

Prinsipper og prosedyrer for røykesluttveiledning

Sammendrag

Del 1: PRINSIPPER

	Tips
1. Endring skjer når pasienten er klar	«Hvilke tanker har du rundt røykevanen din?»
2. Varig endringen er forankret i selvbestemmelse og mestringstro	Ikke fortell hva pasienten «må» eller «bør» gjøre
3. Ambivalens er en åpning til å snakke om endring	Motivational Interviewing og reflektiv lytting
4. Info og anbefalinger må gi personlig mening for pasienten	Vis klinisk/på røntgen hva sykdom har ført til.

Prinsipper i praksis:

	Eksempler på ting du kan si/innlede samtale med
1. Få pasienten til å formulere hva han/hun oppfatter som problemet	“Hvilke tanker har du rundt røykevanen din?”
2. Lytt til og anerkjenn pasientens følelser og ambivalens	“Jeg har full forståelse for at røykeslutt ikke er lett, spesielt ikke hvis man ikke har funnet rett motivasjon og ikke føler seg klar”
3. Gi personlig relevant og tilpasset informasjon	“Røyking gjør det svært sannsynlig at de tennene jeg viste deg ikke vil tilhele skikkelig og bli løsere og løsere. Hvis du ønsker, har jeg noen tips til røykeslutttiltak du kan vurdere”
4. Presenter alternativer; vektlegg pasientens rett til å velge	“En mulighet er å ... eller du kan ...”
5. Få pasienten til å bekrefte hvordan han/hun skal eller kan endre atferd	“Er det et konkret første steg du kan tenke deg å ta eller sjekke ut nærmere?” “Er det ok at jeg sender deg en SMS med lenke til nettsiden jeg nevnte [slutta.no]?”

Anbefalt litteratur: *Health Behavior Change in the Dental Practice* (Ramseier og Suvan, Wiley-Blackwell 2010)
Lindhe's Clinical Periodontology and Implant Dentistry (Berglundh et al, Wiley-Blackwell 2022)

Del 2: PROSEDYRER [for først røykeavvenningseanse]

1. Innledende spørsmål > utvidet anamneseopptak

- ✓ Strategiske spørsmål som kan prime pasienten og tilrettelegge for videre røykesluttsamtale.
- ✓ Spørsmålene kan inkorporeres i ditt vanlige helsekjema (mal for Opus på kurssiden)

Hvis du røyker

Hvor mange sigaretter røyker du i snitt per dag (i løpet av en uke)? _____ sig/dag
Er det aktuelt for deg å slutte og røyke, eller starte prosessen, innen 4 uker? Ja Nei
Har du vært røykfri mer enn 4 uker sammenhengende siden du begynte å røyke? Ja Nei

Info- og veiledningsskriv

- ✓ Hold informasjonsdelen (se pdf på kurssiden) kort og konsis; tilpass fokus og ordvalg til hver enkelt pasient for maksimal effekt.
- ✓ Veiledningsdelen består av tre segmenter:
 1. Pasienten tenker gjennom egne erfaringer og evt. påbegynte tanker rundt røykeslutt; optimalt sett kommer han/hun opp med en plan.
 2. Ressurser pasienten kan oppsøke.
 3. Forslag til et enkelt og konkret første steg pasienten kan ta.

Ønsker du motivasjon eller hjelp til røykeslutt?

Det er flere veier til røykeslutt – tenk gjennom og finn ut hva som kan fungere for deg:

* Har du klart å slutte før?

* Kan det være en fordel for deg å involvere andre (lege/app/venn/familie)?

* Er det en strategi du har tro på? (Slutte tvert? Sette en sluttdato? Et kurs/opplegg?)

Ressurser:

- ✓ Fastlege kan hjelpe med veiledning og eventuelt legemiddelassistert røykeavvenning
- ✓ Frisklivssentralen (søk etter *frisklivssentralen + din kommune* på nettet)
- ✓ www.slutta.no (Helsedirektoratets nettside med veldig praktisk og bra innhold)

Tips til et første steg du kan ta for å bli røykfri:

Bruk ett minutt på www.slutta.no!

2. Henvise

- ✓ Send SMS til pasienten med lenke til slutta.no (se journal- og SMS-tekst til høyre)
- ✓ Informer om og eventuelt henvis til Frisklivssentralen (kommunal helsetjeneste) dersom pasient ønsker aktiv oppfølging/kursing.
- ✓ Oppfordre/henvis til fastlege hvis ønske om hjelp til legemiddelassistert røykeavvenning.

Pasienten opplyser å røyke sigaretter per dag.
Info om negativ innvirkning på periodontitt og tilheling; motiverer til røykeslutt.
Sendt SMS til pasienten:
Hei. Her er som avtalt lenken til www.slutta.no : Foreslår som snakket om at du tar en kikk over og ser om du kan finne en innfallsvinkel til røykeslutt som kan passe for deg. Mvh X.
Denne SMSen kan ikke besvares.

Fordeler: Effektivt | Aktiv pasientdeltakelse | Henvis videre veiledning om ønskelig

Journaltekster, helsekjemamal og info- og veiledningsskriv finner du på kurssiden

www.periodontistandersen.no/kurs