



## Välkommen | MINA FRAMSTEG

Skriv upp och håll reda på hur mycket du tjänar i form av pengar och hälsa på att vara före detta rökare.

## Välkommen

**Mina framsteg** mäter och uppdaterar dina framsteg under hela LifeREWARDS-programmets gång. När du väl har nått ditt sluta-röka-datum (dag 8 i programmet) kan du börja registrera dina framsteg. Till dess röker du fortfarande, så det finns inte mycket att registrera!

**Mina framsteg** är uppdelad i fyra huvuddelar:

- [Mina rökfria dagar](#)
- [Mina hälsovinster](#)
- [Mina besparingar](#)
- [Min frestelsemätare](#)

Varje dag under **sluta-röka fasen** och **uppföljningsfasen** bör du besöka sektionen **Mina framsteg**. Gör regelbundna besök för att uppdatera och registrera i **Mina framsteg** för att hålla reda på hur det går för dig i ditt försök att sluta röka. Det är även viktigt att fullborda alla dagboksaktiviteterna, särskilt under förberedelseveckan – eftersom det är då vi får den information vi behöver för att ställa in de fyra "mätarna".

Varje dag efter ditt sluta-röka-datum kommer du att behöva fråga dig själv – "Har jag rökt?". Besvara detta sanningsenligt! Kom ihåg att uppdatera dina rökfria dagar efteråt om du missat att registrera dem. Du behöver även fråga dig själv huruvida dina "frestelsenivåer" har förändrats och fyll i diagrammen på din frestelsemätare. De dagar vi har gett dig sinnes- eller trappsteg måste du fylla i uppgifterna i Mina hälsovinster. Kontrollera också regelbundet Mina besparingar för att se om du har tjänat ihop tillräckligt för en belöning.

Det fina med Sluta-röka-journalen är att du kan kolla dina framsteg så ofta du vill. Om du vill veta hur mycket pengar du sparat, hur mycket friskare din kropp blivit, hur stora dina frestelser varit, eller hur många rökfria dagar du har samlat på dig – kom tillbaka till journalen när du vill!

Kom tillbaka till journalen när du vill



## MINA FRAMSTEG

### Mina rökfria dagar

Använd Sluta-röka-kalendern för att hålla koll på dina rökfria dagar. Ange ditt programs startdatum längst upp i kalendern och fyll sedan i efterföljande datum.

När väl förberedelseveckan är över (Dag 7), är det dags att börja uppdatera alla sektioner i **Mina framsteg**. Kom tillbaka till Sluta-röka-kalendern varje dag för att fylla i om du har rökt den dagen eller inte. Använd de klistermärken du fick i **Mina resurser**. Sätt ett grönt klistermärke i rutan om du inte har rökt och ett rött om du halkade dit. Genom att uppdatera detta kommer du omedelbart att kunna se hur bra ditt försök att sluta röka fortskrider. Målet är att förbli helt grön!

Kom ihåg att om du skulle ha en röd (misstag) dag, oroa dig inte. Tricket är att komma tillbaka på rätt spår med programmet dagen därpå. Om du däremot skulle upptäcka att du halkar dit ofta, bör du rådgöra med din läkare eller rökavvänjare för råd och information om hur du bäst skall fortsätta med ditt försök att sluta röka.

## SLUTA-RÖKA KALENDER

v. 1	1	2	3	4	5	6	7
v. 2	8	9	10	11	12	13	14
v. 3	15	16	17	18	19	20	21
v. 4	22	23	24	25	26	27	28
v. 5	29	30	31	32	33	34	35
v. 6	36	37	38	39	40	41	42
v. 7	43	44	45	46	47	48	49
v. 8	50	51	52	53	54	55	56
v. 9	57	58	59	60	61	62	63
v. 10	64	65	66	67	68	69	70
v. 11	71	72	73	74	75	76	77
v. 12	78	79	80	81	82	83	84
v. 13	85	86	87	88	89	90	91
v. 14	92	93	94	95	96	97	98
v. 15	99	100	101	102	103	104	105
v. 16	106	107	108	109	110	111	112

Grön = rökfri dag  
Röd = misstagsdag



### MINA FRAMSTEG

## 100-dag Guldstjärneutmaningen

Har du bra självförtroende? Tror du att du kan hålla dig rökfri i 100 dagar? Det är det som är guldstjärneutmaningen! Det finns fem guldstjärnor att samla på allt som allt. När väl förberedelseveckan är över kan du förtjäna din första guldstjärna genom att hålla dig rökfri under 3 dagar. Om du sedan klarar 7 rökfria dagar, då får du en guldstjärna till och ytterligare en efter 21 dagar och 84 dagar. Om du klarar 100 dagar i sträck utan att röka, då har du förtjänat alla fem!

