



# DEN LILLE RYGESTOP-GUIDE

# Indhold

Mød en eksryger ..... 4

På vej..... 6

Stop.....10

Hold fast.....20

## KOLOFON

Den lille Rygestop-guide  
© Sundhedsstyrelsen 2010

1 udgave, 1. oplag, 2010

ISBN: 978-87-7104-080-7. Elektronisk ISBN: 978-87-7104-078-4

### Redaktion:

Anne Rygaard Hjorthøj og Thyra Bonde Arnholm

### Manuskript og fagredaktion:

Jørgen Falk, Mette Münchow og Anne Dalhoff Pedersen

Grafisk design og udarbejdelse: Umloud Untd

Fotograf: Thomas Marott

Tryk: KLS Grafisk Hus A/S

Publikationen kan bestilles hos:

Rosendahls-Schultz Distribution,

Telefon: 70 26 26 36, Telefax: 43 63 19 69

E-mail: Distribution@rosendahls-schultgrafisk.dk

www.rosendahls-schultgrafisk.dk

# Snart røgfri

Til lykke med, at du vil stoppe med at ryge. Det er en rigtig god beslutning for dig. Lige meget hvor gammel du er, er et rygestop det vigtigste, du kan gøre for at forbedre din sundhed.

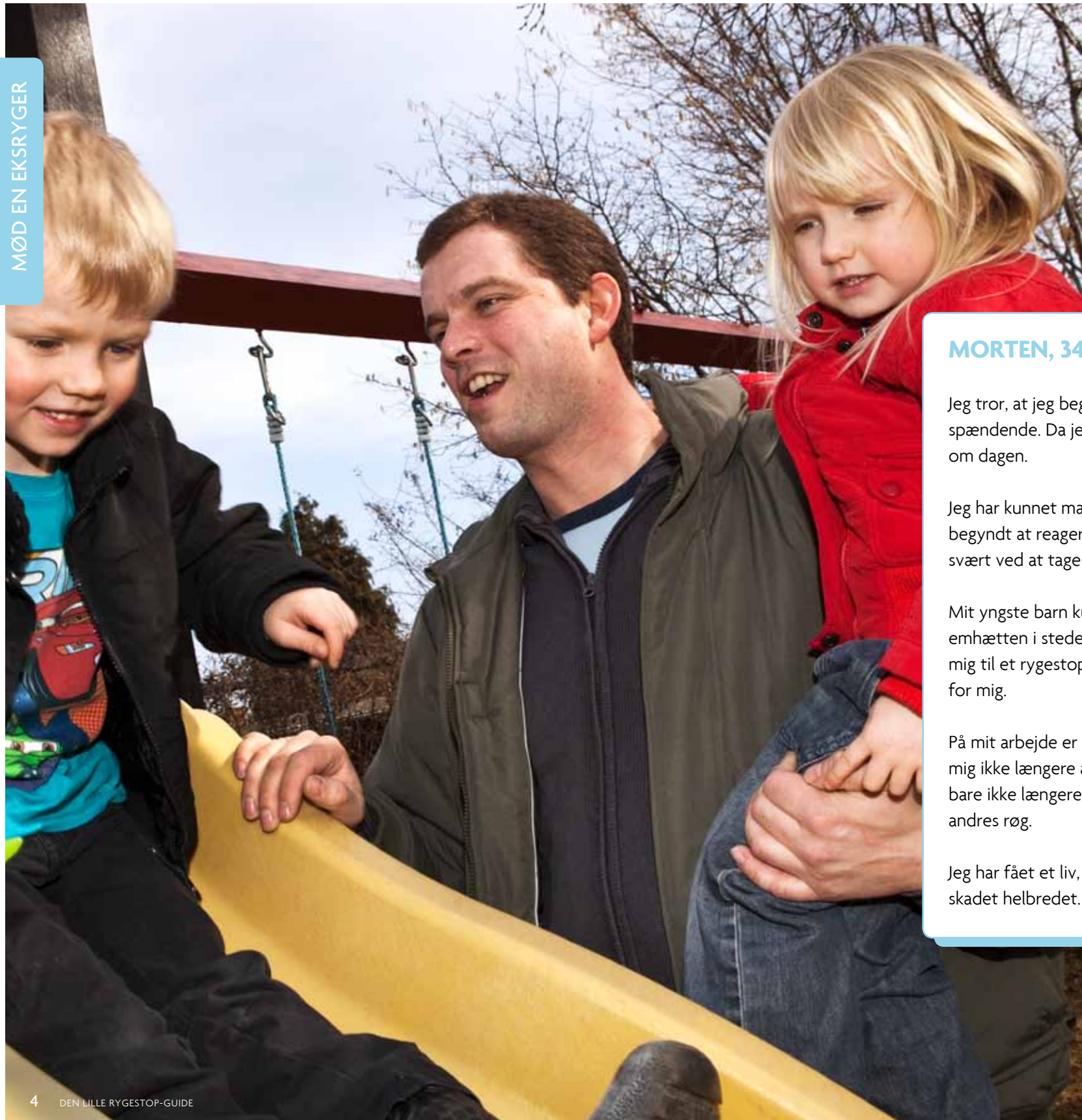
Det kan være svært at stoppe med at ryge, især hvis du har røget i mange år. Du skal derfor planlægge dit rygestop, hvis det skal lykkes.

