

Starten på rådgivningen

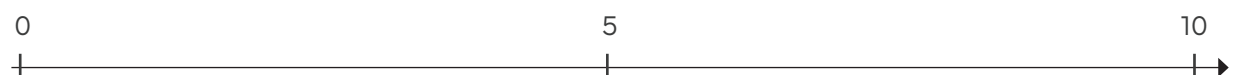
- Velkomst
- Introduktion til forløbet

Brug af røg- og nikotin og stop:

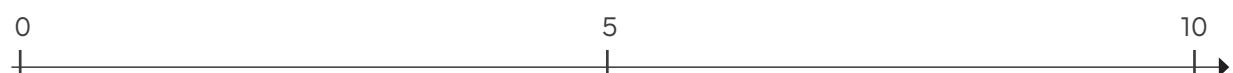
Grunde til at ryge/bruge nikotin:

Grunde til at blive røg- og nikotinfri:

Vigtighed



Tiltro





1. Møde
DATO: _____

2. Møde
DATO: _____

3. Møde
DATO: _____

4. Møde
DATO: _____

5. Møde
DATO: _____

6. Møde
DATO: _____

STOPDAG
DATO: _____

Bliver du forhindret i at komme, så giv altid din rådgiver besked.

Min rådgiver: _____ Tlf: _____ Mail: _____

Tilmeld dig gratis Kvit på cancer.dk/kvit eller download appen.

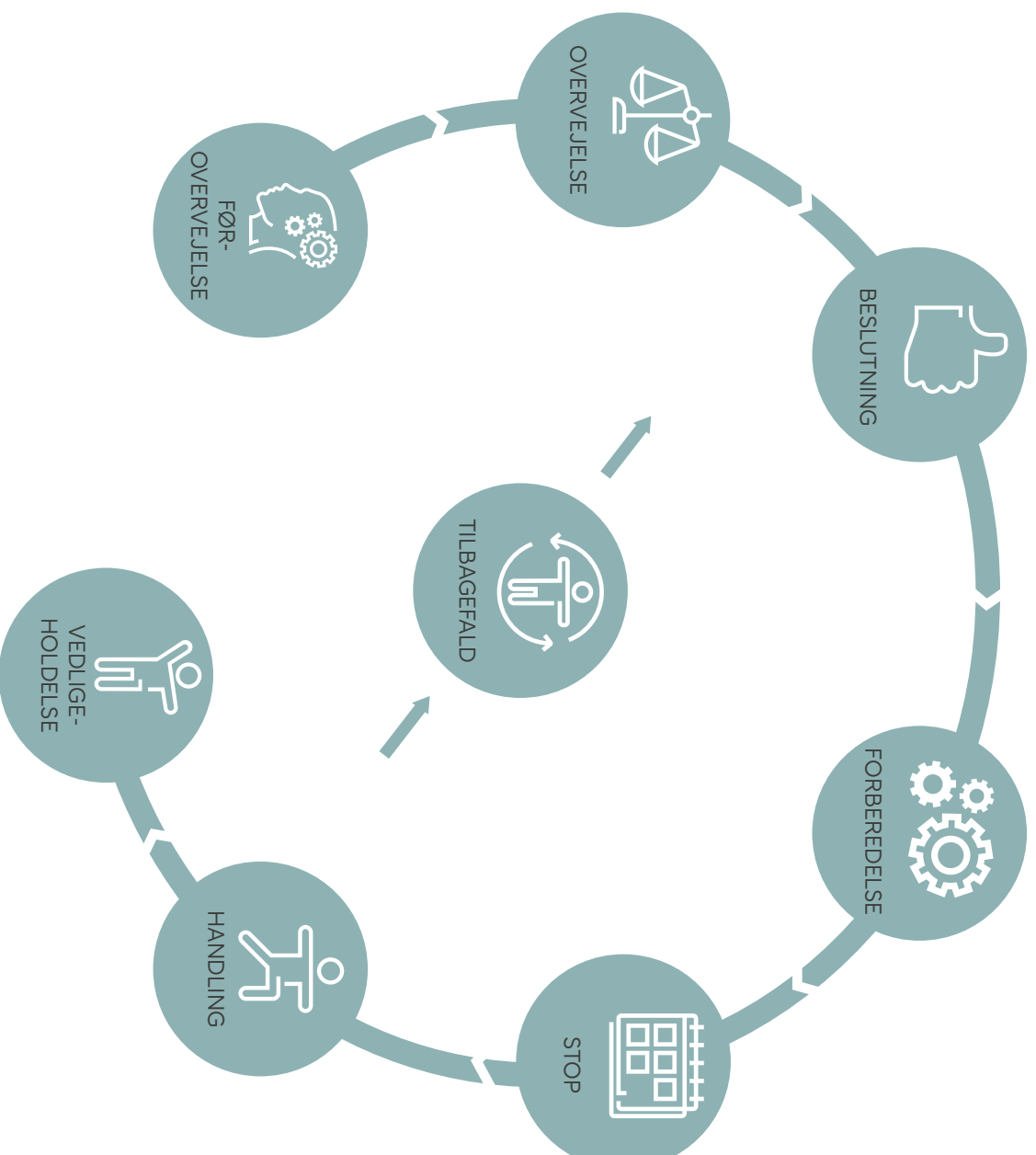
Ring gratis for at få hjælp til at stoppe med røg og nikotin på 80 31 31 31 eller send en SMS med teksten "Rygestop", "Nikotinfri" eller "BREAKUP" til 1231, hvorefter en rådgiver ringer tilbage inden for 1-3 hverdage.

[illegible][illegible]

