

RYGESTOPVEJLEDNING



Smooft Rygestop	4
Påsætning af filter og rygemundstykke . . .	6
Opbevaring og rengøring	7
Vigtige anbefalinger	8
Før dit rygestop	10
Rygestop uge for uge	12
DAG 1–7	14
DAG 8–14.	15
DAG 15–21.	16
DAG 22–28.	18
Efter dit rygestop.	20
Advarsel.	22

TILLYKKE MED DIN BESLUTNING OM ET RØGFRIT LIV!

Smooff Rygestop er et fuldt rygestopprogram på 28 dage uden medicin eller nikotin.

Denne vejledning guider dig igennem dit rygestop uge for uge. Det er vigtigt, at du læser og følger vejledningen nøje.

Held og lykke!

SMOOFF RYGESTOP

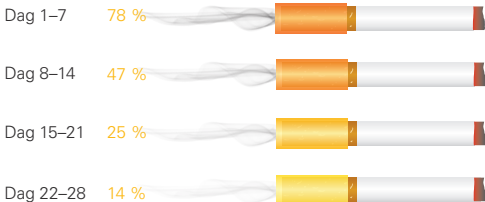
Smooff Rygestop består af 4 filtre med forskellig filterstyrke, der sættes på din cigaret, når du skal ryge. Hvert filter anvendes i 7 dage. Efter 28 dage stoppes rygningen.

Smooff Rygestop virker ved trinvist at nedsætte indtagelsen af røg og nikotin fra cigaretten og behandle din nikotinafhængighed. Undervejs i forløbet kan rygevanerne og antallet af cigaretter nedtrappes.

PAKNINGENS INDHOLD

- 4 Smooff-filtre 
- 1 rygemundstykke 
- 1 filterholder 
- 1 rygestopvejledning 
- 1 motivationskort 

INDTAGELSE AF NIKOTIN



PÅSÆTNING AF SMOOFF-FILTER OG RYGEMUNDSTYKKE



Start med at sætte det orange-røde Smooff-filter nr. 1 sammen med rygemundstykket. Tryk dem sammen indtil stop. Herefter sidder rygemundstykket ca. 0,5 cm inde på Smooff-filteret. Den anden åbne ende af Smooff-filteret sættes på cigaretten. Drej og tryk samtidig Smooff-filteret på cigaretfilteret indtil naturligt stop, dvs. ca. 2 mm fra bunden af Smooff-filteret. Rigtig placering er vigtig for rette funktion.

Læberne placeres omkring rygemundstykket, cigaretten tændes, og der ryges normalt.



Efter endt rygning aftages Smooff-filter med rygemundstykke og genanvendes på den næste cigaret.

De 4 Smooff-filtre er til personligt brug. Hvert filter er designet til genanvendelse i 7 dage. Herefter kasseres de. Rygemundstykket genanvendes til alle 4 Smooff-filtre.

OBS: Du kan frit vælge om du vil ryge med eller uden rygemundstykke, da rygemundstykket ikke har indflydelse på, hvordan Smooff-filtrene fungerer.

OPBEVARING OG RENGØRING

Produktemballagen anvendes til opbevaring af de ubrugte filtre.

Alene kan Smooff-filteret sidde på næste cigaret eller filterholderen i cigaretpakken.

Smooff-filter med rygemundstykke kan medbringes løst i cigaretpakken eller på filterholderen, f.eks. i en lukket lomme eller taske.

Det er vigtigt at Smooff-filter og rygemundstykke er intakt, rent og tørt. Efter behov rengøres Smooff-filteret og rygemundstykket for røgrester. Anvend en fugtet vatpind og drej den rundt inde i Smooff-filteret og inde i hullet i rygemundstykket.

Ved behov for yderligere rensning adskilles Smooff-filter og rygemundstykke.

Rens evt. rygemundstykket i lunkent vand (ikke varmt) med lidt sæbe. Smooff-filter og rygemundstykke lufttørres inden brug. Isæt en cigaret og pust ud for fri luftgennemgang.



VIGTIGE ANBEFALINGER

En forudsætning for, at du får succes med dit rygestop er, at du ikke ryger flere cigaretter end normalt – men gerne færre. Anvend Smooff-filtrene i den anviste rækkefølge (nr. 1-4).

