

Sluta röka-journal | DEL A

Personlig support för ett nytt liv





Komma igång

Nu när du har fått ditt LifeREWARDS-paket med posten har du allt du behöver för att komma igång. Följ bara anvisningarna nedan och bestäm ditt eget Sluta röka-datum.

Bestäm ditt sluta röka-datum

Ditt Sluta röka-datum bör vara 8–14 dagar efter att du börjat med CHAMPIX. Anledningen till att vi ber dig vänta med att sluta röka är för att CHAMPIX ska hinna börja verka fullt ut.

Helst rekommenderar vi att du, när du börjar med LifeREWARDS-programmet, bestämmer ditt Sluta röka-datum minst 7 dagar framåt i tiden. Om ditt Sluta röka-datum ligger mindre än 7 dagar framåt i tiden, bör du börja mitt i programmet. Om ditt Sluta röka-datum till exempel är om 4 dagar, bör du börja på LifeREWARDS-programmets dag 3.

Få motiverande SMS-meddelanden

Om du vill registrera dig för att få motiverande SMS-meddelanden ska du kontakta LifeREWARDS kundtjänst 020 – 45 90 00 du kan själv bestämma när meddelandena ska sändas till dig. Du ombeds att tala om ditt Sluta röka-datum så att det SMS du får stämmer med var du befinner dig i rökavvänjningen.

För att få ut så mycket som möjligt av denna Sluta röka-journal bör du se till att du läser och förstår hela avsnittet **Så här fungerar det** på nästa sida innan du börjar. Du ska sedan fylla i avsnittet **Min profil** (sid. 6–7) och speciellt anteckna ditt Sluta röka-datum.



Så här fungerar det | INLEDNING

Den stora skillnaden med LifeREWARDS (som din doktor förmodligen har talat om för dig) är att hela programmet är uppbyggt både kring dina rökvanor och din livsstil. Det är ditt alldeles egna program – och efter hand som ditt liv förändras under de kommande dagarna och veckorna kommer ditt LifeREWARDS-program också att ändras!



De tre faserna i LifeREWARDS

CHAMPIX är en ordination som varar i 12 veckor. Därför har LifeREWARDS-programmet skapats så att det ger dig stöd under dessa 3 månader när du slutar röka. Hela LifeREWARDS-programmet varar i 16 veckor och kan delas upp i tre faser:

VECKA 1 – Förberedelse

LifeREWARDS-programmet börjar med 7 dagars förberedelse när du fortfarande röker. Målet är att förbereda dig helt och hållet på att sluta – genom att få dig att tänka på dina rökvanor och hur du brukar göra, samtidigt som du övertygar dig om dina skäl att sluta. Vi använder också den här veckan till att skraddarsy programmet just för dig.

VECKA 2-12 – Sluta röka

När du tar CHAMPIX dag 8–14 kommer du fram till det Sluta röka-datum som du har bestämt – den dag när du slutar röka för gott. Under den här tiden får du stöd som ser till att du får alla råd som behövs under din 12-veckors CHAMPIX-period och längre än så.

VECKA 13-16 – Uppföljning

Efter 10 veckor kommer du till en **4-veckors uppföljningsperiod** när du inte längre tar CHAMPIX, men vi erbjuder dig ändå stöd. Du är nu officiellt icke-rökare!

Sluta röka-journal del A och Sluta röka-journal del B

Sluta röka-journal del A täcker de första 4 veckorna av LifeREWARDS-programmet – **Förberedelsefasen** och de första två veckorna av din **Sluta röka-fas**. Sluta röka-journal del B täcker återstoden av **Sluta röka-fasen**, även **Uppföljningen**. Vi har delat upp LifeREWARDS på två journaler så att du kan komma tillbaka och träffa läkaren eller apotekspersonalen och vara säker på att du håller dig rökfri. Forskning har visat att det här är en avgörande tidpunkt för rökare som ger upp.

Det är bra att besöka läkaren eller apotekspersonalen vecka 3 och beställa LifeREWARDS Sluta röka-journal del B – du har precis slutat röka så det är en väldigt bra tidpunkt att diskutera hur du känner dig med läkaren. Du kan beställa LifeREWARDS Sluta röka-journal del B med hjälp av kupongen som du river av på baksidan av den här boken.

Lär känna programmet – en guidad tur

Om du ägnar en stund åt att bläddra igenom den här Sluta röka-journalen, ser du att den innehåller ett antal dagbokssidor med flikar (Förberedelse, Sluta röka och Uppföljning) så att du enkelt hittar var du är i programmet. Förutom att ge dig möjlighet att skriva ned dina framgångar, innehåller varje dagbokssida en artikel som du ska läsa och dessutom olika aktiviteter som är avsedda att hjälpa dig sluta röka. För varje artikel eller uppgift anges hur lång tid det tar att läsa eller utföra den. På så sätt kan du välja vad du vill göra beroende på hur mycket tid du har över en viss dag.

Det finns tre andra delar av programmet som du bör bekanta dig med:

Under **Min profil** skriver du in dina personuppgifter och de alternativ du väljer när du aktiverar programmet.

