

# BOKA





# Innholdsfortegnelse

Innledning .....	4
Motivasjon .....	6
Hvor mye sparer du på å slutte? .....	10
Sluttedato .....	11
Dette skjer når du slutter å røyke .....	13
Giftstoffer .....	15
Logg før du slutter å røyke eller snuse .....	19
Test hvorfor du røyker .....	42
Fagerströms test av nikotinavhengighet .....	44
Praktiske råd ved snus- eller røykeslutt .....	48
Abstinenser .....	53
Legemidler ved røykeslutt .....	55
Min siste røyk/snus .....	57
Når suget melder seg .....	58
Røykfrie dager .....	68
Notater .....	72

## Boka

Det at du er motivert for å slutte er et flott utgangspunkt for å bli røyk- eller snusfri. Kanskje har du forsøkt å slutte å røyke eller snuse tidligere uten å lykkes? Da har du viktige og verdifulle erfaringer å bygge videre på. Erfaringene kan gjøre det tydeligere for deg hva du bør fokusere på i et nytt slutforsøk. Både røyk og snus inneholder det avhengighetsskapende stoffet nikotin. Denne boka vil for det meste ta opp røykeslutt og effekten av røykeslutt, men du som snuser kan ha nytte av mange av de samme rådene.

## Ambivalens

Mange som vil slutte å røyke eller snuse er i tvil om de er tilstrekkelig motivert. De kjenner at de både vil og ikke vil slutte. Å være ambivalent til det å slutte å røyke eller snuse er altså helt vanlig. Passer det egentlig å slutte akkurat nå?

Beslutningsskjemaet på neste side er et verktøy som kan tydeliggjøre fordeler og ulemper ved å fortsette eller slutte å røyke eller snuse.

## Beslutnings skjema

Fordeler ved å  
fortsette å røyke/snuse

Fordeler ved å  
slutte å røyke/snuse

Ulemper ved å  
fortsette å røyke/snuse

Ulemper ved å  
slutte å røyke/snuse

# Motivasjon

Det første steget for å nå en sterkere motivasjon er å tenke gjennom hvorfor du skal slutte å røyke eller snuse. Hva vil du oppnå? Hva gleder du deg til? Hva vil du unngå? Hva vil du slippe å engste deg for? Har du tenkt grundig gjennom på forhånd hva som gjør at du vil slutte, er det lettere å stå i mot savnet etter røyk eller snus.

Når savnet etter røyken eller snusen kommer, er det lettere å huske hva som var bra med å røyke eller snuse, enn å huske hvorfor man vil slutte. Derfor er det viktig at du finner dine helt personlige grunner, at du skriver dem ned i denne boka, og at du tar vare på det du har skrevet. Sett deg ned i ro og fred, tenk gjennom og skriv ned dine grunner for å slutte. Vær så konkret som mulig. Ikke nøy deg med å skrive at du vil slutte på grunn av helsa, hvis det du ønsker deg er bedre kondisjon og færre bekymringer for alvorlige sykdommer.

Selv om du deltar på sluttkurs eller får annen hjelp til å slutte, kan det være dager hvor du trenger ekstra oppmuntring for å stå imot nikotinsuget.

Slutta.no er inngangsport til Helsedirektoratets sluttehjelp hvor du kan finne informasjon, nyttige tips og digitale slutteverktøy. «Slutta» er en gratis app som kan gjøre det lettere for deg å slutte med røyk og snus.

Lykke til!



## Gode grunner til å slutte

Jeg skal slutte fordi

---

---

---

---

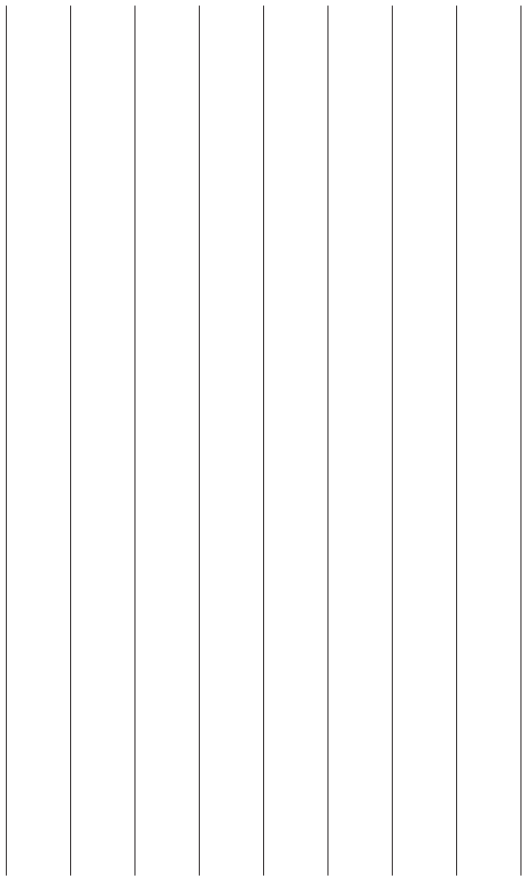
---

---

---

---





# Hvor mye sparer du på å slutte?

## Sigaretter:

En pakke med 20 sigaretter koster ca. kr \_\_\_\_\_.

