

4

Fortsæt rygning



+ Fordele



Socialt/hygge



Uændrede vaner



Undgå
vægtøgning

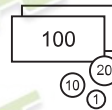


Stressdæm-
pende



Undgå
abstinenser

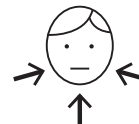
÷ Ulemper



Økonomi



Styrende for min
hverdag



Stigmati-
sering



Øget
sygelighed



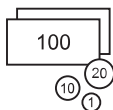
Kortere
levetid

4

Stoppe rygning



+ Fordele



Sparer penge



Nedsat risiko for blodprop



Anerkendelse



Mere frihed

÷ Ulemper



Vægtøgning



Hårdt arbejde



Abstinenser



Måske ændring i netværk og relationer



Bekymring for tilbagefald

4

Rygestop / Kommunalt tilbud



+ Fordele



Rygestopinstruktør
som tovholder



Råd og vejledning



Moralsk støtte



Del af et nyt
fællesskab



Du bliver
kontaktet

÷ Ulemper



Faste tider



Endnu et forløb og
nye mennesker



Fysisk fremmøde



Følelse af ikke at
kunne klare det selv

4

Rygestop / Egen læge



+ Fordele



Tryghed og støtte
ved kendt fagperson



Kort afstand



Forpligtende



Selv aktiv i
planlægningen

÷ Ulemper



Mangler støtte med
ligesindede



Følelse af at belaste
systemet



Kan være svært at få
tider

4

Rygestop / Egen hjælp



+ Fordele



Kan selv tilrettelægge



Skal ikke stå til
regnskab for andre



Personlig sejr - klarer
det selv

÷ Ulemper



Kan være ensomt



Kræver selvdisciplin
og viljestyrke



Bekymring for
tilbagefald



Du skal selv opsøge
muligheder

4

Patientudsagn



"Jeg tog en kold tyrker. Jeg vågnede bare op en morgen og vidste, at nu kunne jeg gøre det"

72 årig mand med blodprop i hjertet (tidligere ryger)

"Jeg var bange for at få et nederlag overfor mig selv og mine pårørende"

45 årig kvinde med tidligere blodprop (tidligere ryger)

"Jeg elskede mine cigaretter og har aldrig tidligere forsøgt rygestop"

45 årig kvinde med tidligere blodprop (tidligere ryger)

"Jeg ryger og damper, fordi det giver mig ro i hovedet, når jeg stresser"

40 årig mand med forkammerflimmer (ryger)

"Jeg orker ikke at tage på i vægt, så derfor ryger jeg stadig "

71 årig dame med kendt hjertesygdom (ryger)

"Da jeg var ung og blev gravid, var det helt naturligt at stoppe, og det var slet ikke svært"

53 årig kvinde med kendt hjertesygdom (tidligere ryger)

4

Risiko for ny blodprop ved forsnævring i kranspulsårerne



Ved fortsat rygning



51 ud af 100 har risiko for at få en ny blodprop

Ved rygestop



17 ud af 100 har risiko for at få en ny blodprop

Efter 3 år har de, der har stoppet med at ryge, samme risiko for ny blodprop som de, der aldrig har røget

