

# Gratulerer med din beslutning om å slutte å røyke!

Bare ved å laste ned dette dokumentet har du allerede økt sannsynligheten for at du klarer å slutte å røyke med **10%**. Velger du derimot å lese hele innlegget og prøver minst en uke, har du over **40%** sannsynlighet for å klare det. Etter en måned øker sannsynligheten til godt over **60%**. Det viser vår spørreundersøkelse der vi spurte over 3000 av våre lesere om de hadde greitt å slutte å røyke.

Å slutte å røyke er en fin måte å forbedre helsen din, men også helsen til de rundt deg.

Å bestemme seg for å slutte å røyke er det første trinnet mot å være ikke-røyker. Informasjonen og ressursene i denne guide vil hjelpe deg med å nå målet ditt. Du vil ha den beste sjansen for suksess hvis du bruker guiden som en trinnvis arbeidsbok.

Vi har lagt ved fem viktige trinn for å slutte å røyke:

- 1. Gjør deg klar.**
- 2. Få støtte og oppmuntring.**
- 3. Lær nye ferdigheter og atferd.**
- 4. Riktig bruk av hjelpemidler**
- 5. Vær forberedt på tilbakefall eller vanskelige situasjoner.**

Å slutte å røyke er hardt arbeid, men med denne guiden skal vi vise deg hvordan tusenvis av nordmenn har klart å slutte å røyke før deg. Du klarer det også!



**Vær vennlig å les hele guiden. Vi har gjort den så kort og kompakt som mulig slik at du kan lese denne i løpet av 10 minutter.**

## Innhold

Gratulerer med din beslutning om å slutte å røyke! .....	1
Gjør deg klar til å slutte.....	2
Motivasjonsfaktorer: .....	4
<b>1: Helse</b> .....	4
Dødsfall:.....	4
Noen vanlige sykdommer som skyldes røyk: .....	5
<b>Motivasjonsfaktor 2: Kostnader:</b> .....	6
Hvordan benytte seg av e-sigaretter .....	8

## Gjør deg klar til å slutte

### Nøkkeltrinn 1: Gjør deg klar

Det er mange ting du kan gjøre på forhånd som vil gjøre det lettere å slutte å røyke og øke sjansene for å forbli røykefri. Noen enkle tiltak er å kvitte deg med alle sigaretter, askebegere og andre gjenstander som utløser trangene til å røyke. Andre er mer komplekse, for eksempel å lære avslapningsteknikker for å kontrollere de fysiske effektene av å slutte. Men aller først må du forstå hvorfor du røyker i det hele tatt.

### Hvorfor røyker jeg?

De fleste røyker av forskjellige grunner til forskjellige tider. Årsaker til røyking inkluderer psykologiske problemer, vaner, sosialt trykk, og fysisk avhengighet av nikotin. Testen som følger vil hjelpe deg med å finne ut hvorfor du røyker.

Skriv ned hvor mange poeng du får per spørsmål

4 poeng: Helgt enig

3 poeng: Delvis enig

2 poeng: Devis uenig

1 poeng: Helt uenig

Spørsmål 1:

Hvis jeg ikke røyker faller konsentrasjonsnivået mitt

Spørsmål 2:

Røyking er avslappende og godt

Spørsmål 3:

Jeg tenner en sigarett dersom jeg er sint for noe

Spørsmål 4:

Når jeg går tom for sigaretter føles det som tortur til jeg får tak i mer

Spørsmål 5:

Jeg røyker automatisk selv uten å være klar over det til tider

Spørsmål 6:

Jeg er veldig klar over det dersom det går en hel dag uten at jeg røyker

Spørsmål 7:

Jeg røyker alltid når jeg er ute på bar eller andre sosiale aktiviteter

Spørsmål 8:

Røyk har en direkte sammenheng med humør mitt

Spørsmål 9:

Jeg tenker alltid på hvordan jeg skal klare meg uten sigaretter under lengre reiser

Spørsmål 10:

Jo lengre det er siden jeg har røkt, jo mer lyst på røyk får jeg

## POENGR

35-40: Røyk opptar en stor del av livet ditt.