Mina framgångar mäter och uppdaterar dina framgångar inom viktiga områden när du har gått igenom förberedelseveckan. Denna del består av fyra sektioner:

- Mina rökfria dagar
- Min kostnads kalkylator
- Mina kroppsfordelar
- Min röksugsuppföljning

I **Mina resurser** finner du bra information som t.ex. vanliga frågor, tips om vikthantering, lokala sluta röka-resurser och information om fördelarna med att sluta röka och din CHAMPIX-ordination.

Nu ska du fylla i **Min profil** på nästa sida och sedan kan du börja med LifeREWARDS. Var i programmet du börjar är beroende på vilket datum du har valt för att sluta röka.

Vi ses snart igen. Lycka till så länge!

Personliga uppgifter | MIN PROFIL

FÖRNAMN:	
EFTERNAMN:	
FÖDELSEDATUM:	
ADRESS:	
MOBILTELEFON:	
E-POST ADRESS:	
NAMN PÅ DIN LÄKARE:	
HJÄLPLINJE ATT SLUTA RÖKA:	

Programuppgifter | MIN PROFIL

SLUTA-RÖKA DATUM:	
DETTA BETYDER ATT JAG BÖRJAR LifeREWARDS PROGRAMMET DEN	DATUM (DD-MM-ÅÅ):
JAG KOMMER ATT BÖRJA PROGRAMMET PÅ:	DAG: AV: FASEN:
ANVÄNDARNAMN:	
JAG HAR VALT FÖLJANDE KOMMUNIKATIONSALTERNATIV:	
SMS-MEDDELANDEN:	JA/NEJ VALD TID:
FÖR ATT UPPDATERA UPPGIFTERNA PÅ DIN PROFIL, RING CALL-CENTRET PÅ:	020-459 000
ANTECKNINGAR:	



Grattis | FÖRBEREDELSE vecka 1

Ditt LifeREWARDS-program startar med en veckas förberedelsefas när du förbereder dig inför ditt Sluta röka-datum under vecka 2.

1

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Grattis VECKA 1 dag 1

Välkommen till LifeREWARDS – du har tagit ett viktigt steg mot att framgångsrikt sluta röka. Vi ser fram emot att arbeta med dig för att göra din plan till verklighet

7 dagar till den Bestämnda sluta-röka-dagen

Upptäck LifeREWARDS-programmet
(Lästid 3 minuter)

LifeREWARDS-programmet är ett smart och effektivt sätt att sluta röka. Den personliga information som du ger oss när du registrerar dig och svarar på några enkla frågor, gör det möjligt för oss att skraddarsy programmet efter dina behov och din livsstil. Det är verkligen **ditt** program.

LifeREWARDS™ har utvecklats av ett expertteam specialiserat på att hjälpa rökare att sluta.

- LifeREWARDS är aktivt engagerad i dina försök att sluta från början till slut – alltid redo med det stöd du behöver, när du behöver det som mest
- Inga konstigheter, inga snabblösningar – bara stöd och vägledning. Allt det som du ombeds att göra är utformat för att hjälpa rökare som du att bli kvitt sitt beroende - inklusive de som försökt men misslyckats tidigare
- När du behöver hjälp ser vi till att du får den
- Vi vet att ingen är perfekt. Om du skulle tabba dig och ta en cigarett tror vi inte att det är världens undergång. Ge inte upp försöket bara, kom tillbaka på rätt spår med programmet!
- LifeREWARDS slutar inte när du slutar röka. Vi kommer att vara med dig i 16 veckor för att hjälpa dig att stanna kvar på rätt spår
- LifeREWARDS-programmet är praktiskt, fokuserat och, vågar vi säga, kul! Genom att följa programmet varje dag kommer du att lära dig saker om dig själv som du aldrig vetat

Din egen personliga dagbok

På nästa sida hittar du den första av dina dagbokssidor. Här kommer du att hitta olika aktiviteter som ska hjälpa dig i ditt försök att sluta röka. Genom att fullborda dessa uppgifter varje dag, kommer din dagbok att byggas ut till en viktig del av det program som du kommer att kunna använda under de veckor som ligger framför dig.

Du kommer att se att vi varje dag har lämnat ett tomt utrymme i dagboken. Där är avsikten att du skall skriva några rader om uppgifterna, eller anteckna hur du tycker att ditt försök att sluta röka går i allmänhet. Att hålla en journal på det här sättet gör det möjligt för dig att gå tillbaka och granska vad du tidigare skrivit, vilket kan visa sig vara till stor hjälp.

Som en del i veckans dagboksuppgift skulle vi vilja att du skriver ner lite information om dina rökvanor, ditt liv och din livsstil. För, som din läkare eller rökavvänjare kanske talat om för dig, är LifeREWARDS ett supportprogram skraddarsytt efter dina behov, dina rutiner och din personliga situation. Så vänd blad och låt oss komma igång!

Aktivitet | VECKA 1 day 1

Dagens dagboksaktivitet:
Kommer du ihåg den där första cigaretten?

