

Din väg mot bättre hälsa

TOBAK & NIKOTIN



VILL DU BLI FRI FRÅN CIGARETTER OCH SNUS?

Det kan finnas många olika skäl till att vilja sluta med tobak och nikotin. Bättre hälsa, få lukta gott eller att bli fri från ett beroende. Vad är ditt skäl?

Ta ett beslut

Andra har klarat det. Det kan du också. Följ stegen här för att öka dina möjligheter. Bestäm en stoppdag som bör vara inom 1-2 veckor.

Förberedelser

Tänk igenom när och varför du röker eller snusar. Du blir mer medveten om dina vanor och det underlättar när du slutar. Hur viktig är varje cigarett eller prilla egentligen?

Att bryta vanan är en bra förberedelse. Ofta har rökare och snusare starka vanor. Trappa inte ned utan välj två av förslagen i rutan.

Bryt vanan

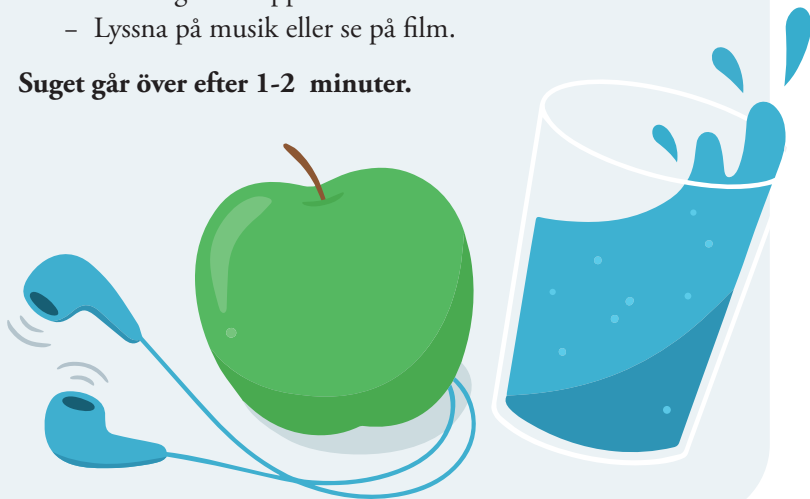
- Rök på en annan plats än du brukar
- Lägg paketet/dosan på en annan plats eller ficka
- Ändra din morgonrutin
- Lägg bort telefonen när du röker
- Byt tobaksmärke ett par dagar före stoppdagen

Du behöver inför stoppdagen också förbereda flera strategier för att hantera sug och abstinens. Vi avråder från att använda e-cigarettor och vitt snus när du slutar med tobak.

Tips för att minska tobakssuget

- Djupandas
- Drink vatten
- Dröj – det går över!
- Distrahera dig
 - Sockerfritt tuggummi, halstablett, lakrits
 - Morotsstavar eller frukt
 - Ingefära under läppen
 - Använd telefonen
 - Promenera eller träna
 - Prata med en vän
 - Borsta tänderna eller använd en tandpetare
 - Gör något avslappnande
 - Lyssna på musik eller se på film.

Suget går över efter 1-2 minuter.





Abstinens och läkemedel

Oro för abstinens är vanligt. Att ändra på vanor kombinerat med läkemedel ger dig bättre möjligheter att hantera abstinens. Nikotinläkemedel finns receptfritt på apoteket. Nikotinplåster kan med fördel kombineras med ett snabbverkande nikotinläkemedel. Det finns också receptbelagda läkemedel.

Din stoppdag

Nu är dagen här. Släng tobaken kvällen före. Ta hjälp av din förberedelse och arbeta dig framåt. Det kan vara jobbigt de första dagarna - men begäret kommer allt mer sällan. Sänk kraven på dig själv de första dagarna och tänk på din motivation.

Efter stoppet

Var vaksam på återfallssituationer som fest, stress och semester. Vad behöver du förbereda dig för?

Sätt upp små och stora delmål för att belöna dig. Njut av din frihet och dina vinster – kanske har du upptäckt en ny motivation i tobaksfriheten? Berätta gärna för andra.

Det finns många vinster

Många upplever en lättnad och frihetskänsla av att inte ha ett beroende. Andra vinster är att slippa lukta tobak, få ett ökat lugn, förbättrad sömn och en bättre hälsa. Har du aldrig varit tobaksfri kan du behöva sluta för att upptäcka just dina vinster och öka din motivation att förbli tobaksfri.

Gick det inte som du tänkte dig?

Ta vara på det du tyckte fungerade bra men också vad som inte fungerade. De erfarenheterna kan du använda vid nästa stopp. Ibland behövs flera försök för att bli tobaksfri. Ta kontakt med en tobaksavvänjare om du behöver mer stöd.

En tobaksavvänjare stöttar dig till att sluta med tobak och nikotin enligt en beprövad metod som anpassas efter dig. En tobaksavvänjare arbetar inte med pekpinningar utan fokuserar på att hitta rätt verktyg för dig. Stöd från en tobaksavvänjare ökar dina möjligheter till tobaksfrihet.

*När du är redo finns vi
tobaksavvänjare här för dig!*

Människor och miljö påverkas av tobak

Skog, jord och vatten påverkas negativt av tobaksodling. De som arbetar på tobaksplantagen utsätts för starka kemikalier och barnarbete är vanligt förekommande.

Rökfri operation

Du minskar risken att drabbas av komplikationer om du är rökfri 4-8 veckor före och efter en operation. Du får bättre läkning och minskad risk för infektioner eller problem med hjärta och lungor.

Att sluta med tobak och nikotin är inte bara en insats för hälsan, utan också miljön!

Behöver du mer stöd och hjälp?

Tobaksavvänjare inom region Örebro hittar du via 1177.se. Du kan också kontakta Digitala levnadsvanemottagningen via regionens app Digital mottagning.

www.slutarokalinjen.se, 020 – 84 00 00

www.psykologermottobak.se

Har tagits fram med inspiration av material från psykologermottobak.se



Region Örebro län

Broschyren framtagen av Utvecklingsenheten,
HS Verksamhets- och ledningsstöd, i samarbete med
medarbetare i hälso-och sjukvården i Region Örebro län, 2023.

orebro@regionorebrolan.se | 019-602 70 00
www.regionorebrolan.se