

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."

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

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!

Abstinenssymtomen är övergående	18
Abstinenssymtomen kan lindras med läkemedel.	20
Viktökning behöver man inte vara rädd för	22
Rökning och sjukdomar	24
Friskare bebisar och föräldrar	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 stälpte 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 en ask 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, till exempel stig 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: Pröva 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.

Gå tillsammans genom praktiska saker som har inverkan: fritidssysselsättning, eventuella abstinenssymtom samt behovet av samtal och uppmuntran. Om en familjemedlem röker, hitta gemensamma spelregler.

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

Se till att du har något lätt och friskt att tugga på.

Pröva bitar av rotfrukt eller frukt. I början kan det vara din räddning när rökbegäret slår till.

Förstör alla dina röktilbehör kvällen före. Lämna inget kryphål öppet. (Eller i varje fall packa dem så de är svåra att komma åt och göm paketet.)

Belöna dig själv också för små framgångar. Ge inte upp om du får återfall. I sådana situationer är det bra att minnas att det bara är fråga om ett litet bakslag och för den skull ska man inte avstå från målsättningen av 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."

A close-up, side-profile shot of a man with short brown hair drinking from a bright green ceramic mug. He is holding the mug with his right hand. In the background, a newspaper is visible, slightly out of focus. The lighting is soft and natural, suggesting an indoor setting with a window nearby.

"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 även 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."

"Så småningom börjar det kännas som om också omöjliga saker kan vara möjliga."

Du har tråkigt eller är nere

Nedstämdhet är vanligt i det här skedet. Påminn dig om att det går över. 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. Tänk på roliga saker du kan göra med pengar du sparat på att inte röka. Försök att inte ha dåligt samvete fastän du egentligen inte åstadkommer 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 dig 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. Det är inget annat fel på din hjärna! Din koncentrationsförmåga kommer tillbaka med tiden. Reservera lite mer tid än tidigare för viktiga arbeten. Undvik att arbeta när du är trött.

Tiden går sakta

Använd tiden som befriats från rökningen på ett nytt sätt. Skapa en lista av saker som du har skjutit upp och gör en liten sak från listan.

*"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 ens lite 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 färdigtänka 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 bortkastad tid 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 coladrycker. Försök slappna av. Om du inte får hjälp av de här metoderna, ta värkmedicin.

Magen fungerar inte

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

Sök stöd för att sluta

Stöd kan du få på din egen hälsostation eller företagshälsövård. Fråga efter eventuella rökavvänjningskurser eller be att få samtala med en skötare. Också på nätet finns det information och stöd för den som vill sluta röka. Kamratstöd får du på diskussionsforumet på adressen www.stumppi.fi. Stumppis gratis rådgivningstelefon hjälper och stöder på numret 0800 148 484. 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 1 år

- risken för kranskärslsjukdom och hjärtinfarkt och dödsfall på grund av dem halveras

Efter 10 år

- risken för lungcancer 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 kvalitet förbättras och snarkning kan minska
- att sluta som 50-åring halverar risken att dö i förtid på grund av rökning och att sluta som 30-åring gör att risken försvinner nästan helt
- risk för komplikationer efter operationer minskar (t.ex. sårinfektion, lunginflammation)
- erektil dysfunktion förmildras för var fjärde som slutat röka



Abstinenssymtomen är övergående

Att sluta röka kan vara förenat med abstinensbesvär. Oroa dig ändå inte, för abstinenssymtomen varar bara ett tag och går 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 så 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
- sötsug 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 substitutionsbehandling 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 vid behov när abstinenssymtom uppkommer. Tuggummina och tabletterna är av olika styrka och finns i flera smaker. Genom inhalatorn suger man in luft med en liten mängd nikotin. Nikotinet tas upp genom slemhinnorna 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 tobaksabstinens finns också receptbelagda läkemedel, av vilka vareniklin, bupropion och nortriptylin används i Finland. Du kan diskutera läkemedelsbehandling med din läkare.



"Ibland 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

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 tänka 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, oavsett om man har 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 träningsform? Motionen hjälper också med abstinenssymtomen.

Rökning och sjukdomar

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

Hjärtat gläder sig över att rökningen är slut. 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.

Långvarig rökning verkar öka risken att drabbas av depression och utsatthet för annan psykisk ohälsa som schizofreni. Rökningen är också en stor belastning för välbefinnandet och ekonomin av patienter inom mentalvården. Det är möjligt också för dem att sluta röka.



"Jag skulle sakna syret och hälsan mer än cigaretter någon gång, om de tas ifrån mig..."

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

"Först nu 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."

A woman with blonde hair is shown from the chest up, blowing bubbles. She is holding a yellow bubble wand in her right hand and a bottle of bubble solution in her left. She is wearing a white t-shirt with a repeating pattern of the words "Love" and "Life" in red. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. Numerous colorful bubbles are floating in the air around her.

"Mina barn behöver en frisk
mamma och ett gott föredöme för
sina egna liv."

Rökningen verkar försvagande på effekten av många läkemedel. Sådana läkemedel är till exempel insulin och varfarin 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
- munhälsan blir bättre
- risken för sköldkörtelproblem minskar
- operationer lyckas bättre, sår läks lättare och komplikationer minskar
- risken för magsår minskar
- hudens välbefinnande ökar och rynkor bildas långsammare
- mannens erektionsproblem minskar

E-cigarett

E-cigarett kan inte rekommenderas. Vätskan och ångan som skapas genom användning av E-cigarett innehåller hälsofarliga ämnen. Det finns ännu inte tillräckligt med vetenskapligt bevisad information om E-cigarett som tobaksavvänjning.

"Barnen gläder sig över en luktfri mormor."

Friskare bebisar och föräldrar

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. Omgivningens och föräldrarnas rökfrihet är viktigt. Helst redan innan man börjar planera graviditet.

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 tillräckligt med 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

Vid planering av graviditet kan ett beslut om att sluta röka lätt tas eftersom 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 skuldkänslor tär på krafterna.

A close-up photograph of a pregnant woman's midsection. She is wearing a white, textured dress and is gently holding her large, rounded belly with both hands. The background is a clear blue sky and a green field with some wildflowers in the foreground.

"Man får mer tid för barnen och behöver inte hela tiden prioritera beroendet före dem."

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

Sluta snusa

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 idrottares 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 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 betydligt.
- 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, därför ska du minska snusandet gradvis innan du slutar. Så klarar du dig med mindre abstinenssymtom och samtidigt bryter du rutiner som hör till snusandet, vilket gör 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

Samtalen besvaras av personal
med utbildning inom hälsovård

**Information och stöd
hittar du också på nätet**

Stumppi.fi



*Den här guiden har producerats av Andningsförbundet rf.
Citaten i guiden kommer från diskussionsforumet Stumppi.*