En sigarett koster dermed ca. kr \_\_\_\_\_ . Gang antallet sigaretter per dag med det en sigarett koster, og bruk det som utgangspunkt for ditt eget regnestykke.

Hver dag røyker jeg for ca. kr \_\_\_\_\_ .

Hver uke røyker jeg for ca. kr \_\_\_\_\_ .

(husk å legge på litt ekstra for helgen)

Hver måned røyker jeg for ca. kr \_\_\_\_\_ .

Det blir \_\_\_\_\_ kroner per år.

## Snus:

En boks med snus koster ca. kr \_\_\_\_\_ .

Hver snus koster dermed ca. kr \_\_\_\_\_ .

Hver dag snuser jeg for ca. kr \_\_\_\_\_ .

Hver uke snuser jeg for ca. kr \_\_\_\_\_ .

(husk å legge på litt ekstra for helgen)

Hver måned snuser jeg for ca. kr \_\_\_\_\_ .

Det blir \_\_\_\_\_ kroner per år.

## Sluttdato

Jeg begynte å røyke eller snuse da jeg var \_\_\_\_\_ år.

Nå har jeg røykt/snust i \_\_\_\_\_ år.

Som regel røyker jeg \_\_\_\_\_ røyk hver dag.

Som regel snuser jeg \_\_\_\_\_ porsjoner hver dag.

Jeg skal slutte å røyke/snuse den \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

*«Jeg er stolt av meg selv for at jeg klarte å slutte. Det at jeg fikk til noe jeg hadde ønsket så lenge, gir en god følelse. Det er en stor overraskelse at jeg klarer meg veldig bra uten. Det går faktisk veldig greit!»*

*Eks-røyker Eva, 37*



# Dette skjer når du slutter å røyke

Det er mange gode grunner for å velge røykfrihet. Her ser du flere av de helsegevinstene du får ved å legge fra deg sigaretten. Føy gjerne til dine egne erfaringer.

Når du slutter å røyke begynner kroppen umiddelbart å reparere skadene den har fått av tobakksrøyken. Risikoen for alvorlige sykdommer reduseres ved røykeslutt. Hvor raskt forbedringene kommer avhenger av hvor mye og hvor lenge du har røykt.

- **Etter 24 timer:** Nivået av karbonmonoksid og oksygen i blodet er normalisert. Risikoen for hjerteinfarkt synker.
- **Etter 48 timer:** Smaks- og luktesans bedres.
- **Etter 72 timer:** Lungekapasiteten øker.
- **Etter 2 uker–3 måneder:** Blodforsyningen bedres.
- **Etter 1–9 måneder:** Vekst av nye flimmerhår i luftveiene. Faren for luftveisinfeksjoner blir mindre.
- **Etter 3–9 måneder:** Hosten avtar og pusteevnen blir bedre.
- **Etter 1 år:** Tilleggsrisikoen for hjerteinfarkt er halvert i forhold til dem som aldri har røykt.
- **Etter 2–4 år:** Faren for å utvikle hjerte- og karsykdom er betydelig redusert.
- **Etter 10 år:** Risikoen for å utvikle lungekreft er halvert i forhold til dem som fortsatt røyker. Risikoen vil fortsette å synke de påfølgende årene.

- **Etter 15 år:** Risikoen for hjerteinfarkt er på samme nivå som hos en som aldri har røykt.

Vil du bli gravid, øker du sjansene for å lykkes. Hos menn reduseres risikoen for impotens. Du slipper uønskede endringer i kjønnshormonene som følger med røyking. For kvinner kan hormonendringene blant annet føre til beinskjørhet og tidligere overgangsalder.



# Giftstoffer i røyk

Her presenteres et utvalg av de over 4000 kjemiske forbindelsene som finnes i røyk, og hvordan de kan påvirke helsen din.

## Akrolein

Akrolein er ekstremt giftig for mennesker. Den akutte og kroniske effekten er lungeskader.

## Ammoniakk

Ammoniakk kan minske motstandsdyktigheten mot virussykdommer og forsterke kroniske pusteproblemer.

## Bly

Bly er et svært giftig metall som er i stand til å forårsake store skader på hjernen, nervesystemet, nyrene og de røde blodlegemene.

## Hydrogencyanid

Dette er blant de aller giftigste stoffene funnet i tobakksrøyk. Kortvarig eksponering kan føre til hodepine, svimmelhet, trøtthet, kvalme og oppkast.

