Hvor kan jeg få hjælp?

Holbæk kommune tilbyder alle borgere rygestopkursus

Rygestophold ledes af rygestopinstruktører, hvor der er op til 12 deltagere, som mødes 5 gange. Der vil på holdet blive arbejdet med emner som viden og information om rygestop, støtte til at finde sin egen personlige strategi for rygestoppet samt råd og vejledning i at undgå vægtstigning.
Deltagelse forudsætter at rygeren er motiveret for rygestop.

Deltagelse på rygestop kursus er gratis.

Kontakt for rygestopkursus og "KOM & KVIT"

Holbæk Kommune
Koordinator for KOL og rygestop Birthe Pugholm
Mail: birps@holb.dk
Tlf: 72 36 42 32
Eller: sundhedscenter@holb.dk

Der oprettes løbende rygestopkurser. Kontakt ovenstående eller se på Holbæk Kommunes hjemmeside www.holbaek.dk

Stoplinien: Gratis og anonym rådgivning
Åben 11 – 20 Tlf: 80 31 31 31
SMS "Rygestop" til 1231

Gode internet adresser:

www.kvit.dk
www.ddsp.dk /
www.liv.dk
www.stoplinien.dk
www.cancer.dk/tobak
www.exsmokers.eu/da

FORDELE ved RYGESTOP

Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Holbæk Kommune

Hvad er fordelene ved rygestop?

Rygestop mindsker risikoen for:

- dårligt kredsløb (vindueskigger syndrom)
- blodpropper
- lungekræft og andre kræftformer
- rygerlunger KOL
- lungebetændelse
- knogleskørhed
- impotens
- struma
- mavesår
- nedsat syn maculadegeneration - AMD
- hørenedsættelse
- paradentose
- nedsat hukommelse
- misfarvede tænder og fingre

Rygestop forbedrer:

- kondition
- heling af sår (bensår – operationssår)
- smag- og lugtesans
- evt. vægtøgning, hvis man er for tynd
- økonomi

Hvornår sker forbedring efter sidste cigaret?

20 minutter	Blodtryk og puls bliver normal
1 døgn	Risikoen for blodpropper er mindsket Du har mere blod i huden og varme i tæer og fingre Lungerne begynder at rense sig selv (kan give hoste)
2 døgn	Smags og lugtesans bedres
3 døgn	Bronkierne begynder at slappe af og vejtræningen bliver nemmere
2 uger – 3 måneder	Kredsløbet bliver gradvis bedre Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner
3 – 12 måneder	Din hud får en friskere farve Du har stoppet den hurtige ældning af huden (rynker) Du får mindre hoste Du er mere frisk Mange sover bedre Vejrtrækningen er endnu lettere
1 – 2 år	Din risiko for at få blodprop er nu halveret
5 år	Risikoen for nogle kræftformer er allerede halveret (mundhulen, spiserør, bugspytkirtel, livmoderhals)
10 år	Din risiko for at få blodprop er nu den samme som hos en aldrig-ryger Din risiko for at få kræft i luftvejene er halveret og risikoen bliver ved med at falde

Fra Rygestop – guiden