



## Välkommen | MINA RESURSER

Läs svaren på de vanliga **frågorna** om LifeREWARDS och **fördelarna med att sluta röka** samt **information om CHAMPIX.**

## Välkommen

Välkommen till **Mina resurser**. Här kommer du att hitta extra information och support för att hjälpa dig igenom LifeREWARDS-programmet

Det finns en rad sektioner för dig att utforska.

I **Frågor och Svar** besvarar vi ett antal vanliga frågor om LifeREWARDS-programmet som t.ex. hur länge det håller på och vad du kan förväntas uppleva när du deltar.

Sidan **Hantera din vikt** innehåller en rad detaljerade råd om hur du hanterar en sideffekt av att sluta röka som en del råkar ut för, medan **Fördelar med att sluta** ger en sammanfattning av de positiva effekterna av att sluta röka (och det finns massor!).

I **Lokala sluta-röka-resurser** kommer du att hitta kontaktuppgifter till rökavvänjare och hjälplinjer. Vi råder dig ofta att ha ett telefonnummer till någon av dessa tillgängligt så denna sektion bör vara till stor hjälp.

I **Om CHAMPIX** har vi samlat information om hur din medicin fungerar, inklusive några vanliga frågor.

Sist men inte minst – glöm inte bort sektionen **Mina klistermärken!** Du kan använda dessa i hela Din sluta-röka-journal.

Som du kan se så finns det massor att göra och läsa här i dagboken, se till att du kommer tillbaka hit på besök.

Vi ses snart!

Här på LifeREWARDS inser vi att du troligtvis har massor av frågor inför ditt försök att sluta röka. Du kommer att vilja veta allt om LifeREWARDS-programmet – och hur det kan passa in i dina drömmar och din livsstil.

Din läkare eller sköterska har kanske redan förklarat hur CHAMPIX och LifeREWARDS-programmet kan hjälpa dig att sluta röka men du har säkert ändå många funderingar. Nedan har vi samlat svar på vissa av de många frågor som vi tror att du har nu.

## Vad är LifeREWARDS programmet?

LifeREWARDS-programmet är en 16 veckor lång personlig supportplan utformad att komplettera CHAMPIX (vareniklin). Det har satts ihop av en grupp medicin- och beteendeeexperter hos Pfizer och finns tillgänglig utan extra kostnad till användare av CHAMPIX.

## Vad kan jag förvänta mig?

LifeREWARDS har utformats att ge uppmuntran, råd och information för att hjälpa dig igenom din process att sluta röka. Din Sluta-röka-journal kommer att bestå av dagliga artiklar, aktiviteter och "mätare" för att hålla koll på dina framsteg. Varje dag kommer vi att fråga dig om du har rökt, tagit CHAMPIX enligt ordinationen från din läkare och om du har haft en stark längtan efter att röka. Dina årliga svar kommer att hjälpa dig kartlägga dina framsteg. Du kan även välja ett flertal ytterligare stödfunktioner – inklusive SMS-meddelanden.

Efter de första sex veckorna kommer vår kontakt med

dig att ske mer sällan. Det är viktigt att du vet att du kan besluta att avsluta programmet eller minska dina kontakter när som helst genom att ringa vår kundtjänst på 020 - 45 90 00.

## Hur länge varar programmet?

LifeREWARDS håller på i 16 veckor. Det börjar med en veckas stöd till förberedelse innan ditt valda datum för att sluta röka. Du kan fortsätta röka under dessa 7 dagar. Efter denna vecka får du 11 veckors stöd för att sluta röka, följt av 4 uppföljningsveckor.

## När börjar programmet?

Programmet börjar en vecka (7 dagar) innan ditt sluta röka datum. Den första veckan av programmet kallas förberedelsefasen. Du kan fortsätta att röka under denna tid.

Det finns två mål med denna vecka. Mål ett, att låta CHAMPIX byggas upp i din kropp. Mål två, att ta del av olika aktiviteter utformade för att förbereda dig inför sluta-röka-datumet. Detta inkluderar att kartlägga dina rökvanor.

## Vad händer om jag redan har börjat ta CHAMPIX?

Du kan fortfarande skriva in dig i programmet. Som vi sa tidigare skall sluta-röka-datumet vara mellan 8-14 dagar efter det att du börjat ta CHAMPIX. I bästa fall rekommenderar vi att du anger ditt sluta-röka-datum till minst 7 dagar längre fram i tiden när du registrerar dig till LifeREWARDS-programmet.

Om ditt sluta-röka-datum är mindre än 7 dagar fram

i tiden kommer du att ansluta dig till programmet halvvägs. När du aktiverade programmet bad vi dig att ge oss ditt sluta-röka-datum. Din kontakt på vår kundtjänst bör då ha gett dig råd om vilken dag du skall börja programmet och i vilken fas.