## Kadmium

Kadmium er mye farligere ved inhalering enn ved injeksjon. Gjentatt eller lang tids eksponering for kadmium, selv i små doser, kan føre til nyreskader og økt fare for kreft i lunger og prostata.

## **Karbonmonoksid**

Karbonmonoksid hemmer lungenes oksygenopptak fordi det binder seg til de røde blodcellene og fortrenger oksygenets plass.

## **Kvikksølv**

Voksne som blir utsatt for kvikksølv i metallform, kan utvikle skjelving, hukommelsestap og nyreskade.

## **Nitrogenholdig oksid**

Stoffet påvirker luftveiene. Høye konsentrasjoner kan medføre akutte lungeskader.

## **Metyletylketon**

Eksponering for metyletylketon via inhalering fører til irritasjon for øyne, nese og hals, og kan påvirke sentralnervesystemet og gi depresjoner.

## **Nikkel**

Inhalering av nikkelforbindelser kan redusere motstandskraften mot lungeinfeksjoner.

## **Styren**

Langvarig eksponering av styren for mennesker vil skade sentralnervesystemet og gi symptomer som hodepine, trøtthet, depresjoner samt mulige mindre nyre- og blodskader.



# Giftstoffer i snus

Snus inneholder mange kjemiske stoffer i tillegg til det mest kjente, som er nikotin. Over 30 stoffer er identifisert som kreftfremkallende.

## Kadmium

Kadmium hopes opp i kroppen og i organismer. Selv små mengder kan skade lever, lunger, nyrer og skjelett. Det kan være kreftfremkallende samt gi høyt blodtrykk, nerveskader, blodmangel og fosterskade.

## Formaldehyd

Formaldehyd svir i øynene og irriterer slimhinner, og er sannsynligvis kreftfremkallende.

## Bly

Bly er et svært giftig metall, i stand til å forårsake store skader på hjernen, nervesystemet, nyrene og de røde blodcellene.

## Arsenikk

Arsenikk blokkerer cellens stoffskifteprosesser slik at de ikke klarer å produsere energi av næring.

## Kvikksølv

Voksne som blir utsatt for kvikksølv i metallform, kan utvikle skjelving, hukommelsestap og nyreskade.



# Logg før du slutter å røyke eller snuse

På de følgende 20 sidene er det satt av plass til å skrive logg 10-14 dager før du stumper røyken eller slutter å snuse. Her skal du notere når og hvorfor du røyker eller snuser. Hva var det som gjorde at du tente en røyk eller tok en snus akkurat da du gjorde det? Hadde du spist? Ringte telefonen? Var du stressa?

Noter deg også hvordan du opplevde å røyke eller snuse. Hvordan smakte det? Hvordan følte det? Hva fikk du ut av det? Bruk en skala fra 1 til 5 der 1 = ikke særlig godt, og 5 = veldig godt.

Kjenn godt etter og vær helt ærlig med deg selv når du fyller ut loggen. Det hjelper deg til å forstå hvorfor du røyker eller snuser og til å finne ut hva som er vanene dine. Det er disse vanene du skal forsøke å endre.



# Logg 1

Dag/dato		kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
nr.				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

## Logg 2

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 3

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			



10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 4

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 5

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 6

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 7

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			



10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
1							9		
20									

# Logg 8

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 9

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										

# Logg 10

Dag/dato		nr.	kl.	situasjon/hvorfor	opplevelse
		1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			

10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
1								9		
20										







# Test hvorfor du røyker

- A. Jeg føler meg oppkvikket etter en røyk.
- B. Noe av gleden ved å røyke er å ha noe i hendene.
- C. Å røyke er avslappende og hyggelig.
- D. Jeg føler trang til en røyk når jeg blir ergerlig eller sint.
- E. Jeg blir rastløs når jeg slipper opp for røyk.
- F. Jeg røyker automatisk uten å merke det selv.
- G. Jeg røyker hvis jeg trenger en oppvikker.
- H. Noe av gleden ved å røyke ligger i dette å finne fram røyken, fingre med den, og tenne på.
- I. Fest, godt selskap og røyk hører sammen.
- J. Når jeg er skuffet eller nedfor, smaker det med en røyk.
- K. Jeg synes at røyk smaker vondt, men likevel røyker jeg.
- L. Det hender at jeg tenner en røyk uten å merke at jeg var ferdig med den forrige.
- M. Det hjelper med en røyk når jeg er sliten.
- N. Når jeg røyker, er noe av gleden å studere røykskyene jeg lager.
- O. Jeg røyker helst når jeg slapper av og tar pause.
- P. Jeg tar gjerne en røyk når jeg er spent eller redd.
- Q. Når det er en stund siden jeg har røykt, får jeg et voldsomt røyksug.
- R. Jeg har opplevd å ha en sigarett i munnen uten å ane når jeg tente den.

