

# Idag är rätta dagen

Guide för dig,  
som tänker sluta röka





*"Men inte var ju det i alla fall någon katastrof att sluta. Med bra förberedelse gick det rent av otroligt lätt."*

## Det lönar sig alltid att sluta!

Det går att sluta röka oberoende av hur länge eller hur mycket du har rökt. Att sluta är ett beslut, som du inte behöver ångra.

### Hur låter det här?

- mindre stress
- mer uppiggande nattsömn
- förbättrad koncentrationsförmåga
- friskare andedräkt
- klarare hy
- bättre prestationsförmåga
- mindre hosta och andra luftvägsinflammationer

Också du kan få del av de här och otaliga andra vinster. Den här guiden hjälper, leder och inspirerar dig på vägen. Visste du, att varannan som någon gång rökt redan har slutat? Tro på dig själv, också du lyckas!

## Innehållsförteckning:

Det lönar sig alltid att sluta! . . . . .	3
Förbered dig på att sluta . . . . .	4
Framåt med små steg . . . . .	6
Så här gör du det . . . . .	6
Var beredd på risksituationer redan på förhand . . . . .	9
Vad händer i kroppen när du slutar? . . . . .	16

Abstinenssymtomen är övergående . . . . .	18
Abstinenssymtomen kan lindras med läkemedel. . . . .	20
Viktökning behöver man inte vara rädd för . . . . .	22
Att sluta röka är det bästa sättet att förbättra hälsan . . . . .	24
Friskare bebisar och mammor . . . . .	28
Sluta snusa . . . . .	30

## Förbered dig på att sluta

Ju bättre du förbereder dig för att sluta röka desto större är din chans att lyckas.

### Tänk efter på förhand

Tänk efter vilka fördelar och nackdelar du har av tobaken. Var ärlig mot dig själv och tänk objektivt på både bra och dåliga sidor. Tänk också efter vid hurdana tillfällen och på vilka platser du helst röker. Kan du identifiera risksituationerna?

### Gör det besvärligt att röka

Rök inte en enda cigarett utan att överväga det först. Ändra dina rökvanor, för förändringar bryter rutinerna, och att sluta känns inte längre som en lika stor sak.

### Dra nytta av dina tidigare erfarenheter

Varje försök att sluta är en erfarenhet, som kan lära dig något nytt om dig själv. Har du någon gång förut försökt sluta? Hur gick det, vad stjälpste försöket? Fundera över hur du kan dra nytta av tidigare erfarenheter när du förbereder sig för att sluta röka. Det finns människor som slutar på en gång, men oftast krävs det flera försök för att slutligen lyckas.

*"Det är sant, att när så många ställen och situationer har förknippats med rökning, måste alla gamla vanor läras bort."*



## Framåt med små steg

**Observera dig själv** Anteckna varje klockslag och situation, när du röker. Du får värdefull information om ditt tobaksberoende och dina rökvanor.

**Rök mindre** av varje cigarett eller begränsa antalet cigaretter. Redan att minska med några cigaretter kan vara ett stort steg mot rökfrihet.

**Köp lite cigaretter**, bara ett steg åt gången.

**Begränsa antalet platser**, där du röker.

**Ändra rutinerna för din rökning.** Byt märke varje gång du köper cigaretter. Ändra ditt sätt att röka, stig till exempel upp och stå när du röker eller sätt dig ned för att röka, om du har för vana att röka stående.

**Sluta röka bara på prov:** Prova hur det känns att till exempel vara ett dygn utan att röka. Också det minskar tröskeln för att sluta!

## Så här gör du det

**Bestäm på förhand vilken dag du slutar.** När du på förhand väljer vilken dag du ska sluta, är det svårt att backa ut från beslutet. Det är onödigt att skjuta upp det i veckor, men det är bra att se till att tidpunkten är så stressfri som möjligt. Då kan du koncentrera dina krafter på att sluta röka.