 (Aktivitetstid 10 minuter)

Innan du slutar vill vi att du tänker tillbaka på hela ditt liv som rökare - ända tillbaka till den allra första cigaretten. För att hjälpa dig att minnas, tänk tillbaka genom ditt liv som rökare och skriv in svaren i rutorna nedan. Att veta lite mer om dina rökvanor hjälper oss att ge dig användbar och relevant information om exempelvis hur mycket pengar du har sparat vid olika tillfällen under programmets gång.

När väl förberedelseveckan är över kan du föra över denna information till sektionen **Mina framsteg** och börja skapa **Mina besparingar**.

För hur många år sedan började du röka?

Hur många cigaretter röker du per dag?

Hur mycket betalar du för ett tjugopack cigaretter?

Kom igen – vi kommer alla ihåg första gången! Slår vad om att du betalade betydligt mindre för ett tjugopack då än vad du gör nu! Tänk tillbaka till den där allra första cigaretten.

Hur gammal var du?

Var befann du dig?

Vem var med dig?

Hur fick du tag på cigaretten?

Varför gjorde du det?

Nu ett riktigt minnestest:

Vilka slags kläder gillade du då?

Vad lyssnade du på för musik?

När du är färdig, skriv några rader i utrymmet nedan om hur du kände dig på den tiden. Skriv ner så mycket (eller lite) som du vill – bara du skriver någonting! Kom ihåg att du alltid kan gå tillbaka och läsa vad du skrivit vid ett senare tillfälle.

När du är färdig, skriv några rader i utrymmet nedan om hur du kände dig på den tiden. Skriv ner så mycket (eller lite) som du vill – bara du skriver någonting! Kom ihåg att du alltid kan gå tillbaka och läsa vad du skrivit vid ett senare tillfälle.

Redan din andra dag! VECKA 1 dag 2

Hemligheten till att ge upp din ovana finns i din hjärna. Vid slutet av den här veckan kommer du att veta varför du verkligen kan sluta röka.

6 dagar till din bestämda sluta-röka-dag

Varför vill du sluta röka?

(Lästid 3 minuter)

Förvånad över att vi frågar? Det viktigaste är väl ändå att du bestämt dig för att sluta? Nej, långt ifrån. Anledningen till att vi frågar så här i början av programmet är att det är lättare att sluta röka när du har tänkt igenom det och fått klart för dig exakt varför du vill sluta.

Vi vet alla mycket väl att rökning har sina lockelser. Kanske får det dig att känna dig mer avslappnad i vissa sociala situationer. Du kanske till och med tycker att det får dig att känna dig mindre stressad. (Rökning kan faktiskt ha den motsatta effekten – vi kommer att titta på hur rökning faktiskt kan öka dina stressnivåer senare i programmet).

En annan sak att tänka på – rökning är långt mindre vanligt än vad du tror. Bara ca 15 av 100 vuxna i Sverige är rökare. Genom att sluta förenar du dig med majoriteten.

Idag kommer vi att fråga dig om dina egna personliga anledningar till att sluta eftersom vi alla har olika personliga mål som motiverar oss.

Anledningar till att rökare slutar

Alla är olika och varje rökare väljer att sluta av olika anledningar. Många blir medvetna om att rökning är skadligt för deras hälsa. Andra vill sluta på grund av förändrade familjeförhållanden – en baby till exempel. För vissa kan det vara ett nyårslöfte - men anledningen bakom ett försök att sluta röka kan vara många och varierade.

Att ha tydligt klart för sig varför man vill sluta är en av de viktigaste parametrarna för att hjälpa dig själv att lyckas. Du kommer att tycka att det är så pass mycket lättare att sluta röka när du väl har en klar uppfattning om varför du vill sluta. Experterna kallar det för att "fokusera".

Hur konstigt det än kan låta verkar många människor "glömma bort" anledningarna till att sluta inom bara några få framgångsrika rökfria dagar. Istället uppehåller de sig vid några av rökningens mer positiva aspekter. Det här är särskilt troligt om du börjar lida av röksug.

Stort misstag! Om du börjar på det spåret kommer du snart att börja tänka att bara en cigarett kanske inte skadar så mycket. Eller ännu värre! Vissa människor kanske tycker att det går så bra för dem att de kan börja röka igen och sluta en annan gång. Genom att från början förstå dina anledningar kan du undvika att göra den typen av misstag. Så börja tänk på dina anledningar!

Aktivitet | VECKA 1 dag 2

Dagens dagboksaktivitet:
Mina anledningar till att sluta-röka

(Aktivitetstid 15 minuter)

Människor har lättare för att sluta när de har fastställt sina egna skäl för att sluta. Så, nu är det dags för dig att fundera över dina personliga skäl för att sluta röka.

För att hjälpa dig fundera på dina anledningar vill vi att du graderar var och en av anledningarna nedan som antingen OVIKTIGA (0) SVAGA (1) ELLER STARKA (2) anledningar till att du vill sluta att röka. Bocka sedan för dina två starkaste anledningar. Du kan även välja att lägga till några av dina egna om du vill.