## Hur kan programmet personifieras för att passa min livsstil?

Med endast minimalt med information om din livsstil och dina rökvanor kan programmet ge dig meddelanden, motivation och support som passar just dina behov. Exempelvis, hur många cigaretter röker du per dag? Hur mycket betalade du för dem? Enkel information som denna kan hjälpa dig personifiera Din Sluta-röka-journal efter dig och din livsstil.

Du kan även personifiera programmet genom att välja hur och när du vill att vi kontaktar dig. Under aktiveringen frågade vi dig vilka extra supportalternativ du önskade och vilka kontakttider du föredrar att kontaktas på under vardagarna och helgerna. Detta gör att vi kan nå dig när det passar dig och din livsstil. Om din livsstil skulle förändras så gör vi det med! För att ändra dina preferenser behöver du bara ringa vår kundtjänst på telefonnumret i **Min profil**.

## Hur mycket av mitt liv kommer programmet att ta?

Vi tror att du kommer att upptäcka att LifeREWARDS inte tar mycket tid alls. Allt vi ber dig om är att du ägnar ett par minuter varje dag åt att fylla i dina rökfria dagar. Du kan även använda denna tid till att ta en titt på resten av dina framsteg – vi är säkra på att du kommer

att ha tid att se hur bra det går för dig!

Bortsett från det, hur mycket tid du avsätter för programmet är upp till dig! Vid sidan av varje artikel eller dagboksuppgift finns en tidsindikation – det är en uppskattning av hur lång tid artikeln kommer att ta i anspråk att läsa och tänka igenom, eller hur lång tid övningen tar att fullborda. På så sätt kan du välja vad du ska läsa och göra beroende på hur mycket tid du har under en viss dag. Om du har en massa tid till övers, kom ihåg att du alltid kan kolla runt på **Mina resurser** – du kommer alltid att hitta något att läsa eller göra där!

Dessutom har SMS-meddelanden designats för att inte vara påträngande – det är därför som de är anpassade efter dina egna tider. Om du märker att du inte längre vill eller behöver något av dina extra supportalternativ, ring till vår kundtjänst på telefonnumret i **Min profil** för att uppdatera dina uppgifter.

## Vad händer om jag får återfall en dag?

Vi vet att vissa dagar kommer att vara mer besvärliga än andra och ditt LifeREWARDS-program är designat för att hjälpa dig övervinna frestelsen. Däremot kan vi alla göra misstag ibland. Om du skulle ta en cigarett en dag så är ditt program avsett att hjälpa dig klara av detta. Se bara till att årligt fylla i dina rökfria dagar och kom tillbaka på rätt spår redan nästa dag.

Är du rädd för att gå upp i vikt när du slutar att röka? Många som slutar att röka oroar sig för att de kommer att lägga på sig några kilon när cigaretterna försvinner ur deras liv. Detta är en naturlig oro.

De goda nyheterna är att det inte måste vara så – särskilt inte om du är med i LifeREWARDS. Det är inte alla som går upp i vikt när de slutar att röka och för de som gör det, är den genomsnittliga viktökningen efter ett år är ganska liten - vanligtvis maximalt 3 kilo.

När du väl har slutat att röka behöver du tänka på att det finns ett flertal anledningar till varför du kan känna dig frestad att äta lite mer än vanligt. Cigaretter är kända för att öka ämnesomsättningen (så du bränner mer kalorier) – och många som slutar att röka ersätter sina rökvanor med ett godisberoende. Slutresultatet är ofta ett par extra kilon. När du slutar att röka, förbättras även ditt smaksinne, så mat kanske smakar bättre. Du kanske till och med äter mer utan att inse det. Vissa personer röker efter en måltid, så en cigarett ersätts av en andra portion. Vissa före detta rökare upplever att de vill äta mer sötsaker – så de kanske ersätter cigaretter med sötsaker.

Det viktigaste att komma ihåg är att fördelarna med att sluta röka vida överträffar nackdelarna med en eventuell viktökning. Faktum är, att stressen ditt hjärta utsätts för av att röka ett paket cigaretter per dag är lika med 40 kilos övervikt. Om man ser det ur den synvinkeln så är en liten viktökning ett lågt pris att betala för en avsevärt förbättrad hälsa, energi och vitalitet.

LifeREWARDS-programmet är inställt på att minimera eventuella viktökningar under ditt försök att sluta röka. Titt som tätt kommer vi att ge dig några hjälpsamma tips - de flesta baserade på sunt förnuft. Det första du skall undvika är att äta fettbildande mat under röksugsattacker.

Många rökare upplever en ökad frestelse att småata under dagen, särskilt när de normalt skulle ha tagit en cigarett. Var förnuftig med vad du väljer vid dessa stunder - om du ersätter cigaretter med choklad, kakor eller chips så är det mera troligt att du går upp i vikt!

