



Nu har du slutat röka | SLUTA RÖKA vecka 2-4

Under den här tiden kommer du fram till det datum – när du säger farväl till cigaretterna för gott och börjar ditt nya liv som före detta rökare.

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 30 31 32 33 34 35

Nu är stunden inne – du har slutat röka! VECKA 2 dag 8

Föregående vecka har förberett dig för dagens stora händelse

Använd din styrka för att sluta röka (Lästid 4 minuter)

Äntligen är den stora dagen här. Nu gäller det. Idag är dagen då du lovat dig själv att du verkligen ska sluta. Du är faktiskt redan en före detta rökare, så grattis. Vi inser att de första dagarna inte kommer att vara lätta, men vi är här för att hjälpa dig att starta ditt nya liv.

Vi börjar från början. Du har makten. Det är du som nu har makten över ditt liv – inte cigaretterna.

Hur som helst, än så länge ska vi inte gå sakerna i förväg. Vi tar en dag i sänder. För idag nöjer vi oss med att ta oss till slutet av dagen utan att ta en cigarett. Den rätta tiden att ta itu med morgondagen, är imorgon!

Nu när du har gett upp rökningen är det en bra tid att titta på det positiva. På bara några få timmar har din kropp redan börjat reparera de skador som du fått av rökning genom åren. Fantastiskt när man tänker på det, eller hur? Vi kommer att hålla dig à jour med din förbättrade hälsa, fysiska tillstånd och hur din kropp förändras nästan varje dag.

Bara att få reda på vad som händer inuti din kropp, kan faktiskt ge dig en ordentlig knuff i rätt riktning. Vi vill inte oroa dig – men insåg du att en enda cigarett om dagen kunde leda till cancer? Att vara medveten om detta förbluffande faktum kan kanske hjälpa dig att hålla dig fokuserad. Det är utan tvivel värt att tänka på varje gång du känner dig frestad att ta en cigarett, en tanke som kanske kan få dig att besinna dig.

Du har verkligen börjat bra. LifeREWARDS är här för att hjälpa dig undvika att någonsin ta en cigarett igen. Och medan du är här, läs igenom texten nedan och upptäck de tre gyllene reglerna för framgång.

Lycka till, du lyckas inte bara bra – du har en väldigt lyckad dag!

De tre gyllene reglerna

Regel 1: Delta alltid aktivt i programmet - ingen annan kan sluta röka i ditt ställe. Detta innebär att läsa artiklarna, fylla i din **Sluta-röka-journal** och utföra de aktiviteter som vi satt upp i **Min dagbok**.

Regel 2: Agera varje gång du känner röksug. Ring antingen en av **Hjälplinjerna** för att sluta röka som finns listade i **Mina resurser** eller prata med din **Sluta-röka-kompis**.

Regel 3: Om du skulle tabba dig och ta en cigarett, var ärlig. Låt oss få veta det är du snäll – vi kommer inte att skälla ut dig eller bli upprörda utan vi kan hjälpa dig. Kom ihåg att fundera över varför du tog den där cigaretten, och hur du kan undvika att samma sak händer igen. Och viktigast av allt, du måste sluta igen med detsamma!

Aktivitet VECKA 2 dag 8

Dagens aktivitet:
Vatten och promenader

 (Aktivitetstid 30 minuter)

Vatten och promenader är två rekommenderade sätt att övervinna röksuget på. Känner du av röksuget än? En sak är säker, om du gör det är du inte ensam – de flesta före detta rökare upplever röksug då och då.

Vi sa att vi skulle utrusta dig med de redskap du behöver för att behålla styrkan. Vatten och promenader är de två första! Du kan använda båda dessa under de följande dagarna och göra en stor skillnad i ditt sluta-röka-program. De kan hjälpa upp ditt humör och till och med hjälpa dig att undvika att gå upp i vikt.

Vårt råd när det gäller vatten är enkelt. Du bör dricka minst ett glas vatten före varje måltid. Och vänta inte tills du känner dig törstig – när du gör det har din kropp redan brist på vatten. Ditt mål idag är att dricka åtminstone fyra stora glas vatten.

Hur är det med promenaderna då? En sak i taget - det är möjligt att din läkare, vid ert senaste möte, uppmuntrade dig att bli mer aktiv. Om din läkare avrådde dig från all form av motion av medicinska skäl eller hälsoskäl bör du konsultera läkaren innan du gör detta. Om du under en aktivitet skulle känna dig obekväm eller orolig, avbryt och konsultera läkare.

Om inte, sätt på dig träningsskorna eller andra bekväma promenadskor och ta en snabb promenad, om du har tio minuter över. Försök gå så pass snabbt att du blir lite andfädd, men inte så snabbt att du blir alldeles varm och svettig! Gör en mental notering när du kommer tillbaka om hur du känner dig och skriv in det i utrymmet nedan. Vi tror att du kommer att märka att du kommer att må bättre och tänka mer positivt än innan du gick ut.

NOTES:

Blank lined area for taking notes.

Nu när du är i sluta-röka-fasen kan du börja använda avsnittet Dina framsteg i Sluta-röka-journalen. Förhoppningsvis har du vid det här laget tagit dig en titt och vet vad du har att vänta dig.

Under de nästkommande dagarna ber vi dig utforska de fyra avsnitten som finns där och börja fylla i de olika uppgifterna. Vi slår vad om att du kommer att bli förvånad över hur bra det går för dig när du väl börjar övervaka dina framsteg. Varför inte börja genom att fylla i dina rökfria dagar?



Förverkliga dina mål VECKA 2 dag 9

Redan två rökfria dagar! Nu ska vi visa dig hur du tar dig hela vägen fram

Att hjälpa dig hjälpa dig själv (Lästid 4 minuter)

Välkommen tillbaka – hur klarade du gårdagen? Kanske röksuget kommer då och då? Börjar dina tankar kretsa kring cigaretter då? Oroa dig inte – det här är helt normala känslor.

Du kan vara förvissad om att dessa känslor kommer att försvinna med tiden. Din kropp kanske känner suget efter en cigarett – men din hjärna vet att den inte gör det. Redan nu börjar du inse hur du kan styra dina handlingar med din viljekraft. Här är hur som helst lite goda nyheter – om du har klarat det så här långt utan att röka har du redan kommit längre än 80 % av alla de rökare som försöker sluta röka utan att få hjälp av läkemedel. Hur otroligt det än kan låta, visar studier att en majoritet av alla rökare (omkring 70 %) vill sluta röka; ändå förblir andelen som lyckas mycket låg. Så, bra gjort! Även om din första dag kan ha verkat underlig, eller till och med lite kämpig, klarar du dig fortfarande bättre än de flera tusentals människor som försöker sluta röka och du är på god väg mot att lyckas.

Idag ska du använda dig av dina erfarenheter från igår för att underlätta för dig att ta dig igenom den här dagen. Börja med att fråga dig själv om det är något du tycker är lättare än vad du hade förväntat dig? Att undvika att röka efter lunch till exempel. Var det något som var svårare än vad du hade förväntat dig? Fanns det något du hade problem med som du trodde skulle vara enklare än vad du upplevt? Fokusera på det problemet nu – och fundera över hur du ska kunna undvika samma fallgropar idag.

Tobaksrök

Vad finns egentligen i tobaksrök? Faktiskt en hel del – och det mesta är riktigt dåligt för din hälsa.

Tobaksrök innehåller över 4000 olika kemikalier och gaser. Studier visar att över 50 av dessa är kända som cancerogena. Med andra ord – tobaksrök innehåller över 50 ingredienser som orsakar cancer! Du visste säkert redan att cigaretter orsakar cancer. Vi kommer att berätta om några av dem under de följande dagarna.

Vi säger inte det här för att få dig att må dåligt utan snarare tvärtom. Du borde redan berömma dig själv för att du har slutat röka. Du blundar inte för utmaningen att göra dig av med en farlig och vanebildande vana. Även om du har tabbat dig och tagit en cigarett kan du komma tillbaka med LifeREWARDS – för den här gången har du verkligen för avsikt att sluta röka.

Aktivitet | VECKA 2 dag 9

Dagens aktivitet: Farliga situationer

(Aktivitetstid 15 minuter)

Nu ska vi titta närmare på de risksituationer som du kan komma att möta under de närmaste 24 timmarna. Du vet de olika situationer och saker som kan utlösa suget efter en cigarett. Du kommer att behöva vara på din vakt runt vissa personer eller vid vissa platser. Högst på listan över faror är alla de situationer där du brukade röka, som efter en måltid, efter jobbet med vänner, eller när du var trött eller stressad.

Med de här sakerna i bakhuvudet vill vi be dig om två saker. Identifiera först alla situationer som du tror skulle kunna orsaka problem för dig under de närmaste 24 timmarna. Skriv sedan ned en kort lösning på hur du ska kunna undvika eller tackla dem när de uppstår. Till exempel, ta några karameller eller minttabletter om du verkligen känner dig frestad. Var inte rädd för att be människor att inte röka i ditt sällskap - kom ihåg att du alltid kan gå ifrån människor som röker om det blir för jobbigt!

Om du känner att du behöver lite extrahjälp kan du naturligtvis när som helst ringa en Hjälpplinke för att sluta röka. Vi tror att du kommer att finna den här praktiska akronymen vara till stor hjälp. Den kallas för TRUMF.

Hjälp dig själv att sluta med TRUMF

T = Ta stöd hos vänner och hjälpplinke

R = Röksuget kommer att gå över

U = Undvik situationer som kan orsaka begär

M = Mota bort dem om de uppstår

F = Fly undan för frestelsen

Du kan använda TRUMF för att ta dig ur många av de svåra situationer som kan uppstå under de kommande veckorna.

ANTECKNINGAR:

Hur går det för dina framsteg? Har du aktiverat alla mätare än? Försök att använda dem varje dag och uppdatera dem. Detta är ett bra sätt att förbli fokuserad på ditt mål att sluta röka!

Har du rökt idag?

Glöm inte att uppdatera dina rökfria dagar!

Ta vara på det stöd du behöver

VECKA 2

dag 10

Vi är här för att hjälpa dig när som helst, var som helst. Liksom alla de som stöttar dig

👉 Låt andra dela dina framgångar

Lästid 3 minuter)

Har du berättat för alla dina vänner, familj och arbetskamrater att du slutat röka? Ibland håller rökare sina försök att sluta hemliga. De tänker att ifall de skulle misslyckas kan de fortsätta röka utan att behöva känna sig generade inför sina vänner. Stort misstag! Det här är ett av de exempel som experterna kallar att "planera inför ett misslyckande" istället för den mycket bättre inställningen "planera för framgång".

Så att ha hjälp och stöd av de som står dig närmast kan vara avgörande för dig i ditt försök att sluta röka. Du har redan valt en **Sluta-röka-kompis** för vecka 1, men varför sluta där? När allt kommer omkring har du väl mer än en god vän, så varför inte ha fler än en **Sluta-röka-kompis**? Tänk på andra människor i ditt liv som bör vara medvetna om ditt försök att sluta röka - människor som du tror kommer att vilja hjälpa dig att sluta. Människor som mer än gärna pratar med dig när du känner behovet av att tända en cigarett och som kommer att hjälpa dig igenom de där farliga stunderna när du känner dig frestad.

Abstinensbesvär orsakade av tobak

Du är nu inne på din tredje dag. Det är mycket möjligt att du känner dig lite annorlunda idag. Kommer röksuget oftare? Om så är fallet ska du inte vara orolig – din kropp är så van vid höga halter av nikotin från rökningen att du mycket väl kan känna av abstinensbesvär från nikotinet just nu.

