



# Snakk om snus- og røykeslutt

---

Samtaleguide om individuell  
sluttveiledning for deg som jobber  
ved frisklivssentralen

## Innhold

<b>1</b>	Strukturert veiledning	3
<b>2</b>	Medikamentell støtte	3
<b>3</b>	Veiledning ved frisklivssentralen	4
3.1	Vurdering av motivasjon	5
3.2	Veiledning for en som er motivert for å slutte	5
3.2.1	Modell for fire–sju møter	6
3.2.2	Forberedelse	7
3.2.3	Sluttedagen	8
3.2.4	Oppfølging etter 1–3 uker	8
3.2.5	Oppfølging etter 3 måneder	9
3.2.6	Videre oppfølging	9
3.3	Veiledning for en med lav motivasjon	9
3.4	Veiledning for en som er ambivalent	9
<b>4</b>	Legemidler ved tobakksavvenning	10
<b>5</b>	Ekstra støtte	11

# 1. Strukturert veiledning

Med strukturert veiledning og medikamentell støtte kan opptil 40 prosent lykkes med røykeslutt<sup>1</sup>. Veiledning kan gis individuelt eller i gruppe. Denne samtaleguiden er et utgangspunkt for hvordan frisklivssentralen kan være støttende i en individuell slutteprosess med røyk eller snus. Til gruppeveiledning kan man bruke Helsedirektoratets «Tobakksfrie sammen».

Denne samtaleguiden anbefaler bruk av brukersentrert samtalemetodikk. Motiverende intervju (MI) er en slik metodikk. MI er en empatisk, brukersentrert og endringsfokusert samtalemetode. Metoden legger stor vekt på å forstå perspektivet til den som skal slutte, og at det er personen selv som «sitter i førersetet». Det innebærer at veilederen alltid ber om lov før det gis informasjon, for eksempel om helseskader ved tobakksbruk, og at man er veldig forsiktig med å gi råd uten at den som skal slutte ønsker det.

Når det kommer til stykket, er det personens egen, indre motivasjon som skal til for å ta en forpliktende avgjørelse. Som veileder kan man bidra ved å gjennomføre en strukturert samtale basert på åpne spørsmål, refleksjoner og andre teknikker som styrker den indre motivasjonen.

Les mer om MI i Barbro Holm Ivarssons bok «MI Motiverende samtaler: en praktisk håndbok for helse- og omsorgssektoren» (2017), eller i «Motiverende intervju – Samtaler om endring» av Tom Barth, Tore Børtveit og Peter Prescott (2013).

# 2. Medikamentell støtte

I Norge er det tre medikamentelle alternativer til hjelp ved røykeavvenning: nikotinlegemidler, bupropion og vareniklin<sup>2</sup>. De to sistnevnte er reseptbelagte. Alle medikamentene demper abstinensplagene slik at den som skal slutte, kan konsentrere seg om å bryte det innlærte røykemønsteret.

Nikotinlegemidler fås kjøpt reseptfritt i apoteket og dagligvarebutikker. Det finnes flere typer til salgs: tyggegummi, plaster, inhalator, sugetabletter og munnspray.

Pasientens ønsker og erfaringer må vektlegges i valg av legemiddel til tobakksavvenning. Dersom de har mislykkes tidligere med ett medikament, kan de være motiverte til å prøve et annet ved senere slutteforsøk.

*Les mer om medikamentell støtte på side 10.*

<sup>1</sup> Folkhälsoinstitutet. *Tobaksavvänjning i hälso- och sjukvården*. 2004.

<sup>2</sup> Bupropion og vareniklin er ikke anbefalt til barn og ungdom under 18 år. Personer under 18 år må ha resept fra legen for å kunne kjøpe nikotinpreparater.

## 3. Veiledning ved frisklivssentralen

Vi anbefaler at den som skal slutte får «BOKA» ved oppstart av oppfølgingen. Det er en sluttetdagbok med relevant informasjon og plass til å gjøre notater.

### 3.1 Faser i slutteprosessen

Når man skal planlegge en slutteveiledning kan det være nyttig å ta utgangspunkt i modellen nedenfor. Den gir en skjematisk beskrivelse av hvordan strukturell veiledning og medikamentell støtte kan forløpe i en frisklivsperiode. Slutteprosessen kan sies å bestå i tre ulike faser: forberedelse, avvenning og oppfølging. Opplegget må tilpasses den enkelte deltakers behov og ønsker. Generelt er anbefalingen minst fire møter i tillegg til noe oppfølging i etterkant, gjerne over telefon<sup>3</sup>.