Et rygestop forløber for de fleste sådan, at de har en periode, hvor de er på vej til at stoppe. Her planlægger de, hvordan de vil gøre. Så kommer selve rygestoppet, og så tiden efter, hvor de skal holde fast i deres beslutning.

Ved at læse "Den lille Rygestop-guide" kan du få hjælp til at planlægge og gennemføre dit rygestop og til tiden bagefter, hvor du skal holde fast i din beslutning. Her er også historier og gode råd fra andre, som er stoppet med at ryge. Derved bliver det lettere for dig at gennemføre din egen beslutning.

Held og lykke med dit rygestop!





## Mød en eksryger

### MORTEN, 34 ÅR

Jeg tror, at jeg begyndte at ryge, fordi min egen far røg. Så var det spændende. Da jeg var udlært som tømrer, røg jeg 20 cigaretter om dagen.

Jeg har kunnet mærke på min krop, hvordan den efterhånden er begyndt at reagere på mine cigaretter. Jeg har for eksempel haft svært ved at tage trapperne op i etageejendomme.

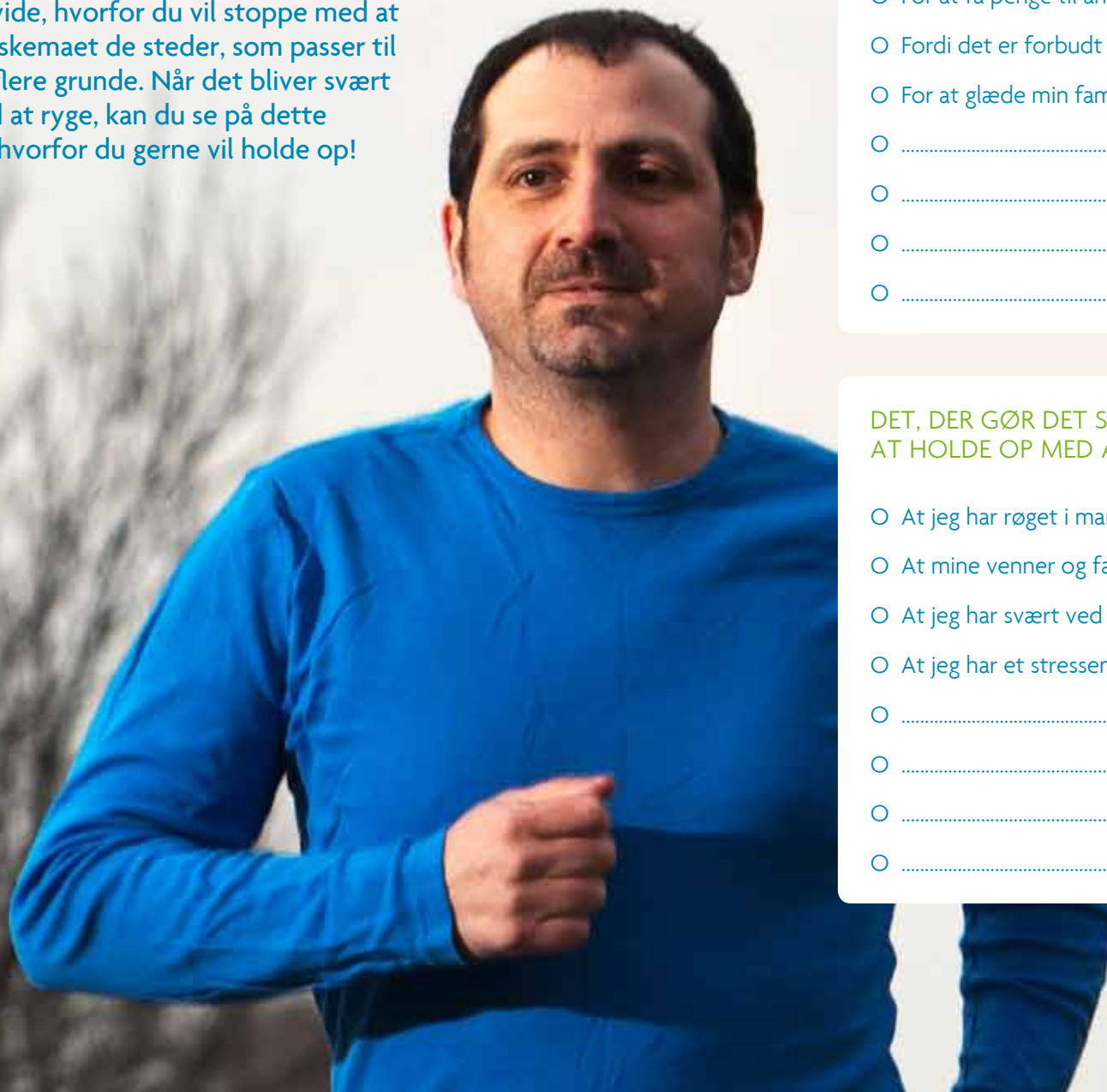
Mit yngste barn kunne ikke tåle røgen, så i starten røg jeg under emhætten i stedet for at ryge i hele huset. Men til sidst meldte jeg mig til et rygestopkursus for småbørnsfamilier. Det var skubbet for mig.