Glöm inte borta alla de dolda vätskekalorierna. Har du funderat på att ersätta dina läskedrycker, juicer och din alkohol med vatten? Om och om igen på LifeREWARDS kommer du att se att vi rekommenderar att du dricker vatten då det innebär flera hälsofördelar. Det kan även hjälpa dig att undvika onödigt småätande under dagen, eftersom vi ibland tror att vi är hungriga, när vi egentligen är uttorkade.

Ersätt tillugg som innehåller mycket fett och socker med smartare alternativ, såsom frukt och nötter. Försök även att blanda in mer träning i din vardagliga rutin. Att ta trapporna istället för hissen varje dag kan göra en stor skillnad – och att vara aktiv kommer att vara mycket enklare när väl de fysiska hälsofördelarna med att sluta röka börjar märkas.

Du måste inte vara en joggande excentriker eller cykla som en idiot - till och med en 10-minuters promenad tre gånger om dagen kan göra en enorm skillnad. Försök att

promenera under raster på jobbet. Vi garanterar att du kommer att må bättre av det. Allt eftersom du känner dig bättre i trim så kanske du kommer att prova på att simma, ta längre promenader, cykla – eller börja med en ny sport eller någon utomhusaktivitet. Faktum är att vi är ganska säkra på att du kommer att göra det! Ibland kan man behöva rådfråga sin läkare innan man börjar med träning.

Om du följer dessa enkla regler är det mer troligt att du håller dig i form medan du slutar att röka. Om du däremot skulle upptäcka att du väger ett par kilo extra, tänk positivt. Du har kanske gått upp lite i vikt, men du kommer ändå att se bättre ut och känna dig bättre än någonsin. Förhoppningsvis kommer alla positiva förändringar på din hälsa och din livsstil försätta dig i ett bättre sinnestillstånd och ge den uppmuntran som behövs för att fortsätta sträva efter en hälsosammare diet.

Boka en tid med din läkare om du är orolig över din viktökning under något skede av programmet för att diskutera frågan. Läkaren kan då bedöma om nivån på din viktökning är ohälsosam och kan, om nödvändigt, rekommendera vidare behandling eller livsstilsförändringar.

Det finns många professionella rökavvänjare inom primärvård, tandvård, apotek osv. Om du inte känner till någon så kan du söka på [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org) under rubriken "hitta en rökavvänjare" eller ringa hjälplinjerna för att sluta röka, se nedan.

Supportgrupper för att hjälpa dig lyckas

Webbsidor

Hjälplinjer för att sluta röka

Följande organisationer erbjuder hjälp och råd till dem som slutar röka:

**Sluta-röka-linjen**

020-84 00 00

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

Varför inte skriva ner numret till ett par av dessa hjälplinjer i Min profil. På så sätt har du numret nära till hands när du känner suget komma.

Om du skulle ha en dålig dag och behöver motivation, läs här för att påminna dig själv om alla de fantastiska fördelar som det innebär att sluta röka...

## Att sluta röka hjälper dig på så många sätt

Som rökare inser du troligtvis redan att rökning är en ovana som utsätter dig för fara. Studier har visat att rökning inte bara orsakar lungcancer, utan även till många andra hälsoproblem, inklusive andfåddhet, hjärtsjukdomar och andra cancerformer. Än värre, det kan även påverka hälsan på dina närstående. Dina vänner och din familj kan få sin hälsa försämrade av rökning, passiv rökning, även om de själva inte är rökare.

Nu för tiden tycker du nog att det är svårare än någonsin att röka på allmänna platser – på jobbet, på bussen eller tåget. Med allt detta i åtanke är vi ganska säkra på att dina rökvanor redan håller på att begränsa ditt liv.

## Att sluta röka ger omedelbara fördelar

Oavsett hur länge du har rökt, eller hur många cigaretter du rökt varje dag så har du en enorm fördel av att sluta röka. Hur otroligt det än låter så bör du känna av fördelarna av att sluta röka inom några minuter. Andra fördelar kommer inte att märkas förrän efter ett par timmar och ju längre du förblir rökfri, ju bättre blir din hälsa - dag för dag, år efter år. Många före detta rökare uppnår samma goda hälsa som de som aldrig har rökt.

Bara detta är en enormt stark anledning till att sluta

röka, men det finns fler goda nyheter. Din hälsa kanske är din största anledning till att sluta, men det finns andra värdefulla fördelar med att sluta röka. Har du tänkt på din ekonomi den senaste tiden? Gör en egen beräkning över hur mycket dina rökvanor kostar och vad du kunde göra med de pengarna istället! Du kanske även har mer pengar till att göra några extra saker för dig själv och din familj.