#### FORSLAG TIL STRUKTURERT INDIVIDUELL SLUTTEVEILEDNING OVER 4-7 MØTER I EN FRISKLIVSPERIODE (TRE MÅNEDER):

FORBEREDELSE uke					AVVENNING uke					OPPFØLGING måned		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	6	12
<b>VEILEDNING</b>												
<b>Møte 1-2</b> Kartlegging og forberedelser		<b>Møte 3</b> Sluttetdagen			<b>Møte 4-7</b> Støtte					Brev /Telefon		
<b>MEDIKAMELL STØTTE</b>												
Vareniklin							8 uker			12 uker		
Bupropion										12-16 uker		
		Nikotinlegemidler										

<sup>3</sup> McEwen. Standard Treatment Programme. One-to-one smoking cessation support. NHS Centre for smoking Cessation and Training. 2011.

### 3.2 Vurdering av motivasjon

Ulik grad av motivasjon krever veiledning med ulikt fokus. Innledningsvis er det derfor nyttig å benytte et skalerings spørsmål for å vurdere hvor motivert den som skal slutte med tobakk er. Det er viktig at skalerings spørsmålet følges opp med et konkretiserende spørsmål som klargjør hvorfor personen svarte det den svarte (se kapitlene 9 og 10 i MI-boka). I tabellen nedenfor gis det eksempler på ulike spørsmål som kan stilles ut fra hvor motivert deltakeren ved frisklivssentralen er<sup>4</sup>.

#### HVOR VIKTIG ER DET FOR DEG Å SLUTTE Å RØYKE/SNUSE PÅ EN SKALA FRA 0–10?

<b>0–3</b> <b>Lav motivasjon for endring</b>	<b>4–7</b> <b>Ambivalent, usikker</b>	<b>8–10</b> <b>Høy motivasjon for endring</b>
<p><b>Samtalefokus:</b> Kartlegg personens syn på egen røyking/snusing med åpne spørsmål.</p> <p>Ved å be om tillatelse eller spørre om personen er interessert i å snakke om helseskader/ulike sluttemetoder osv., viser veileder respekt og aksept for personens autonomi. (Se kap. 10 i MI-boka.)</p>	<p><b>Samtalefokus:</b> Utforsk fordeler og ulemper ved å slutte.</p> <p>Utforsk hindringer og finn løsninger på det som er vanskelig. (Se kap. 10 i MI-boka.)</p>	<p><b>Samtalefokus:</b> Gi anerkjennelse, og spør om personen er klar for å sette en slutte-dato. Legg en konkret plan sammen.</p> <p>Snakk om hva som skjer med kroppen når man slutter å røyke/snuse og hvordan f.eks. abstinensplager kan reduseres og håndteres. Dersom personen gir tillatelse til det, informer om og foreslå bruk av legemidler. (Se kap. 10 i MI-boka.)</p>

Folkhälsoinstitutet. Tobak och avvänjning. 2004.

### 3.3 Veiledning for en som er motivert for å slutte

Et strukturert opplegg for å hjelpe en som er motiverte for å slutte, bør inneholde fire–sju møter på omtrent 20–45 minutter. Det bør settes av mest tid på de første møtene (ca. 45 min). Legg gjerne inn telefonsamtaler mellom møtene ved behov, spesielt rett etter røykeslutt/snuslutt.

<sup>4</sup> Det Motiverande Samtalet om Tobaksvanor. Stockholm: Folkhälsoinstitutet. Tobak och avvänjning. 2004.

### 3.3.1 Modell for sju møter i en slutteprosess

Her presenteres forslag til tema og spørsmål det er naturlig å ta opp for hvert møte i en slutteprosess på sju møter. Sammen med den som skal slutte, kan man avtale hvor mange møter det skal legges opp til. For noen kan det for eksempel passe best med bare ett forberedende møte. Som nevnt innledningsvis, er den generelle anbefalingen minst fire møter pluss noe oppfølging.