**Be om stöd av dina närmaste.** Människorna omkring dig förhåller sig mer förstående och uppmuntrande, när du berättar vad du försöker göra och vad deras stöd betyder för dig.

**Be att få en stödperson till hjälp.** Leta i din närmaste krets efter en inspirerande person, som uppmuntrar dig att hålla fast vid ditt beslut.

**Tala särskilt med din make eller maka om hur han eller hon kan stödja ditt beslut.** Gå tillsammans genom praktiska saker som har inverkan: fritidssysselsättning, eventuella abstinenssymtom, behovet av samtal och uppmuntran samt spelregler, om maken eller maken fortfarande röker.

**Bered dig på abstinenssymtom och tänk igen hur du ska klara olika situationer.** Klarar du av abstinenssymtomen eller lindrar du dem med substitutionsbehandling? Skaffa vid behov nikotinpreparat på förhand och läs igenom produkternas bruksanvisningar.

**Skaffa dig något lätt och friskt att tugga på.**


Pröva bitar av rotfrukt eller frukt. När rökbegäret slår till, kan det vara din räddning i början.

**Förstör alla dina röktilbehör kvällen före.** Lämna inget kryphål öppet.

**Belöna dig själv också för små framgångar.** Om du får återfall, ge inte upp. Många ger upp genast när de får återfall och tror att de har misslyckats. I sådana situationer är det bra att minnas, att det bara är fråga om ett litet bakslag, för den skull lönar det sig inte att avstå från målsättningen ett rökfritt liv. Att snubbla är en del av livet.

*"Att tänka på misslyckande är på sätt och vis att förbereda sig för det. Förbered dig bara på att sluta och att lyckas med det."*





*"Jag har till exempel lärt mig äta en yoghurt på förmiddagsrasten och att på eftermiddagen ta en tidning och fördriva tiden med den som sällskap under rasten."*

## **Var beredd på risksituationer redan på förhand**

Rökaren har för vana att ta till en cigarett i vissa situationer: efter kaffe, när det är en paus i arbetet, när man känner sig nere eller blir förargad. När du identifierar dina egna risksituationer, kan du redan på förhand planera, hur du agerar vid dem.

Nedan presenteras de vanligaste situationerna som utlöser rökning. Gå genom dem och tänk efter hur starkt de påverkar dig.

För varje situation finns praktiska tips, som hjälper dig. Tumregeln är att du håller dig i rörelse och skaffar dig något annat än tobak att tänka på.

### **Rökbegäret överraskar**

Andas djupt. Kom ihåg att också det värsta rökbegäret bara varar i några minuter. Ta ett tuggummi, en pastill eller något annat med frisk smak att tugga på. Drick ett glas vatten långsamt.

*"Det är härligt att läsa på Stumppis forum om dem som lyckats, jag får tro att kanske jag också lyckas. Ingen skulle ha kunnat tro att jag skulle skilja mig från tobaken, allra minst jag själv."*

*"Småningom börjar det kännas som om också omöjliga saker kan vara möjliga."*

### **Du har tråkigt eller är nere**

Nedstämdhet är vanlig i det här skedet. Påminn dig om att det går om. Stanna inte hemma och grubbla, utan tvinga dig att göra något. Hitta på något roligt, ring till en vän, gå på bio, konsert eller börja på någon ny motionsform.

Planera trevliga saker: semester, hur du ska använda de pengar du sparat på att inte röka, renovering, arbete på stugan. Försök att inte ha dåligt samvete fastän du egentligen inte skulle åstadkomma något särskilt. Det viktigaste för dig är nu att hålla dig rökfri!

### **Du är nervös**


Andas djupt och slappna av. Undvik kaffe och alkohol. Försök undvika situationer och saker som orsakar extra stress. Stanna inte på platsen, utan rör på dig, gå på en promenad eller joggingtur. En måttlig fysisk ansträngning hjälper en att slappna av.