På mit arbejde er der stadig kollegaer, som ryger. I dag generer det mig ikke længere at stå sammen med dem, når de ryger. Jeg har bare ikke længere lyst til smøger og bryder mig ikke om at inhalere andres røg.

Jeg har fået et liv, hvor jeg ved, at mine børn vokser op uden at få skadet helbredet.

# Hvorfor vil du stoppe med at ryge, og hvad er svært?

Det er vigtigt at vide, hvorfor du vil stoppe med at ryge. Sæt kryds i skemaet de steder, som passer til dig og tilføj selv flere grunde. Når det bliver svært at lade være med at ryge, kan du se på dette skema og huske, hvorfor du gerne vil holde op!



## DE VIGTIGSTE GRUNDE TIL, AT JEG VIL HOLDE OP MED AT RYGE, ER:

- For ikke at blive syg
- For at få penge til andre ting
- Fordi det er forbudt at ryge på mit arbejde
- For at glæde min familie og venner
- .....
- .....
- .....
- .....

## DET, DER GØR DET SVÆRT FOR MIG AT HOLDE OP MED AT RYGE, ER:

- At jeg har røget i mange år
- At mine venner og familie ryger
- At jeg har svært ved at være til fest uden at ryge
- At jeg har et stressende arbejde
- .....
- .....
- .....
- .....



# Vælg en stopdag

## SÅDAN GØR DU:

- Vælg en stopdag, der skal ligge 2 til 3 uger ude i fremtiden. Indtil stopdagen skal du forberede dig og lave din egen plan for dit rygestop.
- Vælg en stopdag, der fx ligger i en weekend. Det er bedst, hvis stopdagen ligger i en periode, hvor du ikke skal til fest eller har for travlt med arbejde. For nogle kan det være en fordel at lægge stopdagen i en ferie og for muslimer under ramadanen.
- Du skal tænke over, hvad du vil gøre, når det bliver svært. Alle får problemer under rygestop. Men man kan lettere klare dem, hvis man har tænkt over det i forvejen.
- Spørg lægen eller gå på apoteket og få gode råd. Du har fem gange større chance for at klare rygestoppet, hvis du får hjælp til det. Du kan også gratis ringe til StopLinien på telefonnummer 80 31 31 31 og tale med en rådgiver.
- Fortæl familie og venner, at du vil stoppe. Deres støtte kan gøre det lettere – og måske vil en eller flere stoppe med at ryge samtidig med dig.
- Smid cigaretterne ud. Du skal ikke have cigaretter, lightere og askebægre stående, når du holder op. Smid det hele ud.
- Tro på, at du kan stoppe med at ryge. Selv om du har prøvet før uden held, så skal du tro på, at du klarer det denne gang.

# Lav rod i dine Vaner

At ryge er en vane. Det kan være en hjælp at lave om på dine vaner omkring rygning, inden du stopper helt med at ryge.

