

FRI FRÅN TOBAK

Vid cancerbehandling

BEHÖVER DU STÖD OCH HJÄLP?

Det finns tobaksavvänjare på alla vårdcentraler och sjukhus i länet dit du kan vända dig.

Tips och råd finns på:

www.psykologermottobak.org

www.slutarokalinjen.org

www.1177.se

På Sluta-röka-linjen kan du få kvalificerad hjälp via telefon på telefonnummer 020-84 00 00.

Öppet måndag till torsdag kl 9–20 samt fredag kl 9–16.00.



RÖKNING VID CANCERBEHANDLING

De allra flesta vet att rökning innebär stora risker för hälsan. När det gäller rökning i samband med cancer och cancerbehandling finns det dessutom ytterligare risker som vi gärna vill informera dig om.

Under strålbehandling är rökning negativt för alla patienter. Forskning har visat att patienter som röker under strålbehandling löper ökad risk att drabbas av kraftigare biverkningar från hud och slemhinnor än icke rökare. Rökare har generellt sämre syresättning i kroppen vilket kan påverka behandlingsresultatet. När det gäller kirurgisk behandling drabbas rökare generellt oftare av komplikationer som till exempel försämrad sårhäkning.

När man drabbas av en allvarlig sjukdom, som exempelvis cancer, kan det vara extra svårt att sluta röka. Å andra sidan kan det vara ett speciellt bra tillfälle. Motivationen kanske är högre än vanligt, vilket kan göra det lättare att fatta beslut om att sluta röka.

Det är dock sällan lätt att sluta. Ofta behövs stöd från omgivningen och god planering för att lyckas. Om du bestämmer dig för att göra ett försök så vill vi gärna hjälpa dig.

Är du intresserad kan vi berätta mer om vad vi kan erbjuda för hjälp och hur vi arbetar när det gäller rökavvänjning.

Är du redo att
fatta ett beslut?



RÅD NÄR DU SKA SLUTA

Bara **du** kan bestämma om du ska sluta röka eller snusa och bara **du** kan lyckas. Att fatta ett genomtänkt beslut kan vara helt avgörande för resultatet. Börja med att fundera över hur du själv ser på rökningen/snusningen och om du är redo att fatta ett beslut. Lista gärna upp för- och nackdelar för just dig och väg dessa mot varandra. Om du bestämmer dig för att göra ett försök – läs vidare om hur du kan förbereda ditt tobaksstopp.

Är du redo att
fatta ett beslut?

FÖRBERED DIG

Att förbereda sig väl är viktigt för hur man lyckas med att sluta med tobak. Hur just du går tillväga är naturligtvis helt och hållet upp till dig. Du vet bäst vad som passar dig och hur du reagerar i olika situationer. Men här kommer några råd på vägen som kanske kan underlätta.

- Tänk igenom varför du vill sluta.
- Bestäm ett datum att sluta.
- Anteckna när och var du röker eller snusar. Det hjälper dig att se över vilka rutiner du behöver ändra på.
- Städa bort allt som har med tobak att göra. Fundera över vilka situationer då du tror att det blir svårast att hålla dig rök- och snusfri. Till exempel i samband med morgonkaffet eller efter middagen. Tänk igenom hur du kan vara beredd att göra något annat istället.
- Skaffa gärna nikotinläkemedel – men kom ihåg att de inte kan ersätta vare sig din vilja eller ditt beslut!



OM OCH NÄR SUGET KOMMER – GÖR NÅGOT AKTIVT

De allra flesta rökare och snusare upplever någon form av abstinensbesvär i samband med tobaksstopp. Det är individuellt hur intensiva och långvariga dessa besvär är, de är dock ofarliga och går snabbt över. De vanligaste besvären är röksug, irritation, ilska, yrsel, trötthet, koncentrationssvårigheter, hjärtklappning och oro. Det är under de första veckorna som du kan uppleva besvären som värst. För att lindra abstinensbesvären kan du använda nikotinläkemedel eller ta till några av knepena nedan.

- **Dröj!** Du vet hur länge dina röksug/snussug brukar vara och kan därför lugnt avvakta när begäret kommer, oftast räcker det att vänta några minuter.
- **Drick vatten!** Att dricka vatten bryter situationen effektivt och minskar begäret.
- **Djupa andetag!** Några djupa andetag minskar spänningsnivån och ökar välbefinnandet.
- **Distraction!** För att distrahera och samtidigt tänka positiva tankar kan du prova enkla aktiviteter som att byta arbetsuppgift eller prata med en god vän.

DESSUTOM ÄR DET VIKTIGT ATT

- Äta regelbundet, gärna mycket frukt och grönt. Lågt blodsocker kan kännas som nikotinsug.
- Röra på sig – du märker förbättring varje dag.
- Ta en dag i taget – röksuget går över efter en stund.

UNDBIK ÅTERFALL AV RÖKNING



De flesta återfall kommer inom de första tre månaderna. Klarar du dem är chansen stor att du förblir tobaksfri! Ändra rutiner så att du undviker situationer som du förknippar med rökning eller snusning.

Tänk över din strategi. Hur gör du när de förrädiska tankarna dyker upp? ”Jag måste testa hur det smakar”, ”bara en prilla”, ”jag klarar av att feströka”, ”nu är jag värd en cigarett”. Var särskilt uppmärksam när du umgås med andra som röker eller snusar, och inte minst om du dricker alkohol – då är det lätt att föresatserna bleknar.

Repetera ständigt dina skäl för att sluta. Det hjälper dig också att bemöta argument från kompisar som ”vill ha in dig i gänget” igen.

Om du får återfall – ge inte upp! Det är aldrig för sent att börja om. Bestäm ett nytt datum att sluta (inom några dagar).

LÄKEMEDEL KAN HJÄLPA DIG

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar kan öka dina chanser att lyckas sluta med tobak. Nikotinläkemedlen lindrar de abstinenssymtom som ofta uppstår i samband med rökstopp.

Berätta för sjukvårdspersonalen om du använder nikotinpreparat.

Utbudet av nikotinläkemedel är idag mycket stort. Du kan alltid fråga om råd på Apoteket.

Det finns även receptbelagda läkemedel som inte innehåller nikotin. Rådgör med din läkare om det kan vara något för dig. Men kom ihåg – inget läkemedel kan ersätta din motivation, ditt beslut att sluta och dina förberedelser!

På www.1177.se
kan du läsa mer
om rökning
och snusning