### **Du kan inte koncentrera dig**

Övertyga dig själv om att du har svårt att koncentrera dig för att din hjärna har vant sig vid rökningen. Annars är det inget fel på din hjärna! Din koncentrationsförmåga kommer småningom tillbaka. Reservera lite mer tid än tidigare för viktiga arbeten. Undvik att arbeta när du är trött.

*”Huvudet börjar lyckligtvis förstå att det inte lönar sig att gnälla om tobak, för det ges inte längre.”*





*"Jag har läst diskussionskedjor på Stumppis forum. De fungerar bra som inspiration för mitt eget försök att sluta. I dem hittar man svar på alla möjliga frågor, som lite också tangerar frågan om att sluta röka."*

### **Du är stressad**

Dela upp ditt arbete i delar, som inte tröttar för mycket. Stig upp emellanåt och gå eller slappna av med din favoritmusik. Ladda upp med lätta mellanmål, tuggummi och något att dricka. Kom ihåg att motionera ute, äta och sova bra.

### **När du vill ta en paus eller slappna av**

Lär dig nya sätt att ta en paus: gå en promenad ute i frisk luft eller ta ett litet uppiggande mellanmål. Lär dig en lämplig avslappningsövning, som du kan använda var som helst.

### **Du ser andra röka**

Håll dig i början borta från sällskap som röker och från platser, där det röks. När du ser någon som röker, ska du påminna dig själv om att du har slutat. Tänk på de hälsokadliga effekterna av tobak och orsakerna till varför du beslöt dig för att sluta.

### **Någon bjuder dig på en cigarett**

När du vet att du kommer att hamna i en situation, där någon kanske bjuder dig på en cigarett, ska du på förhand öva dig att tacka nej. Du kan också färdigt tänka igenom hur du berättar om varför du slutade. På det sättet klarar du av situationen snabbare och säkrare.

### **Du hamnar i en situation där det bjuds på alkohol**

Undvik i början situationer där man dricker alkohol och det finns tillgång till cigaretter. Under inverkan av alkohol kan ditt omdöme svika och du kan trilla dit och börja röka.

### **Kaffe eller mat utlöser rökbegär**

Drick te istället för kaffe. Ät din mat i lugn och ro och njut av den. Att sluta röka förbättrar smak- och luktsinnet och ökar din förmåga att njuta av maten. Dröj inte kvar vid matbordet när du har ätit.



### **Du har vant dig vid att röka i bilen**

Städa bilen och vädra ut lukten. Reservera tuggummi, pastiller eller något annat att sätta i munnen under bilturen. Lyssna på din favoritmusik medan du kör. Håll pauser.

### **Du lider av sömnlöshet**

Stig upp ur sängen, det är bortkastat att ligga och vända och vrida på sig. Läs någonting, lyssna på musik eller skriv nästa års julkort färdigt. När du slutat röka blir kroppen friskare och sömnens kvalitet förbättras.

### **Du har huvudvärk**

Gå ut och andas frisk luft och vila. Minska på mängden koffein och koladrycker. Försök slappna av. Om du inte får hjälp av de här metoderna, ska du ta värkmedicin.

### **Magen fungerar inte**

Drick tillräckligt vatten. Ät tillräckligt grönsaker och fullkorn. Rör dig mycket.

### **Sök stöd för att sluta**

Stöd kan du få på din egen hälsostation eller företagshälsovård. Fråga efter eventuella rökavvänjningskurser eller be att få samtala med en skötare. Också på nätet finns information och stöd för den som vill sluta röka. Kamratstöd får du på diskussionsforum på adressen [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi). Stumppis gratis rådgivningstelefon hjälper och stöder på numret 0800 148484. På telefonen svarar yrkesutbildade personer inom hälsovården.