Du hittar stjärnorna i sektionen Mina resurser. **Bocka av en av cigaretterna nedan varje dag du håller dig rökfri.** När du når en av de fem milstolparna (3, 7, 21, 84 och 100) kan du ta loss en guldstjärna och sätta fast den på dess plats.



Du har förtjänat en stjärna!

Två stjärnor!



En, två, TRE!



Fyra stjärnor klarade!



High FIVE!!

## Mina hälsovinster

### Se hur din hälsa förbättras av att sluta röka

Det som är bra med att sluta röka är att du kan se hur din hälsa förbättras dag för dag, månad efter månad, år efter år. Tidslinjen nedan kommer att hjälpa dig hålla koll på dina framsteg.

Bocka bara för de olika hälsovinster när du uppnår dem. Förvara denna sida på ett säkert ställe då du kommer att återkomma hit varje gång du uppnår en ny vinst. Faktum är att du kan behöva behålla denna sida under flera år för vi inkluderar även vinster som du kan förväntas uppnå under resten av ditt liv!

### Under LifeREWARDS-programmet

Dag 1-7



#### FÖRBEREDELSE

Dag 8



#### ATT SLUTA

**Dina första 20 minuter:** Blodtryck och puls återgår till det normala

**Första 12 timmarna:** Nikotin och kolmonoxidnivåer i ditt blod halveras, blodets syrenivå återgår till den normala.

Dag 9



**Första 24 timmarna:** Kolmonoxiden kommer att vara borta från kroppen. Lungorna börjar att rensa ut slem och andra rester efter rökningen.

Dag 10



**Inom 48 timmar:** Det finns inget nikotin kvar i din kropp. Ditt sinne för lukt och smak har förbättrats avsevärt

Dag 11



**Inom 72 timmar:** Det blir lättare att andas. Dina luftvägar börjar slappna av och din energinivå ökar.

Dag 14



**Inom en 1 vecka:** Ditt hjärta pumpar mer syrerikt blod i din kropp.

Dag 28



**Inom 2 veckor:** Du utsätter ditt hjärta för mindre stress. Ju längre du håller dig rökfri desto bättre kommer ditt hjärta och dina blodkärl att bli.

Dag 35



**Inom 4 veckor:** Rökning åldrar dig faktiskt i förtid genom att skada din hy och ge dig mer rynkor. Nu när du har slutat, bryts inte längre kollagenet som ger din hud dess styrka och elasticitet ner.

Dag 49



**Inom 6 veckor:** Ditt hjärta, din blodcirkulation, dina lungor, din hud, dina tänder, din smak och ditt luktsinne allt förbättras när du slutar röka. Inom vilka av dessa områden kan du redan märka en skillnad?

Dag 63



**Inom 8 veckor:** Ditt skelett blir starkare och är inte lika skört. Detta betyder att du minskar din risk för benbrott och frakturer.

Dag 77



**Inom 10 veckor:** Din hud blir lenare, ditt hår friskare (och luktar definitivt inte cigaretttrök!). Du får kanske till och med ett vitare leende. Så fortsätt med programmet – och fortsätt läsa om Dina hälsovinster!



**Dag 91**



**Inom 12 veckor:** Ditt hjärta är friskare – dina luftvägar friare, du pumpar runt mycket mer syre i din kropp.

**Dag 112**



**Runt 4 månader:** Hosta, rosslande och andningsproblem förbättras allt eftersom din lungfunktion förbättras.

Kryssat för alla rutorna? Om så är fallet, då är vi imponerade. Vi kommer att bli än mer imponerade om du klarar av att kryssa för de nästa tre rutorna. Se till att du sparar din sluta-röka-journal på ett säkert ställe för du kommer att behöva den om 15 år!

### Under resten av ditt liv

**1 år**



Risken för att du skall drabbas av en hjärtattack är nu ungefär hälften i jämförelse med en rökares risk.

**10 år**



Risken för lungcancer har sjunkit till hälften jämfört med en rökares.

**15 år**



Risken för att drabbas av en hjärtattack är nu lika låg som för en som aldrig har rökt.



## MINA FRAMSTEG

# Mitt sinnestest

### Dina sinnen blir skarpare

Visste du att varje cigarett du rökte hjälpte till att dämpa vissa av dina sinnen? Röken som du andades in dödade faktiskt förmågan hos känsliga celler i din mun och näsa att känna smak och lukt.

När du väl slutar röka börjar cellerna att återbilda de små håren (flimmerhår). Slutresultatet är att inom ett par veckor kommer din känsla för smak och lukt att vara märkbart bättre. Förbättringen kommer att ske gradvis – så du kanske inte märker det med en gång.

