

Vi vet att det inte är lätt att sluta röka. Då hade du säkert redan gjort det. Men det går! Och vare sig du vill sluta helt eller börja med att trappa ner är det viktigaste att komma igång och försöka. Ibland är en puff i rätt riktning allt som behövs. Den här lilla skriften från Nicorette är till för att ge dig just det.

Här kan du testa din motivation och få praktiska råd om hur du njuter av livet utan cigaretter. Du läser mer om vad du tjänar, både hälsomässigt och ekonomiskt, på att sluta. Du kan också göra ett test och se vilket nikotinläkemedel som passar dig bäst. Oavsett hur du väljer att gå vidare, kom ihåg att ta ett steg i taget och betrakta varje cigarett du inte röker som en seger.

Lycka till!

9 SKÄL ATT SLUTA RÖKA

Alla rökare är olika, men de flesta har någon gång tänkt på att fimpas för gott. Du har naturligtvis dina egna skäl att vilja sluta, men här är några intressanta infallsvinklar.

Nya smaker och dofter

Redan efter en rökfri vecka har ditt smak- och luktsinne börjat återhämta sig och allt smakar mycket bättre.

Föryngringsmetod

När du slutar röka ökar blodcirkulationen och din hy blir mer livfull. Antalet nya ansiktsrynkor, speciellt kring munnen, minskar, håret blir glansigare och friskare och naglarna fräschare.

Mindre risk för impotens

Rökande män löper 3 gånger större risk att drabbas av impotens än icke-rökare.

Stressa av

Cigaretter tar man ju oftast i samband med pauser. Men har du tänkt på att ibland kanske du stressar för att hinna röka?

Bättre flås

När du fimpar blir din kondition 10–15% bättre redan efter ett par dagar – utan att du behöver röra en fena!

Öka din trendfaktor

Cigaretten var länge en glamorös accessoar, men så här på 2000-talet är det faktiskt rätt så "omodernt" att röka.

Fräsch andedräkt och minskad risk för tandlossning

När du fimpar minskar du risken för tandlossning och risken för att drabbas av cancer i munhåla och svalg. Dessutom får du ju bättre andedräkt och luktar fräschare.

Bättre ekonomi

Om du rökt ett paket om dagen tjänar du över 16 000 kronor per år – helt skattefritt – på att sluta.

Men framförallt – frihet

Som rökare är man mer eller mindre styrd av sitt beroende. Att sluta röka innebär att det är du själv som styr din tillvaro, inte cigaretterna.

Ett rökstopp motsvarar en löneförhöjning på flera hundra kronor per månad. Räkna efter vad du själv skulle tjäna på att sluta. Fundera på vad du skulle använda pengarna till.

VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT SLUTA?

För de som aldrig har rökt är det svårt att förstå hur röksuget kan bli så starkt att man inte klarar av att stå emot. Svaret sitter i hjärnan. Där, på nervcellerna, sitter receptorer – små mottagare som stimuleras av nikotin. Varje gång du röker blir de fler och vill ha påfyllning. Det är därför du blir rastlös, irriterad och otålig när nikotinet går ur kroppen. Du får helt enkelt abstinens.

Nikotinläkemedel gör det lättare att bryta beroendet. Det tillför kroppen låga och väl avvägda mängder nikotin (ca 1/3 så mycket som du får i dig av cigaretter) och minskar nikotin-



tillförseln långsamt, istället för att bryta den tvärt. Men det är ingen mirakelkur. Att bli rökfri handlar om viljestyrka och om att lägga om sina dagliga rutiner. Något som är lättare att göra när man slipper må dåligt under förändringen. På sidan 19 läser du mer om hur du kan börja med att trappa ner på rökningen, för att sedan sluta.

Nikotinläkemedel innehåller endast en låg dos nikotin – inget annat. I cigaretter finns däremot över 5 000 skadliga ämnen.

VAR STÅR DU I MOTIVATIONSTRAPPAN?

Att förändra sitt beteende tar tid och kräver förberedelse och – framförallt – motivation. Ju bättre den är, desto större är dina chanser att lyckas bli rökfri. Amerikanske psykologen James Prochaska beskriver det som händer vid ett rökslut som en motivationstrappa. Det går att öka motivationen med ganska enkla medel. Men ta först reda på var du står i motivationstrappan.

