



SUNDHEDSSTYRELSEN



Rygestopguide

Rygestopguide

© Sundhedsstyrelsen 2023

Denne udgave af Rygestopguiden er skrevet i samarbejde med Tobaksgruppen i Kræftens Bekæmpelse. Det er en opdatering og videreudvikling af 3. udgave af Rygestopguiden fra 2014.

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen. Det er ikke tilladt at genbruge illustrationer fra publikationen.

Sundhedsstyrelsen

Islands Brygge 67, 2300 København S, <https://www.sst.dk/>

Version

4. udgave, 1. oplag, 2023

ISBN Trykt: 978-87-7014-517-6

ISBN Digital: 978-87-7014-518-6

Illustrationer og grafisk tilrettelæggelse:

Bettina Bjærge Zangenberg

Guiden kan rekvireres hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

www.kfsbutik.dk

Telefon 35 26 54 00

Indhold

Tillykke med din beslutning	Side 4
Planlæg dit rygestop	Side 5
Dine grunde til at blive røgfri	Side 6
Din vej til røgfrihed	Side 7
Fastsæt din stopdato – første dag som røgfri	Side 7
Tag styring over rygetrangen	Side 8
Vær forberedt på rygetrangen og giv den modstand	Side 10
Forbered dine første røgfrie dage	Side 10
Brug dine erfaringer fra tidligere rygestopforsøg	Side 12
I gang med dine nye vaner	Side 13
Rygestopmedicin	Side 14
Dit liv som røgfri	Side 15
Første dag som røgfri	Side 16
Forkæl dig selv – du har fortjent det	Side 17
Støtte og opbakning	Side 18
Når andre stadig ryger	Side 19
Abstinenser – hvad gør du?	Side 20
Kom godt igennem dagen	Side 21
Vægt og rygestop	Side 22
Fysisk aktivitet gør en forskel	Side 23
Humør og rygestop	Side 24
Hvad har du allerede vundet?	Side 25
Bliv på sporet	Side 26
Hold gejsten og bevar fokus	Side 27
De fysiske gevinster ved at være røgfri	Side 28
Rygetrangen kan stadig komme i bølger	Side 28
Hold fast i rygestoppet – også hvis du falder i	Side 29
Kom godt igennem stressende perioder	Side 30
Hold fast i dit røgfrie liv på den lange bane	Side 31
Festlige lejligheder som røgfri	Side 32
Husk at trappe ud af rygestopmedicin	Side 33
Fejr dine milepæle	Side 33
Så meget har du sparet	Side 34
Stort tillykke, du er røgfri	Side 34

Tillykke med din beslutning

Stort tillykke med din beslutning om at blive røgfri.

For de fleste mennesker er det en proces at stoppe med at ryge, og for mange vil det være en hjælp at få støtte undervejs.

En kombination af professionel hjælp og brug af godkendt rygestopmedicin øger sandsynligheden for et vellykket rygestop. Denne guide kan være en yderligere hjælp.

I guiden kan du blandt andet finde inspiration til, hvordan du kan modstå rygetrangen, hvis den skulle opstå, og hvordan du bevarer motivationen til at stoppe med at ryge. Du kan finde redskaber og konkrete råd, som du kan bruge gennem hele rygestopforløbet – både når du forbereder dit rygestop, og når du er stoppet, men møder udfordringer i hverdagen som røgfri. Du kan også læse om nogle af de gevinster, et rygestop kan give, og finde inspiration til, hvordan du forbliver røgfri på den lange bane.

Guiden kan læses fra start til slut, eller du kan slå op og læse i de enkelte afsnit. Undervejs har du mulighed for at notere dine tanker og erfaringer med at blive røgfri. Det betyder, at du løbende kan følge din egen udvikling, milepæle og små sejre i løbet af rygestoppet.



Planlæg dit rygestop

Dine grunde til at blive røgfri

Når du har taget beslutningen om at stoppe med at ryge, kan det indimellem føles både vigtigt og ligetil. Andre gange kan det virke helt umuligt. Det er helt normalt, når du skal igennem en forandring, at motivationen svinger undervejs. Du kan heldigvis gøre meget for at have indflydelse på motivationen, f.eks. ved at sætte fokus på de ting, du ønsker at opnå med dit rygestop.

En væsentlig del af forberedelsen af dit rygestop er at tænke over, hvorfor det er vigtigt for dig at blive røgfri. Nogle vil gerne have et bedre helbred, mere tid og energi eller flere penge til rådighed. For andre er det væsentligt at blive fri af afhængigheden eller at glæde sig selv, sin familie og venner. Ved at huske dig selv på dine mål og grunde til at være røgfri kan du styrke motivationen for rygestoppet i de perioder, hvor det er svært at modstå rygetrangen, eller hvor du kan blive i tvivl om din beslutning.

*Mine grunde til
at blive røgfri*

Din vej til røgfrihed

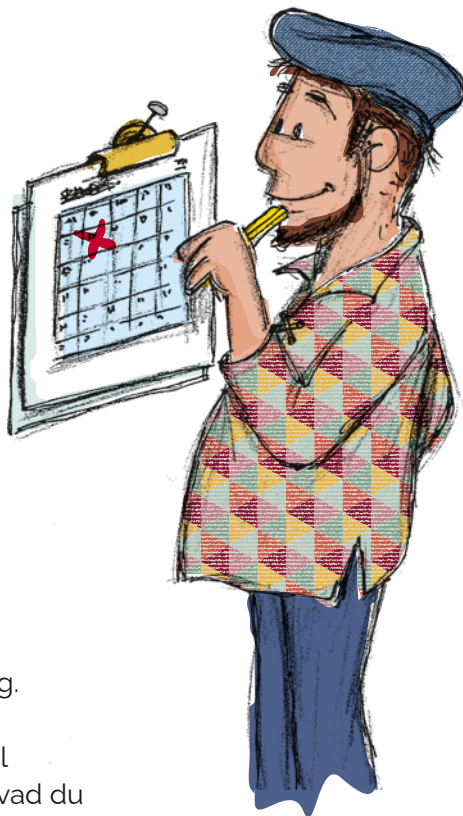
Når du forbereder dit rygestop, kan det være en god idé at planlægge, hvilken hjælp du vil bruge det første stykke tid, hvis det bliver svært indimellem. Så er du nemlig langt bedre rustet til at holde fast i din beslutning. Du kan på de næste par sider finde inspiration og gode råd til at komme godt igennem den første del af dit rygestop.