Men ett sätt att märka fördelarna med att sluta röka är att genomföra sinnestestet. Under programmets gång kommer vi regelbundet be dig kontrollera ditt luktsinne genom att lukta på några blommor – och ditt smaksinne genom att smaka på någonting sött. Skriv bara ner hur starkt du upplever smaken och lukten. Vi hoppas att du snart känner skillnad

### Gradera dina lukt- och smaksinnen genom att fylla i tabellen ovan på en skala från 1-6 (1 är dåligt och 6 är mycket bra).

Från och med nu kommer vi att be dig genomföra testet med jämna mellanrum. Genom att hålla **Ditt sinnestest** uppdaterat kommer du att kunna övervaka dina framsteg under LifeREWARDS-programmet. Vi hoppas att det kommer att hjälpa dig att inse att ditt beslut att sluta röka var det bästa beslut du någonsin tagit.

LUKT						
Dag 7 (Vecka 1)	1	2	3	4	5	6
Dag 14 (Vecka 2)	1	2	3	4	5	6
Dag 21 (Vecka 3)	1	2	3	4	5	6
Dag 28 (Vecka 4)	1	2	3	4	5	6
Dag 35 (Vecka 5)	1	2	3	4	5	6
Dag 42 (Vecka 6)	1	2	3	4	5	6
Dag 63 (Vecka 9)	1	2	3	4	5	6

SMAK						
Dag 7 (Vecka 1)	1	2	3	4	5	6
Dag 14 (Vecka 2)	1	2	3	4	5	6
Dag 21 (Vecka 3)	1	2	3	4	5	6
Dag 28 (Vecka 4)	1	2	3	4	5	6
Dag 35 (Vecka 5)	1	2	3	4	5	6
Dag 42 (Vecka 6)	1	2	3	4	5	6
Dag 63 (Vecka 9)	1	2	3	4	5	6

## Mitt trapptest

### Se din hälsa förbättras vecka för vecka

En av de förvånansvärda sakerna med att sluta röka är hur snabbt din kropp börjar återhämta sig från de år av skadlig påverkan som din rökning utsatt den för. Dag efter dag, vecka efter vecka, kommer din cirkulation sakta att förbättras – vilket betyder att din fysiska hälsa också förbättras.

Ett sätt att bevisa detta är genom att utföra trapptestet. Vi kommer att be dig utföra detta test med regelbundna intervaller. Tappa inte bort detta papper – du kommer att återvända till det om och om igen! Om allt går som det ska kommer du att se att din spänst förbättras för varje vecka – vilket är en perfekt motiverande faktor för att stärka ditt självförtroende och din viljekraft.

Någonstans i närheten av där du bor finns det säkert trappor som du brukar undvika. Det kanske är på jobbet – eller i det närlägnade varuhuset. Allt vi begär är att du tar trapporna, antecknar hur lång tid det tog och hur du mådde. Efter att du har genomfört testet ett par gånger är vi ganska säkra på att du kommer att märka en skillnad.

Fyll i dina resultat varje gång vi ber dig att genomföra trapptestet. **Gradera din svårighetsnivå på en skala från 1-6 och anteckna även den tid det tog. Så enkelt är det!**

Kom ihåg att om du inte är fysiskt frisk bör du fråga din läkare om råd innan du utför någon form av ansträngande aktivitet. Om du märker att du blir obehagligt andfädd eller om du blir yr när du genomför trapptestet bör du uppsöka läkare.

SVÅRIGHETSGRAD						TID	
Dag 3 (Vecka 1)	1	2	3	4	5	6	Minuter
Dag 10 (Vecka 2)	1	2	3	4	5	6	Minuter
Dag 18 (Vecka 3)	1	2	3	4	5	6	Minuter
Dag 25 (Vecka 4)	1	2	3	4	5	6	Minuter
Dag 31 (Vecka 5)	1	2	3	4	5	6	Minuter
Dag 39 (Vecka 6)	1	2	3	4	5	6	Minuter
Dag 59 (Vecka 9)	1	2	3	4	5	6	Minuter



## Mina besparingar

När din förberedelsevecka är över och du har slutat röka för gott, då aktiveras LifeREWARDS Kostnadskalkylator. Varje dag kommer du att kunna komma till **Mina framsteg** och se hur mycket du har sparat genom att inte röka.

Dagboksaktiviteten som vi gav dig på dag 1 av förberedelseveckan är avsedd att hjälpa dig aktivera din Kostnadskalkylator. Om du inte fyllde i denna aktivitet bör du fylla i den nu och föra över resultaten nedan:

Hur många cigaretter röker du per dag?

Hur mycket betalar du för ett tjugopack cigaretter?

Du behöver nu räkna ut hur mycket du spenderar på cigaretter per dag. Har du en miniräknare i närheten?

