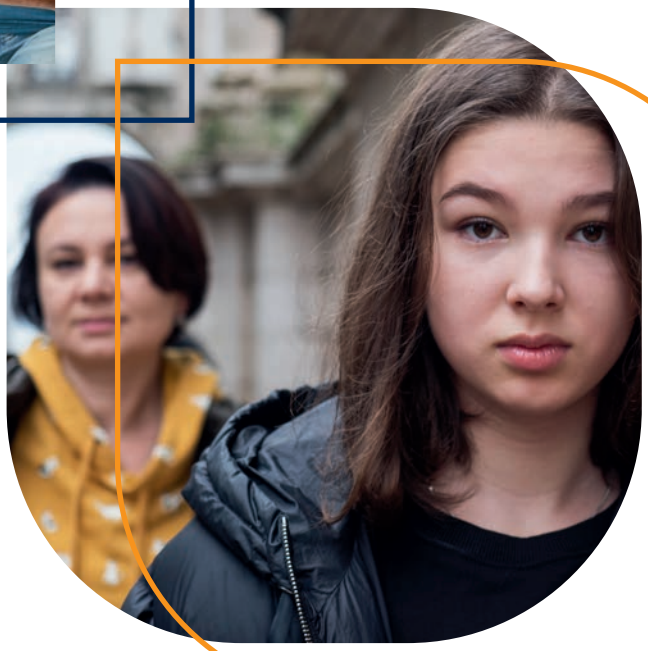
SOTIS – Samtal om tobak och nikotin i mötet med ungdomar



Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
REGION STOCKHOLM

Innehåll

Inledning....3
Kartlägg erfarenhet avtobaks- och nikotinprodukter....4
Beskrivning av de tre olika spåren....5
Beskrivning av samtal ochdialog i de olika spåren....6
Möjliga samtalsämnen utifrånintresse och situation....10
Mer information och resurser....11
Bilaga 1. Förhållningssätt ochsamtalsfärdigheter....12
Bilaga 2. Tobaks- och nikotinprodukters negativa inverkan på hälsa och miljö....13

Utgiven av: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin,
Region Stockholm
Box 45436, 104 31 Stockholm
E-post: ces.slso@regionstockholm.se
Telefon: 08-123 400 00
ISBN: 978-91-988021-8-4
Formgivning: Luxlucid
Foto: Freepik (sid. 1, 3 vänster, 4, 5 , 11, 15),
Adobe Stock (sid. 3 höger, 12)

Inledning

Ungdomsåren är en period i livet som präglas av nyfikenhet och ifrågasättande av normer i strävan efter självständighet och egen identitet. Många ungdomar väljer att avstå från tobak och nikotin, men det är också många som testar och experimenterar. För en del leder det till mer regelbunden användning. Att börja använda nikotin tidigt ökar risken att fastna i ett starkare beroende, jämfört med om debuten sker senare i livet.

För att få en djupare förståelse för varför ungdomen använder tobaks- och nikotinprodukter är det viktigt att identifiera vilken funktion tobaks- och nikotinbruket har. Det kan handla om olika faktorer såsom social gemenskap, reglering av känslor eller att markera självständighet. För att förebygga tobaks- och nikotinbruk samt hjälpa ungdomar att sluta, är det viktigt att vuxna engagerar sig, ger stöd och visar omtanke.

De senaste åren har flera nya tobaks- och nikotinprodukter lanserats och spridits till unga, exempelvis e-cigaretter (även kallat vape eller vejp), vitt snus och ”heat-not-burn”-produkter. SOTIS-manualen är ursprungligen framtagen och utvärderad för att underlätta samtal om tobak i skolan. Samtalsupplägget kan även användas för de nya produkterna och på andra arenor.

Målgrupp: SOTIS vänder sig till dig som har möjlighet att stödja ungdomar till tobaks- och nikotinfrihet, till exempel i skolan, på ungdomsmottagningar eller i vården. Observera att ungdomar som är under 18 år och använder tobaks- och nikotinprodukter även bör rekommenderas kvalificerat rådgivande samtal hos en tobaksavvänjare, till exempel vid vårdcentral eller Sluta-röka-linjen.

