

4 Motion



+ Fordele



Giver velvære



Påvirker
sind-
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

4

Sund kost



+ Fordele



Forebygger eller
reducerer overvægt



Forebygger
sygdomme



Mulighed for
at påvirke
egen
sundhed



Giver mere
trivsel i
hverdagen

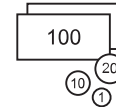


Tilbud om
diætist

÷ Ulemper



Svært at efterleve



Økonomi - kan
opleves dyrt



Kræver
overskud



Kan opleves
som en
forhindring for
hygge



Det kræver
høj motivation

4

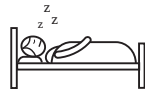
Nedsat alkoholforbrug



+ 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

4 Rygeophør



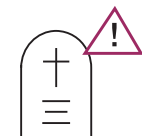
+ Fordele



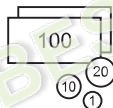
Kan medføre nedsat
behov for medicin



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
samliv og hygge



Mangle kortvarig
lindring af
psykiatriske
symptomer



Kan risikere at tage
på i vægt



Mangle stimulans
ved rygning

4

Ingen ændring



+ Fordele



Fortsætte som jeg plejer



Ingen risiko for nederlag

÷ Ulemper



Øget risiko for
livsstilssygdomme

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)

BESLUTNINGSHJÆLPEN™
preview

