

SNUS

Snus innehåller 20 gånger mer nikotin än cigaretter och gör användaren snabbt beroende.

Snus är skadligt för användaren. Snus har bland annat följande biverkningar:

- Snus är cancerframkallande och ökar risken för cancer t.ex. i bukspottkörteln, matstrupen, magen och munhålan
- Snus ökar återkalleliga och oåterkalleliga förändringar på munnens slemhinnor
- Snus ökar risken för dödlig infarkt och stroke
- Snus höjer blodtrycket

Det finns även antydningar om att snusning ökar risken för diabetes, metaboliskt syndrom, förtida förlossning, låg födelsevikt och havandeskapsförgiftning.

Yrkesmännskor inom hälsovården bör ta upp snusning på mottagningen, uppmana patienterna att sluta snusa samt uppmuntra och stödja dem när de ska sluta. Hur väl avvänjningen lyckas följs upp med hjälp av den lokala vårdkedjan. Följande snustest hjälper dig att föra snusningen på tal och snusaren att få insikt i hur starkt beroende de har.

Snustest

1. Hur snart efter att du har vaknat tar du din första snusportion?

- | | |
|-----------------------|-----|
| a) Inom fem minuter | 3 p |
| b) Inom 6–30 minuter | 2 p |
| c) Inom 31–60 minuter | 1 p |
| d) Efter 60 minuter | 0 p |

2. Hur många gånger per dygn snusar du?

- | | |
|-------------------------|-----|
| a) 1–7 gånger | 0 p |
| b) 8–12 gånger | 1 p |
| c) 13 eller fler gånger | 2 p |

3. Har du en snusportion i munnen så gott som hela tiden?

- | | |
|--------|-----|
| a) Ja | 1 p |
| b) Nej | 0 p |

4. Sväljer du med avsikt snusblandad saliv?

- | | |
|--------|-----|
| a) Ja | 1 p |
| b) Nej | 0 p |

5. Hur lång tid har du en och samma snus under läppen?

- | | |
|--------------------|-----|
| a) 0–20 minuter | 0 p |
| b) 21–35 minuter | 1 p |
| c) Över 35 minuter | 2 p |

6. Snusar du trots att du är sjuk och sängliggande?

- | | |
|--------|-----|
| a) Ja | 1 p |
| b) Nej | 0 p |

Riktgivande tolkning av de sammanlagda poängen

0-3 poäng: Mycket lågt nikotinberoende.

2-3 poäng: Lågt nikotinberoende.

Den som har mycket lågt eller lågt beroende lyckas förmodligen sluta snusa på egen hand. Det är ändå bra att hämta mer information på webbplatserna www.stumppi.fi och www.tupakkainfo.fi.

4-5 poäng: Måttligt nikotinberoende.

Den som är måttligt beroende kan ha nytta av handledd avvänjning och nikotinersättningsvård som stöd i processen för att sluta.

6-7 poäng: Högt nikotinberoende.

Den som har högt beroende har sannolikt nytta av handledd avvänjning och nikotinersättningsvård eller receptbelagda läkemedel som stöd i processen för att sluta.

8-10 poäng: Mycket högt nikotinberoende.

Den som har mycket högt beroende har nytta av handledd avvänjning och nikotinersättningsvård eller receptbelagda läkemedel som stöd i processen för att sluta.

Ytterligare stöd via telefon och på Internet: Gratis rådgivningsnummer 0800 148 484 (må–fre kl. 13–18), www.stumppi.fi, www.tupakkainfo.fi

Kortets test för nikotinberoende har utvecklats av Karl Fagerström och testet baserar sig på Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)-mätaren (Heatherton m.fl. 1991) och på FTND-tillämpningen av Boyle m.fl. (1995). Testet har översatts till finska för Helsingfors universitets undersökning 'Unga tvillingars utveckling och hälsa'. Den finskspråkiga versionen av testet används på kortet med tillstånd av Helsingfors universitet.

Ursprungliga källor:

Holm L, Fisker J, Lasen B-I, Puska P, Gudmundsson S. Tupakointikatastrofia ei ratkaista vaihtamalla tupakka nuuskaan. Suom Lääkäril 2008; 48: 4186-7.)

Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict. 1991 Sep;86(9):1119-27.

Boyle RG, Jensen J, Hatsukami DK, Severson HH. Measuring dependence in smokeless tobacco users. Addictive Behaviors 1995; 2(4): 443–450.



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD



Andningsförbundet

Suomen **ASH** 
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET
Finland