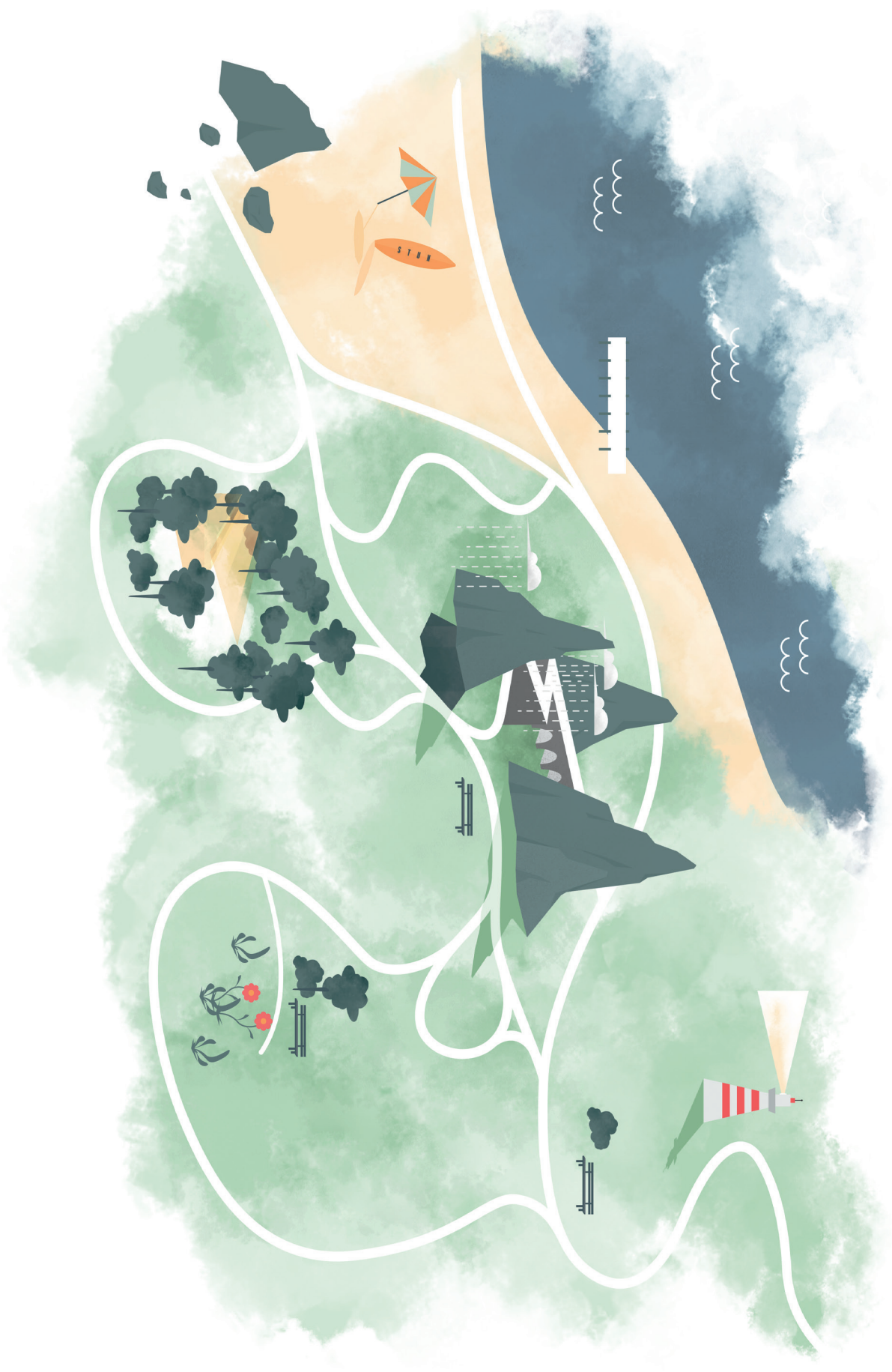
RØG- OG NIKOTINFRIT LAND

RØG- OG NIKOTIN LAND

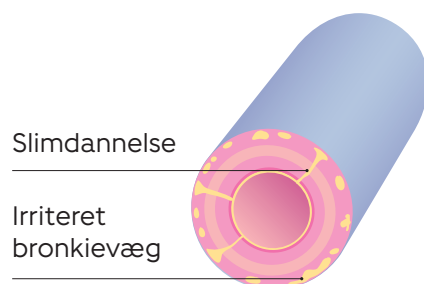
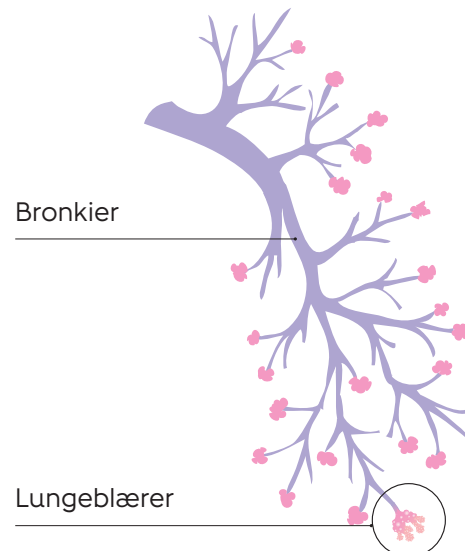
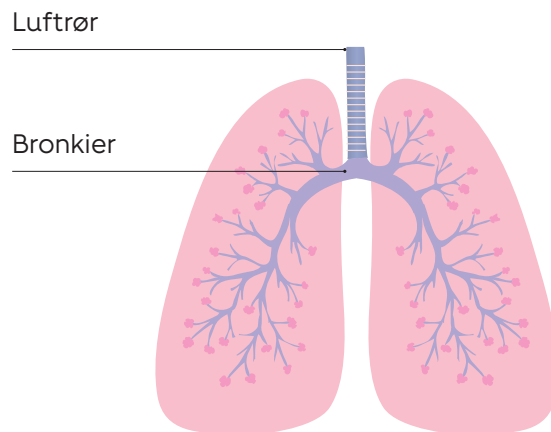
Stopprocessen



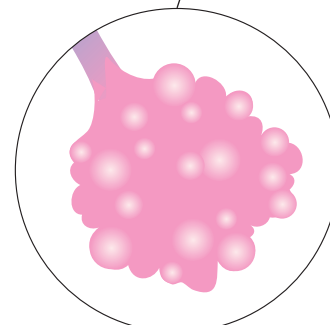
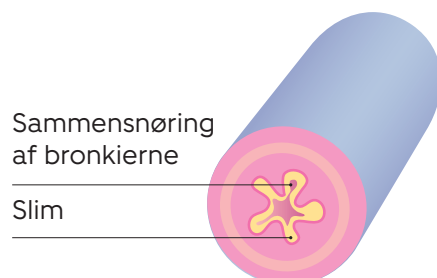
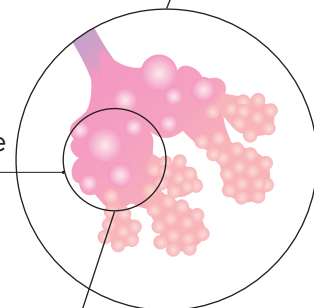
Mine veje til røg- og nikotinfrihed



Kol (kronisk obstruktiv lungesygdom)

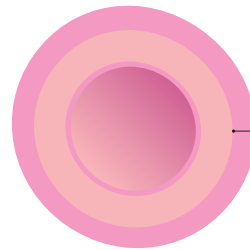


Ætsning af lungeblærerne

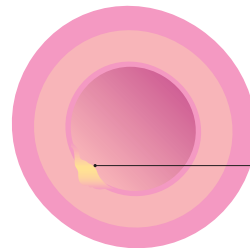


Ætsning får lungeblærerne til at blive stive, og de får svært ved at transportere ilt ud i blodet – dette resulterer i svær åndenød.

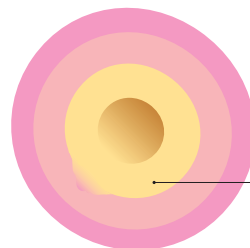
Blodprop



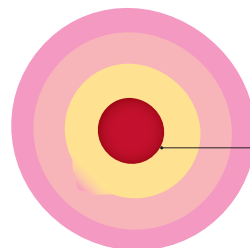
Normal blodåre



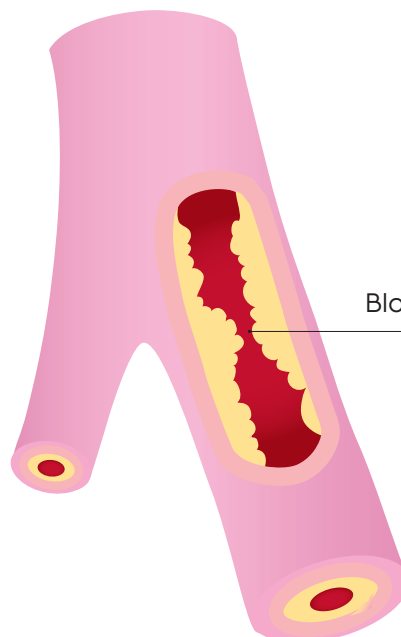
Begyndende
åreforkalkning
danner hul på
arterievæggen



Åreforkalkning i
form af fedtaflejring
gør åren snæver



Blodet kan ikke
passere, og der
dannes en blodprop



Blodprop

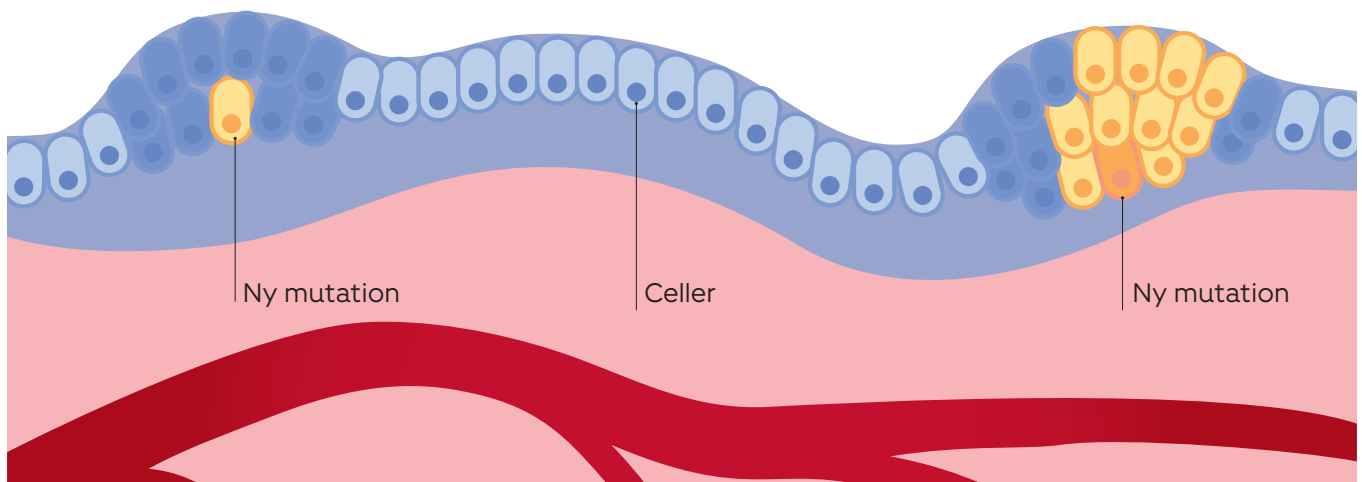
Kræft

Godartede knuder (benign tumor)

Normale celler deler sig som regel uden problemer. Men der kan ske fejl, som gør, at de deler sig for meget. Det er relativt almindeligt og viser sig som en lille godartet knude et sted på kroppen.

Godartede knuder spreder sig ikke og må ikke forveksles med kræft. De kan forsvinde af sig selv eller blive siddende, der hvor de er opstået. Men de kan også blive så store, at de giver irriterende gener i hverdagen. I så fald kan man fjerne dem ved operation.

