



Røykeslutt?

17 prosent av befolkningen mellom 16 og 74 år røykte daglig i 2011. Antall personer som bruker snus har økt kraftig.

Nå «snuser» omlag 25 prosent av mennene og 8 prosent av kvinnene i alderen 16-24 år. Halvparten av alle som røyker daglig har planer om å bli røykfrie i løpet av det neste halve året.

For å lykkes, har mange behov for støtte. Hjelp til tobakksavvenning kan gis på flere måter. En rekke studier viser at mest virksomt er å kombinere oppmuntring og råd og et reseptpliktig medikament. Da lykkes opptil 40 prosent med å bli røykfrie. Helsemyndighetene vurderer derfor å subsidiere prisen på røykesluttmedisiner. Slike medikamenter har også vist seg å være til nytte for dem som ønsker å slutte med snus. Det foreligger for øvrig ikke dokumentasjon som tyder på at snus er et egnet middel ved røykavvenning. I følge Helsedirektoratet viser studier at heller ikke hypnose, akupunktur, laserterapi eller elektrostimulering er til nytte ved røykeslutt.

Råd fra familie og venner angis som den viktigste årsaken til man ønsker å slutte å røyke. Nest viktigst er anbefaling fra fastlegen. Her er noen temaer som man kan snakke om med den som røyker – enten man pårørende eller fastlege.

- Få vedkommende til å reflektere over om røykeslutt kan være aktuelt
- Snakk om hvordan tobakk påvirker personens helse
- Forsøk å få han eller hun til å selv gi uttrykk for fordeler ved å bli røykfri

- Snakk om hva som hindrer vedkommende i å gjøre et forsøk på å slutte
- Gjør personen oppmerksom på at fastlegen kan bidra med råd og medisiner som øker sjansen for å bli røykfri

Kilde: Helsedirektoratet 2012