Det kommer att ske stora förändringar med din livsstil också. Rökning påverkar ditt luktsinne, så du inser troligtvis inte hur mycket dina kläder, ditt hår och din andedräkt kan lukta unken rök. När du slutar kan du njuta av att veta att dina kläder inte längre luktar cigarett. Med tiden kommer du att se friskare ut och känna dig mer hälsosam.

Att sluta röka är nästan säkert en av de svåraste utmaningarna du någonsin kommer att stöta på. Nikotin är en högst beroendeframkallande substans. Rökningen kan vara både behaglig och svår att bryta. Att ge upp en ovana som du har haft under stor del av ditt liv kräver viljekraft och hängivenhet.

**Det kanske inte är enkelt, men vi vet att du helt klart kan göra det.**

## Fysiska fördelar som du kommer att gilla

Den mänskliga kroppen har en förvånansvärd återhämtningsförmåga, trots det vi utsätter den för. Förvånande nog börjar din kropp faktiskt att läka sig själv inom ett par minuter efter det att du har slutat att röka. För många rökare kommer deras blodtryck att bli lägre inom 20 minuter efter det att de har slutat, detta oavsett hur många cigaretter de brukade röka.

Redan första dagen du slutar röka bör syrenivåerna återgå till de normala. Tänk bara, inom en dag efter det att du slutade röka kan du faktiskt må bättre! Dag för dag blir nyheterna bara bättre och bättre. Inom ett par veckor kommer du definitivt att märka hur mycket mer spänst du har – dina lungor kommer att fungera mer effektivt och din blodcirkulation kommer att ha förbättrats.

Allt eftersom tiden går minskar risken för att du ådrar dig allvarliga hälsoproblem där rökning är en stor riskfaktor. Dessa inkluderar livshotande sjukdomar såsom lungcancer och hjärtsjukdomar. Ur ett hälsoperspektiv kan beslutet att sluta röka vara livsavgörande. Inte bara för dig. Kom ihåg att dina rökvanor även utsätter dina vänner och din familj för fara då de andas in rök från dina cigaretter. Vi tror att de också kommer att känna sig bättre så fort de ser att du inte röker!

## Sluta röka förbättrar din hälsa—för resten av ditt liv

### Dag 1 20 minuter

Ditt blodtryck och din puls återgår till det normala. Du kan faktiskt mäta en skillnad redan nu.

### 8 timmar

Nivåerna av nikotin och kolmonoxid i ditt blod har halverats med hälften och dina syrenivåer återgår till de normala. Mer syre betyder mer energi.

### 24 timmar

Kolmonoxid har helt eliminerats från kroppen och dina lungor börjar renas från slem och skräp. Vid det här laget andas du lättare.

### Vecka 1

#### 48 timmar

Det finns inget nikotin kvar i din kropp. Du börjar återfå din smak och ditt luktsinne. Du kommer att njuta av mat på ett annat sätt.

#### 72 timmar

Luftvägarna som leder till dina lungor slappnar av, vilket leder till lättare andning vilket i sin tur leder till mer energi. Vid det här laget kan du verkligen andas igen.

## Månader

### 2–12 veckor

Din cirkulation börjar förbättras. Du kommer att känna dig mer spänstig och orkar göra mycket mer.

### 3–9 månader

Din lungfunktion ökar och du kommer att upptäcka att både hosta och "rossel" har börjat att avta. Du känner dig spänstigare och starkare.

## År

### 1 år

Risken för hjärtsjukdomar minskar till hälften jämfört med en rökare. Det betyder att du halverar din risk för att ådra dig en hjärtattack inom bara 1 år!

### 10 år

Risken för lungcancer sjunker till hälften jämfört med en rökare. Det tar mer tid - men denna fördel är väl värd väntan!

### 15 år

Risken för hjärtattack är nu lika låg som hos en som aldrig har rökt. Att sluta röka kan betyda skillnaden mellan liv och död.

## En sista tanke

Kom ihåg att oavsett hur länge du har rökt, eller hur många cigaretter du röker, så kommer du att tjäna på att sluta röka. Faktum är att det inte ens spelar någon roll hur gammal du är. Oavsett din situation så bör du nu inse att det finns både kort- och långsiktiga fördelar med att sluta röka.

Bläddra igenom nästkommande sidor för mer information om vilka fördelar för ditt liv och din ekonomi som du får av att sluta röka. Alternativt, om du vill få reda på mer om hälsofördelarna med att sluta röka, ta en titt på sidan Lokala sluta-röka-resurser för länkar till en uppsjö av information om hur man slutar att röka.

Innan du lämnar denna sida, får du här fyra av de mer sakliga skälen för att inspirera dig att sluta röka (och kanske uppmuntra en rökande vän att sluta tillsammans med dig):

- Rökning gör så att **hälften** av alla som röker dör i förtid.
- Att sluta röka vid 30 års ålder minskar risken för lungcancer med 90%.
- Sluta röka innan 25 års ålder och du förväntas leva lika länge som en som aldrig har rökt.
- Även om du bara röker en till fyra cigaretter om dagen så dubblas risken för hjärtsjukdomar.