Syfte: SOTIS syftar till att stärka tobaks- och nikotinfrihet och ge stöd att begränsa och avbryta ett påbörjat bruk, genom samtal som anpassas efter ungdomarnas erfarenheter i tre olika samtalsspår.

I bilaga 1 finns en beskrivning av förhållningssätt och samtalsfärdigheter som kan vara hjälpsamma.

Kartlägg erfarenhet av tobaks- och nikotinprodukter

Det första du bör göra är att kartlägga elevens erfarenhet och användning av tobaks- och nikotinprodukter.

Inled samtalet så här:

- För att få en bild av hur det ser ut för dig vill jag börja med att ställa några frågor.
- Hur ser det ut med tobak eller nikotin i din vardag?
- Är det många som använder tobak eller nikotin i din omgivning?

Använd sedan följande frågor för att välja lämpligt spår i samtalet. Fråga om rökning, snusning, vejpning, vattenpipa eller bruk av andra tobaks- och nikotinprodukter var för sig.

- Har du provat att…någon gång?
- Hur många gånger skulle du säga att du…i ditt liv? Fler eller färre än tio?
- När hände det senast?
- Har du någonsin…regelbundet (dvs. minst en gång per vecka, fyra veckor i rad eller mer)?
- Om du tänker på de senaste 30 dagarna, hur såg ditt…ut?

Beskrivning av de tre olika spåren

Välj ett av de tre samtalsspåren baserat på elevens användning av tobaks- eller nikotinprodukter.

Spår 1: Ingen användning eller har provat enstaka gånger

Eleven har använt tobak eller nikotin

- aldrig
- några gånger
- färre än tio gånger totalt och inte de senaste 30 dagarna.

Spår 2: Sporadisk användning eller tidigare regelbunden* användning

Eleven har använt tobak eller nikotin

- fler än tio gånger totalt, men aldrig regelbundet
- regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- färre än tio gånger under de senaste 30 dagarna.

Spår 3: Regelbunden* eller frekvent användning

Eleven har använt tobak eller nikotin

- regelbundet
- fler än tio gånger under de senaste 30 dagarna.

* Regelbunden användning innebär en (1) gång varje vecka under en fyra-veckorsperiod.

Beskrivning av samtal och dialog i de olika spåren

Om eleven använder flera olika tobaks- och nikotinprodukter väljer du samtalsspår baserat på produkten som används mest.

Prioritera rökningen i samtal med elever som både röker och använder andra nikotinprodukter.

Spår 1: Ingen användning eller har provat enstaka gånger

Samtalstid: Cirka 5 minuter.

Mål: Att stärka tobaks- och nikotinfrihet.

Förhållningssätt: Var positivt stödjande.
Bekräfta elevens tankar och val.

Inled samtalet så här med elever som är tobaks- och nikotinfria:

- Vad bra att du är tobaks- och nikotinfri.
  Berätta hur du tänker!

Inled samtalet så här med elever som har provat:

- Hur var det för dig – berätta!
- Vad tänker du om det nu?

Lyssna och summera:

- Så det som du tycker är bra med att vara tobaks- och nikotinfri är…
- De flesta väljer som du och avstår från tobaks- och nikotinprodukter…

Avsluta samtalet med något positivt:

- Det här låter som om det är helt självklart för dig att…
- Du verkar ha tänkt igenom…
- Jag kan verkligen stödja dig i ditt beslut att…

Spår 2: Sporadisk användning eller tidigare regelbunden användning

Samtalstid: Cirka 10 minuter.

Mål: Att undersöka vad tobaks- och nikotinbruket fyller för funktion hos eleven. Utforska elevens tankar kring tobaksanvändande och medvetenhet om risker, inklusive beroende. Stärk tankar och beslut i riktning mot tobaks- och nikotinfrihet.

Förhållningssätt: Var nyfiket intresserad. Uppmuntra funderingar och reflektioner och stimulera till beslut eller ställningstagande.

