

# 4

## Fortsæt rygning



### + Fordele



Socialt/hygge



Uændrede vaner



Undgå  
vægtøgning

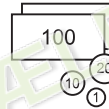


Stressdæm-  
pende



Undgå  
abstinenser

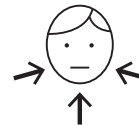
### ÷ Ulemper



Økonomi



Styrende for min  
hverdag



Stigmati-  
sering



Øget  
sygelighed



Kortere  
levetid

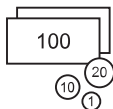


# 4

## 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