HYPERPLASI

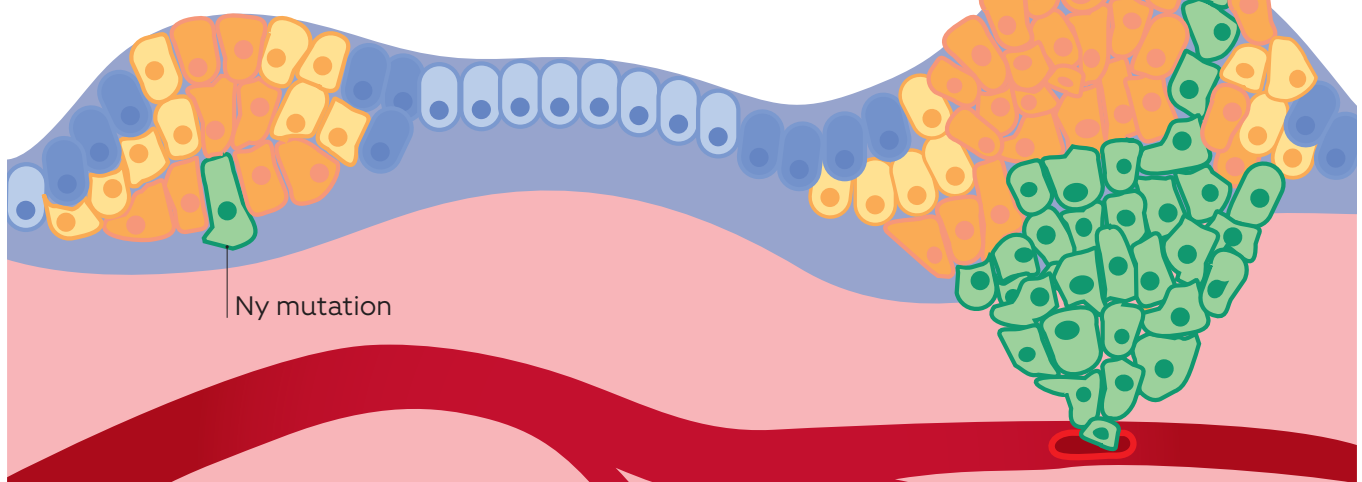


Ondartede knuder (malign tumor)

I en ondartet knude er cellerne ikke normale. Cellerne har delt sig for meget og dannet en knude, hvilket man med en latinsk betegnelse kalder hyperplasi. Derudover er der sket en mere alvorlig fejl i cellens gener, som ændrer dens form og udseende. Det kalder man dysplasi eller forstadier til kræft (cancer in situ).

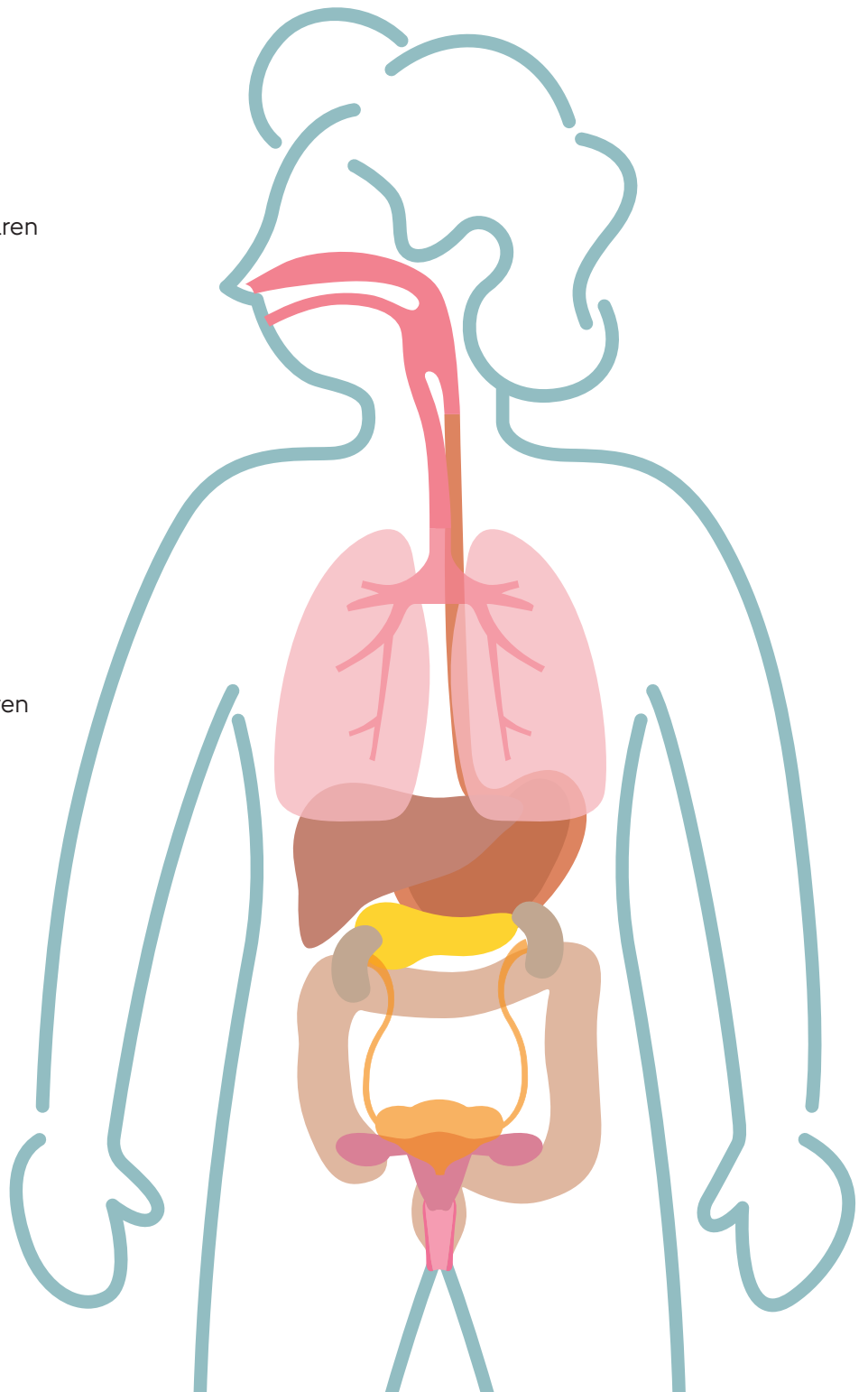
Hvor normale celler begår selvmord, hvis de er syge, fortsætter kræftcellerne med at leve og skabe nye kræftceller. Bliver de ikke behandlet, vil de med tiden vokse ind i de organer, der befinder sig i nærheden. Når kræftknuden bryder igennem det omkringliggende væv, er der tale om invasiv cancer. Invasiv cancer spreder sig og kan danne metastaser andre steder i kroppen.

CANCER IN SITU

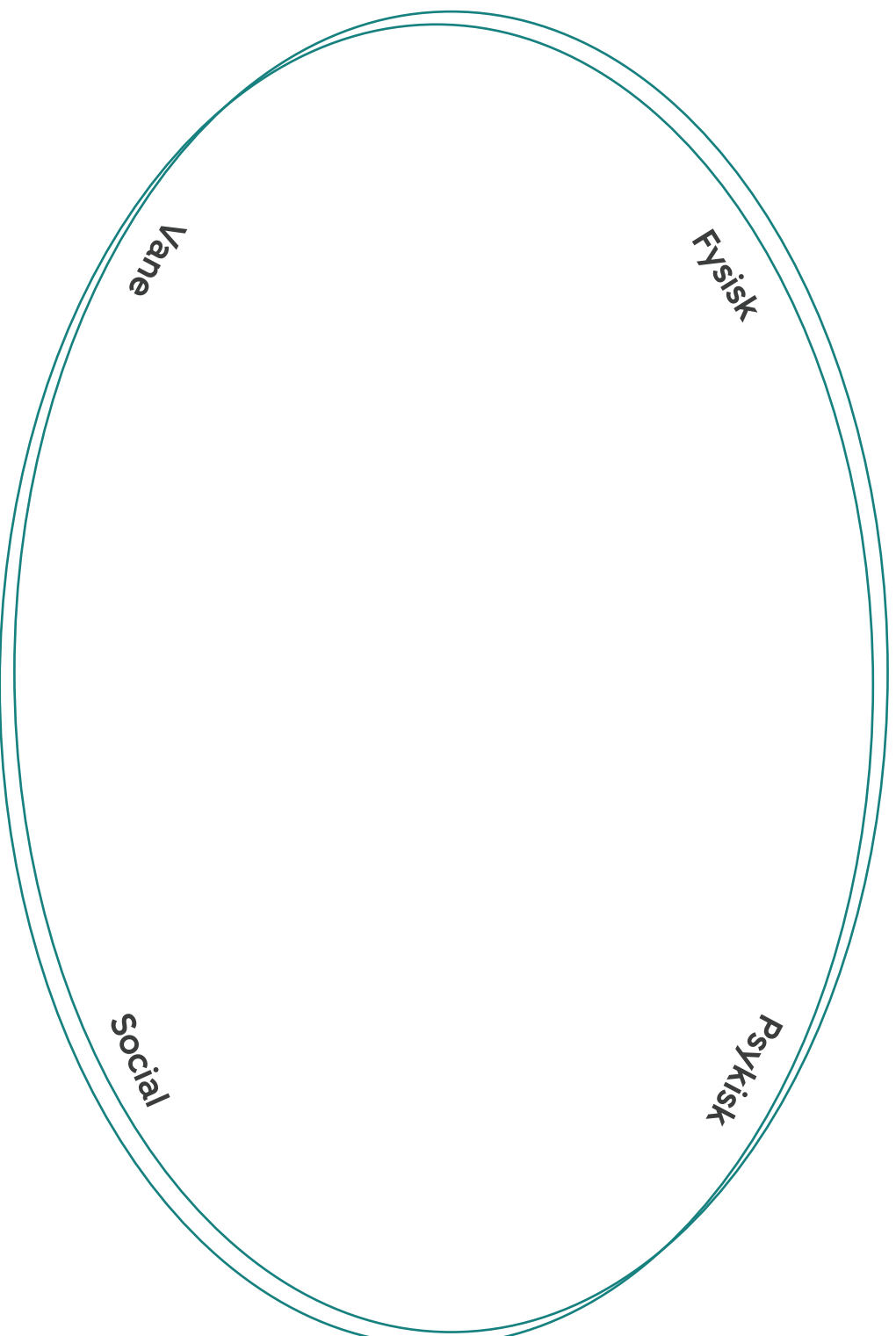


Ryning kan give andre sygdomme end kræft

- Blodprop i hjernen
- Hjerneblødning
- Blindhed
- Øjensygdomme
- Tandrodsbetændelse
- Udposninger på hovedpulsåren
- Hjerte-kar-sygdom
- Åreforkalkning
- Astma
- Tuberkolose
- Lungebetændelse
- KOL
- Diabetes
- Hoftebrud
- Leddegigt
- Nedsat fertilitet
- Graviditet udenfor livmoderen