HOVEDFOKUS	RELEVANTE TEMA	FOKUS VED GLIPP
<b>1. og 2. møte: Forberedelse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestem dato for røykeslutt/snusslutt.</li> <li>• Utforsk hva som kan bli vanskelig og hvordan personen kan håndtere dette.</li> <li>• Snakk om legemidler til røykeslutt.</li> <li>• Informer om slutta.no</li> </ul>	
<b>3. møte: Sluttedagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi anerkjennelse for røykfrihet/snusfrihet.</li> <li>• Utforsk eventuelle problemer, for eksempel abstinensplager, og hvordan man kan forebygge dem.</li> <li>• Utforsk strategier for nikotinsug og vanskelige situasjoner.</li> <li>• Snakk om helsegevinstene.</li> </ul>	Ved en glipp eller sprek, normaliser og se på det som en del av læringsprosessen ved å slutte.
<b>4. og 5. møte: Oppfølging</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi ros og anerkjennelse for røykfrihet/snusfrihet.</li> <li>• Følg opp bruken av eventuelle legemidler.</li> <li>• Utforsk eventuelle problemer, og finn løsninger.</li> <li>• Snakk om vektøkning, kosthold og fysisk aktivitet ved behov.</li> </ul>	Identifiser situasjonen for sprekken, og legg planer for å hindre/unngå ny glipp/sprek.
<b>6. og 7. møte: Oppfølging</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi ros og anerkjennelse for røykfrihet/snusfrihet.</li> <li>• Utforsk eventuelle problemer og vanskelige situasjoner, og finn løsninger.</li> <li>• Trapp ned legemidler for røykeslutt.</li> </ul>	Identifiser situasjonen for sprekken, og legg planer for å hindre/unngå ny glipp/sprek.
<b>Videre oppfølging</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mange har behov for oppmuntring en periode etter røykeslutt/snusslutt. Ring gjerne den som har slutta og hør hvordan det går.</li> <li>• Send evalueringsskjema for individuell slutteveiledning etter seks og/eller tolv måneder.</li> </ul>	Oppmuntre til nytt slutteforsøk.

For den du skal snakke med, kan det hende at det er andre tema som står høyere på agendaen enn de som er satt opp i modellen over. Start gjerne samtalen med å vise fram baksiden av denne guiden med forslag til aktuelle tema i slutteprosessen. Legg arket foran den du skal snakke med og spør hva han/hun ønsker å snakke om i dag. Legg merke til at én sirkel er tom. Den åpner for at det kan være andre tema den som skal slutte, ønsker å ta opp. Arket kan være særlig nyttig for å komme i gang med samtalen.

### 3.3.2 Forberedelse

Hvis tobakksvaner ikke er kartlagt, gjøres det nå etter frisklivs-sentralens kartleggingsverktøy. Utforsk hvilke fordeler det er med å slutte. Gi BOKA til den du skal veilede, og bruk gjerne litt tid på å gå igjennom den. Det kan være nyttig for den som skal slutte å se hvordan den kan brukes.

#### BESTEM EN SLUTTEDATO

Hjelp med å finne et tidspunkt for røykeslutt/snuslutt, gjerne et par uker fram i tid. Noen ønsker å slutte med en gang, og det må det være opp til personen selv å bestemme. Å følge regelen med å ikke ta et eneste trekk, en eneste sigarett eller snus fra og med sluttedatoen, er den sikreste måten å lykkes på.

#### TIDLIGERE ERFARINGER

Snakk om tidligere erfaringer med snus- eller røykeslutt. Hva gikk bra, og hva var vanskelig. Oppmerksomheten rettes mot det som gjorde at personen klarte å være snus- eller røykfri: «Hva gjorde at du klarte å la være å snuse/røyke den første dagen eller første uken?»

#### MEDIKAMENTELL BEHANDLING

Fortell om de ulike legemidlene og anbefal bruk av disse.

#### IDENTIFISER RISIKOSITUASJONER

For de fleste er det bra å bruke tid på å forberede seg til slutforsøket. Mange kan ha nytte av å gå gjennom prosessen i tankene og forberede seg på ulike situasjoner. Finn ut hvilke situasjoner som kan bli vanskelige uten røyk eller snus, og forbered løsninger til å håndtere dem.

