

HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

1177

1177.se under fliken *Liv och hälsa* ☎ 1177

Din hälsocentral

På 1177 under Hitta vård finns kontaktuppgifter till hälsocentral

Sluta rökalinjen – gratis rådgivning

slutarokalinjen.se ☎ 020-84 00 00

Apoteken

På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel.

Anteckningar

Denna broschyr är framtagen av Västra Götalandsregionen.
Faktagranskare: Annica Ravn Fischer, överläkare Kardiologi, Sahlgrenska
Universitetssjukhuset. Januari 2024. Nätverket Hälsofrämjande Hälso- och
sjukvård, Västra Götalandsregionen.



This information is available in several language

Råd och stöd till dig som vill bli tobaksfri

Att sluta med tobak – ett livsviktigt beslut



HÄLSOVINSTER MED TOBAKSTOPP

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

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

De flesta som nyttjar tobak 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.

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 andas du in ca 25 % av röken själv medan resterande 75 % går direkt ut i omgivningen och kan påverka andra människor. Detta kallas passiv rökning och innebär en hälsorisk för de som utsätts. Barn är mer känsliga än vuxna för giftiga ämnen i tobaksrök och blir därmed oftare sjuka.

Även om vilja och motivation är nödvändiga för att bli tobaksfri så kan professionellt stöd förbättra möjligheten att lyckas. Vi kan remittera dig till en tobaksavvänjare.

Tips för att bli tobaksfri

Att sluta tvärt är den bästa utvägen för de flesta. Beslutsamhet och motivation behövs för att lyckas. Tänk över vad som motiverar dig att bli tobaksfri. Bestäm ett ”stoppdatum”, gör dig av med tobaken och allt som påminner dig om den.

Nikotinläkemedel är ett bra hjälpmedel när du ska sluta röka eller snusa för att minska abstinensbesvär. Fråga apoteket vilket läkemedel som passar dig bäst. Abstinens är normalt då tobaksbruket upphör och abstinensbesvären brukar vara starkast de första dagarna.

Den första tiden

- Ät och drick regelbundet – lågt blodsocker kan förväxlas med nikotinsug.
- Rör på dig och håll dig sysselsatt – det kan minska abstinens 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

Distrahera	Drink
Sysselsätt dig med något och försök att släppa tanken på tobak, suget varar bara några minuter.	Ett glas vatten kan minska suget.
Djupandas	Dröj
Koncentrera dig på andningen, ta tio djupa andetag.	Om du drabbas av ett kraftigt tobakssug tänk: ”jag väntar lite till”.