

28 dager til en røykfri hverdag

Dag 1 Klar, ferdig, gå! Akkurat nå har du tatt en beslutning som vil ha mye å si for helsa di. Har du vurdert å bruke legemidler? Det kan gjøre det lettere å håndtere røyksug. <input type="checkbox"/>	Dag 2 Risikoen for hjerteinfarkt er allerede lavere. <input type="checkbox"/>	Dag 3 Bra, nå er du kommet til dag tre. Er denne dagen litt tøff? Gå inn på facebook-siden <i>slutta – din røykeslutt</i> og få støtte av andre som har vært eller er i samme situasjon. <input type="checkbox"/>	Dag 4 <input type="checkbox"/>	Dag 5 Godt gjort! Du er over halvveis i din første uke som røykfri. Legg en plan for vanskelige situasjoner <input type="checkbox"/>	Dag 6 Et røyksug varer bare i noen minutter, og det fysiske suget blir gradvis mildere og forsvinner i løpet av 2-4 uker. <input type="checkbox"/>	Dag 7 Gratulerer! En hel uke som røykfri! Belønn deg selv! <input type="checkbox"/>
Dag 8 Belønn deg selv med et godt måltid. <input type="checkbox"/>	Dag 9 Få oversikt over hvor mye penger du sparer på å slutte, last ned <i>slutta</i> -appen gratis. <input type="checkbox"/>	Dag 10 <input type="checkbox"/>	Dag 11 Du har kommet langt! For hver røykfrie dag som går, vil kroppen din få det bedre. <input type="checkbox"/>	Dag 12 <input type="checkbox"/>	Dag 13 Hold fokus på målet ditt. <input type="checkbox"/>	Dag 14 Hurra! Nå har du vært røykfri i to uker. Vær stolt! <input type="checkbox"/>
Dag 15 <input type="checkbox"/>	Dag 16 Lungene dine trives som røykfrie og har det mye bedre! Som røykfri får du bedre utbytte av trening. <input type="checkbox"/>	Dag 17 <input type="checkbox"/>	Dag 18 <input type="checkbox"/>	Dag 19 Ut på tur! <input type="checkbox"/>	Dag 20 Røyksug kan forveksles med sultfølelse. Avled deg selv med noe annet enn mat: puss tennene, drikk vann eller gå deg en tur. <input type="checkbox"/>	Dag 21 <input type="checkbox"/>
Dag 22 Dersom du ennå ikke merker noen konkrete forbedringer, så vit at kroppen din har det mye bedre som røykfri. <input type="checkbox"/>	Dag 23 <input type="checkbox"/>	Dag 24 Du har kontroll! For hver gang du motstår røyksuget, øker din kontroll over røyken! <input type="checkbox"/>	Dag 25 Ikke bare blir lukte- og smaksansen din bedre, men du lukter også bedre. <input type="checkbox"/>	Dag 26 Husk å minne deg selv på grunnene dine for å slutte å røyke. <input type="checkbox"/>	Dag 27 <input type="checkbox"/>	Dag 28 Gratulerer! Du har klart 28 dager uten røyk og har dermed fem ganger så stor sjanse for å slutte for godt! <input type="checkbox"/>

✗ Kryss av for hver dag du er røykfri!

Husk!

Dersom du har en røykeklipp, ikke få panikk. Bare fortsett å være røykfri og finn gjerne ut hva som trigget deg til å røyke, slik at du er mer forberedt neste gang.

Dette skjer i kroppen når du kutter røyken

20
min.

Pulsen går ned og du har fjernet en viktig årsak til rynker

8
timer

Blodsirkulasjonen bedres

24
timer

Risikoen for hjerteinfarkt synker allerede

48
timer

Smaks- og luktesansen bedres

72
timer

Lungekapasiteten øker og kroppen er nikotinfri

2-12
uker

Det kjennes lettere å bevege seg raskt fordi både lungekapasitet og blodsirkulasjon er bedre.

28
dager

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

1-9
måneder

Mindre utsatt for luftveisinfeksjoner. Flimmerhårene i halsen kvikner til.

1 år

Immunforsvaret styrkes

5 år

Faren for å utvikle hjertesykdom og hjerneslag er betydelig redusert

10 år

Risikoen for å utvikle lungekreft er halvert og risikoen for mange andre krefttyper fortsetter også å synke de nærmeste årene.



Helsedirektoratet