Tänk igenom det ordentligt. Vad är det som verkligen motiverat dig att vilja sluta? Var ärlig, ange de anledningar du tror på, inte de du tror att vi vill höra. Kom ihåg att ingen annan kommer att se den här listan – bara du. Det är ditt program och det fungerar allra bäst om det är grundat på dina egna särskilda behov.

Har du tagit CHAMPIX idag?
Glöm inte! CHAMPIX är ett receptbelagt läkemedel som är speciellt utformat för att hjälpa dig sluta röka. Det fungerar på så sätt att det blockerar vissa av nikotineffekterna i din hjärna.

Anledningar

Markera
oviktiga (0),
svaga (1) el.
starka (2)

Bocka av
dina två
starkaste
anledningar

Jag är rädd för att dö i förtid	0	1	2	4
Jag oroar mig för att rökning ska göra mig allvarligt sjuk	0	1	2	4
Jag kan känna av rökningens effekter på min kropp	0	1	2	4
Jag är trött på att min andedräkt, mitt hår och mina kläder stinker gammal rök	0	1	2	4
Jag skäms inför barnen	0	1	2	4
Det känns som att rökningen förstör mitt liv	0	1	2	4
Jag skäms för att erkänna att jag röker	0	1	2	4
Vi ska ha barn	0	1	2	4
Jag är trött på att vara beroende av cigaretter	0	1	2	4
Jag vill spara pengar	0	1	2	4
Jag är rädd för att inte kunna skaffa barn – eller skada dem ifall jag får barn	0	1	2	4
Egen anledning:	0	1	2	4
Egen anledning:	0	1	2	4

Att sluta är ett hälsosamt beslut!

VECKA 1

dag 3

Vi tror att du bryr dig om din hälsa. Idag kommer vi att visa dig hur du kan njuta av en sundare morgondag.

5 dagar till din bestämda sluta-röka-dag

Att bygga sund självrespekt (Lästid 3 minuter)

Hej igen! Idag ska vi fokusera på hälsa eftersom det är en av huvudvinsterna med att sluta röka. Har du märkt hur många människor som tänker att bara för att man är rökare så är man vårdslös med sin hälsa – och inte bryr sig om vad man gör med sin kropp? Här på LifeREWARDS vet vi att det helt enkelt inte är sant – och vi ska bevisa det för dig.

Ta en minut och tänk på alla sätt du tar hand om dig själv redan. Till exempel, hur många av följande påståenden är sanna när det gäller dig och ditt vardagsliv?

- Jag använder säkerhetsbälte
- Jag kör inte när jag har druckit
- Jag motionerar regelbundet – man behöver inte vara en motionsfanatiker, det kan gälla regelbundna promenader till och från jobbet (eller med hunden) eller bara att man tar trapporna istället för att vänta på hissen

- Jag dricker med måtta
- Jag försöker tänka på vad jag äter
- Jag försöker begränsa fett och sockret i kosten
- Jag försöker undvika att bli solbränd
- Jag försöker få ordentligt med sömn
- Jag försöker hålla min vikt på en vettig nivå
- Jag går till läkaren när jag känner mig sjuk
- Jag går till tandläkaren regelbundet
- Jag är försiktig med att inte arbeta för mycket/bli överansträngd
- Jag inleder normalt dagen med att äta frukost
- Jag går till optikern för ögonkontroll
- Jag borstar tänderna två gånger dagligen

OK – om du svarade ”ja” på flera av de här frågorna så vet du redan att du är långt ifrån att inte bry dig om din hälsa. Du visste att rökning inte var särskilt bra för dig och nu har du bestämt dig för att göra någonting åt det. Gratulerar! Genom att sluta gör du din kropp den bästa och största tjänsten du kan.

Viktökning

Vissa som ska sluta röka frågar – ”Om det är så bra att sluta röka och så bra för min kropp, varför är det då så många som går upp i vikt när de slutar?”

Eller för att vara mer rakt på sak – är du rädd för att gå upp i vikt efter att du slutat röka? Många som funderar på att sluta är det. I ärlighetens namn är det vanligt att gå upp en del i vikt när man slutar röka. Kanske har detta hänt dig när du försökt sluta tidigare? – och nu är du rädd att det ska hända igen?

Oroa dig inte. När allt kommer omkring kan ett par extra kilon faktiskt vara ett synligt tecken på ett lyckat försök att sluta röka. Men vi är emellertid väl medvetna här på LifeREWARDS att viktökning är ett stort problem för många och därför har vi utvecklat några små tips som kan hjälpa dig.

Ta en titt på de tips och råd som vi satt ihop i sektionen **Mina resurser**. De kanske kan hjälpa dig med ditt bekymmer!



Aktivitet VECKA 1 dag 3

Dagens övning: Gå i trappor

 (Aktivitetstid 20 minuter)

Tja, kanske låter det inte lika spännande som att vandra i Himalaya. Men ha lite tålamod så kommer vi att hjälpa dig att mäta de positiva effekter på ditt hjärta och blodomlopp som du därmed får. Att uppleva verkliga framsteg – det är spännande!