Inled samtalet så här:

- Kommer du ihåg det senaste tillfället? Vad hände? Berätta gärna var du var och dina tankar om detta.
- Vad skulle dina kompisar säga om du inte vill fortsätta? Vad tänker du om det?

Uppmuntra eleven att själv fundera över sina upplevelser av tobaks- eller nikotinanvändning och hur livet och relationerna skulle se ut om eleven inte använde tobak eller nikotin. Identifiera när eleven berättar om tankar och känslor i riktning mot tobaks- och nikotinfrihet och uppmuntra dessa.

Lyssna och för en dialog:

Uppmuntra till reflektion och stärk positiva tankar och beslut: Vad tänker du om...? Vad vet du om...?

Under rubriken "Möjliga samtalsämnen utifrån intresse och situation" på sidan 10 i den här manualen hittar du alternativ att använda i samtalet.

Avsluta samtalet med något positivt:

- Det här är sådant som du har tänkt på...
- Det du har funderat på är...
- Det har betydelse för vilka val du gör…
- Har du funderat på att sluta helt?
- Vill du att vi pratar vidare?
- Hur går dina tankar just nu, efter det vi pratat om?
- Att inte använda tobak eller nikotin är bland det bästa du kan göra för din hälsa.

Spår 3. Regelbunden användning

Samtalstid: Cirka 15 minuter.

Mål: Att undersöka tobaks- och nikotinvanorna och vad det är som gör att eleven fortsätter bruka. Att lyfta fram tankar om förändring samt uppmuntra till val i riktning mot tobaks- och nikotinfrihet.

Förhållningssätt: Var nyfiket intresserad. Visa att du bryr dig och har respekt för svårigheter och hinder. Undvik argumentation och alltför överdriven entusiasm. Det är mer konstruktivt med en försiktigt optimistisk hållning till förändring.

Inled samtalet så här:

- Var och i vilka situationer använder du tobak eller nikotin? Hur ser en vanlig dag ut?
- Vad är det som gör att du fortsätter att använda dessa produkter?

Undersök tankar om förändring och motivation samt svårigheter med förändring:

- Vad ser du för negativt med att använda tobak eller nikotin?
- Om du inte använder tobak eller nikotin, hur blir det för dig?
- Har du försökt att sluta någon gång, vad hände?

Undersök resurser och hälsofrämjande faktorer i elevens situation. Informera om möjligheter till stöd:

- Vad får dig att må bra?
- Har du någon som kan stödja dig om du till exempel känner dig nedstämd eller ledsen?
- Vad skulle du behöva göra för att kunna genomföra en förändring?
- Hur skulle du kunna hantera det jobbiga som kan komma med en förändring?

Under rubriken ”Möjliga samtalsämnen utifrån intresse och situation” på sidan 10 i den här manualen hittar du alternativ att använda i samtalet.

Sammanfatta med fokus på förändring och fråga om elevens upplevelse av samtalet.

Erbjud uppföljande samtal och vid behov även stöd av andra professioner i teamet (till exempel kurator eller psykolog). Studier visar att det finns samband mellan rökning och psykisk ohälsa bland ungdomar och att sambandet har blivit starkare över tid.

Uppföljande samtal – spår 2 och 3

Samtalstid: Cirka 15 minuter.

Mål: Fortsätt dialogen baserat på tidigare samtal och undersök om elevens tobaks- och nikotinvanor har förändrats sedan sist. Beröm försök att minska användningen eller sluta helt, även om eleven inte lyckats med sin målsättning. Utforska motivation och stärk självförtroendet. Gör målen konkreta och uppmuntra även små förändringar.

Förhållningssätt: Visa att du bryr dig och ser möjligheter till förändring.

Inled samtalet så här:

- I vilka situationer använder du inte tobaks- eller nikotinprodukter?
- Vad tänker du när du ser framåt i tiden?
- Om du bestämde dig för att sluta – vilka skäl skulle vara dina viktigaste?
- Om du skulle göra en förändring, vad skulle du då vilja börja med?