Tobak innehåller nikotin, vilket är en drog – och en väldigt beroendeframkallande sådan. Vissa läkare anser den till och med vara lika beroendeframkallande som heroin eller kokain! Tobaken försörjde din kropp med denna drog med regelbundna intervaller varje dag. Genom att avlägsna källan till detta nikotin kan det innebära att du drabbas av abstinensbesvär.

Det kan t.ex vara förändringar i humöret (som att känna sig nedstämd, lättretlig eller bekymrad), sömnlöshet, koncentrationssvårigheter och ökad aptit eller viktökning. 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. Ta en titt i sektionen **Om CHAMPIX i Mina resurser** för mer information och rådgör alltid med din läkare om du på något sätt skulle vara bekymrad över din hälsa.

Aktivitet | VECKA 2 dag 10

Dagens aktivitet: Trapptest 2

 (Aktivitetstid 20 minuter)

Din kropp börjar läka så fort du slutar röka. Du borde redan ha mer kraft i lungorna så det här är ett bra tillfälle att visa dig att mängden syresatt blod kan öka i din kropp när du slutar röka. Vi kan faktiskt visa dig det bara genom att be dig gå i trappor.

Kommer du ihåg att vi bad dig att göra det under **Förberedelseveckan?** Precis som vi sa då – glöm inte att rådfråga din läkare om du är osäker på om den här aktiviteten är lämplig för dig. Om din läkare har avrått dig från att göra någon form av fysisk övning överhuvudtaget bör du konsultera läkaren innan du gör denna övning. Om du under en aktivitet skulle känna dig obekvämt eller oroligt, avbryt och konsultera läkare.

Om du kan, vill vi nu att du upprepar det här testet. Vanliga trappor är allt du behöver för att kunna mäta den förhöjda effekten på ditt hjärta och ditt blodomlopp av att du slutat röka.

Håll dig à jour med framstegen genom att fylla i resultaten – så att du själv kan uppleva förbättringarna.

Vecka 2

Den tid det tog:

Svårighetsgrad:



Har dina frestelsenivåer
ändrats? Glöm inte att
uppdatera dina mätare...

Registrera precis som förra gången hur svårt du tyckte testet var (från 1 - 6) och hur lång tid det tog att genomföra. Hoppa sedan till Ditt trapptest i sektionen Mina framsteg. För över alla dina resultat från testet du gjorde på dag 3 till den tabell du hittar där. Gör samma sak med dagens resultat.

Har det förbättrats sedan förra veckan? Vi tror att du kommer att uppleva en viss skillnad. Det är bra – det är din kropp som talar om för dig att ditt hjärta, din blodcirkulation och dina lungor redan är i bättre form.

Det har nu gått tre dagar sedan ditt sluta-röka-datum så du bör ha slutat röka vid det här laget. Om du skulle ha felat och tagit en cigarett kanske du undrar vad du bör göra.

CHAMPIX innehåller inte nikotin så du ska inte sluta ta dem ifall du har tabbat dig. Om du skulle röka en cigarett, se till att komma tillbaka på rätt spår med LifeREWARDS-programmet direkt nästa dag och fortsätt att ta CHAMPIX för att lindra röksug och abstinensbesvär. Besluta dig för att göra den där lömska cigarett till din allra sista!

Känn dig säker på att du kommer att lyckas

VECKA 2

dag 11

LifeREWARDS kommer att hjälpa dig igenom de tuffa tiderna, så att du kan njuta av de goda tider som ligger framför dig

Låt oss bli personliga!

(Lästid 4 minuter)

Nu när känner du dig mer bekväm med att träffa oss varje dag ska vi berätta en liten hemlighet för dig. Du luktar mycket bättre redan. Ursäkta om vi blir lite väl personliga, men det är sant! Efter bara två dagar utan cigaretter är det ett faktum att du inte längre bär med dig lukten av gammal tobak. Detta är bara en av de många positiva effekter som du bör uppleva nu.

När det gäller att sluta röka - är de allra första dagarna vanligtvis de allra tuffaste. Vi tänker inte lura dig och säga att det är lätt, och inte att det snart är över heller. Det röksug du känner nu kommer antagligen att vara med dig ett tag till. Men det är viktigt att komma ihåg att det inte behöver vara ett problem. Vi på LifeREWARDS är här för att hjälpa dig och dessutom har du HjälpLinjer för att hjälpa dig att sluta röka.

Nu, mer än någonsin, är rätt tid att koncentrera sig på idag och bara idag. Ta ett begär i taget. Fokusera på det faktum att det inte dröjer länge innan det lättar. Du har redan tagit dig igenom den svåraste delen. Dessutom har din kropp ett tydligt budskap till dig idag. Din rökande andedräkt är ett minne blott! Det är för att din kropp redan har gjort sig av med några av de farliga restprodukter som lurar i tobaksröken och får din mun och andedräkt att lukta som ett gammalt askfat.

Perifer kärlsjukdom

Rökningen skadar din kropp genom att reducera mängden syre som kan tas upp från dina lungor och som hjärtat sedan kan pumpa runt i kroppen. Så vad är det värsta som kan hända? Tja, blodkärlen (artärerna) i dina armar och ben blir smalare. Läkarna kallar detta för perifer kärlsjukdom. Det betyder att dina ben inte får tillräckligt med blod och syre. Det är därför många rökare får ont i benen. I svåra fall kan sår utvecklas och leda till kallbrand - vilket kan orsaka en livshotande situation. Den enda utvägen då är att amputera benet.

Så den dåliga nyheten är att rökningen inte bara är dyr för plånboken, den kan allvarligt skada din hälsa. Den goda nyheten är att du bara genom att sluta röka under några dagar redan har minskat risken för perifer kärlsjukdom.

Du kanske tror att det här är ett problem som mest drabbar äldre. Att något sådant inte skulle kunna drabba dig? Nej, perifer kärlsjukdom är inte bara en sjukdom bland äldre människor. Rökare löper en större risk att utveckla perifer kärlsjukdom. Så om du hade fortsatt

att röka som du gjorde, skulle sjukdomar som denna (och det här är bara en rökingsrelaterad sjukdom) ha blivit ett ständigt ökande problem. Så det är något att verkligen tänka på när de där begären kommer tillbaka!



Ditt hjärta vet att du vinner

VECKA 2
dag 12

Din kropp återhämtar sig hela tiden – du borde må bättre hela tiden!

Ditt hjärta kan vara friskare (Lästid 3 minuter)

Fem dagar är redan avklarade och du har några fantastiska anledningar att fira. Du har tagit dig igenom de första svåra dagarna. Här är en annan utmärkt anledning – du har markant minskat dina risker att drabbas av en hjärtattack.

Du kanske inte upplever några omedelbara skillnader på ditt blodtryck. Blodtrycket höjs emellertid temporärt efter varje cigarett, därför kommer du att anstränga ditt hjärta mycket mindre nu när du har slutat röka. Ju längre du håller dig rökfri, desto bättre kommer ditt hjärta och dina blodkärl att bli. Risken att få en hjärtattack eller stroke kommer att sjunka med tiden och ditt cirkulationssystem kommer att ha en förbättrad prestationsförmåga. Så lägg handen på hjärtat och gratulera dig över än mer bevis på din kropps förvånansvärda förmåga att återhämta sig från effekterna av din rökning.

Vad du redan har uppnått

Det är inte bara ditt hjärta som mår bättre. Om du lägger ihop alla de stora hälsofördelar som vi delgett dig under de senaste fem dagarna kan du se att de, sammanräknade, är en väldigt stor förbättring generellt. Så, bra jobbat – din kropp tackar dig för att du varit så duktig. Du har verkligen något att fira.

Men medan du tänker på alla sätt du nu kan släppa loss lite grann – har vi lite dåliga nyheter också. Efter några veckor i programmet, särskilt när en utekväll eller ett veckoslut närmar sig, kommer samtidigt en period av fara där små misstag är vanliga. Nästa vecka kommer vi att hjälpa dig sammanställa en handlingsplan för utekvällar och veckoslut. På så sätt kommer du att vara förberedd när du verkligen vill starta firandet.

Just nu behöver du bara komma ihåg att du redan har kommit en bra bit på väg. De värsta begären är ett minne blott. Snart kommer du att ha klarat av en hel vecka som före detta rökare och vara på god väg att sluta för gott. Men du måste ta dig igenom de närmaste veckorna först, så se till att du fortsätter fullborda ditt program varje dag. Hjälpplinjerna för att sluta röka finns också där, liksom dina **Sluta-röka-kompisar** – och vi vill alla vara säkra på att du tar dig igenom den här farliga perioden utan att fördärva något av det fantastiska jobb du gjort så här långt. Tillsammans kan vi göra det!



Aktivitet | VECKA 2 dag 12

Dagens dagboksaktivitet: Återbekräfta ditt åtagande

 (Aktivitetstid 5 minuter)

Har vi tappat konceptet? Du har varit med i LifeREWARDS i nästan två veckor nu och vi ber dig nu att komma ihåg varför du gick med i programmet till att börja med. Det finns nämligen en tanke bakom det.

Låt oss vara ärliga – under de följande dagarna kommer du att gå in på ställen och in i situationer där människor kommer att röka. Därför är det nyttigt att ta lite tid i anspråk för att påminna dig själv om varför du ska hålla fast vid LifeREWARDS.

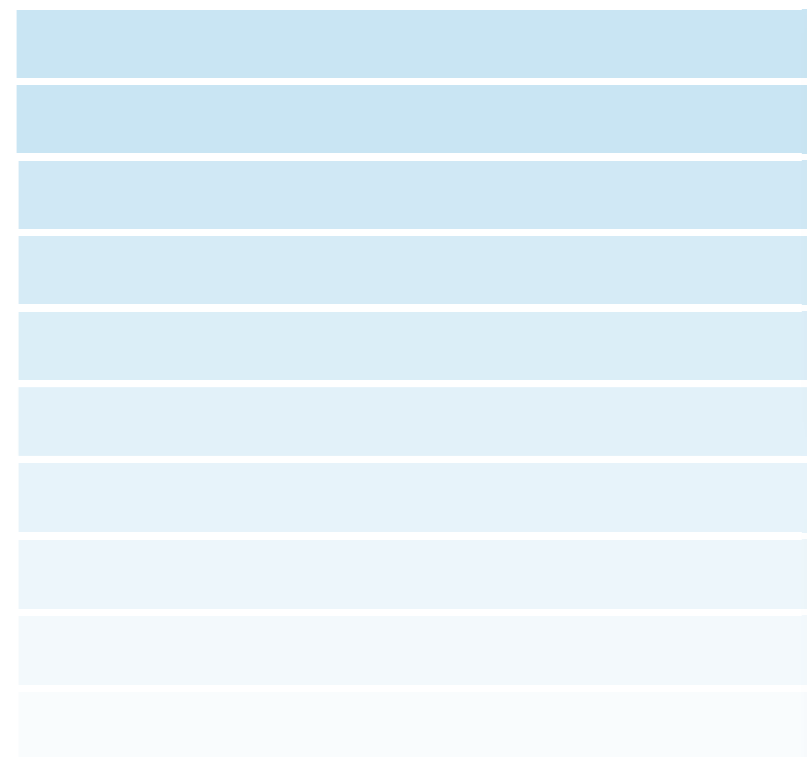
Ta en titt tillbaka på dag 2 när du skrev ner **Mina anledningar till att sluta röka** som en del av din dagboksuppgift. Läs dem för att friska upp ditt minne. Finns det kanske några fler som du skulle vilja lägga till? Här är några förslag:

- Jag mår så mycket bättre nu
- Jag har kommit så långt, jag kan inte tabba mig nu
- Jag har så mycket mer att leva för
- Jag har mina **Sluta-röka-kompisar** och LifeREWARDS till hjälp
- Jag kan göra det och jag **ska!**

Använd det tillgängliga utrymmet till att skriva ner eventuella anledningar du kan tänka dig, eller skriv bara ner dina gamla anledningar en gång till.