Idag vill vi bara att du hittar en trappa och går upp för den, kanske finns det en där du jobbar eller där du bor? Finns det en i stan, på en tågstation eller i ett shoppingcenter? Det är inte så viktigt var den finns bara du går upp för den idag och upprepar det varje vecka under de närmaste veckorna.

Innan du börjar med denna aktivitet (eller någon LifeREWARDS-aktivitet), kontrollera att den är lämplig för dig. Om din läkare har avrått dig från fysisk aktivitet bör du konsultera läkaren innan du gör denna övning. Om du under en aktivitet skulle känna dig obekvämt eller orolig, avbryt och konsultera läkare.

När du väl har fullföljt testet, gradera hur svårt du tyckte att det var på en skala från 1 till 6 (1 = lätt, 6 = svårt), och skriv in hur lång tid det tog.

Vecka 1

Den tid det tog:

Svårighetsgrad:



Fyll i dina resultat i Trapptestmätaren – du hittar den i sektionen Mina framsteg tillsammans med de andra sidorna Hälsovinster.

Du kommer att göra det här testet regelbundet under **avvänjningsperioden**, så därför förstår du att trapptestet borde vara en smula mer ansträngande än trappan där du bor! Tro oss när vi säger att du kommer att se och känna skillnad varje gång...

Ett nikotinberoende har både fysiska och psykologiska bieffekter och associeras med sociala situationer. Det är därför som det är bäst att tackla din rökvana från många håll.

LifeREWARDS utformades speciellt för användare av CHAMPIX. Det kan ge dig det dagliga stöd du behöver för att hålla dig rökfri. Se till att du verkligen tar din CHAMPIX varje dag under programmets gång.



Upptäck varför du tänder den där cigaretten

VECKA 1
dag 4

För att kunna sluta röka måste du identifiera var, när och varför du röker. LifeREWARDS hjälper dig idag att hitta "varför" – alltså dina skäl!

4 dagar till den bestämda sluta-röka-dagen

Gör ett åtagande för framgång
(Lästid 4 minuter)

Hej igen – hur mår du? Vid dagens slut kommer du redan att vara halvvägs igenom din **förberedelsevecka**. Vi vill att du nu funderar över varför du röker och var du röker. Vi vill veta allt om dina rökvanor. Mer exakt vill vi att **du** vet allt om dem. Först då kan vi arbeta tillsammans för att bryta ned alla de utlösande faktorer som får dig att vilja röka.

Genom att göra detta idag vill vi bevisa för dig att din viljestyrka är stark nog för att ge upp rökningen för gott. Din sida av avtalet är att du måste använda viljestyrkan – detta kommer att hjälpa dig att lyckas i dina försök att sluta röka. Så innan du börjar fundera över dina rökvanor, fundera över en eller två av dina stoltaste personliga prestationer under åren.

Fråga dig nu hur du gjorde det. Det behövdes säkert en del mod och en hel del ansträngning från din sida. Det är ett stort åtagande att prestera någonting, helt enkelt. Tron på dig själv var hemligheten bakom att du lyckades – den verkliga **övertygelsen** om att du kunde klara det. Det är precis samma åtagande och tro som du nu behöver för att ditt avvänjningsförsök ska lyckas. Du **vet** att du kan klara det. Du kommer att klara det. Inte konstigt att det kallas **viljestyrka!**

Så när du nu vet att du har viljestyrkan att lyckas ska vi titta närmare på de anledningar som gjorde att du började röka.

Vad lockar dig att vilja röka?

Dina egna frestelsesituationer kan kanske vara en stressig dag på jobbet, rasten, att sitta ner med en kopp kaffe, resan till jobbet, drinkar – kanske till och med efter sex. För de flesta rökare, innebär uppvaknandet en stor frestelse efter en första cigarett.

Alla rökare får faktiskt regelbundna och starka sug att röka varje dag. Det är för att rökning är mycket mer än en vana - det är ett missbruk. Rökning är så svårt att ge upp därför att missbruket inte bara är fysiskt utan även psykiskt. Den sociala delen av rökningen är också något du och din kropp har vant sig vid under årens lopp. Du är van vid det välbefinnande och den rutin som rökningen för med sig. Vi ska nu hjälpa dig att "vänja dig av" med detta.

Så, kan vi locka dig att prova lite självkontroll? Först måste du identifiera de där farliga frestelserna. Det är dessa människor, händelser och saker i dina vardagsrutiner som får dig att vilja röka – eller som du förenar med rökning. Försök att hitta de situationer under resten av dagen som ger upphov till de största frestelserna och får dig att vilja röka. Det kommer kanske inte att vara så lätt eftersom du antagligen inte är medveten om majoriteten av dem. Utlösande faktorer kan också vara känslor – sorg, stress, ilska eller till och med (tyvärr) glädje.



Aktivitet | VECKA 1 dag 4

Dagens övning: Identifiera dina frestelser

 (Aktivitetstid 20 minuter)

Nu ska vi identifiera de saker som får dig att vilja röka. De är viktiga att identifiera eftersom det är i dessa ögonblick som det är mest troligt att du tänder en cigarett efter att du slutat röka.