Fråga om du får ge förslag, till exempel att

- äta frukost eller ta med en frukt varje dag
- inte använda tobak eller nikotin på vardagar eller under skoltid
- börja träna
- prata med en vän om att stödja varandra
- fundera på när en förändring skulle kunna vara möjlig
- sätta ett lämpligt stoppdatum.

Diskutera vidare de förslag som eleven visar intresse för.

Uppföljning av genomförda förändringar: Lyssna och uppmärksamma positiva resultat. Fråga hur det känns, vad som blev bättre och hur det gick till.

Sammanfattning av samtalet: Diskutera nästa steg och hur eleven vill planera det fortsatta arbetet. Summera viktiga delar av samtalet och stärk eventuella åtaganden.

Möjliga samtalsämnen utifrån intresse och situation

Prata gärna om tobaks- och nikotinprodukters negativa påverkan kopplat till ett område som intresserar eleven, exempelvis:

- **Hälsorisker:** Prata om hur tobaks- och nikotinanvändning kan påverka den fysiska och psykiska hälsan. Observera att riskerna är olika för olika produkter och över tid.
- **Psykisk hälsa:** Fråga och erbjud eller förmedla att stöd och hjälp finns att få.
- **Beroende:** Prata om risken för att utveckla ett beroende av nikotin och hur det kan påverka livet.
- **Ekonomi:** Lyft kostnaden för tobaks- och nikotinprodukter och hur dessa utgifter kan påverka ekonomin på kort och lång sikt.
- **Sociala konsekvenser:** Prata om hur tobaks- och nikotinanvändning kan påverka relationer till familj, vänner och andra.
- **Identitet och självbild:** Prata om hur tobaks- och nikotinanvändning kan påverka självbilden och hur det kan uppfattas av andra.
- **Påverkan på miljön:** Prata om hur tobaks- och nikotinproduktion och användning bidrar till miljöproblem och klimatförändringar.

I bilaga 2 finns mer information om tobaks- och nikotinprodukters negativa inverkan på hälsa och miljö.

Vid beslut eller önskan om att sluta kan det vara bra att göra följande:

- **Identifiera stöd:** I samtal med en elev som har bestämt sig för att sluta med tobak eller nikotin kan det vara hjälpsamt att prata om vem eller vilka personer i omgivningen som kan fungera som stöd. Erbjud stöd av andra från arbetsteamet om du anser att det är relevant.
- **Analysera och identifiera tillfällen för förändring:** Underlätta förändring genom att prata om konkreta åtgärder utifrån aktuell situation, för att bli tobaks- eller nikotinfri. Utforska möjligheter, resurser, aktiviteter eller miljöer som främjar tobaks- och nikotinfrihet.
- **Förutse utmaningar:** Ge stöd i att hantera svårigheter med förändringen genom att prata om situationer som kan bli utmanande och hur de kan hanteras.
- **Om det inte gått bra vid tidigare försök:** Diskutera och ta hjälp av erfarenheterna. Det är vanligt att flera försök behövs.

I ett uppföljande samtal kan det vara värdefullt att prata om det här:

- **Uppnådda fördelar:** Diskutera vilka fördelar som uppnåtts genom att sluta med tobak eller nikotin.
- **Positiva aspekter:** Reflektera över de bästa delarna av förändringen och hur de påverkat eleven.
- **Framsteg:** Uppmärksamma känslan av att ha kommit en bit på väg och utvärdera hur det känns.
- **Problem:** Följ upp eventuella svårigheter och strategier för att hantera dessa.

Mer information och resurser

Sluta-röka-linjen (020-84 00 00) erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd via telefon och chatt för personer som vill förändra sina tobaks- eller nikotinvanor, samt handledning för yrkesverksamma. Mer information och material att beställa eller ladda ner finns på slutarokalinjen.se

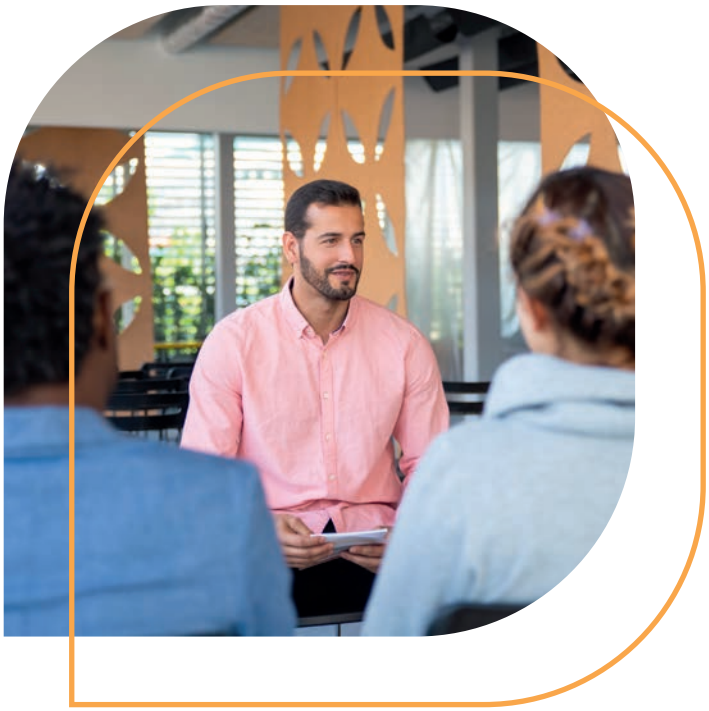
Rökavvänjning för unga – en sammanställning av evidens från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) vid Region Stockholm: Rapport 2023:7 Metoder för rökavvänjning bland tonåringar och unga vuxna (folkhalsoguiden.se)

Elevhälsoportalen ger evidensbaserat stöd och förslag på förebyggande insatser vid tobakspreventivt arbete i skolan: Tobak – Elevhälsoportalen (elevhalsoportalen.se)

Folkhälsomyndigheten arbetar med alkohol, narkotika, dopning, tobaks- och nikotin-produkter samt spel om pengar (ANDTS) ur ett folkhälsoperspektiv, för att förebygga ohälsa: ANDTS – Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

CAN:s nationella skolundersökning om ungas erfarenheter av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar: CAN:s nationella skolundersökning 2023 (can.se)

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor beskriver hur hälso- och sjukvården kan arbeta med levnadsvanor Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling (pdf)



Bilaga 1. Förhållningssätt och samtalsfärdigheter

För att effektivt stödja och främja tobaks- och nikotinfrihet är det viktigt att förstå elevens erfarenhet och att anpassa sig till hens perspektiv. För att göra det kan dessa förhållningssätt vara hjälpsamma:

- **Håll en öppen kommunikation:** Det är viktigt att skapa en miljö där eleven känner sig bekväm att uttrycka sig och ställa frågor utan att känna sig dömd eller kritiserad.
- **Ha ett respektfullt bemötande:** Visa respekt för det som eleven uttrycker, även om du inte håller med. Det skapar en konstruktiv dialog och ökad ömsesidig förståelse.
- **Lyssna empatiskt:** Det är viktigt att genuint försöka förstå elevens perspektiv. Du kan bättre uppfatta det eleven ger uttryck för, identifiera behov och främja en förändring genom att lyssna aktivt och empatiskt.
- **Undvik argumentation:** Du kan skapa förutsättningar för en förtroendefull dialog och få eleven att känna sig respekterad genom att undvika argumentation, konfrontation och vädjande.
- **Förmedla tillgänglighet och stöd:** Visa att du bryr dig och förmedla att det finns hjälp att få.