Ryg altid som du plejer, dvs. uden at suge hurtigere, hyppigere eller dybere fra cigaretten.

Anvend filtercigaretter og samme cigaretmærke under hele rygestopprogrammet.

Skulle du glemme at sætte Smooff-filteret på en cigaret, så fortsæt blot rygestoppet ifølge planen.

Undgå passiv rygning, det kan forringe Smooff-filtrenes virkning.

Bemærk, at cigaretten under forløbet kan føles sværere at tænde, specielt når der ryges "lange cigaretter". Her kan du med fordel suge et par ekstra gange, når du tænder cigaretten første gang.

Bemærk, at røgen fra cigaretten under forløbet kan ændre smag og blive svagere, hvilket bl.a. skyldes indtagelse af mindre røg.

Undgå at ryge cigaretten helt ned til cigaretfilteret. Det kan gøre det sværere at udskifte cigaretten med en ny.

Ved brug af produktet er der registreret bivirkninger som fornemmelse af luft i maven samt hoste. Ved mindste tvivl eller ubehag kontakt din læge.

FØR DIT RYGESTOP

For at få succes med dit rygestop er det vigtigt at fjerne afhængigheden af nikotin og rygevanen.

Et rygestop kræver beslutsomhed og udholdenhed, da rygetrang og abstinenser vil forekomme undervejs. Du kan opleve nedtrykthed, søvnløshed, irritation, frustration, angst, koncentrationsbesvær, rastløshed og/eller øget appetit.

Aftal med dig selv, at forhindringerne skal overvindes undervejs.

MOTIVATION

Start når du føler dig mentalt klar.

Den rette motivation er afgørende for succes. Du ved, at din beslutning om et rygestop er helt din egen, og at du virkelig ønsker det inderst inde. Du er fuldt bevidst om årsagen til dit rygestop, og du har vurderet, at fordelene er større end ulemperne.

MOTIVATIONSKORT

Til rygestopprogrammet medfølger et personligt motivationskort "MIT RYGESTOP". Skriv her dine 5 vigtigste fordele ved dit rygestop og brug kortet aktivt.

SMOOFF-FILTER NR. 1-4

Smooff Rygestop indeholder 4 forskellige Smooff-filtre. Filtrene har 4 farver, og skal benyttes i korrekt rækkefølge fra nr. 1 til nr. 4. På den måde indtager du mindre og mindre røg og nikotin, sammenlignet med røg og nikotin fra en almindelig cigaret.

RYGESTOP UGE FOR UGE

1

2

3

4

Start med at påsætte det orangerøde Smooft-filter nr. 1 den første morgen. Nedskriv din planlagte rygestopdato på dit personlige motivationskort, dvs. om præcis 28 dage.

Tænk på, at ved brug af det orangerøde filter indtager du kun ca. 78 % af nikotinmængden fra en almindelig cigaret.

- Du skal anvende det orangerøde filter i 7 dage.
- Læs fordelene ved dit rygestop hver dag.
- Ros dig selv for din indsats og tænk på, at du hver dag kommer dit rygestop nærmere.
- Undgå at indtage alkohol i rygestopforløbet.

Tillykke! Du har nået det første store skridt på vejen imod dit rygestop.

Udskift nu det orangerøde filter nr. 1 med det orange filter nr. 2. Herved reduceres indtagelsen af røg og nikotin fra cigaretten yderligere.

Tænk på, at ved brug af det orange filter indtager du kun ca. 47 % af nikotinmængden fra en almindelig cigaret.

- Anvend det orange filter i 7 dage.
- Vær fysisk aktiv hver dag. En gåtur, cykling eller lignende kan gøre dig rolig og glad.
- Fortsæt med at tænke på alle de positive ting, som du opnår ved rygestoppet, og bliv ved med at rose dig selv for din indsats.

DAG 15–21

Tillykke! Du er nu halvvejs i dit rygestopprogram. Det er virkelig flot!

Udskift det orange filter nr. 2 med det gulorange filter nr. 3. Herved reduceres indtagelsen af røg og nikotin fra cigaretten yderligere.

Du indtager nu kun ca. 25 % af nikotinmængden fra en almindelig cigaret.