- Ryg mindre end du plejer. Hver gang du får lyst til at ryge, skal du overveje, om den cigaret nu også er nødvendig.
- Nogle har glæde af at trappe ned og ryge mindre i tiden frem til selve stopdagen.
- Beslut dig for, at du kun må ryge ganske få steder, fx på altanen.
- Hold en frugtpause i stedet for en rygepause.
- Smid lighteren over i et hjørne, når du har brugt den, så du skal op at stå for at få tændt den næste cigaret.
- Gem cigaretterne øverst i skabet, så du skal op på en stol for at nå dem.
- Skift til et andet mærke.

## FÅ GANG I DE GODE VANER

Du kan gøre det lettere for dig selv, hvis du prøver at få nogle sundere vaner.

### MAD

- Spis mindre fedt – bare 25 gram mindre smør eller olie hver dag betyder, at du ikke tager på ved dit rygestop.
- Drik 1½ liter vand om dagen, det vil sige cirka 6 glas. Tæl dine glas, så du får nok.
- Spis 3 frugter og 3 grøntsager om dagen. Tæl efter hver dag, ellers smutter det.

### BEVÆGELSE

- Gå en tur lige efter aftensmaden – uden at ryge imens.
- Brug cyklen i stedet for bussen.
- Leg med dine børn eller børnebørn, så du bliver forpustet.

# Vær klar

## til kamp mod afhængigheden

Hvis du har røget i flere år, har kroppen og din hjerne vænnet sig til at få nikotin. Du er blevet afhængig.

Når du ikke længere får nikotin, reagerer din krop. Du kan få abstinenser, som kan mærkes både fysisk og psykisk.

### DET VIL OPLEVES SOM:

- Stærk trang til at ryge
- Nervøsitet og uro
- Problemer med at koncentrere sig
- Mere sult
- Dårligt humør
- Hoste
- Hovedpine

Det vil være værst 2 til 3 dage efter, at du er stoppet. Derefter bliver det bedre, og 3 til 4 uger efter rygestoppet vil du kun sjældent opleve abstinenser.

Du kan blive ved med at få lyst til at ryge. Men lad være med at ryge bare én cigaret, for så vil din afhængighed komme tilbage igen.

“Da jeg overvejede at stoppe med at ryge, var jeg bange for at blive tykkere. Jeg har besluttet mig for at spise 5 store gulerødder og 2 stykker frugt hver dag som snacks.”

ABDUL, 42 ÅR.

### HVAD KAN HJÆLPE MIG TIL AT HOLDE FAST I ET RYGESTOP:

- At tænke på, at min familie bliver glad for, at jeg holder op med at ryge
- At tænke på, at et rygestop gør mig sundere
- At tænke på, at jeg får flere penge til andre ting
- At tænke på mine gode grunde til at stoppe
- .....
- .....
- .....



# Du kan få hjælp til at stoppe

Alle, der vil stoppe med at ryge, kan få hjælp. Det vil gøre det lettere for dig at gennemføre et rygestop. Du kan tale med din læge eller med apoteket, hvis du vil have medicin. Du kan også gå på et rygestopkursus, hvor en uddannet rådgiver vil hjælpe dig sammen med andre. Spørg i din kommune.

## Medicin til rygestop

Man kan få tre forskellige typer medicin, der kan gøre det lettere at stoppe med at ryge:

- Nikotinprodukter, der findes i mange varianter
- Champix
- Zyban

Champix og Zyban fås kun på recept fra din læge.

### NIKOTINPRODUKTER

Der findes forskellige typer nikotinprodukter. Man kan for eksempel få plaster, tyggegummi, tabletter eller en lille plastic-cigaret samt en inhalator. Nikotinprodukter gør det lettere at holde op med at ryge, hvis man bruger dem rigtigt.

Nikotinprodukter bør højst bruges i 3 til 4 måneder – og aldrig længere end et halvt år. Man skal få rådgivning hos lægen eller på apoteket.

#### FAKTA OM NIKOTINPRODUKTER

- Det koster 20 til 40 kr. dagligt at bruge nikotinprodukter.
- Man skal kun bruge nikotinprodukter i 3 til 4 måneder.
- Nikotinprodukterne er ikke kræftfremkaldende som tobak.
- Hvis du er gravid, ammer eller har hjerteproblemer, skal du altid tale med lægen, før du bruger nikotinprodukter.

