

# SMOOFF RYGEAFVÆNNING

Ansvarlig:  
Julie Willemoes  
Lene Rasmussen

I december 2016 efterlyste vi testpersoner til at kvitte cigaretterne ved hjælp af SMOOFF rygeafvænningsfiltre. Vi ønskede at undersøge hvor godt produktet virker. SMOOFF er et fuldt rygeafvænningsprogram på 28 dage – uden medicin, nikotinsubstitution eller bivirkninger.

Resultaterne fra 18 testpersoner blev som følger:

- 14 af de 18 deltagere (78 %) gennemførte de 28 testdage
- 9 af de 18 deltagere (50 %) var røgfri efter 28 testdage
- 4 af de 18 deltagere (22 %) er røgfrie 6 måneder efter forsøget

Undersøgelsen viser, ikke overraskende, at det er svært at stoppe med at ryge. Generelt ved man, at jo længere tid man har haft vanen, desto sværere er den at ændre.

50 % blev røgfrie med SMOOFF, hvilket er relativt højt ift. andre måder at stoppe på. Som det også ses ved anvendelse af andre rygestopmetoder begyndte nogle af rygerne dog at ryge igen – således var 22 % af deltagerne røgfrie ca. 6 måneder efter stop. Til sammenligning viser kliniske studier at ca. 15 % af rygerne, der anvender nikotinerstatning er røgfrie efter samme periode.

Man skal aldrig opgive troen og mange af deltagerne, der ikke lykkedes

at stoppe, oplevede, yderst positivt, at ryge færre cigaretter efter rygeafvænningsforsøget end tidligere.

Generelt har de deltagende været positive overfor produktet. På baggrund af resultaterne, kan vi anbefale produktet, hvis man vel og mærket er klar til at sætte en dato for sit rygestop.

Kommentarer fra testpersoner:

*"Det er et godt produkt, da man ikke bliver afhængig af et andet nikotinpræparat f.eks. nikotintyggegummi"*

*"Man overvejer lige en ekstra gang om den cigaret nu også er nødvendig!"*

*"Smagen blev anderledes, til sidst dårlig - så det var let at lade være"*

Vi kunne have ønsket 18 røgfrie deltagere, men det er urealistisk og vi er meget tilfredse med, at det lykkedes for 4 deltagere at forblive røgfrie og at behovet er reduceret for en del andre.

Generelt gælder at der ved et rygestop er mange faktorer, som er afgørende for succes. Et rygeafvænningsprodukt alene er ikke nok.

Hvis du er nysgerrig på filtrene og har lyst til at vide mere, så kom ind og spørg efter produktet eller læs mere på [www.smooff.dk](http://www.smooff.dk).

Vi takker de deltagende for god feedback!

**Apoteket Trianglen**  
apotek

Ndr. Frihavnsgade 3  
2100 København Ø  
Tel: 35 38 32 00

Fax: 35 38 32 11  
[trianglen@apoteket.dk](mailto:trianglen@apoteket.dk)  
[www.apotekettrianglen.dk](http://www.apotekettrianglen.dk)

Mandag - Fredag kl. 9.00-18.00  
Lørdag kl. 9.00-14.00  
Søn/helligdag lukket