



## Expertens bästa råd för att bli rökfri

De flesta som röker vill sluta. Är du en av dem? Att sluta behöver inte vara så svårt. En del kan sluta utan större besvär. Andra får försöka flera gånger innan de lyckas för gott. För varje gång man försöker ökar chansen att lyckas. Prova att följa expertens råd och ta till den hjälp som finns. Använd gärna nikotinläkemedel och ring **SLUTA-RÖKA-LINJEN 020-84 00 00** om det känns svårt. **LYCKA TILL!**

### Förbered dig noga

- Bestäm datum!** Sätt ett fimpardatum 2–6 veckor fram i tiden. Halva framgången ligger i att planera sitt rökstopp.
- Bryt gamla vanor!** Fram till fimpardagen ska du bara röka utomhus eller på en särskild rökplats inne. Ta inte med kaffekopp, tidning eller telefon till rökplatsen. Det hjälper dig att bryta gamla vanor och att trappa ner på rökningen fram till rökstoppet.
- Stärk viljan!** Din motivation är avgörande för att du ska lyckas. Varför vill du sluta röka? Vad kommer du att vinna? Vill du bli friskare, fräschare och orka mera? Få längre liv? Bli en bättre förebild för barnen? Få mera pengar och mera tid? Slutar du röka får du allt!

### På fimpardagen – sluta helt!

- Stå fast!** Släng alla cigaretter och rökutrustning. Ta inte ett enda bloss! Röker du ibland blir du aldrig av med röksuget. Känner du dig yr, okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör? Det går över, bara du inte röker! Abstinensbesvären är tecken på att kroppen reparerar sig. Vänta ut röksuget – det sitter bara i några minuter. Drick ett par glas vatten, det hjälper. Eller gör något annat som distraherar dig.
- Sköt om dig!** De första veckorna efter rökstoppet är det viktigt att äta ordentligt för att må så bra som möjligt. Tre mål mat och mellanmål som till exempel frukt och bröd. Tänk på vad du äter om du är rädd att gå upp i vikt. Drick mer vatten än vanligt och rör på dig så mycket du kan.
- Tänk nytt!** Alla kan sluta röka om de bara vill! Men du måste besegra myten om att rökning sätter guldkant på livet. Fråga de som redan slutat. Du kan få en svacka, och tycka att allt känns trögt och trist medan kroppen och hjärnans belöningssystem ställer om sig. Men det går över om du håller ut. Tänk på allt positivt som kommer att hända dig.



### Använd den hjälp som finns



- Nikotinläkemedel.** Plåster, tuggummi och tabletter lindrar besvär vid rökstopp och fördubblar chansen att lyckas. Det är mycket viktigt att ta full dos. Fråga på Apoteket. Det finns också en receptbelagd nikotinfri medicin som innehåller bupropion (Zyban).
- SLUTA-RÖKA-LINJEN 020-84 00 00** ger dig kostnadsfri hjälp per telefon. Ring så får du prata med specialutbildad personal. Du kan också kontakta din vårdcentral eller företagshälsovård för att få hjälp.
- Surfa på internet! Tester, fakta, inspiration mm**  
[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.cancerfonden.se/slutaroka](http://www.cancerfonden.se/slutaroka)  
[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)