Testa dig själv:

När tänker du sluta röka? Svara ärligt:

1. Inom de närmaste 6 månaderna

Ja Nej

2. Inom den närmaste månaden

Ja Nej

3. Har redan slutat röka

Ja Nej

Så här långt har du kommit i motivationstrappan

- Svarar du nej på alla frågorna är du troligen på det första steget (steg 1).
- Svarar du ja på fråga 1 funderar du på att sluta (steg 2).
- Svarar du ja på fråga 2 är du på väg att förbereda dig (steg 3).
- Svarar du ja på fråga 3 är du i aktivitetsfasen (steg 4).

Är det mindre än 6 månader sedan du fimpade står du på steg 4. Är det mer, står du på steg 5.

MOTIVATIONSTRAPPAN

5

Underhåll (och risk för återfall)

4

Aktivitet

3

Förberedelser

2

Övervägande

1

Innan du har bestämt dig

1. Innan du har bestämt dig

Cigaretterna är dina kompisar och du trivs med att röka. Du tror inte att du kommer att sluta och saknar just nu motivation.

2. Övervägande

Du oroar dig över din hälsa och har börjat fundera på att sluta, kanske det närmaste halvåret. Den här fasen kan pågå i flera år. Men motivationen har börjat spira.

3. Förberedelser

Du har bestämt dig för att försöka sluta inom den närmaste månaden. Du är motiverad, men än så länge röker du.

4. Aktivitet

Dags för handling. Du har läst på, köpt nikotinläkemedel, berättat för alla att du tänker sluta och känner en stark motivation att göra det.

5. Underhåll (och risk för återfall)

Du har varit rökfri i några veckor, och känner dig glad och stark. Men det behövs mer motivation för att fortsätta. Ett bloss på lördagskvällen är inte ett misslyckande, bara ett återfall. Du kan lugnt fortsätta dina ansträngningar att bli rökfri.



SÅ TAR DU DIG UPPÅT I MOTIVATIONSTRAPPAN

Nu vet du var i motivationstrappan du står. Här är några råd för att komma vidare. Vissa är rent praktiska, andra handlar om hur du tänker och känner.

Bli medveten (för dig på steg 1 och 2)

Läs på och lär känna dig själv och dina egna behov.

- Gör din personliga Topp 5-lista. Det finns många argument för att sluta röka. Välj ut de som känns viktigast för dig.
- Ta reda på när och varför du "måste" röka. Studera dig själv och för "cigarettdagbok" under några veckor.

Insikt (för dig på steg 2 och 3)

Känner du oro för din rökning? Starka känslor är ofta början till förändring. Prata med andra – och före detta – rökare. Sluta-Röka-Linjens rådgivare är också bra bollplank, liksom din vårdcentral eller tandvårdsmottagning.

Självgranskning (för dig på steg 2 och 3)

Hur kommer ditt liv att förändras när du slutar röka och vad blir konsekvenserna för din omgivning? Vad får du betala i form av tålamod och energi och vad måste du avstå ifrån? Kommer du att gilla ditt nya, rökfria jag?

Beslut (för dig på steg 3, 4 och 5)

Du har bestämt dig för att sluta röka. Det är ditt beslut som du har ansvar för.

- Bestäm en dag.
- Berätta för dina vänner.
- Rensa undan askfat och tändare.
- Skapa gärna en rökfri zon i ditt hem.

De svåra situationerna (för dig på steg 4 och 5)

För att lyckas stå emot röksuget är det viktigt att identifiera situationer då du utsätts för det. Ett röksug varar mellan 10 sekunder och 3 minuter. Då gäller det att vara förberedd och hitta på något avledande. Använd din kreativitet för att stå emot cigaretterna – låt dem inte vinna!