Fastsæt din stopdato – første dag som røgfri

Du kan styrke din beslutning om at blive røgfri ved at fastsætte den dato, du vil stoppe med at ryge. Det kan være en god idé at vælge en stopdato et par uger ude i fremtiden, så du har god tid til at forberede dig. Nogle har glæde af at fortælle datoen til andre, mens andre ønsker at være private om det. Måske er en rolig periode et godt tidspunkt for dig, for andre er det ikke så afgørende.

Når du har valgt din stopdato, kan du allerede gå i gang med at forberede dig. For mange er det en hjælp at lave små ændringer i rygevanerne i dagene op til rygestoppet. Det kan give en idé om, hvad du skal være særligt opmærksom på i rygestoppet.

Hvis du beslutter dig for ikke længere at ryge, når du er sammen med andre, finder du måske ud af, at du savner det sociale ved at ryge. Så ved du, at det ikke kun er cigaretten, der er vigtig for dig, men også samværet med andre. Hvis du oplever et savn i løbet af dit rygestop, kan det altså også skyldes, at du savner det sociale samvær omkring rygningen og ikke bare cigaretten. Det kan du f.eks. imødegå ved at planlægge andre måder at være social på, når du er røgfri.



Skab rod i røgen

Du kan prøve at ændre dine rygevaner på forskellige måder. Gør det ikke for svært i starten og lad det evt. kun være i korte perioder. Du kan f.eks. beslutte dig for at:

- Udsætte din rygning i 5 minutter, hver gang rygetrangen opstår
- Droppe de cigaretter, du nemmest kan undvære
- Drikke kaffe eller te uden at ryge
- Kun ryge ét bestemt sted f.eks. udenfor
- Kun ryge alene (hvis du plejer at ryge med andre)

Måske har du andre idéer til at lave rod i røgen. Det vigtigste er, at det hjælper dig til at lave små ændringer i dine rygevaner.

På e-kvit kan du få støtte til at holde pauser fra røgen i forskellige situationer.

*Mine idéer
til at lave små
ændringer*

Tag styring over rygetrangen

Når du stopper med at ryge, er det helt almindeligt at opleve rygetrang og andre former for ubehag. Kroppen har nemlig vænnet sig til at få nikotin fra cigaretterne, og den vil reagere, når den ikke længere får det. Reaktionerne kaldes for abstinenser, og de kan vise sig både som fysiske og psykiske symptomer.

Almindelige abstinenser kan være

Stærk rygetrang, hovedpine, rastløshed, nervøsitet og uro, koncentrationsbesvær, øget appetit, humørsvingninger, nedtrykthed, søvnbesvær, forstoppelse og hoste.

Abstinenser er normale, og de kan overvindes

I dit rygestop er det værd at huske på:

Abstinenser går over

Abstinenser varer ikke evigt, og de er ikke lige kraftige hele tiden.

Rygetrangen kommer ofte i bølger, der varer 3-7 minutter.

Hvis du kan tænke på noget andet eller foretage dig noget aktivt, mens det står på, er det lettere at overvinde den.



Abstinenser er ufarlige

Selv om det kan være generende at have hovedpine, hoste eller føle uro, så er abstinenserne harmløse. De er tegn på, at kroppen er ved at finde tilbage til sin normale tilstand.

Abstinenser kan give svingende humør

Fraværet af nikotin kan give humørsvingninger den første tid. Derudover har nogle brugt rygningen til at lægge låg på følelserne og bliver forskrækkede over pludselig at kunne mærke følelser med fuld kraft. Fortæl gerne dine omgivelser, at dit humør svinger, fordi du er midt i et rygestop, og at det med tiden vil gå over. Der kan være behov for, at du selv og dine omgivelser er mere overbærende i en periode.

Abstinenser kan især være udfordrende i starten af et rygestop. Derefter klinger de af, og efter 3-4 uger er der kun få symptomer tilbage.

Ring til
Stoptlinien på
80 31 31 31 og få
gratis skræddersyet
hjælp til at blive
røgfri.

Vær forberedt på rygetrangen og giv den modstand

Det er vigtigt at være forberedt på situationer, hvor rygetrangen opstår, så du kan modstå fristelsen. Det handler ikke om at undgå rygetrangen, men om at blive opmærksom på, hvornår den opstår, og hvordan du kommer godt igennem. Måske kan det hjælpe at se trangen som et signal om, at det er tid til at gøre noget andet. Det kan f.eks. være at gå en tur, tage strikketøjet frem, hugge brænde, lave en sudoku, surfe på nettet, spise en mintpastil, lytte til musik, lave armstrækninger eller en anden aktivitet, som kan aflede rygetrangen.



Det vigtigste er, at det er noget, som fungerer for dig. Måske har du allerede erfaringer med at aflede rygetrangen, f.eks. hvis du har været ude at flyve, eller hvis du tidligere har prøvet at stoppe med at ryge. Disse erfaringer kan du tage med dig i planlægningen af dit rygestop.

