|  |  |
| --- | --- |
| OUS_logo_RGB_HighRes | Vedlegg til:  Somatisk helse og levevaner – Hjertefrisk |
| Røyking | |

**Faresone**

≥1 sigarett daglig

**Tiltak**

[Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning).  
  
1. Råd og veiledning om røykeslutt  
2. Minimal intervensjon (jfr. [Nasjonal faglig retningslinje](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning))  
3. Motivasjonsstøtte + legemiddel (nikotinerstatning eller vareniklin, evt. kombinasjon)

Hvis annen behandling mislykkes er risikoen lavere ved e-sigarett eller snus.

NB: Tiltak for fysisk aktivitet  
NB: KOLS? [Nasjonal faglig retningslinje for KOLS](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-og-veileder-for-forebygging-diagnostisering-og-oppfolging-av-personer-med-kols).

Generelt: Livsstilsendringer tas opp med pasienten på en samarbeidende og støttende måte. Fokus på egen mestring og dyktiggjøring. Kartlegg og bruk tilgjengelige ressurser. Hensyn til individuelle variasjoner og at pasientens egne preferanser er førende.

Samarbeid med fastlegen vil være naturlig ved de fleste intervensjoner.

**Ressurser**

Fra Helsedirektoratets [Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning:](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning)

*Anbefaling 1: Minimal intervensjon bør gjennomføres ved alle egnede konsultasjoner*

Minimal intervensjon - Tre enkle spørsmål som kan gjennomføres av alt helsepersonell:

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

*Anbefaling 2: Alle som ønsker å slutte å røyke bør få tilbud om strukturert hjelp til avvenning*

Individuell veiledning gir like gode resultater som tobakksavvenning i grupper. Effekten blir større når den som skal slutte får et tilbud som inneholder både veiledning og legemidler til røykeslutt. Med strukturert veiledning og bruk av legemidler kan opptil 40 prosent lykkes med røykeslutt på et gitt forsøk.

*Anbefaling 3: Alle som ønsker å slutte å røyke bør vurderes med tanke på bruk av legemidler til røykeslutt*

**Kurs i snus og røykeslutt**  
[Frisklivssentraler](https://www.helsedirektoratet.no/tema/frisklivssentraler) i mange kommuner arrangerer kurs i tobakksavvenning. Målgruppen for frisklivs-sentralen er personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet, sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Kurset er basert på prinsippene for motiverende intervju (MI). Det å være i en gruppe kan gi deltakerne økt motivasjon gjennom gruppestøtte, gjenkjennelse og kollektiv styrke.

De fleste bydelene i Oslo har [frisklivssentral](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehjelp/frisklivssentraler/#shortname=bsn), og hjelp til å slutte å røyke eller snuse er del av det primære tilbudet. Veiledningen kan foregå individuelt og/eller i gruppe.

På [slutta.no](https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt/fa-hjelp-til-a-slutte-med-app-chat-og-pa-nett) kan man få hjelp til snus- og røykeslutt. Det er en ressursside for personer som ønsker å slutte å røyke. Man kan laste ned appen *Slutta* som skal gjøre det lettere å slutte med røyk og snus. Appen gir motivasjon, råd og tips, beregner hvor mye man sparer, og inneholder fakta om konsekvenser av tobakksbruk etc. Nettsiden gir mye informasjon og tips.

Digital [røykesluttkalender](https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/roykesluttkalender) fra Helsedirektoratet.  
Dette skjer i kroppen når du slutter å røyke: [Røykesluttgevinster](http://www.roykesluttgevinster.no/)

**Mål**

Røykeslutt