4 Motion

+ Fordele



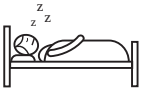
Giver velvære



Påvirker sinds-stemningen positivt



Angst og spændings-niveauet reduceres



Forbedrer søvnen



Dæmper abstinens-reaktion og forebygger tilbagefald



Kan udfylde et socialt tomrum

÷ Ulemper



Vaner skal ændres



Kan give ømme muskler, være anstrengende og give hjertebanken



Det tager tid



Kan have brug for en ledsager

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Sund kost

+ Fordele



Forebygger eller reducerer overvægt



Forebygger sygdomme



Mulighed for at påvirke egen sundhed



Giver mere trivsel i hverdagen

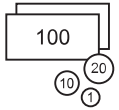


Tilbud om diætist

÷ Ulemper



Svært at efterleve



Økonomi - kan opleves dyrt



Kræver overskud



Kan opleves som en forhindring for hygge



Det kræver høj motivation

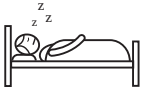
BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Nedsat alkoholforbrug

+ Fordele



Mindsker risikoen for fysiske, psykiske og sociale skader



Mindsker søvnproblemer



Mindsker risiko for kriminalitet

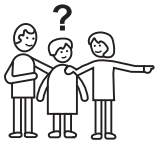


Mindsker risiko for misbrug

÷ Ulemper



Kan give uro



Forandringer i sociale omgangskreds



Kræver overskud



Erkendelse af alkohol overforbrug

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Rygeophør

+ Fordele



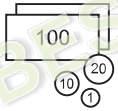
Kan medføre nedsat behov for medicin



Forebygger stort set alle sygdomme



Lever gennem-snitligt 7 år længere



Sparer ca 1800 kr om måneden v. 20 cigaretter dagligt



Rygestop kan forbedre psykiatriske symptomer

÷ Ulemper



Kan savne socialt samvær og hygge



Mangle kortvarig lindring af psykiatriske symptomer



Kan risikere at tage på i vægt



Mangle stimulans ved rygning

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Ingen ændring

+ Fordele



Fortsætte som jeg plejer



Ingen risiko for nederlag

÷ Ulemper



Øget risiko for livsstilssygdomme

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Patienthistorier

Det er nemt at sige ja tak til støtte, men det er også nemt at sige ja for at få fred.

(Kvindelig patient)

Det er godt at tale om at ændre sundhedsvaner, men jeg skal også være klar til det mentalt.

(Kvindelig patient)

Beslutningen om ændring i sund kost har jeg selv truffet, fordi jeg er den eneste, der kan ændre det. Hvis jeg vil gøre noget, må jeg selv i arbejdstøjet.

(Kvindelig patient)

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview