



TIPS TIL HÅNDTERING AF SYV ALMINDELIGE SYMPTOMER I FORBINDELSE MED NIKOTINAFVÆNNING.

Der kan opstå en række forskellige afvænnings symptomer i forbindelse med et rygestop. Nicotinell® plaster kan hjælpe med at kontrollere disse symptomer døgnet rundt.

KONCENTRATIONSBSVÆR

Motionér: Gå eller løb en tur eller tag en tur i motionscenteret, så du kan komme af med den stress, du kan opbygge under et rygestop. Aktivér dig selv, når du mærker rygetrangen, så får du rystet de værste afvænnings symptomer af dig.

HUMØRSVINGNINGER OG ANGST

Få støtte: Fortæl din familie, dine venner og kolleger... ja alle, at du prøver at holde op med at ryge. De vil give dig den opbakning, som du har behov for, hvis du skal forblive røgfri.

ØGET APPETIT

Spis fornuftigt: Rygetrang kan føles nøjagtigt lige som spisetrang, så du vil måske være fristet til at ty til junkfood, når du holder op med at ryge. Hvis du er lækkerstulten, så tag et stykke frisk frugt eller nogle grønsager. De stiller sulten og fylder dig med vitaminer i stedet for med fedt og kalorier fra slik.

STÆRK RYGETRANG

Udpeg de udløsende faktorer: En smøg i den ene hånd og en kop kaffe eller en øl i den anden hånd. Lyder det bekendt? Find ud af, hvilke ting, der udløser din rygetrang, og undgå dem eller erstat dem med andre ting. Med Nicotinell® plaster kan du forebygge de udløsende faktorer.

FRUSTRATION

Beløn dig selv: Brug de penge, som du ellers ville have brugt på cigaretter, til at købe et nyt sæt tøj, en middag med vennerne eller koncertbilletter til dit yndlingsband. Det giver dig noget at se frem til, når du er fristet af cigaretterne.

STØTTERESSOURCER

www.nicotinell.dk
<http://www.stoplinien.dk/>



Nicotinell® kan gøre det nemmere at slippe for symptomerne i forbindelse med nikotinafvænnning.

OM NICOTINELL® PLASTER

Nicotinell® plaster er en hjælp til at bekæmpe afvænnings symptomerne i forbindelse med rygestop. Plasteret er udformet til at forsyne kroppen med en faldende mængde nikotin, når du går fra trin 2* (14 mg) til trin 3 (7 mg), og hjælper dig således til at blive røgfri. (*Trin 1 er kun nødvendig for dem, som ryger mere end 20 cigaretter om dagen).

SÅDAN BRUGES NICOTINELL® PLASTER

Anbring et plaster på et område med ren, tør og hårfri hud en gang i døgnet. Udskift plasteret med et nyt, når der er gået et døgn.

Tag et nyt 14 mg plaster på én gang i døgnet i de første 3-4 uger (eller op til 8 uger). I de resterende uger (op til 12) tager du et 7 mg plaster på én gang i døgnet.

Læs anvisningerne i pakken. Du må ikke ryge, mens du har plaster på. Nicotinell® plaster er udviklet til at kunne bruges i 3 måneder i træk men ikke mere. Hvis du stadig har brug for hjælp til at kvitte din rygetrang efter 12 uger, skal du kontakte lægen, sygeplejersken eller apoteket for yderligere rådgivning.

TRIN 1
14mg
 (6 uger)

TRIN 2
7mg
 (6 uger)

FORDELE

REGISTRER FORDELENE VED AT HOLDE OP MED AT RYGE MED START PÅ FØRSTE RYGESTOPSDAG

Høst fordelene ved at holde op med at ryge allerede 20 minutter efter sidste cigaret, og nyd fordelene ved at være ikke-ryger i resten af dit liv.

MÅLET ER NÅET

20
 MINUTTER

Din kropstemperatur stiger. Har du det varmere?

24
 TIMER

Din krop begynder at skille sig af med den sidste røg i lungerne. Har du bemærket dette?

48
 TIMER

Din ånde er friskere, og din lugte- og smagssans er ved at blive bedre. Kan du mærke forskellen?

2
 UGER -

9
 MÅNEDER

Din rygerhoste er ved at forsvinde, og din lungekapacitet er blevet større. Føler du dig mindre stakåndet? Dit blodomløb er ved at blive bedre: Føles dine hænder og fødder varmere? Huden er ved at få en sundere kulør, og dit hår bliver måske mere glansfuldt. Rynkerne omkring munden bliver mindre synlige. Kan du se forskellen?