Forbered dine første røgfrie dage

Det er meget individuelt, hvordan både kroppen og hovedet reagerer på et rygestop. Nogle har glæde af at have en masse aktiviteter og aftaler i kalenderen, så rygestoppet glider i baggrunden. Andre foretrækker helt rolige dage uden for mange planer. Mange oplever, at behovet ændrer sig over tid, og at rygestoppet både har op- og nedture.

Det kan være en god idé at tænke de første røgfrie dage igennem, så du har en plan for, hvordan du bedst kommer gennem dem. Der vil ofte være et mønster i ens abstinenser, som følger ens gamle rygevaner.

Hvis du har røget meget om aftenen, kan du forberede dig på at opleve rygetrang om aftenen. Eller hvis du ofte har røget sammen med andre, kan du forberede dig på, at abstinenserne måske kommer snigende, når du er i sociale sammenhænge.

Du kan med fordel allerede nu overveje, hvad du kan gøre i de situationer, som du tænker bliver svære i dit rygestop. Det kan hjælpe dig med at vende de første udfordringer til små sejre.



Hvad udløser rygetrang de første dage, og hvad vil jeg gøre?

Hvilke situationer kan udløse rygetrang for mig?

F.eks.:

- tidspunktet, hvor jeg plejede at ryge den første cigaret på dagen
- kaffepauser
- travlhed på jobbet
- ledige stunder
- efter sex
- til en fest i weekenden

Situationer der udløser rygetrang

Hvad vil jeg gøre for at modstå og udholde rygetrangen, når den opstår?

F.eks.:

- drikke vand
- bruge tandstikker
- luge ukrudt
- gøre rent
- gå en tur med hunden
- løbe en tur
- sende sms'er
- spise lakridser
- lave kryds og tvær,
- åbne og lukke skruelåget på en vandflaske

Mine idéer



Brug dine erfaringer fra tidligere rygestopforsøg

Måske har du tidligere været røgfri i kortere eller længere tid og kan huske, at du i rygestoppet stødte på forskellige udfordringer. Det kan være situationer, hvor du blev fristet til at ryge igen eller blev i tvivl om din beslutning. Måske oplevede du også perioder, hvor det gik bedre, end du havde forventet. Disse erfaringer kan være en stor hjælp i dit nuværende rygestop.

Mine tidligere erfaringer

Sidst jeg forsøgte at stoppe, hvad gjorde jeg så, som virkede særlig godt? Hvilke udfordringer mødte jeg, og hvordan tacklede jeg dem? Hvad kan jeg evt. gøre anderledes denne gang?

*Mine erfaringer
fra tidligere*

Kaffe og rygestop

Vær forsigtig med at drikke store mængder kaffe i starten af dit rygestop, da du kan komme til at opleve symptomer på koffein-forgiftning. Det kan f.eks. være svimmelhed, hovedpine, rastløshed og hjertebanken. Når du ryger, nedbrydes koffein nemlig to til tre gange hurtigere, end hvis du ikke ryger.



I gang med dine nye vaner

Hvis du har været i gang med at forberede dit rygestop, har du måske allerede oplevet, at det er muligt at ændre dine vaner lidt efter lidt. Måske har du oplevet, at det er muligt at spise frokost uden at ryge bagefter. Du har muligvis også oplevet, at du godt kan få ro på uden at tage en cigaret. Det er alt sammen værdifuld træning i at ændre dine vaner og små sejre, som du kan tage med dig.



*Mine små sejre
og nye vaner*

Rygestopmedicin

Der findes forskellige typer af godkendt rygestopmedicin, både medicin på recept og godkendte nikotinprodukter i håndkøb. De kan mindske kroppens abstinenser og gøre det lettere at stoppe med at ryge. Både godkendte nikotinprodukter i håndkøb og rygestopmedicin på recept kan anvendes de første 8-12 uger af rygestoppet, hvorefter du skal trappe ud af forbruget.



Sundhedsstyrelsen anbefaler i udgangspunktet godkendt rygestopmedicin til alle voksne, der ønsker at stoppe med at ryge, og som ryger 10 eller flere cigaretter dagligt.

Godkendte nikotinprodukter i håndkøb fås som plaster, inhalator, tyggegummi, sugetablet, mikrotablet, mundspray og næsespray. Rygestopmedicin på recept skal ordineres af din læge.

Hvis du vil vide mere om mulighederne, kan du tale med din læge eller apoteket, som kan vejlede dig i, hvad du bør vælge. De kan også hjælpe dig med dosering, anvendelse, og hvordan du stopper igen. Du kan også få hjælp hos en rygestoprådgiver i din kommune eller hos Stoplinien (80 31 31 31) – også hvis det er svært at trappe ud.

Tal med din læge, hvis du bruger anden medicin, har sygdomme, er gravid eller ammer

Hvis du bruger anden medicin, herunder psykofarmaka, har en hjertesygdom, diabetes eller andre sygdomme, skal du tale med din læge, inden du begynder på godkendt rygestopmedicin. Lægen skal vurdere fordele og risici ud fra din situation, uanset om du overvejer at bruge godkendte nikotinprodukter i håndkøb eller rygestopmedicin på recept. Lægen skal også vurdere, om din øvrige medicin kan fortsætte som vanligt i forbindelse med dit rygestop og ved opstart af rygestopmedicin.

Hvis du er gravid eller ammer, er det bedst, hvis du kan stoppe med at ryge uden at bruge produkter, der indeholder nikotin – herunder godkendte nikotinprodukter i håndkøb – da nikotin øger risikoen for at føde for tidligt og er skadeligt for barnet. Hvis det er vanskeligt at stoppe uden brug af disse, skal du tale med din læge, som kan vurdere din situation. Rygestopmedicin på recept kan ikke bruges af dig, der er gravid eller ammer.

