Tips för att sluta röka

När du behandlas för cancer kommer du rådas att sluta röka helt. Rökning innebär stor risk för hälsan, speciellt i samband med cancerbehandling.

Risken för besvärliga biverkningar minskar om du slutar röka inför, under eller efter din behandling. Du får också ett bättre resultat av behandlingen. Dessutom får du en rad andra hälsofördelar som bättre syresättning, lägre blodtryck, bättre kondition och bättre smak- och luktsinne. Risken att få ny cancer minskar också.

Det finns nikotinersättning om du har svårt att sluta röka. Det finns i olika former, exempelvis plåster, sprej och tuggummi. Apoteket kan ge råd om vilken dos du bör ta och vilken form som passar bäst.

Tips när du ska sluta röka

- Bestäm ett datum när du ska sluta röka. Sedan kan du förbereda dig i olika steg.
- Berätta för familj och vänner att du ska sluta. De kan då visa hänsyn genom att till exempel inte röka nära dig.
- Stärk din motivation att sluta röka. Samla ihop material och gör en lista över skäl för att sluta.
- Testa ditt röksug. Skriv ner alla cigaretter du röker, vad du gör just då och betygsätt sedan hur viktig just den cigaretten är. Var det en nödvändig cigarett, en utsökt god cigarett eller en slentrianrökt, onödig cigarett? Håll gärna på minst en vecka. Då kan du se om du har rökt extra mycket vissa dagar och fundera över orsaken.
- Skapa rökfria zoner. Sluta röka helt och hållet på de ställen där du tillbringar din mesta tid.

Alla kan sluta röka. För vissa är det lätt, för andra är det svårare. Vänd dig till din vårdcentral eller Sluta röka-linjen om du behöver hjälp.

▶ Läs mer på slutarökalinjen.se.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Hjälp att sluta röka.