30-34: Røyk er viktig for deg i ditt daglige liv og har en innflytelse på en rekke dagligdagse beslutninger

25-29 poeng: Røyk spiller en viktig faktor i dagene dine selv om du føler selv du har kontroll

15-24 poeng: Du røyker mest av og til og for hyggens skyld

0-14 poeng: Du mener selv at røyk ikke spiller noen særlig rolle i livet ditt, du bruker det heller ikke for å påvirke humøret

Jo høyere poengsum, jo vanskeligere (og viktigere) kan det være å slutte å røyke, men det er mange andre faktorer som også spiller inn som:

1. Gener: Noen personer blir fortere avhengig enn andre. Noen opplever sterk hodepine dersom de slutter med nikotin, mens andre ikke i det hele tatt.
2. Hvor opptatt du er i dagliglivet. Noen røyker mer ved alenetid mens andre røyker mer på jobb
3. Sosial krets. Dersom du har mange støttespillere (kanskje spesielt din nærmeste familie) er det mye lettere enn dersom du har venner eller familie som røyker rundt deg

## Motivasjonsfaktorer:

### 1: Helse

Den aller største grunnen til du bør slutte med tobakkryk er din egen helse, men også kanskje helsen blant de du er sammen med. Spesielt er barn utsatt for passiv røyking da de har vesentlig mindre lungekapasitet og tåler røyk i mye mindre grad enn voksne.

*Hvorfor er tobakkryk skadelig?*

Tobakkryk består av tusenvis av kjemikalier, inkludert minst 70 kjent for å forårsake kreft, men man regner med at det er langt flere. Noen av disse inkluderer:



- *Formaldehyd*
- *Led*
- *Arsenikk*
- *Ammoniakk*
- *Radioaktive grunnstoffer, slik som polonium-210*
- *Benzen*
- *Karbonmonoksid*
- *Tobakkspesifikke nitrosaminer (TSNAer)*
- *Polysykliske aromatiske hydrokarboner (PAHer)*

De fleste av de skadelige stoffene kommer fra brennende tobakkblader, ikke stoffer som er lagt til.

### Dødsfall:

Antall døde av røyking registreres ikke, og tallet må dermed beregnes. I rapporten [Sykdomsbyrde i Norge 2015 \(fhi.no\)](#) beregner Folkehelseinstituttet at om lag 6 300 dødsfall i Norge kunne tilskrives røyking i 2015.

Ca 9% av Norges befolkning røyker daglig tilsvarende 400 000

Siden vi vet antall dødsfall knyttet til røyk og antall daglige røykere kan vi beregne sannsynligheten for å dø ved daglig røyking:

Dersom du røyker daglig har du ca 1.6% sjans for å dø av en sykdom som skyldes røyk hvert eneste år. I en tiårsperiode er denne 16%

Denne prosenten kan oppjusteres dersom du røyker veldig mye, eller nedjusteres dersom du røyker mindre. Det kommer også an på alder og annen fysisk aktivitet.

Denne skremmende statistikken betyr bare en ting. At du spiller russisk rulett dersom du røyker.

I Usa har de god forskning på helse og røyk. De har konkludert med at 30% av de som dør med kreft i USA fikk kreft som følge av røyk. Dette inkluderer ikke bare lungekreft men også kreft i munn, hals, lever, nyre, blære, munn, rektum og mer. I tillegg til kreft er det veldig mange andre sykdommer som skyldes hyppig dødsfall blandt røykere.