Att bekräfta alla fantastiska fördelar med att vara en före detta rökare en gång till, är en väldigt god idé så här tidigt i programmet. Det hjälper dig att fokusera på din målsättning och att hålla dig sund i hjärta och hjärna. Vi ses i morgon!

ANTECKNINGAR:



Har du tagit ditt CHAMPIX idag? Känner du fortfarande av den nikotinabstinens som vi talade om för ett par dagar sedan? Många rökare gör det – så kom ihåg att du inte är ensam.

Att sluta röka med eller utan behandling kan orsaka olika symptom. Läs mer om det i sektionen Om CHAMPIX i Mina resurser. Om någon av biverkningarna skulle bli allvarig, eller om du är orolig över din hälsa på något sätt ska du rådfråga din läkare.

Problem?

VECKA 2

Vad för slags problem? dag 13

LifeREWARDS ger dig styrkan att nå dina mål

Sexliv (Lästid 3 minuter)

S står för Succé – men även för sex – vilket är ännu något att glädjas över nu när du har slutat röka. De flesta människor vet att rökning orsakar dålig andedräkt, dålig hy och gula tänder. Men visste du också att det hade ett dåligt inflytande på ditt sexliv?

Ni killar kanske vill veta att så lite som två cigaretter om dagen kan göra så att din erektion blir mjukare. Det finns en medicinsk orsak till detta. Rent fysiskt är det två saker som ska ske för att en man ska få en erektion. Först måste blod strömma till blodkärlen i penis. Sedan måste det stanna där – de vener som leder bort blodet täpps tillfälligt igen, vilket gör att blodet stängs in och bygger upp blodtrycket inuti penis. Detta ger upphov till styvnaden.

När du röker försämras båda dessa processer. Först hindrar rökningen blodflödet till penis, på grund av fettansamlingar i artärerna. Sedan gör den höga koncentrationen av nikotin att hjärnan skickar ut signaler som hindrar klaffarna i blodkärlen från att sluta sig ordentligt, vilket innebär att de inte längre kan fånga blodet inuti penis. Så blodet hålls inte inne i penis på ett tillräckligt effektivt sätt. Och för att förvärra saken visar kliniska tester att impotens är vanligare bland rökare än bland icke-rökare.

Tror du att det här med sämre sexliv är en av de skadliga verkningarna av rökning som kvinnor kan undvika? Så väl är det inte tyvärr – vi har oroväckande nyheter till er också. Det finns bevis för att rökning kan förhindra en kvinnas förmåga att få orgasm. Inte bara det, nikotin kan även påverka äggstockarna och ge onormala menstruationscykler. Det kan sedan ge ett tidigt klimakterium vilket orsakar bieffekter såsom tidigt åldrande och vaginal torrhet.

Så nu vet du det! (Och tänk att du kanske tyckte att rökningen gjorde dig mer sexig i början!) Kom ihåg dessa fascinerande fakta så kommer du att göra storsuccé på nästa middagsbjudning.

Det finns mer goda nyheter på sexfronten. Som du kan föreställa dig är din andedräkt friskare och din mun luktar inte tobak längre. Att kyssa dig nu verkar plötsligt som ett mycket mer lockande förslag.

Tror du fortfarande att du kommer att mjukna och ta en cigarett i helgen?



Aktivitet | VECKA 2 dag13

Dagens aktivitet:
Nappa inte på betet!

 (Aktivitetstid 10 minuter)

Nu har vi nått dag sex och du har stått emot alla typer av frestelser och tillfällen att röka. Det har säkert varit svårt vissa stunder, men du klarade det!

Vi ska nu hjälpa dig att hålla ut under de dagar och veckor som kommer. Sannolikt har du varit frestad att röka under de senaste dagarna. Vad var det som hejdade dig? Det är viktigt att fokusera på det nästa gång du känner dig frestad.

Idag ber vi dig titta tillbaka och minnas de tillfällen då du velat sträcka dig efter de där cigaretterna som allra mest. Ställ dig några frågor om när varningsklockorna ringde.

- Var befann du dig?
- Vad gjorde du?
- Vad var huvudorsakerna till att du lyckades hejda dig själv från att röka?

Kom ihåg så många detaljer som möjligt från den stunden och skriv sedan ner ett par nyckelord i det avsedda utrymmet. Koncentrera dig särskilt på skälen till varför du hejdade dig själv från att röka. Detta borde hjälpa dig att bekämpa frestelser i framtiden!

ANTECKNINGAR:

Blank lined area for taking notes.

Har du uppdaterat Mina framsteg idag?

Glöm inte resten av LifeREWARDS när du tar dig igenom de olika stegen i programmet. Det finns mycket att läsa i Mina resurser – har du påmint dig själv om Fördelarna med att sluta röka på sistone? Ta dig tid att utforska det området idag...

Att sluta röka är en situation med massor av vinster

VECKA 2
dag 14

Du är redan sundare och i en bättre situation på många olika sätt

👉 Lägg ihop vad det betyder för dig att vara en före detta rökare (Lästid 4 minuter)

Hej – är det inte fantastiskt att inse att det redan var två veckor sedan du började det här programmet? Du visste att du kunde göra det och nu går saker och ting verkligen din väg. Du är på god väg att bli en före detta rökare. Tycker du vi tar ut segern i förskott och uppmanar dig att sälja skinnet innan björnen är skjuten? Nej, absolut inte! Om du har tagit dig igenom en vecka, kan du klara dig igenom två veckor, tre veckor och så vidare tills du nått ditt mål. Just nu är vi säkra på att du verkligen kommer att bli en ny person – du kommer att andas frisk luft för gott.

Genom att bli av med rökvanan har du vunnit en hel del saker redan. Titta bara i **Mina framsteg** för att se hur mycket pengar du har sparat. Med tanke på dagens cigarettpriser lär det vara en saftig summa pengar, som du nu kan göra någonting mycket bättre med. Kanske är det så mycket som 300 kr i veckan beroende på dina tidigare rökvanor. Med lite enkel huvudräkning blir siffran över 15.000 kr per år. Det är ingen dålig löneförhöjning!

Vad ska du göra med all den extra tid och pengar som du nu har till ditt förfogande? Vem vet – men det är ett trevligt problem att lösa och du behöver inte besvara det än på ett tag. Du skulle kunna köpa nya skor, sikta på nya golfklubbor, ta en härlig semester, skaffa en ny platt-tv, eller gå med i en klubb. Det är kul att fundera över möjligheterna. Alternativt kan du spara pengar för sämre tider eller investera dem i barnens framtid. Att sluta röka är en av de bästa sparplanerna någonsin.

Akrylamid

Akry...vaddå?? Det är det namn forskarna har satt på en ganska obehaglig förening som orsakade en livsmedelspanik för ett tag sedan. Det blev ett sådant ramaskri att livsmedelstillverkare tvingades ta bort det i sina produkter.


Senare orsakades en liknande panik av att det visade sig att arbetare som byggde en järnvägstunnel genom Hallandsåsen hade exponerats för samma substans enbart genom att göra sitt jobb. Anledningen var enkel – akrylamid är cancerogent. Det orsakar cancer.

Vad synd då, att inget sådant väsen någonsin hörts i fråga om nivåerna av akrylamid i tobaksrök. De finns där och har potential att ödelägga miljoner rökarens och passiva rökarens liv. Kan det vara för att det bara är en av de femtio cancerogena toxiner som finns i varje cigarett, som det aldrig skapat rubriker?

Kanske hade du aldrig hört talas om akrylamid innan du läste det här. Men det är ännu en god anledning att glädjas åt att du har slutat röka. Och en ännu bättre anledning till att stå fast vid ditt beslut.

Det är dags att planera i förväg

Din CHAMPIX-ordination och fortsättningen med LifeREWARDS

 Kom ihåg att det effektivaste sättet för dig att vara rökfri är att kombinera de råd som du får av läkaren med medicin och beteendestöd.[5, 6] Därför är det viktigt att du fortsätter ta din CHAMPIX-ordination alla 12 veckorna och fullföljer de 16 veckornas LifeREWARDS-program.

Din CHAMPIX-ordination

För att fortsätta med ditt CHAMPIX-behandlingsprogram måste du beställa tid hos läkaren så att du kan diskutera ditt försök att sluta röka och få ditt uppföljningsrecept.

Fortsätta med LifeREWARDS

Du har nu jobbat med LifeREWARDS-programmet i två veckor, vilket betyder att du ska börja med fortsättningen av CHAMPIX-fasen och det är två veckor kvar av din LifeREWARDS Sluta röka-journal del A.

Nu är det dags att göra något!

När du har kommit så här långt i LifeREWARDS-programmet har du två alternativ: att fortsätta med LifeREWARDS Sluta röka-journal eller gå över till LifeREWARDS Online-programmet.

1. LifeREWARDS Sluta röka-journal del B

Med Sluta röka-journal del B får du fortsatt råd och stöd under återstoden av LifeREWARDS-programmet och det kostar inget extra för dig som är CHAMPIX-patient.

2. Gå över till LifeREWARDS Online

LifeREWARDS Online-programmet ger mer interaktivt, specialanpassat stöd än Sluta röka-journalen. Om du går över till online-versionen behöver du inte beställa del B av Sluta röka-journalen. Du måste däremot ha regelbunden tillgång till Internet – eftersom vi ber dig logga in till din egen specialanpassade webbsida regelbundet och läsa artiklar och göra aktiviteter. Om du registrerar dig för LifeREWARDS Online sänder vi ett e-postmeddelanden med uppgifter om hur du går in på din egen specialanpassade webbsida.

När du väl har bestämt vilket alternativ som du tycker är bäst, fyller du bara i den portofria kupongen på baksidan av boken med det alternativ som du föredrar och skickar den till oss. Du kan registrera dig för LifeREWARDS Online och få veta mer om online-programmet på **www.myLifeREWARDS.co.uk**.

Du bör känna dig stolt över dig själv

VECKA 3
dag 15

Du har redan klarat dig längre än de flesta som försöker sluta röka. Låt oss fortsätta!

Fortsätt jobba så här bra! (Lästid 4 minuter)

Välkommen till början av Vecka 3 i ditt LifeREWARDS-program. Det är ännu en milstolpe som har nåtts och du borde känna dig stolt.

Efter en vecka bör du verkligen känna att du har slutat röka. Även om du har varit frestad att röka, eller upplevt begär, har du förhoppningsvis inte rökt någon cigarett på en hel vecka nu. Du bör redan känna att du har gjort stora framsteg. Du bör känna dig friskare och sundare då din kropp redan har börjat att återhämta sig av de skador som rökningen vållat. Du har också fått många goda anledningar till att fortsätta med ditt försök att sluta röka genom LifeREWARDS programmet. Dina vänner och din familj stöttar dig också. Två hela veckor av ditt program är fullgjorda – det är verkligen något att känna sig stolt över.

Men kom ihåg, det är mycket viktigt att du erkänner eventuella felsteg, om och när de inträffar. Så om det behövs, ring en hjälplinje för att sluta röka, eller anteckna det i **Mina rökfria dagar**. Så länge vi vet om att du har fallit för frestelsen och rökt en cigarett, kan vi hjälpa till. Om vi inte vet, kan vi inte hjälpa till – så enkelt är det. LifeREWARDS styrka är att den anpassar sig för att motsvara dina föränderliga behov då du går framåt vecka för vecka. Kom ihåg att det här är ditt program.

