



Sluta röka



Finlands Apotekareförbund
2009



Det lönar sig alltid att sluta röka

Att sluta röka börjar med ett beslut. Ju bättre Du känner Dina egna rökvanor och -behov och ju mer Du motiverar Dig själv att sluta, desto säkrare kommer Du att kunna hålla fast vid Ditt beslut. Be om stöd på apoteket när Du vill sluta röka.



Varför kan det vara svårt att sluta röka?

Beroendet som orsakas av rökningen gör det svårt att sluta röka. Beroendet tar sig uttryck bland annat som ett starkt sug efter cigaretter och som andra övergående abstinensbesvär.

Nikotinet som finns i tobaken orsakar fysiskt beroende

Det här betyder att kroppen vänjer sig vid nikotinet. När nikotinhalten sjunker känner rökaren ett behov av att ta en cigarett.

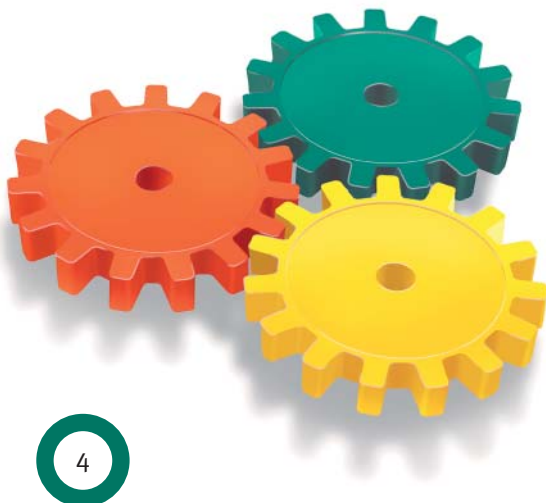
Till rökningen kan också höra psykiskt beroende

Rökningen hör ofta ihop med vissa situationer. Man röker till exempel efter maten, på morgonen, när man ser på TV eller i vänners sällskap.

Rökningen är en vana

Systemen som hör ihop med rökningen blir småningom en vana, som kan vara mycket svår att avstå från. Till exempel tändandet av cigaretten och att hålla i den, själva rökandet och askandet är vanor som har kunnat bli en del av det dagliga livet.

Hur starkt nikotinberoendet är kan bedömas med hjälp av frågorna i Fagerströms test (se sidan 17).





Abstinensbesvären som kommer då man slutat röka är övergående och förekomsten varierar mycket från person till person. Som abstinensbesvär kan förekomma bland annat huvudvärk, koncentrationssvårigheter, hungerkänsla, tillfälligt förvärrad hosta, trög mage eller diarré. Symptomen är ofta som värst 1–3 dygn efter att man slutat röka, men de börjar lindras redan efter några dagar.

Att bli fri från beroendet är i sin helhet en lång process som ofta kan ta månader.

Varför sluta röka?

Att sluta röka är alltid bra för hälsan. Redan några dagar efter att man slutat förbättras lukt- och smaksinnet och andningen blir lättare. De andra positiva verkningarna märks till stor del redan under de följande veckorna och månaderna. 5–10 år efter det att man slutat röka har många hälsorisker sjunkit till samma nivå som hos dem som inte har rökt.





Rökning förorsakar och förvärrar många sjukdomar, såsom hjärt- och blodkärllsjukdomar, lungsjukdomar, cancersjukdomar och munsjukdomar. Rökning gör också att huden åldras snabbare, försämrar fertiliteten och orsakar erektionsproblem. Beskrivande för rökningens hälsorisker är att varannan rökare beräknas avlida i förtid i en sjukdom som förorsakats av rökningen. Att sluta röka är viktigt också för andras hälsa, särskilt barns, som annars utsätts för tobaksröken. Att sluta röka sparar dessutom pengar, det är alltså också ekonomiskt lönsamt.

Var femte finländare röker och 60 % av rökarna skulle vilja sluta. Varje år försöker mer än 40 % av rökarna sluta. Bara en liten del av dem klarar det utan hjälp.

Det finns hjälpmedel för rökstoppet

Rökstopp föregås ofta av långvarigt övervägande och att man söker information om saken. Sedan, till sist, fattas beslutet. Beslutet om rökstopp klarnar vanligen när man upplever att fördelarna med att sluta övervinner nackdelarna.

Utgångspunkten för rökstoppet är det egna beslutet. Det lönar sig att bestämma på förhand vid vilken tidpunkt man tänker sluta och berätta om det för den närmaste kretsen. Det är bäst att sluta röka på en gång.

Som stöd för beslutet och för att öka möjligheterna att lyckas med rökstoppet finns många effektiva hjälpmedel.

Beslutstabell

Vad har rökandet gett mig som är <i>positivt</i> ?	Vilka <i>nackdelar eller förluster</i> har följt med rökandet?
Vilka <i>nackdelar</i> kunde följa av att sluta röka?	Vilka <i>fördelar</i> kunde jag få av att sluta röka?

