

MED LEGEN PÅ LAGET:

# Røykeavvenning i primærhelsetjenesten

Det er veletablert at halvparten av de som røyker fast vil dø av røykrelatert sykdom, og at de i snitt taper ti leveår. Like veletablert er helsegevinsten ved røykeslutt. Likevel opplever mange som røyker et helsevesen som ikke er opptatt av deres røykevaner.

Før sommeren ga Sosial- og helsedirektoratet ut retningslinjer for primærhelsetjenestens arbeid med røykeavvenning. «Røykeavvenning i primærhelsetjenesten» skal bidra til å styrke allmennlegers arbeid med røykeavvenning blant annet gjennom økt kunnskap om metoder som har dokumentert effekt.

Legeforeningen har uttalt at det er få tiltak, om noen, en allmennpraktiserende lege kan gjennomføre som i større grad vil bedre den generelle helsetilstanden for pasientene, enn en vellykket røykeavvenning. Initiativet til å lage retningslinjer for røykeavvenning ble tatt av en gruppe allmennleger med interesse for lungesykdommer, og den nye veilederen er en videreføring av legeforeningens hefte «Røykeavvenning i allmennpraksis».

Retningslinjene anbefaler at røykestatus dokumenteres i journalen for alle pasienter over 14 år, og at minimal inter-

vensjon utføres ofte, også der hvor pasienten ikke har klare symptomer på røykrelatert sykdom. Minimal intervensjon består av korte samtaler (to til tre minutter) som fokuserer på røykvaner og røykeslutt. Eksempel på minimal intervensjon er:

1. Røyker du?
2. Hva tenker du om det?
3. Jeg vil anbefale deg å slutte, og jeg kan hjelpe deg.

Slike enkle råd fra allmennlegen har dokumentert effekt på å øke andel røykfrie pasienter.

Medikamentell støtte til røykeslutt kan være viktig for mange og øker slutteraten signifikant. Retningslinjene belyser effekt og bruk av nikotinerstatningspreparater og bupropion i forbindelse med røykeavvenning.

For allmennleger som ønsker å gå grundigere inn i røykesluttprosesser, formidler retningslinjene informasjon om motivasjonsvurdering og endringsfokuset veiledning. Dessuten omhandler de forslag til et strukturert opplegg til røykeslutt bestående av tre konsultasjoner og en telefonsamtale.