Prova följande beräkning:

Dividera B med 20 = C

 = 

$A \times C = D$

 ×  = 

D är hur mycket du spenderar per dag på cigaretter.

Du kan nu räkna ut hur mycket du sparar varje vecka med hjälp av programmet. Fyll bara i tabellen nedan. Du kan fylla i alla beräkningarna nu och se hur din pengahög kommer att växa. Du kan också komma tillbaka och fylla i tabellen i slutet av varje vecka för att se hur mycket du har sparat. Det är upp till dig!

Efter dag 14, vecka 2 kommer jag ha sparat  $D \times 7 =$

Efter dag 21, vecka 3 kommer jag ha sparat  $D \times 14 =$

Efter dag 28, vecka 4 kommer jag ha sparat  $D \times 21 =$

Efter dag 35, vecka 5 kommer jag ha sparat  $D \times 28 =$

Efter dag 42, vecka 6 kommer jag ha sparat  $D \times 35 =$

Efter dag 49, vecka 7 kommer jag ha sparat  $D \times 42 =$

Efter dag 56, vecka 8 kommer jag ha sparat  $D \times 49 =$

Efter dag 63, vecka 9 kommer jag ha sparat  $D \times 56 =$

Efter dag 70, vecka 10 kommer jag ha sparat  $D \times 63 =$

Efter dag 77, vecka 11 kommer jag ha sparat  $D \times 70 =$

Efter dag 84, vecka 12 kommer jag ha sparat  $D \times 77 =$

Efter dag 91, vecka 13 kommer jag ha sparat  $D \times 84 =$

Efter dag 98, vecka 14 kommer jag ha sparat  $D \times 91 =$

Efter dag 105, vecka 15 kommer jag ha sparat  $D \times 98 =$

Efter dag 112, vecka 16 kommer jag ha sparat  $D \times 105 =$

Övriga frågor om hur mycket det är?

Föreställ dig hur mycket du kommer att ha sparat när du varit rökfri ett helt år!

Om ett år har jag sparat  $D \times 365 =$

## Mina besparingar

Att hålla koll på dina besparingar är ett utmärkt sätt att hålla dig motiverad under ditt försök att sluta röka. Men än mer givande är att besluta vad du skall göra med alla extra pengar. Det är anledningen till varför vi ber dig att skämma bort dig själv lite grann och tänka på fyra olika belöningar som du kan spara till. Ta dig en stund att fundera och fyll sedan i frågeformuläret nedan.

Vilken belöning skulle du vilja bjuda dig själv på till ett värde av 500 kr?

Vilken belöning skulle du vilja bjuda dig själv på till ett värde av 1.000 kr?

Vilken belöning skulle du vilja bjuda dig själv på till ett värde av 1.500 kr?

Vilken belöning skulle du vilja bjuda dig själv på till ett värde av 2.000 kr?

Allt du behöver göra nu är att skriva ner de belöningar som du har valt att spara till på korrekt plats i diagrammet nedan. Välj sedan den rad nedan som bäst representerar dina rökvanor. Du kan räkna ut det genom att beräkna hur mycket du spenderar på cigaretter under en vecka.

Summan jag spenderar på cigaretter per vecka är:

D x 7 =  kr

Rad 1. Om du spenderar 50 kr per vecka på cigaretter

Rad 2. Om du spenderar 100 kr per vecka på cigaretter

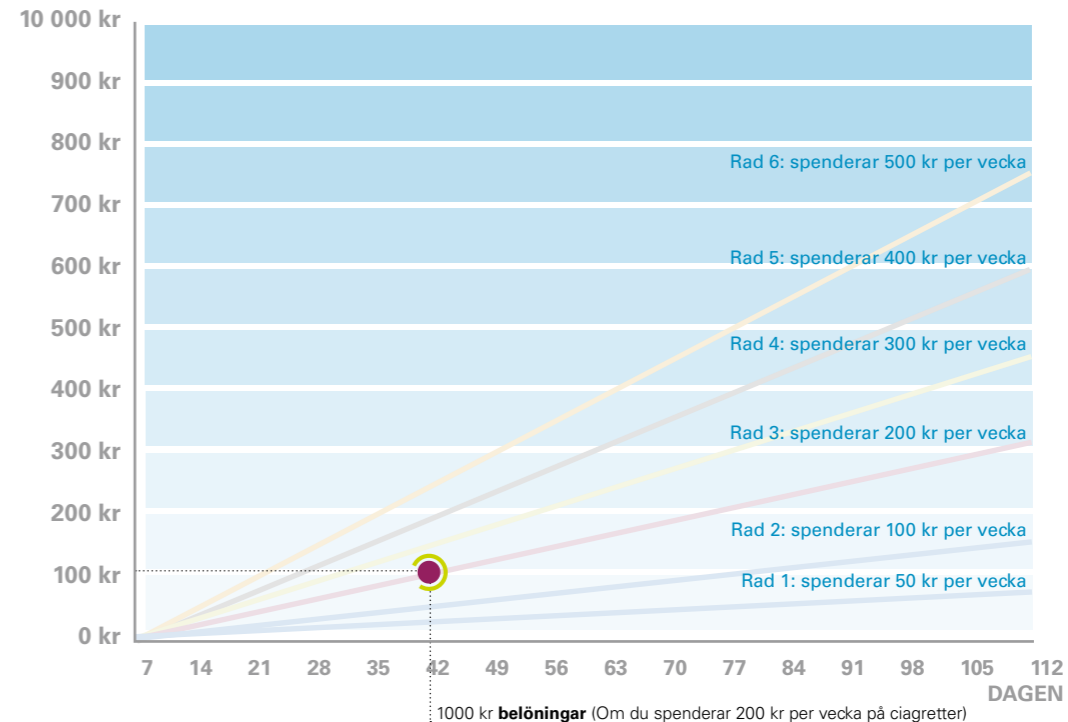
Rad 3. Om du spenderar 200 kr per vecka på cigaretter

