



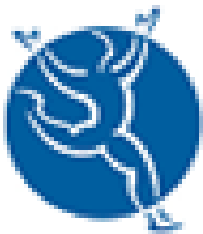
AKADEMISKA
SJUKHUSET

Samtal om tobak räddar liv

Inspiration, mina bästa tips!



Carina Hynninen
Friskhuset
25/11- 2016



Friskhusets arbete

Främja

- Gym, gruppträning, PT
- Föreläsningar, prova-på
- Terminsvisa satsningar
- Massage
- Samarbetsövningar

Förebygga

- Förflyttningsutbildning
- Ergonomikonsultationer
- Livsstilskurser, sömn, stress, kost, tobak
- Individuella levnadsvanesamtal ex tobak, kost och sömn
- Hälsoprofiler och tester

Rehabilitera

- Sjukgymnastbesök
- Korta rehabkurser ex om stress eller smärthantering



Bakgrund

- Hälsopedagog på Friskhuset, Akademiska sjukhuset sedan augusti 2015
- Tidigare arbetat med tobaksprevention för barn och unga på Hälsoäventyret i Uppsala
- Utbildad till tobaksavvänjare i november 2015 och diplomerad i juni 2016
- 10 klienter sedan starten varav 4 st snusare och 5 st rökare och 1 st både snus och cigaretter



Målgrupp

Ca 8000 st anställda på
Akademiska sjukhuset
Landstinget i Uppsala län



Rekrytering



Visste du att...

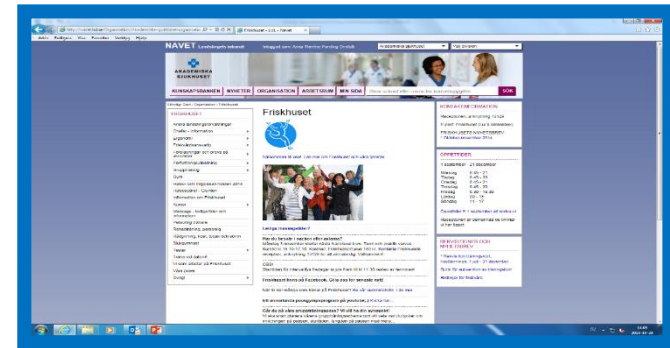
... Friskhuset erbjuder kostnadsfri tobaksavvänjning för personalen på Akademiska sjukhuset både individuellt och i grupp.

Anställda på Akademiska sjukhuset har chansen att få stöd och hjälp till ett liv utan tobak

Kontakta Friskhuset och ta chansen att bli tobaksfri



Anmäl ditt intresse i Friskhusets reception på tel: 131 29



Följ & gilla oss på Facebook



Snuset tog överhand...

- Tapio 52 år
- Snusat i 37 år - ca 1 ½ dosa/dag
- Första träff den 22 januari 2016
- Ville sluta av hälsoskäl
- Försökt sluta flera gånger de senaste 10 åren
- Svarade 2 på en skala 0-10 på "förmåga att sluta"
- Rädsla inför stopp- hur kommer jag att må?



Snus är tungt!

<https://youtu.be/N38oQwZm5sQ?t=15s>



Tapios vinster efter snusstopp

- Snusfri sedan 4 februari 2016
- Sover bättre, är piggare och mår bättre
- Tränar 3 ggr/veckan
- Gått ner ca 10 kg
- Mer tålamod och mindre stressad



Ca 10 månader senare



Tapios tips till snusfrihet

- Vara minst två stycken eller gå i en grupp - det ökar möjligheterna att lyckas
- Regelbundna träffar för att få verktyg och stöd
- Använd läkemedlet Vareniklin - "Champix"
- Börja träna, få loss endorfiner och må bättre
- Använd humor
- Våga inspirera andra
- Alla kan, bara man vill och vågar!



”Snowflakes are one of nature’s most fragile things,
but just look at what they can do when they stick together”





Trevlig helg!

E-post:

carina.hynninen@akademiska.se

