skolundervisning



Insats 1: Skapa tobakspolicy

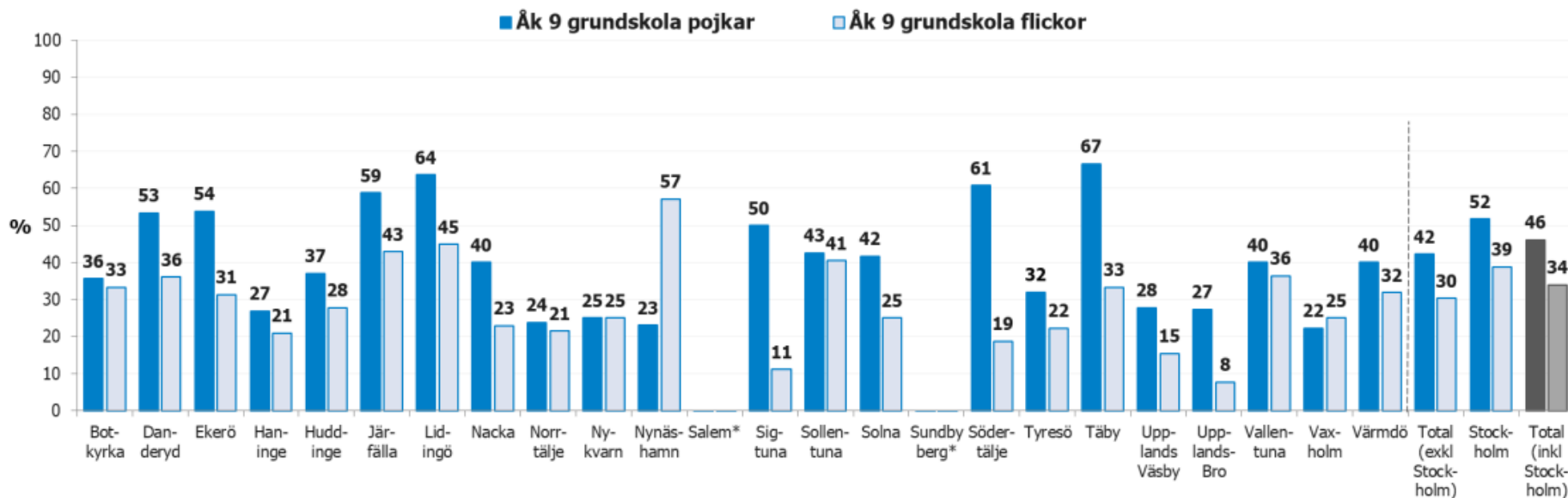
- Erbjud stöd att sluta med tobaks- och nikotinprodukter
- Lästips på elevhälsopoportalen: www.elevhalsopoportalen.se

Insats 2: Samarbete med kommunen

- Observant på omgivningen
- Meddela kommunen → tillsyn av tobaksförsäljare



Elever som köper cigaretter/e-cigaretter eller snus själv i butik eller kiosk (av de som röker cigaretter eller snusar dagligen eller ibland och är under 18 år)



* Färre än 7 svar

Resultat år 2022

Samtalet Om Tobak I Skolan



Vad är SOTIS?

- Verktyg som kan underlätta och stödja att samtala om tobak i skolan → Manual
- Syftet → samtala med eleven anpassat till dennes erfarenhet så att tobaksfrihet stärks eller att ett redan påbörjat bruk begränsas eller avbryts.
- Rutinmässiga hälsosamtal och spontanbesök
- Utvärdering visade viss effekt på kort sikt men ej på lång sikt

SOTIS

1. Kartlägg elevens erfarenhet av tobak

2. Tre olika spår/insatser utifrån kartläggningen

Spår 1

Tobaksfri

- Aldrig använt
- Testat några gånger
- Mindre än 10 gånger totalt och inte de senaste 30 dagarna

Spår 2

Experimenterande och tidigare regelbundet bruk

- Mer än 10 ggr totalt, men aldrig regelbundet
- Regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- Mindre än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

Spår 3

Använder tobaksprodukter regelbundet

- Regelbundet (varje vecka sedan minst en månad)
- Mer än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra-veckorsperiod

Spår 1. Tobaksfri

Cirka 5 minuter

Mål: Att stärka tobaksfrihet. Bekräfta och förstärk tobaksfriheten, utforska hur eleven upplever det.

Spår 2. Experimenterande och tidigare regelbundet bruk

Cirka 10 minuter

Mål: Att undersöka vad tobaksbruket fyller för funktion. Utforska elevens tankar kring tobaksanvändande. Stärk tankar och beslut i riktning mot tobaksfrihet.

Spår 3. Använder tobak regelbundet

Cirka 15 minuter

Mål: Att undersöka tobaksvanorna. Att lyfta fram tankar om förändring samt uppmuntra till val i riktning mot tobaksfrihet.

Uppföljande samtal för intresserade från spår 2 och 3.

Förhållningssätt

- Upprätthålla en öppen kommunikation
- Respektfullt bemötande
- Lyssna empatiskt
- Undvika argumentation
- Förmedla tillgänglighet och stöd

Tips i arbetet med rökning

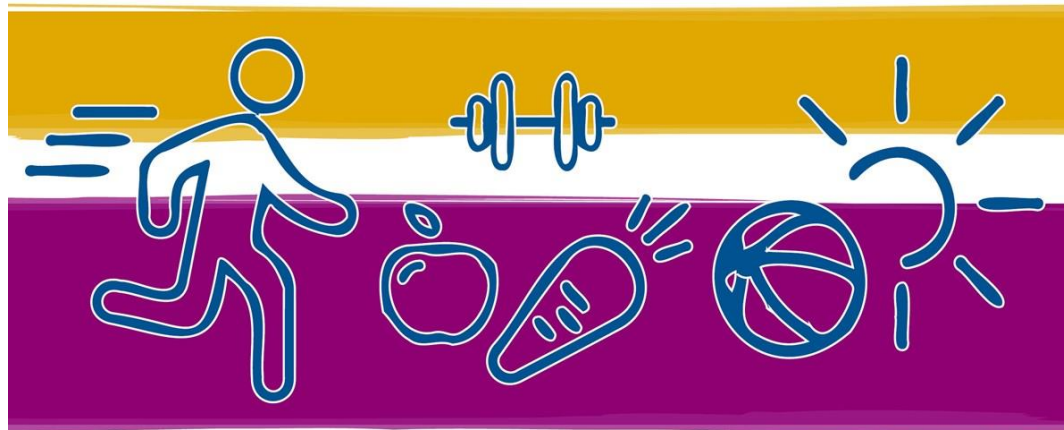
1. Uppmärksamma symtom av psykisk ohälsa
2. Undersöka i vilken fas ungdomen befinner sig
3. Att följa upp tobaksbruket
4. Långsiktiga motivationshöjande insatser är att föredra framför snabba enkelriktade insatser.
5. Att främja hälsosamma beteende på ett brett och holistiskt sätt.
6. Strukturella insatser (exempelvis policy och lagar, men också regler i skolan och familjen)

Främja en hälsosam livsstil

→ som tar hänsyn till flera levnadsvanor

Samtala om:

- **Fysisk aktivitet**
- **Alkohol**
- **Sömn**
- **Kost**
- **Tobak**



Medlemmar till referensgrupp söktes!





elevhälsportalen

www.elevhalsoportalen.se
elevhalsoportalen.siso@regionstockholm.se
Anna.falt@regionstockholm.se



Frågestund

