

SNUS

Snus innehåller mer nikotin än cigaretter och kan orsaka användaren ett starkare nikotinberoende. I de starkaste snusorterna kan mängden nikotin vara flerfaldig jämfört med medelstarkt snus och cigaretter.

Snus är skadligt för användaren och har bland annat följande negativa effekter:

- ökar risken för cancer i bukspottskörteln, matstrupen och munhålan
- orsakar återkalleliga och oåterkalleliga förändringar på munnens slemhinnor, gör att tandköttet drar sig tillbaka på stället där snuset placeras och försämrar tandfästet
- höjer tillfälligt blodtrycket och pulsen, vilket gör att hjärtat belastas mer
- drar ihop blodkärlen och försämrar på så sätt till exempel blodcirkulationen i musklerna.

Det finns också tecken på att snus har en koppling till typ 2-diabetes. Om en kvinna snusar under graviditeten, kan det öka risken för för tidig födsel, låg födelsevikt och graviditetsförgiftning.

Hälso- och sjukvårdspersonalen ska föra snuset på tal på mottagningen, uppmana till att sluta snusa, uppmuntra och ge stöd.

Snus lämpar sig inte som ett hjälpmedel för att sluta röka.

MER STÖD PER TELEFON OCH PÅ WEBBEN:

Telefonrådgivning Stumppi

0800 148 484 (Kostnadsfri)

www.stumppi.fi

www.tobaksinfo.fi

www.pokalehuulessa.fi

www.fressis.fi

www.thl.fi/tobak



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD



HANDLINGSPLAN FÖR
ALKOHOL-, TOBAK-, DROG-
OCH SPELPREVENTION

SNUSTEST

Följande snustest hjälper dig att föra snusandet på tal och hjälper snusaren att få insikt i sitt beroende.

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

- | | |
|-----------------------|-----|
| a) Inom 5 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 snus under läppen största delen av 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 snusportion under läppen?

- | | |
|-------------------|-----|
| a) 0–20 minuter | 0 p |
| b) 21–35 minuter | 1 p |
| c) Yli 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 totalpoängen

0–1 POÄNG:

Mycket lågt nikotinberoende.

2–3 POÄNG:

Lågt nikotinberoende.

Den som har ett mycket lågt eller lågt beroende lyckas förmodligen sluta snusa på egen hand. Det är bra att söka mer information till exempel på webbplatsen www.thl.fi/tobak

4–5 POÄNG:

Måttligt nikotinberoende.

Den som har ett måttligt beroende kan ha nytta av handledd avvänjning och nikotinersättning som stöd för att sluta snusa.

6–7 POÄNG:

Starkt nikotinberoende.

Den som har ett starkt beroende har sannolikt nytta av handledd avvänjning och nikotinersättning eller receptbelagda läkemedel som stöd för att sluta snusa.

8–10 POÄNG:

Mycket starkt nikotinberoende.

Den som har ett mycket starkt beroende har nytta av handledd avvänjning och nikotinersättning eller receptbelagda läkemedel som stöd för att sluta snusa.

Testet på kortet har utvecklats av Karl Fagerström och 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 "Tvillingars utveckling och hälsa". Testet används med tillstånd av Helsingfors universitet.