



Røykeslutt?

13 prosent av befolkningen mellom 16 og 74 år røykte daglig i 2015. Syv av ti personer som røyker ønsker å slutte, og nesten fire av ti er motivert for å forsøke.

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 med et medikament som nedsetter lysten på nikotin. Resept og gode råd om riktig bruk kan man få hos fastlegen. Da lykkes nesten 40 prosent med å bli røykfrie. Oppmuntring og press 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.

- Ønsker du å slutte å røyke?
- Hva er dine viktigste grunner for å slutte?
- Hvilke tanker har du om hvordan du vil gå fram?
- Hva tror du kan bli vanskelig?
- Hva kan du gjøre for å gjøre det mindre vanskelig?
- Hvilken dag vil du slutte å røyke?
- Hvilken plan har du når røyksuget kommer?
- Hvilke situasjoner kan bli vanskelige uten røyk, og hva kan du gjøre da?

Kilde: Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning 2016