

Sluta röka-journal

Frågor och svar

Life
REWARDS™

Pfizer

Frågor och svar

Här på **Dagboken** inser vi att du troligtvis har massor av frågor inför ditt försök att sluta röka. Du kommer att vilja veta allt om **Dagboken** – och hur det kan passa in i dina drömmar och din livsstil. Din läkare och tobaksavvänjare har troligtvis redan förklarat hur **Dagboken** kan hjälpa dig att sluta röka men du har säkert ändå många funderingar. Nedan har vi samlat svar på vissa av de många frågor som vi tror att du har nu.

Vad Dagboken?

Dagboken är en 16 veckor lång personlig supportplan utformad att stötta dig att bli tobaksfri. Det har satts ihop av en grupp medicin- och beteendexpert.

Vad kan jag förvänta mig?

Dagboken har utformats att ge uppmuntran, råd och information för att hjälpa dig igenom din process att sluta röka. Din **Dagbok** kommer att bestå av dagliga artiklar, aktiviteter och "mätare" för att hålla koll på dina framsteg. Varje dag kommer vi att fråga dig om du har rökt och om du har haft en stark längtan efter att röka. Dina ärliga svar kommer att hjälpa dig kartlägga dina framsteg. Du kan även välja andra stödfunktioner. Efter de första sex veckorna kommer vår kontakt med dig att ske mer sällan.

Hantera din vikt

Är du rädd för att gå upp i vikt när du slutar att röka? Många som slutar att röka oroar sig för att de kommer att lägga på sig några kilon när cigaretternaet försvinner ur deras liv. Detta är en naturlig oro. De goda nyheterna är att det inte måste vara så – särskilt inte om du följer **Dagboken**. Det är inte alla som går upp i vikt när de slutar att röka och för de som gör det, är den genomsnittliga viktökningen efter ett år är ganska liten –

vanligtvis maximalt 3 kilo. När du väl har slutat att röka behöver du tänka på att det finns ett flertal anledningar till varför du kan känna dig frestad att äta lite mer än vanligt. Nikotin är känt för att öka ämnesomsättningen (så du bränner mer kalorier) – och många som slutar att röka ersätter sina tobaksvanor med ett godisberoende. Slutresultatet är ofta ett par extra kilon. När du slutar att röka förbättras även ditt smaksinne, så mat kanske smakar bättre. Du kanske till och med äter mer utan att inse det. Vissa personer röker efter en måltid, så en cigarett ersätts av en andra portion. Vissa före detta rökare upplever att de vill äta mer sötsaker – så de kanske ersätter sina cigaretter med sötsaker. Det viktigaste att komma ihåg är att fördelarna med att sluta röka vida överträffar nackdelarna med en eventuell viktökning. Om man ser det ur den synvinkeln så är en liten viktökning ett lågt pris att betala för en avsevärt förbättrad hälsa, energi och vitalitet. **Dagboken** är inställt på att minimera eventuella viktökningar under ditt försök att sluta röka. Titt som tätt kommer vi att ge dig några hjälpsamma tips – de flesta baserade på sunt förnuft. Det första du skall undvika är att äta fettbildande mat under röksug-sattacker.

Många rökare upplever en ökad frestelse att småata under dagen, särskilt när de normalt skulle ha tagit en cigarett. Var förnuftig med vad du väljer vid dessa stunder – om du ersätter cigaretter med choklad, kakor eller chips så är det mera troligt att du går upp i vikt! Glöm inte bort alla de dolda vätskekalorierna. Har du funderat på att ersätta dina läskedrycker, juicer och din alkohol med vatten? Om och om igen på **Dagboken** kommer du att se att vi rekommenderar att du dricker vatten då det innebär flera hälsofördelar. Det kan även hjälpa dig att undvika onödigt småätande under dagen, eftersom vi ibland tror att vi

