

Vill du veta mer om

Att sluta röka och snusa?

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2024



Innehåll

Vill du veta mer om Att sluta röka och snusa	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	3
Läsa på olika sätt	4
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	5
Webbsidor och digitalt	5
När du söker information om hälsa och sjukdom	7
Kontaktuppgifter	8

Vill du veta mer om Att sluta röka och snusa

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häften är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig.

Böcker

Fackböcker



Äntligen icke-rökare. Det lätta sättet att sluta

Av: Allen Carr
År: 2003
Format: bok (208sidor)

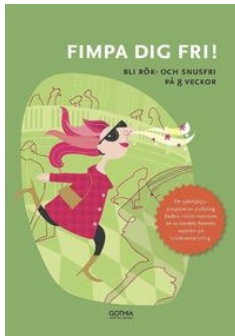
Allen Carr var storrökare och hade svårt att sluta. Han skapade en metod, Easyway, som hjälpte honom att sluta. Han ser rädslor som ett hinder för att sluta röka.



Snusfri. Vägen till lyckan i en snusfri vardag

Av: Anders Åkerman
År: 2019
Format: bok (160 sidor)

Under 15 års tid hade Anders Åkerman försökt sluta snusa. Han sökte kunskap inom ämnet och utformade Positiva metoden med NJUT-tekniken. Positiva metoden är ett stöd för att sluta snusa utan att få abstinens och fortsätta att längta efter snus.



Fimpa dig fri! Bli rök- och snusfri på 8 veckor : ett åttaveckorsprogram för att sluta röka och snusa

Av: Barbro Holm Ivarsson

År: 2014

Format: bok (47 sidor)

När man gjorde detta 8-veckorsprogram för att sluta röka och snusa tog man inspiration från hur man arbetar inom idrottspsykologin. Barbro Holm Ivarsson är psykolog och jurist.



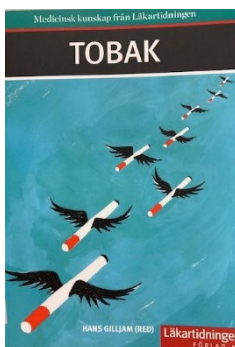
Den rökande människan. Bilden av tobaksbruk i Sverige mellan 1950- och 1990-tal

Av: Ulrika Torell

År: 2002

Format: bok (367 sidor)

Vår inställning till rökning har förändrats genom åren. Boken är en intressant resa genom rökningens historia under fem årtionden.



Tobak

Av: Hans Gilljam (red.)

År: 2012

Format: bok (79 sidor)

Boken handlar om hur tobak orsakar ohälsa och förtida död i Sverige. Boken beskriver rökvanor i Sverige, läkarens roll i det förebyggande arbetet mot tobak och visar hur snabbt det lönar sig att sluta röka.

Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



Rökt! Om livets mening utan cigaretter

Av: Charlotte von Zweigbergk

År: 2007

Format: bok (117 sidor)

När Charlotte von Zweigbergk varit rökfri i över tre år har mycket hänt i hennes liv och samhällets attityd till rökning har förändrats. och Hon märker att hälsan förbättrats men hennes röksug är inte helt borta. Vi får även ta del av andra personers erfarenhet av att sluta röka.



Varför måste pappa äta bajs? Eller en liten bok om nikotin för barn och vuxna

Av: Thomas Dunér

År: 2017

Format: bok (29 sidor)

Författarna Thomas Dunér slutade snusa efter att ha snusat en dosa om dagen i 25 år. Boken handlar om Charles som ska sluta använda napp och hans pappa som ska sluta snusa. Det är inte lätt, särskilt inte för pappa tills han insåg att han faktiskt mådde bra innan han började snusa.



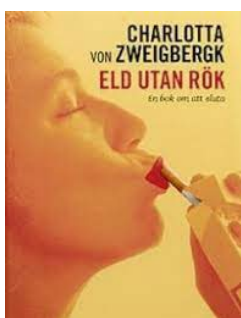
Prillan och bollen. Mitt liv med snuset och sporten.

Av: Paul Übelacker

År: 2011

Format: bok (159 sidor)

Inom idrotten är det inte ovanligt att man snusar trots att det är skadligt. Paul Übelacker slutade snusa efter nitton år och berättar om sina erfarenheter.



Eld utan rök. En bok om att sluta

Av: Charlotte von Zweigbergk

År: 2004

Format: bok (140 sidor)

Charlotte von Zweigbergk har tidigare rökt ett paket cigaretter per dag och kallar sig nikotinst. Hon vill de som inte röker ska förstå varför man röker och varför det är så svårt att sluta samt ge rökare motivation att sluta.

Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



VISIR – Vi som inte röker

VISIR är en religiöst och politiskt obunden organisation som sedan 1974 arbetar ideellt för att minska tobaksbruket. Vi arbetar aktivt för att människor inte ofrivilligt utsätts för andras rök och att det ska råda nolltolerans för så kallad passiv rökning. Vår vision är ett tobaksfritt samhälle.

- visominteroker.se.

Webbsidor och digitalt



Tobak - 1177

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Här hittar du även information om e-cigarettor och upphettade tobaksprodukter (HTP). Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.

- 1177.se



Tobak, alkohol och droger - UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. Här kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. På sidan finns information om e-cigarettor, rökning och snusning.

- umo.se



Folkhälsomyndigheten

ANDTS - Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för bättre folkhälsa.

- folkhalsomyndigheten.se



Psykologer mot tobak

Hos Psykologer mot tobak finns en sida med bra information om att sluta snusa och röka cigaretter eller vattenpipa. Här hittar du också många länkar med information på andra språk.

- psykologermottobak.org



Sluta-röka-linjen

På Sluta-röka-linjen finns stöd och hjälp för att sluta röka och snusa. Information finns även på olika språk. Här finns också flera broschyrer som går att läsa digitalt, beställa eller skriva ut.

- sluta-roka-linjen.org



Rökning och tobak – Hjärt-lungfonden

På Hjärt-lungfondens webbplats kan du läsa om hälsorisker kopplade till e-cigaretter, cigaretter och snus och om hur tobaken påverkar hjärta, kärl och lungor.

- hjärt-lungfonden.se



Tobaksfakta

På tobaksfakta.se finns information om tobak och om tobaksindustrins arbetsmetoder och miljöpåverkan. Tobaksfakta är en oberoende tankesmedja och en ideell förening som samarbetar med 17 medlemsorganisationer. Deras framtidsvision är ett tobaksfritt samhälle.

- tobaksfakta.se

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt på internetstiftelsen.se.

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg

042-406 25 90

biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad

044-309 27 30

medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund

046-17 48 10

psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund

046-17 17 25

sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö

040-33 18 00

sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Häftet *Vill du veta mer om Att sluta röka och snusa?*, senast uppdaterat 2024, är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne.