

TIPS FOR Å MESTRE DE SJU VANLIGSTE NIKOTINABSTINENSSTYPTOMENE

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 å 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 URO

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 noe ekstra godt når du slutter. Hvis du lengter etter noe ekstra godt, 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>

FORDELER



Nicotinell® kan hjelpe deg å bekjempe nikotinabstinenssymptomer.

OM NICOTINELL® TYGGEGUMMI

Ingen tygggegummi hjelper deg å styre behovet for en sigarett raskere enn Nicotinell®. Den leverer en viss mengde av nikotin slik at du kan styre trangen i det øyeblikket den oppstår. Du kan fremdeles være ditt samme jeg, bare røykfri.

HVORDAN BRUKE NICOTINELL® TYGGEGUMMI PÅ BEST MÅTE

Tygg én tygggegummi hver gang du føler trang til å røyke. Du må aldri tygge mer enn 12 stk med 2 mg-tygggegummi på samme dag (de fleste bruker 8-12 stk per dag). Unngå syreholdige drikkevarer (mineralvann, kaffe...) i de siste 15 minuttene før du skal tygge tygggegummi.

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.



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 røykrester 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? Huden får en friskere 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 er 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 røykt i det hele tatt!



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 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Ofte utnytter ikke røykere det fulle potensialet til nikotin-tyggegummi: Det fungerer ikke alltid å bruke tyggegummi av og til for å bare overkomme suget så raskt som mulig. Hvis du følger instruksene i pakningsvedlegget, dobler du dine sjanser for å lykkes.		
UKE 2	8-12 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Begynner du noen ganger å hikke når du tygger Nicotinell® tyggegummi? Det kan hende du tygger den som en hvilken som helst tyggegummi. På pakken finner du instruksjoner for hvordan det er best å tygge Nicotinell® tyggegummi.		
UKE 3	8-12 2 mg-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 eller IceMint?		
UKE 4	8-12 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Hvis du ikke har gjort det allerede, bør du vurdere en god vårrengjøring (selv om det er vinter) for å få gjenstående røyk ut av huset. Bruk pengene du ikke bruker på sigaretter til å sende gardiner, dyner og sengeklær til renseri!		
UKE 5	8-12 2 mg-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 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Nå er du halvveis! 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 7	4-8 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Skal du be venner for å feire hvor langt du har kommet? Å, så de har ikke sluttet å røyke alle sammen? Vurder å dekorere balkongen eller gangveien, slik at de har et hyggelig sted å røyke mens du nyter den rene luften innendørs.		
UKE 8	4-8 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Har du tenkt på å røyke? Har du tenkt på en rosa elefant? Når du ikke kan la være å tenke på det, så kan du, i stedet for å irrettesette deg selv, flytte tankene til det neste du skal gjøre på en mer behagelig måte nå som du har sluttet å røyke!		
UKE 9	4-8 2 mg-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 10	0-4 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Nå er du nesten i mål! Trapp ned, men ikke så mye at røykesuget blir vanskelig å håndtere. Spør på apoteket hvis du har spørsmål.		
UKE 11	0-4 2 mg-tyggegummier	1	2	3	4	5	6	7	Hvis du finner det vanskelig å kutte ned antall tyggegummier hver dag, kan du vurdere å bytte på med en annen type tyggegummi (for eksempel et merke som beskytter tennene samtidig!).		
UKE 12	0-4 2 mg-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 ditt 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 12 måneder anbefales generelt ikke. Nicotinell® tyggegummi inneholder nikotin. Hjelpemiddel til å slutte å røyke. Les alltid pakningsvedlegget. Krever viljestyrke.