For hvert spørsmål finner du det poengtallet som passer best for deg og skriver dette utfor den tilsvarende bokstaven i den nederste tabellen. Til slutt legger du sammen tallene nedover, og finner ut hvilken type eller hvilke typer røyker du er. Dette kan fortelle deg hva som er hovedårsaken(e) til at du røyker.

TYPE 1: STIMULANS  
TYPE 2: NOE Å FINGRE MED  
TYPE 3: KOS  
TYPE 4: STRESSDEMPELSE  
TYPE 5: RØYKSUG  
TYPE 6: VANESAK

	Alltid	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1

SUM:

A:	B:	C:	D:	E:	F:
G:	H:	I:	J:	K:	L:
M:	N:	O:	P:	Q:	R:
TYPE 1	TYPE 2	TYPE 3	TYPE 4	TYPE 5	TYPE 6

# Fagerströms test av nikotinavhengighet

Ta testen digitalt på [sigarettavhengighet.no](http://sigarettavhengighet.no)

1. Hvor lang tid etter at du våkner røyker du din første sigarett?

Innen 5 min                    ③

6–30 min                    ②

31–60 min                   ①

Etter 60 min                ①

2. Er det vanskelig for deg å ikke røyke på steder hvor det er forbudt, f.eks på kino eller fly?

Ja                                ①

Nei                              ①

3. Hvilken sigarett har du minst lyst til å gi opp?

Morgenens første        ①

En av de andre            ①

4. Hvor mange sigaretter røyker du pr. dag?

10 eller mindre ①

11–20 ②

21–30 ③

30 eller mer ④

5. Røyker du oftere de første timene etter at du våkner enn resten av dagen?

Ja ①

Nei ②

6. Røyker du selv om du er så syk at du er sengeliggende mesteparten av dagen?

Ja ①

Nei ②

Regn sammen poengsummen din.

7–10 poeng: Sterk nikotinavhengighet

4–6 poeng: Middels nikotinavhengighet

0–3 poeng: Svak nikotinavhengighet

Ved middels til sterk nikotinavhengighet anbefales legemidler for røykeslutt. Ved svak nikotinavhengighet kan det være lurt å ha korttidsvirkende nikotinlegemidler tilgjengelig, som for eksempel nikotinygggegummi i situasjoner hvor du vet du får ekstra lyst på røyk.

*«Jeg røykte ganske mye, tjue sigaretter om dagen, og fortalte stadig venner og kjente at jeg aldri kom til å slutte å røyke. Jeg trodde nok jeg var mer avhengig enn jeg faktisk var. Da jeg først gikk inn for det, var det lettere enn jeg hadde trodd på forhånd.*

*Å ha greid å slutte å røyke er noe av det jeg er mest stolt over at jeg har fått til her i livet.»*

*Eks-røyker Anne-Malene, 37*



## Praktiske råd ved snus- eller røykeslutt

Når du slutter å røyke eller snuse, kan du gjøre det lettere for deg selv ved å følge noen råd de første 2–3 ukene. Tenk i forkant gjennom hva du kan gjøre for å ha det best mulig de første dagene etter at du har sluttet. Planlegg å gjøre noe som gir deg overskudd og vær sammen med folk som du trives med. Ta mer hensyn til deg selv enn ellers.

De fleste som slutter å røyke eller snuse vil nok møte noen utfordringer. Ta gjerne fram denne boka og les gjennom grunnene dine for å slutte, og hva du oppnår ved dette. Tenk gjennom på forhånd hva du kan gjøre i situasjoner som du tror kan bli utfordrende.





## Røykesaker og snusboksen

Fjern askebegre og sigaretter eller snusboksen, og gjør hjemmet ditt til en tobakksfri sone.

## Omgivelser

Informer dine nærmeste om at du har sluttet. Be gjerne om støtte og ta imot ros.

## Stimulans

Du er vant til å ha en røyk mellom fingrene eller snus under leppa i opptil flere timer hver dag. Sørg for å ha noe å fingre med. Leppene dine og munnhulen er også vant til å bli stimulert. Tygg på pastiller, tyggegummi, fruktbiter osv. Bruk tannpirkere.

## Mat

Unngå mat og drikke som gjør deg sugen på røyk eller snus. Grønnsaker, melkeprodukter og fisk gir mindre røyksug, mens kaffe, alkohol og rødt kjøtt kan gi mer røyksug. Fordel frokost, lunsj, middag og to mellommåltider jevnt utover dagen for å holde blodsukkeret stabilt. Lavt blodsukker kan forveksles med røyksug.

## Kaffe

Det kan være lurt å være forsiktig med kaffe. Du får bedre koffeineffekt som røykfri, og virkningen av for mye koffein kan forveksles med abstinens etter røykeslutt.

