

Redo för ett rökstopp? Det finns hjälp att få!



BÄSTA DU!

Det viktigaste du kan göra för din hälsa är att sluta röka. Att sluta och förbli rökfri är inte alltid lätt. Många behöver flera rökstoppförsök innan de lyckas.

Beställ tid för rökavvänjnings-stöd på din vårdcentral eller rökavvänjnings mottagning på sjukhuset. Din läkare kan ge dig råd om receptfria nikotinersättnings läkemedel eller receptbelagda rökavvänjningsläkemedel.

Råd och vägledning från din läkare samt rökavvänjare ökar chansen att förbli rökfri!!


Enkla råd:

1. Pröva på att ändra rutiner kopplade till ditt tobaksbruk
2. Bestäm rökslutsdatum. Bestäm tillsammans med läkare vilken behandling du skall använda vid rökstoppet
3. Stå emot suget. Det varar oftast bara några få minuter. Ta ett djup andetag eller ta en kort promenad.
4. Belöna dig själv för varje tobaksfri dag, men helst inte med mat. Till exempel kan du samla pengarna du sparar varje dag till något som du önskar dig.
5. Fysisk aktivitet, som att promenera eller cykla, dämpar röksuget.


Några motiverande fakta:

- ✓ När man slutar röka börjar kroppen omedelbart att reparera de skador som uppkommit av rökningen
- ✓ Efter två dagar förbättras smak och luktsinne
- ✓ Efter två veckor kan du uppleva bättre andning då lungfunktionen och blodcirkulationen förbättrats
- ✓ Efter ett år är risken att drabbas av hjärtinfarkt halverad
- ✓ Rökstopp förbättrar prognosen vid sjukdom

NYTTIG INFORMATION OCH HJÄLP:

 Sluta röka linjen 020-84 00 00

 www.slutarokalinjen.se

 @slutarokalinjen



Att sluta röka är något av det viktigaste en rökare kan göra för sin hälsa, både på kort och lång sikt

TA HJÄLP NÄR DU VILL SLUTA RÖKA:

Vi rekommenderar att du tar hjälp av sjukvården eller sluta-röka-linjen i samband med ditt rökslut

REFERENSER

1. Stead LF, Koilpillai P et al. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev 2016 Mar 24;3:CD008286
2. Tabuchi T, Goto A, et al. Smoking at the time of diagnosis and mortality in cancer patients. What benefit does the quitter gain? In J Cancer 2017; doi: 10.1002/ijc.30601
3. Jacob L, Freyn M, et al. Impact of tobacco smoking on the risk of developing 25 different cancers in the US. Oncotarget 2018; 9(25): 17420-9.
4. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Juni 2018 www.socialstyrelsen.se
5. US Preventive Services Task Force. Interventions for tobacco smoking cessation in adults, including pregnant persons. JAMA 2021; 325: 265-79.
6. Lindson N, Chepkin SC, Ye W, Fanshawe TR, Bullen C, Hartmann-Boyce J. Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 4. Art. No.: CD013308. DOI: 10.1002/14651858.CD013308.
7. Fact sheet about health benefits of smoking cessation, WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (lastet ned 2. Februar 2021)