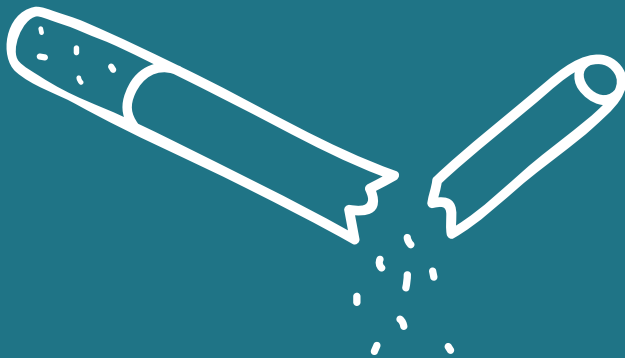


Pilotprosjekt

Tilbud om gratis legemidler og veiledning i røykeslutt

Dette er en veileder for deg som jobber med røykeslutt på frisklivssentral i opptaksområdet til Vestre Viken Helseforetak.



Den mest effektive metoden for røykeslutt er å bruke legemidler og samtidig få veiledning.

Hvem?

Personer som røyker daglig og som oppholder seg i kommuner i opptaksområdet til Vestre Viken Helseforetak.

Hva?

Gratis, godkjent legemiddel til røykeslutt i inntil 12 uker i kombinasjon med veiledning eller kurs i røykeslutt i kommunen.

Hvor?

Kommunens frisklivssentral tilbyr oppfølging i røykeslutt og gir ut verdikupong på legemiddel. Verdikupongen byttes inn i legemiddel på apotek.

Innledende samtale om røykeslutt

Start gjerne oppfølgingen med en individuell, forberedende samtale. Fortell om oppfølgingen og mulighet for gratis legemiddel. Oppfølging kan gis i form av individuell veiledning eller kurs etter Helsedirektoratets anbefalinger.¹⁾

Gå gjennom tobakksvaner og motivasjon. Ta opp og anbefal legemiddelbruk; gjerne fortell om at legemidler sammen med veiledning/kurs øker sannsynligheten for å lykkes. Vurder å bruke sigarettavhengighetstesten i denne brosjyren. Gi personen mulighet til å fortelle om tidligere erfaringer med røykeslutt, inkludert legemiddelbruk, og ønsker for det nye forsøket.

¹⁾ *Tobakksfri – Mal for snus- og røykesluttkurs for deg som jobber på frisklivssentralen; Snakk om snus- og røykeslutt – Samtaleguide om individuell slutteveiledning for deg som jobber på frisklivssentralen; Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning.* Tilgjengelig på helsedirektoratet.no.

Verdikuponger på legemiddel i inntil 12 uker

Tre kriterier må oppfylles for å få verdikupong på gratis legemidler:

- Røyker hver dag
- Oppholder seg i kommune tilhørende Vestre Viken Helseforetak.
- Forplikter seg til å følges opp med individuell veiledning eller kurs i røykeslutt

Hver person kan totalt få:

- tre verdikuponger hvis nikotinlegemidler velges (4 uker x 3).
eller
- to verdikuponger hvis vareniklin (Champix) eller bupropion (Zyban) velges (begge krever resept fra lege).

Personen kan kun få utdelt 1 verdikupong av gangen. Neste verdikupong gis ut når personen har behov for nye preparater. Samme verdikupong gis ut uavhengig av valg av legemiddel. NB! Verdikupongene er verdifulle og bør oppbevares på et trygt sted.

Hver verdikupong er gyldig i tre uker fra du signerer. Personen kan bruke verdikupongen på alle fysiske apotek (ikke nettapotek) i kommuner som tilhører opptaksområdet til Vestre Viken Helseforetak (se oversikt bak i brosjyren), inkludert sykehusapotek.

Bruk av Zyban og Champix krever resept fra fastlege. Behandlingen bør starte opp 1-2 uker før sluttedato. Nikotinlegemidler krever ikke resept og må ikke nødvendigvis startes opp med før sluttedato, men det kan være nyttig.

Du kan lese mer om legemidlene ved å søke dem opp i felleskatalogen.no. Der finnes både pasientinformasjon (pakningsvedlegg) og informasjon til helsepersonell.

Legemidler med resept (Champix og Zyban)

Personen må i samråd med fastlegen vurdere om et av de reseptpliktige legemidlene til røykeslutt kan passe. Det er viktig med god oppfølging av fastlege ved bruk av disse.

Champix (vareniklin) virker direkte på nikotinmottakerne i hjernen ved å blokkere plasser nikotin ellers ville festet seg til. Dette demper røyksuget og tar samtidig bort noe av nytelsen nikotinavhengige opplever ved røyking. Behandlingen varer i 12 uker og bør begynne 1-2 uker før røykeslutt. De vanligste bivirkningene er kvalme og unormale drømmer. Ta gjerne tablettene like etter å ha spist for å unngå kvalme.

Zyban (bupropion) reduserer abstinenssymptomer ved røykeslutt. Behandlingen varer i 7–9 uker og bør begynne 1-2 uker før røykeslutt. Virkestoffet i Zyban ble utviklet for å behandle depresjoner. Søvnløshet er en vanlig bivirkning. Unngå å ta Zyban for nært sengetid.

Legemidler uten resept (nikotinlegemidler)

Nikotinlegemidler tilfører nikotin og dermed reduseres de fysiske abstinensplagene. Den som slutter kan da konsentrere seg om å bryte innlærte mønstre og røykevaner. Det finnes ulike preparater: plaster (16 eller 24 timer), tygg gummi, inhalator, sugetabletter, munnspray og munnpulver i porsjonsposer. Preparatene har ulike doser og kommer i flere smaker.