Dessa färdigheter kan vara användbara i samtalet:

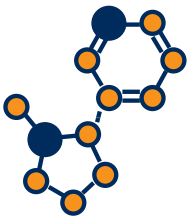
- **Öppna frågor:** Använd frågor med «vad», «hur» och «på vilket sätt». Det ger eleven möjligheten att svara utifrån sin egen uppfattning och uttrycka sig på sitt eget vis.
- **Reflektera:** Spegla eller återge vad eleven har sagt för att visa att du har lyssnat och uppfattat vad som sagts. Det ger eleven möjlighet att utveckla och berätta vidare.
- **Bekräfta:** Visa uppskattning och erkänn elevens styrkor, ansträngningar och framsteg. Bekräftelser stärker självförtroende och motiverar eleven att fortsätta arbeta mot sina mål.
- **Summera:** Sammanfatta de viktigaste punkterna från samtalet. Det hjälper för att tydliggöra och strukturera informationen. Summeringar kan även användas för att konkretisera gemensamma mål och planer.

Bilaga 2. Tobaks- och nikotinprodukters negativa inverkan på hälsa och miljö

Hälsoeffekter

Bland vuxna är hälsoriskerna med rökning ett starkt motiv till att sluta röka. Dessa riskuppfattningar är mindre effektiva bland unga, trots att de flesta är medvetna om rökningens negativa konsekvenser. Det beror delvis på att ungdomar sällan upplever allvarliga hälsokonsekvenserna av rökning eftersom de ofta uppkommer senare i livet. Vidare är det vanligt att ungdomar värderar upplevda fördelar i närtid högre än framtida risker. Trots detta kan det vara värdefullt att prata om hälsoriskerna med tobaks- och nikotinbruk, speciellt om eleven tar upp ämnet själv.

Här följer en sammanfattning av kända hälsorisker kopplade till användning av olika tobaks- och nikotinprodukter. För de nya produkterna (e-cigaretter, vitt snus och heat-not-burn) är kunskapsläget begränsat och det saknas forskning om hälsoeffekterna på lång sikt.



Nikotin (gäller för samtliga tobaks- och nikotinprodukter)

Nikotin är starkt beroende-framkallande. Nikotin-beroende kan förklaras med att kroppens belöningssystem sätts ur balans, och man upplever att man behöver nikotin för att må bra. Nikotinet påverkar aktiviteten i flera olika hjärnregioner av betydelse för minne och inlärning samt vanor, belöning och reglering av känslor (till exempel dämpning av oro eller ångest). Vid regelbunden användning vänjer sig kroppen vid nikotin vilket leder till ett sug efter att fort-sätta använda tobaks- och nikotinprodukter.

Forskning visar att unga löper ökad risk att fastna i ett nikotinberoende. Studier pekar också på att nikotin kan ha bestående negativa effekter på utvecklingen av hjärnan hos unga. Hjärnan är inte färdigutvecklad förrän vid 25 års ålder.

På kort sikt höjer nikotin blodtryck och puls och kan försämra blodkärlens funktioner, vilket i förlängningen kan bidra till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar.

Nikotinbruk under en graviditet innebär risker både för den gravida kvinnan och för barnet.

Rökning

Tobaksrökning är den enskilt största riskfaktorn för sjukdom och förtida död i Sverige, trots att andelen dagligrökare minskat kraftigt de senaste årtiondena. Rökning ökar risken för många sjukdomar, bland annat flertalet cancersjukdomar, hjärt-kärlsjukdomar samt lungsjukdomar såsom kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL). Det har uppskattats att varannan dagligrökare dör av sin rökning och att dagligrökare i genomsnitt förlorar tio år av sitt liv.

Positivt är att kroppen börjar återhämta sig omedelbart efter man slutar röka:

- 20 minuter efter ett rökstopp går både blodtryck och puls ner.
- 12 timmar senare har kolmonoxidhalten i blodet blivit normal och syrehalten i blodet ökat.
- 48 timmar efter rökstoppet börjar lukt- och smaksinne förbättras.

Forskning visar att rökning bland unga kan leda till hälsoproblem som sämre lungfunktion, symtom av bronkit och astma samt tidig åderförkalkning. Tidig rökdebut kan därmed ha omfattande hälsokonsekvenser, särskilt om den följs av långvarig och regelbunden rökning.

