

TOBAKKFRI

SNUS- og RØYKESLUTT

KOMPENDIUM AV:


FRISKLIVSENTRALEN
ALTA

Tittel	Tobakkfri: Snus – og røykeslutt
Utgitt	10/2019
Versjon nr.	1
Utgitt av	Frisklivssentralen i Alta, Alta Kommune
Postadresse	Ergo- og fysioterapitjenesten, Alta Helsesenter Pb. 1383, 9506 ALTA
Besøksadresse	Alta Helsesenter, Ergo- og fysioterapitjenesten Markveien 31, 9510 ALTA
Kontaktinfo	Tlf: 900 69 319/ 78 45 55 10 E-postadresse: frisklivssentralen@alta.kommune.no
Forfattere	Evie Einvik-Heitmann <i>Frisklivskoordinator, Frisklivssentralen i Alta</i> Karina Haus Steinshylla <i>Frisklivskoordinator, Frisklivssentralen i Alta</i>

Gratulere med å ha tatt første steg i veien mot tobakksfrihet!

Dette heftet skal være til hjelp i din prosess mot å bli fri fra røyk og/eller snus.

Tobakksfri er et konsept utarbeidet av Helsedirektoratet til frisklivssentraler. Konseptet er basert på de to grunnpilarene **strukturert veiledning** og **medikamentell støtte**, og er tilpasset både grupper og individuell slutteveiledning.

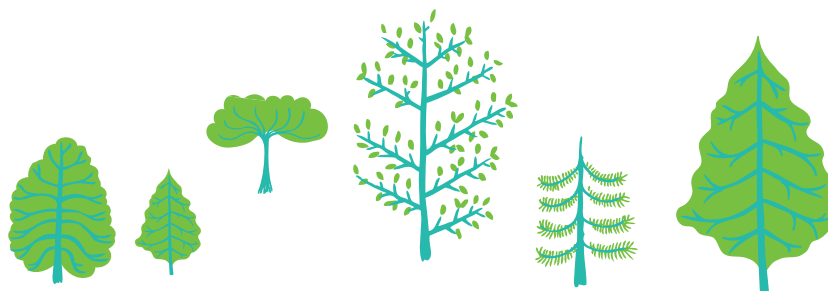
Strukturert veiledning i kombinasjon med medikamentell støtte øker sannsynligheten for å lykkes med røyke-/snusslutt med opptil 40 %. Det er enklere å slutte å røyke eller snuse når du har støtte fra noen, enn når du forsøker å slutte helt på egenhånd. Støtte kan være seg i en gruppe, eller gjennom samtaler hos en slutteveileder. Ellers vil støtte fra familie, venner og/eller andre også være avgjørende for mange.

I en gruppe kan man ta del i andres utfordringer og erfaringer, som gir en større bredde i kunnskapen om røykeslutt. I tillegg vil støtte i gruppe bidra til større kontroll og gjenkjennelse, og en felles styrke.

Uansett sluttkurs eller individuell slutteveiledning, vil det være dager hvor du trenger ekstra oppmuntring for å stå imot nikotinsuget. Benytt deg av de verktøyene som finnes, vi kan anbefale blant annet SLUTTA – appen, informasjonssiden fra *Helse Norge*: www.slutta.no, og facebook-siden «Slutta – din røykeslutt». Disse verktøyene gir gode råd og tips, og inspirasjon og motivasjon til veien videre mot å bli tobakksfri.

Lykke til!

Alta, oktober 2019
Frisklivssentralen i Alta



Innhold

PRAKTISKE RÅD VED SNUSSLUTT	5
PRAKTISKE RÅD VED RØYKESLUTT	6
9 STEG MOT VEIEN TIL TOBAKKSFRIHET	7
1. FINN EGNE PERSONELIGE GRUNNER TIL Å SLUTTE	10
STYRK MOTIVASJONEN DIN	10
MINE SLUTTEGRUNNER	10
TEST MOTIVASJONEN DIN	10
UTFORSK AMBIVALENSEN DIN	11
MESTRINGSTRO	12
ER DU KLAR TIL Å GJØRE EN ENDRING	12
ENDRINGSHJULET	13
2. VELG EN SLUTTEDATO	14
3. BLI BEVISST DINE EGNE TOBAKKSVANER	15
RØYK- OG SNUSSREGISTERERING	16
REGISTERINGSSKJEMA FOR BEVISSTGJØRING AV SNUSS/RØYKEVANER	17
4. FINN UT HVILKET TOBAKKLEGEMIDDEL SOM PASSER FOR DEG	18
FAGERSTRÖM'S TEST	18
OPPSTART AV NIKOTINLEGEMIDLER	19
RESEPTFRIE LEGEMIDLER	19
LEGEMIDLER PÅ RESEPT	21
5. REDUSER FORVENTNINGENE TIL DEG SELV	22
STRESS OG HÅNDTERING AV STRESS	22
NEGATIVE TANKER OG SORGFØLGELSE	23
SØVN	23
TOBakk OG VEKT	24
6. FORBERED DEG TIL SLUTTEDAGEN	25
FORBEREDELSE	25
NEDTRAPPING	26
7. PLANLEGG SLUTTEDAGEN	27
PRAKTISKE RÅD VED RØYKE- OG SNUSSLUTT	27
8. LAG DEG EN 5-MINUTERSPLAN VED NIKOTIGSUG	28
ABSTINENSER OG NIKOTINSUG	28
5-MINUTTERSPLAN	29
9. HOVEDSTRATEGIER ETTER SNUSS- OG RØYKESLUTT	30
MIN SLUTTEPLAN	31
NYTTIGE VERKTØY I SLUTTEPROSESSEN	33
GIFTSTOFFER I TOBakk	34
HELSEGEVINSTER VED Å SLUTTE MED TOBakk	35
KILDER	38

Praktiske råd ved snuslutt

- 1 Fjern alle snusbokser og gjør dine omgivelser til en snusfri sone så godt det lar seg gjøre
- 2 Informer omgivelsene dine om at du har sluttet. Be om og ta i mot støtte og ros
- 3 Sørg for å ha noe alternativt å putte i munnen, eks. tygg pastiller, tyggegummi, fruktbitar e.l Husk at du er vant til at lepper og munnhule blir stimulert flere ganger daglig.
- 4 Spis mellommåltider og hovedmåltider regelmessig, sørg for stabilt blodsukker gjennom dagen når nikotinsugets blodsukkerøkende effekt minsker
- 5 Unngå mat og drikke som gjør deg nikotinsug den første tiden. Grønnsaker, melkeprodukter og fisk gir mindre nikotinsug.
- 6 Begrens kaffeinntaket. Kaffe kan gi nikotinsug og virkning av for mye kaffe kan forveksles med abstinenser
- 7 Det kan være lurt å begrense alkoholinntaket i den første perioden. Alkohol gjør deg mindre kritisk og fører til lavere impulskontroll
- 8 Når du slutter å 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 en periode
- 9 Når nikotinsugets karsammentrekkende effekt minsker, hender det at blodtrykket blir ustabil og man kan kjenne seg svimmel. Vær ute i frisk luft og drikk rikelig med vann
- 10 For mange har snus vært en måte å håndtere stress på. Når du slutter å snuse er det lurt å finne andre måter å håndtere stressende situasjoner på, eller unngå disse situasjonene så godt det lar seg gjøre. Lag gjerne en liste over hva som kan hjelpe deg og lag deg en **5-minuttersplan**
- 11 Vær gjerne i aktiviteter du liker. Fysisk aktivitet hvor man blir litt andpusten og svett kan bidra til mye positivt i din slutteprosess, bl.a. styrke din evne til å håndtere stress, bedre søvnkvalitet, redusere abstinenssymptomer i tillegg til at du får noe annet å tenke på.

Praktiske råd ved røykeslutt

- 1 Fjern alle tilgjengelige askebegre og sigaretter og gjør dine omgivelser til en røykfri sone så godt det lar seg gjøre
- 2 Informer omgivelsene dine om at du har sluttet. Be om og ta i mot støtte og ros
- 3 Sørg for å ha noe mellom fingrene hvis du er vant til dette og tygg pastiller, tyggegummi, fruktbiter e.l siden du er vant til at lepper og munnhule blir stimulert flere ganger daglig
- 4 Spis mellommåltider og hovedmåltider regelmessig, sørg for stabilt blodsukker gjennom dagen når nikotinets blodsukkerøkende effekt minsker
- 5 Unngå mat og drikke som gjør deg røyksugen den første tiden etter røykeslutt. Grønnsaker, melkeprodukter og fisk gir mindre røyksug
- 6 Begrens kaffeinntaket. Kaffe kan gi røyksug og virkning av for mye kaffe kan forveksles med abstinenser
- 7 Det kan være lurt å begrense alkoholinntaket i den første perioden. Alkohol gjør deg mindre kritisk og fører til lavere impulskontroll
- 8 Når du slutter å røyke 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 en perioder
- 9 Når nikotinets karsammentrekkende effekt minsker, hender det at blodtrykket blir ustabil og man kan kjenne seg svimmel. Vær ute i frisk luft og drikk rikelig med vann
- 10 For mange har røyken vært en måte å håndtere stress på. Når du slutter å røyke er det lurt å finne andre måter å håndtere stressende situasjoner på, eller unngå disse situasjonene så godt det lar seg gjøre. Lag gjerne en liste over hva som kan hjelpe deg og lag deg en **5-minuttersplan**
- 11 For noen er det å slutte å røyke som å miste en «god venn». Dette er normalt, så sørg for å snakke med noen om det du går igjennom dersom du trenger støtte og oppmuntring
- 12 Være gjerne i aktiviteter du liker. Fysisk aktivitet hvor man blir litt andpusten og svett kan bidra til mye positivt i din slutteprosess, bl.a. styrke din evne til å håndtere stress, bedre søvnkvalitet, redusere abstinenssymptomer i tillegg til at du får noe annet å tenke på.