Först och främst, ta en titt på listan nedan. Tänk tillbaka på de gånger du har rökt under de senaste dagarna och försök identifiera de frestelser som är mest typiska i ditt fall. Finns det några andra frestelser som du inte hittar på listan? Det borde finnas åtminstone några stycken! De kan vara allmänna, eller väldigt specifika som. t.ex. "När en vän eller familjemedlem ringer" eller "När mina barn kommer hem sent".

Tillsammans kommer vi att använda denna nyfunna kunskap till att bygga upp **Min frestelsemätare** (du hittar denna i sektionen Mina framsteg). Nästa vecka, när du väl har slutat för gott, kommer mätaren hjälpa dig att undvika nyckelsituationer som får dig att sträcka dig efter en cigarett.

Har du tagit din CHAMPIX idag? Precis som all annan medicin kan CHAMPIX orsaka biverkningar, även om inte alla drabbas av dem. De kan omfatta huvudvärk, svårigheter att sova, onormala drömmar och illamående. För mer information om dessa biverkningar, ta en titt i avsnittet Om CHAMPIX i Mina resurser. Konsultera alltid din läkare om du är orolig över din hälsa.

Bocka för de 5 rutor som bäst motsvarar dina rökvanor, inklusive några av dina egna om du vill. Jag är frestad...

- När jag vaknar
- När jag är med andra rökare
- När någon erbjuder mig en cigarett
- När jag är stressad
- När jag är koncentrerad
- När jag har ätit klart
- När jag är ute och umgås med andra människor
- När jag kommer hem från jobbet
- När jag är avslappnad
- När jag är uttråkad
- När jag dricker alkohol
- När jag tar en kopp kaffe eller te
- När jag känner mig nervös eller orolig
- När jag lämnar ett ställe där jag inte kunde röka
- När...
- När...

Nu är det dags att säga adjö!

VECKA 1
dag 5

Innan du och dina cigaretter går skilda vägar vill LifeREWARDS att du kommer ihåg de goda stunderna!

3 dagar till din bestämda sluta-röka-dag

Gör dig redo för det stora avskedet
(Lästid 3 minuter)

Tänka sig - vi är redan inne på Dag Fem. Det är bara tre dagar kvar tills du fimpar den där sista cigaretten. Men det är fortfarande ett par saker vi behöver göra tillsammans – så låt oss ta lite tid att förbereda oss inför den stora stunden nu.

Att sluta röka är ungefär som att separera med någon efter att man haft en lång relation. Precis som i en relation är det vettigt att minnas de stunder ni har haft tillsammans – både de goda och de dåliga.

Vi ber dig att skriva ett avskedsbrev till dina rökvanor. Jo, du läste faktiskt rätt – vi vill att du tar avsked av cigaretter och rökning med dina egna ord. Den fysiska handlingen att skriva ett avskedsbrev kan verkligen hjälpa dig att få dig ur vissa tankar och känslor. Det hjälper dig att komma till en avslutning och få en tydlig brytning med det föregångna. Ni har ju när allt kommer omkring varit tillsammans länge, så det är väl inte mer än rätt att du låter rökningen veta precis hur du känner dig nu när ni snart ska ta farväl.

Avskedsbrev

Vi har alla våra personliga minnen av de goda stunder vi haft tillsammans med cigaretter. Här är ett exempel på ett brev som du kan tänkas skriva:

Kära Stinkpinne

Känn lite konstigt att skriva ett brev till dig samtidigt som jag känner bra. Vi har varit tillsammans över 10 år, men hur väl känner jag dig egentligen? Du har varit med mig så gott som överallt och vi har verkligen haft en hel del fina stunder ihop. Men jag inser nu att du har dolt många saker för mig.

Jag visste att det kunde vara farligt att röka, men jag insåg inte hur farligt!!! Du visste det hela tiden. Du är vitt och oskyldigt på utsidan, men inuti är du en giftig sak. Nu har jag bestämt mig – det är över. Det är slut mellan oss. Jag kommer aldrig att hålla dig handen igen – aldrig mer. Jag motar min läppar. Så, farväl. Jag tror inte att jag kommer att sakna dig så mycket. Även om vi har haft många goda stunder ihop kommer jag alltid att tänka till bak på dig som någon som höll mig i ovisshet.

Hälsningar

Peter

Aktivitet | VECKA 1 dag 5

Dagens aktivitet: Avskedsbrev

(Aktivitetstid 25 minuter)

Tiden är inne. Det är dags att skriva ditt officiella avskedsbrev till rökningen. Men innan du säger adjö till din vän tycker vi att det är viktigt att du hälsar en annan välkommen. Vi vill att du nominerar en **Sluta-röka-kompis** som kan hjälpa dig. Någon som du kan prata med och som kan bidra med hjälp och stöd när du behöver det. Kan du komma på någon nu? Din närmaste familj är uppenbara kandidater – men någon du träffar varje dag på jobbet är också ett bra val. Kanske är det någon som har slutat röka själv och som vet och förstår den resa som du nu ska ge dig ut på.