Mitt beslut är: _____



Läkemedelsbehandling mångdubblar möjligheterna att lyckas

För att ge stöd i att sluta röka finns både receptfria och receptbelagda läkemedel. Många av abstinensbesvären vid rökstopp orsakas av att nikotinmängden i kroppen minskar. Rökstoppet kan underlättas genom att lindra dessa besvär med nikotinersättningspreparat. Hur stark nikotinersättningsbehandlingen ska vara kan lätt klargöras med två frågor om rökvanorna (Fagerströms test, se sidan 17).

En tillräckligt långvarig läkemedelsbehandling av rätt styrka är en effektiv hjälp då man vill sluta röka. För att undvika återfall borde läkemedelsbehandlingen fortgå i minst 3–6 månader.

Vilken behandling passar Dig bäst?

Preparat för nikotinersättningsbehandling finns i flera olika former, bland annat som plåster, tuggummi, sugtabletter och tabletter som läggs under tungan samt inhalator. Preparat för nikotinersättning är Nicorette- och Nicotinell-produkterna samt Nicopass, som fås bara på apoteket.

Vilken form av läkemedel som väljs beror ofta på användarens smak. Preparaten kan också användas parallellt för att uppnå bästa möjliga resultat. Det är viktigt att användaren känner till preparatens rätta användningssätt, till exempel den rätta tuggtekniken för tuggummit. Nikotinersättningsbehandling lämpar sig för de flesta som vill sluta röka.

Till hjälp i att sluta röka finns också effektiva receptmediciner. De här läkemedlen minskar suget efter tobak och minskar också njutningen som rökandet ger och underlättar på det sättet slutandet. Receptmedicinerna är i tablettform och tas regelbundet dagligen i en cirka 3 månaders

Apotekspersonalen är insatt i läkemedelsbehandling som stöder rökstopp. På basen av Din rökningssituation kan de tillsammans med Dig planera en effektiv och trygg nikotinersättningsbehandling eller vid behov hänvisa Dig till läkare.

läkemedelskur. Apotekspersonalen hänvisar Dig vid behov till läkare, som kan bedöma om en sådan läkemedelsbehandling passar Dig.

En del apotek erbjuder särskild avvänjningsservice för dem som vill sluta röka. Personalen kan också informera om andra rökavvänjningstjänster på orten. På många apotek finns en farmaceut eller provisor som är särskilt insatt i rökavvänjning.



Stöd kan vara viktigt

Även om beslutet att sluta röka är ens eget, är ofta andras stöd viktigt. Det är bra att berätta för familjemedlemmar och bekanta om beslutet. Många som slutat har tyckt att det varit viktigt med en speciell stödperson, till exempel en vän eller en person inom hälsovården. En rökavvänjningsgrupp som består av flera som samtidigt slutar röka kan också vara en effektiv hjälp.



Andra tips

Att sluta röka är en process med många faser, som fortsätter ännu länge efter det ögonblick då man egentligen slutat. Ännu efter det att abstinensbesvären försvunnit upplever de som slutat röka ofta situationer då rökningen igen känns lockande.

Förutom beslutet, det sociala stödet och läkemedelsbehandlingen kan många vardagliga arrangemang underlätta rökstoppet och förhindra återfall:

- Suget efter tobak varar vanligen i medeltal tre minuter per gång. Håll ut den lilla stunden så lättar suget.
- Gör Dig av med alla rökningstillbehör.
- Vädra och tvätta bort tobakslukten från kläder, bostad och bil.
- Tänk ut vad Du ska göra ifall Du känner Dig sugen på tobak, till exempel motionera på ett sätt Du tycker om, tugga tuggummi eller knapra på morotsbitar.
- Att sluta röka kan öka hungerkänslan och vikten. Tänk efter om Du ska fylla luckan efter rökandet med frukt eller choklad. Och kanske Du till exempel kunde gå upp för trapporna i stället för att ta hissen.
- Undvik situationer där faran för återfall är stor.
- Upprätthåll motivationen genom att tänka på varför Du vill sluta.
- Spara tobakspengarna och belöna Dig själv.

Även om rökstoppet är välplanerat och väl genomfört kan man lätt drabbas av ett återfall. Men tappa inte modet! Att sluta röka är en process där erfarenheterna av ett misslyckande kan vara till hjälp vid nästa försök. Många som slutat röka har behövt 2–4 försök innan de lyckats sluta för gott. Upprätthåll motivationen genom att tänka på varför Du vill sluta!

Be om hjälp på apoteket eller någon annanstans inom hälsovården

Rökning är ett betydande folkhälsoproblem. Frågan om hur rökningen kunde minskas har uppmärksammats mer och mer under de senaste åren.