#### ABSTINENSPLAGER

Forbered den som skal slutte på at han/hun kan få nikotinsug, og tilby informasjon om hvordan nikotinavhengighet arter seg. Snakk også om mulige abstinensplager. Fortell hvordan abstinens kan forebygges, for eksempel gjennom å drikke mye vann, drikke mindre kaffe og ved å spise regelmessig slik at blodsukkeret ikke blir for lavt.

#### ENDRE RØYKEMØNSTERET

For å bryte koblingen mellom røyking og situasjoner der det er vanlig å ta en røyk, kan det være nyttig å gjøre endringer i røykemønsteret som en del av forberedelsene. Det kan være å utsette røyking etter måltider, å ikke røyke siste halvtimen før man skal sove, eller å bytte sigarettmerke. Det kan også være å begrense røykingen til andre tider eller steder enn det man er vant til. Anbefal at den som skal slutte bruker loggen i BOKA til å kartlegge og bli kjent med røykevanene sine. Det gjør det lettere å bryte dem.

#### ENDRE SNUSMØNSTERET

Sammenliknet med røykere, har de som snuser, ikke så mange spesifikke situasjoner der de ikke bruker tobakk. I motsetning til røyking, er det mulig å snuse stort sett hele tiden og overalt. For en som skal slutte å snuse, kan det likevel være nyttig å forberede seg i form av å gjøre endringer i snusmønsteret, dvs. når, hvor og hvordan man snuser. Det kan for eksempel være å utsette snusen etter et måltid, legge noe annet under leppen i blant, bytte snusmerke, bytte fra løssnus til porsjon og variere plasseringssted i munnen.

#### 5-MINUTTER

Hvis nikotinsuget blir veldig sterkt, kan det hjelpe å ha en plan for hva man skal gjøre for å avlede tanken på røyk eller snus, og med det fortrenge suget. Diskuter hva som kan være en bra plan sammen med deltakeren. Tiltaket bør ta ca. 5 minutter og skal være noe som kan iverksettes når suget kommer. F.eks. kan man ta noen dype inn- og utpust foran et åpent vindu, spise en frukt, rense tennene med en tannpirker, sende en sms, gå inn på slutta.no, pusse tennene eller å ta ut av oppvaskmaskinen. Det viktigste er ikke hva man gjør, men at man har en helt konkret plan for hva man skal gjøre når nikotinsuget kommer.

#### RYDD BORT RØYK OG SNUS

Det er viktig å rydde bort alt som har med røyking/snusing å gjøre. Ellers kan det være lett for å falle for fristelsen til å ta bare ett trekk eller bare en snus.

#### FAMILIE OG VENNER

Snakk om hvordan venner og familie kan være til hjelp og støtte.

#### SLUTTA.NO

Foreslå at den som skal slutte orienterer seg om de ulike støttetilbudene på slutta.no

#### VEKT

Mange er opptatt av vektøkning ved røykeslutt. Noe av årsaken til at man kan forvente vektøkning er at nikotin øker basalstoffsiftet med om lag 10 %. I tillegg er det mange som erstatter sigaretten med å putte noe annet i munnen. Dersom deltakeren bekymrer seg, spør gjerne om hva hun/han kan gjøre for å unngå vektøkning. Vektøkning kan være en årsak til tilbakefall og det er viktig å formidle at helseerisikoen ved å fortsette å røyke er større enn vektøkningen. Samtidig kan man oppmuntre til økt fysisk aktivitet og fokus på kosthold i slutteperioden.

### EKSEMPLER PÅ SPØRSMÅL TIL

#### DEN FØRSTE SAMTALEN:

- Hva er dine viktigste grunner for å slutte?
- Hvilken dag vil du slutte å røyke/snuse?
- Hvilke tanker har du om hvordan du vil gå fram?
- Hva kan du gjøre for å gjøre det mindre vanskelig?
- Vil du at jeg forteller deg litt om hvordan slutteforsøket kan bli mer håndterbart?
- Hvilke situasjoner kan bli vanskelige uten røyk, og hva kan du gjøre da?
- Hva skal du gjøre de nærmeste dagene etter røykeslutt/snuslutt?

### 3.3.3 Sluttedagen

Prøv å få til dette møtet på selve sluttedagen eller så raskt som mulig etter den. Det er de første dagene som ofte er de vanskeligste og der risikoen for tilbakefall er størst.

For noen går det overraskende lett å slutte, men andre sliter tungt med abstinens og nikotinsug. Spør hvordan det går, og vær sjenerøs med å anerkjenne det viktige steget som er tatt. Diskuter abstinensplager og normaliser det å ha nikotinsug. Diskuter bruk av legemidler.

#### FINN LØSNINGER PÅ EVENTUELLE VANSKELIGHETER

Gå gjennom hva som kan hjelpe. Følg opp bruken av legemidler ved å høre hvilken nytte deltakeren har hatt av å bruke legemidlene. Dersom valgte legemiddel ikke har fungert som planlagt, kartlegg hva som er problemet og gi forslag om endringer ut fra opplevd problem. For eksempel å:

- a) øke eller redusere dose
- b) kombinere to produkter (for eksempel plaster + sugetabletter)
- c) bytte produkt

Diskuter strategier for å forebygge nikotinsug og situasjoner der det er spesielt utfordrende å ikke røyke/snuse. En slik situasjon kan være på fest eller i stressende situasjoner. Mange får frigitt mer tid når de har sluttet å røyke, tid de før brukte til å røyke. Diskuter hvordan de kan bruke denne ekstra tiden til noe de har lyst til. Å snakke om personlige gevinster ved røykeslutt eller snusslutt kan være motiverende.

Ved snus- eller røykeslutt synker blodsukkeret noe, og dette kan gi en ubehagelig følelse som kan forveksles med nikotinsug. Det hjelper å fordele frokost, lunsj, middag og to mellommåltider jevnt utover dagen. På den måten holdes blodsukkeret mest mulig stabilt<sup>5</sup>.

Fysisk aktivitet kan ha god effekt på abstinens<sup>6</sup>.

#### EKSEMPEL PÅ SPØRSMÅL TIL DEN ANDRE SAMTALEN:

- Hva har gått bra?
- Har det vært noen spesielle utfordringer siden sist?
- Hvordan kom du deg gjennom den situasjonen uten å røyke?
- Hvordan kan du forebygge abstinens? Skal jeg fortelle deg hva jeg vet om det?
- Er det bestemte situasjoner du gruer deg til fremover? Hvordan kan du håndtere disse?
- Har du vært inne på slutta.no eller lastet ned Slutta-appen?

### 3.3.4 Oppfølging etter 1–3 uker

Hvilke positive effekter merker du etter røykeslutt/snuslutt? Snakk sammen om hvordan det går, hva som går bra og hva som er vanskelig. Spør om eventuelle problemer med abstinens. De verste abstinensplagene har for de fleste gitt seg et sted mellom 2-4 uker etter røykeslutt/snuslutt. Nikotinsuget minsker i styrke og hyppighet. Gi ros og anerkjennelse. Følg opp bruken av legemidler.

Utforsk eventuelle problemer som har dukket opp, for eksempel vektøkning eller søvnproblemer. Personen som har sluttet må fortsatt være oppmerksom på situasjoner der hun/han får lyst på røyk eller snus, og bruke de strategiene man har hatt gode erfaringer med. Bruk gjerne det bakerste arket med temasirkelene som et utgangspunkt for samtalen.

Det er ikke uvanlig med en glipp eller en sprek over noen dager. Det kan ses på som en del av veien til å bli snus- eller røykfri. Det å slutte med tobakk er en prosess der man lærer underveis, og tilbakefall er en del av denne prosessen. Normaliser tilbakefall og utforsk hva som kan gjøres for å unngå nye tilbakefall. Oppmuntre til å sette en strek over glippen og fortsette fra der det glapp eller gjøre et nytt slutteforsøk.

#### EKSEMPEL PÅ SPØRSMÅL TIL DEN TREDJE SAMTALEN:

- Hvilke positive effekter merker du etter røykeslutt/snuslutt?
- Hvilke strategier er dine beste ved nikotinsug?
- Hvilke situasjoner kan bli vanskelige nå? Hvordan forbereder du deg på disse situasjonene?

#### VED SPREKK/GLIPP:

- Hva kan du gjøre for å unngå at det skjer igjen?
- Har du lært noe som du kan ta med deg videre?



### 3.3.5 Oppfølging etter 3 måneder

Gi ros ved fortsatt snus- eller røykfrihet. Dersom noen er nedstemte eller deprimerte, vis forståelse for at det er tungt å ha det slik og gi informasjon om at dette er en normal reaksjon ved tobakksavvenning. Anbefal å ta kontakt med lege dersom plagene vedvarer.