*"Det kändes bra när oset hade avdunstat från kroppen. Det var lättare att andas! Jag kände mig frisk. Också stegen var lättare."*



*"När jag själv kämpade med de här känslorna de första veckorna, ropade varje cell efter tobak. Av diskussionerna på Stumppi fick jag alltid kraft att skjuta upp rökningen."*



## Vad händer i kroppen när du slutar?

Din kropp börjar omedelbart återhämta sig från rökningens skadliga verkan när du slutar.

### Efter 20 minuter

- blodtrycket sjunker
- hjärtfrekvensen stabiliseras

### Efter 8 timmar

- blodets syrehalt blir normal och din kropp får bättre tillgång till syre
- nikotinmängden och halten kolmonoxid i din kropp halveras

### Efter 24 timmar

- kolmonoxiden försvinner från kroppen
- lungorna börjar rengöras från slem och andra rester efter rökningen

### Efter 48 timmar

- nikotinet har försvunnit från kroppen
- lukt- och smaksinnet har märkbart förbättrats

### Efter 72 timmar

- andningen blir lättare, när tobaksröken inte längre drar ihop luftrören

### Efter 2-12 veckor

- blodomloppet förbättras
- du blir mer energisk
- hosta och slembildning lindras
- lungornas funktion förbättras märkbart

### Efter 3-9 månader

- lungornas funktion förbättras alltmer

### Efter 1 år

- risken för kranskärslssjukdom och dödsfall på grund av den halveras

### Att sluta röka gör dessutom att

- halten av det så kallade goda HDL-kolesterolet snabbt ökar
- känslor av stress minskar
- sömnens mängd ökar och kvaliteten förbättras och snarkning kan minska eller upphöra



## Abstinenssymtomen är övergående


Att sluta röka kan vara förenat med abstinensbesvär. Oro dig i alla fall inte, för abstinenssymtomen varar ett tag och går säkert över. Nyttan av att sluta varar däremot hela livet. Försök förhålla dig positivt till abstinenssymtomen, för de är ett tecken på att din kropp renas.

Nikotinberoende innebär att, rökarens kropp behöver en nikotindos med jämna mellanrum för att fungera normalt. När nikotinet försvinner ur kroppen, kan det i början leda till olika abstinenssymtom. Symtomens varaktighet och styrka varierar. I genomsnitt varar de i 3-4 veckor. I allmänhet är symtomen starkast under den första veckan och avtar sedan småningom. Uppskattningsvis förekommer abstinenssymtom hos tre av fyra rökare som slutar. Det är möjligt att sluta utan några nämnvärda symtom.

### De vanligaste abstinenssymtomen är:

- retlighet
- otålighet
- rökbegär
- rastlöshet
- koncentrationssvårigheter
- sömnsvårigheter
- huvudvärk
- sötsakssug och ökad aptit

Kaffedrickande kan förvärra abstinenssymtomen, för koffein avlägsnas långsammare från kroppen efter att man har slutat röka.



*"Det kom en sådan fem minuter lång fas, då jag grävde i alla väskor för att hitta en cigarett. Lyckligtvis hade jag kastat alla, för efter de fem minuterna hade jag ingen lust att röka längre och jag skulle ha grämt mig förbaskat, om jag hade rökt."*

*"Den enda metoden är att helt enkelt besluta sig för att sluta; som stöd använder man vad man använder eller är utan."*

## Abstinenssymtomen kan lindras med läkemedel

Man kan använda nikotinpreparat eller receptbelagda läkemedel för att behandla abstinensbesvären. Produkten och doseringen väljs enligt graden av beroende.

Vid substitutionsbehandling med nikotin blir nikotinhalten i blodet lägre än vid rökning. Syftet med substitutionsbehandlingen är att småningom minska mängden nikotin i kroppen så att abstinensbesvären kan kontrolleras men beroendet mildras.

Nikotinpreparat kan köpas utan recept och de säljs på apotek, i affärer, kiosker och på servicestationer. Det finns många slags produkter: tuggummin, tabletter, plåster och inhalatorer.

