





28 dager til en røykfri hverdag

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

HVA SKJER I KROPPEN NÅR DU KUTTER RØYKEN?

20
MIN.

PULSEN
GÅR NED

OG DU HAR FJERNET EN
VIKTIG ÅRSÅK TIL RYNKER.

8
TIMER

BLODSIRKULASJONEN
BEDRES

48
TIMER

SMAKS-OG
LUKTESANSENE
BEDRES

24
TIMER

RISIKOEN FOR HJERTEINFARKT
SYNKER
ALLEREDE

2-12
UKER

DET KJENNES LETTERE
Å BEVEGE SEG

RASKT

FORDI BÅDE LUNGEKAPASITET
OG BLODSIRKULASJON ER BEDRE

72
TIMER

LUNGEKAPASITETEN
ØKER
OG KROPPEN ER
NIKOTINFRI

1
ÅR

1-9
MND.

MINDRE UTSATT FOR
LUFTVEISINFEKSJONER

FLIMMERHÅRENE I HALSEN KVIKNER TIL

3-9
MND.

PUSTEEVNE BLIR
BEDRE

OG HOSTEN
AVTAR

2-4
ÅR

FAREN FOR Å UTVIKLE HJERTESYKDOM
OG HJERNESLAG ER BETYDELIG
REDUSERT

15
ÅR

RISIKOEN FOR HJERTEINFARKT ER
PÅ SAMME NIVÅ
SOM HOS EN SOM ALDRI HAR RØYKT

10
ÅR

RISIKOEN FOR Å UTVIKLE LUNGEKREFT ER HALVERT
OG RISIKOEN FOR MANGE ANDRE KREFTTYPER
FORTSETTER OGSÅ Å SYNKE DE NÆRMESTE ÅRENE