## Alkohol

Det kan være lurt å være forsiktig med alkohol den første tiden etter å ha sluttet med røyk eller snus. For mange er røyk/snus og alkohol tett forbundet, og med lavere impuls kontroll er det lettere å falle for fristelsen til å røyke eller snuse.

## Rastløshet og abstinens

Hold deg i aktivitet og gjør noe som du liker, det kan forebygge rastløshet. Å være fysisk aktiv demper abstinensplager. Du trenger ikke å ta en treningsøkt; dans eller gjør noe annet som får opp pulsen i noen minutter.

## Manglende energi

Når du slutter å røyke eller snuse er det helt normalt å oppleve perioder med mindre energi og overskudd. Dette er forbigående. Senk kravene til deg selv, og tillat deg å ta det med ro. Det å være ute i frisk luft og å drikke rikelig med vann kan hjelpe.

## Stress

For mange har røyk eller snus vært en måte å takle stress på. Når du slutter å røyke eller snuse er det lurt å finne andre måter for å håndtere stressende situasjoner. Tenk ut noen alternativer på forhånd. Lag gjerne en liste over hva som kan hjelpe deg.

Å slutte med røyk eller snus kan av noen oppleves som stressende i seg selv. Forsøk å rydde plass til noen rolige

dager, og tenk gjennom hva som virker avstressende for deg. Noen dype, rolige pust med magen kan gi avspenning, fokus og ro.

### **Tristhet**

For noen er det å slutte å røyke som å miste en "god venn". Snakk med noen om det du går igjennom. Du kan også gå inn på [slutta.no](http://slutta.no) om du trenger støtte og oppmuntring.



# Abstinenser

Når du slutter å røyke eller snuse vil kroppen din kunne reagere på at den ikke lenger får nikotin. Dette gir seg utslag i sug etter røyk eller snus og abstinensplager. For mange kan dette føles ubehagelig, men det er dessverre helt vanlig. Abstinensplager kommer av den ubalansen som oppstår når du ikke lenger tilfører kroppen nikotin.

## Vanlige abstinensplager:

- irritabilitet
- nedstemthet
- engstelse
- rastløshet og uro
- konsentrasjonsvansker
- økt matlyst
- nikotinsug



Selv om abstinensplager er ubehagelig, er det viktig å huske at de fleste plagene går over i løpet av noen uker og at ubehaget gradvis blir mildere. Har du hatt en dårlig dag, kan du regne med at dagen i morgen blir bedre. Vanen med å røyke eller snuse kan sitte i litt lenger enn det fysiske savnet, siden det tar tid å venne seg til en ny og tobakksfri tilværelse. Etter hvert vil det føles naturlig å ikke røyke eller snuse, og røyken eller snusen er ikke lenger en del av hverdagen din.

Hva du tenker om ubehaget er ofte avgjørende for hvordan du opplever det. Det kan være godt å tenke på abstinensplagene som tegn på at kroppen renser seg, at du kvitter deg med avfallsstoffer og blir fri for avhengighet.

# Legemidler ved røykeslutt

Legemidler øker sannsynligheten for å lykkes med røykeslutt. Det finnes flere typer medikamenter til hjelp ved røykeslutt: Nikotinlegemidler (Nicorette, Nicotinell og Zonnic), bupropion (Zyban) og vareniklin (Champix). Legemidlene er utviklet for røykeslutt, men kan også vurderes ved snusslutt. Snakk gjerne med fastlegen om legemidler, enten du skal slutte med røyk eller snus.

## Nikotinlegemidler

Nikotinlegemidler tilfører kroppen nikotin og dermed reduseres de fysiske abstinensplagene. Den som slutter kan da konsentrere seg om å bryte innlærte mønstre og vaner som er forbundet med det å røyke. Alle nikotinlegemidlene selges uten resept, og er tilgjengelig både på apotek og i dagligvarehandelen i Norge som tyggegummi, plaster, inhalator, sugetabletter, munnspray og munnpulver i porsjonsposer.

For mange virker det selvmotsigende å skulle fortsette å bruke nikotin etter røykeslutt. Det er viktig å være klar over at nikotinlegemidlene ikke har den samme avhengighetsskapende virkningen som sigaretter fordi man ikke oppnår like høyt nivå av nikotin. Likevel gir nikotinlegemidler nok nikotin til å lindre abstinensplager og dempe røyksug.

Nikotinlegemidler kan brukes på ulike måter. Forskning viser at man kan ha nytte av å bruke nikotinplaster mot det generelle røyksuget, mens en kan bruke et korttidsvirkende preparat, som for eksempel tyggegummi, for å takle plutselig røyksug i tillegg. Generelt gjelder at de som er sterkt avhengige bør velge produkter med høyere nikotininnhold. Den vanligste feilen er å bruke for svak dose og i en for kort periode. Det anbefales å bruke nikotinlegemidler i minst tre måneder, og ikke i mer enn 6–12 måneder.