Noen vanlige sykdommer som skyldes røyk:

#### *KOLS:*

Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) er en type obstruktiv lungesykdom preget av langvarige pusteproblemer og dårlig luftstrøm. De viktigste symptomene inkluderer kortpustethet og hoste med sputumproduksjon. [1] KOLS er en progressiv sykdom, noe som betyr at den vanligvis forverres over tid. [9] Etter hvert blir hverdagslige aktiviteter som å gå eller kle på seg vanskelige. [3] Kronisk bronkitt og emfysem er eldre begreper som brukes for forskjellige typer KOLS. [10] [11] [12] Uttrykket "kronisk bronkitt" brukes fortsatt til å definere en produktiv hoste som er tilstede i minst tre måneder hvert år i to år. [1] De med slik hoste har større risiko for å utvikle KOLS. [13] Uttrykket "emfysem" brukes også om unormal tilstedeværelse av luft eller annen gass i vev. [14]

#### *Bronkitt:*

Kronisk bronkitt er et vanlig problem hos mennesker som røyker i lang tid. I denne sykdommen lager luftveiene for mye slim, noe som tvinger personen til å prøve å hoste det ut. Luftveiene blir betent (hovent), og hosten blir kronisk (langvarig). Symptomene kan bli bedre til tider, men hosten fortsetter å komme tilbake. Over tid kan luftveiene bli blokkert av arrvev og slim, noe som kan føre til dårlige lungeinfeksjoner (lungebetennelse).

#### *Emfysem*

Ved emfysem brytes veggene mellom de små luftsekkene i lungene, noe som skaper større, men færre sekker. Dette senker mengden oksygen som når blodet. Over tid kan disse sekkene bryte ned til det punktet hvor en person med emfysem kan slite med å få nok luft, selv i hvile.

Husk at røyk kan også føre til en rekke andre farlige sykdommer deriblandt hjerte-og kar-sykdommer.

## Motivasjonsfaktor 2: Kostnader:

En pakke med 20 røyk koster ca 130 kr

Så mye koster det deg per år.

Antall røyk per dag	Kostnad per år
1	2 372
5	11 862
10	23 725
20	47 450
40	94 900

Er du motivert til å slutte å røyke nå? Bra! Du er nå på god vei!

### 1. Få støtte og oppmuntring

Jo flere du forteller om målet med røykeslutt, jo bedre er det. Vi forstår at en god del av dere synes dette er for personlig til å dele med andre, men vi vet av erfaring at det hjelper veldig å dele da det hjelper i denne prosessen som kan oppleves som vanskelig for en god del. Om du så bare deler det med en person, er det langt bedre enn å ikke dele det med noen.

### 2. Lær nye ferdigheter og atferd

Som regel tar man seg ikke en røyk dersom man er opptatt med noe, det er stort sett dersom man kjeder seg, eller bare har en pause fra noe. Folk som har lite å gjøre i løpet av en dag røyker i snitt mye mer enn de som har mye å gjøre. Vi oppfordrer deg derfor til å fylle tiden med noe, helst hver eneste dag.

Hva du fyller tiden med er opptil deg, men her er en liste over hva du kan prøve.

#### 1. Trening

Studier viser at selv korte perioder med fysisk aktivitet reduserer trangene til å røyke. Fysisk aktivitet som får deg til å svette, får deg til å puste hardere og får hjertet til å slå raskere styrker hjertet og lungene. Noen eksempler er: Å gå, svømme, løpe, danse, sykle og bokse, gå på ski, osv. Slik kan trening hjelpe deg:

- Både abstinenser av og lysten på sigaretter reduseres under trening og opptil 50 minutter etter trening.
- Trening reduserer appetitten og bidrar til å begrense vektøkningen noen mennesker har når de slutter å røyke.
- Trening hjelper deg med å takle stress og ha mer energi.
- Trening kan forbedre humøret ditt.