Varje dag kommer du närmare ditt slutliga mål att vara en bestående före detta rökare. Du rör dig systematiskt i rätt riktning med dina vänders och din familjs hjälp och stöd. Förhoppningsvis finner du nu att LifeREWARDS verkligen är till hjälp. Allt verkar faktiskt till din fördel – så kom igen, låt oss fortsätta jobba så här bra.

Att övervinna begär

Det finns många anledningar till att längta efter en cigarett. Ja, nikotin är beroendeframkallande och du upplever antagligen fortfarande abstinensbesvär. Du kanske också kämpar mot det sociala begäret att tända en cigarett, särskilt om du ser att vänner och kollegor 'njuter av' en cigarett i ditt sällskap. En ytterligare orsak kan vara stress. Du har sedan ganska länge nu använt dig av rökningen som en tröst när det blev kämpigt. Och låt oss medge det, du kanske helt enkelt längtar efter en cigarett av gammal vana – rökning var något du gjorde rutinmässigt.

Nästa gång det pressande begäret slår till använd dig av dessa **Begärknäckare** som hjälper till att få bort begären.

3 Begärknäckare för att påminna dig själv om:

- Dina skäl till att du vill sluta röka
- Den ytterligare tid och de extrapengar du har fått
- Din förbättrade hälsa



Aktivitet | VECKA 3 dag 15

Dagens aktivitet:
Val av träning

(Aktivitetstid 10 minuter)

Motion är kanske inte ditt favoritämne? I så fall kanske vi kan försöka ändra på din uppfattning. Vi bad dig under Dag 11 att börja fundera på olika sätt att motionera. Nu ska vi gå ett steg till. Som rökare kanske du inte har hållit på med så mycket fysisk aktivitet – du kanske blev lite andfådd. Men nu, med ny kraft i lungorna kanske du redan känner att saker och ting börjar förändras.

Låt oss ägna lite tid åt att utforska tanken att få lite mer motion. Innan vi gör det, vill vi säkerställa att du har kollat med din läkare att det är OK för dig. Om din läkare har avrått dig från att göra någon form av fysisk övning bör du konsultera honom/henne innan du gör denna övning. Om du under en aktivitet skulle känna dig obekvämt eller oroligt, avbryt och konsultera läkare.

Plocka fram din dagbok och anteckna svaren på dessa två frågor:

- Om du skulle börja motionera mer, vad skulle du välja?
- När under veckan skulle det passa dig bäst att göra det?

Nu ska vi vara praktiska... du kanske gillar tanken på bergsbestigning, eller segling – men finns det någon klubb i närheten där du kan gå med för att sätta dina planer i verket? Å andra sidan är vi nästan säkra på att det nära dig finns områden där du kan promenera, cykla, jogga eller simma i en simbassäng.


Välj nu ett tillfälle under denna vecka då du kan stoppa in motion i din veckorutin. Skriv ner den träning du kommer att sätta igång med, var och under hur lång tid du planerar att utföra den.

ANTECKNINGAR:

Blank lined area for notes, consisting of 12 horizontal lines.

Du har tagit CHAMPIX under åtminstone två veckor nu. Men vet du hur den fungerar?

CHAMPIX verkar i hjärnan, precis i det område där nikotin verkar. Den förhindrar att nikotinet fäster vid vissa receptorer i din hjärna, och efterliknar därefter delvis nikotinets effekter. Det är därför det kan hjälpa till att mildra det begär och de abstinensbesvär som är förenade med att sluta röka. Så nu vet du...



Att sluta röka kan vara hur lätt som helst

VECKA 3

dag 16

Idag ska vi ta reda på hur lite träning kan lysa upp ditt försök att sluta röka

Låt oss komma igång (Lästid 4 minuter)

Hur mår du idag? Om du känner att du är på topp är det fantastiskt. Problemet är att då man är på bra humör varar inte alltid detta (gör det någonsin det?) – det är då motion kommer in i bilden. Provade du den träning du lovade dig själv igår? Tro det eller ej, motion är en av de mest effektiva saker du kan göra för att förbättra ditt humör – och det behöver inte ta lång tid.

Vad sägs om en vandring i det fria? Du bör kanske planera att ta en promenad under din lunchtimme. Ett bra sätt att göra detta är att hitta ett nytt ställe där du kan äta lunch – kanske bara lite längre bort än dit du vanligtvis går. Du kan göra din promenad till ett speciellt tillfälle. Gå till ett ställe som du gillar – eller som du alltid har tänkt på att gå till. Skogen, staden, vart som helst – till och med affärerna för den delen! Det som är viktigt är att du njuter av det och att du använder det som ett avbrott i det vanliga livet. Och om du känner någon som också skulle vilja komma igång (även en fyrbent vän), ta också med dig honom/henne.

Cigaretröken lamslår de små hår (kallade cilier) som beklär dina luftrör och väggarna i dina lungor. Dessa mikroskopiska hår bör vara i konstant rörelse, för att fånga oönskade partiklar i den luft du andas in och föra ut dem ur dina lungor. De är en del av din kropps filtreringssystem och renar den luft vi andas då den går in i våra luftvägar. Om du har satt dem ur spel genom att röka är det en del av anledningen till att du har hostat mindre och rensat luftvägarna mindre.

Det är därför som du, då du var rökare, kunde fortsätta att röka och ändå protesterade inte kroppen som den skulle göra om den kunde. Dina lungors försvar var lamslagna! Det är självklart att det hjälpte dig att röka fler cigaretter, oftare.

Nu när du har slutat röka kommer dina cilier att växa ut och börja fungera igen. Du kan till och med hosta något vilket skulle visa att dessa celler fungerar igen. Det är ett gott tecken, för det betyder att dina luftvägar rensar sig själva på skräp.

Bra gjort – du är tio idag

VECKA 3

dag 17

Det är hela tio dagar som jag varit rökfri!

Dags att fira!

(Lästid 3 minuter)

Gratulerar! Du är nu en erfaren före detta rökare med en ålder av tio dagar. Vi tycker att du förtjänar en belöning. Kanske en speciell maträtt som kittlar dina uppvaknande smaklökar. Eller bör du kanske bjuda dig själv på något som du alltid har velat ha. Vad sägs om en ny flaska parfym eller rakvatten för att göra det mesta möjliga av ditt förnyade luktsinne? Tänk bara på de pengar du har sparat under den senaste veckan.

Men glöm inte att gamla vanor kan vara svåra att bli av med. Håll dig borta från platser som påminner dig om gamla rökvanor. Impulsen att ta en cigarett kommer ändå att dyka upp då och då. Kanske då du ser någon annan tända en cigarett medan du firar.

Impulser

Varför får vi egentligen impulsen att röka? En impuls är ett begär som plötsligt uppträder och verkar fordra en handling, lite som ett impulsköp. Men den är egentligen inte utom vår kontroll. Det är bara något man tror att man behöver, men egentligen inte behöver – som en cigarett till exempel.

Impulser är inte farliga. Även om man känner för en cigarett är det inte många människor som verkligen skulle släppa allting och rusa iväg för att köpa ett paket. Man kan inte förhindra att impulsen dyker upp i ens huvud. Men man kan hindra sig själv att ge vika för den. Det handlar egentligen om en viljeakt. Det är verkligen av stor betydelse att du INTE ger vika!

Impulser kan stå för två steg på vägen mot ett misslyckande. För det första finns det något som kallas latent motivation. Detta är egentligen bara några stora ord för att beskriva det faktum att en person börjar vackla. Den som brukar ge upp skulle antagligen tänka "kanske skulle jag kunna börja igen – jag kan alltid sluta någon annan gång..." Låter det bekant?

Det andra och mer uppenbara steget är att de bestämmer sig för att ge vika för den där impulsen – och sedan gör det. Men vi måste erkänna att cigaretter inte hoppar in i ens mun alldeles av sig själva!

Så kom ihåg, de där impulserna är inget att vara rädd för, eftersom du kommer att förhindra att de leder till handling. Om du känner att du verkligen riskerar att ge efter och röka en cigarett, kom ihåg att du kan ringa en **hjälp linje**, prata med en **Sluta-röka-kompis** eller rådfråga LifeREWARDS.

Aktivitet | VECKA 3 dag 17

Dagens aktivitet: Självförbättringar

(Aktivitetstid 5 minuter)

Är du efter att ha läst dagens LifeREWARDS-sida än mer beslutsam att fortsätta ditt försök att sluta röka? Utmärkt! Det finns ingen egentlig magi i LifeREWARDS-programmet. Det verkliga knepet, är att LifeREWARDS hjälper människor att erkänna och använda sin egen viljekraft för att kontrollera sina känslor och handlingar.

Medan vi går igenom programmet, kommer du att ställa dig frågan "kan jag använda den där tekniken inom andra områden i mitt liv?" Och svaret är nästan helt säkert "Ja!" Dina stora problem kretsar troligen just nu kring begär och situationer där du skulle kunna känna dig frestad att röka en cigarett och så vidare. Men det beror på att vi hittills har haft en tendens att bara prata om cigaretter och om att sluta röka.

Du blir stressad av att försöka sluta röka – men massor av andra saker kan också orsaka stress – ditt jobb, dina barn, din andra hälft, den långsamma kön vid snabbköpet (varför är de andra köerna **alltid** snabbare?). Listan

kan verka oändlig, vi har alla våra bra dagar och våra dåliga dagar. Vi vill att du ska undvika stress – det sista vi vill är att du ska bli frestad att röka en cigarett!

Så nästa gång du känner att du blir lite stressad, ta ett steg tillbaka. Ta ett djupt andetag och tänk igenom problemet. Skriv ner problemet och håll det på en armlängds avstånd. Tänk på lösningarna och ta itu med dem. Du kommer att känna igen dessa som LifeREWARDS-tekniker – och vi kommer att göra dig bekant med ganska många fler under de närmaste veckorna. Du kan använda många av dem för att hjälpa dig själv inom andra områden i ditt liv.

Kom alltid ihåg att det faktum att man slutar röka med eller utan behandling kan orsaka olika symtom. Detta kan innefatta humörförändringar (som att känna sig nedstämd, irriterad, frustrerad och orolig). Rådfråga din läkare om de tips som LifeREWARDS rekommenderar inte verkar fungera eller om du på något sätt är orolig för din hälsa.

ANTECKNINGAR:

Har du rökt idag?

Har du tittat på Dina framsteg på sista tiden? Stämmer de där rökfria dagarna?

Du borde ha låtit bli att röka under 10 dagar nu, alltsedan du nådde ditt sluta-röka-datum. Något enstaka felsteg är ok. Om du finner att du fortfarande röker regelbundet eller att dina begär inte minskar med tiden bör du rådfråga din läkare eller rökavvänjare.

Du har gjort dig fri, och du förblir fri

VECKA 3

dag 18

Du är på god väg mot att sluta röka. Du vet redan att den här gången kan du lyckas – det finns ingen återvändo

Njut av din nyfunna frihetskänsla (Lästid 3 minuter)

Du vet antagligen allt om de huvudsakliga vinsterna med att sluta röka. Men vid det här laget inser du troligen att det faktum att du har slutat att röka kan gagna dig på alla möjliga sätt som du tidigare inte riktigt hade tänkt på.