Det er lurt å be om hjelp på apotek til å finne ett eller flere legemidler man trives med, passe på å bruke nok til at det virker og så trappe gradvis ned før man slutter helt.

### **Reseptpliktige legemidler for røykeslutt**

Det finnes i Norge to reseptpliktige legemidler for røykeslutt: bupropion (Zyban) og vareniklin (Champix). Begge demper abstinenssymptomer og røyksug og øker sjansen for å lykkes. Ingen av dem inneholder nikotin. Snakk med legen din for å vurdere om dette er noe for deg.



## Min siste røyk/snus

Den siste røyken eller snusen er viktig nettopp fordi det er den siste. Den står for en avslutning på noe som har vært og begynnelsen på noe nytt.

Når den siste røyken eller snusen er tatt, notér deg hvor og når.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Når suget melder seg

Det er godt å ha en plan for hva du skal gjøre når nikotinsuget melder seg – for det gjør det for de aller fleste. Det kan være nyttig å tenke på at et nikotinsug sjelden varer mer enn 2–4 minutter og at de kommer stadig sjeldnere i løpet av de første fjorten dagene. Du bør likevel være forberedt på at suget vil melde seg med jevne mellomrom den første tiden som tobakksfri, ofte i situasjoner hvor du tidligere alltid røykte eller brukte snus. Tenk igjennom hva du kan gjøre når suget kommer – noe som tar oppmerksomheten din bort fra det eller noe du kan si til deg selv for å holde ut. Kanskje trenger du å minne deg selv på hva som var grunnen til at du valgte å slutte eller hvilke gode egenskaper du har som gjør at du kommer til å klare det .

Nikotinsugene blir ikke bare sjeldnere, de blir svakere også. Og hver gang du motstår det, øker din kontroll over røyken eller snusen!

# Risikosituasjoner

Alle som slutter å røyke eller snuse vil på en eller annen måte oppleve å bli fristet, at de får sug etter røyk eller snus. Det kan komme i de nærmeste dagene etter å ha sluttet, men også senere. Den beste måten å unngå å sprekke på er ved å tenke nøye gjennom hvilke situasjoner du tror kan bli mest utfordrende. Hva kan du gjøre i disse situasjonene i stedet for å ty til sigaretten eller en snus?

Prøv å finne tre situasjoner som kan bli risikable for deg, og noter deg hva du skal gjøre i stedet for å ta deg en røyk eller en pris snus.

I disse situasjonene kan jeg bli fristet:

---

---

Dette skal jeg gjøre istedenfor å røyke/snuse:

---

---

# Lyst på bare én røyk? Eller én snus?

Veldig få bestemmer seg for å begynne å røyke eller snuse igjen, det var bare noe som skjedde: “Jeg trodde det skulle bli med den ene røyken, at jeg skulle klare å røyke bare på fest”. Mange har opplevd at det ikke går, at den ene røyken eller snusen bare ble den første av mange.

20 sigaretter om dagen i fem år til, det er 36 500 sigaretter på bordet foran deg. Tre bokser snus i uken i fem år til, det er 780 bokser. 36 500 sigaretter eller 780 bokser snus tilsvarer veldig mange penger – er det verdt det? Tillat deg å tenke gjennom dette før du eventuelt bestemmer deg for å begynne igjen. Er de gode tingene ved å røyke eller snuse verdt alle de dårlige? Dersom du er ærlig med deg selv, og tenker over hva det å begynne igjen vil innebære, vil svaret ofte gi seg selv.

Egentlig er det bare én sigarett eller én snus du trenger å passe deg for: den neste. Dersom du bestemmer deg for å styre unna den, vil du garantert fortsette å leve et liv uten røyk og snus.

Bestem deg for at du skal ha kontrollen – for at du skal kunne se deg selv i speilet og si: “Nei, jeg røyker ikke eller nei, jeg snuser ikke”.



## Tips om hva du kan gjøre når snus-/røyksuget melder seg:

- Gå ut av situasjonen som utfordrer deg, og tenk gjennom hvorfor du vil slutte.
- Ta fram denne boka og sjekk de gode grunnene dine.
- Tygg på en tannpirker eller puss tennene.
- Mange opplever at peppermynte, sterke pastiller, appelsin og mentol demper lysten på røyk og snus.
- Det å være i fysisk aktivitet er for mange en god måte å takle suget etter røyk eller snus. Finn en aktivitet som du liker.
- Ring en venn eller gå inn på [slutta.no](http://slutta.no).

På [slutta.no](http://slutta.no) finner du flere tips!





