

Rygeafvænning i almen praksis

Forslag til rygestopguide

Rygning kan være tema ved alle egnede konsultationer, også hvor patienten ikke har klare symptomer på ryge-relateret sygdom.

Specielle målgrupper

Disse grupper er det særligt vigtigt at følge op mht. røgfrihed:

- Forældre/omsorgsgivere for børn
- Gravide og ammende kvinder
- Patienter med rygerelateret sygdom
- Præoperative patienter
- Diabetespatienter

Spørg til og registrer pt.s rygestatus i journalen som: aldrig-ryger, eks-ryger, aktuelt ryger, anfør antal pakkeår. Opdater status jævnligt.

Minimal intervention:

- Ryger du?
- Har du tænkt på at stoppe?

Prøv at fornemme, om patienten er klar til at høre om helbredsfordelene ved rygestop. Hvis patienten ikke er helt afvisende, kan I aftale et opfølgende møde med bedre tid.

Fire konsultationer til røgfrihed

1. konsultation

Forberedelse

- Drøft motivation for at holde op med at ryge.
- Diskuter nikotinafhængighed og mulige farmakologiske hjælpemidler
- Aftal dato for rygestop.
- Giv patienten "Rygestop-guide" og bed ham/hende bruge den.

2. konsultation

2-5 dage efter rygestop

- Hør, hvordan det er gået.
- Giv ros for rygestop eller reduceret rygning.
- Diskuter eventuelle abstinensproblemer og bivirkninger.
- Diskuter farmakologiske hjælpemidler.
- Fortæl om helbredsfordelene.

3. konsultation

3 uger efter rygestop

- Giv ros for rygestop.
- Diskuter evt. vægtstigning og giv råd om fysisk aktivitet og kost.

4. konsultation

Telefon fra lægen 3 måneder efter rygestop

- Giv ros for rygestop.
- Seponer nikotinprodukter.
- Vurder eventuelle sorgreaktioner eller depressive tendenser.

Bliv ikke skuffet, hvis patienten er faldet i vandet. Identifier udløsende faktorer for tilbagefaldet og giv opmuntring til et nyt forsøg. Fokuser på det, patienten har mestret, og brug det som grundlag for et nyt forsøg. Et vellykket rygestop er typisk et resultat af flere forsøg.

Fagerströms test

	Point
1. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger dagens første cigaret?	<ul style="list-style-type: none">• under 5 min. 3• 6-30 min. 2• 31-60 min. 1• over 60 min. 0
2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt?	<ul style="list-style-type: none">• ja 1• nej 0
3. Hvilken cigaret er sværest at undvære?	<ul style="list-style-type: none">• den om morgenen 1• en anden 0
4. Hvor mange gram tobak ryger du dagligt? (se omregningstabellen)	<ul style="list-style-type: none">• 1-10 0• 11-20 1• 21-30 2• over 30 3
5. Ryger du mere først på dagen end resten af døgnet?	<ul style="list-style-type: none">• ja 1• nej 0
6. Ryger du, når du er syg eller sengeliggende?	<ul style="list-style-type: none">• ja 1• nej 0

Læg pointene sammen og vælg evt. substitution:

- 0-3:** Svag nikotinafhængighed.
- 4-6:** Middel nikotinafhængighed.
- 7-10:** Stærk nikotinafhængighed.

- Gennemgå kort de forskellige produkter med pt.
- Rygeren vælger selv efter temperament og helbred, fx plaster til dem, der vil afkode rygeadfærd fra dag 1, alle andre produkter til de rygere, der vil selvadministrere nikotindosis efter behov.
- Brug rigeligt. Erfaringen viser, at de fleste rygere underdoserer, og derfor ikke synes, at det virker. Der er kun sjældent fare for overdosering, og det er ofte i forbindelse med alkohol, eller genoptaget rygning kombineret med substitution.

Anbefaling

- Minimal intervention gennemføres ved alle egnede konsultationer.
- Patienternes rygestatus bør dokumenteres i journalen og opdateres jævnligt.
- Patienter, som vil holde op med at ryge opmuntres til øget fysisk aktivitet og fokus på sund mad.
- Henvi patienter til rygeafvænningsstilbud (alle amter undtagen København og Viborg tilbyder kurser).
- Farmakologisk støtte skal vurderes som middel til rygestop.
- Patienter, som er motiverede for at stoppe, og som har en høj score (5 eller mere) i Fagerströms test og/eller ryger mere end 10 cigaretter pr. dag bør rådes til farmakologisk støtte.
- Bupropion og nikotinsubstitution sidestilles som alternativer med hensyn til effekt.
- Nikotinsubstitution kan tilbydes gravide som ryger dagligt efter 1. trimester og ammende kvinder og personer under 18 år.
- Bupropion skal ikke tilbydes gravide, ammende, patienter med nedsat krampetærskel, patienter med tidligere diagnosticeret anorexi/bulimi eller personer under 18 år.
- Ved valg af medikament må der tages hensyn til kontraindikationer, bivirkninger og erfaringer fra tidligere rygestopforsøg.

Produkter til rygeafvænnning

- Bupropion
- Nortriptylin
- Vareniclin
- Nikotinerstatningspræparater:
 - plaster
 - tyggegummi
 - resoriblet
 - inhalator
 - sugetablet

