



TIPS FOR Å MESTRE DE SJU VANLIGSTE NIKOTINABSTINENS SYMPTOMENE

Å slutte å røyke kan føre til en rekke forskjellige abstinenssymptomer. Nicotinell® sugetabletter 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 stressen 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 erstattere. Du kan alltid være klar til å stoppe utløserne med Nicotinell® tyggegummi.

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.

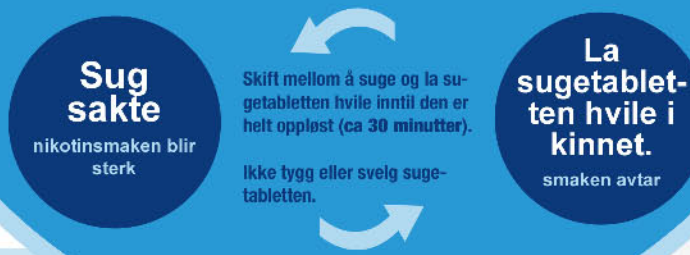
OM NICOTINELL® SUGETABLETTER

Nicotinell® sugetabletter frigir sugdempende nikotin slik at du raskt kan tilfredsstille suget så snart det oppstår. De er både hendige og diskret, slik at du kan bruke dem til å styre suget i nesten enhver situasjon, uansett hvor du er. I tillegg er de sukkerfrie, og har en frisk mintsmaak.

HVORDAN BRUKE NICOTINELL® SUGETABLETTER PÅ BEST MÅTE

I de første 4 ukene eller så bør du ta én 2 mg-sugetablett hver gang du føler trang til å røyke, men prøv å ikke bruke mer enn én sugetablett hver 1-2. time, og du må aldri ta mer enn 15 på samme dag. De fleste bruker 8-12 sugetabletter per dag. I de neste 8 ukene eller så kan du ta én 1 mg-sugetablett hver gang du føler trang til å røyke, men du bør ikke ta mer enn 25 stykker på samme dag.

Les instruksene som ligger i pakken. Du må ikke røyke når du bruker disse sugetablettene. Behandling med Nicotinell® sugetabletter 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 i 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? Hud 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 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!

SYMPTOMER



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 Nicotinell® sugetabletter som du tar 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 2mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Ofte utnytter ikke røykere det fulle potensialet til sugetabletter med nikotin: Det fungerer ikke alltid å bruke sugetabletter 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 2mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Hvis det fremdeles frister med en røykepause på jobben, kan du prøve å ta pause på forskjellige tidspunkter og på forskjellige steder for å fjerne noen av innfallstegnene som du ubevisst har forbundet med røyking.		
UKE 3	8-12 2mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Ta en god kikk på deg selv i speilet. Ser du noen forskjell? Kinnene kan være litt rødere, håret litt mer glansfullt, og ikke glem den friskere pusten.		
UKE 4	8-12 2mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Gjør deg klar til å kutte nikotininntaket i to ved å skifte til 1mg-sugetabletter neste uke! Hvis du er i tvil om å ta dette skrittet, kan du spørre på apoteket for å høre hva de mener.		
UKE 5	8-12 1mg-sugetabletter	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 1mg-sugetabletter	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 7	8-12 1mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Den desserten smaker antagelig enda bedre enn den gjorde for et par uker siden, men det er ingen grunn til å gi etter for fristelsen til å forsyne deg på nytt. Alt vil smake bedre nå som du har sluttet å røyke!		
UKE 8	4-8 1mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Vurder å kutte ned på antall sugetabletter du tar hver dag. Ikke nøl med å spørre apotekeren om råd hvis du har spørsmål.		
UKE 9	4-8 1mg-sugetabletter	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 10	4-8 1mg-sugetabletter	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 1mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Har du problemer med å kutte ned på antall sugetabletter du tar? Prøv å skifte ut Nicotinell®-sugetabletter med en annen sukkerfri tablett.		
UKE 12	0-4 1mg-sugetabletter	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® sugetabletter bør fortsette i minst 3 måneder, men behandling i lenger enn 12 måneder anbefales generelt ikke. Nicotinell® sugetabletter inneholder nikotin. Hjelpemiddel til å slutte å røyke. Les alltid pakningsvedlegget. Krever viljestyrke.