Så ta dig nu lite tid att fundera över ett namn på en Sluta-röka-kompis och hans eller hennes kontaktuppgifter. Anteckna dessa i utrymmet nedan. Det är en god idé att skriva ett brev till dina **Sluta-röka-kompisar**, eller ringa dem under förberedelseveckan. Du kan tala om för dem varför du slutar och varför du vill att de ska hjälpa dig. Du kan sedan hålla dem informerade om dina framsteg under programmets gång.

Namn på Sluta-röka-kompis:

Telefonnummer:

Adress:

Tar du fortfarande din CHAMPIX varje dag? CHAMPIX kan hjälpa dig att minska ditt sug efter cigaretter, liksom dess njutning. Försök att känna efter ifall ditt begär efter cigaretter uppstått mer sällan eller mindre starkt under de sista dagarna av den här förberedelseveckan.

Nu tillbaka till ditt farväl till dina cigaretter. Här är ett par saker att fundera på:

- Dina goda minnen av rökningen
- Vem introducerade dig till den? Var, när – var har ni varit tillsammans?
- Hur rökningen fick dig att känna dig – och kanske hur de känslorna kommit att förändras
- Vad rökningen har kostat dig – i pengar, i andra relationer och för din hälsa
- Dina personliga skäl för att sluta röka

Du kan skriva ditt brev i utrymmet nedan. Lycka till!

Planera att bjuda dig själv på något! VECKA 1 dag 6

Vid den här tiden nästa vecka kommer du att fira dina sex första dagar som före detta rökare

2 dagar till din bestämda sluta-röka-dag

Hur planerar du att fira en vecka utan cigaretter?

(Lästid 3 minuter)

Hallå där, det är Dag Sex! När det gäller dina rökvanor närmar sig slutet snabbt. Bara 48 timmar till och sedan är det slut för gott. Vid den här tiden nästa vecka kommer du att vara en före detta rökare, och många bra saker, som förbättrar din hälsa och ditt välmående, kommer redan att ha börjat hända med din kropp. Mer om det under de närmaste dagarna. Lyckas du bara ta dig igenom nästa vecka utan att röka är det mycket sannolikt att du kommer kunna sluta för gott.

Det finns fler bra nyheter. Snart kommer du att vara inne på din första rökfria vecka vilket är en god anledning att belöna dig själv. Så börja planera nu! Bestäm i förväg vad du skulle vilja göra och börja se fram mot det redan nu. Om du inte har några idéer, oroa dig inte, vi kommer strax att ge dig några. Kom ihåg, om du har gjort upp en plan är det mer sannolikt att du håller dig till den. Om du ska bjuda dig själv på något riktigt fint så behöver du kanske några dagar på dig att ordna med allting.

Det är två viktiga saker du behöver tänka på när du funderar över vad du ska bjuda dig själv på. Först och främst bör det vara sådant som du tycker om att göra och verkligen kommer att se fram emot. För det andra, och kanske mindre uppenbart, bör du inte ta dig in i situationer där du vet att du kommer att bli frestad att röka. Det är också en god idé att undvika att dricka stora mängder alkohol eftersom det kan minska ditt omdöme och få dig att fokusera på kortsiktig njutning snarare än långsiktiga fördelar.

Här är några exempel på vad du kan göra för att fira den där första rökfria veckan:

- Ta sovmorgon följt av frukost på sängen
- Unna dig själv lite nya kläder
- Ta en tur till en botanisk trädgård
- Gå till frisören
- Gå till en favoritrestaurang
- Ring en vän för ett långt samtal
- Ta lite extra tid att läsa tidningen och lyssna på din favoritmusik
- Gå och se en film eller en konsert
- Ta en tur till resebyrån och börja planera din nästa semester

- Leta rätt på en video eller dvd som du aldrig hann med att se på bio
- Gå på ett sportevenemang
- Bjud dig själv på en stund i bastun på badhuset eller gymmet
- Ta med barnen på en utflykt

Vi är säkra på att du själv kan komma på ännu bättre idéer. Det är du som bjuder – så gör det bästa av det!



Aktivitet VECKA 1 dag 6

Dagens aktivitet:
Välj dina belöningar

 (Aktivitetstid 10 minuter)

Dagens Dagboksuppgift borde bli väldigt kul. Vi ska hjälpa dig att göra av med lite pengar! Årligt talat, ingen vinner på lotto varje vecka – men att sluta röka är nästan lika bra, för du kommer att ha pengar att spendera, spendera, spendera (eller spara, spara, spara).

Låt dina tankar vandra fritt – vad skulle du vilja göra med de pengar som du kommer att spara? Det beror helt och hållet på hur mycket du brukade spendera på cigaretter, men även de som inte röker så mycket upptäcker att deras "rökfria sparplan" är en verklig vinnare.

Fyll i frågeformuläret. Nästa vecka kommer vi att be dig överföra denna information till sektionen **Mina framsteg** för att skapa **Mina besparingar**. Du kommer snart se hur besparingarna byggs upp!

