

## Valg af nikotinprodukter ved rygestop

Skemaet angiver valg af produkt på baggrund af scoren i Fagerströms testen. Det er vigtigt, at kunne vejlede rygeren om de enkelte produkter.

Forkert brug giver ikke optimal udnyttelse og kan lede til unødige nikotin-abstinenser og ubehag. Ved optimal behandling med nikotinsubstitution opnås en lavere mængde nikotin i blodet end ved rygning. Derfor er risikoen for overdosering minimal.

Valg af nikotinprodukt ved rygeophør											
Næsespray						■	■	■	■	■	
Resoriblet 2 stk.						■	■	■	■	■	
Sugetablet høj styrke						■	■	■	■	■	
Tyggegummi høj styrke						■	■	■	■	■	
Plaster trin 1					■	■	■	■	■	■	
Inhalator	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Tyggegummi lav styrke	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Resoriblet 1 stk.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Sugetablet lav styrke	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
FAGERSTRÖMS-SCORE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Kan bruges alene
- Bør suppleres med ét af de andre produkter
- Bør suppleres med plaster

### Kombinationsbehandling

Kombinationsbehandling er en behandling, hvor nikotinplaster bruges sammen med et andet nikotinprodukt. Kombinationsbehandling anbefales ved en Fagerströms-score over 4. Fordelen er, at rygeren kan få tilført yderligere nikotin (end fra plasteret) i situationer, hvor der opstår rygetrang. En kombinationsbehandling vurderes at være mere effektiv end plaster alene.

### Afhængighedsscore

Fagerströms-score kan udover afhængighed også vise andre typiske karakteristika ved rygeren. Disse karakteristika er generelle og passer naturligvis ikke til alle rygere. Tag derfor altid udgangspunkt i samtalen og lyt til rygeren, når nikotinsubstitution vælges.

### **Score 0-3**

Rygeren er ikke særlig fysisk afhængig. Ofte ryges for hyggens og vanens skyld. Derfor skal der bruges mange kræfter på disse elementer efter rygestoppet. For nogle rygere kan det være relevant og effektivt med nikotinsubstitution.

Valget af nikotinsubstitution skal være lavdosispræparater som inhalator, tyggegummi med lav styrke, resoriblet eller sugetablet med lav styrke.

### **Score 4-7**

Rygeren betragter først og fremmest sin rygning som en dårlig vane. Alligevel er der en fysisk afhængighed af nikotin. Typisk vil dette også kunne ses på svaret i spørgsmålet 'Hvor lang tid går der fra du vågner til du ryger første gang?'.  
Er svaret mindre end 30 minutter, indikerer dette, at rygeren er meget fysisk afhængig af nikotin. Nikotinen nedbrydes i løbet af natten, og rygeren vil vågne med en kraftig rygetrang.

Er svaret mindre end 30 minutter, indikerer dette, at rygeren er meget fysisk afhængig af nikotin. Nikotinen nedbrydes i løbet af natten, og rygeren vil vågne med en kraftig rygetrang.

Valget af nikotinsubstitution er højdosispræparat alene (score større end 4) eller nikotinplaster evt. kombineret med et lavdosispræparat.

### **Score 8-10**

Rygeren er meget afhængig af nikotin og har formentligt et meget fast og regelmæssigt rygemønster. Denne type ryger har meget svært ved at undvære tobakken, hvilket ses af den høje Fagerströms-score. Det skyldes en stor fysisk afhængighed. Det er meget vigtigt, at denne type ryger hjælpes med nikotinsubstitution for at afhjælpe nikotinabstinenserne.

Valget af nikotinsubstitution vil ofte være en kombinationsbehandling.