- Lista situationer som kan bli svåra efter rökstoppet. Skriv ner vad du kan hitta på istället.
- Ha alltid nikotinläkemedel till hands för att förebygga abstinens.
- Ta en annan väg till/hem från jobbet.
- Undvik rökiga miljöer.
- Borsta tänderna direkt på morgonen. Då känns det inte lika fräscht att tända en cigarett.
- Res dig från bordet när du ätit klart.
- Undvik alkohol under de första veckorna, den leder gärna tankarna till cigaretter.
- Berätta för alla att du har slutat röka. Det ger dem chans att visa förståelse.

Belöning (för dig på steg 4)

Hitta sätt att belöna dig själv som inte innebär cigaretter.

- Uppmuntra dig själv. Koncentrera dig på vad du vunnit, inte vad du förlorat.
- Spara gärna "cigarettpengarna" och ta fram och räkna dem när röksuget tränger på.
- Sätt upp delmål och utfäst en belöning till dig själv när du når dit.

- Börja inte grubbla över resten av livet, utan se varje cigarett som du lyckas avstå ifrån som en seger.

Stöd (steg 4 och 5)

Stöd från familj, vänner och arbetskamrater är viktigt. Att sluta tillsammans med en vän, så att ni kan stötta varandra, är till stor hjälp.

DET BEHÖVER INTE SYNAS ATT DU HAR SLUTAT

1/3 av alla rökslutare går inte upp ett kilo. Att vissa ändå lägger på sig lite har några väldigt enkla förklaringar.

- Maten smakar bättre när smak- och luktsinne förbättras, och man äter mer.
- Kroppen vill ersätta rökrörelsen och belöningen, kanske med sötsaker.
- Ämnesomsättningen som ökat vid rökning återgår till normala nivåer.

Med Nicorette tuggummi får du inte bara hjälp att stå emot röksuget. Nikotinet gör att din ämnesomsättning ligger kvar på nästan samma förhöjda nivå som när du rökte, så att du minskar risken att



gå upp i vikt. Det är kliniskt bevisat. Samtidigt som du får hjälp att hålla abstinensbesvären under kontroll ger det dig tid att i lugn och ro se över dina kost- och motionsvanor ur ett längre perspektiv.

Om du tuggar Nicorette tuggummi när du slutar röka minskar risken att gå upp i vikt.

En halvtimmes promenad gör skillnad

När du slutar röka förbränner du cirka 200 kalorier färre per dag. Det motsvarar ungefär två ostsmörgåsar. En halvtimmes rask promenad varje dag är allt som krävs för att bli av med dem. Mycket av det du gör för att stilla abstinensbesvären driver också på viktnedgången. Här är några formsäkra rökslutartips:

- Drick vatten. Hjälper mot röksug och dämpar hungerkänslor.
- Sug på en isbit. Garanterat fritt från kalorier och lindrar både rök- och sötsug.
- Borsta, borsta! Rena tänder och fräsch mintsmak minskar både röksug och hunger.
- Planera in belöningar. Skäm bort dig själv med en massage, eller en ny tröja.

ATT SLUTA TVÄRT FUNGERAR INTE FÖR ALLA

Ingen rökare är den andra lik. Varför, hur mycket och när man röker varierar och det är inte alla som kan eller vill sluta röka tvärt. Ett alternativ är att börja med att minska sin cigarettkonsumtion, med målet att bli helt rökfri längre fram.

De flesta rökare tar minst en cigarett om dagen som de lika gärna kunde hoppa över. Studier visar att även inbitna rökare blir mer motiverade att sluta – och lyckas – genom att börja med att byta ut några av dessa "mindre nödvändiga" cigaretter mot nikotinläkemedel.

Vilka cigaretter kan du hoppa över? Här följer Nicorettes nedtrappningsprogram i 4 steg. Det kan genomföras med Nicorette tuggummi eller Nicorette inhalator.

Att röka 20 cigaretter/dag är lika farligt som att bära på 30–40 kg övervikt. Att fortsätta röka för att inte gå upp i vikt är alltså inte speciellt hälsosamt.

