



05-02-2014 07:10 CET

300 000 røykere vil stumpe røyken i år

Årets første måned er tilbakelagt, og forhåpentlig holder de gode forsettene fra nyttår. Januar er høysesong for røykeslutt, og salget av nikotinhjelpemidler øker med rundt 20 prosent i januar hvert år. En fersk undersøkelse viser at 300 000 røykere planlegger å slutte i 2014. Men det er store regionale forskjeller: I Trøndelag oppgir nesten halvparten av røykerne at de vil slutte å røyke i år. På Sørlandet er det annerledes. Her oppgir kun 11 prosent av røykerne at de vil stumpe røyken i 2014.

I en landsdekkende undersøkelse gjennomført av Norstat for Apotek 1, oppgir 23 prosent at de røyker fast eller av og til. Av de spurte røykerne sier 31 prosent at de ønsker å slutte i år.

- Apotekforeningens bransjestatistikk viser at uvanlig mange kjøpte nikotinhjelpemidler i slutten av desember. Det er et sikkert tegn på at svært mange vil gjøre et helhjertet forsøk på å kvitte seg med sigarettene i 2014. Dessverre er det mange som sliter med å være røykfri over tid, sier Hilde Ariansen, kommunikasjonssjef i Apotek 1.

Nedgangen fortsetter

I følge SSB er antallet røykere her til lands halvert siden årtusenskiftet, men hvert år er det langt flere som forsøker enn som lykkes. Hele 81 prosent av røykerne sier de har forsøkt å slutte tidligere. Til tross for tidligere forsøk sier over halvparten at vil forsøke å slutte på egenhånd uten hjelpemidler. Troen på røykeslutt uten hjelpemidler er størst hos menn.

Den beste måten for å lykkes med røykeslutt er å kutte ut røyken helt med engang. Nedtrappingsmetoden fungerer sjeldent godt over tid. Det er også viktig at man oppsøker støtte og hjelp fra familie og venner. Mange opplever også god støtte i nikotinhjelpemidler.

- Noen kan oppleve at det er veldig utfordrende å slutte på dagen. Men det er få som klarer å slutte ved å trappe ned. Vår beste anbefaling er å finne andre som ønsker å slutte å røyke eller få støtte fra familie og venner, sier Hilde Ariansen, kommunikasjonssjef i Apotek 1.

5 Tips til røykeslutt:

1. Fokuser på det som motiverer deg for å slutte, når røyksuget melder seg
2. Unngå situasjoner og ting du forbinder med røyk
3. Hold deg i aktivitet
4. Fortell deg selv og andre at du er en ikke-røyker
5. Bryt røykesuget med nikotinerstatningsprodukter
6. Bruk Røyketelefonen; 800 400 85, meld deg på et røykesluttkurs, eller få råd fra fastlegen din eller Apotek 1

For mer informasjon:

Gå inn på <http://www.apotek1.no/roykeslutt/slutte-aa-royke>

Kontaktperson:

Kommunikasjonssjef Hilde Ariansen, tlf 915 88 972

Apotek 1 er Norges ledende apotekkjede. Vi har over 400 apotek fordelt på alle landets fylker, og over 3500 dedikerte medarbeidere.

Kontaktpersoner



Silje Ensrud

Pressekontakt

Pressesjef

presse@apotek1.no

99350502



Karina Soby Eidukaitis

Pressekontakt

Kommunikasjonsrådgiver

presse@apotek1.no

95036948