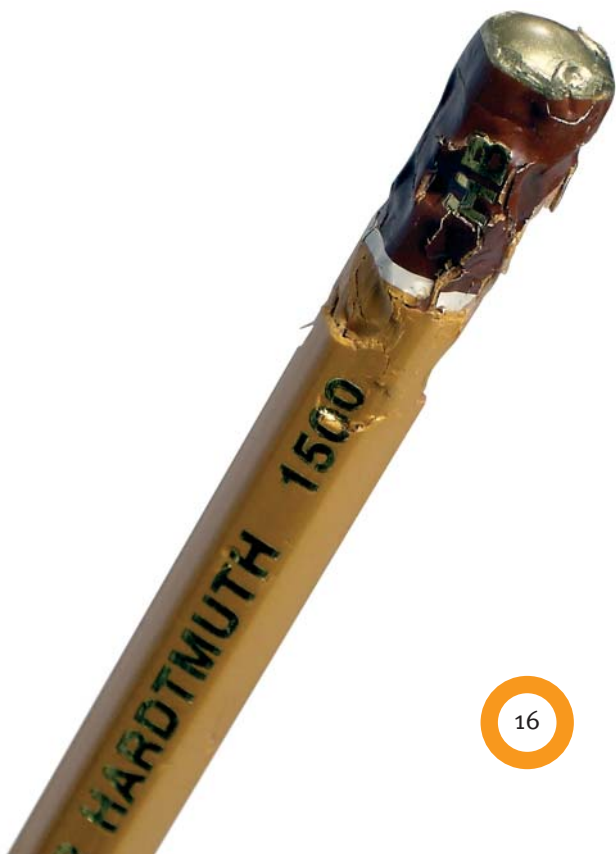
Den nyaste Gängse vård -rekommendationen om rökning och nikotinberoende har publicerats 2006. I den här riksomfattande vårdrekommendationen beskrivs hur man till exempel inom bas- och företagshälsovården samt på apoteken skall stöda dem som vill sluta röka.

En del apotek erbjuder särskild rökavvänjningsservice. På många orter har hälsocentraler och sjukhus enheter som är specialiserade på rökavvänjning. Också inom den privata hälsovårdssektorn finns rökavvänjningstjänster.

**Det lönar sig att
fråga på apoteket,
på hälsocentralen eller
i företagshälsovården
om ortens
rökavvänjningstjänster.**

Testa ditt nikotinberoende

Hur starkt rökarens nikotinberoende är kan bedömas med Fagerströms test. Styrkan i beroendet påverkar bland annat läkemedelsdosen vid nikotinersättning och valet av läkemedelsform. På apoteket ges råd om val av rätt behandlingsalternativ. Även om Ditt nikotinbehov är lindrigt enligt testen, lönar det sig alltid att sluta röka.



Fråga	Poäng	
1. Hur snart efter det att Du har vaknat röker Du Din första cigarett?	Under 6 min	3
	6–30 min	2
	31–60 min	1
	Över 60 min	0
2. Hur många cigaretter röker Du per dag?	Under 10 cigaretter	0
	10–20 cigaretter	1
	21–30 cigaretter	2
	Över 30 cigaretter	3
Poäng sammanlagt (0–6)		

Resultat: 0–2 poäng
3–6 poäng

lindrigt eller måttligt beroende
starkt eller mycket starkt beroende

Tilläggsinformation om rökstopp

Stumppi

Kostnadsfri telefonrådgivning för dem som vill sluta röka

tel. 0800 148 484

må–fre 13–18

www.stumppi.fi

www.hengityслиitto.fi

www.cancer.fi

www.sydanliitto.fi

www.suomenash.fi

www.kaypahoito.fi

www.tupakkaverkko.fi

www.lopetajavoita.fi

fi.help-eu.com

Andningsförbundet Heli rf

Cancerorganisationerna

Finlands Hjärtförbund rf

Finsk folkhälsoorganisation

Vårdrekommendationens
patientversion

Tobaksnätverk

Tävlingen Sluta och vinn

Till ett liv fritt från tobak

Sakkunnig: apotekare, farmacie doktor Kirsi Pietilä, Malms apotek





Funderar Du på att sluta röka?

Det lönar sig alltid att sluta! Rökstoppet underlättas av:

- ett eget beslut och viljan att hålla fast vid det
-
- läkemedelsbehandling som stöder rökstoppet
-
- annat stöd från hälsovården
-
- den närmaste kretsens stöd

**Fråga på apoteket om ett stöd som
passar Dig och om ortens
tjänster för rökavvänjning!**

www.apteekit.net

Nätverksservice för apotekens kunder.
Innehåller bl.a. apotekens kontaktuppgifter,
förteckning över apotek som erbjuder
individuellt rökavvänjningsservice samt läkemedelspriser.



**SUOMEN APTEEKKARILIITTO
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND**