



+ Fordele



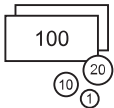
Bedre
livskvalitet



Mindre hoste
og slim



Nedsætter
risiko for
kræft og
andre
sygdomme



Sparer penge



Bedre
sårheling



Bedre smags-
og lugtesang

÷ Ulemper



Risiko for
vægtstigning



Kræver viljestyrke og
motivation



Mindre
samvær med
andre rygere



Risiko for
nederlag hvis
det mislykkes



Abstinenser
og rygetrang



+ Fordele



Samvær med andre
rygere



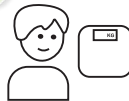
Undgår abstinenser



Nydelse ved
rygning



Fortsætte
som man
plejer



Undgår
vægtstigning



Risiko for
KOL og kræft



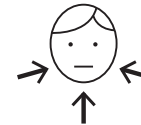
Hoste, slim,
dårlig
sårheling,
åreforkalkning
og impotens



Afhængighed



Fremskynder
fald i
lungefunktion



Følelse af
fordømmelse



Tidligere død



+ Fordele



Stabiliserer
udviklingen af
KOL



Mindre
åndenød,
hoste og slim



Mindre behov
for
inhalations-
medicin



Nedsætter
risiko for akut
forværring og
lunge-
betændelse



Nedsætter
risiko for
kræft og
hjertesygdom



Nedsætter
risiko for
iltbehandling

÷ Ulemper



Kræver viljestyrke og
motivation



Man kan føle sig
alene



Abstinenser
de første 2-3
uger



Rygetrang



Risiko for
vægtstigning



+ Fordele



Kan give ro og
nydelse



Samvær og hygge
med andre rygere



Undgå
abstinenser



Undgå
vægtøgning



Behøver ikke
at ændre
vaner

÷ Ulemper



Øget risiko for
forværring,
indlæggelse og død



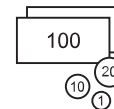
Mere åndenød,
hoste og slim



Brug for mere
hjælp og
medicin.
Risiko for
iltbehandling



Øget risiko for
depression



Rygning
koster mange
penge

4

Rygestop / Kirurgi ved lungekræft



+ Fordele



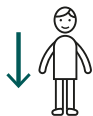
Mindre risiko for, at kræften vender tilbage



Færre lunge- og hjertekar komplikationer



Færre dages indlæggelse



Nedsat risiko for spredning af sygdom



Bedre sårheling



Bedre modstandskraft til at modtage behandling

÷ Ulemper



Kræver viljestyrke og motivation



Man kan føle sig alene



Risiko for nederlag hvis det mislykkes



Abstinenser de første 2-3 uger



Risiko for vægtstigning



Rygetrang

4

Rygning / Kirurgi ved lungekræft



+ Fordele



Kan give ro og
nydelse



Samvær med andre
rygere



Undgår
abstinenser



Behøver ikke
at ændre
vaner



Trøst i en
svær tid

÷ Ulemper



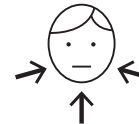
Øget risiko for at
sygdommen vender
tilbage



Dårligere sårheling



Øget risiko for
spredning og
forværring af
sygdommen



Følelse af
fordømmelse



Risiko for
flere lunge-
og hjerne
komplikation-
er

4

Rygestop / Behandling af lungekræft (medicin eller stråler)



+ Fordele



Færre
bivirkninger
ved
behandling



Bedre effekt
af kræft-
behandling



Nedsat risiko
for at
sygdommen
vender tilbage
eller spredes



Færre
indlæggelser



Bedre
livskvalitet



Nedsat risiko
for andre
sygdomme

÷ Ulemper



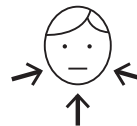
Kræver
viljestyrke og
motivation



Man bruger
energi på at
stoppe i en
svær tid



Abstinenser
de første 2-3
uger



Risiko for
fordomme
hvis det
mislykkes



Risiko for
vægtstigning



Rygetrang

4

Rygning / Behandling af lungekræft (medicin eller stråler)



+ Fordele



Kan give ro og
nydelse



Samvær og hygge
med andre rygere



Undgå
abstinenser



Behøver ikke
at ændre
vaner



Trøst i en
svær tid

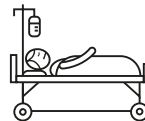
÷ Ulemper



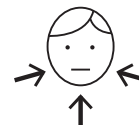
Øget risiko for at
sygdommen vender
tilbage eller spredes



Mindre effekt af
behandlingen



Øget risiko for
forværring,
indlæggelse
og død



Følelse af
fordømmelse



Risiko for
flere
bivirkninger af
behandlingen

4

Patienthistorier KOL



Hvis Vorherre havde tænkt vi skulle ryge, havde han skabt os med skorstene.

- Tidligere ryger

Jeg kan godt lide at få røgen rundt i munden.

- Nuværende ryger

Selv nu, hvor der er gået 9 måneder siden jeg stoppede, har jeg stadig lyst til at ryge.

