



## Råd ved røykeslutt

**Spørsmål:** Jeg har bestemt meg for å slutte å røyke blant annet etter oppfordring fra min familie. Hos legen har jeg fått resept på røykeslutttablettene Champix. Har du noen råd til meg om bruk av dem? Jeg ønsker virkelig å lykkes denne gangen.

**Svar:** Det finnes en rekke effektive og godt dokumenterte hjelpemidler for den som ønsker å slutte å røyke. De mest virksomme er ulike nikotintilskudd og tabletter (for eksempel Champix) som demper røyksuget. Å kombinere en av disse metodene med støtte og oppfølging hos lege øker i betydelig grad sjansen for å lykkes med å bli røykfri. Mange har også nytte av Helsedirektoratets gratistjenestene Slutta.no, Slutta på Facebook og Slutta-appen.

Champix er et nikotinfritt medikament som hjelper deg med å bli røykfri ved å lindre røyksuget og abstinenssymptomene. I tillegg demper Champix virkningen av nikotin og derved nytelsen ved å røyke hvis fristelsen blir for stor. Om lag 4 av 10 som forsøker å slutte å røyke ved hjelp av Champix blir røykfrie. Vanlig behandlingstid er 12 uker.

Før du begynner med tablettene bør du bestemme hvilken dag du skal slutte å røyke. Den bør være 8 dager eller senere etter oppstart med Champix, for da har du full effekt av behandlingen. De fleste velger en sluttdato som er mellom 8 og 14 dager etter at de påbegynner behandlingen, men det er helt i orden å la sluttdatoen være inntil 35 dager etter oppstart med tablettene. Du kan røyke som vanlig helt fram til sluttdatoen, eller du kan begynne å trappe ned når du har full effekt av Champix - altså fra og med 8. dag.

Du reduserer sjansen for kvalme og søvnforstyrrelser - som er de vanligste bivirkningene - ved

å ta tablettene like etter mat, men helst ikke for nær sengetid for å unngå påvirkning av søvn og drømmer.

Hvis du glemmer å ta en dose, tar du den neste dosen til vanlig tid. Den glemte dosen tas ikke. Dersom du får en sprekk under behandlingen, fortsetter du røykeslutforsøket og behandlingen med Champix. Sammen med legen din kan du vurdere å utvide behandlingsvarigheten for 12 til 24 uker.

De som ikke klarer å slutte i løpet av et behandlingsforsøk med Champix, eller som får tilbakefall etter avsluttet behandling, kan ha nytte av ytterligere et røykeslutforsøk. Sjansene for å lykkes ved neste forsøk er ikke redusert selv om man mislyktes ved det første forsøket.