

apotek

# Rygestop



## RYGESTOP

Du har måske røget i mange år, og derfor er rygning blevet en del af dagligdagen. Du har måske også før prøvet at stoppe, men har erfaret, at det kan være svært.

For nogle er det lettere at holde op end for andre. For alle gælder det dog, at hvis man er fast besluttet på at stoppe og planlægger sit rygestop grundigt, er der størst chance for, at det vil lykkes.

Hvis du vil stoppe med at ryge, skal du være indstillet på, at der helt fra starten er tale om et totalt rygestop. Det betyder, at du skal forberede dig grundigt, så du senere kan undgå

de værste kriser. Du skal også have gjort op med dig selv, om du vil benytte et lægemiddel, for eksempel plastre eller tyggegummi med nikotin, når du skal stoppe med at ryge, og om du vil gøre brug af et af de mange rygestoptilbud, der findes til at hjælpe dig med at stoppe.

På de næste sider kan du blandt andet læse mere om de forskellige lægemidler og om hvad du kan gøre for at forberede dit rygestop bedst muligt og gennemføre det med succes. Du kan ligeledes læse om abstinenser og om, hvordan du undgår at bruge lægemidler med nikotin i længere tid efter rygestoppet.



## FORBEREDELSE

Når du har besluttet dig for at holde op med at ryge, skal du fastsætte en stopdag. Det er bedst at fastsætte en dato to til tre uger ud i fremtiden, så du kan nå at forbedre dig ordentligt. Rygestoppet bliver nemlig dit vigtigste projekt i nogle uger efter stopdagen.

Vælg en dato, hvor du ikke er alt for presset, eller hvor der ikke skal træffes andre store beslutninger. Der bør heller ikke være fester omkring stoptidspunktet.

Er dagen fastsat, så fortæl det til dine nærmeste omgivelser – det forpligter. De kan give dig den

opbakning, du har brug for til at fastholde din beslutning.

Efter rygestoppet vil der helt sikkert opstå en række situationer, hvor du er fristet til at tage en cigaret. Det er derfor vigtigt, at du på forhånd tænker over, hvilke situationer der kan friste dig, og hvad du vil gøre i disse situationer. Du kan for eksempel skrive dine planer ned på en seddel, som du hænger op et sted, hvor du ofte ser den.

Skriv ned, hvilke situationer du normalt tænder en cigaret i, og hvad du vil gøre i stedet.

## UNDGÅ VANERYGNING

De fleste rygere tænder en cigaret i bestemte situationer. Vær bevidst om situationerne, og bryd dine vaner.

### Morgenrygning:

- o Lav om på rækkefølgen af dine morgenaktiviteter.

### Telefonrygning:

- o Grib en blyant i stedet for cigaretten. Tegn kruseduller, når du taler i telefon.

### Pauserygning:

- o Hold pausen sammen med ikkerygerne.
- o Drik noget, du normalt ikke tager en cigaret til.

### Hyggerygning:

- o Undgå alkohol.
- o Rejs dig fra bordet, så snart du er færdig med at spise.
- o Vask op, eller gå en tur med hunden.

## ABSTINENSER

Når du ryger, får du tilført nikotin via tobaksrøg. Nikotin optages fra tobaksrøgen og fordeles i blodbanen i kroppen. Allerede få sekunder efter at du har inhaleret tobaksrøgen, vil nikotinen nå hjernen.

I hjernen kæmper nikotin om pladsen med andre stoffer, som skal sikre overførslen af impulser fra en nervecelle til en anden. For at kompensere for den ubalance, der opstår, når nikotin optager pladsen for de andre stoffer, udvikler hjernen ekstra plads. Således er der plads til både nikotin og de stoffer, som sikrer overførslen af impulser mellem nervecellerne.

Hjernen vænner sig til at få nikotin og udvikler afhængighed. Hvor fy-

sisk afhængig man bliver, varierer fra person til person.

Når du stopper med at ryge, får hjernen ikke længere tilført nikotin. Der opstår derfor ledig plads på nervecellerne, som mængder nikotin, og på den måde udløses abstinenserne.

Måske vil du føle dig dårligt tilpås, og symptomerne kan minde om forkølelse. Du kan også føle dig rastløs, få svært ved at koncentrere dig, få hukommelsesproblemer, lettere angstsymptomer og uro i kroppen. Heldigvis aftager abstinenserne med tiden.

Du kan også begrænse abstinenserne ved at bruge et lægemiddel med nikotin i perioden efter dit rygestop.