- Tidligere ryger

Der gik lang tid, efter jeg stoppede, før jeg oplevede bedring i min vejtrækning. Derfor startede jeg igen.

- Nuværende ryger

Jeg satte en dato for rygestop på køleskabet og kiggede på den dagligt. Det gav det rigtige 'mindset' for at stoppe da dagen oprandt.

- Tidligere ryger

Efter jeg er stoppet, har det givet os mulighederne til at bruge pengene på noget, der er mere fornuftigt, end noget der går op i røg.

- Tidligere ryger

4

Patienthistorier Lungekræft



Alle kan blive ramt af det. Så hvis du vil have nogle lunger der kan stå det igennem, hvis du bliver ramt igen, så er det vigtigt at stoppe med at ryge. Jeg kan tage en ny omgang lungekræft på langt bedre vilkår end da jeg røg.

- Tidligere ryger

Der er nogen, der siger, at man får mere luft når man stopper, men det kan jeg ikke mærke – jeg har desværre ikke så meget luft tilbage.

- Tidligere ryger

Jeg kan godt lide at ryge. Det er behageligt for mig at tage en smøg. Jeg slapper af.

- Nuværende ryger

Det er så nemt at sige til andre, at man bare skal beslutte det. Fordi så nemt er det jo ikke bare at stoppe. Men jeg vil råde folk til at tage familien med i overvejsen.

- Tidligere ryger

Det lykkedes denne gang, fordi jeg havde fået vished for, at rygning har en skadelig virkning for mit liv og for længden af mit liv. Så hvis jeg ville leve længe nok, skulle jeg stoppe med at ryge.

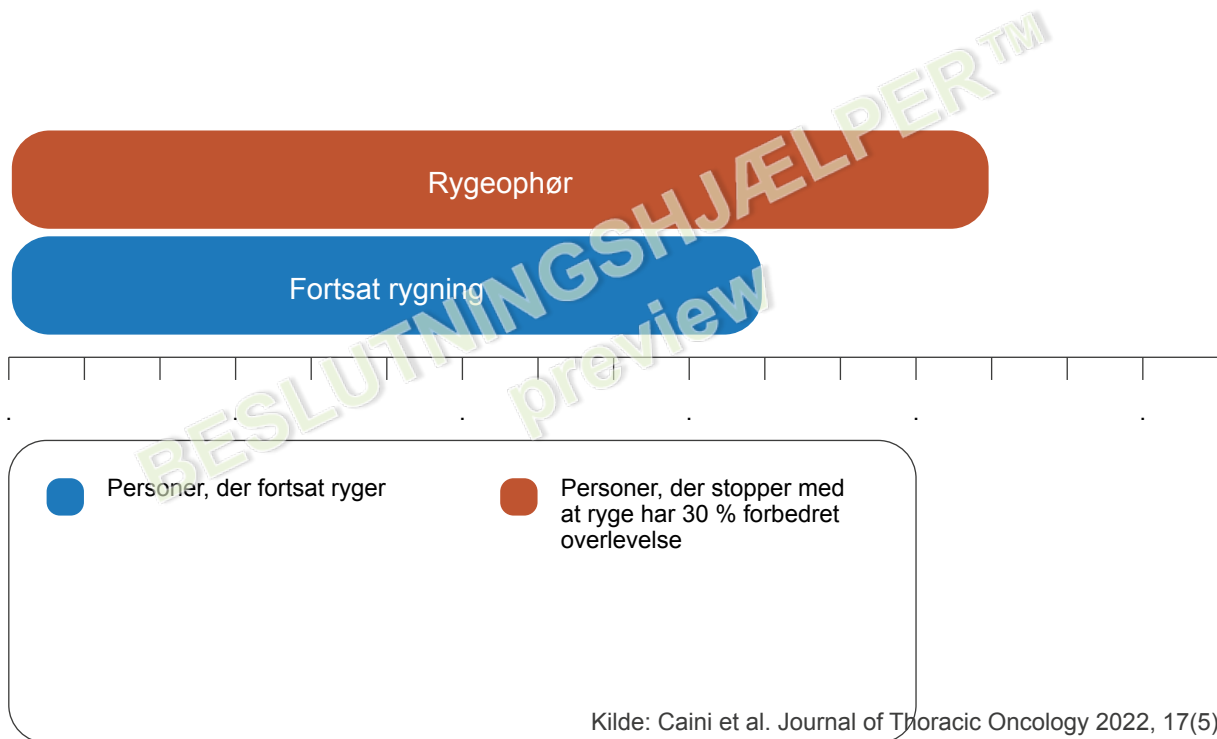
- Tidligere ryger

Det er en af de få glæder jeg har tilbage, så det vil jeg blive ved med.

