



## TIPS FOR Å MESTRE DE SJU VANLIGSTE NIKOTINABSTINENSSTYPTOMENE

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 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 substitutter. 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](http://www.Nicotinell.no)  
[www.tobakk.no](http://www.tobakk.no)

## KILDER

<sup>1</sup> 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® SUGETABLETTER

Nicotinell® sugetabletter frigir sugdempende nikotin slik at du raskt kan tilfredsstille røykesuget 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

Ta én 1 mg-sugetablett hver gang du føler trang til å røyke, men prøv å ikke bruke mer enn én tablett hver 1-2. time, og aldri mer enn 25sugetabletter på samme dag (de fleste bruker 8-12 sugetabletter om dagen).

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 6 måneder anbefales generelt ikke.

Sug sakte

nikotinsmaken blir sterk

Skift mellom å suge og la sugetabletten hvile inntil den er helt oppløst (ca 30 minutter).

Ikke tygg eller svelg sugetabletten.

La sugetabletten hvile i kinnet.

smaken avtar

## SYMPTOMER

## 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? 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.<sup>1</sup>

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.<sup>1</sup> 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!



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 1 mg-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 på etiketten, dobler du dine sjanser for å lykkes.		
UKE 2	8-12 1 mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Begynner du noen ganger å hikke når du tar Nicotinell® sugetabletter? Det kan hende du tar dem som om det var en hvilken som helst sugetablett. På pakken finner du instruksjoner for hvordan det er best å ta Nicotinell® sugetabletter.		
UKE 3	8-12 1 mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Har du oppdaget at visse utløserer får deg til å se etter en sigarett? Skriv ned utløserne du har merket deg og finn en forskjellig måte å håndtere hver av dem. I tillegg har du alltid Nicotinell® sugetabletter til å mestre suget når det oppstår.		
UKE 4	8-12 1 mg-sugetabletter	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 gjenværende røyk ut av huset. Bruk pengene du ikke bruker på sigaretter til å sende gardiner, dyner og sengekler til renseri!		
UKE 5	8-12 1 mg-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 1 mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Nå er du halvveis! Vurder å kutte ned på antall sugetabletter du tar hver dag. Hvis du er i tvil om å ta dette steget, kan du spørre på apoteket for å høre hva de mener.		
UKE 7	4-8 1 mg-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 1 mg-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 9	4-8 1 mg-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 10	0-4 1 mg-sugetabletter	1 2 3 4 5 6 7	Nå er du nesten i mål! Se hvor mye nikotin du kan kutte ut hver dag i de siste par ukene. Spør apotekeren hvis du har spørsmål.		
UKE 11	0-4 1 mg-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 1 mg-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® tyggegummi inneholder nikotin. Hjelpemiddel til å slutte å røyke. Les alltid pakningsvedlegget. Krever viljestyrke.