Rad 4. Om du spenderar 300 kr per vecka på cigaretter

Rad 5. Om du spenderar 400 kr per vecka på cigaretter

Rad 6. Om du spenderar 500 kr per vecka på cigaretter

När du väl har valt den rad som passar dig bäst, hämta en markeringspenna. Hitta din rad igen och färga den tydligt. Sedan kan du räkna ut när du kommer att förtjäna dina belöningar. Dra en linje tvärs över från Belöning 1 tills den korsar din färgade linje. Dra sedan en linje rakt ner tills du når en dag i programmet. Nu kan du se hur snart du kan börja kosta på dig något! Upprepa denna övning för alla dina fyra belöningar.



## Min frestelsemätare

Håll kontrollen – känn igen det som frestar dig och ta kommandot över dina vanor

En viktig del av LifeREWARDS är att hålla koll på hur frestad du är att ta en cigarett under programmets gång. Att se hur du klarar av de utmaningar som livet har på lut åt dig i vardagslivet är ett utmärkt sätt att övervaka dina framsteg.

Det är därför som vi vill att du skapar din alldeles egna frestelsemätare

På dag 5 av förberedelseveckan bad vi dig att lista de fem frestelser som var mest relevanta för dig. Ta en titt tillbaka på den femte dagens dagboksaktivitet för att se vad du skrev. Om du inte fick chansen att fylla i den då, ta dig då tid nu att fundera över de situationer som frestar dig mest.

Skriv ner frestelserna i det avsedda utrymmet:

Frestelse 1:

Frestelse 2:

Frestelse 3:

Frestelse 4:

Frestelse 5:

Från och med nu kommer vi att hålla noga koll på dessa fem situationer – och se hur dina frestelsenivåer förändras under programmets gång.

När din förberedelsevecka väl är klar och du har slutat röka vill vi att du antecknar hur mycket de där avskyvärda frestelserna påverkar dig på daglig basis. Gradera helt enkelt var och en av dina fem frestelser från 1 till 6 och markera dina resultat i vårt frestelsediagram nedan.

**Nivå 1 är när du inte känner dig det minsta frestad**

**Nivå 2 är när du känner dig lite frestad**

**Nivå 3 är när du känner dig frestad, men det går över snabbt**

**Nivå 4 är när du känner dig frestad under en längre tid, men du enkelt motstår att ta en cigarett**

**Nivå 5 är när du känner dig extremt frestad, men motstår att ta en cigarett**

**Nivå 6 är när du känner dig extremt frestad och det slutar med att du tar en cigarett**

Om du får en 6:a betyder det att du har tabbat dig och rökt en cigarett. Oroa dig inte om det händer – det viktigaste är att du kommer tillbaka på rätt spår.

Om du graderar några av dina frestelser som 4:or eller 5:or är detta en tydliga varningssignaler. Det är dags att gå tillbaka i programmet och påminna dig om alla de tipsen och idéerna som hjälper dig att motstå frestelser. Om det värsta skulle hända och du tabbar dig, kom ihåg att det inte är hela världen. Påminn bara dig själv om varför du vill sluta röka - och att du kan sluta. Vi kommer att ge dig all den support som du behöver

Förhoppningsvis kommer du, efter hand som tiden går, att märka att dina frestelsenivåer minskar. Detta är underbara nyheter! Det betyder att du börjar ta kontrollen över dina rökvanor. Om frestelserna fortfarande verkar höga ett par veckor in i programmet kanske du skall rådgöra med din läkare eller rökavvänjare. Han eller hon kan besluta om du eventuellt behöver ytterligare behandling, råd eller support.