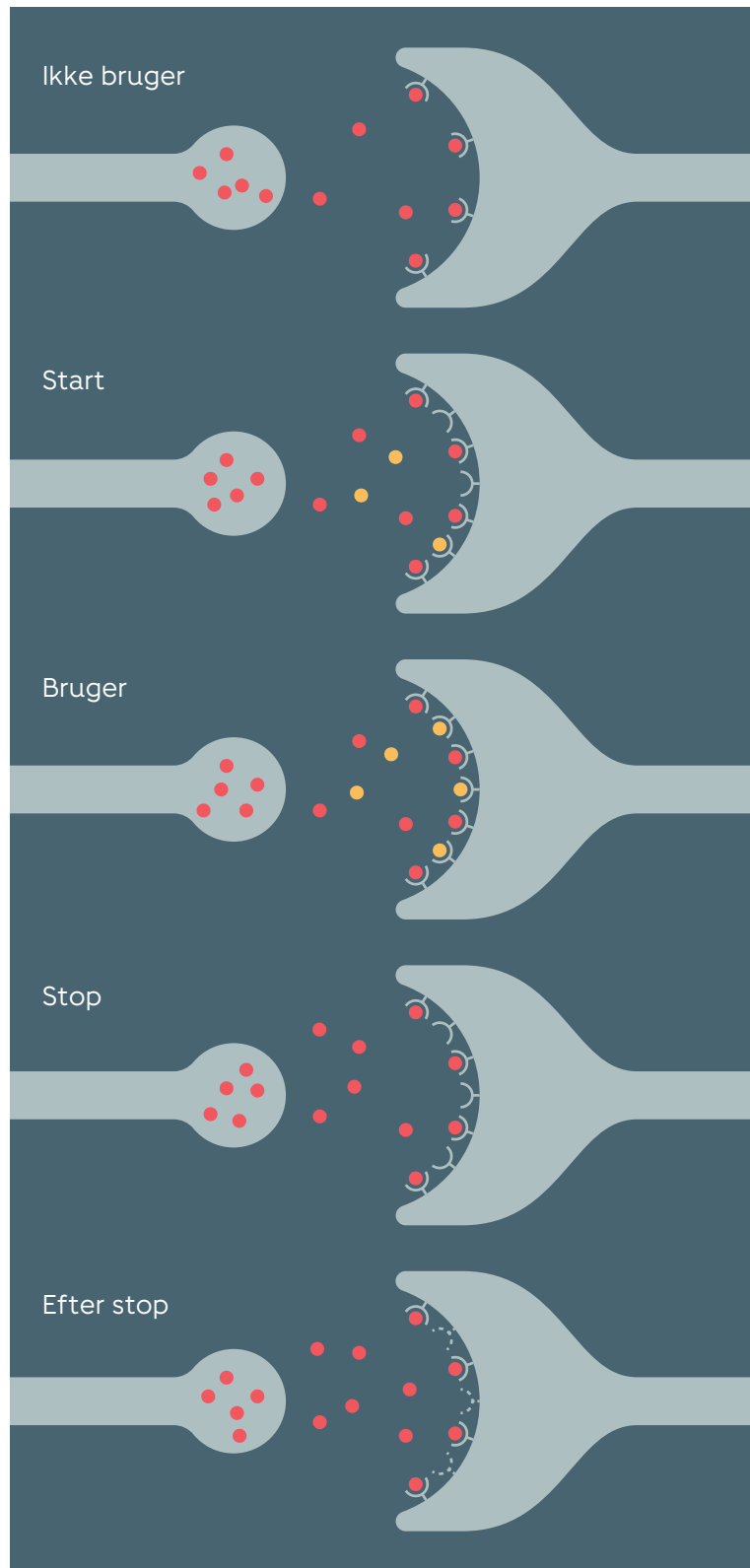


Den bio-psyko-sociale model

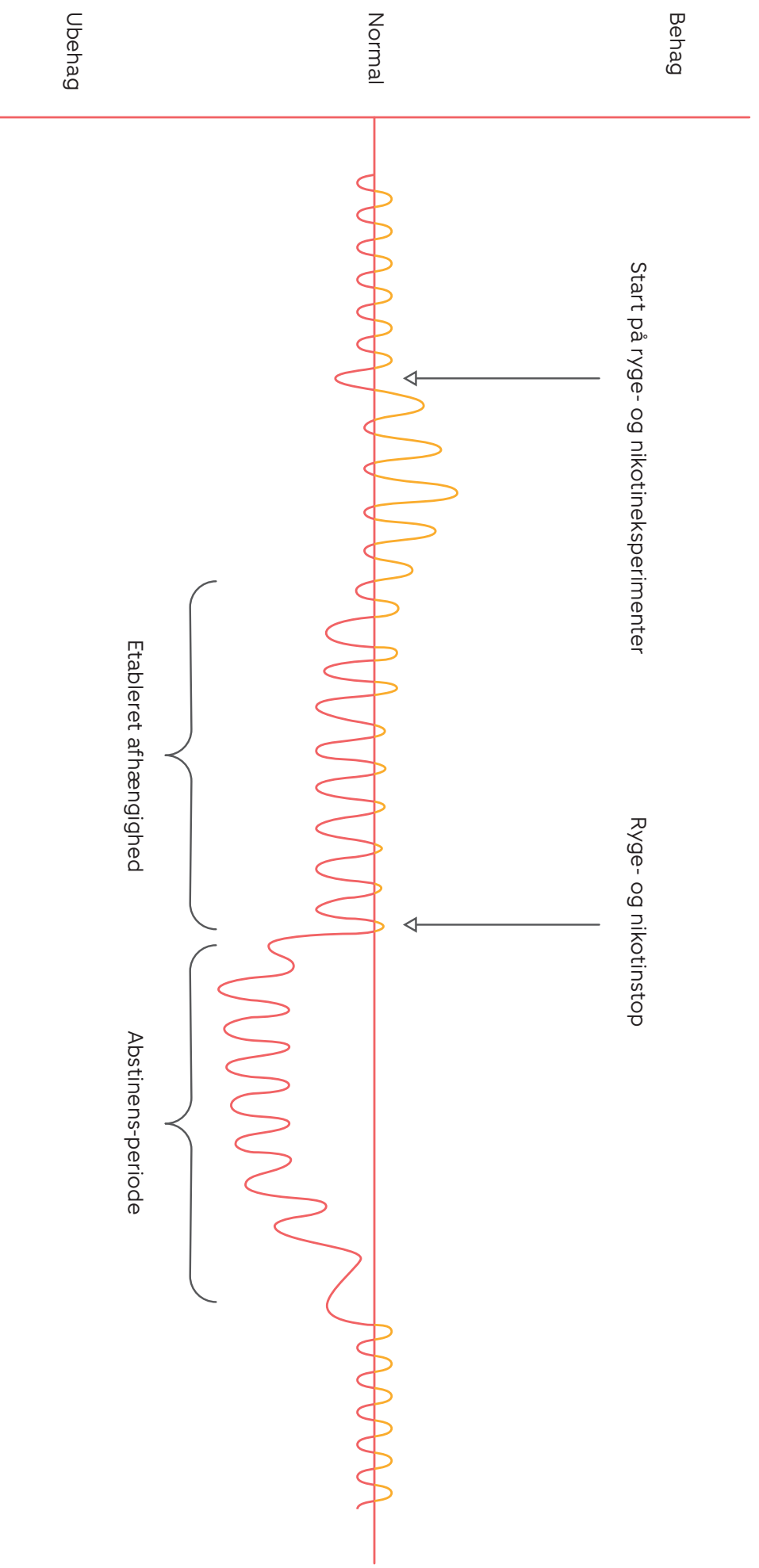


Nikotins virkning

- Nikotin
- Acetylcholin



Ryge- og nikotinhistorien



Nikotinabstinenser

Øget appetit eller vægtstigning

Forstoppelse

Svimmelhed

Øget hoste

Hovedpine

Rastløshed

Ryge- nikotintrang

