

Tobak



Det är aldrig för sent att sluta röka eller snusa.
Det viktigaste för dig som planerar att sluta att du själv verkligen vill. Här har vi sammanställt korta råd.

Bestäm dig.

Sätt ett mål. Skriv ner när du vill börja.

Ge dig själv en belöning.

När du klarat ditt mål, gör något du gillar som belöning.

Se över dina vanor.

Fundera på när du brukar röka eller snusa.
Gör något annat då, till exempel drick ett glas vatten eller ät ett äpple.

Hantera suget.

När suget kommer, vänta en stund och gör något annat. Suget går över.

Ta hjälp.

Berätta för en vän eller för din familj som kan stötta dig. Du kan också ta hjälp via en app eller Sluta-röka-linjen.

Minska steg för steg.

Börja med att minska hur mycket du röker eller snusar om det är för svårt att sluta direkt. Sedan kan du minska lite till.

Ha en tobaksfri plats.

Gör hemmet eller jobbet tobaksfritt.

Om du slutar med tobak eller minskar användningen kan du

- få lättare att andas
- blir starkare och röra dig lättare
- känna mer smak och lukt
- få bättre tänder och hud
- sova bättre och blir piggare
- spara pengar
- minska risken för allvarliga sjukdomar, som hjärtsjukdom och cancer.



habilitering.se