är hungriga, när vi egentligen är uttorkade. Ersätt tilltugg som innehåller mycket fett och socker med smartare alternativ, såsom frukt och nötter. Försök även att blanda in mer träning i din vardagliga rutin. Att ta trapporna istället för hissen varje dag kan göra en stor skillnad – och att vara aktiv kommer att vara mycket enklare när väl de fysiska hälsofördelarna med att sluta röka börjar märkas. Du måste inte vara en joggande excentriker eller cykla som en idiot – till och med en 10-minuters promenad tre gånger om dagen kan göra en enorm skillnad. Försök att promenera under raster på jobbet. Vi garanterar att du kommer att må bättre av det. Allt eftersom du känner dig bättre i trim så kanske du kommer att prova på att simma, ta längre promenader, cykla – eller börja med en ny sport eller någon utomhusaktivitet. Faktum är att vi är ganska säkra på att du kommer att göra det! Ibland kan man behöva rådfråga sin läkare innan man börjar med träning. Om du följer dessa enkla regler är det mer troligt att du

håller dig i form medan du slutar att röka. Om du däremot skulle upptäcka att du väger ett par kilo extra, tänk positivt. Du har kanske gått upp lite i vikt, men du kommer ändå att se bättre ut och känna dig bättre än någonsin. Förhoppningsvis kommer alla positiva förändringar på din hälsa och din livsstil försätta dig i ett bättre sinnestillstånd och ge den uppmuntran som behövs för att fortsätta sträva efter en hälsosammare diet. Boka en tid med din läkare om du är orolig över din viktökning under något skede av programmet för att diskutera frågan. Läkaren kan då bedöma om nivån på din viktökning är ohälsosam och kan, om nödvändigt, rekommendera vidare behandling eller livsstilsförändringar.

Sluta-röka-fördelar

Att sluta röka hjälper dig på så många sätt

Som rökare inser du troligtvis redan att rökning är en ovana som utsätter dig för fara. Studier har visat att rökning inte bara orsakar lungcancer, utan även till många andra hälsoproblem, inklusive andfåddhet, hjärtsjukdomar och andra cancerformer. Än värre, det kan även påverka hälsan på dina närstående. Dina vänner och din familj kan få sin hälsa försämrade av rökning, passiv rökning, även om de själva inte är rökare. Nu för tiden tycker du nog att det är svårare än någonsin att röka på allmänna platser – på jobbet, på bussen eller tåget. Med allt detta i åtanke är vi ganska säkra på att din rökvanor redan håller på att begränsa ditt liv.

Att sluta röka ger omedelbara fördelar

Oavsett hur länge du har rökt, eller hur många cigaretter du rökt, varje dag har du en enorm fördel av att sluta röka. Hur otroligt det än låter så bör du känna av fördelarna av att sluta röka inom några minuter. Andra fördelar kommer inte att märkas förrän efter ett par timmar och ju längre du förblir rökfri, ju bättre blir din hälsa – dag för dag, år efter år. Många före detta rökare uppnår samma goda hälsa som de som aldrig har rökt. Bara detta är en enormt stark anledning till att sluta röka – men det finns fler goda nyheter. Din hälsa kanske är din största anledning till att sluta, men det finns andra värdefulla fördelar med att sluta röka.

Har du tänkt på din ekonomi den senaste tiden? Gör en egen beräkning över hur mycket dina tobaksvanor kostar och vad du kunde göra med de pengarna istället! Det kommer att ske stora förändringar med din livsstil också. Rökning påverkar ditt luktsinne, så du inser troligtvis inte hur mycket dina kläder, ditt hår och din andedräkt

kan lukta unken rök. När du slutar kan du njuta av att veta att dina kläder inte längre luktar cigarettrök. Med tiden kommer du att se friskare ut och känna dig mer hälsosam. Du kanske även har mer pengar till att göra några extra saker för dig själv och din familj. Att sluta röka är nästan säkert en av de svåraste utmaningarna du någonsin kommer att stöta på. Nikotin är en högst beroendeframkallande substans. Rökningen kan vara både behaglig och svår att bryta. Att ge upp en ovana som du har haft under stor del av ditt liv kräver viljekraft och hängivenhet. **Det kanske inte är enkelt, men vi vet att du helt klart kan göra det.**

