

Prata med personal inom hälso- och sjukvården.

Ett annat alternativ är SLUTA-RÖKA-LINJEN, där du kan få råd och stöd av utbildade rådgivare.

Ring 020-84 00 00

Alternativt gå in på www.slutarokalinjen.se

Du hittar mer information på 1177.se. Sök på "tobak".

En broschyr om tobak



Kunskapscentrum levnadsvanor
och sjukdomsprevension



Vad tänker du kring din rökning/snusning?

- Är det något du vill förändra med din rökning/snusning?
- Vad skulle det innebära för dig om du slutade röka/snusa?

I tobaksprodukter finns nikotin som är beroendeframkallande och när vi använder nikotin påverkas våra hjärnor.

Detta gör att vi ibland

- fortsätter att använda tobak fast vi egentligen **inte vill** eller borde för vår hälsa
- kan uppleva lindring av olika känslor i stunden
- kan uppleva det jobbigt när vi uppmanas av någon att sluta

Idag finns olika typer av hjälp att få. Med stöd ökar chansen att du både lyckas sluta och undviker att börja igen.

Att sluta med tobak har många positiva effekter på din hälsa.

Visste du att:

- Risken för cancer minskar betydligt
- Rökhostan försvinner
- Blodtryck och puls sjunker
- Risken för tandlossning minskar
- Sömnen blir bättre på sikt
- Skelettet blir starkare

Att sluta röka kan i många fall förbättra effekten av dina läkemedel.

Ska du opereras halverar du risken att få komplikationer. Inför operation rekommenderas 6 veckors rökstopp innan och efter operation.

Med stöd ökar chansen att lyckas!