

## Anbefalinger

1. Minimal intervensjon bør gjennomføres ved alle egnede konsultasjoner.
2. Alle som ønsker å slutte å røyke bør få tilbud om strukturert hjelp til avvenning.
3. Alle som ønsker å slutte å røyke bør vurderes med tanke på medikamentell behandling.

### En fempunkts strategi

Verdens Helseorganisasjon (WHO) anbefaler en fempunktsstrategi for intervensjon ved røykeavvenning (The 5 A's: Ask, Assess, Advice, Assist, Arrange). Nivået for intervensjon velges ut ifra tiden som er til rådighet. Henvist til Røyketelefonen 800 400 85, chat og andre digitale sluttetjenester på [slutta.no](http://slutta.no) eller til lokale frisklivssentraler ved behov.

<b>Valg av nivå for intervensjon / Tilgjengelig tid til konsultasjon</b>			
<b>Tidsbruk lege</b>	> 5 minutter	> 1 minutt	Ingen tid
<b>Spør (Ask)</b>	Spørre om røykestatus	Spørre om røykestatus	Informasjon på venterommet:
<b>Kartlegg (Assess)</b>	<b>Kartlegge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ønske om å slutte</li> <li>• motivasjon for røykeslutt</li> <li>• utfordringer</li> <li>• nikotinavhengighet</li> <li>• tidligere slutforsøk</li> </ul>	Kartlegge ønske om å slutte	Selvhjelpsbrosjyrer og plakater om sluttetilbud fra Helsedirektoratet og tilbud ved den lokale frisklivssentralen.
<b>Gi råd (Advice)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortelle om viktigheten av å slutte</li> <li>• Gi hjelp til å sette en sluttedato</li> <li>• Snakke om abstinenssymptomer</li> <li>• Snakke om mestringsstrategier</li> <li>• Fokuserer på helsegevinster ved røykeslutt</li> </ul>	Gi et klart råd om å slutte, uten å moralisere	
<b>Hjelp til med (Assist)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskutere medikamentell behandling, og gi råd om bruk</li> <li>• Avtale en ny konsultasjon</li> </ul>	Foreslå en ny konsultasjon, og avsette tid til å lage en avvenningsplan. Du kan	

		også henviser til frisklivssentral, <a href="http://slutta.no">slutta.no</a> og Røyketelefonen 800 400 85. Del ut selvhjelpsmateriell.	
<b>Avtal oppfølging (Arrange)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Avtale ny time ved røykesluttdato</li> <li>· Sette opp en plan for røykeavvenningsforsøket</li> </ul>	<b>Huske å ta opp temaet røyking neste gang pasienten kommer til time.</b>	

### Hjelp til røykeslutt: en modell med fire møter

Tilbud om strukturert hjelp til røykeavvenning bør inneholde minst fire møter/konsultasjoner samt noe oppfølging i etterkant ut ifra behov (1). Nedenfor presenteres en kortfattet modell for fire møter i en røykeavvenningsprosess.

#### Første møte, før røykeslutt

Avtale dato for røykeslutt.

Utforske hva som kan bli vanskelig og hvordan det kan håndteres.

Snakke om legemidler for røykeslutt.

Informere om Røyketelefonen 800 400 85, chat og andre digitale sluttetjenester på [slutta.no](http://slutta.no), appen Slutta, og den lokale frisklivssentralen. Gi gjerne en brosjyre eller annet skriftlig materiell.

#### Andre møte, 0-5 dager etter røykeslutt

Gi anerkjennelse for røykfrihet.

Følge opp bruken av ev legemidler.

Utforske ev problemer, for eksempel abstinens, og hvordan man kan forebygge dem.

Utforske strategier for røyksug og vanskelige situasjoner.

Snakke om helsegevinstene.

#### Ved en glipp eller sprekk:

Normalisere og se på det som en del av læringsprosessen ved å slutte.

Identifisere situasjonen for sprekken og legge planer for å hindre/unngå ny glipp/sprekk.

Oppmuntre til nytt sluttetforsøk.

#### Tredje møte, 1-3 uker etter røykeslutt

Gi ros og anerkjennelse for røykfrihet.

Følge opp bruken av ev legemidler.

Utforske ev problemer og finne løsninger.

Snakke om vektøkning, kosthold og fysisk aktivitet ved behov.

#### Ved en glipp eller sprekk:

Normalisere og se på det som en del av læringsprosessen ved å slutte.

Identifisere situasjonen for sprekken og legge planer for å hindre/unngå ny glipp/sprekk.

Oppmuntre til nytt sluttetforsøk.

**Fjerde møte, 3 måneder etter røykeslutt**

Gi ros og anerkjennelse for røykfrihet.

Utforske ev problemer og vanskelige situasjoner og finn løsninger.

Avklare om pasienten har utviklet depressive tendenser.

Trappe ned ev legemidler for røykeslutt.

**Ved en glipp eller sprekke:**

Normalisere og se på det som en del av læringsprosessen ved å slutte.

Identifisere situasjonen for sprekken og legge planer for å hindre/unngå ny glipp/sprekk.

Oppmuntre til nytt sluttetforsøk.

**Videre oppfølging**

Telefonkontakt ved behov.

Oppfølging gjennom Oppfølgingstjenesten til Røyketelefonen 800 400 85.