Steg 1:

Börja trappa ner

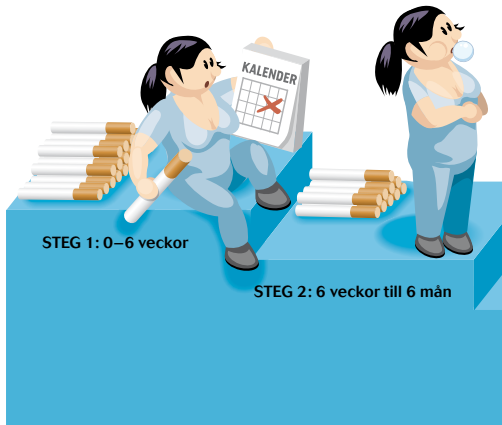
Sätt ett mål för hur många "onödiga" cigaretter du kan avvara varje dag och ett datum då du ska ha genomfört nedtrappningen.

- Börja trappa ner. Blir rök-suget för starkt, använd Nicorette.
- Har du inte lyckats trappa ner inom 6 veckor, sök professionell hjälp.

Steg 2:

Fortsätt nedtrappningen

- Fortsätt nedtrappningen med hjälp av Nicorette till dess att du känner dig redo att sluta röka helt.
- Målet bör vara att sätta ett datum för att sluta helt inom 6 månader eller tidigare.



Steg 3: Sluta röka

- Sluta röka helt och fortsätt att använda Nicorette, om det behövs, i ytterligare 3 månader.
- Har du inte lyckats sluta helt inom 9 månader, sök professionell hjälp.

Steg 4: Sluta använda Nicorette

- Fasa ut användandet av Nicorette gradvis och sluta sedan helt. Har du fortfarande nikotinläkemedel kvar, spara och använd det vid eventuella attacker av rök-sug längre fram.

Genom att reducera din rökning med 50% ökar dina chanser att bli helt rökfri inom det närmsta året.



STEG 3: Inom 9 mån



STEG 4: Inom 12 mån

SÅ FÖRBÄTTRAS DIN HÄLSA NÄR DU SLUTAR RÖKA

- Efter 20 minuter normaliseras ditt blodtryck, din puls och din kroppstemperatur.
- Efter 8 timmar normaliseras kolmonoxiden och syrehalten i blodet.
- Efter 48 timmar har lukt- och smaksinnet börjat komma igen. Du får bättre andedräkt och luktar fräschare.
- Efter 2 veckor – 3 mån har din blodcirkulation förbättrats, ev. rökhosta är borta, din lungkapacitet har förbättrats och du känner dig piggare och orkar mer. Din hud har blivit vackrare och håret glansigare. Dina naglar har blivit ljusare, ditt leende vitare och smårynorna kring munnen mindre tydliga.
- Efter 1–9 mån har luftrörens flimmerhår återutvecklas och risken att du drabbas av blodpropp har avtagit.
- Efter 1 år har risken för kranskärslsjukdomar som hjärtinfarkt halverats och risken för tandlossning minskat. Är du kvinna har östrogenhalten ökat och hormonbalansen återställt och du har större chans att bli gravid och

löper mindre risk för missfall. Är du man kan både potensen och kvaliteten på spermerna ha förbättrats.

- Efter 5 år har risken för dödlighet i lungcancer (om du är i medelåldern och rökte mindre än ett paket/dag) halverats. Risken för hjärnblödning är lika liten som hos en icke-rökare och riskerna för cancer i mun, matstrupe, urinblåsa, njurar och bukspottskörtel har minskat.
- Efter 15 år är risken för hjärt- och kärlsjukdomar lika liten som hos en icke-rökare.

I 9:e klass röker 7 av 10 barn med rökande föräldrar.
Bland barn med rökfria föräldrar röker endast 1 av 10.



INFORMATION OM NICORETTE

Nicorette tuggummi är världens mest använda nikotinläkemedel. Sedan lanseringen 1975 har produkten utvecklats och fått sällskap av ytterligare fyra behandlingsformer i olika styrkor och smaker, för att passa olika rökvanor:

Tuggummi Ska ömsom tuggas, ömsom vila i munnen. Passar dig med ett röksug som kommer och går. Finns i 2 olika varianter; ett krispigt och mer lättuggat i smakerna Fruktmint och Pepparmint, och ett lite hårdare i smakerna Classic och Mint. Börja med 4 mg tuggummi om du röker fler än 20 cigaretter per dag och 2 mg om du röker färre. Har du provat nikotinläkemedel förut och misslyckats? Börja då med 4 mg. Rekommenderad dagsdos är 8–12 tuggummin per dag. Börjar du med 4 mg kan du mot slutet av tremånadsperioden växla ned till 2 mg som ett led i utfasningen av ditt beroende.