Hvis du har en psykisk lidelse eller psykiske udfordringer, kan du finde mere inspiration til dit rygestop i folderen *"De fleste med en psykisk lidelse ønsker også at blive røgfri – gælder det også dig?"* på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Dit liv som røgfri

Første dag som røgfri

Nu er du i gang med dit rygestop, og du har god grund til at være stolt af dig selv. Måske føler du dig både glad og samtidig lidt spændt på, hvordan det kommer til at gå. Kig eventuelt tilbage i guiden på dine egne noter, hvis du har brug for at få genopfrisket, hvorfor det er vigtigt for dig at være røgfri, og hvordan du kan modstå rygetrangen.

Hvis du får lyst til at snakke med nogen, kan du kontakte Stoplinien på 80 31 31 31.

Uanset hvilken strategi du vælger, så husk at rose dig selv for, at du er i gang med dit rygestop. Du er snart kommet igennem din første dag som røgfri. Det er godt gået!



Dybe vejrtrækninger kan hjælpe dig med at slappe af og modstå rygetrangen

- Start med at tage en dyb indånding gennem næsen og helt ned i lungerne. Tæl langsomt til 4, mens du ånder ind.
- Pust derefter langsomt luften ud gennem munden, mens du tæller til 4. Indåndingen og udåndingen skal gerne være lige lange.
- Fortsæt et par gange, til du er faldet helt til ro.

Du behøver ikke gøre andet end at trække vejret og lade kroppen slappe af. Den dybe vejrtrækning hjælper dig med at aktivere den del af nervesystemet, som giver ro og afslapning.

Hvis du er vant til at meditere eller dyrke yoga, kan du også bruge øvelser, du kender derfra.

Find flere øvelser på e-kvit.

Forkæl dig selv – du har fortjent det

De første dage af rygestoppet kan være fyldt af både glæde over at være røgfri og ubehag fra abstinenserne. Abstinenser kan særligt i starten være en udfordring. Husk derfor at være omsorgsfuld over for dig selv, og at prioritere ting, som gør dig glad.

Du kan f.eks. lave en liste over ting, du har lyst til at lave for at forkæle dig selv, og fejre, at du nu er røgfri.

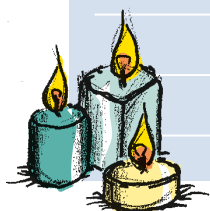


Hvordan kan jeg forkæle mig selv?

Feks.:

- se en yndlingsserie
- få en massage
- lytte til lydbog
- lave en god middag
- spille PlayStation
- købe en ny trøje
- tage et varmt bad
- tage på kræmmermarked
- eller noget helt andet

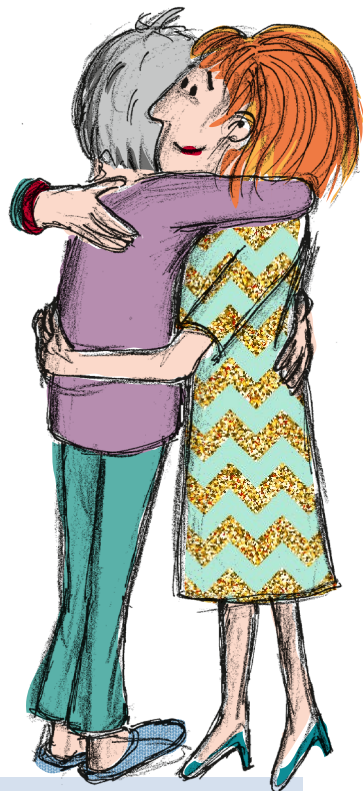
*Mine idéer til
selvforkælelse*



Støtte og opbakning

I de første dage efter dit rygestop kan du have brug for støtte og opbakning som hjælp til at holde fast. Det kan være en god idé at fortælle andre, hvad du har behov for, og at søge hjælp forskellige steder, f.eks. hos familie, venner, kollegaer, rygestoprådgivere, Stoplinien (80 31 31 31) eller andre. Måske kan nogle personer hjælpe dig i én situation, mens andre er bedre til at hjælpe i en anden.

Hvad der er god støtte, kan også være meget forskelligt fra person til person. Måske har du brug for, at andre lytter til dine tanker om rygestoppet, eller bare er sammen med dig, uden at der ryges. Det kan også være, at du ikke har brug for at dele dit rygestop med folk omkring dig, og hellere vil give dig selv et skulderklap undervejs og være ekstra god ved dig selv.



Hvad er god støtte for mig som røgfri?

F.eks.:

- når andre viser hensyn og ikke ryger i nærheden
- når en kollega tager initiativ til en gåtur efter frokost og giver mig ros for at være røgfri
- at læse andres erfaringer i e-kvits chatrum, og se videoer med andre, som er stoppet

*Mine tanker om hvordan
jeg gerne vil støttes*

Husk du
kan ringe til
Stoplinien på
80 31 31 31.

Når andre stadig ryger

Nu hvor du er røgfri, tænker du måske over, om rygestoppet vil ændre dit forhold til familie, venner eller kollegaer, som stadig ryger. Måske er det svært at lade være med at ryge, når du er sammen med dem, og måske oplever du også, at det ikke er alle, der bakker op om din beslutning om at blive røgfri. Det kan være en hjælp at tænke over, hvordan du vil håndtere de situationer.

Når andre ryger – hvad gør jeg?

I hvilke situationer vil jeg møde rygning?

F.eks.:

- når andre ryger i pauser på arbejdet
- når min veninde er på besøg

*Der vil jeg komme
til at møde rygning*

Hvad kan jeg svare eller gøre i de situationer?

F.eks.:

- forklare folk omkring mig, at jeg stadig får lyst til at ryge indimellem, og at jeg rigtig gerne vil holde fast, og derfor helst ikke vil fristes.
- sige "Tak fordi I spørger, om jeg vil med ud, men jeg er stoppet med at ryge. Jeg vil til gengæld gerne gå en tur, måske vil I med?"

*Mine
løsninger*

Abstinenser – hvad gør du?