Att sluta med den fula ovanan att röka förbättrar inte bara din hälsa och ökar din livslängd – det kan även öka din livskvalitet på många olika sätt. Detta kan vara svårt att tro under de första svåra dagarna efter att du har slutat. Men väldigt snart så kommer du att belönas för din ihärdighet, viljestyrka och hängivenhet. Vi vet, att med tiden, så kommer dina energinivåer att öka, du kommer att må bättre och du kommer att leva upp. Även om det verkar svårt i början – kom ihåg vad det är du siktar mot och hur mycket bättre du kommer att må i det långa loppet.

Vi tror att det finns några saker som du inte har tänkt på än. Din arbetsförmåga kommer att öka då rökpauser hör till det förgångna och stressnivåerna minskar. Alla borde se skillnaderna i ditt utseende. Som en före detta rökare kommer du att ha färre rynkor, gladare ögon, ditt hår och dina kläder kommer att lukta renare – till och med dina tänder kan bli vitare, vilket ger dig ett fräschare, vitare leende. Allt eftersom din smak och ditt luktsinne förbättras kommer du även att uppskatta mat mycket mer.

Hur är det med din framtid? Tänk bara – om du kan hantera en sådan svår uppgift som att sluta röka, då kan du lyckas med många andra saker också. Tillsammans med din förbättrade, friskare kropp, så öppnas en helt ny värld upp för dig. Det kanske finns hobbies och olika intressen som du nu kommer att kunna prova på. Kanske lockas du plötsligt mer av en äventyrssemester. Även de små sakerna i ditt liv, som att kunna (slutligen) hålla samma tempo som barnen kan ge en helt ny nivå av tillfredsställelse i ditt liv.

#### Att sluta röka för livet

##### Här är ett smakprov på vad du har att se fram mot:

- Förbättrade relationer. Ditt förbättrade självförtroende gör en stor skillnad att dina vänner, familj och arbetskollegor kommer att märka det de också.
- Känna dig starkt att göra mer och klara av mer – för att du kan.
- Möjligheter att utforska nya horisonter. Kanske dykning på det stora barriärrevet, eller fotvandring i fjärran bergsmassiv inte är något för dig – men en friskare kropp och ljusare framtid kan öppna upp en helt ny värld av spännande möjligheter.
- Du kan även ha en hel del extra pengar att leka med – eller att njuta av tillsammans med din familj.



#### Rökningens pris

Rökning kan påverka ditt bankkonto väldigt hårt – precis som din hälsa. Till slut kan rökningen kosta dig en för tidig död. Om man ser det rent ekonomiskt, kommer du snart önska att du hade slutat för länge sen.

Kostnader varierar mellan märken och, självklart, beroende på hur mycket du röker. Men om vi säger att ett paket cigaretter kostar 45 kr och du röker ett paket om dagen – då eskalerar kostnaderna till en hissnande nivå. För närvarande kommer en rökare som röker 20 cigaretter om dagen lägga ungefär 16 500 kr per år på cigaretter!

#### Rökning kostar en hel del\*

<b>Per dag</b>	<b>45 kr</b>
<b>Per vecka</b>	<b>315 kr</b>
<b>Per månad</b>	<b>1 260 kr</b>
<b>Per år</b>	<b>16 500 kr</b>
<b>Per 10 år</b>	<b>165 000kr</b>
<b>Per 20 år</b>	<b>330 000 kr</b>

\* Förutsätter ett paket per dag för 45 kr

Dessa siffror är säkert tillräckligt för att du skall börja fundera. En stor del av de pengarna som du eldar upp är skatt och det är pengar som du kunde spendera på annat. Stanna upp för ett ögonblick och tänk på hur mycket pengar som du formligen eldar upp – och vad mycket roligt du kunde göra istället.

#### Andra ekonomiska fördelar du kan räkna med

Bäst av allt är att du får välja vad du spenderar alla de bortkastade pengarna på – från att skämma bort dom du älskar, en bättre semester varje år, till långsiktigt sparande. Att sluta röka kan göra en otrolig skillnad, totalt sett så blir det det bästa beslutet du någonsin kommer att göra.

#### Att sluta röka är en sparplan i världsklass

Här får du ett smakprov på vad ditt LifeREWARDS-program kan hjälpa dig med att spara - och spendera.

- Spara tusentals, kanske tiotusentals kronor, att spendera på det du själv gillar, inte på ett livshotande beroende som du kanske inte längre tycker om.
- Njut av ett längre liv – och förvänta dig även att få njuta av din pension under en längre tid.