## 2. Ordne og rydde hjemmet ditt

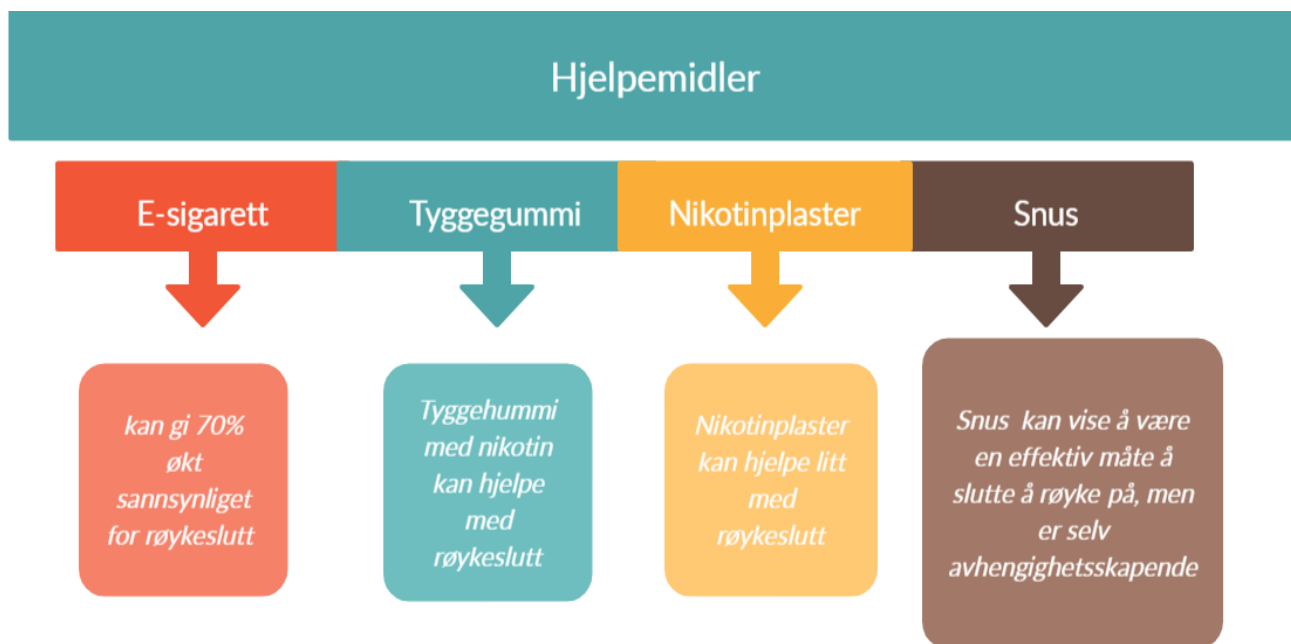
Dersom du har orden på hjemmet ditt vil det smitte over på å få orden på andre ting i livet ditt, som å slutte å røyke. Hvis du har et stort og rotete hjem kan du anse deg som heldig, da har du masse å bruke tiden på for å holde deg opptatt. Og uansett hvor ryddig du har det, er det alltid noe du kan ordne eller gjøre i hjemmet ditt, selv ting du trodde at du trengte en snekker for å gjøre. Hvordan? Gå til youtube og skriv in "how to" : Replace floors, paint a wall, change bathroom tiles, decorate...

## 3. Se på en serie eller les en bok

Ingenting er lettere å ta vekk fokuset fra noe enn en spennende bok eller serie.

## 4. Riktig bruk av hjelpemidler

Hjelpemidler øker sannsynligheten for å slutte å røyke betraktelig, men der er stor forskjell på hvilke hjelpemidler som er mest effektive.



Vanlig tyggegummi gjør munnen din opptatt med noe, men det stimulerer veldig lite sammenlignet med det tobakksrøyk gir deg. Hvis du vil ha det beste hjelpemidlet, må du også ta i bruk det som etterligner tobakksrøyk så mye som mulig. Dette inkluderer:

- Smak
- Form

## - Nikotin

Det er kun et hjelpemiddel som tilfredstiller alle kravene. Det er e-sigaretter. Mens resten av hjelpemidlene kun dekker et av kravene (nikotin), kan e-sigaretter tilby en særdeles god og tilfredstillende tobakksmak, du kan få de i nesten samme form og størrelse som vanlig røyk, og du kan også få det samme nikotinnholdet.