Nedsat hjerterefrekvens

Forkølelssymptomer

Koncentrationsbesvær

Nervøstet, uro, angst

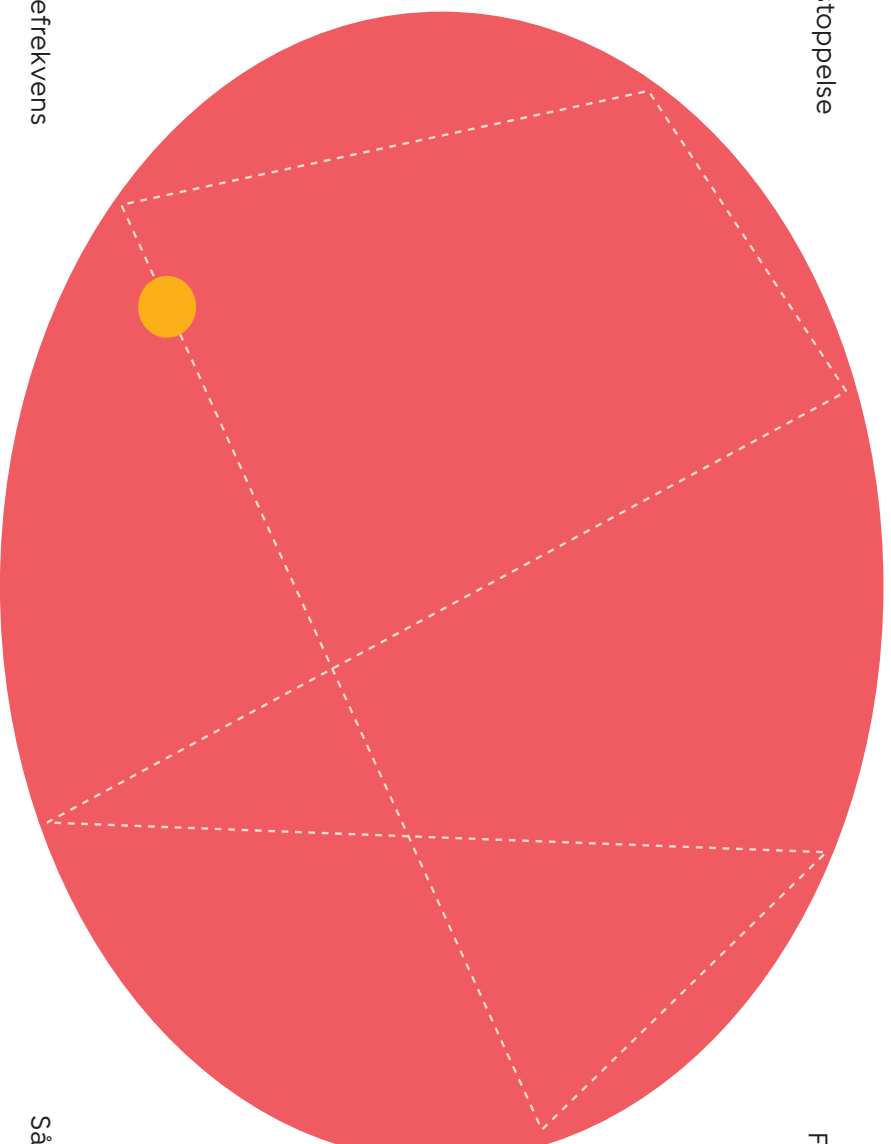
Søvnløshed

Stress

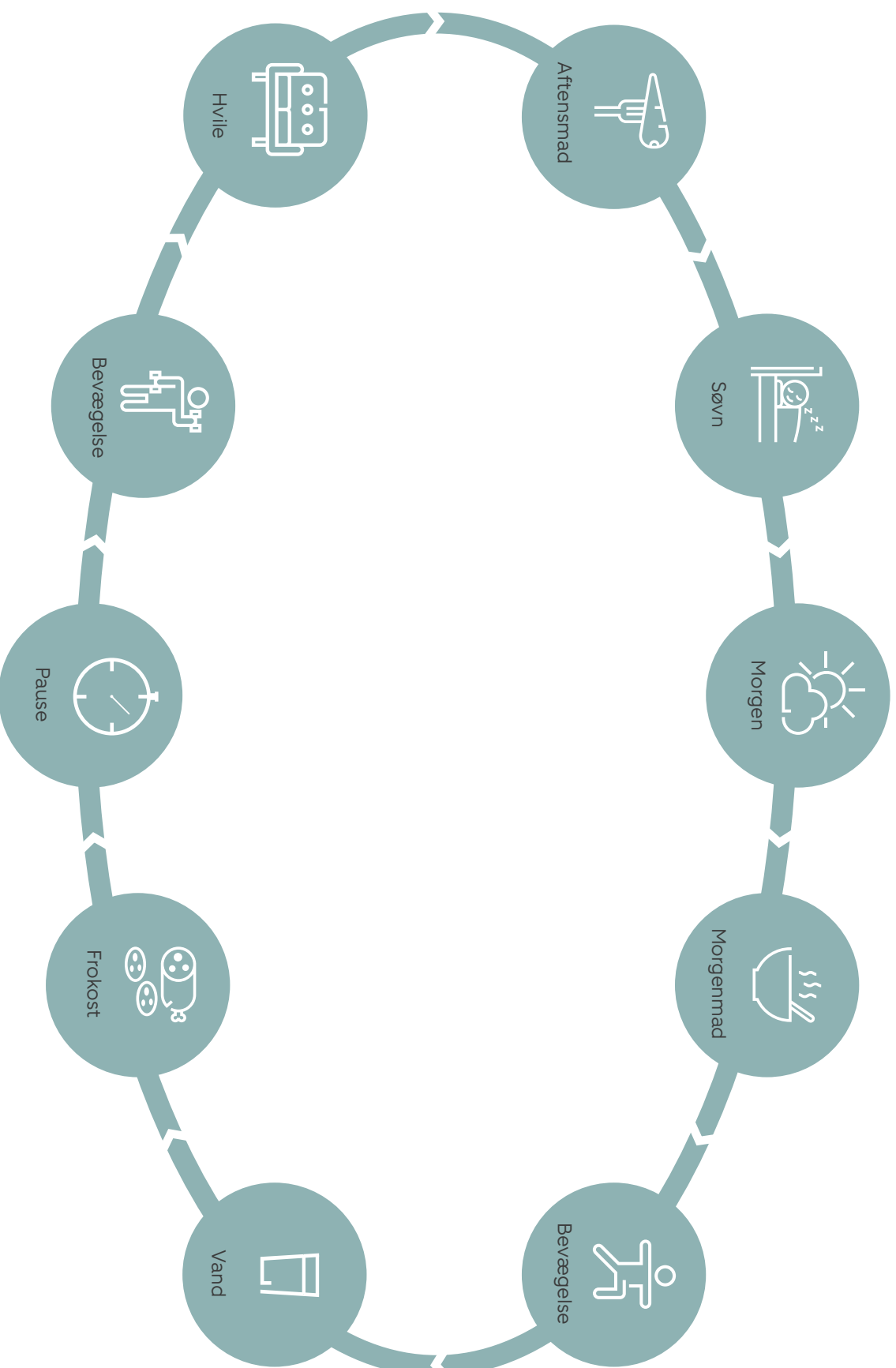
Træthed

Sår og blister i munden

Humørsvingninger f.eks. irritabilitet,
frustration, vrede eller nedtrykt stemning