Nikotinplåster verkar långsamt men länge. Plåstret byts mot ett nytt en gång om dagen. Tuggummin, tabletter och inhalatorer verkar snabbare och kortare tid. De används enligt behov, när abstinenssymtom uppträder. Tuggummina och tabletterna är av olika styrka och finns i flera smaker. När man genom inhalatorn suger in luft i munnen frigörs en liten mängd nikotin i luften. Nikotinet tas genom slemhinnorna upp i blodomloppet.

Substitutionsbehandling med nikotin lämpar sig också för snusare som vill sluta. Dosen väljs enligt behov det vill säga graden av beroende. Vid substitutionsbehandling med nikotin är det viktigt att ta tillräckligt stor dos tillräckligt länge (3-6 mån.).

Mot tobakasabstinens finns också receptbelagda läkemedel, av vilka vareniklin (Champix®), bupropion (Zyban®) och nortriptylin (Noritren®) används i Finland. Läkemed-



*"Tbland tror man, att man är den enda som lider av vissa symtom, till exempel långvarigt rökbegär. Sedan när du märker att du inte är den enda och många har klarat av det skedet, känns det betydligt lättare."*

### Fagerströms två frågors nikotinberoendetest

Fråga	Antal	Poäng
Hur snart (i minuter) efter att du har vaknat röker du din första cigarett?	under 6	3
	6-30	2
	31-60	1
	över 60	0
Hur många cigaretter röker du per dag?	under 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	över 30	3

#### Tolkning:

nikotinberoendet är litet = totalpoäng 0-1 p, måttligt = 2 p, starkt = 3 p, mycket starkt = 4-6 p



len lindrar abstinenssymtomen, men passar inte alla. Du kan diskutera läkemedelsbehandling med din läkare.

## **Viktökning behöver man inte vara rädd för**

Många rökare oroar sig för att eventuellt öka i vikt efter att ha slutat röka. Det kan till och med vara en orsak att fortsätta röka. Din vikt ökar inte nödvändigtvis efter att du har slutat röka. Du kan själv påverka saken. Vikten ökar inte alls hos alla och hos de flesta är viktökningen ganska måttlig, några kilo.

En eventuell viktökning efter att man slutat röka beror både på långsammare ämnesomsättning och på ökad aptit. Att ämnesomsättningen blir långsammare är dock ett övergående stadium och den jämnar ut sig av sig själv. Mycket vätska kan ansamlas i kroppen och den försvinner av sig själv med tiden. Genom att för ett litet tag noggrannare ge akt på vad du äter och genom att göra kloka måltidsval kan du lyckas sluta röka utan att öka i vikt.

Att aptiten ökar efter att man slutat röka är ganska vanligt. Maten smakar bättre, när lukt- och smaksinnet återhämtar sig. Hungerkänslor och ökad aptit är vanliga abstinenssymtom och de varar längre än andra symtom.

### **Du kan förhindra viktökning genom små förändringar**

Det är viktigt att du regelbundet äter normal mat med mycket grönsaker. Ät flera små måltider under dagen. Då blir din hunger inte alltför stark och du undviker att äta alltför glupskt. Se till att du äter tillräckligt med fibrer och dricker tillräckligt mycket vatten. Välj fullkornsprodukter.

*"Viktkontroll är ingen omöjlig uppgift, och de överflödiga kilona får man nog bort, har man sedan grov benbyggnad, knasiga gener eller förmodad långsam ämnesomsättning."*





Att minska på sockret i kosten hjälper viktkontrollen och är också annars att rekommendera. Protein ökar känslan av mättnad och hjälper på det sättet viktkontrollen.


Nu när din lungfunktion förbättras, är det ett bra tillfälle att öka motionen. Motion känns mera meningsfullt när kroppen fungerar effektivare och konditionen ökar så det märks. Varför inte pröva någon ny konditionsform? Motionen sköter också abstinenssymtomen.