9 steg mot veien til tobakksfrihet

1 Finn egne personlige grunner til å slutte

På en skala fra 1 – 10, hvor viktig er det for deg å være røyk- eller snusfri?

Mange kan være ambivalente til å slutte. Still deg følgende spørsmål;

- 1) Hva er fordelene med å fortsette med røyk/snus?
- 2) Hva er ulempen med å fortsette med røyk/snus?
- 3) Hva er ulempen med å slutte med røyk/snus?
- 4) Hva er fordelene med å slutte med røyk/snus?

For å styrke din egen motivasjon er det viktig å tenke gjennom *hvorfor du skal slutte å røyke eller snuse*. Skriv ned dine egne personlige grunner til å slutte, gjerne så konkret som mulig og ha de tilgjengelig for påminnelse når det trengs.

2 Velg en sluttedato

Et viktig steg mot å bli røyk – eller snusfri er å velge en sluttedato. Bare ved å ha valgt en sluttedato har du tatt et stort steg i riktig retning. Sett gjerne en dato litt frem i tid. Det er anbefalt å bruke 2 – 4 uker på forberedelser, men gjør det som føles naturlig for deg. Skriv opp datoen, og gjerne fortell det til noen for å skape en forpliktelse til seg selv og denne dagen.

Synes du det er vanskelig å velge en dato selv, kan det ofte være enklere å la noen andre velge datoen for deg.

3 Bli bevisst dine egne tobakkvaner

Mennesket er et vanedyr. Du får mest sannsynligvis ekstra lyst på røyk eller snus i bestemte situasjoner eller miljøer. Det er derfor viktig å bryte denne koblingen. Basert på dette er det viktig at du er bevisst dine egne tobakkvaner.

En måte å bli bevisst egne tobakkvaner kan være å føre en røyke/snusregistrering; en dagbok hvor du skriver opp klokkeslett, i hvilken situasjon du røyker eller snuser, og hvor stort behov du har for akkurat denne røyken eller snusen.

4 Finn ut hvilket tobakklegemiddel som passer best for deg

Å ta i bruk tobakkslegemidler i slutteprosessen er ikke juks. Faktisk øker det sannsynligheten for at du kan lykkes med å slutte

Det finnes mange forskjellige nikotinlegemidler, både reseptfrie og reseptbelagte legemidler. De reseptbelagte krever oppfølging av fastlege, og der anbefales det oppstart 1 – 2 uker i forkant av sluttedagen. Når det gjelder de reseptfrie nikotinlegemidlene du kan selv velge når du ønsker å starte opp. Fordelen med å starte 1 – 2 uker før sluttedagen kan være at du får tid til å bli kjent med legemiddelet. Du kan da oppleve at du har mindre sug som igjen kan gi økt motivasjon og mestringstro. Fordelen med å starte med legemiddel samme dag som sluttedag, kan være at for noen oppleves det som naturlig å slutte med en ting og starte med noe annet.

5 Reduser forventningene til deg selv

9 av 10 som slutter med tobakk vil oppleve abstinenssymptomer. Det er vanlig å oppleve abstinenssymptomer som irritasjon, konsentrasjonsvansker, tristhet og søvnforstyrrelser. Dette er helt normalt og forbigående etter 2 – 3 uker.

Trenger du støtte eller forståelse av andre, så kan det være lurt å være åpen om at du skal slutte. Da kan de rundt deg lettere tilpasse seg deg i den første tiden etter sluttetiden.

Det er ingen regel som sier at du må gå opp i vekt når du har sluttet å røyke eller snuse. Mange opplever likevel en økning på 3 – 5 kilo i månedene etter at de har sluttet med tobakk. Som oftest normaliserer vekten seg, slik at gjennomsnittlig vektøkning bare er 2-3 kg. Regelmessig fysisk aktivitet og et sunt kosthold kan redusere vektøkningen.

6 Forbered deg til sluttetiden

For å bryte koblingen mellom røyking og situasjoner der det er vanlig å ta en røyk, kan det være nyttig å gjøre endringer i røykemønsteret som en del av forberedelsene. Det kan være å utsette røyking etter måltider, ikke røyke siste halvtimen før man skal sove, bytte sigarettmerke eller røyke med gal hånd/finger.

Et tips i forberedelsene er å danne seg røyk – og snusfrie soner. Røyk – og snusfrie soner betyr at du slutter å røyke/snuse på stedene der du tilbringer mest tid. Når du har bestemt at et sted skal være en røyk – eller snusfri, skal du aldri mer røyke eller snuse der. Ved å ha startet tidlig med denne strategien er det lettere å holde seg tobakksfri etter sluttetiden på disse stedene også.

7 Planlegg sluttetiden

Når er siste røyk/snus, til hvilket klokkeslett og i hvilken situasjon? Hva skal jeg gjøre resten av dagen? Hvilke situasjoner skal jeg unngå? Hvilke tobakkelegemidler skal jeg ta i bruk? Hvilke andre aktiviteter jeg skal gjøre for å holde meg opptatt? Dersom du planlegger sluttetiden i detalj er sjansen større for å lykkes. Ta høyde for at dette blir vanskelig, lag deg en plan for hvordan du skal håndtere dette.

8 Lag deg en 5-minuttersplan ved nikotinsug

Hvis nikotinsuget blir veldig sterkt, kan det hjelpe og ha en plan for hva man skal gjøre for å avlede tanken på røyk eller snus, og med det fortrenge suget.

Nikotinsuget varer sjelden lengre enn 2 – 4 minutter, så tiltaket bør ta ca. 5 minutter og må være noe som enkelt kan iverksettes når suget kommer.

9 Tre hovedstrategier etter snus – og røykeslutt

Fjerne risiko – rett etter røykeslutt

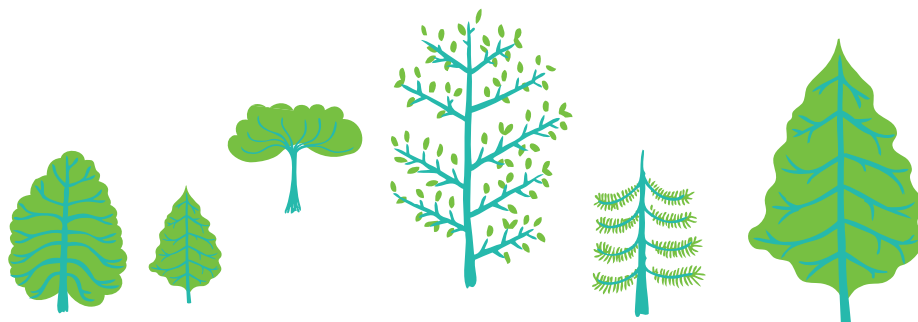
Sigaretter og snusbokser bør fjernes. La vær å oppsøke de vennene eller situasjoner der du vet det røykes eller snuses som mest. Unngå fest med alkohol de første ukene dersom du bekymrer deg for at dette er en situasjon som vil kunne føre til sprekke.

Sikre – de første ukene/månedene

Når de verste abstinensplagene er over kan du gradvis nærme deg konkrete risikosituasjoner. Tenk igjennom hva som kan bli vanskelig, og hvordan du konkret kan unngå å ende opp med en sigarett i hånden eller en snus i munnen. Et enkelt tiltak som øker sjansen til å unngå sprekke, er å ha en helt konkret plan når nikotinsuget melder seg, som en 5-minuttersplan. Se tilbake på kapittel 8 for nærmere beskrivelse av en 5-minuttersplan.

Strategi – på lengre sikt

Dette skal bli din mestringsstrategi og ditt personlige verktøy i møtet med situasjoner i fremtiden, i situasjoner som er vanskelig å forutse. Eksempler på slike situasjoner er sterke følelsesmessige opplevelser, overraskende nikotinsug lang tid etter at man har sluttet og/eller andre uforutsette risikoopplevelser. Tenk gjennom hva som kan fungere for deg i disse situasjonene.

