

# om rygestop...

## Effekter ved rygestop

Et rygestop gavner helbredet og forlænger livet for alle – uanset alder.

**20 minutter:** Pulstryk og puls bliver normaliseret.

**1 døgn:** Risiko for blodpropper er mindsket. Du har fået mere blod til huden og varme i tæer og fingre. Lungerne begynder at rejse sig.

**2 døgn:** Smagssans og lugte sans er nu blevet markant bedre. Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner.

**3-12 måneder:** Din hud har fået en friskere farve. Du har stoppet den hurtigere ældning af huden. Din frugtbarhed er blevet bedre. Du får mindre hoste. Du er mere frisk. Mange sover bedre end da de røg. Din vejrtrækning er blevet endnu bedre.

**5 år:** Din risiko for blodprop er nu halveret.

**10 år:** Din risiko for blodprop er nu den samme som hos aldrig-rygere.

## Dit Digitale Stopprogram

Dit Digitale Stopprogram er en hjælp til dig, som ønsker at blive røgfri. Programmet er skræddersyet til lige netop dig. For at give dig den bedst mulige støtte indeholder programmet både videoer, lydfiler, e-mails, sms'er samt din egen internetside.

Se mere på [www.ddsp.dk](http://www.ddsp.dk)

### Kontaktperson

Lisa Jørgensen  
Rygestopinstruktør  
Tlf.: 7253 6062  
[ljor@faaborgmidtfyn.dk](mailto:ljor@faaborgmidtfyn.dk)



Det mobile Sundhedscenter

Graabjergvej 3A

5856 Ryslinge

Tlf.: 7253 6037



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE

## Rygestop i Faaborg-Midtfyn Kommune



# Et tilbud om rygestop...

Faaborg-Midtfyn Kommune har et gratis tilbud til dig, som gerne vil stoppe med at ryge, møde andre i samme situation samt få konkrete værktøjer, der kan støtte dit rygestop.



## En svær beslutning

Du kender sikkert alle begrundelserne for at holde op med at ryge? Du har måske allerede forsøgt? Afhængigheden af nikotin kan være meget stærk—så stærk at den vinder. For mange kan det være svært at holde op med at ryge uden effektiv hjælp.

## Målgruppen

Borgere over 18 år, i Faaborg-Midtfyn Kommune, som ønsker konkrete værktøjer til at:

- Komme godt igennem et rygestop
- Holde vægten
- Fortsætte med at være røgfri

## Rygestopkursus

På et rygestopkursus går du sammen med andre, der også ønsker at stoppe med at ryge.

Et rygestopkursus er en krævende opgave, men der er større sandsynlighed for at det lykkedes dig at stoppe, når du gør det sammen med andre, som støtter dig.

## I forløbet får du

- Støtte til at lære dine rygevaner at kende, så du lettere kan bryde dem
- Værktøjer til at komme godt i gang med dit rygestop
- Hjælp til at fastholde rygestoppet i fremtiden

## Værktøjer

Der arbejdes med:

- Abstinenshåndtering
- Håndtering af risikosituationer
- Fastholdelse af rygestoppet
- Hjælp til fremtiden

## Varighed og indhold

Kurserne består af 5 møder af 2 timers varighed. De første 2 gange forberedes rygestoppet, så rygestoppet kan forstærkes og understreges. Mellem 2. og 3. gang ligger stopdatoen. De sidste 3 gange bruges til at vedligeholde beslutningen om at forblive røgfri.

## Erfaringer

Den største succesrate for permanent rygestop opnås bedst i grupper suppleret med nikotinprodukter og/eller akupunktur.

## Tid og sted

Der holdes kurser forår og efterår.

Kurserne afholdes i:

- Ryslinge, Graabjergvej 3A, 5856 Ryslinge
- Faaborg, Mellemgade 15, 5600 Faaborg

## Næste kursus

Se hjemmesiden [www.faaborgmidtfyn.dk/rygestop](http://www.faaborgmidtfyn.dk/rygestop) Eller kontakt rygestopinstrukøren for at høre, hvornår de næste kurser afholdes enten i Faaborg eller i Ryslinge.

## Stoplinien

Ring 8031 3131 hvis du:

- Overvejer at blive røgfri
- Vil vide mere om rygestop
- Ønsker konkret hjælp til at blive røgfri
- Har brug for støtte til at fastholde dit rygestop