

## Ein vegur til at gerast roykfrí/ur

Fólkaheilsukanningin, “Hvussu hevur tú tað?”, sum Heilsustýrið gjørði í 2023, vísti, at 18 prosent av føroyingum roykja dagliga, og at heili 85% av teimum, ið roykja hvønn dag, vilja fegin leggja av. Heilsustýrið fer í hesum sambandi at koma við hugskotum til tín, sum fegin vilt leggja av at roykja og geva tær góð ráð um, hvussu tú kanst bera teg at, tá tú kennir trongd at roykja. Vegleiðingin er skrivað út frá *Rygestopsguiden 2023* hjá Sundhedsstyrelsen og útfra ráðgevingini til roykisteðg hjá Apoteksverkinum.

Nógvar orsøkir kunnu vera til, at tú vilt leggja av at roykja. Summi vilja hava eina betri heilsu og at sleppa undan at ørkymla seg um sjúkuvandar, sum royking hevur við sær. Onnur hugsa um at fáa fleiri ár saman við børnum og/ella barnabørnum, ella bara sum heild at sleppa av við bundinskapin og spara pengar. Tað kann verða sera trupult at standa ímóti trongdini at roykja, og tað er ymiskt, hvussu væl fólk megna at standa ímóti. Útlitini fyri at roykisteðgurin varir við, eru munandi størri, um tú tekur av onkrum tilboði um vegleiðing og stuðli til roykisteðgin, møguliga saman við nikotinheilivági.

Tú kanst eggja tær sjálvum/sjálvari til at leggja av at roykja við hugsa um orsøkirnar til, hví tú vilt gevast og síðani seta tær nøkur mál. Við at minna teg sjálva/n á tíni mál og orsøkir til at gerast roykfrí/ur, styrkir tú motivatióinina at leggja av at roykja í teimum tíðarskeiðum, tá tað er trupult at standa ímóti huginum at roykja, ella um tú ivast í tíni avgerð.



## Mínar orsökir til at gevast at roykja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fyrireika teg til at gerast roykfrí/ur

- Vel ein ein ávísan dag, tá tú ætlar at gevast at roykja. Set dagfestingina nakrar vikur frammanundan, so tú hefur góða tíð at fyrireika teg. Vel eitt tíðarskeið, sum ikki er rokmikið, og sum er ein góð tíð hjá tær at byrja.
- Legg eina ætlan um, hvørja hjálp tú kanst venda tær til í byrjanini, tá tað gerst serliga trupult. Tá ert tú nógv betur útgjörd/ur at halda fast við tíni avgerð.
- Dámar tær væl at roykja, tá tú ert saman við øðrum? Um so er, veitst tú, at tað ikki bara er sigarettin, sum hefur týdning fyri teg, men eisini samveran við onnur. Tú kanst leggja upp fyri hesum við at fyrireika aðrar hættir at vera sosial/ur, tá tú ert roykfrí/ur.
- Summum dámar væl at siga øðrum frá dagfestingini, tá tey ætla sær at gevast, soleiðis at tey, sum eru rundan um teg, kunnu stuðla tær í avgerðini. Onnur vilja halda tað fyri seg sjálv.



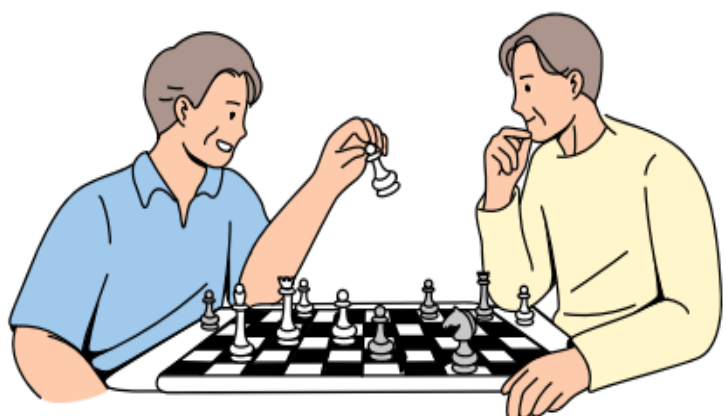
## Brúka tínar royndir frá undanfarnum steðgum