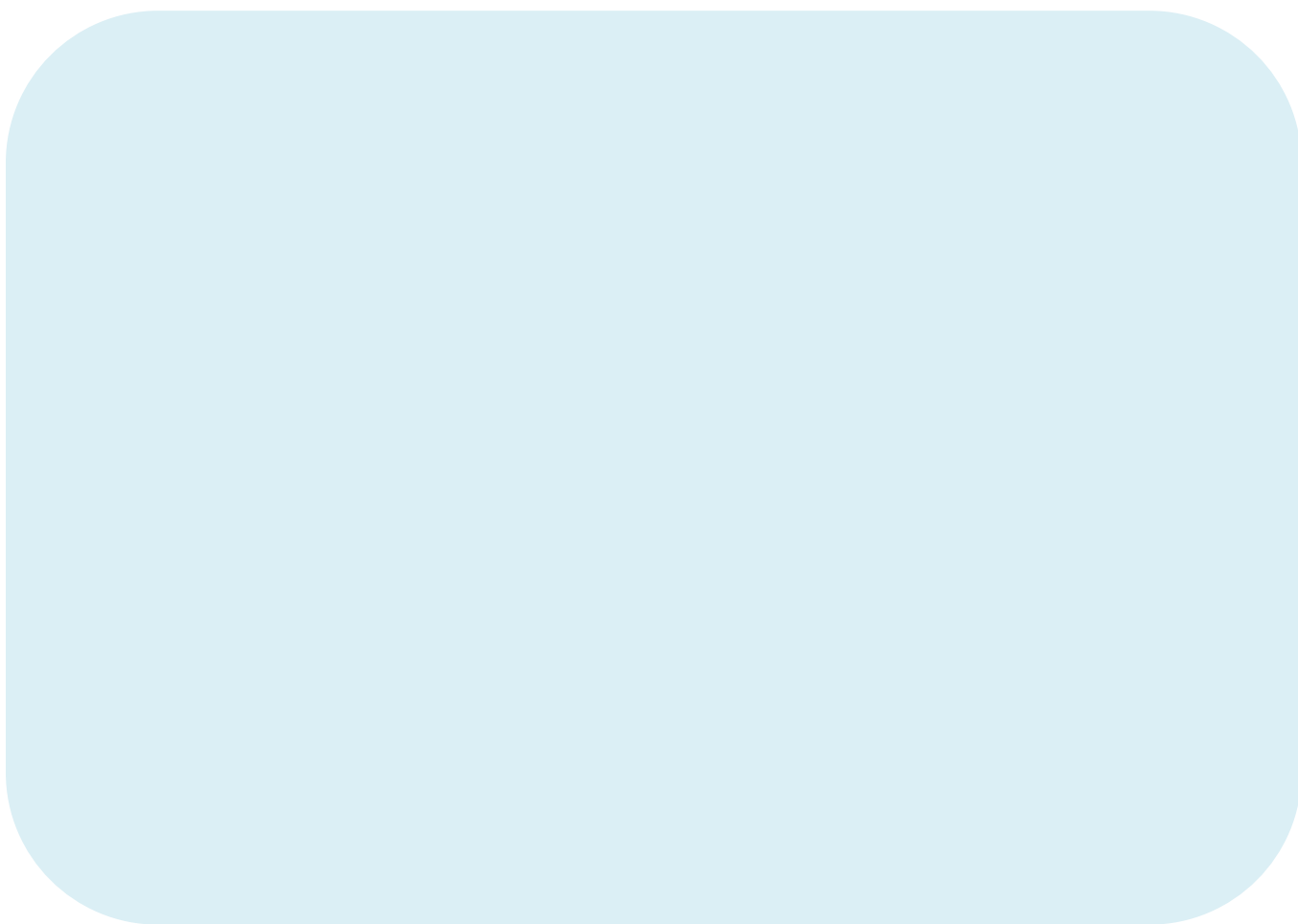


1. FINN EGNE PERSONLIGE GRUNNER TIL Å SLUTTE

Styrk motivasjonen din

Det første steget for å lykkes i slutteprosessen er å styrke egen motivasjon. Tenk gjennom hvorfor du skal slutte å røyke eller snuse, hva vil du oppnå, hva gleder du deg til og hva vil du unngå å engste deg for. Har du tenkt grundig igjennom dette på forhånd vil det være enklere å stå i mot savnet etter røyk eller snus når nikotinsuget står på som verst.

Mine sluttegrunner



Finn frem disse grunnene til å slutte når ting blir vanskelig.

Test motivasjonen din

PÅ EN SKALA FRA 0 – 10 (der 0 er ikke motivert i det hele tatt og 10 er topp motivert)
Hvor motivert er du til å slutte?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Er motivasjonen din sånn midt-på-treet? Det er normalt å tvile på om man er motivert nok. Mange utsetter å slutte i påvente av 100 % motivasjon eller det perfekte tidspunktet. Det kan bli lenge å vente.

Utforsk ambivalensen din

Det er helt vanlig å være ambivalent til å slutte å røyke. Det er som et tveegget sverd, på den ene siden kan røyken/snusen oppleves som en «venn» som alltid er der, og på den andre siden kan den oppleves som en «utro venn»; som er god for deg der og da, men som er skadelig for deg over tid.

For å sortere hva ambivalensen skyldes, kan skjemaet under hjelpe deg i å utforske og sortere tankene omkring dette. Start med rubrikk 1, og følg deretter tallrekken numerisk. Avslutt med 4.

1 Fordeler med å fortsette med røyk/snus	4 Fordelen med å slutte med røyk/snus
2 Ulempen med å fortsette med røyk/snus	3 Ulempen med å slutte med røyk/snus

Hva fant du ut? Hva legger du mest vekt på, rubrikk 1 og 2, eller 3 og 4?

Mestringstro

PÅ EN SKALA FRA 0 – 10 (der 0 er ingen tru og 10 er full tru på at jeg kan klare å slutte)
Hvor stor tru har du på at du kan klare å slutte?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Havner du sånn midt på treet? Dersom du har tidligere slutteerfaring er det normalt å ha mindre tru på at du skal lykkes denne gangen. Da er det viktig å huske at forskning viser at jo flere ganger du har forsøkt å slutte tidligere, jo større sannsynlighet er det for at du kan lykkes denne gangen. Øvelser gjør mester.

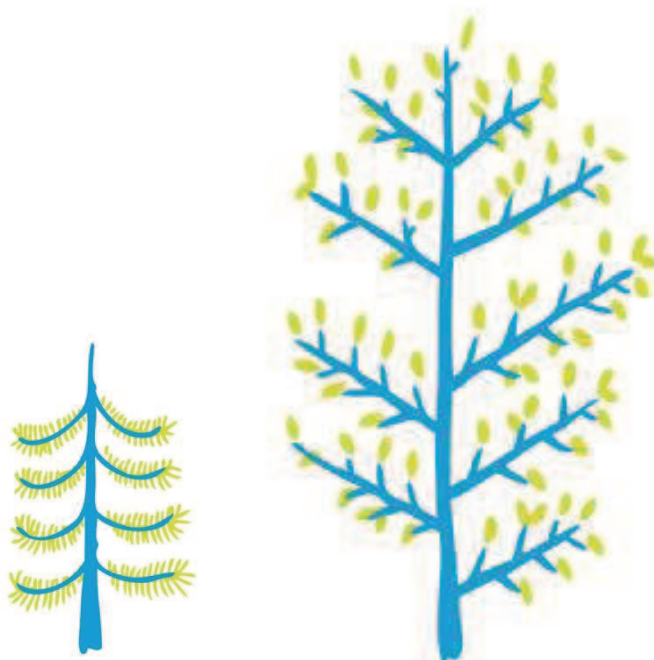
Bruk de erfaringene du har til å legge en god plan. Hva fungerte sist og hva fungerte ikke? På denne måten blir planen din sterkere og bedre for hvert sluttetforsøk. Kanskje kjenner du noen som har klart å slutte, hva gjorde at de lyktes? Forhør deg rundt og høst de erfaringene du kan få.

Er du klar for endring?

Å gjøre en endring handler om bryte en vane. Ofte handler det om en vane som har vart i mange år, og det er derfor naturlig at dette krever mye av deg, både mentalt og fysisk.

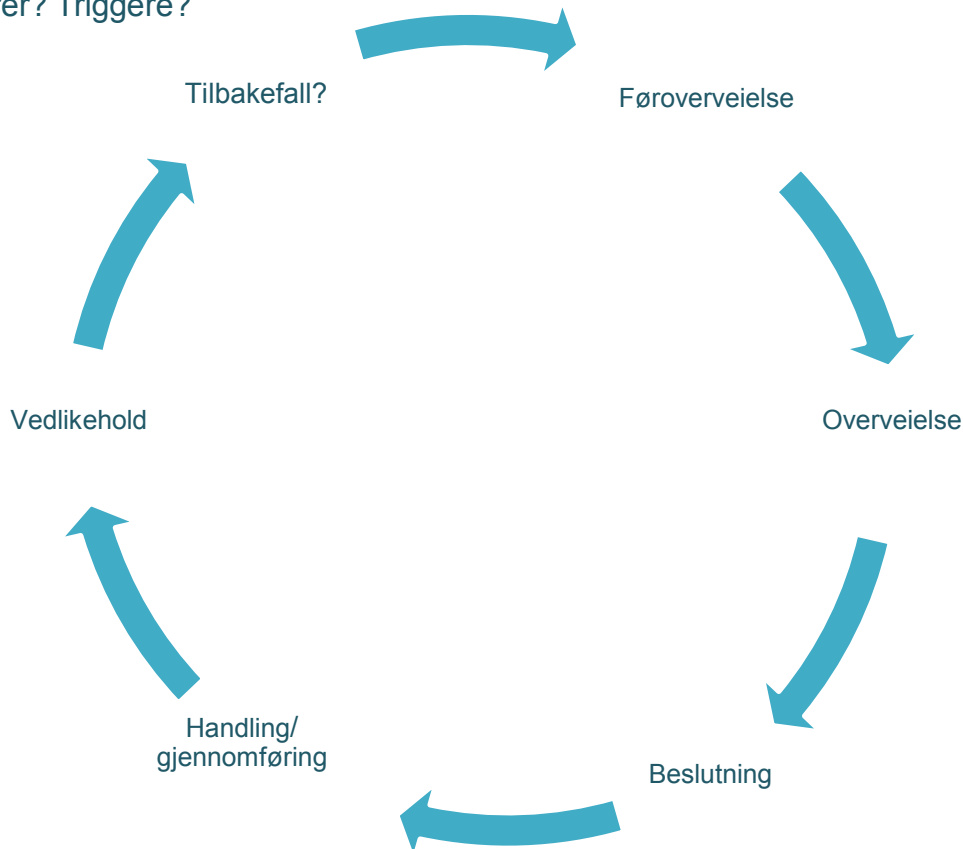
Se på endringshjulet på neste side. Hvor er du i denne sirkelen? Hva kreves av deg i denne fasen, og hva skal til for at du kan ta neste steg?

Vi vet at endring er krevende, og som sirkelen viser er et større eller mindre tilbakefall ofte en del av prosessen. Husk at dette er læring, og gir deg erfaring som du kan bruke videre. Før et sluttetforsøk, eller annen endring, er det derfor viktig at du har tenkt igjennom hvilke situasjoner som blir ekstra utfordrende. Hvilken plan du har for å møte de utfordrende situasjonene på best mulig måte?



ENDRINGSHJULET

Risikofaktorer? Triggere?



Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

Føroverveielse: Lite innstilt på endring. De positive effektene av egen adferd oppfattes som større enn de negative.

Overveielse: Opplever negative konsekvenser ved nåværende adferd, men er usikker på hvor stort problemet egentlig er. Stor grad av ambivalens.