## MINA FRAMSTEG

# Min frestelsemätare

Gör dig redo för att övervaka dina fem farligaste frestelser varje dag!

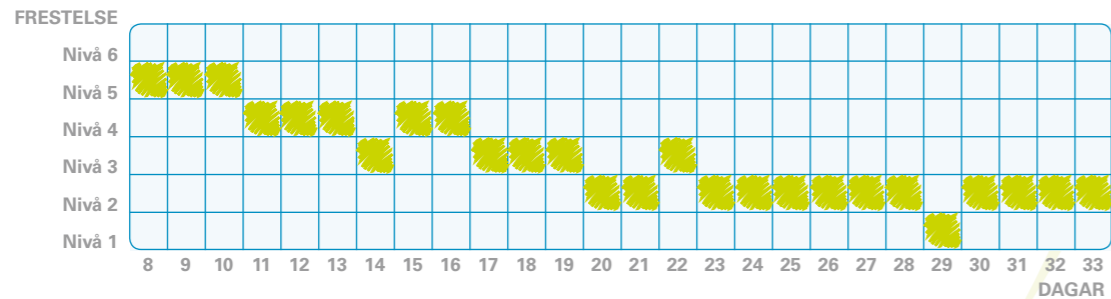
Skriv ner de fem farligaste frestelserna i avsett utrymme och anteckna hur frestad du är varje dag.

Kom ihåg att du inte skall fylla i diagrammet innan ditt Sluta-röka-datum – Dag 8 i programmet.

Fram tills dess kan du fundera ordentligt på vilka som är dina fem farligaste frestelser!

### Exempel Frestelse:

När jag är uttråkad

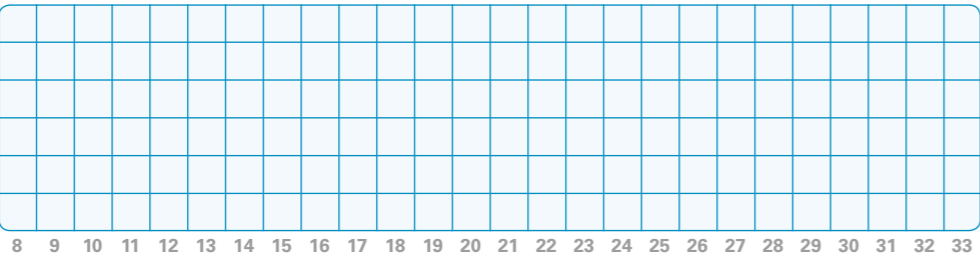




**Frestelse 1:**

FRESTELSE

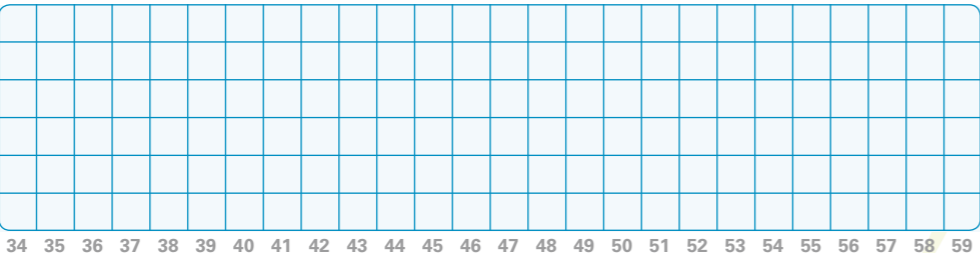
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

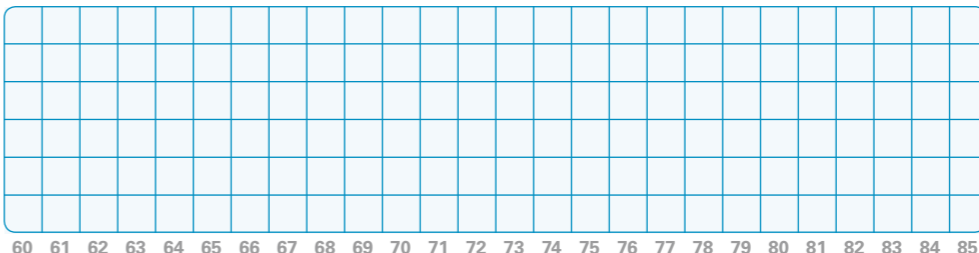
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

