

# TOBACCO RÖKFRITT ENDGAME SVERIGE 2025

Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025 är ett opinionsbildningsprojekt. Det syftar till att inom de närmaste åren få till ett politiskt beslut om ett årtal då rökningen ska vara starkt reducerad och inte längre utgöra ett dominerande folkhälsoproblem.

År 2022 rökte sex procent av invånarna i Sverige dagligen. Varje år beräknas 100 000 svenskar insjukna i någon eller några av ett femtiotal rökrelaterade sjukdomar och varje år beräknas 12 000 dö av sin rökning. En ojämlik fördelning av rökningen bidrar till en ojämlik fördelning av ohälsan i samhället. Samhällets kostnader för sjukskrivning och för tidig död i rökningens spår är enorma.

Tobaksfakta – oberoende tankesmedja  
[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)

Yrkesföreningar mot Tobak  
[www.tobaccoorhealthsweden.org](http://www.tobaccoorhealthsweden.org)

Region Örebro län har tagit beslutet att stödja opinionsbildningsprojektet Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025. Vi vill att så få som möjligt av våra invånare ska röka 2025. Det ett viktigt arbete för oss att hjälpa så många som möjligt att ta ett aktivt beslut att sluta röka och därmed förbättra folkhälsan. Visst kan du sluta röka! – Vi hjälper dig att få ett friskare liv!



# Visst kan du sluta med tobak och nikotin!

Vi hjälper dig till ett friskare liv



## Vad händer i din kropp när du slutar röka?

### Efter 20 min

Blodtryck och puls går ner till normal nivå.

### 8 timmar

Kolmonoxidhalten i blodet minskar och syrgasvärdet ökar.

### 1 dygn

Risken för hjärtinfarkt har redan minskat.

### 1–12 månader

Flimmerhåren i luftrören tillfrisknar och hostan minskar. Infektionsrisk och sår läkning förbättras och risker för komplikationer efter en operation minskar. Likaså risken för blodpropp och efter ett år är risken att få hjärtinfarkt på grund av rökning halverad.

### 5–10 år

Risken för stroke är betydligt mindre. Risken för cancer i lunga, mun, hals och matstrupe har nästan halverats och efter 10 år är risken för lungcancer nästan lika låg som hos den som aldrig har rökt. Samma gäller risken för cancer i mun, hals, matstrupe, urinblåsa, njurar och bukspottskörtel.

## Det finns också andra vinster i ett tobaksstopp

Många upplever en lättnad och frihetskänsla av att inte ha ett beroende. Att inte tobak styr livet eller vardagen.

Andra erfarenheter är att känna sig fräschare och att slippa lukta rök. Ett ökat lugn, minskad oro och ångest är andra vinster.

Har du aldrig varit tobaksfri? Då kan du behöva sluta för att upptäcka just dina vinster och därmed öka din motivation.

Är du osäker, ta emot hjälp!

## Vill du sluta med tobak och nikotin?

– Det finns många sätt. Vi hjälper dig på ditt sätt.

Att sluta med tobak och nikotin på egen hand kan vara svårt.

Om du söker hjälp och får stöd på ditt sätt ökar dina möjligheter.

### Du kan få hjälp på:

- Din vårdcentral.
- Den digitala levandsvanemottagningen, via Region Örebro läns app.
- Tobakspreventiva mottagningen, USÖ, 019-602 01 50 [www.regionorebrolan.se/TPM](http://www.regionorebrolan.se/TPM).
- Tobakspreventiva mottagningen, Karlskoga lasarett, 019-602 24 74.
- Sluta-röka-linjen som ger dig kostnadsfri och individuell tobaksavvänjning per chatt och telefon, 020-84 00 00, [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se).

På [www.1177.se](http://www.1177.se) finns råd om hur du slutar röka eller snusa samt information om rök- och alkoholfri operation.

På apoteken kan du få information om läkemedel och hjälp med att sluta använda tobak.

På [UMO.se](http://UMO.se) som vänder sig till dig mellan 13 och 25 år finns information och råd och stöd om att sluta röka.

[www.regionorebrolan.se/slutaroka](http://www.regionorebrolan.se/slutaroka)