Kroppen

Fysiska fördelar som du kommer att gilla

Den mänskliga kroppen har en förvånansvärd återhämningsförmåga, trots det vi utsätter den för. Förvånande nog börjar din kropp faktiskt att läka sig själv inom ett par minuter efter det att du har slutat att röka. För många rökare kommer deras blodtryck att bli lägre inom 20 minuter efter det att de har slutat – oavsett hur många cigaretter de brukade röka. Redan första dagen du slutar röka bör syrenivåerna återgå till de normala. Tänk bara, inom 1 dag efter det att du slutade röka kan du faktiskt må bättre! Dag för dag blir nyheterna bara bättre och bättre. Inom ett par veckor kommer du definitivt att märka hur mycket mer spänst du har – dina lungor kommer att fungera mer effektivt och din blodcirkulation kommer att ha förbättrats. Allt eftersom tiden går minskar risken för att du ådrar dig allvarliga hälsoproblem där rökning är en stor riskfaktor. Dessa inkluderar livshotande sjukdomar såsom lungcancer och hjärtsjukdomar. Ur ett hälsoperspektiv kan beslutet att sluta röka vara livsavgörande. Inte bara för dig. Kom ihåg att dina rökvaror även utsätter dina vänner och din familj för fara då de andas in rök från dina cigaretter. Vi tror att de också kommer att känna sig bättre så fort de ser att du inte röker!

Skillnader du kan märka

Dag 1

20 minuter

Ditt blodtryck och din puls återgår till det normala. Du kan faktiskt mäta en skillnad redan nu.

8 timmar

Nivåerna av nikotin och kolmonoxid i ditt blod har halverats med hälften och dina syrenivåer återgår till de normala. Mer syre betyder mer energi.

24 timmar

Kolmonoxid har helt eliminerats från kroppen och dina lungor börjar renas från slem och skräp. Vid det här laget andas du lättare.

Vecka 1

48 timmar

Det finns inget nikotin kvar i din kropp. Du börjar återfå din smak och ditt luktsinne. Du kommer att njuta av mat på ett annat sätt.

72 timmar

Luftvägarna som leder till dina lungor slappnar av, vilket leder till lättare andning vilket i sin tur leder till mer energi. Vid det här laget kan du verkligen andas igen.

Månader

2–12 veckor

Din cirkulation börjar förbättras. Du kommer att känna dig mer spänstig och orkar göra mycket mer.

3–9 månader

Din lungfunktion ökar och du kommer att upptäcka att både hosta och "rossel" har börjat att avta. Du känner dig spänstigare och starkare.

År

1 år

Risken för hjärtsjukdomar minskar till **hälften** jämfört med en rökare. Det betyder att du halverar din risk för att ådra dig en hjärtattack inom bara 1 år!

10 år

Risken för lungcancer sjunker till hälften jämfört med en rökare. Det tar mer tid – men denna fördel är väl värd väntan!

15 år

Risken för hjärtattack är nu lika låg som hos en som aldrig har rökt. Att sluta röka kan betyda skillnaden mellan liv och död.

En sista tanke

Kom ihåg att oavsett hur länge du har rökt, eller hur många cigaretter du röker, så kommer du att tjäna på att sluta röka. Faktum är att det inte ens spelar någon roll hur gammal du är. Oavsett din situation så bör du nu inse att det finns både kort- och långsiktiga fördelar med att sluta röka. Bläddra igenom nästkommande sidor för mer information om vilka fördelar för ditt liv och din ekonomi som du får av att sluta röka. Innan du lämnar denna sida, får du här två av de mer sakliga skälen för att inspirera dig att sluta röka (och kanske uppmuntra en rökande vän att sluta tillsammans med dig):

- Före detta rökare lever längre än dem som fortsätter att röka och vid alla åldrar finns fördelar med att sluta. Till exempel har personer som slutar röka före 50 års ålder halverat sin risk att dö inom de närmaste 15 åren jämfört med dem som fortsätter att röka.
- Före detta rökare har bättre hälsa än nuvarande rökare mätt på en rad olika sätt, inklusive antal sjukdagar och självrapporterad hälsostatus.