Du kan opleve, at abstinenserne driller dig, både i starten af dit rygestop, men også selvom du har været røgfri i et stykke tid. Husk, at abstinenserne ikke er farlige, selvom de er ubehagelige. Det kan gøre det lettere at udholde og håndtere abstinenserne, hvis du f.eks. afleder din opmærksomhed ved at holde hænder og hoved beskæftiget. Kig evt. tilbage på dine tidligere idéer til at modstå rygetrangen. Her er også en oversigt med forslag til, hvordan du lettere kan håndtere de mest almindelige abstinenser. Måske har du andre idéer til at håndtere abstinenserne. Det vigtigste er, at det er noget, som fungerer for dig.

Du kan lytte til forskellige mindfulness-øvelser på e-kvit.

Forslag til at udholde og mindske abstinenserne

Stærk rygetrang

Afled din opmærksomhed ved at holde hænder og hoved beskæftiget. Gå en tur, spis en pastil, lyt til en mindfulness-øvelse, ring til en ven eller Stoplinien (80 31 31 31).

Hovedpine

Sørg for at få nok væske, gå en tur og få frisk luft.

Rastløshed

Prøv at betragte din rastløshed som positiv energi – brug den konstruktivt. Ryd op, gå/løb en tur, brug hænderne til noget.

Koncentrationsbesvær

Dyrk motion, hold en pause mindst en gang i timen, lyt til en mindfulness-øvelse.

Øget appetit

Stimulér mund eller læber med tandstikkere/lakridsrod eller lignende. Spis grønt, groft og magert. Sørg for at drikke rigeligt med vand i løbet af dagen.

Humørsvingninger, nedtrykthed, nervøsitet og uro

Bevæg dig. Det har en positiv virkning på humøret og hjælper dig til at slappe af. Husk dig selv på, at det er normalt, at nogle dage kan være sværere end andre. Vær ekstra god ved dig selv, og gør ting, som gør dig glad. Fortæl andre, hvordan du har det. Det kan gøre det lettere for dig selv at håndtere abstinenserne og lettere for folk omkring dig at forstå, hvad du går igennem. Ring til Stoplinien på 80 31 31 31.

Søvnbesvær

Hav faste sengetider, sørg for at få luftet godt ud i soveværelset, tag et varmt bad, hør beroligende musik.

Forstoppelse

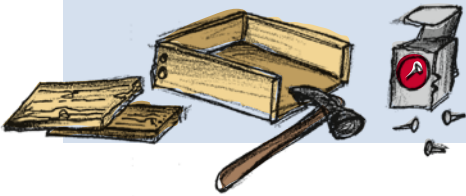
Spis mad med mange kostfibre, dvs. frugt, grønt og groft brød. Sørg for at få nok væske, lav daglig bevægelse, få rådgivning på apoteket.

Hoste

Accepter at du hoster, og tænk på hosten som en positiv udrensning af kroppen. Det varer noget tid, før fimrehårene i luftvejene fungerer ordentligt igen. Lav åndedræts- og afspændingsøvelser. Tal med lægen om medicinsk lindring.

Mine erfaringer med at håndtere abstinenserne og nye idéer

Tøv ikke med at kontakte Stoplinien for gratis rådgivning på 80 31 31 31.



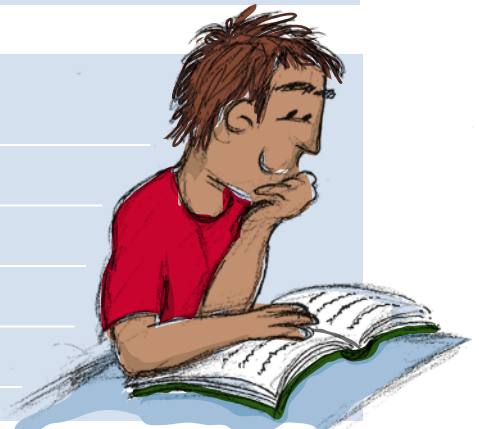
Kom godt igennem dagen

Vær opmærksom på, at hvis du får for lidt søvn, mad og væske, kan det give ubehag, som til forveksling ligner de abstinenser, du kan opleve i et rygestop. Derfor er det en god idé at huske at spise regelmæssigt og få tilstrækkeligt med hvile, søvn og væske.

Pauser er vigtige

Det er vigtigt, at du holder fast i dine pauser, selvom du ikke ryger længere. Tænk over, hvad en god pause er for dig? Hvad kan give dig et afbræk i hverdagen?

Mine forslag til gode pauser



Vægt og rygestop

Det er almindeligt at tage lidt på i forbindelse med et rygestop. Det skyldes, at nikotin både øger stofskiftet og mindsker appetitten. På den måde holdes vægten kunstigt nede, når du ryger. Når du ikke længere ryger, skal dit stofskifte og din vægt have tid til at finde et niveau, der ikke længere er påvirket af nikotin.

Du kan i en kort periode efter rygestoppet opleve en øget appetit. Det sker, fordi nikotinen fik blodsukkeret til at stige og gav en fornemmelse af mæthed, da du røg. Når kroppen ikke længere får tilført nikotin, bliver blodsukkeret lidt lavere. Derfor kan du få trang til at spise mere og få større lyst til søde sager. Som regel opleves det kun i en kortere periode lige efter rygestoppet, og når abstinenserne er værst.

Nogle kan føle sig frustrerede over at tage på efter deres rygestop. Måske du kan genkende dig selv i denne frustration. For nogle er det en støtte at minde sig selv om grundene til at ville være røgfri. Andre har gavn af at minde sig selv om, at det er bedre for kroppen at tage lidt på end at blive ved med at ryge.