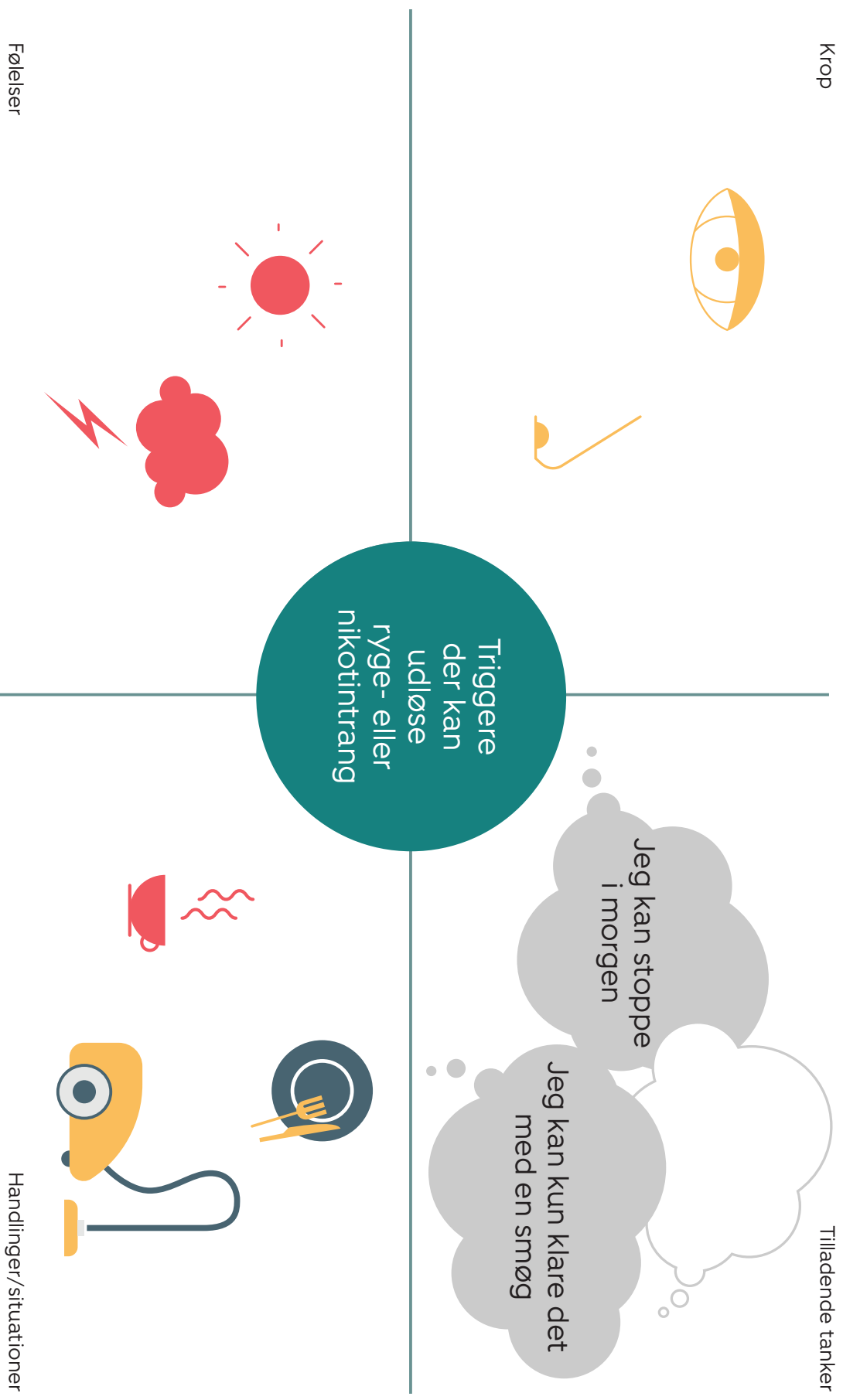
Godt igennem dagen



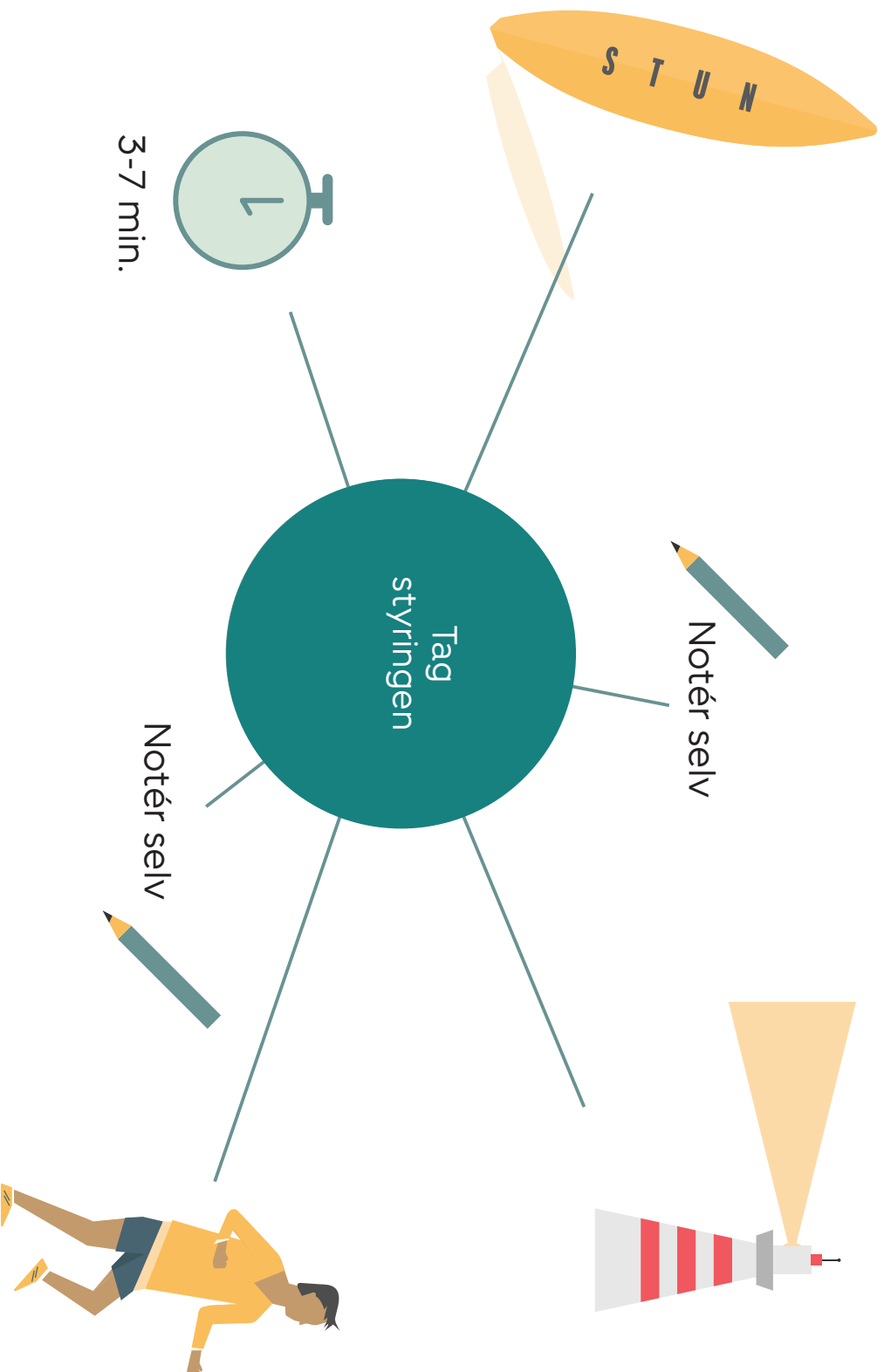
Sådan håndterer du falske abstinenser

Symptom	Håndtering
 Sult	Sørg for at få 3 hovedmåltiden og 2-3 mellemmåltider
 Tørst	Drik 1-1 1/2 liter vand om dagen
 Stress, uro og rastløshed	Lav åndedræts- og afspændingsøvelser eller gå, cykel eller løb en tur
 Træthed	Indret dig med en søvnrutine på 6-9 timers søvn

Hvad udløser ryge- og nikotintrang?



Tag styringen



Lommekort

Mine grunde til at
forblive røg- og nikotinfri:



Det hjælper mig at:

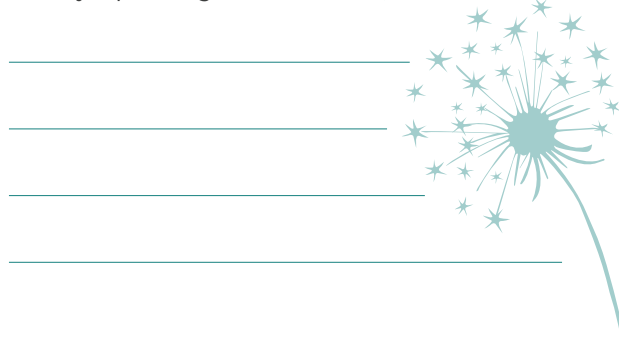


Lommekort

Mine grunde til at
forblive røg- og nikotinfri:



Det hjælper mig at:



Lommekort

Mine grunde til at
forblive røg- og nikotinfri:



Det hjælper mig at:

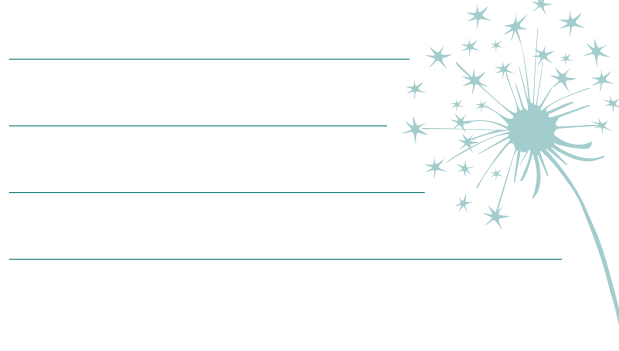


Lommekort

Mine grunde til at
forblive røg- og nikotinfri:



Det hjælper mig at:



Forebyg tilbagefald

Forløbet kan se ud som følger:

Tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller situationer, der udløser ryge- og nikotintrang.

"Skal – skal ikke?"

Manglende eller utilstrækkelige strategier til at undgå at ryge eller bruge nikotin. Forventningen om en kortsigtet effekt.

"En enkelt skader ikke"

"Nu kan det hele også være lige meget"

Tilbagefald

Et tilbagefald kan stoppes på alle niveauer.



Problemløsning

Hvad er problemet (eller målet)?

Mærk efter og overvej et øjeblik. Beskriv problemet eller målet så klart så muligt.

Brainstorm

På hvilke måder kan problemet løses?

Brainstorm og skriv alle idéer ned. Tænk ikke på fordele eller ulemper her:

Find (bagefter) fordele og ulemper ved hvert forslag:

Vælg den mest enkle og tilfredsstillende løsning.

Planlægning

- Hvordan kan løsningen gennemføres?
- Hvad skal klares?
- Hvilke ressourcer er der brug for?
- Har du brug for træning?

