

Så bra at du ønsker å slutte å røyke!
For å kutte ut røyken for godt må du overvinne to ting - kroppens fysiske avhengighet av nikotin og den psykiske avhengigheten knyttet til røykeritualet.

Det kan være tøft å gjennomføre røykeslutt på viljestyrken alene, så vurder om du kan ha nytte av hjelpemidler som øker sjansen for å lykkes.

Det første steget mot et røykfritt liv er å tenke gjennom hvorfor du vil slutte. Hva vil du oppnå? Hva gleder du deg til? Det kan hjelpe deg til å bli mer motivert og til å holde motivasjonen oppe etter at du har sluttet.

De fleste som klarer å slutte, har flere forsøk bak seg. Sprekker du, er det ingen grunn til å føle at det var bortkastet å prøve. Ta det som en nyttig erfaring du kan dra nytte av ved neste forsøk.

Hva skjer med kroppen når du slutter å røyke?

- Etter 48 timer er smaks- og luktesansen forbedret
- Etter 72 timer øker lungekapasiteten, og det blir lettere å puste i tiden fremover
- Etter 9 måneder er blodsirkulasjonen bedre og faren for luftveisinfeksjoner mindre
- Etter 1 år er tilleggssrisikoen for hjerteinfarkt halvert ift. dem som aldri har røykt

- Etter 2-4 år er faren for å utvikle hjerte- og karsykdom betydelig redusert
- Etter 10 år er risikoen for å utvikle lungekreft halvert ift. dem som fortsatt røyker. Risikoen vil fortsette å synke de påfølgende årene
- Etter 15 år er risikoen for hjerteinfarkt på samme nivå som hos en som aldri har røykt

Kroppen venner seg til den kunstige stimuleringen som nikotin gir, og det tar tid før den fungerer normalt igjen. De fleste som slutter å røyke kan derfor merke ubehag i form av bla. røyksug, konsentrasjonsproblemer, uro, sinne, søvnløshet og økt appetitt. Dette er fysiske abstinenssymptomer som går over etter noen uker eller måneder, men de kan også reduseres ved hjelp av nikotinerstatningsprodukter (NEP). Den psykiske avhengigheten kan være vanskeligere å overkomme.

Råd for å bryte psykisk avhengighet:

- Fokuser på det som motiverer deg for å slutte å røyke når røyksuget melder seg
- Unngå situasjoner og ting du forbinder med røyk
- Hold deg i aktivitet
- Fortell deg selv og andre at du er en ikke-røyker

Nicorette og Nicotinell nikotinerstatningsprodukter (NEP)

NEP er hjelpemidler som lindrer nikotinabstinens slik at du kan konsentrere deg om å bryte innlærte vaner forbundet med det å røyke. Studier viser at man har dobbelt så stor sjanse for å lykkes med å slutte å røyke hvis man bruker NEP.

Nikotininnholdet i NEP er lavere enn i sigaretter, men det er høyt nok til å lindre abstinenssymptomene. Etter ca. tre måneder begynner man en langsom nedtrapping av NEP, slik at kroppen venner seg til stadig lavere doser nikotin. Nedtrappingen tar normalt 4 – 8 uker. Nikotinerstatning bør kun brukes i en begrenset periode.

Hvordan kan nikotinerstatningsprodukter brukes?

- Som en direkte erstatning for sigaretter
- I en overgangsperiode for å redusere antallet sigaretter
- Som "nødhjelp" i stedet for en røyk når abstinensene blir for store

NEP- Hvilket produkt skal du velge?

Test hvor avhengig du er av nikotin, og tilpass deretter styrken etter hvor nikotinavhengig du er.

Hvor avhengig er du av nikotin?	0 poeng	1 poeng	2 poeng	3 poeng	Dine poeng
1. Hvor raskt etter at du våkner røyker du din første sigarett?	Over 60 min.	31-60 min.	6-30 min.	Innen 5 min.	
2. Har du problemer med å la være å røyke på røykfrie steder?	Nei	Ja			
3. Hvilken sigarett har du minst lyst til å gi opp?	En av de andre	Den første			
4. Hvor mange sigaretter røyker du hver dag?	1-10 stk	11-20 stk	21-30 stk	Over 30 stk	
5. Røyker du mer om morgenen enn resten av dagen?	Nei	Ja			
6. Røyker du selv når du er så syk at du holder sengen?	Nei	Ja			

Ref: Fagerstrøms test av nikotinavhengighet
 Legg sammen poengene og velg den typen NEP som passer deg best.

NEP finnes som tyggegummi, plaster, inhalator, sugetabletter og sublingualtabletter i ulike smaker og styrker.

Hvilken styrke skal du velge i starten?

Poengsum	Produkttype/styrke	Dosering pr. dag
1-5 poeng (lav til middels nikotin- avhengighet)	Tyggegummi 2 mg	8-12 doser
	Sublingualtablett 1 stk	
	Sugetablett 1 mg	4-12 doser
	Inhalator	
Dagplaster 10 mg/16t	1 plaster	
Døgnplaster 14 mg/24t		
6-10 poeng (middels til høy nikotin- avhengighet)	Tyggegummi 4 mg	8-12 doser
	Sublingualtablett 2 stk	
	Sugetablett 2 mg	1 plaster
	Dagplaster 15 mg/16t	
Døgnplaster 21 mg/24t		

NEP er reseptfrie legemidler som inneholder nikotin. Ved hjerte/karsykdom skal nikotinerstatning kun brukes i samråd med lege. Gravide oppfordres til å slutte å røyke uten bruk av nikotinerstatning. Les pakningsvedlegget nøye før bruk.

● Røykeslutt og bruk av andre legemidler

Innholdsstoffer i sigarettøyke øker kroppens evne til å skille ut enkelte legemidler som brukes i behandlingen av astma, KOLS og hjerte/karsykdommer. Når man gjennomfører røykeslutt kan man derfor oppleve symptomer på overdosering hvis ikke dosen justeres. En doseringsendring må utføres av legen din, men på Apotek 1 kan du spørre om dine legemidler påvirkes av røyking.

● Kurs, råd og motivasjon

- La familie, kollegaer og venner få vite at du ønsker å slutte å røyke slik at de kan støtte deg
- Bruk Røyketelefonen; 800 400 85
- Meld deg på røykesluttkurs
- Få råd fra fastlegen din eller Apotek 1

Flere gode råd finner du på www.Apotek1.no

© APOTEK 1

BLI RØYKFRI MED NICOTINELL



2010/Varenr. for 200 stk. 285789

Nicotinell. Velg et liv uten sigaretter.

Nicotinell plaster, tyggegummi og sugetablett er reseptfrie legemidler til bruk ved røykeavvenning. Nicotinell tyggegummi og sugetablett er også hjelpemidler mot nikotinabstinens i røykfrie perioder. Brukes ikke ved graviditet eller amming. Ved alvorlig hjerte- og karsykdom skal Nicotinell kun brukes i samråd med lege. Nicotinell inneholder nikotin, og det kan være en viss tilvenningsfare. Les pakningsvedlegget før bruk. www.nicotinell.no. ID-kode: 742/11:2009

 Røykeslutt

 **APOTEK 1**
Vår kunnskap - din trygghet