- Du skal anvende det gulorange filter i 7 dage.
- Du kan nu have udprægede abstinenser. Lad det ikke gå dig på. Symptomerne er tegn på, at nikotinen er på vej ud af kroppen, og de vil blive mindre og mindre og til sidst gå over. Så hold ud!
- Fortsæt med at tænke på alle de positive ting, som du opnår ved rygestoppet og ros dig selv hver dag.

- Fortsæt med at være fysisk aktiv hver dag og få rigeligt med søvn.
- Overtal ikke dig selv til at ryge cigaretter uden Smooff-filter også selvom du måske synes, at røgsmagen er svag. Bare én cigaret uden filter kan meget hurtigt blive til flere.
- Forkæl dig selv med en belønning for nogle af de penge du sparer ved dit rygestop. Tag f.eks. i biografen, gå ud at spise med familie eller venner eller køb noget godt til dig selv, som du længe har ønsket dig.
- Husk du er tæt på målet nu.

DAG 22–28

Tillykke! Du er næsten helt i mål med dit rygestop.

Udskift det gulorange filter nr. 3 med det gule filter nr. 4. Herved reduceres indtagelsen af røg og nikotin fra cigaretten yderligere.

Du indtager nu kun ca. 14 % af nikotinmængden fra en almindelig cigaret.

- Du skal anvende det gule filter i 7 dage.
- Muligvis oplever du stadig abstinenser – men tænk på at de bliver mindre og mindre.
- Fortsæt med at tænke på alle de positive ting, som du opnår ved rygestoppet og ros dig selv hver dag.
- Fortsæt med at være fysisk aktiv hver dag og få rigeligt med søvn.

- Undgå at overtale dig selv til at ryge cigaretter uden filter også selvom du måske synes, at røgsmagen er svag.
- Tænk på, at du snart skal stoppe helt med at ryge.
- Du kan allerede nu forberede dig på at være røgfri resten af livet. Derfor skal du læse næste afsnit "Efter dit rygestop".

EFTER DIT RYGESTOP

Tillykke med dit røgfrie liv!

Her er nogle gode råd, som
hjælper dig til ikke at falde
tilbage i gamle vaner.

- Fjern straks alle genstande, der kan relateres til rygningen f.eks. cigaretter og askebæger.
- Giv dig selv en belønning, fordi du er lykkedes med dit rygestop.
- Skriv ned hvad du vil gøre i de situationer, hvor du plejer at tænde en cigaret. Så er du forberedt, når vanen vil forsøge at tage over. Du kan f.eks. anvende filterholderen mellem fingrene. Skriv også hvilke ting du kan lave i stedet for at ryge, hvis du oplever uventet rygetrang.
- Vær fysisk aktiv.
- Bemærk, at de første dage efter rygestoppet er de sværeste. Rygetrangen vil komme, men husk på, at den vil forsvinde igen og blive mindre som tiden går.
- Tænk på, at kroppen bliver sundere og sundere for hver dag der går.
- Undgå at overtale dig selv til at ryge bare én cigaret. Én cigaret kan være nok til, at du starter med at ryge igen.
- Tag én dag ad gangen og husk at rose dig selv og være stolt hver dag, fordi du lever et nyt, røgfrit liv.

ADVARSEL

- 
- Anvend udelukkende Smooff Rygestop efter vedlagte anbefalinger.
 - Overlad ikke Smooff-filtrene eller rygemundstykket til andre og opbevar dem altid utilgængeligt for børn, idet de kan sluges.
 - Bid ikke i filter eller mundstykke, put dem ikke ind i munden og slug dem ikke.
 - Anvend ikke filter eller mundstykke ved tegn på skade eller nedbrydning.
 - Ved kraftige stød kan filter og mundstykke gå itu.
- Der er risiko for, at filteret kan falde af cigaretten, f.eks. ved stød. I så fald samles det straks op for at det ikke bliver tilgængeligt for børn.
 - Læg aldrig en tændt cigaret med påsat filter på kanten af et askebæger, da der er risiko for, at cigaretten kan tippe ud over kanten.
 - Lad ikke filter eller mundstykke komme i kontakt med gløder eller åben ild, da de kan nedbrydes og er brændbare. Skulle det ske, så sluk ilden og inhaler ikke røgen.



SmokeQuit ApS
Fruebjergvej 3, DK-2100 København Ø
www.smooff.dk - info@smooff.net