- Nuværende ryger

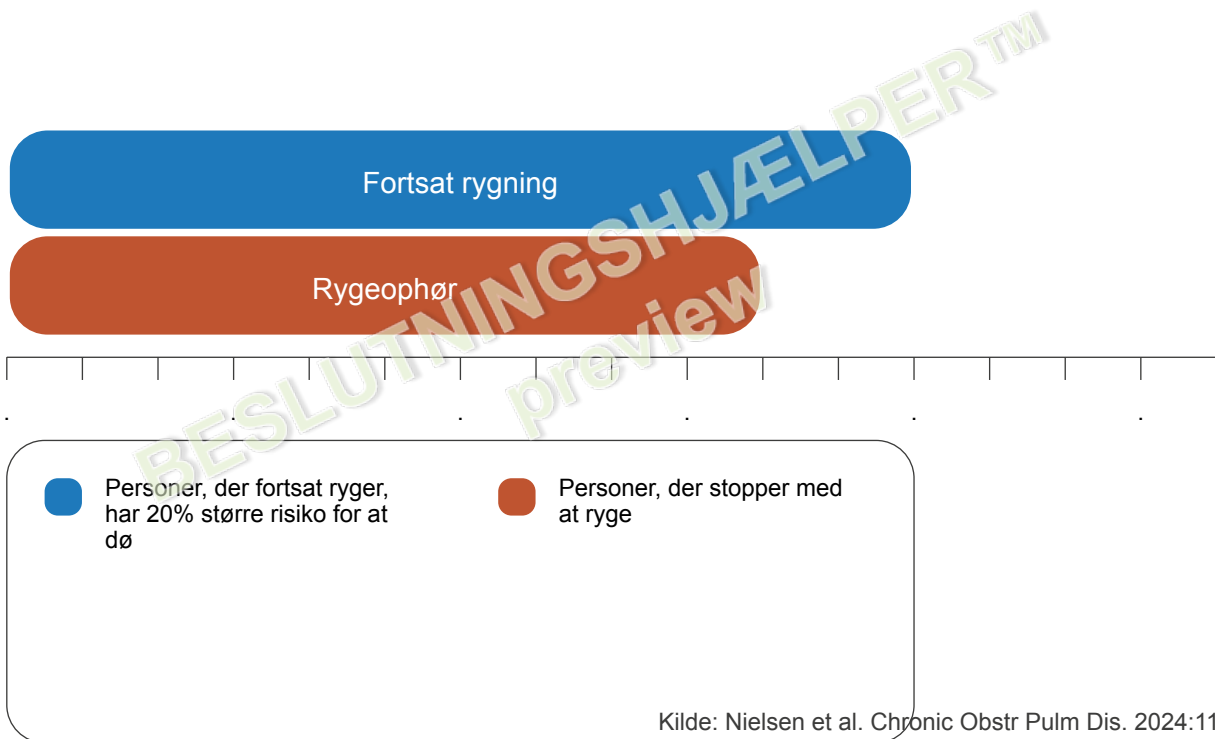
4

Overlevelse ved rygestop / lungekræft



4

Risiko for død ved fortsat rygning / KOL



4 Økonomi



Udgifter ved rygning (1 pk = 60 kr.)	1 mdr.	3 mdr.	6 mdr.	9 mdr.	1 år	2 år
1 pk. pr. uge	240 kr.	720 kr.	1440 kr.	2160 kr.	2880 kr.	5760 kr.
2 pk. pr. uge	480 kr.	1440 kr.	2880 kr.	4320 kr.	5760 kr.	11.520 kr.
3 pk. pr. uge	720 kr.	2160 kr.	4320 kr.	6480 kr.	8640 kr.	17.280 kr.
4 pk. pr. uge	960 kr.	2880 kr.	5760 kr.	8640 kr.	11.520 kr.	23.040 kr.
5 pk. pr. uge	1200 kr.	3600 kr.	7200 kr.	10.800 kr.	14.400 kr.	28.800 kr.
6 pk. pr. uge	1440 kr.	4320 kr.	8640 kr.	12.960 kr.	17.280 kr.	34.560 kr.
7 pk. pr. uge	1680 kr.	5040 kr.	10.080 kr.	15.120 kr.	20.160 kr.	40.320 kr.
8 pk. pr. uge	1920 kr.	5760 kr.	11.520 kr.	17.280 kr.	23.040 kr.	46.080 kr.
9 pk. pr. uge	2160 kr.	6480 kr.	12.960 kr.	19.440 kr.	25.920 kr.	51.840 kr.
10 pk. pr. uge	2400 kr.	7200 kr.	14.400 kr.	21.600 kr.	28.800 kr.	57.600 kr.
Udgifter ved hjælp til rygestop	1 mdr.	3 mdr.	6 mdr.	9 mdr.	1 år	2 år
Rygestopmedicin (Cytisin)	1500 kr.	0 kr.	0 kr.	0 kr.	0 kr.	0 kr.
Nikotinprodukter (plaster og sugetabletter)	1000 kr.	3000 kr.	4000 kr.*	0 kr.	0 kr.	0 kr.

Dette er et specialkort og kan derfor ikke redigeres på
BESLUTNINGSHJÆLPEN™ byggeplatformen. Kontakt den ansvarlige ved deling.