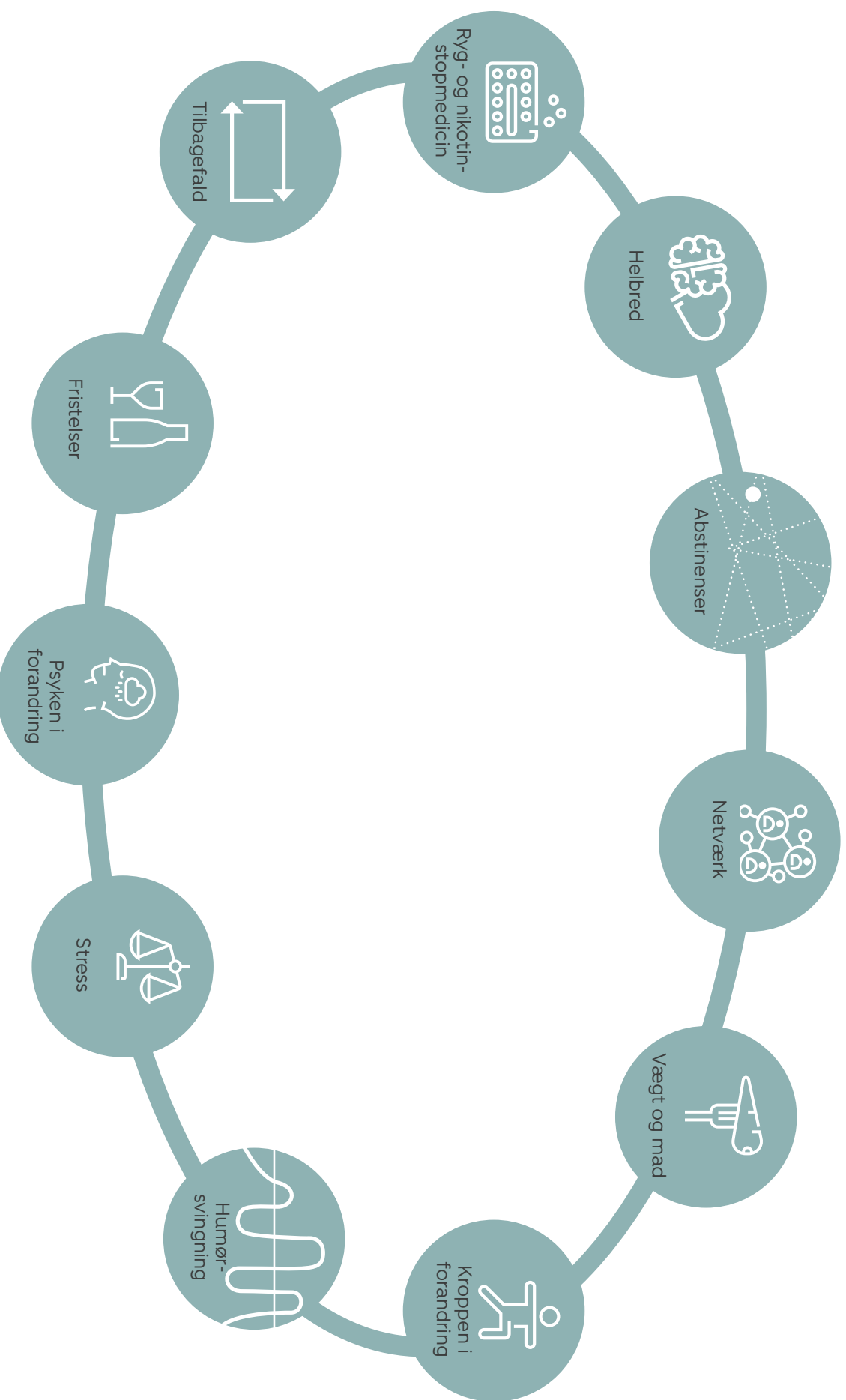
1. delmål

2. delmål

3. delmål

4. delmål

Hvad er du optaget af?



Fagerströms test

Fagerströms test for fysisk nikotinafhængighed

Spørgsmål	Score	
Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du bruger dit første [indsæt navn på nikotinprodukt]?	≤ 5 min. 6-30 min. 31-60 min. > 1 time	3 point 2 point 1 point 0 point
Er det svært for dig at lade være med at bruge [indsæt navn på nikotinprodukt] på steder, hvor det er forbudt (på jobbet, i skolen, i biografen, til træning, på flyrejser etc.)?	Ja Nej	1 point 0 point
Hvilket [indsæt navn på nikotinprodukt] er det sværest for dig at undvære?	Den om morgenen En af de andre	1 point 0 point
Hvor mange [indsæt navn på nikotinprodukt] bruger du i løbet af en dag?	≤ 10 cigaretter* 11-20 21-30 31 eller flere	0 point 1 point 2 point 3 point
Bruger du oftere [indsæt navn på nikotinprodukt] de første timer på dagen end resten af dagen?	Ja Nej	1 point 0 point
Bruger du [indsæt navn på nikotinprodukt], selvom du er syg og ligger i sengen?	Ja Nej	1 point 0 point

Der tages der udgangspunkt i, at borgeren ryger cigaretter. Hvis en borger bruger andre nikotinprodukter end cigaretter, skal oprådgiveren beregne, hvor mange cigaretter forbruget svarer til. Det kan man gøre ved hjælp af omregningsmetoden i boksen på side 31, som giver et estimat over optag af nikotin fra forskellige nikotinprodukter.

Aflæs point

Hvis borgeren scorer:

- Mindre end fire point = lidt fysisk afhængig af nikotin
- Mellem fire og seks point = moderat afhængig af nikotin
- Mere end seks point = meget fysisk afhængig af nikotin.

Omregning af nikotinoptag

Omregningstabellen kan bruges til at beregne et estimat af nikotinoptaget for andre nikotinprodukter end cigaretter. Omregningstabellen er udelukkende tænkt som en hjælp til at give stoprådgivere et fingerpeg om størrelsen af nikotinoptaget. Litteraturen på området er stadig sparsom, og Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at stoprådgivere holder sig orienteret på STOPbasens hjemmeside, www.stopbasen.dk, vedrørende eventuelle opdateringer af omregningstabellen og beregningsmetoden, da den nyeste version vil være tilgængelig dér.

Gennemsnitligt optag af nikotin ved forskellige nikotinprodukter

- **1 cigaret = 1 mg**
- **1 cerut = 3 mg**
- **1 cigar = 4 mg**
- **1 cigarillo = 1 mg**
- **1 pibestop = 3 mg**
- **1 snus < 10 mg konc. = 1 mg**
(snus fås i forskellige styrker: < 10 mg i poserne svarer til nikotinoptaget af ca. 1 cigaret. Ved ≥ 10 mg ganges med 2, ved ≥ 20 mg ganges med 3 osv.)
- **1 tyggetobak < 10 mg konc. = 1 mg**
(tyggetobak fås i forskellige styrker: < 10 mg i poserne svarer til nikotinoptaget af ca. 1 cigaret. Ved ≥ 10 mg ganges med 2, ved ≥ 20 mg ganges med 3 osv.)
- **1 nikotinpose < 5 mg konc. = 1 mg**
(nikotinposer fås i forskellige styrker: < 5 mg i poserne svarer til nikotinoptaget af ca. 1 cigaret. Ved ≥ 5 mg ganges med 2, ved ≥ 10 mg ganges med 3 osv.)
- **1 ml e-cigaretvæske 20 mg/ml konc. = 15 mg**
(e-cigaretter fås i forskellige styrker, og det er ca. 75 procent, der optages af brugeren)
- **1 opvarmet tobak = 1 mg**
- **1 vandpibe = 10-20 mg**
(divideres med antal brugere)

Eksempel på omregning af nikotinoptag (fra snus og nikotinposer til cigaretter)

En borger bruger dagligt fem poser snus á 18 mg og 10 nikotinposer á 5 mg:

Borgerens daglige nikotinoptag svarer til nikotinoptaget af: $(5 \times 2) + (10 \times 2) = 30$ cigaretter.

Ovenstående 2 modeller er fra rapporten udgivet af Sundhedsstyrelsen: "Behandling af nikotinafhængighed: Krav, anbefalinger og metoder til stoprådgivere". Pisinger, C. H., Rasmussen, S. K. B., Tønnesen, H., & Læbo, E. G. (2024).