*«Mange fokuserer på at de kommer til å savne den vennen de har i sigaretten, men det savnet varer bare en stund. Det går over. Og ting går seg fort til. Jeg blir jo med og tar pause med kollegene mine fortsatt, men jeg tar kaffen min, og de tar kaffen og røyken. Så enkelt er det. Jeg har ikke noe problem med å være røykfri, det er det som er så deilig.»*

*Eks-røyker Odd, 43*





# Hvor kan jeg få hjelp når jeg ikke er på snus- og røykesluttkurs

- Slutta.no er inngangsport til Helsedirektoratets sluttehjelp hvor du kan finne informasjon, nyttige tips og digitale slutteverktøy. «Slutta» er en gratis app som kan gjøre det lettere for deg å slutte med røyk og snus. Du kan også bruke Helsedirektoratets praterobot for snus- og røykeslutt som følger deg gjennom de 28 første dagene. Du starter en samtale med prateroboten på Facebook Messenger ved å sende en melding til Slutta.
- Hos fastlegen
- På apoteket
- På helsestasjon for gravide og småbarnsforeldre
- På frisklivssentralen



# Røykfrie dager

1	2	3
Gratulerer – du er i gang med den første dagen som røykfri!	Nå er kullos- og oksygen-nivået i blodet ditt normalt.	Ta i mot all ros du får – du har grunn til å være stolt.
4	5	6
Risikoen for hjerteinfarkt er redusert.	Musklene rundt luft-røret begynner å bli mer avslappet.	Nå har nervecellene dine tilpasset seg den manglende nikotintilførselen.
7	8	9
En uke som røykfri – strålende!	Har du husket å belønne deg selv?	Det lukter bedre av deg og luktesansen din er bedre.
10	11	12
Kjenner du at du har mer overskudd?	Abstinensene begynner å slippe taket.	Smaker det bedre av maten nå?

<p>13</p> <p>Blodforsyningen har blitt bedre – huden din ser friskere ut.</p>	<p>14</p> <p>To uker uten sigaretter – imponerende!</p>	<p>15</p> <p>Har du oppdaget noen nye lukter?</p>
<p>16</p> <p>Du blir mindre andpusten – lungekapasiteten blir stadig bedre.</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>Har du merket at du er varmere på hendene og føttene?</p>
<p>19</p>	<p>20</p> <p>Hvis du hoster litt ekstra er det fordi flimmerhårene i luftveiene våkner til liv igjen. Et godt tegn!</p>	<p>21</p>
<p>22</p> <p>Merker du at du har fått bedre tid?</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>Penger spart – penger tjent! Hvor mye så langt?</p>

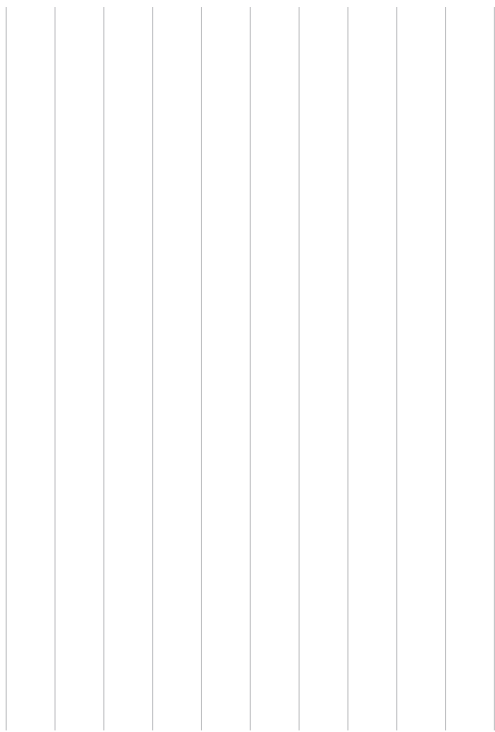
25	26	27
	Se for deg hvor mange sigaretter du har latt være å røyke. Dette er det godt for kroppen å slippe.	
28	29	30
1 måned som røykfri – gratulerer!!		Blodforsyningen er blitt bedre.
31	32	33
	Har røykhosten avtatt eller forsvunnet?	
34	35	36
“Det er deilig å kunne gå hjemmefra uten å måtte lete etter røyken!”		Kjenner du at det er lettere å gå i trapper?