Beslutning: Bestemmer seg for å gjøre endring og gjør små forsøk på endring. Her må det lages *mål/delmål og en god plan for gjennomføring*.

Handling/gjennomføring: Endringene iverksettes og blir synlige. Her er det viktig å tenke over hvilke *strategier som skal brukes for å hindre tilbakefall*.

Vedlikehold/varig endring: Iverksatt handling betyr ikke alltid varig endring. Ambivalens i forhold til endringen kan vende tilbake. Her må *strategier for å hindre tilbakefall brukes aktivt*.

Tilbakefall: Innebærer retur til tidligere adferd, kan være for en lengre eller avgrenset periode. Dette er et tilbakeskritt som bidrar til læring. Tilbakefall er naturlig.

«Laps vs Relaps» - brukes erfaringen til å forsøke på nytt eller ses forsøket på som bortkastet?

2. VELG EN SLUTTEDATO

Et viktig steg mot å bli røyk – eller snusfri er å velge en sluttedato. Bare ved å ha valgt en sluttedato har du tatt et stort steg i riktig retning. Sett gjerne en dato litt frem i tid. Det er anbefalt å bruke 2 – 4 uker på forberedelser, men gjør det som føles naturlig for deg. Skriv opp datoen, og gjerne fortell det til noen for å skape en forpliktelse til seg selv og denne dagen.

Synes du det er vanskelig å velge en dato selv, kan det ofte være enklere å la noen andre velge datoen for deg.

Den sikreste måten å lykkes på er å følge denne regelen; *ikke ta et eneste trekk, en eneste sigarett eller snus fra og med sluttedato*. For noen kan bare 1–2 sigaretter være nok til at nikotinavhengigheten reaktiveres og at man er tilbake i gamle spor.

SLUTTEDATO

Jeg begynte å røyke eller snuse da jeg var _____ år

Nå har jeg røykt/snust i _____ år

Som regel røyker jeg _____ per dag

Som regel snuser jeg _____ per dag

Jeg skal slutte å røyke/snuse den _____

Dato: _____

Navn: _____

3. BLI BEVISST DINE EGNE TOBAKKSVANER

HVORFOR RØYKER DU?	ALLTID	OFTTE	AV OG TIL	SJELDEN	ALDRI
A Jeg føler meg oppkvikket etter en røyk	5	4	3	2	1
B Noe av gleden ved å røyke er å ha noe i hendene	5	4	3	2	1
C Å røyke er avslappende og hyggelig	5	4	3	2	1
D Jeg føler trang til en røyk når jeg blir ergerlig eller sint	5	4	3	2	1
E Jeg blir rastløs når jeg slipper opp for røyk	5	4	3	2	1
F Jeg røyker automatisk uten å merke det selv	5	4	3	2	1
G Jeg røyker hvis jeg trenger en oppvikker	5	4	3	2	1
H Noe av gleden ved å røyke ligger i dette å finne frem røyken, fingre med den, og tenne på.	5	4	3	2	1
I Fest, godt selskap å røyke sammen	5	4	3	2	1
J Når jeg er skuffet eller nede for, smaker det med en røyk	5	4	3	2	1
K Jeg synes at røyk smaker vondt, men likevel røyker jeg	5	4	3	2	1
L Det hender at jeg tenner på røyk før jeg merker at jeg var ferdig med forrige	5	4	3	2	1
M Det hjelper med en røyk når jeg er sliten	5	4	3	2	1
N Når jeg røyker, er noe av gleden å studere røykskyene jeg lager	5	4	3	2	1
O Jeg røyker helst når jeg slapper av og tar en pause	5	4	3	2	1
P Jeg tar gjerne en røyk når jeg er spent eller redd	5	4	3	2	1
Q Når det er en stund siden jeg har røykt, får jeg voldsomt røyksug	5	4	3	2	1
R Jeg har opplevd å ha sigarett i munnen uten å ane når jeg tente den	5	4	3	2	1

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

Type 1: STIMULANS

Type 4: STRESSDEMPENDE

Type 2: NOE Å FINGRE MED

Type 5: RØYKSUG

Type 3: KOS

Type 6: VANESAK

Røyk- og snusregistrering

Skriv ned alle sigarettene du røyker og/eller alle snusene du snuser på en dag, bruk registreringskjemaet på neste side eller loggsidene i BOKA.

Noter hva du gjør, og hvor stort behov du har for røyken/snusen.

Behov 1-3:

1. Vanskelig å klare meg uten
2. Kan motstå uten store problemer
3. Har egentlig ikke spesielt stort sug

Ønsker du å bli ennå mer bevisst, så kan du kartlegge de neste 10 dagene. Dette kan du gjøre i BOKA.

Hva fant du ut?

Hjelpespørsmål: Røyker du mer enn du trodde? På hvilket tidspunkt røyker du mer/mindre? I hvilke situasjoner kan du egentlig klare deg uten røyk? Hvilke andre mønstre er gjentakende?

Registreringsskjema for bevisstgjøring av snus/røykevaner

Kl.	Hvor mange røyk/snus?	Situasjon	Behov 1 - 3
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

4. FINN UT HVILKET TOBAKKLEGEMIDDEL SOM PASSER FOR DEG

Tobakk/nikotinlegemidler kan kjøpes på apoteket. Der får du også gode råd om de ulike legemidlene, og hvordan du bruker de. Nikotinlegemidler lindrer abstinensplagene og nikotinsug hos de fleste som slutter å røyke/snuse. Nikotinlegemidlene har ikke samme avhengighetsskapende virkning som sigaretter/snus og man oppnår heller ikke samme stimuli som ved bruk av tobakk. Nikotinopptaket er mindre og foregår over lengre tid enn ved røyking/snusing. Faren for å bli avhengig av nikotinlegemidler er derfor lav. Vanligvis trapper man automatisk ned på nikotinlegemidlene når man ikke lenger kjenner behovet. Trapp ned litt om gangen og ta deg god tid.

Fagerströms test kan si noe om graden av nikotinavhengighet. Dette har noe å si for valget av type nikotinlegemiddel. Mange har også nytte av å veksle mellom ulike nikotinlegemidler eller kombinere to produkter for å oppnå best mulig effekt. Prøv deg frem i samråd med lege/apotek.

Fagerström's test

Spørsmål	Svar	Poeng
1 Hvor lang tid etter at du våkner røyker du din første sigarett?	Innen 5 minutter 6 – 30 minutter 31 – 60 minutter Etter 60 minutter	3 2 1 0
2 Er det vanskelig for deg å ikke røyke på steder det er forbudt, for eksempel kino eller fly?	Ja Nei	1 0
3 Hvilken sigarett har du minst lyst til å gi opp?	Morgenens første En av de andre	1 0
4 Hvor mange sigaretter røyker du per dag?	10 eller mindre 11 – 20 21 – 30 30 eller mer	0 1 2 3
5 Røyker du oftere de første timene etter at du våkner enn resten av dagen?	Ja Nei	1 0
6 Røyker du selv om du er så syk at du er sengeliggende mesteparten av dagen?	Ja Nei	1 0
Regn sammen poengsummen din	7-10 poeng: Høy nikotinavhengighet 4-6 poeng: Middels nikotinavhengighet 0-3 poeng: Svak nikotinavhengighet	

<p>Ved lav skår på testen, kan du ha nytte av disse legemidlene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plaster – middels styrke ▪ Tyggegummi 2 mg ▪ Inhalator ▪ Sugetabletter ▪ Munnspray 	<p>Ved høy skår på testen, kan du ha nytte av disse nikotinlegemidlene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plaster – høyeste styrke ▪ Tyggegummi 4mg ▪ Inhalator – hvis du er av dem som liker å ha noe i hånden
--	--

Oppstart av nikotinlegemidler

Begynn 1 – 2 uker før planlagt røykeslutt

Fordeler: Du blir kjent med legemiddelet, rekker å finne det produktet som passer deg best, og kan bryte etablerte tobakkvaner og handlingsmønstre knyttet til det å røyke/snuse. Mange oppdager at de forholdsvis enkelt kan redusere inntaket av mengden tobakk gjennom dagen. Dette er for mange oppmuntrende og avgjørende for videre motivasjon.

Ulemper: Det koster litt mer. Faren for overdose er minimal. Skulle det likevel skje, signaliserer kroppen med kvalmefølelse. Ved overdose kan man enkelt redusere røyking/snusing eller mengden av nikotinlegemiddel.

Begynn samme dag som røykeslutt

Fordeler: Det kjennes naturlig å slutte med en ting og begynne med noe annet.

Ulemper: Det er en risiko for at det første legemiddelet du valgte ikke passer pga. bivirkninger, og at man derfor må bytte underveis. Dette kan for noen skape unødig stress.

Reseptfrie legemidler

NIKOTINTYGGEGUMMI

Fås i to styrkegrader på henholdsvis 2 og 4 mg, i flere smaker og pakkestørrelser. Nikotintyggegummi skal ikke tygges som vanlig tyggegummi. Dersom du gjør det frigis nikotinet for fort og det rekker ikke å bli tatt opp gjennom slimhinnen i munnen. Nikotinet vil da svelges og irritere magesekken.

Hvordan bruke nikotintyggegummi:

- Ta en bit tyggegummi og tygg langsomt 8-10 ganger.
- Slutt å tygge og la tyggegummi hvile i munnen der det føles bekvemt å ha den
- Når du kjenner at smaken er blitt mye svakere kan du tygge 6-7 ganger igjen. La tyggegummi hvile i munnen til smaken forsvinner.

Fortsett slik i 25-30 minutter. Da er det meste av nikotinet frigjort fra tyggegummi og du kan kaste den. Unngå å svelge ofte, ettersom nikotinet tas best opp direkte gjennom

slimhinnene i munnen. Nikotinet går fra slimhinnene over i blodet og deretter til hjernen. Det kan ta 20 minutter før nikotinet når den maksimale effekten i hjernen. Når du røyker/snuser oppnås samme effekt på sekunder eller få minutter. Så vær obs på at nikotintyggegummi trenger tid til å fungere.

