

# 4

## Rygeophør



### + Fordele



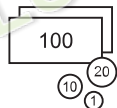
Mindsker risiko for stort set alle sygdomme



Nedsat risiko for kræft



Rygere lever i gennemsnit 7 år mere med deres familie/netværk



Den årlige besparelse ved 10 stk. cigaretter dagligt er ca. 10.950 kr

### ÷ Ulemper



Socialt nedsat samvær



Stressende



Manglende stimulans ved rygning

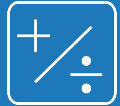


Risiko for vægtøgning



# 4

## Nedsat alkoholforbrug



### + Fordele



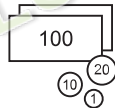
Nedsat risiko for sygdomme



Mere nærvær - mindre skyld og skam



Mere overskud i hverdagen



Flere penge

### ÷ Ulemper



Ændring i social omgangskreds



Se virkeligheden /årsagen til alkoholmisbruget i øjnene



Kulturelt svært at sige nej



Erkendelse af alkoholmisbrug



# 4

## Sund kost



### + Fordele



Forebygger eller  
reducerer  
overvægt



Forebygger  
sygdomme



Mulighed for at  
påvirke egen  
sundhed



Giver mere trivsel og  
energi i hverdagen

### ÷ Ulemper



Kan opfattes som  
kedelig mad



Konflikt mellem lyst  
og bør



Kan opleves som en  
forhindring for hygge



Svært at efterleve



# 4

## Fysisk aktivitet



### + Fordele



Skaber glæde,  
selvværd og velvære



Vedligeholder  
funktionsevne og  
forebygger muskel-  
og skeletlidelser



Forebygger  
sygdomme



Lettere at holde  
vægten

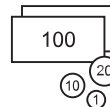
### ÷ Ulemper



Det tager tid



Vaner skal ændres



Kan være forbundet  
med udgifter



Kan give ømme  
muskler i starten





# 4

## Fysisk aktivitet - 65+ / kronikere



### + Fordele



Skaber glæde,  
selvværd og velvære



Vedligeholder  
muskelmasse og  
styrker hukommelse



Styrker  
funktionsevne  
og mindsker  
afhængighed  
af andre



Bedre  
balance og  
mindre risiko  
for fald



Forlænger  
livet

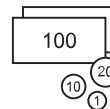
### ÷ Ulemper



Det tager tid



Vaner skal ændres



Kan være forbundet  
med udgifter



Fysisk træning kan  
afhænge af andre



# 4

## Patienthistorier



Det at gå gør godt for mine lunger. Derfor bliver jeg ved med at gå. I starten kunne jeg gå 1,5 km og nu kan jeg gå 8-9 km. Det betyder at jeg har tabt 15 kg på 2,5 år . Jeg kan bedre trække vejret, har tjek på min diabetes, er glad og har højere selvværd

-Kvinde, 69 år

For mig er det at ryge lig med hygge og socialt samvær, samtidig med at det giver ro. Jeg er derfor ikke afklaret med om jeg ønsker at stoppe

-Mand, 55 år

Jeg er flow over hvordan jeg behandler min krop. Specielt overfor mine omgivelser. Jeg har besluttet mig for at tage mig sammen

-Mand, 57 år

Jeg har flere gange forsøgt at stoppe med at drikke uden held. Til sidst var det min arbejdsplads der forlangte at jeg skulle i antabus behandling. For mig var det det der gjorde at jeg stoppede

-Mand, 60 år



# 4

## Vidste du at.....



- ❖ Sund kost kan forebygge eller reducere overvægt
- ❖ Sund kost kan bevirke at man undgår mangel- og sygdomstilstande og kan bidrage til trivsel og energi i hverdagen
- ❖ Mængden af maden har stor betydning
- ❖ Sund kost kan forebygge livsstilssygdomme, specielt hjerte-karsygdomme



# 4

## Vidste du at.....



- ❖ Voksne skal være aktive mindst 30 minutter om dagen ud over de almindelige dagligdags aktiviteter
- ❖ De 30 minutter må gerne deles op i 3 x 10 minutter - men det er vigtigt at pulsen kommer op, så man bliver moderat forpustet (du kan tale med en anelse besvær)
- ❖ Derudover anbefales at træne kondition 2 x ugentligt med en høj puls (du bliver forpustet og sveder)

# 4 Vidste du at.....



- ❖ Fysisk aktivitet kan nedsætte sygdom og dødelighed med 50%
- ❖ Fysisk aktivitet kan nedsætte forekomsten af diabetes 2 med 50 %
- ❖ Fysisk aktivitet kan normalisere blodtryk og kolesterol
- ❖ Fysisk aktivitet kan nedsætte risiko for kræftsygdomme med 50%
- ❖ Fysisk aktivitet kan nedsætte risikoen for blodprop i hjernen med 50%
- ❖ Fysisk aktivitet kan nedsætte risikoen for knogleskørhed med 25%



# 4 Vidste du at.....



- ❖ 20 minutter efter → Blodtrykket normaliseres, pulsen normaliseres og blodcirkulationen er forbedret
- ❖ 24 timer efter → Risiko for blodprop formindsket
- ❖ 48 timer efter → Kulilte i blodet er væk og konditionen er forbedret
- ❖ 4 uger efter → Mindre hoste, mere luft og bedre immunforsvar
- ❖ 1 år efter → Risiko for hjerneblødning og blodpropper halveret
- ❖ 5 år efter → Risiko for kræft i mund, hals og svælg er halveret, risiko for blodprop er den samme som for ikke-ryger



# 4

## Vidste du at.....



- ❖ Intet alkoholforbrug er risikofrit
- ❖ Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- ❖ Efterlev anbefalinger- max 14 genstande for mænd og max 7 genstande for kvinder om uge
- ❖ Stop efter 4. genstand ved samme lejlighed
- ❖ Prøver du at blive gravid/er du gravid, så undgå alkohol
- ❖ Et overforbrug kan belaste og forstyrre følelsesmæssige relationer