Sjekk at legemidler trappes ned i overensstemmelse med bruksanvisningen eller i samråd med legen.

Vær oppmerksom på at det kan være nødvendig å fortsette å bruke nikotinlegemidler for noen.

#### EKSEMPEL PÅ SPØRSMÅL TIL DEN FJERDE SAMTALEN:

- Hvilke fordeler ser du ved å ha sluttet?
- Hva er det som går bra?
- Hvilke problemer møter du, og hvordan kan du løse dem?
- Hvordan kan du unngå å begynne igjen?
- Trenger du fortsatt noe støtte?
- Hvilke tanker har du for framtiden?

### 3.3.6 Videre oppfølging

De som har sluttet bør få mulighet til å ta kontakt på telefon ved behov. Det er også oppmuntrende for den som har sluttet å høre fra frisklivssentralen et halvt år, eller ett år etter røykeslutt. En oppringing kan også være en anledning til å oppmuntre til et nytt sluttforsøk.

### 3.4 Veiledning for en med lav motivasjon

Hos personer med lav motivasjon er målet å øke motivasjonen for å gjøre et sluttforsøk. Utforsk hva personen tenker om egen røyking/snusing og ulemper ved røyking/snusing, sammen med mulige positive sider ved å være røykfri/snusfri. Vær tilbakeholden med å gi råd om hvordan det kan være lurt å gå frem når man slutter. Råd er lett å avvise og kan skape en dårlig stemning. En nysgjerrig, utforskende tilnærming er bedre.

#### HVA ER BRA MED Å RØYKE/SNUSE, OG HVA ER MINDRE BRA?

Både ulempene og fordelene med å røyke/snuse må gjøres personlige og konkrete. Vær varsom; hvis personen du snakker med ikke har lyst til å slutte i det hele tatt, er det lett at han/hun kommer i forsvarsposisjon. Hvis du oppfatter motstand/forbehold, ta ett skritt tilbake i samtalen.

#### HVA VET DU OM SAMMENHENGEN MELLOM RØYKING/SNUSING OG HELSE?

Det viktigste med en motivasjonssamtale er å øke personens bevissthet om røykingens/snusingens negative konsekvenser, og å så et frø for endring. Spør om det er ønskelig med skriftlig informasjon. Ved neste møte spørres det om han/hun har tenkt på det dere snakket om sist. Vær forsiktig med å gi overbevisende eller overtalende informasjon ansikt-til-ansikt. Det er bedre å gjøre oppmerksom på at informasjonen finnes, og så tilby den i form av noe skriftlig som personen kan ta med seg.

#### EKSEMPLER PÅ SPØRSMÅL TIL SAMTALE:

- Hva tenker du om at du røyker/snuser?
- Hva betyr røyken/snusen for deg?
- Har du forsøkt å slutte tidligere? Fortell mer om det.
- Er det noe du synes er mindre bra med det å røyke/snuse?
- Hva vet du om sammenhengen mellom røyking/snusing og helse? Hvis du vil, kan jeg fortelle deg litt om dette?

### 3.5 Veiledning for en som er ambivalent

Å være ambivalent betyr at man både vil og ikke vil slutte å røyke/snuse. I en slik situasjon blir det uklart for en hva som er viktigst å gjøre, og det blir vanskelig å ta en beslutning om å gjøre et sluttforsøk. Det kan virke klargjørende og motiverende å få hjelp til å rydde opp i argumenter for og i mot å fortsette å røyke/snuse, og for og imot å slutte. Bruk gjerne spørsmålene under. Etter at dere har snakket dere gjennom spørsmålene, gjør en oppsummering og spør om hva som føles viktigst å gjøre nå.

Det virker motiverende for personen som røyker/snuser å hente frem erfaringer fra tidligere sluttforsøk. Gi ros dersom hun/han har klart å slutte tidligere. Oppmerksomheten rettes mot det som gjorde at personen klarte å være røykfri/snusfri en stund. Det gir et godt samtaleklima. Hva gjorde at hun/han klarte å la være å røyke/snuse? Fokuser på de positive effektene snus- og røykeslutt har for helsen. Dersom personen ikke ønsker å slutte, spør hvilke tanker hun/han har om å redusere forbruket eller endre vaner. Dette kan stimulere til snus- og røykeslutt litt frem i tid.