For å forebygge nikotinsug kan tyggegummi benyttes regelmessig gjennom hele dagen.

NB! Sure drikker som juice kan redusere opptaket av nikotin fra munnhulen og bør derfor unngås de siste 15 minutter før bruk av munnspray, sugetablett eller tyggegummi.

NIKOTINPLASTER

Nikotinplaster holder nikotinnivået i blodet jevnt. Det finnes i tre styrker og man velger styrke etter egen nikotinavhengighet.

Dersom plasteret gir hudirritasjon, kan du prøve å bytte arm/sted. Eventuelt kan bytte av merke hjelpe noen, da de ulike produsentene bruker forskjellig type lim.

NIKOTININHALATOR

Inhalator er et sigarettlignende plastmunnstykke som man suger på ved behov.

Inhalatoren fylles med en liten sylinder som inneholder nikotin. Hver sylinder varer i ca. 20 minutter hvis du suger regelmessig på inhalatoren. Dette er et svakt preparat som passer for de som savner å holde sigaretten i hånden.

NIKOTINTABLETTER

Sugetabletten skal «smelte» i munnen, og dermed frigjøre nikotin som tas opp gjennom munnslimhinnene. Sugetabletten bør flyttes fra den ene siden av munnen til den andre med jevne mellomrom, inntil den er fullstendig oppløst (cirka 10-20 min).

Sugetabletten skal ikke tygges eller svelges. Bruk av nikotintabletter gir en lav nikotintilførsel som skjer langsommere enn ved røyking/snusing.

NB! Sure drikker som juice kan redusere opptaket av nikotin fra munnhulen og bør derfor unngås de siste 15 minutter før bruk av munnspray, sugetablett eller tyggegummi.

MUNNSPRAY

Plasser sprayflaskens munnstykke så nær den åpne munnen som mulig. Spray inn i munnen uten å treffe leppene. Du skal ikke inhalere mens du sprayer. For å oppnå best resultat skal du ikke svelge i løpet av de første sekundene etter sprayingen, slik at nikotinet får tid til å tas opp i slimhinnene i munnhulen. Én til to doser tas når du normalt skulle brukt tobakk eller ved nikotinsug. Dersom suget ikke går over på noen minutter, etter én enkelt dose, kan en ny dose tas. Du kan bruke inntil fire doser i timen. I løpet av et døgn bør du maksimalt benytte 64 doser.

NB! Sure drikker som juice kan redusere opptaket av nikotin fra munnhulen og bør derfor unngås de siste 15 minutter før bruk av munnspray, sugetablett eller tyggegummi.

Legemidler på resept

VARENIKLIN (CHAMPIX)

Champix reduserer nikotinsug ved å påvirke hjernens belønningssystem. Belønningssystemet hos tobakkavhengige påvirkes i stor grad av nikotinreseptorene. Virkestoffet i Champix binder seg til reseptorene slik at abstinensene dempes. Samtidig opptar virkestoffet plassen og nikotinreseptorene fylles ikke opp ved eventuell røyking/snusing, dette gjør det mindre tilfredsstillende å røyke/snuse.

Man begynner å ta tablettene 7-14 dager før planlagt sluttedato. På den måten svekkes trangten til å røyke/snuse og det blir lettere å slutte. En behandling bør vare i minst 12 uker og rådgivning er viktig for å forhindre tilbakefall i tiden etter. Alvorlige bivirkninger er uvanlige, men personer med alvorlig nyresvikt skal ikke ta Champix. Vanlige bivirkninger av Champix er kvalme, forstoppelse, «rare» drømmer, hodepine, søvnighet og svimmelhet. Kvalme er mest vanlig og avtar normalt av seg selv. Kvalmen kan for mange lindres ved at man tar tablettene sammen med mat.

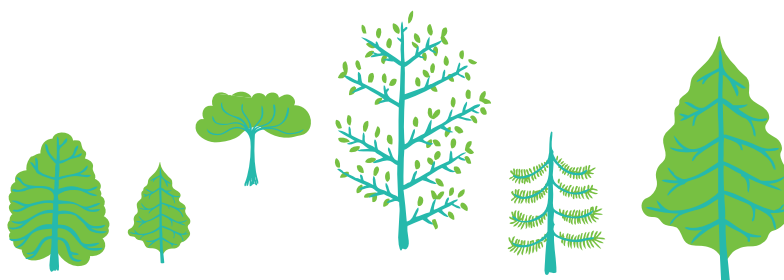
BUPROPION (ZYBAN)

Zyban reduserer nikotinsuget ved å påvirke hjernens belønningssystem og bidrar til at dopaminnivået holdes på et høyt nivå. Dette gjør at nikotinsug og abstinenser reduseres. Man begynner å ta tablettene 7-14 dager før planlagt sluttedato. På den måten mister de fleste nikotinsuget og det blir lettere å slutte. Behandlingen varer i 7-9 uker og det er viktig med veiledning for å forhindre tilbakefall. Personer med epilepsi eller fare for kramper skal ikke ta Zyban. En vanlig bivirkning av Zyban er at det påvirker søvnen om det tas sent på dagen. Abstinensproblemer kan være vanskelig å skille fra bivirkninger av legemiddelet. Bivirkninger er ofte milde og forbigående og kan være munntørret, søvnløshet, kvalme og magesmerter, utslett, kløe, smaksforstyrrelser, svimmelhet og hodepine. Alvorlige bivirkninger er uvanlige.

OBS!

Nikotinlegemidler som Zyban eller Champix er ikke anbefalt å bruke for gravide. Det er foretrukket at gravide holder seg helt unna både legemidlene og røyk/snus. Dersom det er svært utfordrende eller umulig å slutte kan man snakke med fastlegen om bruk av legemidler.

Tobakkavhengige som behandles for nedstemthet eller depresjon må vite at tobakkslutt kan utløse tilsvarende reaksjoner. Oppfølging hos behandlende lege/annet helsepersonell er derfor viktig. Abstinensproblemer kan være vanskelig å skille fra bivirkninger av legemiddelet.



5. REDUSER FORVENTNINGENE TIL DEG SELV

9 av 10 som slutter med tobakk vil oppleve abstinenssymptomer. Det er vanlig å oppleve abstinenssymptomer som irritasjon, konsentrasjonsvansker, tristhet og søvnforstyrrelser. Dette er helt normalt og forbigående etter 2 – 3 uker. Vær derfor forberedt på abstinenssymptomer og nikotinsug, og sørg for at du på forhånd legger en plan for å håndtere dette. Mer om forberedelser og planlegging i kapittel 6, 7 og 8.

Det er når det står på som verst at det er viktig å kunne hente frem de motiverende faktorene som gjorde at du bestemte deg for å slutte. Trenger du støtte eller forståelse av de rundt deg, så kan det være lurt å være åpen om at du skal slutte. På denne måten kan andre rundt deg lettere tilpasse seg deg den første tiden etter sluttetiden.

Stress og håndtering av stress

For mange er røyk eller snus en måte å håndtere stress på. Du må derfor finne andre måter å håndtere stressende situasjoner på nå som du skal slutte. Tenk ut noen aktuelle situasjoner og lag deg gjerne en liste på forhånd over hva som kan hjelpe deg.

Det finnes mange metoder å håndtere stress på, det viktigste er at du bruker tid å finne noe som fungerer for deg. Følgende punkter kan være strategier som fungerer for noen:

- *Fysisk aktivitet* gir kroppen anledning til å koble av. Aktiviteten i seg selv bidrar i tillegg til produksjon av hormoner som gir følelsen av velvære, noe som mange savner i forbindelse med røyke-/snuslutt
- *Koffein* er for mange oppkvikkende, men det kan også skape anspenthet, urolighet og stress i kroppen. En kropp som utgangspunktet er stresset vil trigges ytterligere av koffeininntak
- *Mat og søvn er avgjørende*. Særlig rett etter røyke-/snuslutt er det viktig å ta vare på seg selv. Gi deg selv det beste utgangspunktet for å håndtere slutteprosessen. Spis sunn og god mat, drikk mye vann og pass på å få nok søvn
- *Snakk med noen om hvordan du har det*. Vær åpen om situasjonen og fortell hva du trenger av de rundt deg for å kunne lykkes med slutteprosessen
- *Avspenningsteknikker og/eller visualisering*. Det finnes et stort antall apper, nettsteder, filmer og bøker om avspenning og visualisering. Les deg opp og lær deg noen enkle teknikker som kan fungere i hverdagen din. Disse teknikkene handler om å kunne hente frem følelsen av ro og velvære ved behov

Røyke- og snuslutt kan for mange være stressende i seg selv. Forsøk å rydde plass til noen rolige dager, og sørg for å ta pause i hverdagen når du kjenner behov for dette. Finn noen aktiviteter som virker avstressende. Dype, rolige pust med magen kan bidra til fokus, avspenning og ro.

Negative tanker og sorgfølelse

I forbindelse med røyke-/snuslutt er det helt normalt å oppleve perioder med mindre energi og overskudd, og det er ikke uvanlig å kunne oppleve negative tanker og begynne å tvile på beslutningen om å bli røyk- eller snusfri.

Det er når det står på som verst at det er viktig å kunne hente frem de motiverende faktorene som gjorde at du bestemte deg for å slutte.