Fem gode råd om vægt efter et rygestop

- Spis regelmæssigt og groft f.eks. fuldkorn, frugt og grønt for at blive mæt i længere tid.
- Hav kun den mad i huset, som du gerne vil spise.
- Når du hygger dig med venner og familie, kan du have sunde snacks med hjemmefra.
- Vælg mindre portioner, hvis du vil spise chips og søde sager.
- Få mere bevægelse i hverdagen.

Få mere inspiration i pjecen "Hold vægten efter dit rygestop" på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Andre idéer jeg vil afprøve _____



Fysisk aktivitet gør en forskel

Fysisk aktivitet kan hjælpe dig med at lindre abstinenser, mindske stress og undgå at tage for meget på. Samtidig får dit humør et løft, og det kan blive lettere at sove om natten. Alle former for fysisk aktivitet virker.

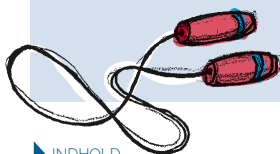
Det vigtigste er, at du rører dig og vælger en måde at bruge kroppen på, som du kan lide og har lyst til at prøve – evt. sammen med andre, så I motiverer hinanden.

Seks idéer til mere fysisk aktivitet i hverdagen

For at bevæge dig mere kan du prøve at ændre små ting i hverdagen f.eks. ved at:

- Gå eller tage cyklen i stedet for at køre i bil eller tage bussen
- Gøre rent
- Udføre havearbejde
- Tage trappen i stedet for elevatoren
- Gå en aftentur hver dag
- Gå til gymnastik, badminton, fodbold eller anden aktivitet, der indebærer, at du bruger kroppen

*Sådan vil jeg få
mere fysisk aktivitet
i min hverdag*



Humør og rygestop

Det er normalt at opleve humørsvingninger, når du stopper med at ryge. Nogle føler sig lidt ved siden af sig selv og synes, at følelserne er mere intense end normalt. Du kan også opleve at have en kortere lunte eller føle dig lidt mere trist af og til. For langt de fleste går det heldigvis hurtigt over, og humørsvingningerne bliver mindre og færre i takt med, at kroppen vænner sig til ikke længere at få nikotin. For mange kan rygestoppet også vække mange positive følelser som f.eks. glæde, stolthed, lettelse og tilfredshed.



Selve "tabet" af cigaretterne kan for nogle føles som en sorg i sig selv. Det er helt normalt at være trist over at sige farvel til noget, som har følt sig værdifuldt, måske i mange år. For nogle er det en hjælp at fortælle sine omgivelser om ens rygestop, og hvordan man har det. For andre kan det hjælpe at tænke over, hvordan man kan have det godt i forskellige situationer – også uden cigaretterne.

Kom godt igennem humørsvingninger

Hvilke følelser kan give mig lyst til at ryge?

F.eks.:

- når jeg er frustreret
- når jeg er trist

Når jeg er... _____

Hvad kan være hjælpsomt til at håndtere følelserne, nu hvor jeg ikke ryger?

F.eks.:

- gå en lille tur og få frisk luft
- høre min yndlingssang

Kan jeg... _____

Kontakt lægen

Hvis du føler dig trist og nedtrykt over flere uger, er det en god idé at tale med din læge om, hvordan du kan få hjælp.

Hvad har du allerede vundet?

De fleste, der stopper med at ryge, oplever hurtigt positive ændringer rent fysisk, bl.a. en bedre kulør i ansigtet og bedre lugte- og smagssans.

Der kan også være en mental lettelse over ikke længere at skulle tænke over, hvor og hvornår du skal ryge. Eller måske er det en lettelse, at du nu er røgfri, og ikke længere skal bruge energi på at overveje, hvornår du skal stoppe med at ryge.

*Mine gevinster
siden jeg blev
røgfri*

På e-kvit kan du lave din egen oversigt over, hvor mange penge du har sparet.

Bliv på sporet

Hold gejsten og bevar fokus

Nu har du været røgfri i et godt stykke tid. Stort tillykke med det! Måske oplever du, at nogle ting er blevet nemmere, mens andet stadigvæk er svært. Måske er dine rutiner ændret lidt, så du gør noget andet om morgenen, når du kommer hjem fra arbejde, eller når du er sammen med venner, der ryger. Det kan også være, at du allerede har lagt mærke til nogle af de gode ting, som rygestoppet har medført, f.eks. at du har flere penge til rådighed, at du muligvis føler dig mere udhvilet, eller at dine børn eller børnebørn er ekstra stolte af dig. Det er vigtigt at sætte fokus på, hvor langt du er kommet, og de gode ting, du allerede har vundet med dit rygestop.

Det kan være, at du engang imellem stadigvæk oplever dage, som er svære.

Husk her at klappe dig selv på skulderen over de udfordringer, du dag for dag kommer igennem uden at ryge.



Et tilbageblik på mit rygestop

Hvad er det bedste ved at være røgfri? Hvad er blevet nemmere, og hvad er stadig svært? Hvad kan hjælpe med at holde fast?

Mine erfaringer _____

De fysiske gevinster ved at være røgfri

Du kan måske allerede nu mærke fysiske forbedringer. Det kan være, at du oplever mindre hoste, eller at din kondition er blevet bedre. Der er endnu flere gevinster i vente, efterhånden som du bliver røgfri i længere og længere tid.

Kroppen får det hurtigt bedre

Tid efter rygestop

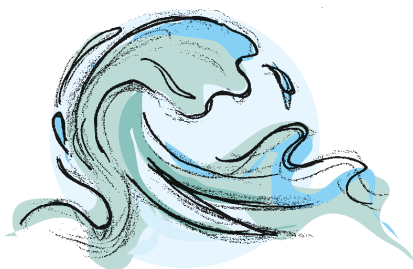
Effekt på helbredet

20 minutter	Blodtryk og puls falder.
12 timer	Indhold af kulilte i blodet normaliseres.
2-12 uger	Kredsløb og lungefunktion forbedres.
1-9 måneder	Mindre åndenød og hoste.
1 år	Risikoen for blodpropper i hjertet er halveret.
5-15 år	Risikoen for slagtilfælde (blødning eller blodprop i hjernen) er den samme som for personer, der aldrig har røget.
10 år	Risikoen for lungekræft er halveret. Mindre risiko for kræft i munden, halsen, spiserøret, blæren, livmoderhalsen og bugspytkirtlen.
15 år	Risikoen for blodpropper i hjertet er den samme som for personer, der aldrig har røget.

