
Røykeavvenning i allmennpraksis

AKTUELT

ELLEN JUUL ANDERSEN

Email: ellen.juul.andersen@legeforeningen.no

Informasjonsavdelingen

Allmennpraktiker Lene Gjelseh Dalbak vil hjelpe sine pasienter til røykeslutt via Legeforeningens røykeavvenningsprogram.

Lene Gjelseh Dalbak ved Lillestrøm legesenter regner med at rundt ti pasienter i uken kan få tilbud om å følge det nye røykeavvenningsprogrammet. Med 44 ukers aktivt arbeid med pasienter, vil det være 200–400 pasienter i året som kan få tilbud om hjelp.

Røykeavvenning av gravide



Lene Gjelseh Dalbak skal hjelpe pasientene til røykeslutt med det nye dataprogrammet. Foto E.J. Andersen

Gjelseth Dalbak er spesielt opptatt av å få gravide til å slutte å røyke: – Ved helsestasjonen for gravide deler jeg ut informasjonsmateriell til den gravide om hva røyking i svangerskapet gjør med fosteret. Jeg tar også opp hva som skjer når røyken går over i morsmelken. Det jeg ikke har noen kontroll på, er om min aktive holdning kan innebære at enkelte gravide vil føle seg avvist slik at de velger å gå til kontroll andre steder, sier Gjelseth Dalbak.

Hun har mange unge kvinnelige pasienter som ennå ikke har pådratt seg noen røykesykdom. – Det er mye lettere å ta opp røykeavvenning med pasienter som ikke er blitt syke og som vil kunne ha store helsegevinster, sier Gjelseth Dalbak, som tidligere har arbeidet med alvorlig syke pasienter ved Det Norske Radiumhospital.

– Hva forventer du av programmet?

– At det skal gjøre det lettere for meg å være systematisk med oppfølging. Det har vist seg å være viktig for å lykkes. Det har også vist seg å være vanskelig hvis du ikke har et slikt hjelpemiddel. Jeg tror at vi som leger har en viss påvirkningskraft overfor pasienter. Jeg pleier å si til pasientene at jeg synes dette er vanskelig, og er ærlig og åpen på hva jeg ønsker for dem. Jeg tror dette er viktig for å bevare pasientenes tillit, sier hun.

Lillestrøm legesenter har egne hjemmesider på Internett der de vil legge ut informasjon om tilbudet.

– Vi vil også opplyse om Røyketelefonen til Statens tobakksskaderåd samt legge lenker til andre aktuelle sider. Vi lager også en informasjonsavis for legesenteret som blir lagt ut på venteværelset. Der vil jeg skrive om røykeavvenning og at vi har et mer systematisk tilbud om dette til pasientene. Internett-siden til Lillestrøm legesenter: www.lillestromlegesenter.no

Publisert: 10. august 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.