#### EKSEMPLER PÅ SPØRSMÅL TIL SAMTALE:

- Hva synes du er positivt med røyken/snusen? Hva synes du er negativt?
- Hva ville være fordelene ved å fortsette røyke/snuse? Hva ville være ulempene?
- Hva ville være fordelene ved å slutte å røyke/snuse? Hva ville være ulempene?

- Hva vil du savne med røyken/snusen dersom du slutter?
- Hva ville blitt bedre om du ble røykfri/snusfri?
- Har du prøvd å slutte tidligere? Hvor lenge har du klart å være røykfri/snusfri?
- Hva tror du kan bli vanskelig nå? Hva kan du gjøre for at det skal bli lettere?
- Ønsker du å snakke med en veileder på frisklivssentralen?

Informer om [slutts.no](https://slutts.no) og foreslå at deltakeren sjekker om det kan være noe for dem.

## 4. Legemidler ved tobakksavvenning

---

Sannsynligheten for å lykkes med røykeslutt på et gitt forsøk øker betydelig ved å benytte både veiledning og medikamenter. Slut-teraten er betraktelig høyere sammenliknet med dem som forsø-ker å slutte på egenhånd, men den er også høyere enn for dem som benytter seg av én av de to intervensjonene<sup>7,8</sup>.

Bupropion (Zyban®) og vareniklin (Champix®) er legemidler i tablettform som ikke inneholder nikotin. Zyban reduserer røyk-suget ved å påvirke hjernens belønningssystem og bidrar til at dopaminnivået holdes på et tilstrekkelig høyt nivå slik at røyk-sug og abstinens reduseres. Også Champix reduserer røyksuget ved å påvirke hjernens belønningssystem. Svært forenklet binder virkestoffet i Champix seg til nikotinreseptorene, og abstinensene dempes. Samtidig hindrer medisinen at nikotinreseptorene fylles opp igjen. Dermed blir det mindre tilfredsstillende å røyke.

Den forskningsbaserte kunnskapen viser at vareniklin har best effekt, mens det er usikkert hva som har best effekt av nikotinle-gemidler og bupropion. Samtidig er det flest potensielle alvorlige bivirkninger knyttet til vareniklin og bupropion.<sup>9,10</sup>

I dag finnes det ingen dokumenterte anbefalinger for legemidler ved snusavvenning. Nikotinlegemidler er utviklet for dem som vil slutte å røyke og forskning har ikke vist at disse har effekt ved snusslutt<sup>11</sup>. Det foreligger imidlertid forskningsfunn som indikerer at vareniklin kan fungere ved snusavvenning<sup>12</sup>.

Noen røykere oppgir å ha brukt snus eller e-sigaretter som alterna-tivt hjelpemiddel til røykeslutt. Helsedirektoratet anerkjenner at ulike røykesluttprodukter passer ulike mennesker. Snus og e-sigaretter kan se ut til å være til hjelp i slutteprosessen for enkelte røykere. I dag foreligger det imidlertid ikke nok vitenskapelig dokumen-tasjon til at snus og e-sigaretter kan anbefales som røykeslutt-middel. I tillegg vet man at snus er sterkt avhengighetsskapende og dokumentert kreftfremkallende. Det er uklart hvordan stoffene fra e-sigaretten tas opp i kroppen og om det er helseskadelig å bruke dem. Nikotinholdige e-sigaretter vil i tillegg opprettholde nikotinavhengigheten og til en viss grad røykevanen.