Nedtrapning af håndkøbsmedicin til nikotinafvænning

Parat – ja

Jeg vil begynde min nedtrapning inden for fjorten dage:

Jeg begynder min nedtrapning: _____ dag d. _____ / _____

Jeg vil halvere mit forbrug inden: _____ dag d. _____ / _____

Jeg vil være nikotinfri: _____ dag d. _____ / _____

Jeg vil trappe ned ved at:

Parat – ikke endnu

Jeg tager stilling til nedtrapning igen om en måned:

_____ dag d. _____ / _____

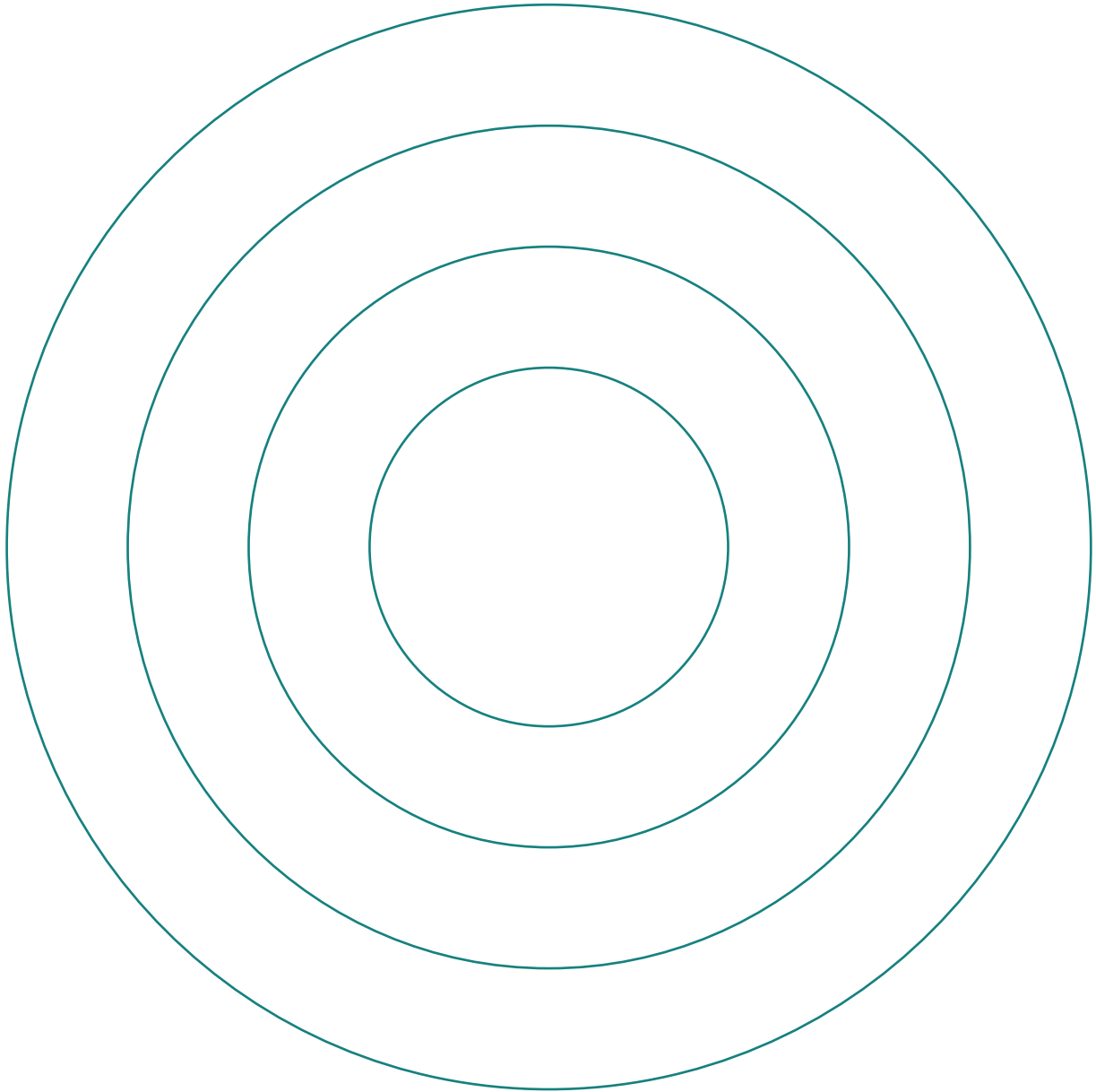
Signatur

HUSK!

Du bør højst bruge
håndkøbsmedicin til
nikotinafvænning
i seks måneder

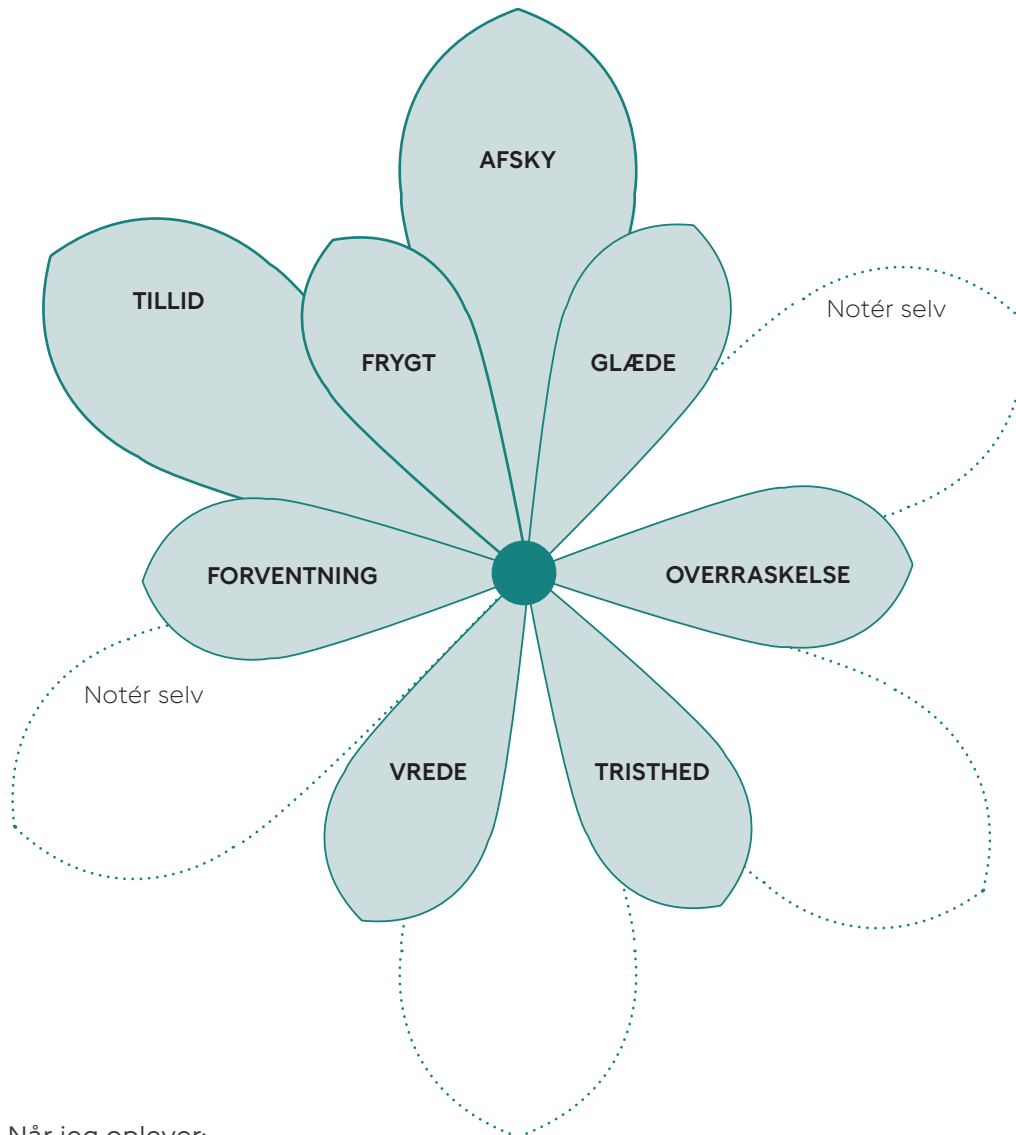


God opbakning for mig



Næste skridt:

Følelser og ryge/nikotinstop



Når jeg oplever:

Vil det hjælpe mig:

Jeg kan få opbakning hos:

Psyken i forandring

Hvordan har du det?

Hvad gør dig glad og i godt humør?

Hvordan får du opfyldt dit behov for at slappe af i løbet af dagen?

Hvem i din omgangskreds kan bakke dig op i at forblive røg- og nikotinfri?

Hvilke aktiviteter kunne du have lyst til at bruge mere tid på i den nærmeste fremtid?

Hvordan har din krop det?

Hvordan har du det?

Hvad gør dig godt?

Hvornår føler du dig bedst tilpas?

Hvilken forandringer har du lagt mærke til i din krop i forbindelse med, at du er stoppet?

Er der nogen steder i kroppen, som føles ubehagelige, eller hvor du har smerter?

Er der nogen steder i kroppen, hvor du oplever en forbedring?

Hvordan oplever du sult og mæthed?

Hvordan er dit energiniveau og din søvn?

Er der noget af det, som du registrerer i den krop, der bekymrer dig?

Er der noget, du vil fortsætte med – eller måske begynder at gøre
– for at tage vare på din krop?

Stress og ryge- og nikotinstop



Signaler:



Mulige grunde:



Mulige løsninger:

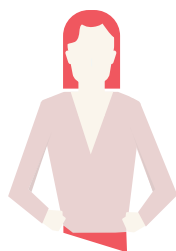
Svipser eller tilbagefald



Svipser



Tilbagefald

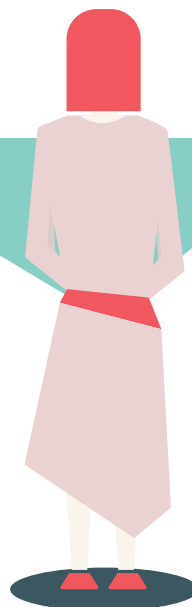


Hvad kan jeg lære?



For & imod

Fortsætte?





DIPLOM

FOR DELTAGELSE I FRI FOR RØG OG NIKOTIN

HAR GENNEMFØRT FORLØBET FRI FOR RØG OG NIKOTIN

RÅDGIVER

DATO