Ta bara en titt på några av de saker du skulle kunna se fram emot:

- Huden ser yngre och friskare ut
- Snarkning inte är ett sådant problem
- Sexlivet förbättras. Vi kan inte lova att du kommer att vara mer attraktiv för det motsatta könet, men ni män kanske vet vid det här laget att rökning orsakar erektionsproblem. Och kvinnor – rökning kan ge er oregelbundna menstruationer; så er fruktsamhet kan också förbättras då ni slutar röka
- Bättre självförtroende
- Vitare tänder
- Starkare hjärta
- Andningen blir lugnare

- Du har mer pengar att spara eller spendera på andra saker

Saker du har det bättre utan

OK, ska vi medan vi är inne på ämnet att lukta gott, ta en närmare titt på några av de 4000 kemikalier som finns i cigaretter? De här är bara några få av de giftiga ämnen som du förde in i din kropp. Vi kommer att berätta lite om dem för dig – du får avgöra om du har det bättre utan dem:

- Nikotin – ett starkt beroendeframkallande ämne, är den ingrediens i cigaretter som gör att du vill fortsätta röka. Nikotin i sig självt är inte särskilt skadligt – det är skadligt därför att det underhåller missbruket av andra komponenter i cigaretter, såsom...
- Arsenik – ett gift som fortfarande används för att döda råttor (och av tilltänkta mördare i mången deckare)
- Ammoniak – en korrosiv förening som används i många rengöringsprodukter
- Kadmium – en giftig tungmetall som används för att tillverka batterier
- Metan – används som raketbränsle (och framställs i stora mängder av väderspända kor)
- Butan – en annan brännbar gas, ofta använd som bränsle i tändare

- Koloxid – en potentiellt dödlig gas som pumpas ut genom bilars avgasrör
- Tjära – täcker dina lungor som sot i en skorsten och orsakar **cancer**. En 20-cigaretter-per-dag-rökare andas under ett år in en full kopp (210 g) tjära. Vetskapen av detta gör det ju mödan värt att ha slutat röka!

Aktivitet | VECKA 3 dag 18

Dagens aktivitet: Trapptest 3

 (Aktivitetstid 30 minuter)

Vi kan inte lova dig en steg till himlen – men vi tror att du kommer att bli glatt överraskad! Det är dags för dig att finna din trappa och gå uppför den igen.

Kom ihåg att innan du startar kontrollera att denna aktivitet är lämplig för dig. Om din läkare har avrått dig från att göra någon form av fysisk övning överhuvudtaget bör du konsultera läkaren innan du gör denna övning. Om du under en aktivitet skulle känna dig obekvämt eller orolig, avbryt och konsultera läkare.

Då du är färdig, uppskatta som alltid din svårighetsgrad och den tid det tog.

Vecka 3

Den tid det tog:

Svårighetsgrad:



För över dessa resultat till **Mitt trapptest** i sektionen **Mina framsteg**. Du kommer att kunna jämföra dina resultat från de senaste veckorna.

Du har nog märkt att din andning har blivit lugnare. Detta beror på att dina lungor redan har blivit sundare. Rökning kan skada de små luftutrymmena (alveolerna) i dina lungor. Detta gör det svårare för lungorna att ta upp syret i luften och komma ut i blodet. Och om du inte är så fysiskt aktiv (vi måste erkänna att inte många av oss egentligen är det!), har de muskler som rör din bröstorg up och ner för att hjälpa dig att andas också blivit svagare. Så fort du slutar röka, börjar din kropp återhämta sig från cigarettökens långtidseffekter. Och en nyckelvinst är att du kan pumpa in mer frisk luft i dina lungor.

Så, allt du behöver göra nu är att fortsätta. Inom kort kan du komma att finna det svårt att tro att du någonsin varit rökare!

Fortsätter du ta din CHAMPIX? Kom ihåg att CHAMPIX kan hjälpa till att mildra det begär och de abstinensbesvär som är förenade med att sluta röka. Så ta alltid CHAMPIX exakt så som din läkare har sagt till dig.

Har dina frestelsenivåer förändrats? Glöm inte att uppdatera din mätare...

Att gå ut betyder inte att ge efter

VECKA 3

dag 19

Du klarar dig fantastiskt bra. När du vill ha roligt kan LifeREWARDS verkligen hjälpa till med att hålla frestelserna i schack

Vad sägs om en belöning för ett väl utfört arbete! (Lästid 4 minuter)

Hej – välkommen tillbaka. Du närmar dig slutet på din tredje vecka på LifeREWARDS, så du funderar troligen på att fira lite. Inget överilat, bara något lite utöver en klapp på axeln för ett väl utfört arbete. Varför inte? Det förtjänar du. Allt du måste göra är att inse det faktum att om ditt firande innefattar en utekväll, en god måltid, en drink – då är det också fullt av potentiellt riskabla frestelser.

Du vet hur vissa bantare strängt håller sig till sin diet och om man sedan ger dem något extra gott så låter de sig ryckas med? Det fungerar inte – och det fungerar framför allt inte för rökning. Med risk för att låta tråkiga, upprepar vi det återigen – du följer en cigarettfri diet.

Fester, måltider uteliv, barer – dessa tillfällen kan vara särskilt svåra för före detta rökare. För många människor är helgen den tuffaste tiden. Många av er kommer att finna att ni utan större problem kan ta er igenom arbetsdagar, men helgerna kommer regelbundet, och är er tid för att slappna av och varva ner – och detta innebar tidigare mycket rökning!

För att ta dig genom dina utekvällar och dina helger kommer du att behöva ytterligare en plan. Det är det som dagens dagboksaktivitet kan hjälpa dig med. Så när du väl har läst klart dagens artiklar, bege dig omedelbart dit för lite hjälp med att planera din fritid.

Hostning och mentolcigaretter

Varför innehåller cigaretter mentol? För att folk tycker om smaken. Men smaken är inte den enda anledningen. Mentol fungerar också som ett lokalt bedövningsmedel, och trubbar av irritationen i din mun och hals orsakad av cigaretter och leder till minskad hostning. Eugenol är en annan ingrediens som används i cigaretter och som finns i nejlikeolja. Denna ingrediens har också en lokalbedövande effekt i munnen och halsen. Med andra ord, två cigarettillsatser verkar tillsammans för att förhindra hostning – kroppens naturliga reaktion på rök som andas in.

Rökare har en tendens att betrakta det faktum att de inte hostar som ett gott tecken. Men självklart har de fel – hostning är ett effektivt sätt att rensa bort partiklar som inte borde finnas i dina luftvägar. Så om du har börjat hosta lite mer sedan du slutade röka, är det ett tecken på att din kropp återfinner sitt normala försvar. Och det är fantastiska nyheter!



Activity | WEEK 3 day 19

Dagens aktivitet:
Planera en utekväll

 (Aktivitetstid 20 minuter)

Att tänka igenom dolda faror och förbereda dig för eventuella ögonblick av frestelser, är nyckeln till att njuta av en kväll på stan som en före detta rökare. Läs igenom våra tips på hur man njuter av en rökfri kväll på stan. Fyll sedan i planeraren när du har en rolig kväll på gång.

Tips för en rolig, rökfri kväll på stan:

- Se till att du berättar för dina vänner att du håller på att sluta röka. Var inte rädd för att be folk att inte röka i din närhet. Fundera på att fråga din Sluta-röka-kompis om han eller hon vill gå med ut.
- Tänk på hur du kommer dit. Att gå kan vara ett bra sätt att passa in din dagliga träning. Kom ihåg – det enda som krävs är tre 10-minuters promenader per dag. Om det är för långt för att gå, hoppa av bussen eller tåget en station tidigare, eller parkera bilen ett par gator bort och planera in en liten promenad
- Försök undvika att ta mer än en drink. Vi har alla en tendens att förlora våra begränsningar när vi dricker lite för mycket

- Var förberedd på frestelser. Minttabletter eller tuggummi är ett utmärkt substitut för cigaretter. Glöm inte bort din mobiltelefon så att du kan ringa dina Sluta-röka-kompisar.
- Ta dig tid att påminna dig själv om varför du vill sluta röka, dina häls fördelar, alla de framgångar som du har haft så här långt. Saker som du kommer att kasta bort om du tar en cigarett (vilket du självklart inte kommer att göra!)
- Kom för allt i världen ihåg, att sluta röka är den bästa idé som du någonsin har haft. Du har ett helt nytt liv att njuta av och dina kvällar på stan under ditt försök att sluta röka är bara början!

Min rökfria kväll på stan

Mötesplats:

Är det rökfritt?

Finns det ett rökfritt område?

Vem kommer att vara där:

Är de rökare?

Vet de om att du har slutat?

Kommer din Sluta-röka-kompis?

Kommer det att finnas alkohol?

Hur du tar dig dit:

Kan du gå dit?

Kan du ta kollektivtrafik?

Finns det en parkering i närheten?

Vad tar du med dig:

Cigarettsubstitut såsom minttabletter?

Din mobiltelefon?

Din Sluta-röka-journal?

Har du rökt idag?

Har du förtjänat några guldstjärnor än? Fortsätt kontrollera Dina Framsteg - du gör ett bra jobb!

Tvivla aldrig på ditt engagemang

VECKA 3

dag 20

Det är helt naturligt att hysa tvivel – men du har redan makten att övervinna dem

Låt cigaretter vara det enda du går miste om (Lästid 4 minuter)

Hur mår du idag? Vi frågar bara för att ibland kan de första veckorna i ett försök att sluta röka vara lite deprimerande. Det är så lätt att föreställa sig att man går miste om något roligt!

Idag ska vi hjälpa dig att fundera ut det bästa sättet att handskas med ett anfall av nedstämdhet.

Glöm inte att det inte bara är du – vi känner oss alla nere då och då och det kommer säkert att inträffa förr eller senare då du slutar röka, speciellt kring en helg. Vanligtvis börjar det så här: du börjar tvivla på ditt engagemang, på huruvida du verkligen vill sluta. Du är som mest sårbar för dessa tankar och känslor då begäret sätter igång, eller då du på något annat sätt saknar cigaretter.

Om du känner så här, försök inte ignorera känslorna och gör inte misstaget att se det som ett svaghetstecken – det är det inte. Det är viktigt att veta att negativa tankar är normala, oavsett hur starka eller svaga de är. Att sluta röka, med eller utan behandling, kan ge upphov till många olika symtom, av vilka många finns listade ovan. Dessa kan innefatta humörsvingningar (som att känna sig nedstämd, lättretlig, frustrerad eller orolig).

Knepet är att lika effektivt som du gjorde dig av med de där cigaretterna knuffa ut de där negativa tankarna ur ditt liv – LifeREWARDS metod! Du måste emellertid rådfråga din läkare eller rökavvänjare om de tips som ges på följande sidor inte verkar fungera eller om du på något sätt är orolig för din hälsa.

Stress och tvivel

Du skulle kunna handskas med dem på två sätt. Du skulle kunna förneka att du alls har dessa känslor, försöka distansera dig själv från dem och ta tag i dem senare. Det kan vara ett förnuftigt tillvägagångssätt om det absolut inte finns något du kan göra för att ta bort källan till stressen. Vanligtvis är det bättre om du kan gå mer proaktivt tillväga och använda vad vi kallar problemfokuserad kontroll.

Med den här tekniken, accepterar du problemet snarare än försöker undertrycka det. Du släpper in de där svåra tankarna i ditt sinne, och överväger därefter vad du kan göra åt själva problemet. Det bästa sättet att göra detta är i form av en skriftlig övning – vi kommer senare att visa dig hur i **Din dagbok**.

Genom att tackla det på detta sätt konfronterar du problemet direkt, istället för att sopa det under mattan. Då du skriver ner ett problem och verkligen tittar på det, är det redan på en armlängds avstånd eftersom du fysiskt sätter ett visst avstånd mellan dig själv och problemet. Och det lilla avståndet gör en stor skillnad – du kommer att finna att det är lättare att handskas med och att ta kontroll över det där problemet.