Livsstil

Att sluta med den fula ovanan att röka förbättrar inte bara din hälsa och ökar din livslängd – det kan även öka din livskvalitet på många olika sätt. Detta kan vara svårt att tro under de första svåra dagarna efter att du har slutat. Men väldigt snart så kommer du att belönas för din ihärdighet, viljestyrka och hängivenhet. Vi vet, att med tiden, så kommer dina energinivåer att öka, du kommer att må bättre och du kommer att leva upp. Så även om det verkar svårt i början – kom ihåg vad det är du siktar mot och hur mycket bättre du kommer att må i det långa loppet. Vi tror att det finns några saker som du inte har tänkt på än. Din arbetsförmåga kommer att öka då rökpauser hör till det förgångna och stressnivåerna minskar. Alla borde se skillnaderna i ditt utseende. Som en före detta rökare kommer du att ha färre rynkor, gladare ögon, ditt hår och dina kläder kommer att lukta renare – till och med dina tänder kan bli vitare, vilket ger dig ett fräschare, vitare leende. Allt eftersom din smak och ditt luktsinne förbättras kommer du även att uppskatta mat mycket mer. Hur är det med din framtid? Tänk bara – om du kan hantera en sådan svår uppgift som att sluta röka, då kan du lyckas med många andra saker också. Tillsammans med din förbättrade, friskare kropp, så öppnas en helt ny värld upp för dig. Det kanske finns hobbies och olika intressen som du nu kommer att kunna prova på. Kanske lockas du plötsligt mer av en äventyrssemester. Även de små sakerna i ditt liv, som att kunna (slutligen) hålla samma tempo som barnen kan ge en helt ny nivå av tillfredsställelse i ditt liv.

Att sluta röka för livet

Här är ett smakprov på vad du har att se fram mot:

- Förbättrade relationer. Ditt förbättrade självförtroende gör en stor skillnad att dina vänner, familj och arbetskollegor kommer att märka det de också.
- Känna dig stärkt att göra mer och klara av mer – för att du kan.
- Möjligheter att utforska nya horisonter. Kanske dykning på det stora barriärrevet, eller fotvandring i fjärran bergsmassiv inte är något för dig – men en friskare kropp och ljusare framtid kan öppna upp en helt ny värld av spännande möjligheter.
- Du kan även ha en hel del extra pengar att leka med – eller att njuta av tillsammans med din familj.

Ekonomi

Tobakens pris

Rökning kan påverka ditt bankkonto väldigt hårt – precis som din hälsa. Till slut kan rökningen kosta dig en för tidig död. Om man ser det rent ekonomiskt, kommer du snart önska att du hade slutat för länge sen. Kostnader varierar mellan märken och, självklart, beroende på hur mycket du röker. Men om vi säger att ett paket cigaretter kostar 45 kr och du röker ett paket om dagen – då eskalerar kostnaderna till en hisnande nivå. För närvarande kommer en rökare som röker 20 cigaretter om dagen lägga ungefär 16 500 kr per år på tobak!

Tobak kostar en hel del*

Per dag	45 kr
Per vecka	315 kr
Per månad	1 260 kr
Per år	16 500 kr
Per 10 år	165 000kr
Per 20 år	330 000 kr

* Förutsätter ett paket per dag för 45 kr

Dessa siffror är säkert tillräckligt för att du skall börja fundera. Det är pengar som du kunde spendera på annat. Stanna upp för ett ögonblick och tänk på hur mycket pengar som du formligen eldar upp – och vad mycket roligt du kunde göra istället.

Andra ekonomiska fördelar du kan räkna med

Bäst av allt är att du får välja vad du spenderar alla de bortkastade pengarna på, från att skämma bort dem du älskar, en bättre semester varje år, till långsiktigt sparande. Att sluta röka kan göra en otrolig skillnad – totalt sett så blir det det bästa beslutet du någonsin kommer att göra.

Att sluta röka är en sparplan i världsklass

Här får du ett smakprov på vad ditt **Dagboken** kan hjälpa dig med att spara – och spendera.

- Spara tusentals, kanske **tiotusentals** kronor, att spendera på det du själv gillar, inte på ett livshotande beroende som du kanske inte längre tycker om
- Njut av ett längre liv – och förvänta dig även att få njuta av din pension under en längre tid