Champix og Zyban er piller, der kun fås hos lægen. Behandlingen skal indledes 1 til 2 uger før rygestop og hjælper til at dæmpe rygetrang og abstinenser. Spørg din læge, hvis du vil vide mere om Champix og Zyban.



## Andre hjælpemidler

### RYGESTOPKURSER

Et rygestopkursus kan hjælpe med at holde fast i dit rygestop. På rygestopkurset går du sammen med andre, der også ønsker at stoppe, og I kan støtte hinanden. Der findes gratis rygestopkurser i de fleste kommuner. Ring til din kommune og hør, hvor du kan henvende dig eller tjek tilbuddene i kommunen på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk).

Mange apoteker afholder også kurser/rådgivning mod betaling. Spørg på apoteket eller søg information på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk).

### STOPLINIEN

På StopLinien på telefonnummer 80 31 31 31 kan du få gratis rådgivning af eksperter i rygestop. StopLinien har kun åbent i dagtimerne.

# Stopdagen

“Jeg følte det som om, jeg stoppede med at ryge fra den ene dag til den anden. Men nu kan jeg se, at jeg i lang tid har samlet argumenter for at holde op med at ryge.”

FATIMA, 60 ÅR.

- Ros dig selv og tro på, at du kan stoppe med at ryge.
- Smid al tobak ud sammen med alt, hvad der minder dig om rygning: skod, lightere og askebægre. Husk dine lommer og dine tasker.
- Fortæl familie og venner, at du er holdt op, og at du har brug for deres støtte.
- Brug din uro på noget godt. Gå tur, vask op, leg med børnene.
- Drik te, vand eller juice i stedet for kaffe de første uger efter stopdagen.
- Rejs dig, så snart du har spist – og ryd af bordet.
- Børst tænder eller drik vand, når du får lyst til en cigaret.
- Gå tidligt i seng med en god bog. Denne dag behøver ikke vare længere end højst nødvendigt.
- Ros dig selv, inden du sover. Den første dag er godt overstået!

## Det kan du gøre, hvis du får det dårligt

Når kroppen ikke længere får den nikotin via cigaretter, som den er vant til, kan man få det dårligt. Man får abstinenser. Her er en liste over de mest almindelige symptomer, og hvad du kan gøre for at klare det.

SYMPTOM	DET KAN DU GØRE
Stærk lyst til at ryge	Gå en tur, børst tænder, spis en sukkerfri pastil, drik et glas vand og tæl til 50. Du kan også ringe til en ven eller til StopLinien på telefon 80 31 31 31.
Utilpashed som ved influenza	Vær ekstra god ved dig selv, hvil dig, drik en kop te, tag en varm trøje på, tag et bad.
Nervøsitet, uro og rastløshed	Gå eller løb en tur, gør rent, undgå kaffe.
Besvær med at koncentrere sig	Bevæg dig, hold en pause.
Mere sult	Spis grønt, magert og groft, drik et glas vand, brug tandstikkere. Undgå fed og sød mad.
Dårligt humør	Dyrk motion og gør ting, der gør dig glad. Tal med din partner/venner om, at du har det svært lige nu.
Mere hoste	Det er helt naturligt at hoste lidt mere, når man stopper med at ryge. Tænk på hosten som en udrensning – det varer noget tid, før lungerne fungerer ordentligt igen.
Hovedpine	Drik et par glas vand, gå en tur, tag en hovedpinepille.



# Dit rygestop er godt for andre

Det kan være godt at tænke på, at dit rygestop også gør andre mere sunde, fordi de ikke længere er udsat for passiv rygning. Passiv rygning er skadelig for alle – men især for børn, også de større børn.

## PASSIV RYGNING OG BØRN

Hvis børn udsættes for passiv rygning i dagligdagen, bliver de oftere syge. Børn af rygere har større risiko for blandt andet:

- Mellemørebetændelse
- Kolik
- Astmatisk bronkitis
- Allergi
- Astma
- Vuggedød

Børn har brug for mere medicin og bliver oftere indlagt på sygehus, hvis de er udsat for passiv rygning.

## HVIS DU FALDER I

- Du har besluttet, at det skal være helt slut med at ryge. Hvis du alligevel kommer til at tage en cigaret, så lad ikke hele rygestoppet falde. Du skal betragte det som en smutter – som at spise en enkelt småkage under en slankekur.
- Hold fast i din beslutning og fortsæt dit rygestop med fuld styrke. Så er du på sporet igen.