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?

En sista påminnelse. I vilken ordning skulle du köpa dem om du nu skulle köpa de här sakerna? Rangordna dem från 1-4 (1 = första, 4 = sista).

Belöningens värde	Rangordning
500 kr belöning	
1.000 kr belöning	
1.500 kr belöning	
2.000 kr belöning	

NOTES:

Glöm inte att ta din CHAMPIX varje dag så som din läkare ordinerat. Om du glömmer att ta CHAMPIX ska du inte ta en dubbel dos för att kompensera den glömda tabletten – ta istället tabletten så fort du kommer ihåg det. Om det snart är dags för din nästa dos, ta inte den tablett som du missade.

Imorgon börjar ett helt nytt liv!

VECKA 1

dag 7

Dina förberedelser är nästan kompletta nu. Imorgon ska du sluta – för gott!

👉 1 dag till din bestämda sluta-röka-dag

Tid för den där allra sista cigaretten

(Lästid 4 minuter)

Imorgon är den första dagen i ditt nya liv som före detta rökare. Det är viktigt att du kan förlita dig på vetskapen att när som helst du skulle stöta på problem så finns LifeREWARDS där för att hjälpa dig att ta itu med dem.

Som du ser ber vi dig göra mycket mer än bara sluta röka. Vi ber dig inte ändra ditt liv – men vi ber dig att ändra din inställning till livet. Många människor som till slut slutat röka, vissa efter flera misslyckade försök, har berättat samma sak för oss. De säger att skillnaden mellan framgång och misslyckande helt och hållet beror på den inställning man har.

Den första viktiga förändringen kommer i dagens dagboksuppgift. Vi vill att du ska göra dig av med de lukter och synintryck relaterade till cigaretter som omger dig nu. Så, vi kommer alltså att be dig att göra dig av med alla spår av cigaretter i ditt hus, din bil, ditt kontor och ditt liv. Men just nu kan du ta det lugnt – och läsa resten av dagens sida.

Koppla av

De flesta rökare säger samma sak – de tycker att rökningen hjälper dem att slappna av. Det är inte sant, det är bara det att många rökare tänder cigaretten som en reaktion på en stressig situation. Att fundera på att sluta kan också vara en stressig situation. Känner du dig lugn inför morgondagen?

Vi kommer att ge dig alla möjliga tips och tekniker för att förbättra din sinnesstämning under de närmaste veckorna. Men för tillfället kanske du skulle ägna fem minuter åt dig själv för att koppla av och varva ner. Du kan göra något så enkelt som att andas djupt och räkna till 10 med slutna ögon. Du kan kanske tappa upp ett varmt bad? Vi känner oss redan lugnare!

Aktivitet VECKA 1 dag 7

Dagens aktivitet:
Att skapa en rökfri miljö

 (Aktivitetstid 60 minuter)

Idag vill vi att du gör din närmiljö redo för ditt nya cigarettfria liv, vilket betyder att alla spår av cigaretter måste bort. Se till att du har tillräckligt med tid att göra den här uppgiften ordentligt, eftersom det är det sista du ska göra innan du slutar. Den är dessutom en av dom viktigaste.

För att hjälpa dig får du här en enkel checklista "redo att sluta-röka":

- Släng alla cigaretter och tomma paket**
- Leta i alla kläder efter gömda eller glömda paket**
- Rengör och lägg undan askfat**
- Släng tändare och tändstickor**
- Tvätta dina kläder, handdukar och andra saker som kan lukta rök**
- Dammsug och damma ditt hem**
- Öppna alla fönster för att få in frisk luft**
- Ställ in en luftrenare eller avfuktare**
- Ta bort aska och cigarettfimpar i din bil**
- Fundera över att ta in bilen på rekonditionering för att få den ordentligt rengjord**

Innan du börjar, känn hur sakerna runt omkring dig luktar och smakar. Har tobaken tagit över ditt liv så mycket så att du kan känna lukten av den i huset och i bilen? Vad säger dina sinnen dig om din närmiljö?

Förresten, när vi ändå är inne på det – hur väl fungerar ditt lukt- och smaksinne i allmänhet? Vi ska be dig att göra ett sinnestest idag, vilket vi sedan kommer att be dig upprepa under programmets gång. Vi förväntar oss inte att du ska märka några dramatiska förändringar från vecka till vecka, men att fokusera på dina sinnen är ett bra sätt att uppskatta de små vinsterna som du får av att sluta röka.

Lukta nu lite runt omkring dig och skriv in resultaten i rutorna nedan. Du kommer att kunna föra över dessa resultat till **Min sinnestestmätare** (i sektionen **Mina framsteg**)

- Gradera ditt luktsinne från 1-6**
- Gradera ditt smaksinne från 1-6**

(1 är dåligt och 6 är mycket bra)

Din förberedelsevecka är nu till ända. Du har bestämt att ditt sluta-röka-datum är imorgon, vilket betyder att du ska sluta röka efter idag. Se till att du fortsätter ta CHAMPIX såsom din läkare ordinerat. Är du redo att sluta?