## Att sluta röka är det bästa sättet att förbättra hälsan

Rökningen påverkar hela kroppen. Att sluta röka minskar risken för att insjukna i många sjukdomar, underlättar behandlingen av sjukdomar och gör tillfrisknandet snabbare. Den som slutar höjer prestationsförmågan och förbättrar motståndskraften.

Vid behandling av lungsjukdomar är det särskilt viktigt att sluta röka. Bland annat minskar astmasymtom och perioderna av försämring, lungornas funktion förbättras och läkemedlens effekt ökar. Vid kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) är den viktigaste behandlingsmetoden att sluta röka. Sjukdomens fortskrider betydligt långsammare, sjukdomssymtomen minskar, likaså behovet av sjukhusvård. När motståndskraften förbättras minskar olika infektioner.


Hjärtat gläder sig över att rökningen är slut. Kolmonoxiden försvinner från blodloppet redan under det första dygnet, då får både hjärtat och hela kroppen lättare tillgång till syre. När nikotinet försvunnit lättar sammandragningen av blodkärlen. Att sluta får blodtrycket och pulsen att sjunka. Riknen för rytmstörningar minskar. Att sluta röka höjer också mängden av det goda HDL-koleste-

An underwater photograph of a woman swimming. She is wearing a dark swimsuit and has a joyful expression, with her mouth open as if laughing or shouting. Bubbles are visible around her head and shoulders. The water is clear and blue.

*"Jag skulle sakna syret och hälsan mer än någonsin tobaken, om de tas ifrån mig..."*

*"Det går bättre att gå i trappor, ingen hosta, PEF-resultaten har förbättrats, munnen smakar och doftar bättre."*

*"Nu först, efter att ha slutat röka för två veckor sedan uppnådde jag första gången det flow som alla gör reklam för, då löpningen går som av sig själv och det är möjligt att njuta av den."*



*"Mina barn behöver en frisk mamma och ett gott föredöme för sitt eget liv."*

rolet och minskar också annars risken för igentäppning av blodkärl. Inom ett år efter att rökaren har slutat minskar risken för hjärtattack till samma nivå som för icke rökare.

Vid diabetesvården är att sluta röka en av hörnstenarna i behandlingen. På det sättet minskar risken för med diabetes associerade sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar. När patienten slutar röka förbättras insulinets effekt.

Patienter inom mentalvården röker oftare och mer än den övriga befolkningen. Rökningen är också en stor belastning för deras välbefinnande och ekonomi. Det är möjligt också för personer med mentala problem att sluta röka. Med hjälp av stöd lyckas många.

Rökningen verkar försvagande på effekten av många läkemedel. Sådana läkemedel är till exempel insulin och varfarin (Marevan®) samt vissa psykofarmaka. Efter att man har slutat röka är det bra att låta kontrollera doseringen av läkemedlet.

#### **Att sluta röka gör dessutom att**

- risken för cancersjukdomar minskar betydligt
- munnens hälsa blir bättre
- risken för sköldkörtelproblem minskar
- operationer lyckas bättre och sår läks lättare
- risken för magsår minskar
- hudens välbefinnande ökar och rynkor bildas långsammare
- obehaglig muntorrhet minskar
- mannens erektionsproblem minskar

*"Barnen gläder sig över en luktfri mormor."*

## Friskare bebisar och mammor

Alla föräldrar önskar att deras barn ska få det bästa möjliga utgångsläget i livet. Att sluta röka är en av de bästa gärningarna, som en mamma kan göra för att trygga barnets välbefinnande. Barnet som utvecklas i livmodern är inte skyddat för tobaksröken, för moderkakan skyddar inte mot tobaksrökens skadliga ämnen. Också pappans rökfrihet och stöd till mamman är viktigt!