# Lysten til at ryge kan stadig komme

Længe efter dit rygestop kan du stadig få lyst til at ryge. Lad være! Man bliver hurtigt ryger igen.

“Når der kommer en helt forfærdelig trang til at ryge, kan der gå totalt panik i mig, hvis jeg tænker på, at jeg aldrig må ryge mere. I stedet tænker jeg, at jeg bare skal holde til ikke at ryge en time til. Så forsvinder trangen, og når der er gået en time, kunne jeg ikke drømme om at ryge igen.”

KARIM, 32 ÅR.

Lysten til at ryge forsvinder igen efter nogle få minutter. Her er nogle gode råd, hvis du får lyst til at ryge:

- Gå en tur
- Spis et stykke frugt
- Tænk på dine grunde til at holde op
- Ryd op
- Ring til en ven
- Tag en dyb indånding
- Drik et glas vand

## NÅR DET BLIVER SVÆRT

Der er nogle situationer, hvor det er ekstra svært at lade være med at ryge. Det kan fx være, hvis du skal til en fest, hvor alle ryger, eller hvis du får gæster, der ryger. Lav på forhånd en plan for, hvad du kan gøre for at klare dig igennem. Så bliver det nemmere, når du står i det.



# Fakta om rygning og sygdom

Det kan være godt at huske på, hvor farlig rygning er. Det kan være med til at styrke din beslutning om at blive eksryger.

- Halvdelen af de rygere, der ikke stopper med at ryge, dør af rygning.
- Det er især kræft, hjerte-karsygdom og lungesygdomme, der gør rygerne syge.
- Rygere lever i gennemsnit 8 til 10 år kortere end ikke-rygere.
- De sidste 10 år af en rygers liv vil være præget af sygdom og dårlig livskvalitet.

## Fakta om rygestop og sundhed

Her kan du tjekke, hvor hurtigt dit helbred bliver forbedret, når du holder op med at ryge.

TID EFTER SIDSTE CIGARET	FORBEDRING AF HELBRED
20 minutter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit blodtryk og din puls bliver normal</li> </ul>
1 døgn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Din risiko for blodpropper er allerede mindre</li> <li>• Du har mere blod i huden og varme i tæer og fingre</li> <li>• Lungerne begynder at rense sig selv, og det kan give hoste</li> </ul>
2 døgn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Din smags- og lugtesans bliver bedre</li> </ul>
3 døgn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Din vejrtrækning bliver nemmere</li> </ul>
2 uger-3 måneder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit kredsløb bliver gradvist bedre</li> <li>• Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner</li> </ul>
3-12 måneder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Din hud har fået en friskere farve</li> <li>• Din hud ser bedre ud</li> <li>• Din frugtbarhed er blevet større</li> <li>• Du får mindre hoste</li> <li>• Du er mere frisk</li> <li>• Din vejrtrækning er blevet endnu lettere</li> </ul>
1-2 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Din risiko for at få en blodprop er nu halveret</li> </ul>
5-10 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Din risiko for at få kræft er allerede halveret, og den bliver ved med at falde.</li> <li>• Din risiko for at få en blodprop er nu som en, der aldrig har røget.</li> </ul>

# Du vandt



“Jeg har prøvet at stoppe med at ryge rigtigt mange gange uden at forberede det. Denne gang er det gået lettere, fordi det er planlagt, og jeg har allerede efter 3 uger slået min egen rekord.”

MURAT, 51 ÅR.

Tillykke! Du er kommet igennem dit rygestop, og du har vundet over cigaretterne og din afhængighed af dem.

Du får et bedre helbred. Du har større chance for at få et bedre og meget længere liv. Og du er med til at gøre andres liv bedre, nu hvor de ikke længere får din røg ned i lungerne.

Du vil sikkert også blive overrasket over, hvor mange ekstra penge du har fået, nu hvor du ikke skal købe tobak. Og du kan nu give gode råd til andre, der gerne vil stoppe med at ryge.

Held og lykke fremover!



## NYTTIGE ADRESSER

### WWW.SST.DK

Sundhedsstyrelsens hjemmeside med mange informationer om rygning og rygestop.

### WWW.STOPLINIEN.DK

Sundhedsstyrelsens hjemmeside for rygestoppere.

### WWW.CANCER.DK

Dette er Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, og her kan du læse om skader ved rygning, fordele ved rygestop mm.

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsen  
Center for Forebyggelse  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon 72 22 74 00  
Telefax 72 22 74 11  
[sst@sst.dk](mailto:sst@sst.dk)