Snus

Det finns studier som pekar på att snusanvändning ökar risken för typ 2-diabetes, hjärtsvikt och att dö efter att ha fått en hjärtinfarkt eller stroke. Snus har också kopplats till ökad risk för cancer i matstrupe och ändtarm.

Munhälsan påverkas av att snusa. Det är vanligt att tandköttet blir irriterat och tänderna kan missfärgas. Att slemhinnan förtjockas är också vanligt. Slemhinnan normaliseras i regel efter snusstopp. För en del snusare påverkas tänderna där snuset läggs in så att tandhalsar friläggs. De skadorna på tänderna är bestående.

Vitt snus

Vitt snus innehåller nikotin, men inte andra delar av tobaksplantan. Nikotinhalten i vitt snus skiljer sig åt mellan olika produkter, och är ofta betydligt högre än i traditionellt snus. Det saknas forskning om det vita snusets hälsoeffekter men man vet att nikotin är mycket beroendeframkallande och har negativa effekter bland annat vid en graviditet.

Vattenpipa

Det finns mindre forskning om hälsoeffekterna av att röka vattenpipa än om cigarrettrökning, men studier som gjorts visar att vattenpipsrökning ökar risken för bland annat lungcancer, hjärt-kärlsjukdomar och luftvägsinfektioner. När man röker vattenpipa bildas stora mängder rök som innehåller giftiga och cancerframkallande ämnen, bland annat nikotin, kolmonoxid, tjära och tungmetaller. Röken skadar både personen som röker och omgivningen.

E-cigaretter

Studier pekar på att e-cigaretter kan rubba hjärtrytmen, försämra blodkärlens funktioner och tillfälligt höja blodtryck och puls, vilket i förlängningen kan öka risken för hjärtkärlsjukdomar. Det finns också studier som tyder på att e-cigaretter kan ha negativa effekter på luftvägarna och lungorna.

Upphettade tobaksprodukter (heat-not-burn)

Det finns ett fåtal studier som pekar på att upphettade tobaksprodukter (heat-not-burn) kan höja blodtrycket och hjärtfrekvensen. Även kärlstelhet och en ökad inflammation i luftvägarna har kopplats till produkterna.

Miljöpåverkan

Tobak och nikotin är inte bara skadligt för den egna hälsan. Tobaks- och nikotinprodukternas hela livscykel, från odling till produktion, distribution, användning och avfall, påverkar också klimat och miljö. Bland annat bidrar tobaks- och nikotinprodukter till skogsskövling, vattenbrist och växthusgaser. Världshälsoorganisationen (WHO) skriver mer om tobakens miljöpåverkan: [Tobacco and its environmental impact: an overview (www.iris.who.int)]

Referenser

Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar – Återredovisning av regeringsuppdrag. Folkhälsomyndigheten, 2023.

Ganguly K, Upadhyay S, Rahman M, Johanson G, Palmberg L. Expert opinion on heated tobacco products. Enheten för integrativ toxikologi, Institutet för miljömedicin. Karolinska Institutet Stockholm, 2023.

Länsstyrelsen Västra Götaland (2018). Elektroniska Cigaretter: En kunskaps-sammanställning om användning, attityder och potentiella hälsoeffekter. (2018:16). Göteborgs universitet.

Metoder för rökavvänjning bland tonåringar och unga vuxna – en sammanställning av systematiska sammanställningar. Rapport 2023:7. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES).

WHO. Waterpipe tobacco smoking: health effects research needs and recommended actions for regulation. 2nd edition.

WHO. Heated tobacco products – information sheet. 2nd edition, March 2020.

Tobacco and its environmental impact: an overview. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 9789241512497-eng.pdf (who.int)

SOTIS-manualen är ursprungligen framtagen av Stockholms läns landsting i samarbete med Folkhälsoenheten i Uppsala med stöd av Nationella Tobaksuppdraget, Statens folkhälsoinstitut 2010. Manualen uppdaterades i maj 2024 av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), Region Stockholm. CES ansvarar för innehåll i manualen, men inte för eventuella anpassningar av samtalsstödet eller för utbildningar i användningen av det.

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
REGION STOCKHOLM