Microtab En diskret resoriblett som läggs under tungan där den långsamt smälter. Passar dig som tex inte vill tugga tuggummi. Rekommenderad dagsdos är 8–12 st eller en var eller varannan timme. Ta två Nicorette Microtab samtidigt vid behov om du rökt fler

än 20 cigaretter per dag. Nicorette Microtab finns i två smaker; lemon och classic.

Plåster Ett 16-timmars dagplåster. Passar dig som behöver en jämn nikotintillförsel. Plåstret tillför kroppen nikotin under dygnets vakna timmar och låter kroppen vila på natten. Börja med 15 mg plåster under de 2 första månaderna. Därefter kan man successivt trappa ned. Du kan sluta använda inhalatorn när du är nere på en plugg per dag.

Inhalator Ett cigarettliknande munstycke som laddas med nikotinpluggar. Passar dig som saknar plocket med cigaretterna och "rökrörelsen". 6–12 nikotinpluggar per dag i 12 veckor bör användas för att uppnå bästa resultat. Därefter kan man successivt trappa ned. Du kan sluta använda inhalatorn när du är nere på en plugg per dag.

Nässpray (receptbelagd) Mycket effektiv för dig med stort nikotinbehov. Fråga din läkare om du vill veta mer.

Be din läkare, tandläkare, sjuksköterska eller tandhygienist att skriva ut nikotinkläkemedel på recept, så blir kostnaden lägre.



Du kan kombinera plåster med Nicorette tuggummi eller inhalator. Plåstret kontrollerar röksuget på ett jämnt sätt under hela dagen medan de andra produkterna dämpar plötsliga toppar av röksug.

Fördelarna med nikotinläkemedel är många

- Du slipper de ca 5 000 övriga kemiska ämnena i cigaretter (varav många är cancerframkallande).
- De innehåller en lägre dos av nikotin än cigaretter.
- De kostar mindre än cigaretter.
- De finns i olika former för att passa olika behov.

SNUS ÄR INGET RÖKAVVÄNJNINGSMEDEL

Det är fortfarande inte helt klarlagt hur snus påverkar kroppen. Något som är säkert är att du riskerar att fastna i ett ännu större nikotinberoende om du börjar snusa istället för att röka. En prilla innehåller nämligen dubbelt så mycket nikotin som en vanlig cigarett. Därför har snusare svårt att sluta. För den som är tobaksberoende är nikotinläkemedel alltid att föredra framför rökning och snusning, enligt bland andra Läkare mot Tobak.

Det här visste du inte om snus

Snus innehåller 2 500 kemiska ämnen varav vissa är cancerframkallande. Det innehåller också

arsenik, nickel och tungmetaller som bly och kadmium. Snusare löper större risk att få cancer i bukspottskörteln och munhålecancer. Den vanligaste skadan av snus är den förändring av slemhinnan som inträffar där snuset placeras i munnen. Andra effekter i munhålan är blottlagda tandhalsar och sannolikt tandlossning. Snus påverkar också hjärta och kärl (höjer pulsen och blodtrycket samt ökar risken för död i hjärt-kärlsjukdom).

LIVET SOM EX-RÖKARE

För många rökare är cigaretten en kompis. Att sluta röka innebär därför att lära sig umgås, vara ledsen, vara ensam, koppla av, koncentrera sig, ha tråkigt, bli arg och känna sig trygg utan den. Vissa klarar det galant, andra inte lika bra.

Ha tålamod. Skulle du drabbas av ett återfall, ge inte upp utan analysera situationen och ta reda på varför du inte klarade av att stå emot.

Använder du nikotinläkemedel? Dubbelkontrollera att du valt rätt styrka och använder produkten rätt. Du kanske ska prova en annan typ? Kom ihåg att varje cigarett du avstår är ett steg närmare rökfrihet.