## GODT AT HUSKE ...



Har du svært ved at huske din medicin, kan du tilmelde dig gratis huske-sms på apoteket.dk.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

## LÆGEMIDLER MED NIKOTIN

Såmtlige håndkøbslægemidler, som anvendes ved rygestop, indeholder nikotin. På apoteket kan du få vejledning om, hvorvidt du bør bruge et lægemiddel med nikotin, og hvilket middel der passer bedst til din situation.

Lægemidler med nikotin findes blandt andet som plastre, inhalator, tyggegummi, næsespray, resoritablet, mundhulespray og sugetablet. Det er vigtigt at vælge det, der passer bedst til dig.

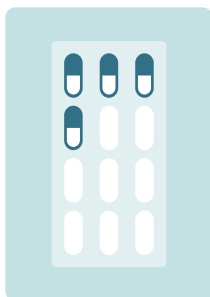
Vær opmærksom på, at lægemidlerne ikke kan udrette mirakler. Uden din faste beslutning om at stoppe med at ryge kombineret med en nøje plænlægning hjælper de ikke på lang sigt.

Selv om du får mindre nikotin med lægemidlerne end ved at ryge, er du stadig afhængig af nikotin. Du bør derfor kun bruge dem i en kort periode efter rygestop. Den maksimale anbefalede brug er mellem 3 og 12 måneder, afhængig af hvad du bruger. Nogle vil dog kun have brug for det i få uger.

Lægemidler med nikotin kan lige som alle andre typer medicin have bivirkninger. Du kan få mere at vide om bivirkningerne ved dit lægemiddel på apoteket.

Når du skal trække ned, kan du følge vejledningen på pakken. Du kan også få hjælp på apoteket til en aftrækningsplan. Du kan desuden få hjælp på [www.ddsp.dk](http://www.ddsp.dk).

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



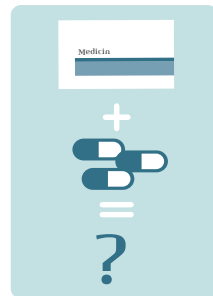
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

## ANDRE HJÆLPEMIDLER OG METODER TIL RYGESTOP

Det er muligt at holde op med at ryge uden lægemidler eller rygestoptilbud. Men erfaringer viser, at sandsynligheden for succes er betydeligt større, hvis du benytter et rygestoptilbud, eventuelt kombineret med et lægemiddel.

- o **Rygestop-guide:** Du kan bestille Sundhedsstyrelsens rygestop-guide på telefon 80 31 31 31. Guiden indeholder råd og vejledning om, hvordan du forbereder og gennemfører et rygestop.
- o **Rygestop i grupper eller individuel rådgivning:** Mange apoteker tilbyder kurser i rygestop. På kurserne vil apotekets rygestoprådgivere tage emner op som fysisk og psykisk afhængighed, abstinenser og rygestop uden vægtproblemer. Rygestoprådgiveren vil sammen med de andre kursusedtagere støtte og hjælpe dig med dit rygestop. Ved individuel rådgivning aftaler du med rygestoprådgiveren, hvilke emner du ønsker at drøfte.
- o **Rygestop via internet eller mobil:** Der findes en række andre steder, du kan få hjælp til rygestop. På [www.ddsp.dk](http://www.ddsp.dk) kan du få lagt et skræddersyet rygestopprogram. STOP-linien tilbyder hjælp via både sms og telefon på nummer 80 31 31 31, og Xhale.dk tilbyder hjælp til unge, der vil stoppe.
- o **Receptpligtige lægemidler:** Ønsker du at anvende et receptpligtigt lægemiddel, skal du kontakte din læge.



## SYMPTOMER VED RYGESTOP

- o Øget hoste, når du holder op med at ryge, er et godt tegn. Det betyder, at de små fimrehår i luftvejene begynder at fungere igen og fjerner den øgede mængde slim, som rygningen har forårsaget.
- o Nikotin påvirker tarmfunktionen. Derfor kan du opleve, enten at maven går i stå, eller at du får diarré. Maven vil som regel fungere normalt igen efter kort tid.
- o Vægten stiger typisk med tre til seks kilo, fordi dit stofskifte ikke længere er skruet kunstigt i vejret af nikotinen. Hold derfor øje med vægten, og bevæg dig minimum en halv time hver dag.

# apotek

VARENØ.: 803378 08/12

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer me-

dicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin – uanset om du går ned på det fysiske apotek, eller du e-handler over nettet. Apotekets e-handel foregår i apoteket.dk's webshop.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.