



SELV EN ENKELT NY VANE KAN GØRE EN FORSKEL

Du kan forebygge sygdom og forbedre din behandling og dit helbred ved fx at:

- drikke mindre alkohol
- bevæge dig mere
- holde op med at ryge
- spise sundere

VIDSTE DU, AT:

Efter blodprop i hjertet er rygestop mere effektivt end medicinsk behandling til at forebygge en ny blodprop.

Hvis blodtrykket er forhøjet på grund af alkohol, kan det bedres 1-2 uger efter, at man har nedsat alkoholforbruget.

Tal om, hvad dine vaner kan gøre for **din** behandling, når du er hos din læge eller på sygehuset

www.sst.dk

KAN DINE VANER GØRE DIN BEHANDLING BEDRE?

Tal om det, når du er hos din læge eller på sygehuset



DINE VANER KAN VÆRE EN VIGTIG DEL AF DIN BEHANDLING

Nye vaner kan betyde, at:

- du forebygger, at du bliver syg
- den behandling, du bliver tilbudt hos din læge og på sygehuset, bliver mere effektiv
- din risiko for komplikationer ved operation bliver mindre
- det bliver nemmere for dig at komme dig efter sygdom

Andre gevinster kan være større fysisk overskud, at du føler dig bedre tilpas, mindre træt – og får en bedre søvn.



Tal om, hvad dine vaner kan gøre for **din** behandling, når du er hos din læge eller på sygehuset

GODE ERFARINGER

Selv små ændringer i hverdagen kan gøre en forskel – og det er aldrig for sent at gøre noget.

MAN SKAL BEGYNDE ET STED

”Jeg havde levet meget usundt før, så det virkede helt uoverskueligt at komme i gang. Men ved at starte med mine madvaner, oplevede jeg en succes. Det gav mig mod på mere.”

– René, 44 år

SELV SMÅ SKRIDT TÆLLER

”Til at begynde med byttede jeg små ture i bilen ud med enten gå- eller cykelture. Nu går jeg også i svømmehal og motionscenter.”

– Anne, 54 år

OPERATIONEN BLEV ET VENDEPUNKT

”Jeg holdt op med at ryge for at forberede mig til en operation. Nu nyder jeg det overskud, jeg har, til også at tage trappen og tumle rundt med børnebørnene.”

– Lene, 64 år

FÅ HJÆLP TIL AT KOMME I GANG MED NYE VANER

SUNDHED.DK

På www.sundhed.dk kan du se sundhedstilbud fra din kommune, som kan hjælpe dig i gang med nye vaner.

WEB- OG TELEFONRÅDGIVNINGER

Der findes web- og telefonrådgivninger, der kan hjælpe dig i gang. Du kan fx:

- få hjælp til rygestop på Stoplinien (telefon 80 31 31 31)
- få rådgivning om alkohol hos Alkolinjen (telefon 80 20 05 00)

LOKALE FORENINGSTILBUD

Du kan se tilbud i lokale foreninger på din kommunes hjemmeside eller på biblioteket.

LÆS MERE

Hvis du vil drikke mindre alkohol
[Folder om alkohol og operationer](#) (www.sst.dk)
[En lille en om alkohol](#) (www.sst.dk)

Hvis du vil holde op med at ryge
[Folder om rygning og operationer](#) (www.sst.dk)
[Rygestop-guide](#) (www.sst.dk)

Hvis du vil spise sundere
www.altomkost.dk/kostraad
www.noeglehullet.dk
www.fuld Korn.dk



Hvis du vil bevæge dig mere
www.vorespuls.dk