Rygetrangen kan stadig komme i bølger

I ugerne efter du er blevet røgfri, kan du stadig opleve, at rygetrangen dukker op. Men i takt med at du får erfaring med at overkomme rygetrangen, vil du måske også opleve, at den er lettere at modstå.

Husk at rose dig selv for at være kommet så langt, som du er.



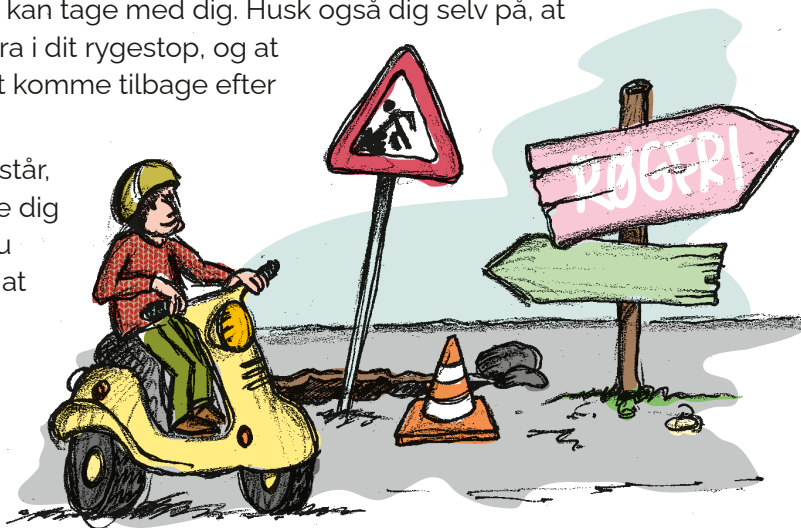
Hold fast i rygestoppet – også hvis du falder i

Hvis du falder i, så prøv at undgå at være hård ved dig selv.

Den slags svipsere er helt normale. Selvom du har røget ved en enkelt lejlighed, er det vigtigt, at du ikke mister modet. Vær venlig over for dig selv, ligesom du ville være, hvis det var din gode ven, der var faldet i.

Og husk, at hver gang du prøver at stoppe, gør du dig nogle brugbare erfaringer, som du kan tage med dig. Husk også dig selv på, at du ikke starter forfra i dit rygestop, og at det er godt gået at komme tilbage efter en svipser.

Hvis en svipser opstår, kan du også minde dig selv om, hvorfor du besluttede dig for at blive røgfri.



Tilbage på sporet

Hvad gjorde, at fristelsen til at ryge blev for stor? Hvad kan jeg gøre for at mindske risikoen for, at det sker igen?

Mine forslag til at komme tilbage på sporet

Husk du kan få personlig rådgivning til at holde fast i din røgfrie tilværelse hos Stoplinien på 80 31 31 31.

Kom godt igennem stressende perioder

Nogle kan opleve en følelse af stress, når de stopper med at ryge. Det kan skyldes, at kroppen udskiller stresshormon, når den ikke længere får den nikotin, som den plejer. Som andre abstinenssymptomer vil det gå over igen. Følelsen af stress kan dog også skyldes, at rygestoppet indebærer større ændringer i dine vaner. Hvis du tidligere har røget for at berolige dig selv i stressende situationer, kan det virke som om, at du nu mangler en måde at dæmpe stressen på. Måske er det en hjælp at være opmærksom på, hvad det er, der stresser dig lige nu, og hvordan du kan hjælpe dig selv i netop den situation.

Situationer der stresser og giver rygetrang – hvad gør jeg?

F.eks.:

- når jeg er presset med mine arbejdsopgaver, vil jeg drøfte det med min chef for at få hjælp
- når jeg er alene og keder mig, vil jeg høre radio eller række ud til en ven/ringe til Stoplinien på 80 31 31 31
- når jeg lige pludselig står i en stresset situation, vil jeg tage nogle dybe vejtrækninger og fortælle andre, hvordan jeg har det

Mine idéer _____

Det kan måske også være rart at minde sig selv om, at på sigt falder stressniveauet i kroppen efter et rygestop. Det skyldes både, at kroppen ikke længere bliver stresset af nikotin og giftstofferne fra tobakken, og at kroppen i sig selv ikke længere bliver stresset, når nikotinniveauet i blodet falder.

Seks gode råd til at klare stress i abstinensperioden uden at ryge

- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen. Det nedsætter mængden af stresshormon i kroppen.
- Hold igen med kaffe, alkohol og søde sager, de kan forværre stressfølelsen i kroppen.
- Spis, når du føler dig sulten.
- Sørg for at få nok at drikke og at holde pauser i løbet af dagen.
- Få så meget hvile og søvn, som du har brug for.
- Brug åndedrætsøvelser. Det kan virke beroligende og få musklerne i kroppen til at slappe af.

Kontakt lægen

Hvis du gennem flere uger til måneder har følt dig stresset, er det en god idé at tale med din læge om, hvordan du kan få hjælp.

Hold fast i dit røgfrie liv på den lange bane

Selv om du har været røgfri i et godt stykke tid, kan du måske blive fristet til at ryge indimellem. Det er helt normalt.

Nogle bliver f.eks. fristet til at ryge på ferier eller til fester. Andre oplever ekstra rygetrang i svære perioder, f.eks. under skilsmisse, eller hvis der er sygdom i familien.

