

# TOBAK

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

Mina rökvanor:

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen:
  - 1–9 cigaretter per dag
  - 10–19 cigaretter per dag
  - 20 eller fler cigaretter per dag

Mina snusvanor:

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen
- Jag snusar dagligen:
  - 1–3 dosor per vecka
  - 4–6 dosor per vecka
  - 7 eller fler dosor per vecka

# Hur ligger du till?

## REKOMMENDATIONEN ÄR:

All tobaksanvändning är, oavsett konsumtion, riskabel för hälsan. Därför är tobaksstopp bland det viktigaste du kan göra för din hälsa.

**TÄNK PÅ ATT!**  
Det är extra viktigt att du har ett tobaksstopp inför en operation och under graviditet.

## För dig som vill bli tobaksfri

- Bestäm ett datum 1–3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa.
- Försök ändra dina vanor fram till stoppdagen, till exempel genom att röka på andra tider eller platser, hoppa över någon cigarett eller minska ditt snusande.
- På stoppdagen – sluta helt och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet.

### En del kan uppleva besvär den allra första tiden.

Dåligt humör, rastlöshet och svårigheter att koncentrera sig är alla abstinensbesvär som sällan brukar vara längre än 2–3 veckor.

- Läkemedel för rökavvänjning lindrar abstinensbesvär och nikotinsug vilket ökar chansen att lyckas.
- Det finns receptfria nikotinläkemedel, till exempel plåster, tuggummin, tabletter och spray. Fråga på ditt apotek.
- Det finns också receptbelagda mediciner som kan hjälpa dig vid rök- eller snusavvänjning. Fråga din läkare.

### LÄS MER

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.psychologistsagainsttobacco.org](http://www.psychologistsagainsttobacco.org)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

### TA KONTAKT

Hitta en tobaksavvänjare där du bor – fråga din vårdgivare  
Ring Sluta-röka-linjen 020–84 00 00