Aktivitet | VECKA 3 dag 20

Dagens aktivitet:
Hur du ska hantera dina tvivel

(Aktivitetstid 10 minuter)

Det kan inte vara soligt varje dag, hur mycket vi än skulle vilja det. Men nog pratat – så här hanterar LifeREWARDS-laget eventuella tvivel:

- Erkänn att du känner dig stressad eller negativ – det är en naturlig känsla
- Försök förstå varför
- Gör en åtgärdsplan för att aktivt ta bort orsaken till problemet
- Rådfråga din läkare om tvivlen kvarstår, eller om du någon gång är orolig för din allmänna hälsa

Kom nu ihåg dessa steg och ställ dig själv följande frågor och skriv ner dina svar i det avsedda utrymmet:

Har du upplevt några negativa tankar på sistone?

Varför tror du att du har upplevt dem?

Kan du komma på något sätt att ta bort grundorsaken till dessa känslor?

Ta dig tid att verkligen tänka på detta och svara ärligt – vi tror att du kommer att känna dig ännu starkare av erfarenheten.

Medan du går igenom din första veckor utan att röka, kom ihåg följande: Begären och abstinensbesvären kan dyka upp - med de bör också försvinna. Även om det är lite tufft nu, har du mycket att se fram emot.

ANTECKNINGAR:

Har du beställt din Sluta röka-journal del B med kupongen på baksidan?

Fortsätt att ta din CHAMPIX varje dag enligt din läkares ordination. Om du är bekymrad över begär eller över din hälsa, läs sektionen Om CHAMPIX i Mina resurser och rådfråga din läkare.

Det första intrycket är viktigt

VECKA 3

dag 21

Föreställ dig att du träffar någon du inte sett på ett tag och känn vilket stort självförtroende du fått av att vara en före detta rökare

Att göra intryck

(Lästid 4 minuter)

Hej igen! Det verkar vara slutet av din tredje vecka, så låt oss luta oss tillbaka och tänka på något som skulle kunna vara mycket viktigt på så många sätt. Det första intrycket – det har troligen ännu större betydelse än vad du tror!

I en nyligen genomförd psykologisk studie var några personer inbjudna att delta i ett experiment utan att veta vad som undersöktes. Studien började med att deltagarna såg på då några studenter gjorde ett skriftligt prov som bestod av 30 frågor. Men vad de inte visste var att man på förhand hade sagt till studenterna vad de skulle skriva.

Hälften av studenterna hade fått de rätta svaren på de första femton frågorna och fel svar på övriga frågor. De andra hade fått precis motsatsen. Så då proven rättades, fick alla studenter hälften av poängen; med andra ord verkade de alla vara lika intelligenta.

Men åskådarna ombads avgöra vilka studenter de ansåg hade gjort bäst ifrån sig. Resultaten var häpnadsväckande. De studenter som hade svarat rätt vid provets början bedömdes vara mer intelligenta än de som hade svarat fel på de första frågorna.

Förklaringen är att det första intrycket är viktigt. De som såg vad studenterna skrev bildade sina uppfattningar utifrån sina första observationer – men lyckades inte ändra dem då de såg på resten av provet.

När man tänker efter finns det många situationer i det dagliga livet då folk ganska snabbt bildar sig en uppfattning. Vi gör alla snabba bedömningar då och då, eller hur? Vilket gör att det är en klar fördel att vara en före detta rökare då du går på nästa intervju – eller träffar någon ny!

Varför det första intrycket är viktigt

Närhelst du ser, hör eller läser något nytt, är din automatiska reaktion att ställa dig frågorna vad det betyder och vad det säger dig. Generellt sett kommer du relativt snabbt att bilda dig en uppfattning om något (eller någon). Det är inte ofta vi ändrar uppfattning efter detta.

Varför händer det? En möjlig förklaring till detta är att psykologer tror att det är en beteendeanpassning. Det är naturligt att försöka begränsa den energi vi använder då vi tänker. Under en mer primitiv tid hade vi behövt den energin för att slåss – eller fly!

Ett annat förenklat svar kan vara att vi inte vill erkänna då vi har fel. Vi stoppar våra huvuden i sanden för att det är enklare på kort sikt. Men på lång sikt kan det ofta visa sig vara ett misstag.

Nu förstår du kanske att det finns några sunda beteendemässiga anledningar till varför det första intrycket är viktigt. Nu är du en före detta rökare, du luktar inte ukna cigaretter, du ser friskare ut och du har mer energi. Troligtvis kommer du att imponera på folk framöver!

Tappa inte fotfästet nu | VECKA 4 dag 22

Fortsätt jobba på ordentligt – LifeREWARDS kommer att hjälpa dig

Håll utkik efter bananskal (Lästid 4 minuter)

Vissa människor grips av panik då de gör ett felsteg – de tror att en enda blick har förstört alltihop. Men det är inte sant. Du förstår antagligen redan att din kropp skulle föredra att du inte rökte. Så återgå bara till programmet!

Om du skulle röka en cigarett får du inte fortsätta och göra slut på hela paketet.

Nu kanske du tror att du har viljestyrka nog att någon gång ibland röka en cigarett på dina egna villkor. Tyvärr fungerar det inte på det viset. Kommer du ihåg vad vi sa till dig förra veckan angående den cigarettfria dieten?

Om det här börjar låta lite som du, får du lära av dina felsteg och vara bättre förberedd nästa gång. Ställ dig själv några enkla frågor:

- Hur känner du dig? (Du kanske kände dig nere och behövde ryckas upp)
- Var befann du dig? (Det är troligt att det var i ett socialt sammanhang)
- Vem var med dig? (Det finns kanske ett 'dåligt inflytande' i ditt liv nu när du slutar röka?)

Du ser att när du funderar på anledningarna till att du blev frestad, är det lätt att komma på några sätt att kringgå problemet – då kan du handla på ett annat vis nästa gång.

Rökning och graviditet

Planerar du att skaffa barn? I så fall, ska du läsa detta noga. Oavsett om du är man eller kvinna kan rökning orsaka problem om du planerar att bilda familj.

Om du är kvinna vet du antagligen redan att rökning gör det svårare att bli gravid. Sanningen är att för rökare sjunker chanserna att bli gravid med 10–40% per menstruationscykel. Ju fler rökta cigaretter, desto längre tid är det troligt att det tar för en kvinna att bli gravid.

Men det finns många fler dåliga nyheter för tilltänkta mödrar som röker. Kvinnor som röker har en mer oregelbunden menstruationscykel. Rökning kan till och med göra så att mensens försvinner då och då på grund av att den stör dina hormoner. Att röka ökar också risken för utomkvedshavandeskap, eftersom det kan orsaka skador i äggledaren som transporterar äggen från dina äggstockar ner till livmodern.

Ska vi fortsätta? Även risken för missfall ökar och kvinnor

som fortsätter att röka under graviditeten föder ofta underviktiga barn. Det ser inte heller så ljus ut efter födseln. Rökning hämmar barnets naturliga tillväxt och utveckling. Det är också en riskfaktor för plötslig spädbarnsdöd.

Ni män klarar er inte heller så lindrigt undan. Minns du att rökning gör dig mindre potent? Spermier kan också skadas av rökning. Så om du vill ha barn, eller om du slutar röka för dina barns skull, gör du helt rätt.



Aktivitet | VECKA 4 dag 22

Dagens aktivitet:

Gå åter igenom dina skäl att sluta röka

 (Aktivitetstid 10 minuter)

Kommer du ihåg något av det första du lärde dig på LifeREWARDS? Om du själv har en tydlig uppfattning av vilka dina skäl är för att sluta röka kan det definitivt hjälpa dig i ditt försök att sluta röka. Vi har alla en eller flera personliga skäl till varför vi vill sluta röka. Det kan mycket väl ha

med hälsan att göra. Kanske planerar du att skaffa familj, kanske vill du inte ses som en förebild för rökning. Du kanske flyttar till ett nytt hus eller byter till ett nytt jobb.

Dina skäl till att sluta röka ger dig inspiration och mer kraft att lyckas. Under Dag 2 bad vi dig att verkligen fundera på dina skäl till att sluta röka och sedan skriva ner dem. Vi skulle vilja att du då och då ser tillbaka på de skälen. Vilka de är spelar ingen roll.

Det kan vara en person, en sak eller en händelse som hjälper dig att fortsätta vara rökfri. Det kan vara ditt barn eller ditt blodtryck. Det skulle kunna vara din nästa hälsokontroll, eller din partners gillande. Det skulle till och med kunna vara glädjen över att se din framstegsmätare förbättras vecka för vecka. Faktum är att du kanske finner att du har ännu fler skäl till att sluta röka nu när du är så nära att göra dig av med ovanan för gott!

Ta dig nu tid att titta tillbaka på Dag 2 i din **Sluta-röka-journal** och granska dina anledningar till att sluta röka. Skriv ner dem igen för att friska upp ditt minne – stämmer de fortfarande?

Nu kanske det är dags att lägga till ett nytt – livet har ju när allt kommer omkring fortsatt framåt för oss alla under de senaste veckorna. Fundera på något du kan sikta på i framtiden. Kanske en semester du kommer att kunna åka på för alla pengar du sparat?

Vem vet, men det är sannerligen värt att fundera på vad du **verkligen** siktar på. Det kommer även att hjälpa dig att få bort cigaretterna ur ditt sinne för gott.

ANTECKNINGAR:

Blank lined area for taking notes, consisting of 12 horizontal lines.

Här kommer utmaningen för den här veckan. Hur många nya Sluta-röka-kompisar tror du att du kan skaffa dig? Vid det här laget vet du hur viktigt det är att identifiera personer som kommer att kunna ge stöd under ditt försök att sluta röka. Så sätt upp ett mål för dig själv för återstoden av den här veckan. Tänk utanför din omedelbara vänkrets och familj – finns det till exempel någon på jobbet som du skulle kunna anförtra dig till?

Du kan beställa del B av LifeREWARDS Sluta röka-journal med hjälp av kupongen på baksidan.

Upptäck hemligheten bakom lenare hud

VECKA 4

dag 23

Gör dig redo för färre rynkor...och också ditt hår och dina tänder borde snart se bättre ut!

✍ Mår man bra, ser man också bra ut!

(Lästid 6 minuter)

Hej, visst mår du väl bra idag? Säkert ser du även bra ut. Din hud, dina tänder och ditt hår förbättras i en otrolig takt – och det är säkert inte bara du som har lagt märke till det. Det beror på att då du slutar röka genomgår du ett utmärkt (och kostnadsfritt!) hudvårdsprogram.

Här är fakta. En cigarett kan förhindra att syre når din hud i upp till 90 minuter. Hud som inte kan andas kommer aldrig att kunna se lika bra ut som den skulle göra om du inte rökte. Den kommer att vara matt, grå och tunn. Inte nog med det. Rökning stimulerar även nedbrytningen av kollagen – en substans som är nödvändig för frisk, len hud.

Du kan se mycket reklam på tv och i tidningar för mirakelkrämer för huden. Huruvida de egentligen fungerar eller inte vill vi inte uttala oss om. Men en sak är fullständigt säker: att röka gör att du ser äldre ut. Och oavsett hur ung eller gammal du är – har rökningen redan skadat din hud.

Rökning och rynkor

Kvinnor är ofta mer medvetna om sin huds tillstånd än vad män är – även om fler män nu köper fuktkrämer och hudvårdsprodukter. Så kom igen nu ni män, fortsätt läsa! Man kan faktiskt oftast avgöra om en kvinna är rökare, bara genom att titta på hennes hud – i synnerhet om hon är i 30-årsåldern eller äldre.

