

# 4 Motion



## + Fordele



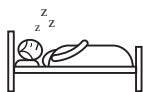
Giver velvære



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



# 4

## Sund kost



### + Fordele



Forebygger eller  
reducerer overvægt



Forebygger  
sygdomme



Mulighed for  
at påvirke  
egen  
sundhed



Giver mere  
trivsel i  
hverdagen

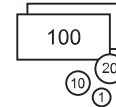


Tilbud om  
diætist

### ÷ Ulemper



Svært at efterleve



Økonomi - kan  
opleves dyrt



Kræver  
overskud



Kan opleves  
som en  
forhindring for  
hygge



Det kræver  
høj motivation



# 4

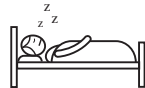
## Nedsat alkoholforbrug



### + 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



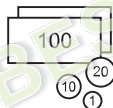
Kan medføre nedsat  
behov for medicin



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