EFTER 1 ÅR

1
 ÅR

Risikoen for et hjerteanfald og andre hjerte-kar-sygdomme er halveret. Risikoen for lungeemfysem, mavesår og løse tænder (parodontose) falder også.

5
 ÅR

Risikoen for at få lungekræft (og kræft i munden og svælget) er halveret, og du har nu samme risiko for at få et slagtilfælde som en ikke-ryger. Risikoen for at få et hjerteanfald falder til ca. 50 % i forhold til en ryger.

10
 ÅR

Risikoen for kræft er nu ikke højere end hos en person, som aldrig har røget.

SYMPTOMER



Herunder finder du den anbefalede daglige dosis for hver uge samt et tip til at forblive på rette kurs. Registrer behandlingen ved at anføre dosis af det plaster, som du tager på hver dag i hver uge. For hver uge skal du skrive en note om, hvad der irriterer dig, og hvad du har opnået, for at holde styr på, hvordan dit rygestop skrider frem.



	ANBEFALET DAGLIG DOSIS*	MIN BEHANDLING	TIPS	HVAD HAR JEG OPNÅET	HVAD IRRITERER MIG
UGE 1	14mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Husk at lade plasteret sidde i 24 timer. Du har godt nok aldrig røget, mens du sov (så meget ved du!), men den konstante optagelse af nikotin døgnet rundt vil i sidste ende gøre denne rejse nemmere, og din nikotinafvænninng vil blive mere vellykket.		
UGE 2	14mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Husk at anbringe plasteret på et forskelligt sted hver dag, så hvert område får et par dages pause. Se pakken for yderligere information om anbringelse af plasteret.		
UGE 3	14mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Det er ikke kun dig, som har lettere ved at trække vejret. Det har din hud også. Vis din sunde hud frem ved en tur i svømmehallen (eller til et spa!). Glem ikke at dække plasteret til med en vandtæt bandage eller fjern det og hold det rent og tørt, så du kan sætte det på igen, når huden igen er ren og tør.		
UGE 4	14mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Du har sikkert allerede bemærket de stunder, som før i tiden var forbundet med en cigaret (en kop kaffe med kollegaerne? En øl med vennerne?) Prøv at undgå disse udløsende faktorer eller find alternativer i en kort periode, indtil du har opbygget mere viljestyrke.		
UGE 5	14mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Der er gået en hel måned – fortæl det til dine omgivelser med en e-mail eller en opdatering på dit foretrukne sociale netværk. Måske dukker der andre støttepersoner (og andre ex-rygere) op, som kan hjælpe dig på vej.		
UGE 6	14mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Forbered dig på at halvere dit nikotinindtag ved at skifte til 7 mg plaster. Hvis du er i tvivl, kan du spørge på apoteket.		
UGE 7	7mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Savner du hånd-til-mund bevægelsen? Prøv at børste dine tænder en ekstra gang eller to hver dag. Ikke fordi du har brug for det - din ånde er allerede meget friskere uden cigaretterne!		
UGE 8	7mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Hvis du stadig føler dig fristet under rygepausen på jobbet, kan du prøve at tage pauser på andre tidspunkter og på et andet sted for at fjerne nogle af de faktorer, som du i underbevidstheden har forbundet med rygning.		
UGE 9	7mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Får du venner på besøg for at fejre din hidtidige succes? Og de er ikke alle holdt op med at ryge, vel? Prøv at pynte op på altanen eller ude på gangen, så de har et behageligt sted at ryge, mens du nyder den rene luft indendørs!		
UGE 10	7mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Har du været til tandlægen for nylig? En god tandrensning vil gøre dine tænder endnu hvidere, end de var før, og dit tandkød vil blive sundere og mindre følsomt (også selvom du ikke fulgte vores råd om en ekstra tandbørstning!).		
UGE 11	7mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Desserten smager sikkert endnu bedre end for et par uger siden, men der er ingen grund til at give efter for lysten til en portion til. Nu hvor du er holdt op med at ryge, vil alt blive ved med at smage bedre!		
UGE 12	7mg plaster	1 2 3 4 5 6 7	Du er næsten nikotinfri! Skriv en ny liste over grunde til, at du er holdt op med at ryge. Du vil måske finde ud af, at der er dukket nye grunde op i løbet af de seneste 12 uger! Behold denne liste som en påmindelse om ikke at starte igen.		

*Disse doseringsanbefalinger er givet som retningslinjer. Læs anvisningerne i pakken. Din læge og/eller apoteket kan hjælpe dig med at finde den bedste dosis til dig. Behandlingen med Nicotinell® plaster bør vare i 3 måneder. Det frarådes dog normalt at bruge plasteret i mere end 3 måneder. Nicotinell indeholder nikotin. Læs indlægssedlen.