

## Bilaga 7

### Förberedelse inför rök- och snusstopp

#### VARFÖR VILL DU SLUTA RÖKA/SNUSA?

Tänk igenom dina motiv för att sluta använda tobak. Skriv ner dem på ett papper och spara det så du har det lättåtkomligt. Dessa noteringar kan vara ett bra stöd för dig längre fram under avvänjningen när begäret efter tobak gör sig påmint och får dig att vackla i din önskan att sluta röka/snusa. Då kan det vara lätt att glömma bort varför man har valt att sluta.

#### REGISTRERA DINTOBAKSKONSUMTION

Ett bra sätt att få ett grepp om din rökning/snusning är att anteckna när du använder tobak och hur det smakar under en eller ett par dagar. Om du vet i vilka situationer du brukar röka/snusa, så kan du redan nu fundera över vad du ska kunna göra i de situationer då du inte röker/snusar. Försök komma på olika knep.

Tid	Aktivitet/känsla	Plats	Hur viktig? (1–3)
6.30	Efter frukost, mår bra	Vid köksfläkten	1 (= nödvändig)
7.30	På väg till bussen, stressad	Vägen till busshållplatsen	3 (= onödig)
14.00	Efter möte på jobbet, arg!	Rökplatsen ute	1 (= nödvändig)
18.00	Tittar på tv, tråkigt	Altanen	2 (= ej helt nödvändig)

#### FINNS DET SITUATIONER ELLER AKTIVITETER DÅ DU ALDRIG RÖKER/SNUSAR?

Lägg märke till om det finns situationer eller platser där du aldrig röker/snusar. De situationerna eller aktiviteterna kan vara till god hjälp då du vill komma undan nikotinsuget.

#### SÄTT UPP EN LAPP MED DATUMET

Sätt upp en lapp med datumet för tobaksstoppet på kylskåpsdörren eller någon annan plats där du ofta ser den, så att du påminns om det och kan peppa dig själv under dagarna fram till stoppdagen.

#### FIMPBURK

De sista cigaretterna du röker kan du fimpa i en burk med vatten, en fimpburk. Burken bör vara försedd med skruvlock, så att lukten stängs inne. En djup inandning av lukten kan räcka för att minska på rökbegäret. Slutar du snusa kan du göra på motsvarande sätt med ditt snus.

#### TÄNK PÅ

- Ha inte någon tobak kvar då du slutar röka/snusa.
- Bestäm dig för om du ska berätta för människor i din omgivning att du håller på att sluta röka/snusa.

# Registrering av tobakskonsumtion

Fyll i formuläret varje gång du tänder en cigarett/lägger in en snus. Skriv ner vad du håller på med. Du kan även skriva ner den känsla du har, till exempel om du är stressad. Anteckna därefter på vilken plats du är och värdera hur viktig just denna cigarett/snus är enligt följande skala:

**Nödvändig = 1, Ej helt nödvändig = 2, Onödig = 3**

Nr	Tid	Aktivitet/känsla	Plats	Hur viktig?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				