For at holde fast i dit rygestop, også på den længere bane, kan du tænke over, hvordan du fortsat kan holde fast i at være røgfri i forskellige perioder, og hvorfor det er vigtigt for dig at forblive røgfri.



Min personlige plan til at forblive røgfri

Sådan vil jeg modstå
rygetrangen f.eks. ved
festlige lejligheder og i
svære perioder

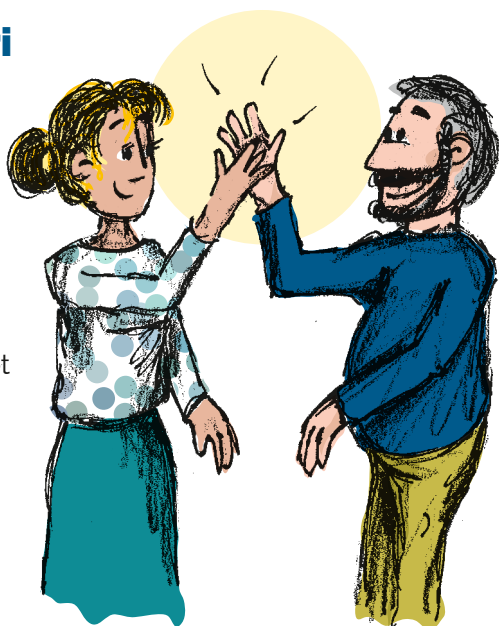
Det er vigtigt for
mig at forblive
røgfri fordi

Festlige lejligheder som røgfri

Nu hvor du er stoppet med at ryge, drømmer du måske om at kunne ryge bare en gang imellem, f.eks. når du er til fest. Du kan let blive fristet til at tage en enkelt cigaret, men det er desværre meget få, der undgår at falde i og optrappe rygningen igen.

Nogle har gavn af helt at holde en pause fra festlige lejligheder, indtil rygetrangen er faldet lidt til ro. Pausen er heldigvis kun midlertidig.

Og når du har været til den første festlige begivenhed uden at ryge, er du allerede nået et vigtigt skridt længere i dit røgfrie liv, og du vil være stolt bagefter.



Husk at trappe ud af rygestopmedicin

Hvis du har brugt rygestopmedicin, er det vigtigt at få lagt en god og realistisk plan for at trappe ud. Det kan du få hjælp til hos din læge og på apoteket. Du kan også få hjælp hos en rygestoprådgiver i din kommune eller hos Stoplinien (80 31 31 31).

Tal med din læge, hvis du bruger anden medicin

Hvis du bruger anden medicin end rygestopmedicin, er det vigtigt, at du taler med din læge, når du begynder at trappe ud af rygestopmedicinen. Der kan nemlig være behov for evt. at justere dosis på din øvrige medicin. Det gælder, uanset om rygestopmedicinen er medicin på recept eller godkendte nikotinprodukter i håndkøb.

Fejr dine milepæle

I starten af dit rygestop var du forhåbentlig god til at forkæle dig selv og fejre de små sejre. Men det er også vigtigt at fejre dig selv, når du har været røgfri i lang tid f.eks. et halvt år eller et år. Måske kan du købe lidt ekstra godt til dig selv, gå i biografen, lave en middag til en af dem, som har støttet dig i løbet af rygestoppet, eller gøre noget du længe har drømt om at prøve. Det er ikke så afgørende, hvad det er, det vigtigste er, at det er noget, du kan lide.

*Sådan vil jeg fejre, at
jeg stadig er røgfri*

3 måneder:

6 måneder:

9 måneder:

1 år:

Så meget har du sparet



Det er dyrt at ryge, og derfor er der mange penge at spare ved et rygestop. I tabellen her kan du se, hvor mange cigaretter og penge du allerede har sparet i den tid, du har været røgfri. Tabellen viser resultatet for én, der tidligere røg 15 cigaretter om dagen på et tidspunkt, hvor cigaretterne kostede 60 kr. per pakke.

Tid røgfri:	Cigaretter sparet:	Kroner sparet:
1 uge	105	315,-
2 uger	210	630,-
3 uger	315	945,-
4 uger	420	1260,-
5 uger	525	1575,-
1/2 år	2.738	8.214,-
1 år	5.475	16.425,-

Lav din egen oversigt på e-kvit.

Stort tillykke, du er røgfri

Godt gået, det kan du være stolt af!

Det er ikke let at stoppe med at ryge, men det er muligt. Hvert år lykkes det for en lang række mennesker at slippe cigaretterne. Nu er du én af dem, og det er rigtig godt klaret.

Hvis det i perioder bliver svært, så husk, at det også er svært for andre. Det bliver nemmere med tiden, og du er allerede nået meget langt.

Fortsat held og lykke med dit nye røgfrie liv.



Husk, at du altid kan få hjælp til at holde fast i dit røgfrie liv

- Stoplinien 80 31 31 31 – gratis telefonisk rådgivning til alle, der overvejer eller har besluttet at komme ud af nikotinafhængighed og hjælp til at finde rygestoptilbud i nærheden af dig. Stoplinien tilbyder også personlig rådgivning, hvis du møder udfordringer i hverdagen som røgfri, og støtte til at holde fast i din røgfrie tilværelse.
- E-kvit – en app, der kan støtte dig i dit rygestop
- Apoteket – personlig rådgivning og vejledning om rygestopmedicin
- Egen læge – personlig rådgivning og vejledning om rygestopmedicin



Denne rygestopguide er til dig, der gerne vil stoppe med at ryge.

Med guiden får du inspiration til, hvordan du bedst forbereder og gennemfører dit rygestop.

Der er også gode råd til, hvordan du modstår rygetrangen og holder fast i dit liv som røgfri.