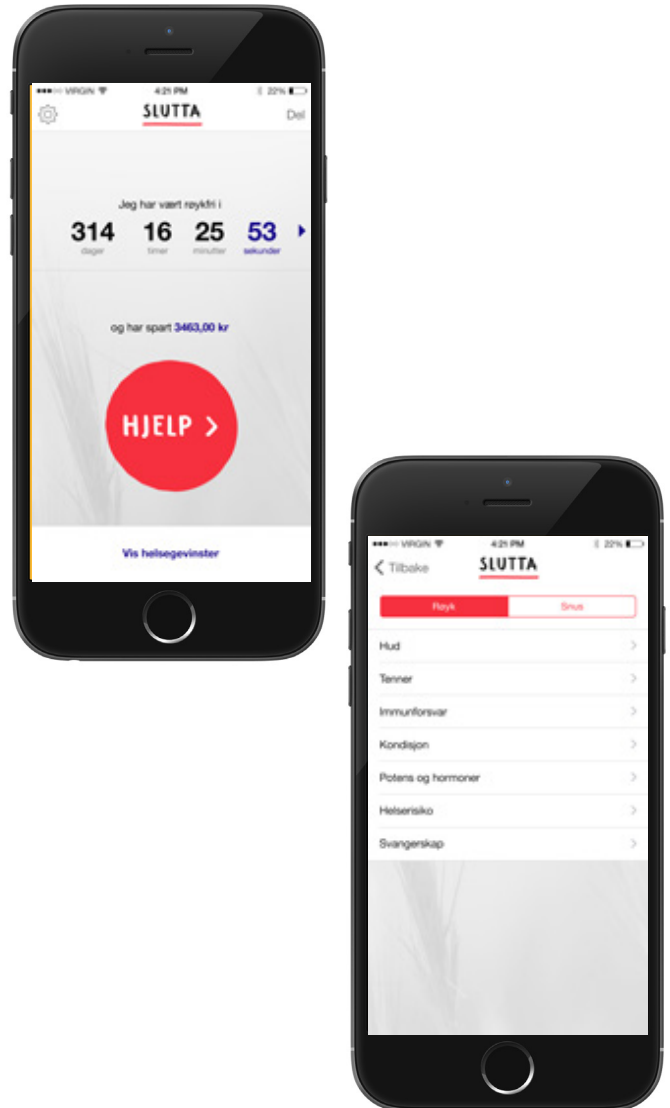
Noen opplever at det er vanskelig å slutte med nikotinprepara-tene etter en vellykket slutteprosess. Avhengighet av nikotinle-gemidler innebærer ingen dokumentert helseisriko og er klart å foretrekke framfor bruk av røyk eller snus<sup>13</sup>.

## 5. Ekstra støtte

På Helsedirektoratets informasjonsside om røykeslutt, slutta.no, er det tips om røykeslutt og diverse informasjon. Blant annet om appen slutta.

Slutta er en gratis app for smarttelefoner utviklet av Helsedirektoratet. Den er først og fremst laget for unge som ønsker å slutte å røyke eller snuse, men den kan være nyttig for folk i ulike aldre. Slutta vil kunne fungere som en personlig hjelper og motivator i slutteprosessen. Den sender daglige motivasjonsmeldinger, gir råd og tips til hvordan man kan klare å slutte, beregner hvor mye man sparer på å være tobakksfri, gir oppdatert statistikk på hvor lenge man har vært tobakksfri og oversikt over giftstoffer i røyk og snus. I tillegg gir den fakta om konsekvenser av tobakksbruk og man har mulighet for å dele på Facebook.

Det finnes også en støtteside på facebook: «Slutta – din røykeslutt». Her kan man lese andres sluttehistorie og finne motivasjon og støtte. I tillegg til informasjon om røykeslutt og flere tester, har slutta.no funksjonene dagbok, gjestebok og diskusjonsforum, der man kan dele erfaringer og få støtte hos andre i samme situasjon.



<sup>7</sup>Stead LF, Lancaster T. Behavioural interventions as adjuncts to pharmacotherapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 12.

<sup>8</sup>Stead LF, Lancaster T. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 10.

<sup>9</sup>Hagen G, Wisløff T, Klemp M. Cost-effectiveness of varenicline, bupropion and nicotine replacement therapy for smoking cessation. nr 10-2010 ed. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten; 2010

<sup>10</sup>Sæterdal IvM. Legemidler til røykeslutt. nr 8-2010 ed. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten; 2010

<sup>11</sup>Ebbert J, Montori VM, Erwin PJ, Stead LF. Interventions for smokeless tobacco use cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2. Art.

<sup>12</sup>Fagerström K, Gilljam H, Metcalfe M, Tonstad S, Messig M. Stopping smokeless tobacco with varenicline: randomised double blind placebo controlled trial. BMJ 2010

<sup>13</sup>Stead LF, Perera R, Bullen C, Mant D, Hartmann-Boyce J, Cahill K, Lancaster T. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 11

Abstinensplager

Motivasjon

Legemidler

Nikotinsug

Aktuelle tema  
i slutteprosessen

Gevinster

Ambivalens

Risikosituasjoner