**Vad är CHAMPIX och vad används det för**  
CHAMPIX är en medicin utan nikotin som används för att hjälpa dig att sluta röka.

CHAMPIX kan hjälpa till att minska röksuget och det abstinensbesvär som associeras med att sluta röka.

Även om du inte rekommenderas att röka medan du tar medicinen så kan CHAMPIX även minska njutningen av cigaretter om du röker när du genomgår en behandling.

#### Hur du tar CHAMPIX

Ta alltid CHAMPIX enligt din läkares ordination. Kontrollera med ditt apotek eller din läkare om du är osäker.

#### Möjliga biverkningar

Att sluta röka, med eller utan behandling, kan ge upphov till många olika symtom. Många av dessa symtom finns listade nedan och kan inkludera förändringar i humöret (nedstämd, lättretlig, frustrerad eller orolig), sömnlöshet, koncentrationssvårigheter, minskad hjärtfrekvens, ökad aptit eller viktuppgång.

Precis som all annan medicin kan CHAMPIX orsaka biverkningar, även om inte alla drabbas av dem. Mycket vanliga biverkningar inkluderar illamående, huvudvärk, sömnsvårigheter och livliga drömmar.

Om några av dessa biverkningar blir allvarliga, eller om du upptäcker några biverkningar som inte finns med i listan i CHAMPIX bipacksedel nedan, berätta det för din läkare eller ditt apotek.

**Bipacksedel: information till användaren**  
CHAMPIX 0,5 mg filmdragerade tabletter  
CHAMPIX 1 mg filmdragerade tabletter

#### Vareniklin

Läs noga igenom denna bipacksedel innan du börjar ta detta läkemedel.

- Spara denna bipacksedel. Du kan behöva läsa den igen.
- Om du har ytterligare frågor, vänd dig till läkare eller apotekspersonal.
- Detta läkemedel har ordinerats åt dig. Ge det inte till andra. Det kan skada dem, även om de uppvisar symtom som liknar dina.
- Om några biverkningar blir värre eller om du märker några biverkningar som inte nämns i denna information, kontakta läkare eller apotekspersonal.

I denna bipacksedel finner du information om:

1. Vad CHAMPIX är och vad det används för
2. Att tänka på innan du tar CHAMPIX
3. Hur du tar CHAMPIX
4. Eventuella biverkningar
5. Hur CHAMPIX ska förvaras
6. Övriga upplysningar

#### 1. Vad CHAMPIX är och vad det används för

CHAMPIX är ett läkemedel utan nikotin som används vid rökavvänjning.

CHAMPIX kan hjälpa till att lindra begäret och andra symtom som kan förekomma när man vill försöka sluta röka.

Rökning under pågående behandling rekommenderas inte, men om du röker ändå kan CHAMPIX minska nöjet med cigaretterna.

#### 2. Att tänka på innan du tar CHAMPIX

Ta inte CHAMPIX

- Om du är allergisk (överkänslig) mot vareniklintrattat eller något av övriga innehållsämnen i CHAMPIX.

Var särskilt försiktig med CHAMPIX

Intag av andra läkemedel

Tala om för läkare eller apotekspersonal om du tar eller nyligen har tagit andra läkemedel, även receptfria sådana.

#### Effekterna av rökavvänjning

Förändringarna som sker i din kropp när du slutar röka, oavsett om du behandlas med CHAMPIX eller inte, kan påverka effekten hos andra läkemedel. I vissa fall kan därför dosen behöva justeras. Exempel är teofyllin (ett läkemedel som används vid andningssvårigheter), warfarin (ett läkemedel som används för att minska risken för blodpropp) och insulin (ett läkemedel som

används vid behandling av diabetes). Om du är osäker, tala med läkare eller apotekspersonal.

Vissa människor som försökt sluta röka har upplevt en ökad grad av psykiska symtom som depression eller oro och kan uppleva en försämring av tidigare psykisk sjukdom. Om du tidigare haft en psykisk sjukdom bör du diskutera detta med din läkare eller apotekspersonal.

Nedstämdhet kan uppkomma under rökavvänjning med eller utan behandling. Depression, vilket i sällsynta fall inkluderar självmordstankar och självmordsförsök, har rapporterats hos patienter som försöker sluta röka. Sådana känslor har också rapporterats vid försök att sluta röka med CHAMPIX. Du kan tillfälligt uppleva ökad irritabilitet, röksug, depression och/eller sömnstörningar när du slutar ta CHAMPIX. Din läkare kan besluta att gradvis sänka dosen av CHAMPIX mot slutet av behandlingen.

CHAMPIX påverkan på andra läkemedel

CHAMPIX förväntas inte påverka effekten av andra läkemedel.

#### Andra läkemedels effekt på CHAMPIX

Vareniklintrattat går ur kroppen på ett sådant sätt att man inte förväntar sig att andra läkemedel ska påverka CHAMPIX.

