



Pressmeddelande
2006-12-27

Nyårslöftet

Nu vinner landets rökare ännu mer på att sluta

640 000 svenskar planerar att sluta röka eller trappa ner. Både rökare och icke-rökare är positivt inställda till att rökare tar hjälp för att sluta röka. Stödet för att använda rökavvänjningskurser och nikotinläkemedel är rekordstort. Däremot har rökare och icke-rökare olika syn på vilka samhällsåtgärder som fungerar bäst.

Att sluta röka lönar sig både för hälsan och för plånboken. Från och med årsskiftet gör rökarna en ännu bättre affär än tidigare eftersom priset på cigaretter höjs. Efter nyår kommer ett cigarettpaket att kosta cirka 44 kronor.

En ny Sifo-undersökning visar att icke-rökare är mer övertygade än rökare om att det höjda priset kommer att få fler att lyckas sluta. Varannan icke-rökare, men bara var femte rökare tror på prishöjningar som metod.

De bästa åtgärderna för att få fler att sluta är enligt rökarna:

Att nikotinläkemedel säljs i dagligvaruhandeln	63 procent
Att arbetsgivare erbjuder nikotinläkemedel till sina anställda	38 procent
Att priset på cigaretter och snus höjs	20 procent

Undersökningen visar att myten om att det är bäst att sluta på egen hand är på väg att avlivas. 77 procent av alla svenskar anser att det är bra att rökare tar hjälp av vårdcentralen eller Sluta-Röka-Linjen och 74 procent tycker att det är bra med nikotinläkemedel om man ska lyckas sluta.

– Många rökare behöver hjälp för att lyckas. Vi som arbetar med tobaksavvänjning märker att det fortfarande finns rökare som tror att det är bättre att sluta utan hjälp. Rådgivning och nikotinläkemedel gör det bevisligen enklare att lyckas, säger Teresa Hoikkaniemi, Sluta-Röka-Linjen.

Nicorette är en svensk uppfinning och världens första nikotinläkemedel. Det började på sextiotalet i Skåne med en idé om hur u-båtsbesättningar skulle klara rökstopp. De senaste produkterna är det mjuka tuggummit Nicorette Fruktmint och Nicorette Microtab Lemon, en liten tablett som läggs under tungan. Fabriken ligger i Helsingborg och utvecklingen av nya produkter pågår alltjämt.

Undersökningen genomfördes av Sifo den 4–8 december bland 1 000 svenskar.

För mer information kontakta:

Lennart Nathell, medicinsk chef, McNeil, 08-5033 85 19 , 0734-13 85 19

Bli rökfri 2007 – spara pengar

1. Sätt upp mål

Det behövs motivation för att sluta röka. Ett bra sätt att öka motivationen är att fundera över vad man kan köpa istället för cigaretter när man väl har blivit rökfri.

Att röka ett paket cigaretter varje dag kostar cirka 44 kronor efter nyår. Det blir 16 000 kronor på ett år! Det kan exempel användas till en charterresa, en platt-tv eller en skön soffa. Eller varför inte en ny vårgarderob? Måla upp en inre bild och plocka fram den när motivationen tryter.

Föredrar du att sätta upp mindre delmål så kan du fundera på vad de insparade kronorna efter en månad kan användas till. Kanske en klippning, en ny tröja, massage eller en middag på krogen?

2. Ta hjälp

Trots god motivation kan röksuget bli övermäktigt. Förbered dig genom att ta reda på numret till Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00 och köpa hem nikotinläkemedel.

Tänk på att nikotinläkemedel är billigare än att röka, och fördubblar dina möjligheter att lyckas.

Det är viktigt att följa beskrivningen på förpackningen så att du får tillräcklig dos under tillräckligt lång tid, minst tre månader. Då fungerar läkemedlet som det ska och du börjar trappa ner för att sedan sluta helt med nikotin, samtidigt som du minimerar risken att börja röka igen.

3. Så mycket sparar du med Nicorette

Att röka ett paket om dagen i en månad (44 kronor x 30 dagar)	1 320 kronor
Att använda Nicorette nikotintuggummi* i en månad (10 st per dag)	485 kronor

Efter tre månader har du sparat 2 505 kronor.

**Nicorette Frukthemt, 2 mg, 210-förpackning, kostar 339 kronor*