



Gratis rygestopkursus

Rygestop for livet

Maj 2020



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Grib chancen og bliv røgfri



Halsnæs Kommune tilbyder gratis rygestopkurser.

Der er ingen rygestopforløb, der er ens. Derfor er kurset tilrettelagt, så du får den vejledning og støtte, som du har brug for, på det rette tidspunkt i dit forløb.

Kurset forløber over syv gange af 1½ time. Der er kurser hele året. Tilmelding sker til Rygestopkonsulenterne på telefon 7028 1020.

Rygestopforløb:

Mødegang	Status	Emne
1. møde	Ryger	Forberedelse og motivation – hvordan bliver jeg klar
2. møde	Ryger	Fortsat forberedelse – abstinenser, afhængighed og evt. brug af nikotinprodukter
3. møde	Ryger	Helbredsfordele og risikosituationer – hvad sker der, hvis jeg falder i
Rygestop		
4. møde	Ikke-ryger	Nu Ikke ryger
5. møde	Ikke-ryger	Vægt og rygestop – fakta og myter
6. møde	Ikke-ryger	Helbredsfordele, vaner og afhængighed
7. møde	Ikke-ryger	Fastholdelse af rygestoppet og nedtrapning af nikotin

Du føler dig måske ikke helt klar til at stoppe. Dine overvejelser om fordele og ulemper ved at ryge svinger, og det er helt naturligt.

Eksempler på ønsker ved at stoppe:

- Jeg vil spare en masse penge
- Blive en god rollemodel over for mine børn
- Mindre hoste
- Jeg lugter ikke længere af røg
- Jeg slipper for den dårlige samvittighed
- Det er mit liv, og mig der bestemmer
- Min chance for at blive gravid øges
- Jeg tager ansvar for min egen sundhed

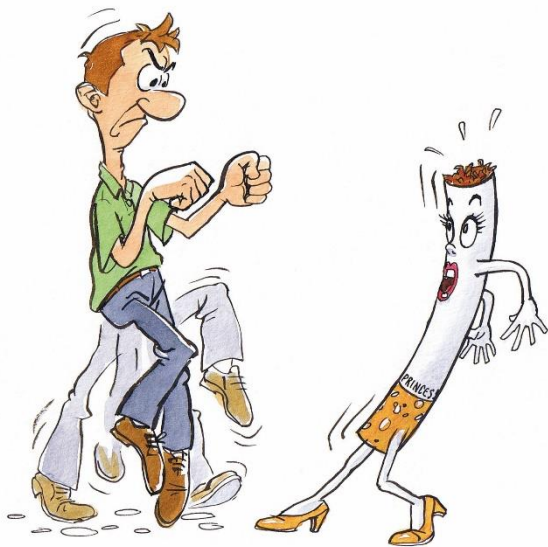


Mulighed for gratis nikotinmedicin

Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger din første cigaret?
Mange rygere ryger inden for de første fem til 30 minutter efter at være vågnet.

Som ryger er du nemlig blevet afhængig af nikotinen i cigaretterne. Nogle er mere afhængige end andre. Det handler ikke om viljestyrke, som mange ikke-rygere tror, men om nikotinen, som er meget stærkt afhængighedsskabende.

Derfor er det vigtigt, at du får styr på din afhængighed af nikotin. Rygestopkurset giver dig redskaber til at håndtere afhængigheden, så din krop kan fungere godt igen – uden cigaretter, og du kan blive røgfri. Nøjagtigt som før du begyndte at ryge. Hvis du følger kurset, og rygestopkonsulenten vurderer, at du kan have effekt af for eksempel nikotinplaster eller rygestop-medicin, kan du modtage et tilskud til køb af dette på op til 900 kr.



Du bliver køn af dit rygestop

Som ikke-ryger får du hurtigt en bedre ansigtskulør, færre rynker, flottere smil, klarere stemme, pænere negle og bedre duft og ånde. Det bedste, du kan gøre for dig selv og din krop, er at stoppe med at ryge. Nedenfor kan du læse, hvad der sker med dig og din krop, efter du har slukket den sidste cigaret.

20 minutter efter

Lavere puls og bedre blodcirkulation

8 timer efter

Blodets indhold af kulilte normaliseres

24 timer efter

Risikoen for blodprop er mindsket

48 timer efter

Nervespidser i mund og hals gendannes, så lugte- og smagssans skærpes

2 uger efter

Kroppen er blevet bedre til at optage ilt, hvilket giver bedre kondition og bedre kredsløb

1 år efter

Risiko for blodprop og hjerneblødning er halveret

5 år efter

Risikoen for kræft i mund, hals, spiserør eller lunger er halveret. Risikoen for at få en blodprop er næsten som hos en, der aldrig har røget

Det er aldrig for sent

Over halvdelen af dem, der ryger, vil gerne holde op med at ryge.
Der er stor hjælp at hente ved at deltage på et gratis rygestopkursus.

Vil du vide mere eller tilmelde dig et kursus i Halsnæs Kommune,
kan du ringe til Rygestopkonsulenterne på telefon 7028 1020 eller sende
en mail til halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk

Flere muligheder for information og støtte: www.stoplinien.dk



Illustrationerne i folderen er udlånt af Rygestopkonsulenterne.

Halsnæs Kommune
Sundhedsafdelingen
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 4778 4000
sundhed@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk

PART OF
**GREATER
CoPENHAGEN**