Användning av CHAMPIX tillsammans med andra behandlingar för rökavvänjning

Säkerheten och nyttan med att ta CHAMPIX i kombination med andra läkemedel för rökavvänjning har inte undersökts. CHAMPIX i kombination med andra rökavvänjningsbehandlingar rekommenderas därför inte.

CHAMPIX rekommenderas inte för behandling av barn eller ungdomar under 18 år.

#### Intag av CHAMPIX med mat och dryck

CHAMPIX kan tas med eller utan mat.

#### Graviditet

Du ska inte ta CHAMPIX om du är gravid.

Tala med läkare om du planerar en graviditet. Om du vill börja behandling med CHAMPIX ska behandlingen planeras in så att du har fullföljt behandlingen innan du blir gravid.

#### Amning

Även om det inte har studerats, kan CHAMPIX passera över i bröstmjölk. Du ska rådfråga läkare eller apotekspersonal innan du tar CHAMPIX.

#### Körförmåga och användning av maskiner:

CHAMPIX kan orsaka yrsel och sömnhighet. Du ska inte köra bil, använda avancerade maskiner eller delta i andra eventuellt riskfyllda aktiviteter förrän du vet om detta läkemedel påverkar din förmåga att utföra dessa aktiviteter.

### 3. Hur du tar CHAMPIX

Det går lättare för dig att sluta röka om du är motiverad. Läkare och apotekspersonal kan ge dig råd och stöd samt informationsbroschyrer, som kan hjälpa dig att lyckas sluta röka.

Ta alltid CHAMPIX enligt läkarens anvisningar. Rådfråga läkare eller apotekspersonal om du är osäker.

Innan du börjar behandlingen med CHAMPIX ska du bestämma en dag under den andra behandlingsveckan (mellan Dag 8 och Dag 14) när du vill sluta röka. Skriv ner detta datum på förpackningen som en påminnelse.

CHAMPIX tabletter ska sväljas hela tillsammans med vatten. Den vanliga dosen för vuxna som du ska ta från Dag 1 framgår av följande tabell:

<b>Vecka 1</b>	Dos
Dag 1 - 3	Från Dag 1 till Dag 3 ska du ta en vit CHAMPIX 0,5 mg filmdragerad tablett en gång om dagen.
Dag 4 - 7	Från Dag 4 till Dag 7 ska du ta en vit CHAMPIX 0,5 mg filmdragerad tablett två gånger om dagen, morgon och kväll, vid ungefär samma tid varje dag.

#### **Vecka 2**

Dag 8 - 14	Från Dag 8 till Dag 14 ska du ta en ljusblå CHAMPIX 1 mg filmdragerad tablett två gånger om dagen, morgon och kväll, vid ungefär samma tid varje dag.
------------	---

### **Vecka 3 - 12**

Dag 15 - slutet av behandlingen

Från Dag 15 och fram till slutet av behandlingen ska du ta en ljusblå CHAMPIX 1 mg filmdragerad tablett två gånger om dagen, morgon och kväll, vid ungefär samma tid varje dag.

Skulle du uppleva biverkningar som du inte kan stå ut med kan din läkare besluta att sänka dosen tillfälligt eller tills vidare till 0,5 mg två gånger dagligen.

Om du lyckats sluta röka efter 12 veckors behandling, kan din läkare rekommendera en extra 12-veckors-behandling med CHAMPIX 1 mg filmdragerade tabletter två gånger om dagen.

Vid rökavvänjning är risken för att man åter börjar röka förhöjd under en period i direkt anslutning till att behandlingen avslutas. Din läkare kan besluta att gradvis sänka din dos av CHAMPIX vid slutet av behandlingen.

Om du har problem med njurarna, tala med läkare innan du tar CHAMPIX. Du kan behöva en lägre dos.

#### Om du har tagit för stor mängd av CHAMPIX

Om du av misstag har tagit mer CHAMPIX än läkaren ordinerat, tala omedelbart med läkare eller kontakta närmaste akutavdelning på sjukhus. Ta med dig asken med tabletter.

### Om du har glömt att ta CHAMPIX

Ta inte dubbel dos för att kompensera för glömd tablett. Det är viktigt att du tar CHAMPIX regelbundet vid samma tid varje dag. Om du glömmet att ta en dos, ta den så snart du kommer ihåg. Om det snart är dags att ta nästa dos, hoppa då över den tablett du har missat.

#### Om du slutar att ta CHAMPIX

I kliniska prövningar har det visat sig att dina chanser att lyckas sluta röka ökar om du tar alla doser av läkemedlet i rätt tid och under så lång tid som anges ovan. Det är därför viktigt att fortsätta att ta CHAMPIX enligt instruktionerna i tabellen ovan, såvida inte din läkare ber dig att avsluta behandlingen.