I en fascinerande undersökning* utförd av Läkarhögskolan i Seoul, Sydkorea, upptäckte forskare att hudens åldrandeprocess var drastiskt mycket snabbare hos kvinnor som röker.

Kvinnliga rökare i 20-års åldern hade redan börjat utveckla rynkor. Dessutom hade unga rökare rynkor som var tre gånger så djupa som linjerna i ansiktet på icke-rökande kvinnor i samma ålder. De negativa effekterna av rökningen var störst bland storrökare. Det är kanske inte så överraskande att de rökare som hade rökt ett paket cigaretter varje dag under 10-20 år hade flest rynkor.

Även de som rökte mindre var påverkade.

Åldrandeprocessen startade senare hos kvinnor som hade rökt under en kortare period eller som rökte färre cigaretter. Men deras hud bar ändå de avslöjande, synliga tecknen på för tidigt åldrande.

Inte heller män är immuna. Du kanske inte bryr dig alltför mycket (eller du kanske låtsas att du inte bryr dig!) om din hud – men vi vill väl alla se lite yngre ut. Så nu vet du att det är ett medicinskt bevisat faktum att rökning är direkt skadligt för huden. Det är ett medicinskt bevisat faktum som även har bekräftats av brittiska forskare i den högklassiga medicinska tidskriften, The Lancet.**



Aktivitet | VECKA 4 dag 23

Dagens aktivitet:
Hjälpa andra

 (Aktivitetstid 10 minuter)

Vistades du bland andra rökare under den här veckan? Det gjorde du nästan säkert – och det är precis lika säkert att många av dem verkligen var avundsjuka på hur väl du har klarat av att sluta röka. Det är helt enkelt ett faktum att 70% av alla rökare egentligen skulle vilja sluta röka.

Du är redan något av en förebild för dina vänner och kollegor som röker. Föreställ dig att någon av dem med anledning av din framgång bad dig om råd. Vi antar att de skulle känna sig lite som du gjorde innan du började. Kanske något tveksamma huruvida de kan lyckas eller inte.

Vilka tre tips skulle du ge dem? Gör en anteckning i det avsedda utrymmet – så att du inte glömmmer dem. En sak är säker, förr eller senare kommer någon att be dig om råd... och du kan inte klandra dem för att de ber en expert om råd!

Har du rökt idag?

Tar du fortfarande CHAMPIX enligt din läkares ordination? CHAMPIX-tabletter bör sväljas med vatten.

Tips 1:

Tips 2:

Tips 3:

Precis som all annan medicin kan CHAMPIX orsaka biverkningar, även om inte alla drabbas av dem. Ta en titt på avsnittet Om CHAMPIX i Mina resurser. Om några av biverkningarna blir allvarliga, eller om du på något sätt är bekymrad över din hälsa, ska du rådfråga din läkare.

Lust att lyckas VECKA 4 dag 24

Det är så lätt hänt att man känner sig lite nere – idag ska vi se till att det ser ljusare ut!

Att känna sig positiv är en fördel! (Lästid 4 minuter)

Hej igen! Du har kommit en bra bit in på din tredje vecka utan att röka, men hur kommer det sig att vissa dagar är så kämpiga?

Som du utan tvekan redan har upptäckt, kan man bli lättirriterad medan man slutar röka, speciellt under de första veckorna. Så om du har varit på dåligt humör på senaste tiden är det ingen överraskning. Negativa känslor kommer och går för alla under veckorna. Eftersom du antagligen får mer än vanligt av din beskärda del just nu, är det troligen en bra idé att ta lite ledigt och titta på hur vi kan handskas med problemen.

Forskning har visat att det finns enkla saker som du kan göra för att förbättra ditt humör. Olika saker fungerar för olika personer. Ett säkert, pålitligt medel är att ringa till någon – en god vän eller en av dina Sluta-röka-kompisar. Du kan lyssna på musik, se en film (OK, kanske inte en sorglig!) eller tänka positiva tankar...

Någonting annat som verkligen kan hjälpa är fysisk aktivitet. Som vi redan har sagt – en rask promenad på 10 minuter kan förbättra ditt humör i upp till 2 timmar. Det är ännu bättre om du gör det tillsammans med en vän.

Det är viktigt att veta att sluta-röka-processen med eller utan behandling kan ge upphov till många olika symtom. Detta kan innefatta humörförändringar (som att känna sig nedstämd, irriterad, frustrerad och orolig). Rådfråga din läkare om tipsen på denna sida inte verkar fungera eller om du på något sätt är bekymrad över din hälsa.

Bekräftelser

Ärligt talat är bekräftelse helt enkelt ett modeord för ett positivt ord eller påstående som du kan upprepa för dig själv. Att säga positiva saker till dig själv kan verkligen göra dig på bättre humör. Tror du att du har makten att kontrollera ditt eget sinne? Vi försöker!

Försök att upprepa följande fraser – högt och tydligt om du kan. Det kan först verka larvigt, men gör ett försök, för chansen är stor att det kommer att få dig att må bättre. Och, tveka inte att skapa dina egna bekräftelser – det är ju när allt kommer omkring ditt program.

- Jag har lyckats med att sluta röka
- Jag vet att jag kan fortsätta låta bli att röka
- Jag kommer att ha ett bättre liv då jag inte röker
- Många människor stödjer mig

- Jag är en friare person nu än den jag var förr
- Jag är lyckligare som en före detta rökare
- Jag vill vara friskare



Aktivitet | VECKA 4 dag 24

Dagens aktivitet:
Ta positiva steg

 (Aktivitetstid 20 minuter)

En av huvudprinciperna i LifeREWARDS-programmet är att försöka att alltid vara positiv. Vi vill att du ska vara säker på att du vet vilka som är dina skäl till att sluta röka. Det är därför vi ägnar så mycket tid åt att du ska koncentrera dig på ditt livs positiva sidor.

Idag är din uppgift att tänka på en del av ditt liv som har något med rökning att göra och på en del som inte har något med rökning att göra. Fundera ut vilka steg du skulle kunna ta för att förbättra dem. Följande är bara några idéer på olika saker som skulle kunna ha en positiv inverkan på ditt liv.

Aspekter av mitt liv som före detta rökare

- Jag skulle kunna smäåta lite mindre
- Jag skulle kunna motionera lite mer
- Jag skulle kunna använda LifeREWARDS ännu mer
- Jag skulle kunna ringa oftare till min **Sluta-röka-kompis**

Aspekter av min övriga livsstil

- Mina barn
- Mina vänner
- Mitt jobb
- Mina sporter och fritidsintressen
- Mina nya upplevelser
- Mitt hem

Vi är säkra på att det finns massor av andra saker som du kanske skulle vilja förbättra i ditt liv. Allt du behöver göra är att komma på ett rönkningsalternativ och ett livsstilsalternativ. Fundera sedan på hur du kan förändra mycket bara med en liten ansträngning. Varför inte skriva ner dina egna tankar i utrymmet nedan. På så sätt kan du komma tillbaka till dem i framtiden när du förhoppningsvis har gjort något av dem! Faktum är att varje liten framgång i ditt liv gör att du känner dig nöjdare med dig själv – och detta hjälper dig att lyckas med ditt försök att sluta röka.

ANTECKNINGAR:

Blank lined area for taking notes, consisting of 12 horizontal lines.

Har dina frestelsenivåer förändrats? Glöm inte att uppdatera din mätare...

Det finns stora och små skäl till att fortsätta låta bli att röka. Det som är viktigast är dina personliga skäl. Varje gång du känner ett begär att röka, gå igenom dina skäl till att sluta röka och vänta under 5 minuter. Det är ungefär den tid det tar för begäret att försvinna.



Du tar kontrollen igen VECKA 4 dag 25

Du gör dig fri från den börda det är att röka – så blicka inte tillbaka!

Nu kan du löpa hela linan ut (Lästid 4 minuter)

Vi har kommit så långt tillsammans och vi vet (och vad viktigare är, du vet) att du nu kan löpa hela linan ut. Du återtar inte bara kontrollen över ditt liv genom att säga nej till cigaretter; du förbättrar aktivt din hälsa och sparar samtidigt pengar. Tala om fördelaktig situation!

Med alla dessa enorma vinster för dig, finns det säkerligen ingen återvändo nu? Om du känner att du fortfarande behöver en liten knuff i rätt riktning då och då är här en som skulle kunna skaka om dig lite. Risken för att drabbas av ett slaganfall (en livshotande hjärtattack) är 50% högre hos rökare än hos icke-rökare.

Förlåt – det var inte vår mening att skrämma dig. Den goda nyheten är att då man slutar röka minskar risken för att drabbas av slaganfall med tiden, och blir mindre för varje dag. Risken för slaganfall är omkring 1,5 gånger högre för rökare än för icke-rökare.

Varför misslyckas så många människor?

Sanningen är att upp till 97% av de personer som försöker sluta röka utan hjälp inte klarar det. Eftersom du troligen förr var en av de där 97%, känner du antagligen redan till några av orsakerna.

Den främsta orsaken till ett misslyckande är brist på engagemang. Andra viktiga orsaker är brist på förberedelse och planering framåt. Många människor satsar inte tillräckligt mycket av sig själva i sitt försök att sluta röka. Men det gäller inte dig. Genom att delta i LifeREWARDS är du aktiv i ditt försök att sluta röka, vilket hjälper dig och ger dig de bästa möjliga chanserna till att lyckas.

För det andra tror många människor egentligen inte att de kan klara det – ofta på grund av att de tidigare har försökt och misslyckats med att sluta röka. Men att hitta ursäakter i förväg fungerar helt enkelt inte.

För det tredje, många människor ger efter för rökbegär, när de känner sig stressade eller är på dåligt humör. Med LifeREWARDS förbereder du dig för de där bananskalen.

Slutligen inser många människor inte den grundläggande skillnaden mellan ett felsteg och att kasta in handduken. De tror att de har förstört allt bara för att de har rökt en cigarett. Men du vet bättre, du vet att ett felsteg inte är detsamma som ett fullständigt misslyckande och du kan kämpa dig raka vägen tillbaka till programmet.

Nu förstår du att LifeREWARDS kan hjälpa dig att ta itu

med och undvika orsakerna till att misslyckas. Skulle det här kunna bli anledningen till att du kan vara bland en av de som fortfarande är på rätt spår, istället för de som inte klarade det? Du och vi verkar vara ett fantastiskt team tillsammans!

Aktivitet | VECKA 4 dag 25

Dagens aktivitet:
Stair test 4

(Aktivitetstid 25 minuter)

Det här är den tidpunkt under veckan då vi vill be dig att göra trapptestet igen. Gå tillbaka till dina utvalda trappsteg och se hur du känner dig då du har gått uppför dem. Uppskatta själv hur andfådd och trött du är på slutet.

Återigen bör din läkare spela en framträdande roll i att leda ditt fysiska välbefinnande – så se till att kontrollera och följa hans/hennes råd innan du ger dig på trapptestet. Om din läkare av hälsomässiga eller medicinska skäl har givit dig rådet att undvika fysisk aktivitet kanske denna aktivitet inte är lämplig för dig. Och om du vid något skede känner dig besvärad eller orolig under aktiviteten, avbryt och besök din läkare.

Vecka 4

Tid det tog:

Svårighetsgrad:



Har du rökt idag?

När du väl har gått upp för trapporna, fyll i **Mitt trapptest** i sektionen **Mina framsteg**. Vid det här laget bör du uppleva att din kropp redan känns så mycket friskare.

Andra personers reaktioner

Känner du dig trött efter trapptestet? Vi trodde att du skulle kunna vara det, så dagens andra aktivitet är en snabb sådan!

