



TIPS FOR Å MESTRE DE SJU VANLIGSTE NIKOTINABSTINENS SYMPTOMENE.

Å slutte å røyke kan føre til en rekke forskjellige abstinenssymptomer. Nicotinell® tygggegummi kan hjelpe deg å bekjempe disse symptomene når de slår til.

VANSKELIG Å KONSENTRERE SEG

Mosjoner: En spasertur, løpetur eller besøk på treningssenter vil hjelpe deg bli kvitt noe av stresset som kommer med å slutte. Gjør noe aktivt når suget kommer slik at du umiddelbart kan bli kvitt noen av abstinenssymptomene og få hjelp til å fokusere.

HUMØRSVINGNINGER OG ANGST

Be om støtte: La familien, venner, arbeidskamerater...alle få vite at du prøver å slutte. De vil gi deg den oppmuntringen du trenger for å forbli røykfri.

ØKT APPETITT

Spis fornuftig: Røykesug kan føles som sult, så du kan bli fristet til å finne frem snadder når du slutter. Hvis du lengter etter snadder, så er det ikke noe galt med frukt eller grønnsaker. De hjelper deg til å stille suget ved å fylle deg opp med vitaminer i stedet for fett og kalorier fra snop.

STERK TRANG TIL Å RØYKE

Kjenn igjen utløserne: En røyk i den ene hånden, en kopp kaffe eller halvliter i den andre. Høres det kjent ut? Finn tingene som får deg til å røyke, og unngå dem eller finn erstatninger. Du kan alltid være klar til å stoppe utløserne med Nicotinell® tygggegummi.

FØLER DEG FRUSTRERT

Belønn deg selv: Bruk pengene som du ville ha brukt på sigaretter på nye klær, et måltid med venner eller konsertbilletter. Det gir deg noe å se frem til når fristelsen blir sterk.

STØTTERESSURSER

www.Nicotinell.no
www.tobakk.no

KILDER

¹ Health Canada. On the road to quitting (2009): <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tobac/org-svr/improvehealth-ameliorsante-eng.php>
Smoking Cessation Guidelines for Australian General Practice, 2004: <http://quitnow.info.au>



Nicotinell® kan hjelpe deg å bekjempe nikotinabstinenssymptomer.

OM NICOTINELL® TYGGEGUMMI

Rask nikotinlindring, slik at du kan mestre suget med en gang det oppstår. Du kan fremdeles være ditt samme jeg, bare røykfri.

HVORDAN BRUKE NICOTINELL® TYGGEGUMMI PÅ BEST MÅTE

I de første 4 ukene eller så kan du tygge én 4 mg-tygggegummi hver gang du føler trang til å røyke, men du bør ikke tygge mer enn 12 stykker på samme dag. De fleste bruker 8-12 stykker per dag. I de neste 8 ukene eller så kan du tygge én 2mg-tygggegummi hver gang du føler trang til å røyke, men du bør ikke tygge mer enn 12 stykker på samme dag.

Les instruksene som ligger i pakken. Du må ikke røyke når du bruker disse tygggegummiene. Behandling med Nicotinell® bør fortsette i minst 3 måneder, men behandling i lenger enn 12 måneder anbefales generelt ikke.



FORDELER

REGISTRER FORDELENE VED Å SLUTTE FRA DEN DAGEN DU SLUTTER

Du oppnår fordeler av å slutte så tidlig som 20 minutter etter den siste sigaretten, og kan nyte fordelene ved å være en ikke-røyker resten av livet.

	MÅL OPPNÅDD
20 MINUTTER	Kroppstemperaturen øker. Føler du deg varmere?
24 TIMER	Kroppen starter å eliminere røykresten fra lungene. Har du merket det?
48 TIMER	Pusten er friskere og lukte- og smakssansen blir bedre. Kan du føle forskjellen?
ETTER 2 UKER - 9 MÅNEDER	Røykehosten begynner å bli borte og lungekapasiteten øker. Er du sjeldnere tungpustet? Blodsirkulasjonen blir bedre: Føles hender og føtter varmere? Hudens farge og håret kan bli blankere. Rynker rundt munnen blir mindre tydelige. Har du sett forskjellen?

ETTER 1 ÅR

1 ÅR	Risikoen for å få hjerteinfarkt og andre hjertesykdommer redusert med halvparten. Risikoen for lungeemfysem, magesår og løse tenner (periodonti) synker også. ¹
5 ÅR	Risikoen for å få lungekreft (og munn og strupekreft) er halvert og risikoen for å få slag er nå den samme som for en ikke-røyker. ¹ Risikoen for å få hjerteinfarkt faller til omtrent halvparten av risikoen for en røyker.
10 ÅR	Risikoen for å få kreft er nå ikke høyere enn for noen som aldri har røyket i det hele tatt!