Her er noen enkle tips som kan gjøre det enklere å rydde i de negative tankene:

- Skriv en liste over alt som er negativt med røyking eller snusing og som gjør at du vil slutte. Bruk gjerne listen i BOKA
- Skriv ned alle fordelene med å være røyk- eller snusfri. Øverst på listen kan du også skrive: «Jeg har sluttet å røyke/snuse, og det er jeg glad for»
- Hvis du har negative tanker, kan du skrive ned det motsatte av de negative tankene. Et eksempel kan være at du tenker «så godt det var med en røyk/snus når jeg kjente meg rastløs og trist». På listen skriver du heller: «Nå kan jeg håndtere rastløshet og tristhet på følgende måte ..»
- Les listene så ofte du kan og særlig når du kjenner at du trenger ekstra motivasjon. Les dem for eksempel noen ganger før du sovner. Søvnens kan hjelpe til å bryte ned både de negative tankene og tvilen på om du kan slutte å røyke/snuse

For mange er det å slutte med røyk eller snus om å miste en god venn. Mange bruker røyk/snus for å regulere følelsene sine, og når denne strategien lenger ikke er tilstede vil følelsene kunne oppleves sterkere. Skriv gjerne ned noen ord om sorgfølelsen, hvis du kjenner på dette. Hvorfor kjenner du på sorg? Hva savner du, og hvordan kan du erstatte dette?

Søvn

I forbindelse med røyke-/snuslutt er det mange som opplever perioder med dårligere søvn. Dette er normalt da kroppen står ovenfor store forandringer. Enkelte nikotinlegemidler, som f.eks. nikotinplaster over 24 timer kan forstyrre søvnen. For mange vil det ha effekt å bruke nikotinplaster over 16 timer.

Her er noen gode tips for bedre søvn: (les mer på www.helsenorge.no)

- Sørg for rutiner som opprettholder døgnrytmen din. Legg deg og stå opp til samme tid, også i helgene. Dette gjør at de biologiske prosessene i kroppen, som blant annet hormonutskillelse, fordøyelse og temperaturregulering, fungerer optimalt til rett tid
- For best mulig søvnkvalitet bør du unngå å sove på dagtid. Sover du lengre enn 20 minutter er sannsynligheten stor for at du reduserer mengden dyp søvn på natten
- Aksepter hvordan du sover. Irritasjon og frustrasjon øker spenningen i kroppen som gjør at det er ennå vanskeligere å sove godt. Stå opp fra sengen og gjør noe annet om du ikke får sove. Sengen skal ikke forbindes med våkenhet, uro og frustrasjon

- Unngå koffeinholdige drikker som kaffe, te, brus og energidrikk etter kl 17 dersom du sliter med å sove. Mange opplever ingen endring i tid før innsovning, men mengden dyp søvn og dermed kvaliteten på søvnen, vil påvirkes. Det skyldes aktivering i hjernen som påvirker søvnsyklusen vår. Det samme gjelder for tobakk og alkohol
- Skjermbruk og andre lyskilder aktiverer også hjernen vår, unngå derfor bruk av mobil, pc og tv rett før leggetid. Skru på mer lys morgenen for å våkne og demp lyset på kveldene for å forberede kroppen og hjernen til natta. Soverommet bør være mørkt og kjølig
- Fysisk aktivitet bidrar til å bygge opp søvnbehovet, men unngå likevel hard fysisk aktivitet timene før sengetid
- Ser du på klokken når du våkner? Da vil du kunne oppnå stor effekt av ett enkelt tiltak: IKKE se på klokken
- Sett av tid på dagen der du går gjennom tingene som bekymrer deg for, hvis du er en av de som kan bli liggende våken å gruble
- Avspenning er ofte undervurdert. Et høyt mentalt stressnivå gjør det vanskelig å sovne. Bruk tid på å finne din strategi for å kunne slappe av før du legger deg i sengen

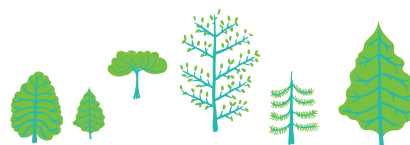
Tobakk og vekt

Det er ingen regel som sier at du må gå opp i vekt når du har sluttet å røyke eller snuse. Mange opplever likevel en økning på 3 – 5 kilo i månedene etter at de har sluttet med tobakk. Som oftest normaliserer vekten seg, slik at gjennomsnittlig vektøkning bare er 2-3 kg. Regelmessig fysisk aktivitet og et sunt kosthold kan redusere vektøkningen.

Grunnen til en eventuell vektøkning er sammensatt. Røyke-/snuslutt påvirker stoffskiftet og blodsukkernivået som igjen påvirker forbrenningen vår, mange opplever bedre appetitt på grunn av at maten smaker og lukter bedre, noen savner noe å putte i munnen og noen trøstespiser.

Følg de nasjonale kostrådene, de finner du godt beskrevet på helsedirektoratet sin nettside. En hovedregel er å erstatte energirike matvarer (matvarer med høyt innhold av fett og sukker), med fiberrike matvarer som grove kornprodukter, grønnsaker og frukt.

Energiinntaket fra mat og drikke må reguleres med tilsvarende energiforbruk gjennom fysisk aktivitet for å unngå vektøkning. Finn en aktivitet som er lystbetont for deg, som gir deg energi og overskudd. For noen så er vektøkning en årsak til tilbakefall. Da er det viktig å huske at helserisikoen ved å fortsette å røyke/snuse vil være mye større enn en vektøkning.



6. FORBERED DEG TIL SLUTTEDAGEN

Å slutte å røyke er en stor og viktig avgjørelse for deg og helsen din. For å lykkes med røykeslutt er det for mange avgjørende å forberede seg godt til sluttedagen. Det handler om at røyke/snusmønsteret ditt er en innarbeidet vane, og dette tar tid og energi å endre.

For å bryte koblingen mellom røyking og situasjoner der det er vanlig å ta en røyk/snus, kan det være nyttig å gjøre endringer i røyke/snusmønsteret som en del av forberedelsene. Det kan være å utsette røyking etter måltider, ikke røyke siste halvtime før man skal sove, bytte sigarettmerke eller røyke med gal hånd/finger.

Et tips i forberedelsene er å danne seg røyk – og snusfrie soner. Røyk – og snusfrie soner betyr at du slutter å røyke/snuse på stedene der du tilbringer mest tid. Når du har bestemt at et sted skal være en røyk – eller snusfri, skal du aldri mer røyke eller snuse der. Ved å ha startet tidlig med denne strategien er det lettere å holde seg tobakksfri etter sluttedagen på disse stedene også.

Forberedelser

Følgende kommer noen tips til forberedelser og nedtrapping du kan gjøre før sluttedagen. Velg ut noen punkter som kan passe for deg.

Sørg for røykfrie soner

- Slutt å røyke/snuse på de stedene der du tilbringer mest tid

Skift til et annet sigarettmerke eller snusmerke

- Denne oppgaven er først og fremst et ledd i det å bryte snus- eller røykemønsteret ditt. Dersom du snuser løssnus kan du gå over til porsjonssnus, eller prøve snus uten nikotin. Dersom du røyker rulletobakk kan du forsøke ferdigrøyk

La være å røyke eller snuse de første ti minuttene etter måltider

- Å utsette røyking/snusing etter måltider bidrar til å redusere koplingen mellom det å spise og røyke/snuse. Det vil forsterke følelsen av kontroll

Røyk med «gal» hånd / Legg snusen i underleppa eller et annet sted du ikke er vant med å ha den

- På denne måten bryter du et mønster, samtidig som du øker oppmerksomheten om egen røyking/snusing og bevisstheten om at du er i ferd med å slutte

Dersom du snuser, legg noe annet under leppa iblant

- Dette kan for eksempel være en pastill eller en tyggegummi
- Ha deretter snusen i munnen i kortere tid av gangen, og tren etter hvert på og ikke å ha noe i leppa

Drikk en halv liter vann ekstra i løpet av dagen

- Dette gir kroppen bedre utgangspunkt for å håndtere de fysiologiske forandringene i kroppen som synkende blodsukker og mer ustabil blodsukker

5- minuttersplan ved nikotinsug

- Lag deg en strategi for å håndtere nikotinsug. Mer om dette i kapittel 8

Nedtrapping

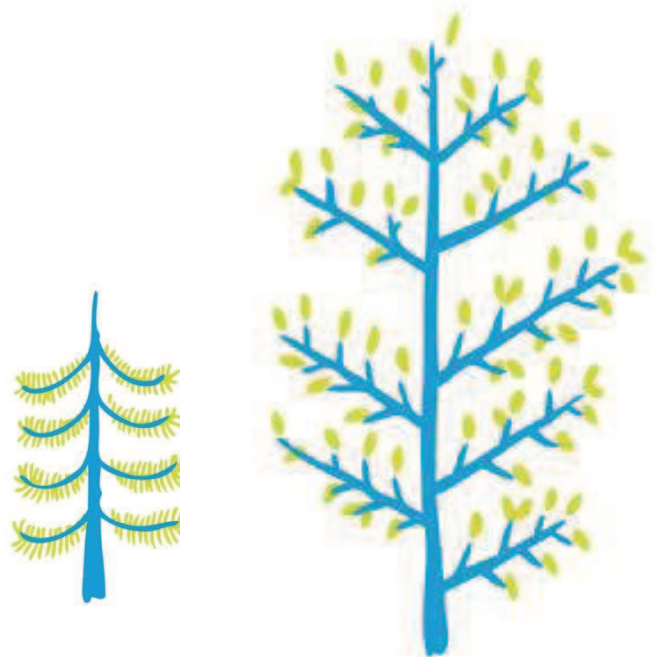
Første uka

Frem mot sluttedagen kan det være nyttig å trappe ned på antall sigaretter eller snus. Dette kan i beste fall redusere abstinenssymptomene noe og det fungerer godt som en mental forberedelse

Andre uka

Fortsett og jobb med å endre røykemønsteret eller snusmønsteret ditt. Tren på å utsette røyking/snusing i forbindelse med måltider og eventuelt kaffe-/tepauser. Du kan også forsøke å utsette «morgenrøyken» eller snusen du tar på morgenen. Ikke røyk den siste halvtimen før du legger deg, den såkalte «nattarøyken».