Dette fører til at e-sigaretter har en 70% større effektivitet i å føre til permanent røykeslutt enn andre hjelpemidler viser forskning.<sup>1</sup>

### Hvordan benytte seg av e-sigaretter

E-sigaretter fungerer ved at de varmer opp vann til vanndamp med smak (og nikotin) slik at du kan inhalere dampen på samme måte som røyk. Det finnes over 1000 varianter av e-sigaretter, men de vi mener er best er pod-systemer. Det er e-sigaretter der du kan feste ferdigfylte beholdere på e-sigaretten i stedet for å måtte fylle de opp selv. Fordelen med denne typen e-sigaretter er:

1. De er mindre og mer praktiske
2. De etterligner vanlig røyk i større grad
3. Du har bedre kontroll over hvor mye du bruker
4. Det er lettere å holde oversikt og etterhvert kunne trappe ned på bruken

De siste året har vi anbefalt ZIIP V2 som den beste e-sigaretten og har hatt gode tilbakemeldinger på dette produktet. Det kan f.eks fås kjøpt hos evaeske.no. Et starterkit koster 499,- som er en god pris til å være en e-sigaretter, men du må kontinuerlig kjøpe nye pods. 4 Stk koster 149-199 kr. Sammenlignet med røyk koster det ca en fjerdedel da en pod tilsvarer ca en røykpakke.

### Vær forberedt på tilbakefall og vanskelige situasjoner

Hvis det hadde vært lett å slutte å røyke, hadde langt færre røkt. De aller fleste som har røkt en stund finner det vanskelig å slutte. Tilbakefall er noe du helst vil unngå,

---

<sup>1</sup> <https://ash.org.uk/media-and-news/press-releases-media-and-news/e-cigarette-use-decreases-as-evidence-shows-they-increase-smokers-chances-of-quitting/#:~:text=chances%20of%20quitting-,E%2Dcigarette%20use%20decreases%20as%20evidence%20shows,increase%20smokers'%20chances%20of%20quitting&text=An%20international%20review%20published%20today,nicotine%20replacement%20therapy%20%5B1%5D.>



da det vekker igjen følelsen av røyk, en følelse du helst vil glemme for alltid dersom du ønsker å slutte permanent.

I noen stunder kan det være spesielt krevende, dette gjelder både i tunge tider, men også i situasjoner som f.eks sosialt felleskap, spesielt dersom alkohol er involvert. I det sistnevnte, kan det være greit å ha informert de andre om at du ikke røyker, eller at du er i ferd med å slutte, noe du kan forvente at de skal respektere. Vi vet at de som gir etter i sosiale situasjoner også har en tendens til å gi etter i senere tid. Dersom du først har vært avhengig av røyk, vil du alltid befinne deg i en risiko til å igjen gjenskape avhengigheten. Det er derfor viktig at du er fast bestemt på å slutte å røyke, for alltid. Det er forståelig at røyk kan gi mange gode stunder som i f.eks sosiale sammenhenger, men det kan ikke sammenlignes med gevinsten av å slutte, vær klar over det!

Å slutte å røyke for alltid høres enormt vanskelig ut for en som har røkt hver dag i mange år. Det er derfor hjelpemidler eksisterer, og vi vet at dette hjelper på tilbakefall. De som bruker e-sigaretter som hjelpemidler føler sjelden en stor trang til å ta en vanlig sigarett.

#### **TIPS ANDRE:**

Det er mange personer som røyker og som ikke vet hva konsekvensene er. Det er enda flere som røyker fast og som ikke klarer å slutte, bl.a. fordi de ikke vet hva slags hjelpemidler som har blitt tilgjengelig de siste årene. Med dagens hjelpemidler er det ingen som helst grunn til å fortsatt røyke. Del derfor gjerne vår nettside med andre.