

Kutt røyken-dagen blir Stopptober 2018

RØYKEKUTT: Sluttedagen for røyking utvides til en 28-dagers masseutfordring om å slutte med røyk og snus i oktober 2018 – Stopptober.

friskt liv!

- Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
- Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
- **I dag:** Røykekutt.

Utfordre deg selv, venner eller familien. Spar på helse, spar penger!

Målet med Stopptober er å motivere røykere og snusere til å gjøre et slutforsøk fra 1. oktober og klare seg gjennom 28 dager, og ikke bare 20. oktober, som i mange år har vært sluttetdagen.

Lykkes

Dersom man kommer gjennom de 28 første dagene uten tobakk, har man fem ganger så stor sjanse for å lykkes med å slutte for godt.

Det kan også være enklere å slutte hvis du føler at du tar del i noe større enn deg selv.

Derfor er Stopptober utformet som en masseutfordring. Vi ønsker å inspirere til å slutte offentlig og i fellesskap, og at omgivelsene skal støtte de som ønsker å slutte.

Mange synes det er vanskelig å tenke at de aldri mer skal



BORT MED DEN? Vanskelig å kutte ut røyken?

ILLUSTRASJONSFOTO: STIAN LYSBERG SOLUM, NTB SCANPIX



HELSEPERSONELL: Noen av de ansatte ved Frisklivssentralen i Alstahaug. Fra venstre Kari Mentzoni, Nicole Weling, Piotr Czaban, Solveig Espeset, Japke Wissner, Trine Reday Braseth, Glenn Pedersen og Christina Moflag.

FOTO: PRIVAT

røyke eller snuse. Derfor er Stopptober basert på at man skal ta små skritt – én dag av

gangen – og plutselig har man klart 28 dager uten røyk eller snus.

Hva skjer i kroppen når du kutter røyken?

Etter bare 20 minutter:

- Pulsene går ned og du har fjernet en viktig årsak til rynker.
- Det at du har valgt å være røykfri, forsinker hudens aldringsprosess.
- 20 minutter etter røykeslutt har pulsen gått ned til et normalt nivå. Du begynner også å få igjen varmen i hender og føtter.

- **VISSTE DU AT...** ved røyking og snusbruk trekker blodårene seg sammen, blodtrykket stiger og risikoen for blodpropp økes betraktelig?

Messenger, et dataprogram som «snakker» med brukerne.

Samtale-roboten skal motivere brukerne til å komme gjennom én dag av gangen. I tillegg vil vi forsøke å senke terskelen for å teste ut de hjelpemidlene som finnes og gjøre hjelpetilbudene bedre kjent.

Hjelp til å slutte?

Frisklivssentralen hjelper deg gjerne, dersom du vil. Du kan henvende deg direkte, eller få henvisning av lege.

Det kan også være nyttig å gå til apoteket for å få gode råd der. Bruk gjerne nikotinlegemidler, eller last ned Slutta-appen.

■ Frisklivssentralen Alstahaug tilbyr tobakksfri-kurs som starter 10. september.

Frisklivssentralen i Alstahaug

loh@hblad.no 95245839



LEGEMIDLER: Det finnes mange legemidler som kan hjelpe deg med å kutte tobakken.

FOTO: SCANPIX

Det å senke terskelen for å gjøre et slutforsøk, gi hjelp og støtte gjennom 28 dager, vil skape mulighet for mestring av en hverdag uten røyking.

For å hjelpe deltakerne gjennom de 28 første dagene har Helsedirektoratet utviklet en samtalefunksjon i Facebook

sudoku

MIDDELS

7	1	5		6	2	9	4	8
2		3	8					
4	8			7				
		6			5	1	8	
5			4	1	8		6	9
1	3						7	
3		1		5				7
8	5		2	9	7		1	3
6	9		1		3	5	2	4

VANSKELIG

2		3	7			9		6
		5						
			5					1
5	1		8		3	2		9
			9			5	1	4
		2		4		7	3	
			4	5				3
	9			8				5
4		7		3	9	1		

NÅDELØS

2			3					
								9
8	4							
		9					3	4
		4		2				6
		1			8	9		
							8	1
		6	4	8				
		8		7				