

# Att sluta med tobak – ett livsviktigt beslut

Råd och stöd för dig som vill bli tobaksfri



## Det här vinner du på att sluta med tobak

Genom att sluta röka eller snusa kan du göra stora vinster för din hälsa

- Dina risker att drabbas av sjukdomar minskar bland annat cancer, hjärt-kärl sjukdom och KOL
- Även du som redan har drabbats av sjukdom gör stora hälsovinster av att sluta röka eller snusa
- Du blir inte förkyld lika ofta och du slipper rökhosta
- Ditt smak- och luktsinne kommer tillbaka. Du får bättre andedräkt, vitare tänder samt fräschare hy
- Din kondition förbättras

## De flesta som röker idag vill sluta, är du en av dem?

Det är aldrig försent att sluta med tobak! Din kropp har en fantastisk förmåga att återhämta sig från tobakens skadeverkningar. Ge inte upp om du försökt tidigare och misslyckats. För varje gång du försöker ökar dina chanser att lyckas.

## Välj rätt sätt att sluta med tobak

Att sluta med tobak kan vara svårt. Det beror på att nikotinet i tobak är ett av de mest beroendeframkallande ämnen som finns. En del kan sluta röka och snusa på egen hand men många behöver professionell hjälp. Du som har försökt att sluta och misslyckats rekommenderas stöd av en tobaksavvänjare. Kontakta din vårdgivare.

## Passiv rökning

När du röker inhalerar du ca 25 % av röken själv medan minst 75 % går direkt ut i omgivningen till andra människor. De som utsätts för upprepad passiv rökning under längre period drabbas av samma hälsorisker som rökaren själv, även om riskökningen är lägre. Barn är mer känsliga än vuxna för giftiga ämnen som tobaksrök och blir därmed oftare sjuka.

**Även om vilja och motivation är nödvändiga för att sluta röka  
så kan professionellt stöd förbättra möjligheten att lyckas**

## Tips för att bli tobaksfri

Att sluta tvärt är den bästa utvägen för de flesta. Beslutsamhet och motivation behövs för att lyckas. Tänk över varför du vill vara tobaksfri. Bestäm ett datum, gör dig av med tobaken och plocka undan allt som påminner om din rökning.

Nikotinläkemedel är ett bra hjälpmedel när du ska sluta röka eller snusa för att minska abstinensbesvär. Fråga på apoteket vilket läkemedel som passar dig bäst. Abstinens är normalt och känns mest de första dagarna för att sedan klinga av.

### Den första tiden

- Ät och drick regelbundet – lågt blodsocker kan förväxlas med nikotinsug
- Rör på dig och håll dig sysselsatt – det kan minska en del obehag och förebygga viktuppgång
- Vänta ut suget – det håller oftast inte i mer än ett par minuter

### Strategier för att undvika återfall

Upprepa för dig själv varför du vill förbli tobaksfri. Tänk ut en strategi för hur du ska hantera svåra situationer. Berätta för andra att du nyligen slutat. Ändra dina rutiner och undvik situationer och platser där du brukar bli sugen på att röka eller snusa. Testa inte om du kan ta en cigarett eller snus, det är då de flesta återfall sker.

### Råd för att hantera sug efter tobak – 4D

#### **D**istrahera

– Sysselsätt dig med något och försök att släppa tanken på att röka, suget varar bara några minuter.

#### **D**rick

– Ett glas vatten kan minska suget.

#### **D**jupandas

– Koncentrera dig på andningen, ta 10 djupa andetag.

#### **D**röj

– Om du drabbas av ett kraftigt röksug tänk: "jag väntar lite till".

För att underlätta din tobaksavvänjning kan vi remittera dig till en tobaksavvänjare

# Här kan du få råd och stöd

## Din vårdcentral

Kan ge dig råd och stöd när du vill sluta röka. Alla vårdcentraler har utbildade tobaksavvänjare.

## Mottagning för tobaksavvänjning på sjukhusen

### Angereds Närsjukhus

Lungmottagningen 031-332 67 00

### Frölunda Specialistsjukhus

Medicinmottagningen 031-342 50 92, tfn tid mån-fre 8:30-11:00

### NU-sjukvården

Rökavvänjningssjuksköterska 010- 435 04 45

### Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Kontaktpunkten 031-342 24 00

### Skaraborgs sjukhus

Lidköping: Mottagning för rökavvänjning 0510-855 25

### Södra Älvsborgs Sjukhus

Lung- och allergimottagningen 033-616 23 06

## Apoteken

På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel som kan passa dig under avvänjningsperioden

## 1177

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Rökfri, kostnadsfritt sluta-röka program för mobilen eller datorn.

<http://rokfri.1177.se>

## Sluta röka linjen

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

Telefon 020-84 00 00

Gratis rådgivning och stöd.