Nicotinell® tygggegummi inneholder nikotin. Hjelpemiddel til å slutte å røyke. Les alltid pakningsvedlegget. Krever viljestyrke.



For hver uke vil du finne den anbefalte daglige dosen nedenfor, samt tips for å klare å fortsette. Registrer behandlingen ved å skrive ned antall stykker Nicotinell® tyggegummi som du tygger hver dag i uken. For å registrere fremgangen bør du ukentlig skrive ned det som plager deg og hva du har oppnådd.

	ANBEFALT DAGLIG DOSE*	MIN BEHANDLING	TIPS	HVA JEG HAR OPPNÅDD	HVA SOM PLAGER MEG
UKE 1	8-12 4mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Ofte utnytter ikke røykere det fulle potensialet til NRT-tyggegummi: Det fungerer ikke alltid å bruke tyggegummi av og til for å bare overkomme suget så raskt som mulig. Hvis du følger instruksene på pakningsvedlegget, dobler du dine sjanser for å lykkes.		
UKE 2	8-12 4mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Karbonmonoksiden er allerede ute av systemet, og det bør allerede ha blitt lettere å puste. Bruk noen minutter på din fysiske favorittaktivitet (ja, nettopp den!) og se om du kan føle forskjellen.		
UKE 3	8-12 4mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Sterkere smak? Prøv å ha mindre salt på maten, og mindre sukker i kaffen. Det kan hende du vil like det enda bedre. Når vi snakker om smak, har du prøvd andre Nicotinell®-tyggegummier, som med fruktsmak?		
UKE 4	8-12 4mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Gjør deg klar til å kutte nikotininntaket til det halve ved å skifte til 2 mg-tyggegummi neste uke! Hvis du er i tvil om å ta dette steget, kan du spørre på apoteket for å høre hva de mener.		
UKE 5	8-12 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Det har allerede gått en hel måned - la alle du kjenner få vite om det per e-post, eller gjennom en oppdatering på ditt viktigste sosiale nettverk. Det kan hende det dukker opp andre støttespillere (og andre som slutter) som gjerne vil hjelpe deg.		
UKE 6	8-12 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Skriv ned utløseme du har merket deg og finn en forskjellig måte å håndtere hver av dem. Isteden for en kopp kaffe og en sigarett kan du ta deg en kopp te og prate med en venn, og vurdere å skifte tidspunkter og steder for pausene du tar på jobben.		
UKE 7	8-12 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Vært hos tannlegen i det siste? En god og faglig rengjøring vil gjøre tennene enda hvitere enn før, og tannkjøttet vil være sunnere og mindre følsomt.		
UKE 8	4-8 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Vurder å kutte ned på antall tyggegummier som du tygger hver dag. Hvis du er i tvil om å ta dette skrittet, kan du spørre på apoteket for å høre hva de mener.		
UKE 9	4-8 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Ferdig med over to måneder! Ta en telefon til en venn og fortell om fremgangen, men ikke bli forbauset om han/hun ikke kjenner igjen stemmen din: den kan være klarere og til og med høres yngre ut.		
UKE 10	4-8 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Begynner abstinenssymptomene å avta? Det kan være fristende å slutte med Nicotinell®, men hvis du følger anbefalingene i denne veiledningen, og på pakken, vil du doble dine sjanser for å lykkes.		
UKE 11	0-4 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Hvis du finner det vanskelig å kutte ned antall tyggegummier hver dag, kan du vurdere å tygge en annen type tyggegummi (for eksempel et merke som beskytter tennene samtidig!).		
UKE 12	0-4 2mg-tyggegummier	1 2 3 4 5 6 7	Suksess! Skriv ned en liste med grunner til at du har sluttet å røyke. Det kan godt hende at det har kommet nye grunner frem i lyset i løpet av de siste 12 ukene. Behold denne listen for å hjelpe deg til å huske hvorfor du ikke bør begynne igjen.		

*Disse doseringsanbefalingene er gitt som retningslinjer. Les instruksene som ligger i pakken. Din lege og/eller apotek kan hjelpe deg å bestemme den rette dosen for deg. Behandling med Nicotinell® bør fortsette i minst 3 måneder, men behandling i lenger enn 6 måneder anbefales generelt ikke. Nicotinell® tyggegummi inneholder nikotin. Hjelpemiddel til å slutte å røyke. Les alltid pakningsvedlegget. Krever viljestyrke.