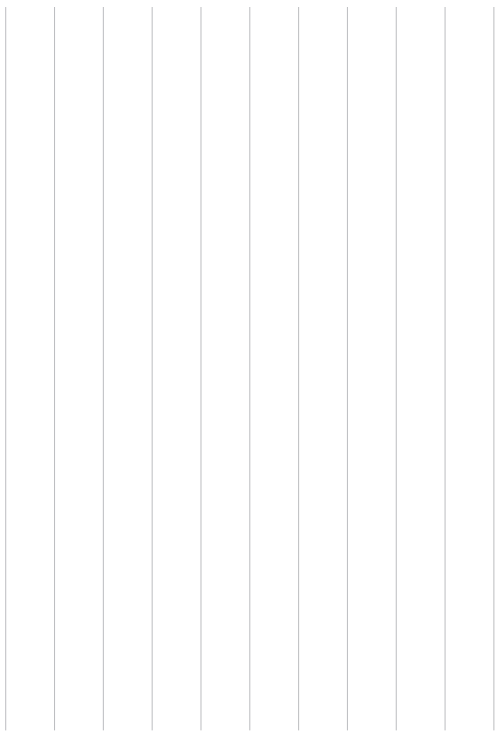
37	38  Skal du på fest? Hva skal du gjøre hvis du får lyst på røyk?	39
40  "Det er godt å kjenne at jeg ikke lenger mister konsentrasjonen mot slutten av møter."	41	42  Du har redusert risikoen for å miste tenner som følge av tannkjøtt sykdommer.
43	44  Hvor mye har du spart – hva har du brukt / vil du bruke pengene til?	45
46	47	48  Lykke til videre!

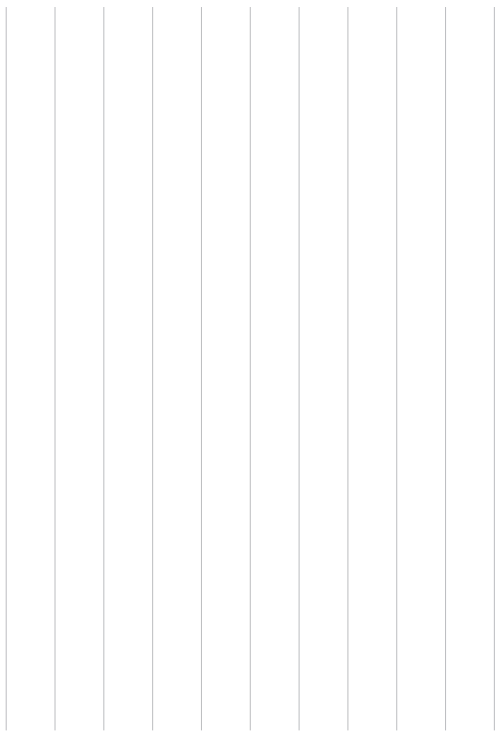
# Notater

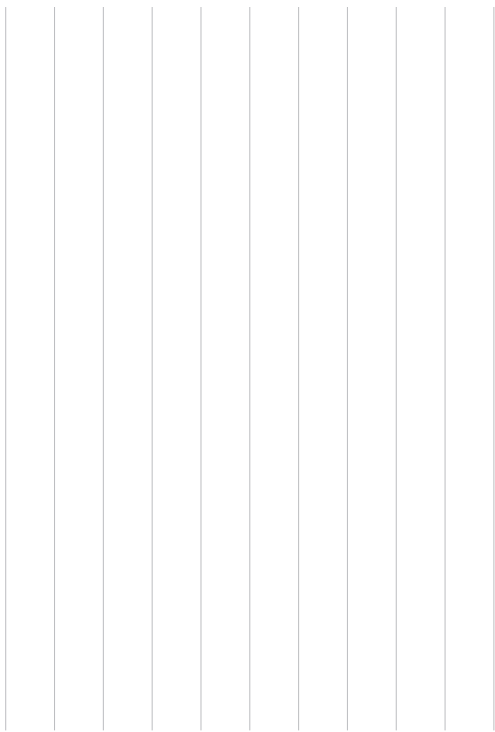
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



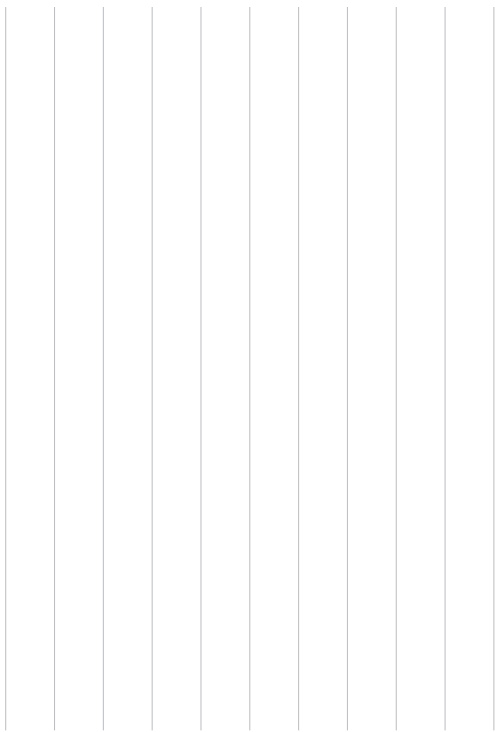








--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--







7. opplag: 11.2018 / 5 500 - 15-0273  
Idé: Gjerholm design as. Trykk: Andvord Grafisk as