Hevur tú áður roynt at lagt av uttan at eydnast? Hjá teimum flestu er tað ein tilgongd at gevast at roykja. Flestu roykjarar mugu ígjøgnum eina ella fleiri royndir at leggja av, áðrenn tað eydnast teimum at gerast roykfrí. Kanska hevur tú møtt ymiskum avbjóðingum í undanfarnum steðgum. Tað kunnu hava verið støður, har tú freistaðist at roykja, ella kanska ivaðist tú í tíni avgerð. Tað kann eisini vera, at tú upplivdi tíðarskeið, har tað gekk betur enn væntað. Tú kanst brúka allar hesar upplivingar sum gagnlig vitan, sum tú tekur við tær, nú tú ætlar at leggja av.

## Góð ráð um, hvussu tú kann bera teg at, tá tú byrjar

Tú kanst byrja við at gera smáar broytingar í tínum roykivanum á ymsan hátt. Ger tað ikki ov torført í byrjanini. Her eru nøkur góð ráð, sum tú kanst royna.

- Hugsa um hvørjar løtur á degnum, tú kanst vera sigarettina fyruttan. Tá tú fært hug at roykja, bíða tá í 5-7 minuttir og vita, um trongdin minkar. Trongdin at roykja varir millum 3 og 7 minuttir í senn.
- Royk bert á einum ávísum staði, t.d. uttanfyri. Royk bert einsamøll/einsamallur, um tú plagar at roykja saman við øðrum.
- Festir tú tær í eina sigarett, hvørja ferð tú drekkur kaffi? Royn at drekka færri koppar av kaffi. Fá tær heldur vatn, frukt, lakress ella tilíkt.
- Plagar tú at roykja saman við starvsfeløgum í kaffisteðginum? Ver í staðin meira saman við teimum starvsfeløgnum, sum ikki roykja.
- Plagar tú at roykja beint eftir eina máltíð? Halt teg upptikna/n við m.a. at taka av borðinum, vaska upp ella set í uppvaskimaskinuna.
- Royn at flyta fokus, hvørja ferð tú fært hug at roykja. Ímynda tær trongdina sum positiva orku - brúka hana uppbyggjandi. Rudda, far ein túr, renn ella brúka hendurnar til okkurt. Mest umráðandi er at gera tað, sum riggar hjá tær!



## Míni hugskot til smáar broytingar av roykivanum

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Abstinensir

Tá tú leggur av at roykja, fær heilin ikki longur nikotin av bráðliga steðginum, og tí svarar kroppurin aftur. Hetta hevur við sær, at tú fært abstinensir, sum kunnu koma til sjóndar bæði sum kropslig og sálarlig eyðkenni. Abstinensir koma í bylgjum og eru serliga sterkir í byrjanini. Abstinensir eru til

**Send eini sms-boð til 1919, skriva "gevst", og vit stuðla tær við einum sms-boðum hvønn dag, til tú ert roykfrí/ur.**

stóran ampa, men tað gongur yvir, og styrkin minkar sum frálíður. Eftir 3-4 vikur eru einans fá tekin eftir. Týðningarmikið er at hava í huga, at abstinensir, sum standast av tørvinum á nikotini, eru ikki skaðiligar, men heldur tekin um, at kroppurin er við at koma í rættlag aftur.

**Tekin um vanligar abstinensir eru:** Sterk trongd at roykja, høvuðpína, fjáltur, órógv, trupulleikar at hugsavna teg, øktur matarlystur, skiftandi sinnalag, svøvtrupulleikar, hosti og forstoppilsi.

Vanligt er at kenna skiftandi sinnalag, tá tú leggur av at roykja. Summi kenna seg eitt sindur øðrvísi enn vant og finna út av, at kenslurnar eru inniligari enn vanligt. Tú kanst eisini kenna teg kedda/n av og á. Sjálvur missurin av sigarettunum kann kennast sum sorg hjá nøkrum. Tað er heilt vanligt at vera harmur/hørm um at siga farvæl við okkurt, sum tú helt vera virðismikið í tíðarskeiðum. Hjá



nógvum kann tað eisini vekja nógvar positivar kenslur, so sum gleði, stoltleika og lætta at lata vera við at roykja.