Om du har ytterligare frågor om detta läkemedel, kontakta läkare eller apotekspersonal.

#### 4. Eventuella biverkningar

Att sluta röka med eller utan behandling kan ge upphov till olika symtom. Dessa kan inkludera humörsvängningar (som att känna sig deprimerad, irriterad, frustrerad eller orolig), sömnlöshet, koncentrationssvårigheter, minskad hjärtfrekvens och ökad aptit eller viktökning.

Liksom alla läkemedel kan CHAMPIX orsaka biverkningar, men alla användare behöver inte få dem.

- Mycket vanliga biverkningar, som kan förekomma hos fler än 1 person av 10:

- Huvudvärk, sömnsvårigheter, onormala drömmar
- Illamående
- Vanliga biverkningar, som kan förekomma hos fler än 1 person av 100:
  - Ökad aptit, förändrat smaksinne, torr mun
  - Sömnighet, trötthet, yrsel
  - Kräkningar, förstoppning, diarré, uppkördhet, magbesvär, matsmältningsbesvär, gaser
- Mindre vanliga biverkningar, som kan förekomma hos fler än 1 person av 1 000:
  - Luftvägsinfektion, besvär eller smärta i bröstet, bihåleinflammation
  - Feber, känsla av förkylning eller svaghet eller av att inte må riktigt bra, virusinfektion, andfåddhet, hosta, heshet, ont i halsen och irritation, täppta bihålur, rinnande näsa, snarkningar
  - Förlorad aptit, törst, viktökning
  - Panikkänsla, svårigheter att tänka klart, humörsvingningar
  - Darrningar, koordinationssvårigheter, talsvårigheter, minskad känsel för beröring, ökade muskelspänningar, rastlöshet
  - Störd hjärtrytm, ökat blodtryck, ökad hjärtfrekvens
  - Synstörningar, missfärgning av ögongloberna, ögonsmärta, vidgade pupiller, närsynthet, ljuskänslighet, vattniga ögon

- Öronringningar
- Blodig kräkning, irriterad mage och halsbränna, magsmärta, onormal avföring, blodig avföring, rapningar, munsår, smärta i tandköttet, beläggningar på tungan
- Hudutslag, cystor, svampinfektion, hudrodnad, klåda, akne, ökad svettning
- Smärta i bröstväggen och revbenen, stela leder, muskelspasmer
- Socker i urinen, ökad urinmängd och ökat behov att urinera
- Ökad menstruation, flytningar, förändrad sexualdrift eller funktion

Det har förekommit rapporter om hjärtinfarkt, depression, självmordstankar och överkänslighetsreaktioner (såsom svullnad av ansikte eller tunga) hos patienter som försöker sluta röka med CHAMPIX.

Om du tar CHAMPIX och utvecklar oro, nedstämdhet, förändringar i ditt beteende eller självmordstankar ska du avbryta din behandling och kontakta din läkare omedelbart.

Om några biverkningar blir värre eller om du märker några biverkningar som inte nämns i denna information, kontakta läkare eller apotekspersonal.

## 5. Hur CHAMPIX ska förvaras

Förvaras utom syn- och räckhåll för barn.

Använd inte CHAMPIX efter utgångsdatumet på förpackningen. Utgångsdatumet är den sista dagen i angiven månad.

Inga särskilda förvaringsanvisningar.

Medicinen ska inte kastas i avloppet eller bland hushållsavfall. Fråga apotekspersonalen hur man gör med läkemedel som inte längre används. Dessa åtgärder är till för att skydda miljön.

## 6. Övriga upplysningar

Innehållsdeklaration:

- Den aktiva substansen är 0,5 mg vareniklin respektive 1 mg vareniklin.
- Övriga innehållsämnen är:

### Tablettkärna - CHAMPIX 0,5 mg och 1 mg filmdragerade tabletter

Mikrokristallin cellulosa

Vattenfri kalciumvätefosfat

Kroskarmellosnatrium

Kolloidal vattenfri kiseldioxid

Magnesiumstearat

### Filmdragering – CHAMPIX 0,5 mg filmdragerade tabletter

Hypromellos

Titandioxid (E171)

Makrogoler

Triacetin

### Filmdragering – CHAMPIX 1 mg filmdragerade tabletter

Hypromellos

Titandioxid (E171)

Makrogoler

Indigokarmin Aluminium Lake (E132)

Triacetin

### Läkemedlets utseende och förpackningsstorlekar:

- CHAMPIX 0,5 mg filmdragerade tabletter är vita, filmdragerade, avpassat kapselformade tabletter, märkta "Pfizer" och "CHX 0,5".
- CHAMPIX 1 mg filmdragerade tabletter är ljusblå, filmdragerade, avpassat kapselformade tabletter, märkta "Pfizer" och "CHX 1,0".