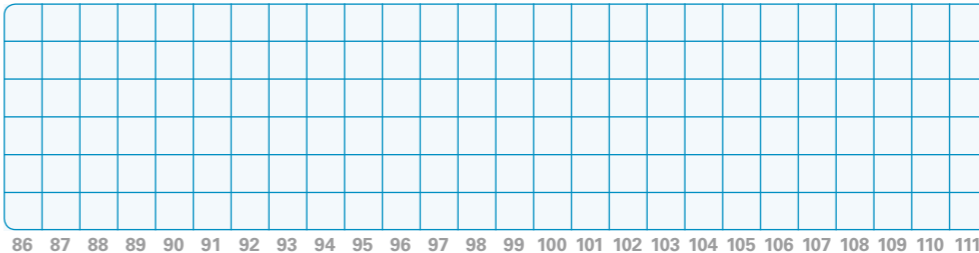
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

**Nivå 1** är när du inte känner dig det minsta frestad

**Nivå 2** är när du känner dig lite frestad

**Nivå 3** är när du känner dig frestad, men det går över snabbt

**Nivå 4** är när du känner dig frestad under en längre tid, men du enkelt motstår att ta en cigarett

**Nivå 5** är när du känner dig extremt frestad, men motstår att ta en cigarett

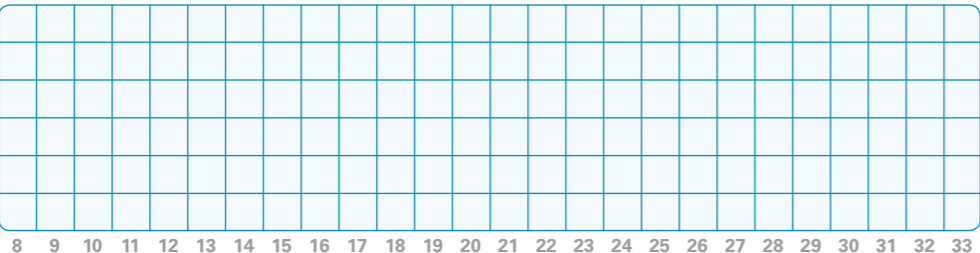
**Nivå 6** är när du känner dig extremt frestad och det slutar med att du tar en cigarett



**Frestelse 2:**

FRESTELSE

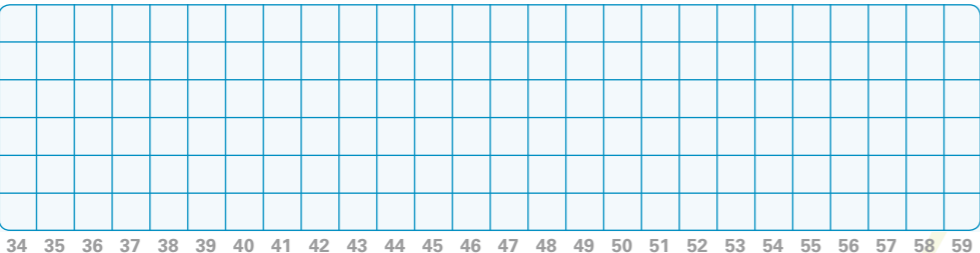
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

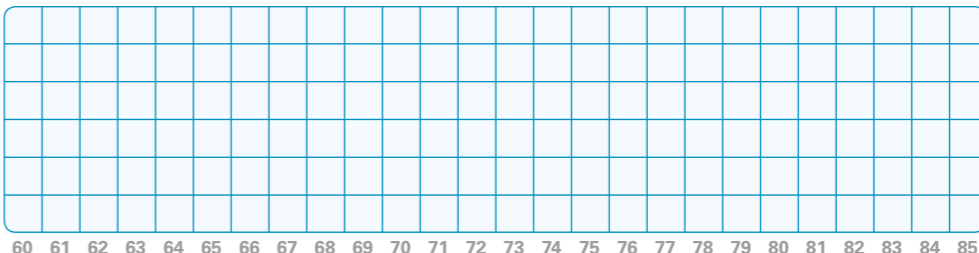
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

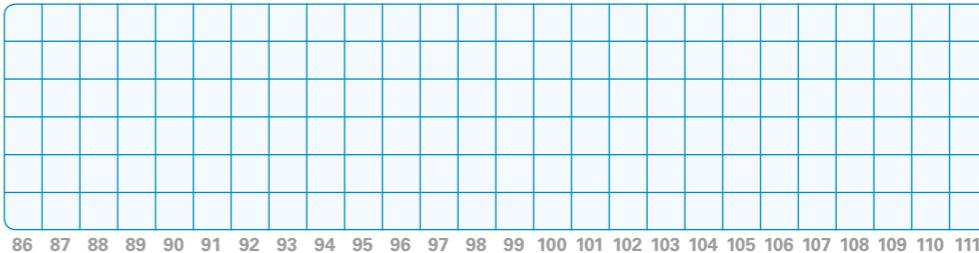
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

