

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
www.psychologistsagainsttobacco.org
www.1177.se

TA KONTAKT

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