Trening øker mestring på de fleste områder, også tobakksavvenning. Det kan være en ide å prøve å få tankene over på noe annet, fysisk slitenhet gjør at kroppen skifter fokus og det blir lettere å slappe av etter trening.



7. PLANLEGG SLUTTEDAGEN

Planlegg sluttedagen og den siste røyken/snusen i detalj, både før, underveis og tiden etter. Når er siste røyk/snus? Til hvilket klokkeslett og i hvilken situasjon? Hva skal jeg gjøre resten av dagen? Hvilke situasjoner skal jeg unngå? Hvilke tobakkslegemidler skal jeg ta i bruk, og hvilke andre aktiviteter jeg skal gjøre for å holde meg opptatt i tiden fremover? Sørg for å ha det best mulig dagene etter sluttedagen. Planlegg noe som gir deg overskudd og vær sammen med dem du trives med. Prioriter deg selv mer enn vanlig.

La den siste røyken eller snusen bli en fest eller begravelse, det er ditt valg. Sørg bare for at du husker den!

Praktiske råd ved røyke-/snuslutt

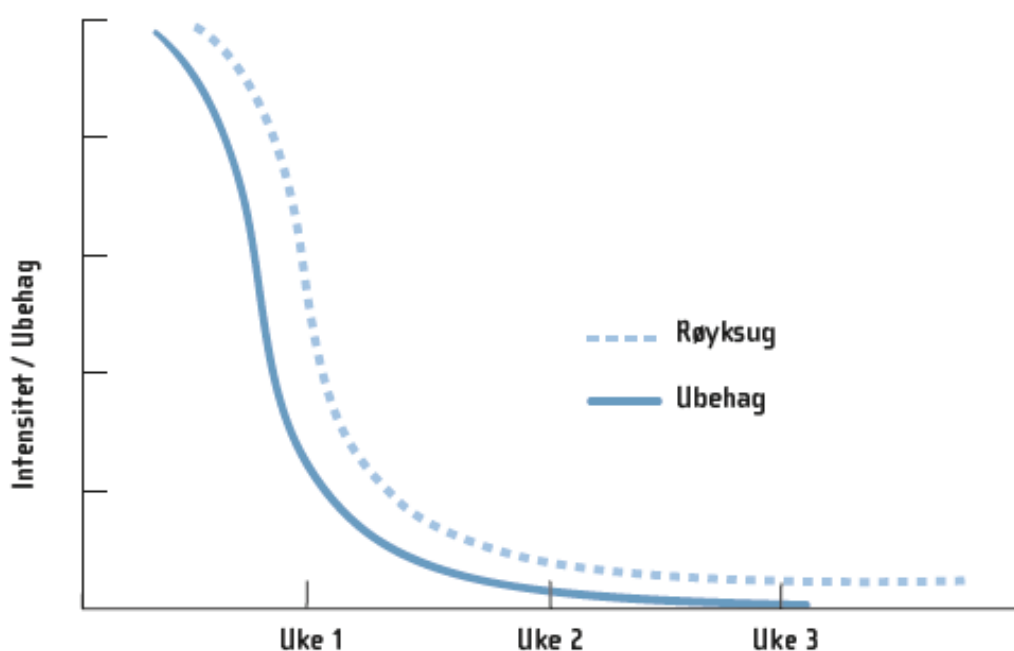
- Fjern askebegre og sigaretter, evt. snusbokser. Sørg for å gjøre hjemmet ditt til en røykfri/snusfri sone
- Informer omgivelsene dine om at du har sluttet. Be om støtte hvis du har behov for det, og ta i mot ros og støttende ord
- Dersom du skal slutte med røyk er du vant til å ha noe mellom fingrene dine, sørg derfor for å ha noe å holde på med. Munn og munnhule er også vant til stimulering, det kan derfor hjelpe og tygge tyggegummi, suge på pastiller e.l. Dersom du slutter å snuse kan det være lurt å legge noe annet under leppa iblant
- Sørg for å holde blodsukkeret ditt stabilt ved å spise mellommåltider og alle hovedmåltider. Nikotinet har en blodsukkerstigende effekt, og det vil derfor være naturlig at du trenger mer mat enn tidligere for å ikke føle ubehag
- Unngå mat og drikke som stimulerer røyksug, f.eks rødt kjøtt og kaffe. Grønnsaker, melkeprodukter og fisk gir mindre røyksug. Sørg for å drikke nok vann
- Vær forsiktig med alkohol den første tiden etter røyke-/snuslutt. Alkoholen gjør deg mindre kritisk og kan føre til lavere impuls kontroll og risikoen for å sprekke blir derfor høyere
- Hold deg i aktivitet. Sørg for å gjøre noe som du liker og som dyrker positive tanker
- I forbindelse med røyke-/snuslutt er det helt normalt å oppleve perioder med mindre energi og overskudd. Senk kravene til deg selv og tillat deg å ta det med ro
- Nikotinet har en karsammentrekkende effekt, når denne minsker vil derfor blodtrykket kunne oppleves ustabil. Sørg for å drikke rikelig med vann og få regelmessig frisk luft, det hjelper godt

8. LAG DEG EN 5-MINUTTERSPLAN VED NIKOTINSUG

Abstinenser og nikotinsug

Abstinenser er et resultat av at kroppen ikke lenger får de dosene med nikotin som den er vant til. Dette kan gi både fysiske og psykiske reaksjoner og symptomer. Vanlige fysiologiske symptomer er søvnforstyrrelser, fordøyelsesbesvær, hodepine og kvalme i større eller mindre grad. Typiske psykologiske symptomer er irritabilitet, konsentrasjonsvansker, tristhet og uro.

Å kjenne på abstinenser ved snus-/røykeslutt er helt normalt, 9 av 10 opplever en form for abstinensubehag. Trøsten er at dette er forbigående. Abstinensenes styrke og uttrykk er helt individuelt, og vil også kunne variere fra slutforsøk til slutforsøk. Tilnærmet alle opplever at symptomenes styrke og intensitet synker relativt raskt, og for mange vil de være tilnærmet borte i løpet av noen uker dersom kroppen ikke på nytt tilføres nikotin. Se graf under.



Det er viktig å huske at bruk av tobakkslegemidler lindrer abstinensplagene og røysug, og kan være avgjørende for at du klarer å stå i det, og lykkes med slutforsøket ditt. Se tilbake på kapittel 4 for nærmere beskrivelse av de ulike tobakkslegemidlene som finnes.

5-minuttersplan

Hvorfor?

Hensikten med en 5-minuttersplan er å kunne mestre å stå i nikotinsuget, og å kunne avlede tanken på røyk eller snus når abstinenssymptomene er på det verste. Etter hvert som du får trening på dette vil disse strategiene kunne bidra til å fortrenge suget.

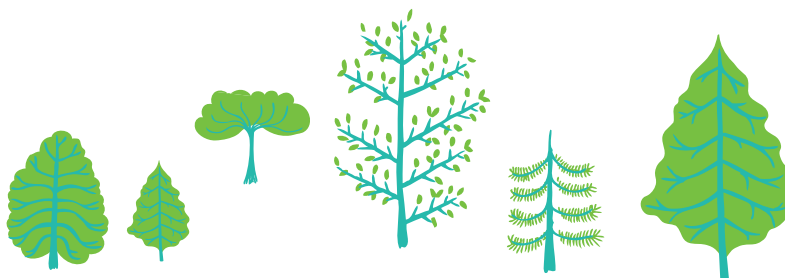
Hvordan lage en plan som kan fungere?

Nikotinsuget varer sjelden lengre enn 2 – 4 minutter, så tiltaket bør ta ca. 5 minutter og må være noe som enkelt kan iverksettes i det suget kommer.

F.eks. kan man ta noen dype inn- og utpust foran et åpent vindu, spise en frukt, rense tennene med en tannpirker, sende en melding eller ringe venner/familie, gå inn på slutta.no, pusse tennene eller ta ut av oppvaskmaskinen. Hva som fungerer er individuelt. En del av slutteprosessen din vil være å finne en god 5-minuttersplan som fungerer for deg, i din hverdag og med dine forutsetninger.

Når vi snakker om endring handler det om å kunne indentifisere egne risikofaktorer og triggere, og videre bruke tidligere erfaring på en positiv måte. Som vi snakker om i kapittel 6 og 7 er forberedelse og planlegging av sluttedagen avgjørende. Like viktig er det å ha en plan for hvordan du skal håndtere abstinenssymptomer og nikotinsug, for det vil komme.

Min 5-minutterplan, steg for steg



9. TRE HOVEDSTRATEGIER ETTER SNUS- OG RØYKESLUTT

1: FJERNE RISIKO



2: SIKRE



3: STRATEGI



Fjerne risiko – rett etter røykeslutt

Sigaretter og snusbokser bør fjernes. La vær å oppsøke de vennene eller situasjoner der du vet det røykes eller snuses som mest. Unngå fest med alkohol de første ukene dersom du bekymrer deg for at dette er en situasjon som vil kunne føre til sprekk.

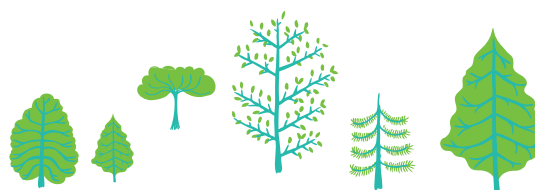
Sikre – de første ukene/månedene

Når de verste abstinensplagene er over kan du gradvis nærme deg konkrete risikosituasjoner. Tenk igjennom hva som kan bli vanskelig, og hvordan du konkret kan unngå å ende opp med en sigarett i hånden eller en snus i munnen. Et enkelt tiltak som øker sjansen til å unngå sprekk, er å ha en helt konkret plan når nikotinsuget melder seg, som en 5-minuttersplan.

Se tilbake på kapittel 8 for nærmere beskrivelse av en 5-minuttersplan.