Tað er vanligt at hava eina kenslu av strongd, tá tú leggur av at roykja. Tað kann koma av, at kroppurin úrskilur strongdarhormon, tá hann ikki fær nikotin orsakað av bráðliga steðginum. Kenslan av strongd hvørvur sum frálíðir, eins og hini abstinenssteknini. Strongdin kann eisini stava frá, at tað, at leggja av at roykja, inniber størri broytingar í tínum vanum. Um tú áður hevur roykt fyri at fáa ró í streingjandi støðum, kann tað tykjast, sum tær nú vantar ein hátt at lætta um strongdina. Kanska hjálpir tað at vera tilvitað/ur um, hvat tað er, sum streingir teg beint nú, og hvussu tú kanst hjálpa tær sjálvum/sjálvari í júst hesi støðuni.

## Hugskot til, hvat tú kanst gera fyri at minka um abstinensir

<b>Stór tráan eftir royking/nikotini</b>	Royn at leiða tankarnar burtur við at halda høvdið ella hendurnar í gongd. Far ein túr, rokast í havanum, ger andadráttarvenjingar ella ring til ein vin.
<b>Fjáltur</b>	Ímynda tær fjáltur sum positiva orku. Ger reint, far ein gongutúr ella rennitúr.
<b>Trupult við at hugsavna teg</b>	Minst til at steðga á minst eina ferð um tíman gjøgnum dagin og rør teg/ger venjingar.
<b>Høvuðpína</b>	Syrg fyri at fáa fríska luft og nóg mikið av vætu.
<b>Skiftandi sinnalag</b>	Rørsla hevur positiva ávirkan á sinnalagið. Ver eyka góð/ur við teg sjálva/n og sig øðrum frá, hvussu tú hevur tað.
<b>Trupult við at sova</b>	Halt fastar songartíðir, lurta eftir sissandi tónleiki og lufta út í sovikamarinum.
<b>Hosti</b>	Góðtak hostan. Hugsa um hostan sum eina reinsan av lungunum. Tað tekur tíð, til andaleiðin aftur virkar, sum hon skal. Ger andadráttarvenjingar og tosa við læknan um linnandi heilivág móti hosta, um tørvur er á tí.

## Andadráttarvenjingar

Djúpi andadrátturinn hjálpir tær at seta gongd á tann partin av nervaskipanini, sum gevur ró og hvíld. Hetta kann hjálpa summum at standa ímóti trongdini at roykja.

- Byrja við at anda djúpt inn gjøgnum nøsina og heilt niður í lunguni. Tel upp í 4 spakuliga, meðan tú andar inn.
- Anda síðani spakuliga út gjøgnum munnin, meðan tú telur upp í 4. Inn- og útandingar skulu helst vara líka leingi.
- Halt fram nakrar ferðir, til tú ert heilt rólig/ur.



## Nikotinheilivágur

Nógv ymisk sløg av nikotinheilivági eru, sum kunnu hjálpa upp á trongdina og minka um abstinensir. Bæði resepthelivágur eftir ávísing frá lækna og nikotinvørur, sum eru at fáa í handkeypi á apotekinum. Nikotinvørur fáast sum nikotinplástur, innandingartól, tyggigummi, súgvitablettir, munnspray og nasaspray. Tað er týðningarmikið at trappa niður bæði í resepthelivági og í nikotinvørur, sum eru at fáa í handkeypi. Tilmælini eru at byrja at trappa niður so líðandi eftir 8-12

vikur. Tú kanst spyrja teg fyri hjá kommunulækna ella á apotekinum. Tey vegleiða tær í, hvat er rætta valið til tín, hvussu nikotinheilivágurin skal nýtast og niðurtrappast. Tekur tú annan heilivág, ella hevur tú onkra sjúku, er umráðandi, at tú vendir tær til egnan lækna, áðrenn tú byrjar upp á nikotinheilivág. Ert tú við barn ella gevur bróst, er best at steðga við at roykja uttan at nýta nikotinheilivág. Nikotin økir um vandan at eiga ov tíðliga, og tað kann vera skaðiligt fyri barnið.

