



Legen kan hjelpe deg!

9 av 10 sier at det ikke vil være vanskelig å diskutere røyking med legen, viser en undersøkelse. Pasientene ønsker faktisk at legen skal være mer aktiv.

Samtidig ønsker norske allmennleger å hjelpe flere til å bli røykfri.

– Pasienter som røyker må kunne få hjelp til å slutte før helseskadene melder seg, sier Jan Emil Kristoffersen som er leder for Allmennlegeforeningen.

Vil ha informasjon

Undersøkelsen, som ble utført av Norstat i fjor, viser at nesten 8 av 10 ønsker mer informasjon om legemidler som kan fjerne avhengigheten til nikotin. Dette kan skyldes at bare 3-5 prosent av alle røykere som forsøker å slutte uten hjelpemidler, lykkes i å bli røykfrie.

Når vi samtidig vet at omkring 40 prosent av alle røykere forsøker å slutte i løpet av et år, og at de fleste må belage seg på mellom 5 og 7 forsøk før de lykkes, har vi leger god anledning til å hjelpe pasientene våre til å øke sjansene for å bli røykfrie. Andre undersøkelser viser at opptil 1 av 2 blir røykfri ved hjelp av medisiner som nedsetter lysten på nikotin. Av disse blir halvparten blir varig røykfri.

Anbefaler kombinasjon

Erfaring viser at røykere har størst sjanse til å lykkes hvis de får veiledning og oppfølging

underveis mens de tar legemidler. Like viktig er det i en periode etter behandlingen. Helsedirektoratet anbefaler derfor en kombinasjon av medikamentell behandling og veiledning eller oppfølging slik at det blir lettere å endre adferd. Her opplever mange at det er en fordel å snakke legen som nøytral part. Dette blir mer aktuelt hvis man har sprukket før og de nærmeste kanskje ikke har stor tro på at det skal lykkes denne gangen. Sist, men ikke minst, vet legene at det er snakk om en kronisk avhengighetstilstand og at det ofte skal mer til enn å bestemme seg for å slutte. Legen din kan gi ytterligere informasjon både om hvilke behandling som er best egnet for den enkelte og ulike pasientstøtteprogrammer som kan gjøre det lettere å overvinne nikotinavhengighet.