### Varför skulle jag sluta?

- det blir lättare att bli gravid
- risken för problem under graviditet minskar
- risken för missfall halveras
- du känner dig med energisk och har lättare att andas
- babyn får till tillräckligt syre och då ökar möjligheten att växa till normal vikt
- lugnare nyfödd
- det bildas mer modersmjölk och den smakar inte tobak
- risken för plötslig spädbarnsdöd minskar
- mindre luftvägsinfektioner, allergier och astma i barndomen
- mindre inlärningsstörningar och överaktivitet i skollåldern
- risken att barnet självt börjar röka senare minskar betydligt

Av de här och många andra orsaker lönar det sig att sluta! Vid planering av graviditet kan ett beslut om att sluta röka lätt tas, barnets välbefinnande är ju en viktig drivfjäder när det gäller att sköta den egna hälsan. Också illamåendet i början av graviditeten kan hjälpa en att sluta. Be om hjälp om det är svårt att sluta. Att ensam bära på skuld-känslor tär på krafterna.

*"Man får mer tid för barnen och behöver inte alltid ta beroendet i första hand framom dem."*

*"Hurdana skuldkänslor har man sedan när barnet är fött och man fattar vem man har utsatt för rökning utöver sig själv."*



## Sluta snusa

Användning av snus liksom av andra tobaksprodukter är skadligt för hälsan. Snuset påverkar hela kroppen, särskilt syns följderna av användningen i munnen.

Snus innehåller många gifter, som tungmetaller, insekticider samt cancerframkallande ämnen. Gifterna transporteras med blodomloppet till alla delar av kroppen.

I munnen skadar snuset slemhinnor, tandkött och tänder.

Tandköttet drar sig tillbaka, tänderna får hål och slemhinnorna får förändringar, som kan utvecklas till cancer.

Munnen luktar illa på grund av tandköttsinflammation som orsakas av snuset.

Snusande ökar risken för talrika cancertyper samt för hjärt- och kärlsjukdomar. Snus försvagar idrottarens prestationsförmåga, uthållighet och kraft. Försvagningen av blodomloppet ökar risken för motionsskador och gör att musklerna återhämtar sig långsammare efter en prestation.

### Genom att sluta snusa

- får du en snyggare och friskare mun.
- Största delen av skadorna på tandköttet läks efter att du slutat snusa. Också tandköttsinflammationer förekommer mera sällan hos dem som slutat snusa än hos snusare.
- Musklernas uthållighet, styrka och massa ökar, när tillförseln av syre och näringsämnen förbättras.
- Hjärtats slagkraft växer och du klarar bättre idrottsprestationer.
- Risken att insjukna i cancer, särskilt i trakten av munnen minskar betydande.
- Också risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar när man slutat snusa.

För att sluta snusa gäller samma anvisningar som för annat tobaksbruk. Det viktigaste är ett eget fast beslut och god motivation. Snusarens nikotinberoende är oftast starkt, varför du ska minska snusandet gradvis innan du slutar. Så klarar du dig med mindre abstinenssymtom och samtidigt bryter du rutiner som hör till snusandet. Då blir det lättare att sluta.

Snus innehåller mer nikotin än cigaretter. Att övergå till snus är inte en metod för att sluta röka. Varför skulle du byta en skadlig tobaksprodukt mot en annan?





## Befria dig från tobak med hjälp av Stumppi



### Gratis rådgivningsnummer

**0800 148 484** må-fre kl. 13-18.

Samtalen besvaras av personal med utbildning i hälsovård som är insatta i stöd för personer som vill sluta röka.



### Chat-rådgivning

må, ons och fre kl. 9-12.

Information och stöd hittar du också på nätet

**Stumppi.fi**



Den här guiden har producerats av rökfrihetsexperten hos rådgivningstjänsten Stumppi som upprätthålls av Hengitysliitto rf i samarbete med Finlands ASH rf. Citaten i guiden kommer från diskussionsforumet Stumppi.