## Hátíðarhalt mongu smáu sigrarnar

Minst til at hjúkla um teg sjálva/n – Tú hevur upiborið tað! Fyrstu dagarnar og vikurnar sum roykfrí/ur kunnu vera merktir av gleði og stoltleika, hóast abstinensirnir órógva teg. Minst til at vera góð/ur við teg sjálva/n og raðfest tað, sum ger teg glaða/n. So hvørt tú færst royndir at vinna á huginum at roykja, sært tú kanska eisini, at tað er lættari at standa ímóti. Minst til at rósa tær sjálvu/sjálvari fyri, at tú ert komin so langt. Tú kanst gera ein lista yvir, hvussu tú kanst hátíðarhalda sigrarnar, sum tú hevur vunnið sum roykfrí/ur.



## Halt fast í tíni avgerð- eisini tá tað ikki eydnaðist tær at standa ímóti

Miss ikki mótið og ver ikki harður/hørð við teg sjálva/n, hóast tað ikki eydnaðist at halda fast í steðginum! Hetta er ein natúrligur partur av gongdini fram til eitt roykfrítt lív. Minst til, at tú byrjar ikki nýggjum í tínum roykisteðgi. Hvørja ferð tú roynir at steðga, fært tú royndir og vitan um teg sjálva/n, sum tú kanst brúka frameftir. Royn at minna teg sjálva/n á orsøkirnar til, at tú hevur avgjørt at gevast.

## Stuðul og tileggjan

Tað kann vera eitt gott hugskot at siga teimum, sum eru rundan um teg, hvat tú hevur tørv á fyrstu tíðina sum roykfrí/ur. Fyri summi er tað ein góð hjálp at fáa stuðul og tileggjan frá familju, vinum ella starvsfeløgum. Tað kann vera, at tær tørvar at tosa við onkran, sum kann vera til staðar, lurtar og og eggjar tær til at halda fast í avgerðini, ella stuðlar tær við at vera saman við tær, uttan at tit roykja saman.



Tað er ikki lætt at leggja av at roykja, men tað ber til. Hvørt ár eydnast tað hjá nógvum at gevast at roykja. Nú ert tú væl á veg at vera ein av teimum, og tað er stórt! Minst til, at t tað verður trupult, so er tað eisini trupult hjá øðrum, men tað verður lættari við tíðini.

## Tú kanst fáa hjálp at halda fast í avgerðini

- Tú kanst venda tær til tín lækna, sum kann veita tær persónliga ráðgeving og vegleiðing til roykisteðgin. Á apotekinum ber eisini til at fáa ráðgeving og vegleiðing um nikotinheilivág.
- Heilsustýrið umsitur eina SMS-skipan. Send "gevst" í SMS-boðum til 1919, og tú fært stuðlandi SMS-boð hvønn dag.
- E-kvit og Xhale eru tvær danskar appir, sum stuðla tær í at leggja av at roykja. Kræftens Bekæmpelse umsitur báðar appirnar.

# Hetta hendir við kroppinum, tá tú leggur av at roykja

## Eftir 20 minuttir



Blóðtrýstið og pulsarin lækka.

## Eftir 8 tímar



Innihaldið av kolsúrevni í blóðinum verður normalt.

## Eftir 2-12 vikur



Blóðrenslid og lungnavirknið verður betri.

## Eftir 1-9 mánaðir



Minni andaneyð og hosti.

## Eftir 1. árið



Vandin fyri blóðtøppi í hjartanum er minkaður við eini helvt.

## Eftir 5-15 ár



Vandin fyri heilabløðing og blóðtøppi í heilanum er hin sami sum hjá fólki, sum ongantíð hava roykt.

## Eftir 10 ár



Vandin fyri lungnakrabba er minkaður við eini helvt.

## Eftir 15 ár



Vandin fyri blóðtøppi í hjartanum er tann sami sum hjá fólki, sum ongantíð hava roykt.