



Expertens bästa råd för att bli **RÖKFRI**

En majoritet av de vuxna som röker idag vill sluta. Är du en av dem? Det kanske inte behöver vara så svårt om du följer några viktiga råd. En del av dem som slutar röka upplever inga särskilda besvär. Andra måste försöka flera gånger innan de lyckas för gott. För varje gång man försöker ökar chansen att lyckas.

Förbered rökstoppet noga

1. Halva framgången ligger i att planera sitt rökstopp. Om du idag bestämmer dig för ett fimpardatum 2–4 veckor fram i tiden har du goda chanser att klara det.
2. Fram till fimpardagen, rök bara utomhus eller på en särskild rökplats inne. Ta inte med kaffekopp, tidning eller telefon till rökplatsen. Det hjälper dig att bryta många vanor och att trappa ner på rökningen fram till rökstoppet.
3. Det viktigaste för att lyckas är motivationen. Varför vill du sluta röka? Vad kommer du att vinna? Vill du bli friskare, fräschare, vackrare, orka mera? Få längre liv? Bli en bättre förebild för barnen? Mer tid till annat? Eller vill du ha en kvarts miljon på 20 år skattefritt? Slutar du röka får du allt!

På fimpardagen – sluta helt!

1. Alla abstinensbesvär du kan uppleva efter rökstoppet går över, bara du inte röker! Det vanligaste är att känna sig yr, okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör. Besvären är tecken på att kroppen reparerar sig. Släng alla cigaretter och röktilbehör. Ta inte ett enda bloss! Röker du ibland blir du aldrig av med röksuget.

2. De första veckorna efter rökstoppet är det viktigt att äta ordentligt för att må så bra som möjligt. Tre mål mat och mellanmål som till exempel frukt och bröd. Tänk på vad du äter om du är rädd att gå upp i vikt. Drink mer vatten än vanligt – vid röksug hjälper ett par glas. Vänta ut röksuget – det sitter inte i mer än några minuter. Rör gärna på dig så mycket du kan.
3. Det finns ingen som inte kan sluta röka! Men du måste besegra myten om att rökningen är guldkanten på livet. Fråga dem som redan har slutat. Du kan få en svacka, och tycka att allt känns trögt och trist under någon månad medan kroppen och hjärnans belöningssystem ställer om sig. Men det går över om du håller ut.

Det finns hjälp att få

1. Nikotinläkemedel (plåster, tuggummi, tablett, spray) lindrar besvär vid rökstopp och fördubblar chansen att lyckas. Det är mycket viktigt att ta full dos. Fråga på Apoteket. Det finns också två olika receptbelagda, nikotinfria mediciner som lindrar abstinensbesvär och dämpar röksug. Fråga din läkare.
2. Kostnadsfri hjälp per telefon av specialutbildad personal för att sluta röka och snusa finns på SLUTA-RÖKA-LINJEN 020-84 00 00.

Information och hjälp på Internet:
www.slutarokalinjen.org
www.tobaksfakta.org
3. Behöver du personlig rökavjning, fråga på din vårdcentral.