Efter att ha slutat röka kan du höra många kommentarer om att sluta röka från dina vänner, din familj och dina kollegor. Dagens aktivitet vill vi att du ska ägna åt att svara på frågorna:

Vilken kommentar gav dig mest stöd?

Vem gav den?

Vilken var den minst hjälpsamma kommentaren?

Vem gav den?

Har du tagit din CHAMPIX varje dag? Kom ihåg att om du gör ett felsteg och röker en cigarett medan du tar CHAMPIX, bör du fortsätta ta medicinen enligt din läkares föreskrift.

CHAMPIX kan minska njutningen med cigaretter, så du kan tycka att ett eventuellt 'felsteg' inte var lika lustbetonat som du tyckte förut, innan du tog CHAMPIX. Och om du skulle göra ett felsteg, kom ihåg att ta dig raka vägen tillbaka med LifeREWARDS.

Du har ökat ditt självförtroende

VECKA 4

dag 26

Med så mycket att fira, så ofta, är det inte konstigt att du är så nöjd med dig själv

👉 Så här långt ser allt mycket bra ut (Lästid 4 minuter)

OK, du har fortfarande ganska långt kvar, men du har redan några fantastiska bedrifter att sola dig i. Idag ska vi stanna upp och tänka på hur stor roll självförtroendet har i att hjälpa dig att sluta röka.

Även om du har saknat en del självförtroende bör du vid det här laget tänka att du verkligen kan klara av det. Du vet redan i ditt hjärta att du för alltid kan ta farväl av rökning. Vi måste erkänna att du har gått igenom tillräckligt med frestelser och rökbegär – men du är ändå här! Det är du som har kontrollen, inte cigaretterna. Det är en stor bedrift.

Så är det egentligen så konstigt att ditt självförtroende har växt, nästan utan att du har märkt det? Grattis – vi slår vad om att du ler just nu, därför att den här insikten är verkligen något att vara glad över.

I dagens dagboksaktivitet skall vi fokusera lite mer på din förbättrade självkontroll. Det kommer att vara avgörande för dig både nu och i framtiden. Men kom ihåg, om du känner att du behöver ett känslomässigt lyft, eller lite extra stöd då och då, finns hjälplinjerna för att sluta röka listade i **Mina resurser**. De väntar på att ta emot dig om du behöver det.

Var inte rädd för att erbjuda dig att hjälpa andra

Något som detta program antagligen redan har lärt dig är hur viktigt det är att ha andra människors stöd. Vi är egentligen en social skara, vi människor. Vi behöver stöd, omsorg och erkännande från andra människor för att fungera – speciellt då vi har det svårt. Det är därför det kan vara till så stor hjälp att tala om saker och ting då vi har problem. Ett delat problem kan vara ett löst problem därför att det är lättare att förstå ur ett annat perspektiv – och den person du talar med kanske till och med kan hjälpa dig.

Att vi bryr oss om andra människor kan ofta hjälpa oss hantera våra egna problem. Minns du att vi tidigare i LifeREWARDS gav dig rådet att ge någon du känner en komplimang om du kände dig lite nere? Det här fungerar ungefär på samma sätt.

Försök från och med nu visa ett större intresse för hur andra mår. Ge dem mer uppmärksamhet och visa dem att du bryr dig om dem. Att vara intresserad av någon annan person stärker dessutom dina egna känslor av egenvärde.



Aktivitet VECKA 4 dag 26

Dagens aktivitet:
Din självkontroll i strålkastarljuset

 (Aktivitetstid 10 minuter)

Du kanske inte har tänkt på det här tidigare – men du har varit tvungen att ta kontrollen över några svåra situationer under de senaste veckorna. Vi skulle vilja att du tänkte tillbaka på dem nu. Vi tror att då du har gjort det här kommer du att vilja ge dig själv en liten klapp på axeln.

Vilka skulle du säga är de tre huvudsakliga skälen till att du lyckats med att hantera de här kluriga situationerna? Ägna lite tid åt att skriva ner dem i det avsedda utrymmet.

Och nu när du har gjort det vill vi väcka en annan tanke. Nu när du vet hur du hjälpte dig själv att orka, tänk på hur du kan använda dem för att handskas med andra problem i ditt liv. När allt kommer omkring är det inte bara att sluta röka som det kanske är problem med!

Skriv ner ett par områden i ditt liv där du just nu skulle kunna ha nytta av lite mer självkontroll. Att hålla ditt humör i styr kanske? Eller att motstå alla de där kakorna och kexen på jobbet? Du kommer att bli förvånad över hur mycket din erfarenhet med att sluta röka kan hjälpa dig att handskas med andra frågor.

Anledning 1

Anledning 2

Anledning 3

ANTECKNINGAR:

Blank lined area for taking notes.

Det finns mycket som är bra med att sluta röka – och det är begripligt att du är mer nöjd med dig själv. Att sluta röka skulle faktiskt kunna ge dig självförtroendet att göra andra förändringar i ditt liv. Det är verkligen något att tänka på...

Har du rökt idag?

Anta utmaningen | VECKA 4 dag 27

Att vinna slaget mot cigaretterna betyder inte att du behöver kämpa mot bilringarna

Orolig för att gå upp i vikt? (Lästid 4 minuter)

Att sluta röka behöver inte betyda att du ger upp kampen om viktökningen. Det kräver bara en lite större ansträngning. Så om du känner att du har lagt på dig några extra kilon är följande några enkla åtgärder som kan hjälpa dig att få bort dem igen.

- Ta en eller flera raska promenader under åtminstone 10 minuter åt gången
- Ha alltid hälsosamma tilltugg till hands. Frukt, grönsaker och mager yoghurt är några bra val
- Om du behöver ersätta den "munfix" du fick av rökning, prova med tuggummi eller minttabletter
- Drick mycket vatten och varma drycker

Varför viktökning?

En viktökning under ett försök att sluta röka tenderar att ha sitt ursprung i tre huvudsakliga faktorer. Ta en titt nedan och se var du gör fel. Knepet är att kunna göra något åt det!

1. Att äta mellan måltiderna: Många människor svarar på begär genom att äta – och det tenderar att vara snabba, enkla saker som kex, sötsaker, chips, choklad osv. Den som slutar röka intar på det här sättet i genomsnitt ytterligare 300 extrakalorier varje dag. De läggs snabbt ihop.

2. Ökad aptit: Den höga dosen nikotin som pumpas in i ditt blod då du rökte var förr en effektiv aptitdämpare. Detta kan vara orsaken till att du nu har en ökad aptit.

3. Lägre ämnesomsättning: Din regelbundna rökning medförde att din ämnesomsättning ökade, vilket betydde att fler kalorier brändes under din dag. Det är därför det är en så god idé att börja med någon form av motion för att förbränna de där extra kalorierna.

Du ser att de där extra kilona kan vara orsakade av flera olika faktorer – du kanske inte äter mer än innan och ändå går du upp i vikt. Men oroa dig inte för det just nu – vad du ska fortsätta påminna dig själv om är att du inte längre förgiftar dig själv med cigaretter.

Det är viktigt att veta att sluta-röka-processen med eller utan behandling kan ge upphov till många olika symtom. De kan omfatta ökad aptit eller viktökning. Om viktökning blir ett verkligt orosmoment eller hotar ditt försök att sluta röka, eller om du på något sätt är bekymrad över din hälsa, ska du rådfråga din läkare. Han/hon kommer att kunna tala om för dig om din vikt är ohälsosam, och ge dig råd och information för att kontrollera den. Rådfråga din läkare om tipsen på denna sida inte verkar fungera eller om du på något sätt är bekymrad över din hälsa.



Nu kan du sova lugnt VECKA 4 dag 28

Ditt liv blir sundare för varje dag – det är inte konstigt att du sover bra

Du kan behöva en väckarklocka!

(Lästid 4 minuter)

Nå, sov du gott i natt? En god natts sömn är en av de minst självklara (men inte desto mindre välkomna) aspekterna i ditt liv som kan förbättras markant då du slutar röka. Vi ska undersöka det lite djupare idag – och diskutera hur du kan sova ännu bättre.

Om du får mer sömn, kan det bero på att du snarkar mindre. (Du kan behöva någon annans åsikt i den frågan!). Snarkning inträffar när den som sover andas genom munnen och musklerna i den mjuka gommen, längst bak i munnen, slappnar av. Luftvägarna blir smalare och när luft dras in i lungorna, vibrerar den mjuka gommen. Resultaten kan vara öronbedövande!

Jämte de andra välkända lasterna – alkohol och övervikt – är rökning en av de största faktorerna till snarkning. Har någon sagt till dig att du snarkar mindre nu när du har slutat röka? Förhoppningsvis har de det!

Sömntips

Vad sägs om att förbättra sömnen än mer? Följande är några tips som skulle kunna hjälpa dig förutom att räkna får...

- Försök att gå och lägga dig vid samma tid varje dag
- Undvik kaffe och coca-cola de sista 4 timmarna före läggdags – eller prova koffeinfria drycker. Om du tycker om att ta en sömngörelse, avstå! Visst kan alkohol hjälpa dig att somna – men din sömn får en sämre kvalitet på grund av den (dessutom avhjälpes den inte din snarkning!)
- Ät inte under den sista timmen före läggdags. Om du gör det, kommer du att sätta igång din matsmältning då den, liksom du i övrigt, borde stänga ner för natten
- Ta inte med dig dina bekymmer i sängen. Försök att koppla av lite före läggdags
- Om du går och lägger dig och inte kan sova, kliv upp igen. Var uppe tills du känner dig trött och prova då igen. Om det inte fungerar, upprepa processen tills du gör det

Det är viktigt att veta att sluta-röka-processen med eller utan behandling kan ge upphov till många olika symtom. Dessa skulle för vissa personer kunna innefatta sömnlöshet och koncentrationssvårigheter. Precis som all annan medicin kan CHAMPIX orsaka biverkningar även om inte alla drabbas av dem. Mycket vanliga biverkningar inkluderar huvudvärk, sömnsvårigheter, onormala drömmar och illamående. För ytterligare information, läs sektionen Om CHAMPIX i Mina resurser. Om inga av ovan nämnda tips fungerar för dig, eller om du är bekymrad över din hälsa, då bör du boka tid hos din läkare för att diskutera dina sömnproblem.

Grattis

Grattis till ett lyckat resultat med de första 4 veckorna i LIFERWARDS!

✈ Hur känns det så här långt? Har det varit lättare att sluta röka än du trodde? Eller sätts dina föresatser på prov?

Om du tycker att det är lätt att sluta röka är det jättebra, men bli inte alltför säker så att du plötsligt ger efter. Om du får kämpa, behöver du inte oroa dig. Om du har klarat dig hittills utan att röka, så har du redan lyckats med mer än vad 80 % av alla rökare som försöker sluta utan någon läkemedelsbehandling klarar.[7] Även om du har gett efter och rökt någon cigarett, betyder inte det att du är rökare igen.

Även om du klarar av att sluta röka så slutar inte ditt försök att sluta röka med CHAMPIX och LifeREWARDS här.

LifeREWARDS-programmet varar i 16 veckor (inklusive en 4-veckors uppföljningsperiod efter att du har avslutat din CHAMPIX-ordination) och vi hoppas att du har fått bra råd och stöd för att sluta röka under programmets första 4 veckor.

Du kan beställa del B av Sluta röka-journalen som omfattar vecka 5 till 16 genom att fylla i kupongen på baksidan av den här boken. Eller också kan du välja att gå över till online-versionen av LifeREWARDS-programmet, som är ett mer interaktivt och skräddarsytt program just för dig. Registrera dig online genom att besöka www.liferewards.se

Vi hoppas att få träffa dig igen i nästa steg av LifeREWARDS!