**Nivå 1** är när du inte känner dig det minsta frestad

**Nivå 2** är när du känner dig lite frestad

**Nivå 3** är när du känner dig frestad, men det går över snabbt

**Nivå 4** är när du känner dig frestad under en längre tid, men du enkelt motstår att ta en cigarett

**Nivå 5** är när du känner dig extremt frestad, men motstår att ta en cigarett

**Nivå 6** är när du känner dig extremt frestad och det slutar med att du tar en cigarett





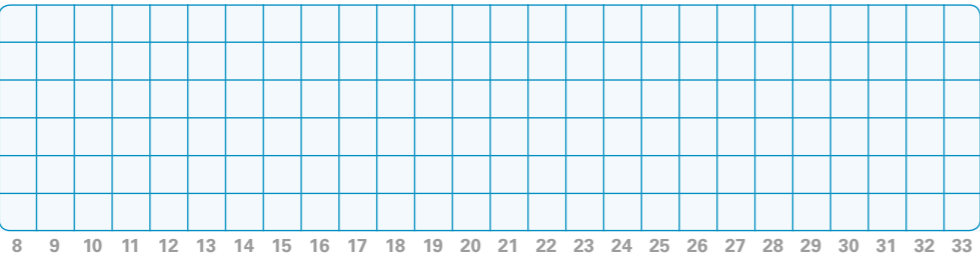




**Frestelse 5:**

FRESTELSE

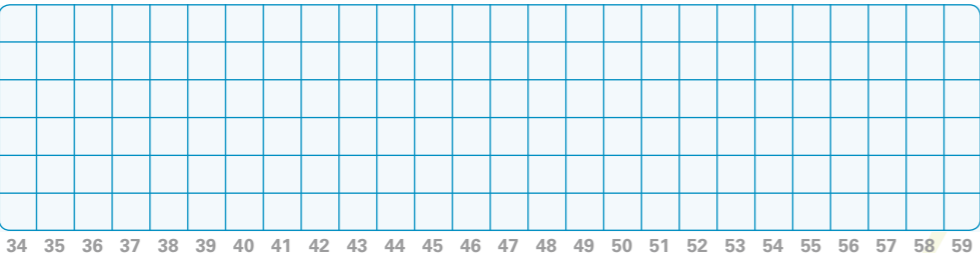
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

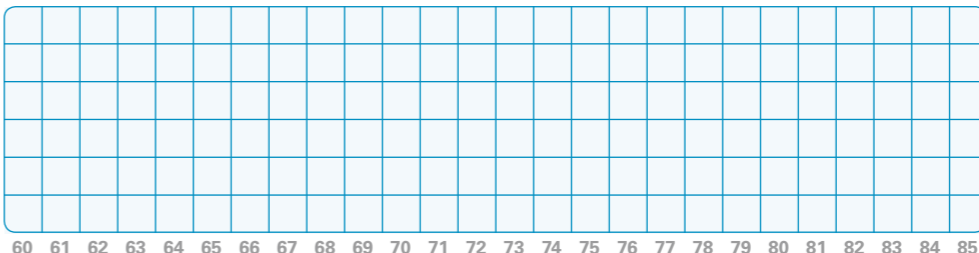
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

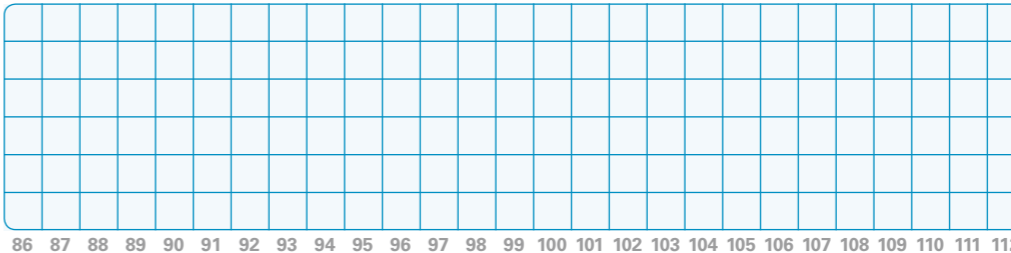
Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

FRESTELSE

Nivå 6  
Nivå 5  
Nivå 4  
Nivå 3  
Nivå 2  
Nivå 1



DAGAR

**Nivå 1** är när du inte känner dig det minsta frestad

**Nivå 2** är när du känner dig lite frestad

**Nivå 3** är när du känner dig frestad, men det går över snabbt

**Nivå 4** är när du känner dig frestad under en längre tid, men du enkelt motstår att ta en cigarett

**Nivå 5** är när du känner dig extremt frestad, men motstår att ta en cigarett

**Nivå 6** är när du känner dig extremt frestad och det slutar med att du tar en cigarett