Strategi – på lengre sikt

Dette skal bli din mestringsstrategi og ditt personlige verktøy i møtet med situasjoner i fremtiden, i situasjoner som er vanskelig å forutse. Eksempler på slike situasjoner er sterke følelsesmessige opplevelser, overraskende nikotinsug lang tid etter at man har sluttet og/eller andre uforutsette risikoopplevelser. Tenk gjennom hva som kan fungere for deg i disse situasjonene.



Min slutteplan

Mitt mål:

Dette er viktig for meg fordi:

Hva skal til for at jeg når målet?

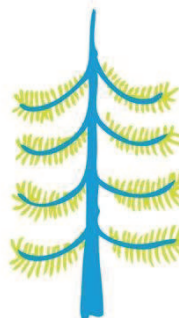
Hvilke tobakklegemidler ønsker jeg å støtte meg til?

Hvordan skal jeg forberede meg til slutt dagen?

Hvem kan være til støtte i min slutteprosess?

Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

Hva kan jeg gjøre for at dette ikke skal hindre meg i å gjennomføre planen min?



Nyttige verktøy i slutteprosessen

App for smarttelefon

Slutta

<https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt/fa-hjelp-til-a-slutte-med-app-chat-og-pa-nett>

Ønsker du en ekstra støttespiller i slutteprosessen din? Helsedirektoratet har utviklet en gratis app for deg som kan ha nytte av inspirasjon og påminnelser underveis.

Heia meg

App med støtte til livsstilsendring, innenfor både fysisk aktivitet, kosthold, psykisk helse, tobakk- og alkoholvaner.

Andre verktøy

BOKA

Verktøy utdelt på kurs. Her finner du mange nyttige tips og triks til hvordan du kan lykkes i slutteprosessen.

Nyttige nettsider for deg å sjekke ut

www.helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt

- oversikt over nyttige tips og verktøy til slutteprosessen

www.facebook.com/slutta.no

- Slutta – din røykeslutt på Facebook

<https://www.roykesluttgevinster.no/>

- Se hva som skjer i kroppen når du kutter tobakk

<https://helsenorge.no/sykdom/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn>

- Tips til bedre søvn

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer>

- Nasjonale kostråd

Giftstoffer i tobakk

Avhengighet av nikotin

Nikotin er giftig og avhengighetsskapende stoff som finnes naturlig i tobakk. Så mange som 85% blir avhengig av nikotin ved gjentakende bruk, en avhengighet som kan sammenlignes med avhengighet til stoffer som kokain og heroin.

Avhengigheten utvikles ofte raskt og er naturlig et samspill mellom psykologiske forhold og neurobiologiske mekanismer. Nikotin binder seg til bindingssteder i hjernen som frigjør dopamin. Ved utskillelse av dopamin får vi en opplevelse av følelser, belønning og motivasjon. Nikotinet påvirker også områder i hjernen som påvirker vår opplevelse av våkenhet. Det er derfor tydelig at noen røyker/snuser for å oppnå disse virkningene, mens andre røyker/snuser for å unngå abstinens og ubehaget dette fører med seg.

Røyk

Tobakksrøyk består av en kombinasjon mellom 4000-7000 kjemiske forbindelser som påvirker helsen din. 50-70 av disse er potensielt kreftfremkallende. Passiv røyking er vel så skadelig som aktiv røyking. Så mye som 80 prosent av den helseskadelige tobakksrøyken er helt usynlig.

Akreolein

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

Amoniakk

Ammoniakk kan minste motstandsdyktigheten mot virussykdommer og forsterke kroniske pusteproblemer.

Bly

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

Hydrogencyanid

Dette er blant det mest giftige stoffet 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 lakd tids eksponering for kadmium, selv i små doser, kan føre til nyreskader og økt fare for kreft i lunger og prostata.

Snus

Snus er mindre skadelig enn røyking, men det har likevel en klar negativ helseeffekt. Snus kommer fra den samme tobakksplanten som sigaretter, og inneholder over 2500 av de farlige kjemiske stoffene. Minst 30 av disse stoffene er vurdert som kreftfremkallende.

Helsegevinster ved å slutte med tobakk

Hentet fra www.roykesluttgevinster.no

Dette skjer med kroppen ved røykeslutt

Etter ...

20 min – pulsen går ned og du har fjernet en viktig årsak til rynker

Det at du har valgt å være røykfri, forsinker hudens aldringsprosess.

20 minutter etter røykeslutt har pulsen gått ned til et normalt nivå. Du begynner også å få igjen varmen i hender og føtter.

Uten røyk slipper du å bekymre deg for de kreftfremkallende stoffene du suger i deg med hver sigarett.

8 timer – blodsirkulasjonen bedres

Nikotin får blodårene til å trekke seg sammen. Kort tid etter røykeslutt vil den sammentrekkende effekten avta.

Karbonmonoksid fra røyken fortrenger ikke lenger oksygenets plass i blodet. Når du ikke røyker, får alle cellene i kroppen dermed mer oksygen.

Blodsirkulasjonen er viktig for sårtilheling. Røykfrihet er svært viktig i forkant av operasjoner.

24 timer – risikoen for hjerteinfarkt har allerede sunket

For hver røyk forkorter du livet med 5-7 minutter. For hver sigarett du ikke tar, forlenger du livet.

48 timer – smaks- og luktesansene bedres

Smaks- og luktesansen begynner å våkne til liv. Mat og drikke smaker mer og bedre. Du har allerede spart to dagers røykebudsjett. Tenk på hvor mye du sparer på én måned!

72 timer – lungekapasiteten øker.

Kroppen er nå nikotinfri

Selv om du ikke har merket forbedringer ennå, har lungekapasiteten din allerede økt.



Det er ikke uvanlig å hoste mer en periode. Det er fordi flimmerhårene som har vært lammet av røyken nå begynner å fungere igjen.

Husk at et røyksug bare varer i noen minutter, og at det fysiske suget blir gradvis mildere og forsvinner i løpet av de nærmeste ukene.

2 – 12 uker – det kjennes lettere å bevege seg raskt, fordi både lungekapasiteten og blodsirkulasjonen er bedre

Etter røykeslutt har du fått økt blodsirkulasjon i ryggvirvlene og ryggmusklene, og dermed reduseres risikoen for ryggproblemer.

Huden begynner å få tilbake et friskt, sunt skjær fordi blodsirkulasjonen er blitt bedre.

Er du kvinne, har du fått økt mulighet til å bli gravid om du ønsker det.

At blodomløpet er bedret, har betydning for ereksjon hos menn.



28 dager – 28 røykfrie dager gir fem ganger større sjanse for å slutte for godt!

Du har kommet langt! For hver røykfrie dag som går, vil kroppen din få det bedre.

Husk å minne deg selv på grunnene dine for å slutte å røyke.

1 – 9 mnd – mindre utsatt for luftveisinfeksjoner, fordi flimmerhårene i halsen fungerer bedre

Pusteevnen blir bedre og hosten avtar.

Nå skal flimmerhårene i luftrørene være friskmeldt. De arbeider for fullt med å rense opp i lungene. De fleste har fått mindre slimdannelse, selv om noen får mer hoste i en periode. De som har astma kan få mildere symptomer. Ved kols vil man som røykfri oppleve at utviklingen forsinkes eller stanser.

Skadene som røykingen forårsaket i blodårene, er i gang med å bli reparert. Faren for at du skal rammes av en blodpropp, er mye mindre enn da du røykte.

1 år – immunforsvaret styrkes

Siden immunforsvaret har blitt bedre, kan du lettere unngå forkjølelser og andre sykdommer. Risikoen for luftveisinfeksjoner er betraktelig mindre. Ett år etter røykeslutt er faren for å få innsnevring i blodårene og hjerteinfarkt bare halvparten så stor som hvis du hadde fortsatt å røyke.

Du som har røykt en 20-pakning om dagen har gitt deg selv "ekstra" tid som tilsvarer om lag 1000 timer som du før brukte på å røyke.

5 år – faren for å utvikle hjertesykdom og hjerneslag er betydelig redusert

5 år etter røykeslutt har du samme risiko for å få hjerneblødning som en som ikke røyker. Nå kan celler i et forstadium til kreft få muligheten til å leges. Risikoen for å utvikle kreft i munn, hals, strupe, urinblære, nyrer, livmorhals og bukspyttkjertel er betraktelig redusert. Ved kreftsykdom er prognosen bedre for røykfrie.

10 år – risikoen for å utvikle lungekreft er halvert og risikoen for mange andre krefttyper fortsetter også å synke

10 år etter røykeslutt er risikoen for at du skal få lungekreft halvert sammenlignet med om du hadde fortsatt å røyke.

Helsen er betraktelig forbedret, sammenlignet med om du hadde fortsatt å røyke.

For ikke å snakke om alle pengene du har spart!

Dette skjer med kroppen ved snusslutt

Gravide reduserer risikoen for spontanabort og komplikasjoner, dødfødsel, barn med leppe-ganespalte, samt lavere fødselsvekt og for tidlig fødsel

Ånden vil raskt bli friskere. Misfarging av tennene stopper opp og endringer og misfarging av tannkjøtt og munnslimhinnene stopper opp og begynner og heles

Blodtrykket synker og blodsirkulasjonen vil bedres

Man sparer seg for mer enn 30 kreftfremkallende stoffer. Snusbruk har kjent sammenheng med kreft i bukspyttkjertelen, munnhule og spiserør.

Endringer i stoffskiftet som kan gi økt risiko for diabetes og overvekt fjernes

Ved et hjerteinfarkt vil sjansen for å overleve være større uten snus i munnen

Kilder

Kilder brukt for å utarbeide dette kompendiet

www.helsenorge.no

www.helsedirektoratet.no

Veileder for kurs og individuell slutteveiledning:

<https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer?typetema=mesh.D014026>

Bilder og illustrasjoner hentet fra www.google.com