For å få en god effekt av nikotinlegemidlene bør man ha høy nok dosering og bruke legemidlene i lang nok tid. Generelt gjelder at den som er sterkt avhengig bør velge preparat med høyt nikotinnhold. Den vanligste feilen er å bruke for svak dosering og i en for kort periode. Dette øker risikoen for tilbakefall. Produzentene anbefaler bruk i minst tre måneder, og ikke mer enn 6–12 måneder.

En kombinasjonsbehandling av langtidsvirkende og korttidsvirkende nikotinlegemidler, for eksempel å kombinere plaster og tygg gummi, kan gi ekstra god effekt. Plasteret forebygger det grunnleggende røyksuget, mens tygg gummi tar de akutte sugene. Det kan være fordel å teste ut preparater i forkant av sluttdatoen, så man finner et produkt man trives med, blir kjent med bruken og kanskje klarer å kutte ned på antall sigaretter.

Apotekansatte veileder i bruk av nikotinlegemidler, både i valg av preparater, bruk og dose. I tillegg bør man lese pakningsvedlegget.

Det er få bivirkninger knyttet til bruk av nikotinlegemidlene, og mange kan unngås med riktig bruk.

Nikotinlegemidlene gir ikke samme raske stimuli som nikotinet fra sigaretter. Det er derfor lav sannsynlighet for å bli avhengig av disse. Noen bør likevel være forsiktige med å bruke nikotinlegemidler:

- Gravide bør unngå nikotin. Dersom det er veldig vanskelig for den gravide å slutte, vil fastlegen veie risikoen ved bruk av nikotinpreparater opp mot risikoen ved å fortsette å røyke.
- Nikotinlegemidler kan brukes av ammende som ellers ikke klarer å slutte, i dialog med fastlegen.
- Personer med hjerte- og karsykdom kan bruke nikotinlegemidler, men dette må følges nøye opp av lege.

Oppfølging av legemiddelbruk underveis

Ta opp legemiddelbruken underveis i oppfølgingen i røykeslutt, enten det er gjennom kurs eller individuell veiledning. Dette kan du også gjøre samtidig som du utleverer en ny verdikupong på legemiddel.

Veiledning hos fastlegen

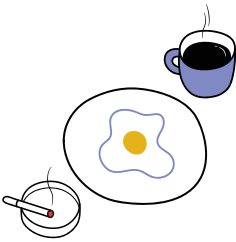
Dersom personen heller ønsker oppfølging i røykeslutt hos fastlegen må personen uansett til frisklivssentralen for å få utlevert verdikupong på legemiddel.



Test sigarettavhengigheten din

Det kan være nyttig å gå gjennom Fagerstrøms test for nikotinavhengighet sammen. Digital test: www.sigarettavhengighet.no.

Her kan du teste hvor avhengig du er av sigaretter. Svar så nøyaktig du kan, og summer poengene etterpå.



1. Hvor lang tid etter at du våkner røyker du din første sigarett?

A: Innen 5 min B: 6-30 min C: 31-60 min
D: Etter 60 min

Poeng: A: 3 B: 2 C: 1 D: 0



2. Er det vanskelig for deg å ikke røyke på steder hvor det er forbudt, for eksempel på kino eller fly?

Ja Nei

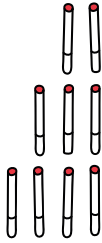
Poeng: Ja: 1 Nei: 0



3. Hvilken sigarett har du minst lyst til å gi opp?

A: Morgenens første B: En av de andre

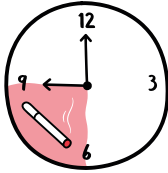
Poeng: A: 1 B: 0



4. Hvor mange sigaretter røyker du per dag?

A: 10 eller mindre B: 11-20 C: 21-30
D: 30 eller mer

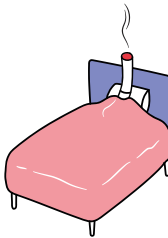
Poeng: A: 0 B: 1 C: 2 D: 3



5. Røyker du oftere de første timene etter at du våkner enn resten av dagen?

Ja Nei

Poeng: Ja: 1 Nei: 0



6. Røyker du selv om du er så syk at du er sengeliggende mesteparten av dagen?

Ja Nei

Poeng: Ja: 1 Nei: 0

Regn sammen poengsummen din

7-10 poeng: Sterk nikotinavhengighet

4-6 poeng: Middels nikotinavhengighet

0-3 poeng: Svak nikotinavhengighet

Jo høyere du skårer på nikotinavhengighet, desto større nytte har du av nikotinlegemidler ved røykeslutt. Legemidler til røykeslutt er ingen mirakelkur, men vil dempe røyksug og lindre abstinensplager. Det finnes også reseptbelagte legemidler som kan være til hjelp.

Ved middels til sterk nikotinavhengighet anbefales legemidler for røykeslutt. Ved svak nikotinavhengighet kan det være lurt å ha korttidsvirkende nikotinlegemidler tilgjengelig, som for eksempel nikotintyggegummi, i situasjoner hvor du vet du får ekstra lyst på røyk.

Oversikt over kommuner som deltar i prosjektet

ASKER



BÆRUM



DRAMMEN



FLESBERG



FLÅ



GOL



HEMSEDAL



HOL



HOLE



HOLMESTRAND



JEVNAKER



KONGSBERG



KRØDSHERAD



LIER



MODUM



NESBYEN



NORE OG UVDAL



RINGERIKE



ROLLAG



SIGDAL



ØVRE EIKER



ÅL

