

## Sluta röka-linjen

slutarokalinjen.se

Tel: 020-84 00 00

## Tjänsten Rökfri

rokfri.1177.se



von Kraemers Allé 26  
752 37 Uppsala

Telefon: 018-495 80 00  
E-post: info@skandion.se  
skandionkliniken.se

## Rökstopp inför strålbehandling



## Rökstopp inför strålbehandling



Att rökning är skadligt för hälsan vet de allra flesta idag. Vi tänker därför inte komma med några pekpinningar. Men – för att du ska ha möjlighet att göra kloka val vill vi informera dig om fördelarna med att inte röka samtidigt som du får strålbehandling. Hur du sedan väljer att göra är upp till dig. Vi kommer att ta hand om dig på bästa sätt oavsett hur du väljer.

Forskning har visat att rökare har sämre möjlighet att syresätta kroppen än icke-rökare. Denna försämrade syreupptagning kan påverka behandlingsresultatet på ett negativt sätt och göra så att biverkningarna blir fler. Det bästa är om man kan bli helt rökfri, även en halv cigarett påverkar syreupptagningen negativt.

Att vara rökfri under behandlingstiden kan alltså ge en bättre och mer besvärsfri behandling. Om du sedan väljer att förbli rökfri efter behandlingen är fördelarna många fler.

Hos Sluta-Röka-Linjen kan du få professionell hjälp via telefon eller en chatt-funktion. De kan bland annat hjälpa dig att utforma en personlig plan för rökstoppet.

Det finns även olika appar till smartphones och surfplattor som ger tips och råd inför och under rökavvänjningen. Med hjälp av apparna kan du också följa dina framsteg och se hur både hälsa och ekonomi förbättras.

Många får hjälp av receptfria nikotin-ersättningsmedel som exempelvis tuggummi, plåster eller sugtabletter som tillsammans med rådgivning och samtalsstöd kan ge dig en bättre möjlighet att lyckas. Fråga personalen på apoteket om råd kring läkemedel.

