

BILAG

# OVERSIGT OVER ARBEJDSARK

1. Fremmøde, kuliltemåling og receptfri medicin til røg- og nikotinafvænning
2. Kvit røg og nikotin i seks trin
3. Mine veje til røg- og nikotinfrihed
4. Vigtighed og tiltro
5. Nikotinens virkning
6. Ryge- og nikotinhistorien
7. Nikotinabstinenser
8. Fagerströms test
9. Hvad udløser ryge- og nikotintrang?
10. Tag styringen
11. Svipser eller tilbagefald
12. Forebyg tilbagefald
13. Lommekort
14. Følelser og ryge/nikotinstop
15. God opbakning for mig er...
16. Nedtrapning af receptfri medicin til nikotinstop
17. Diplom



# Kvit røg og nikotin i seks trin



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

Min rådgiver \_\_\_\_\_ Tlf. \_\_\_\_\_ Mailadresse \_\_\_\_\_

Tilmeld dig gratis e-quit på [ekvit.dk](http://ekvit.dk) eller download programmet som app.



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.

# Mine veje til røg- og nikotinfrihed

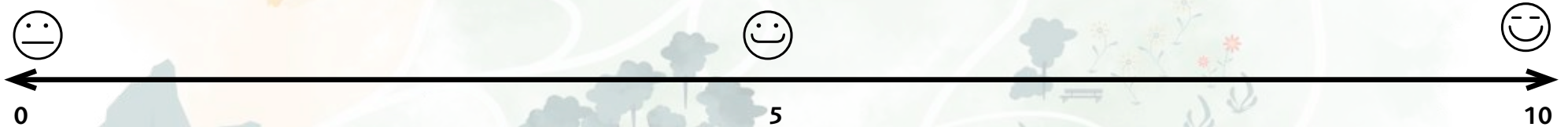


# Vigtighed og tiltro

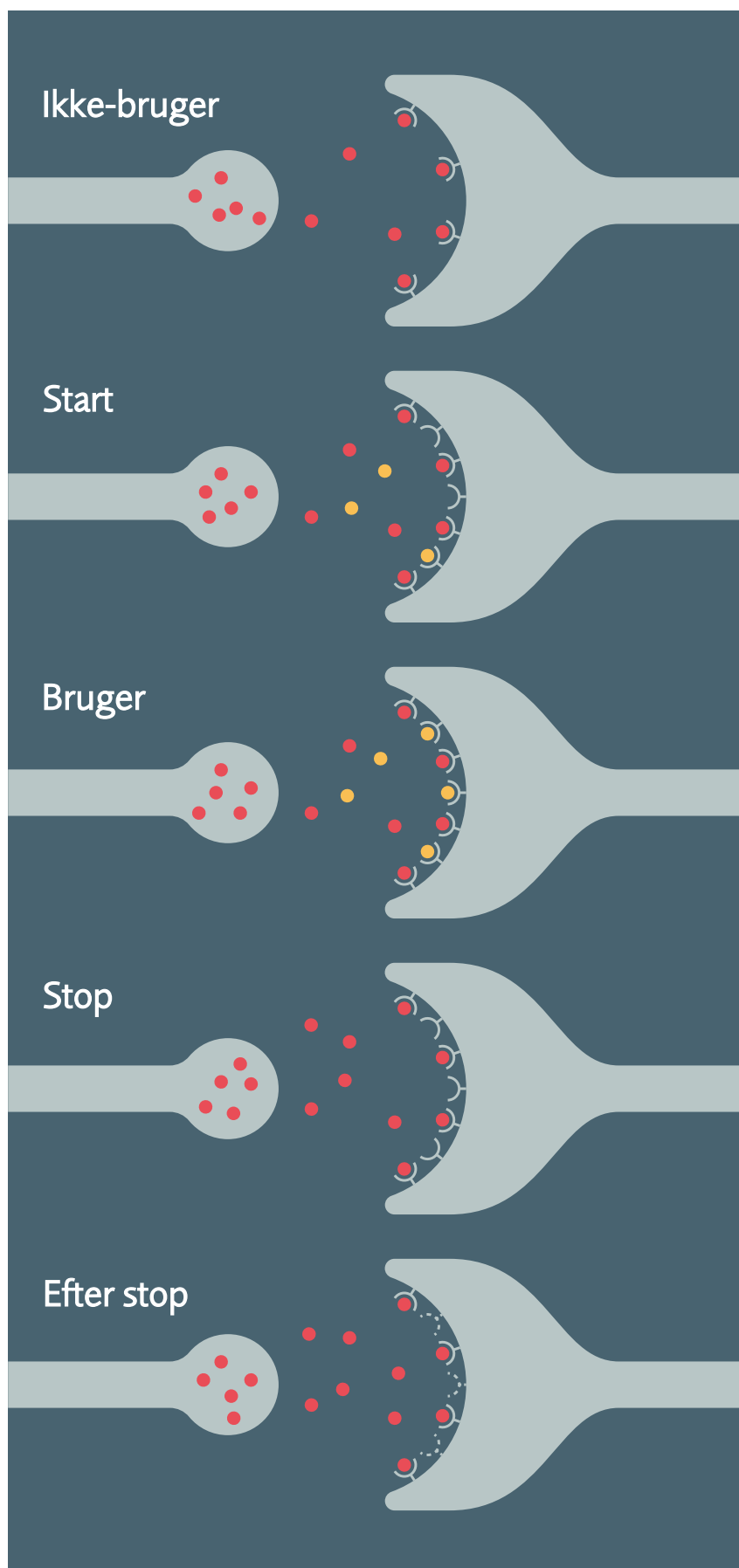
På en skala fra 0-10, hvor 0 er slet ikke og 10 er højt:  
Hvor vigtigt vil du så sige, at det er for dig at blive røg- og nikotinfri?



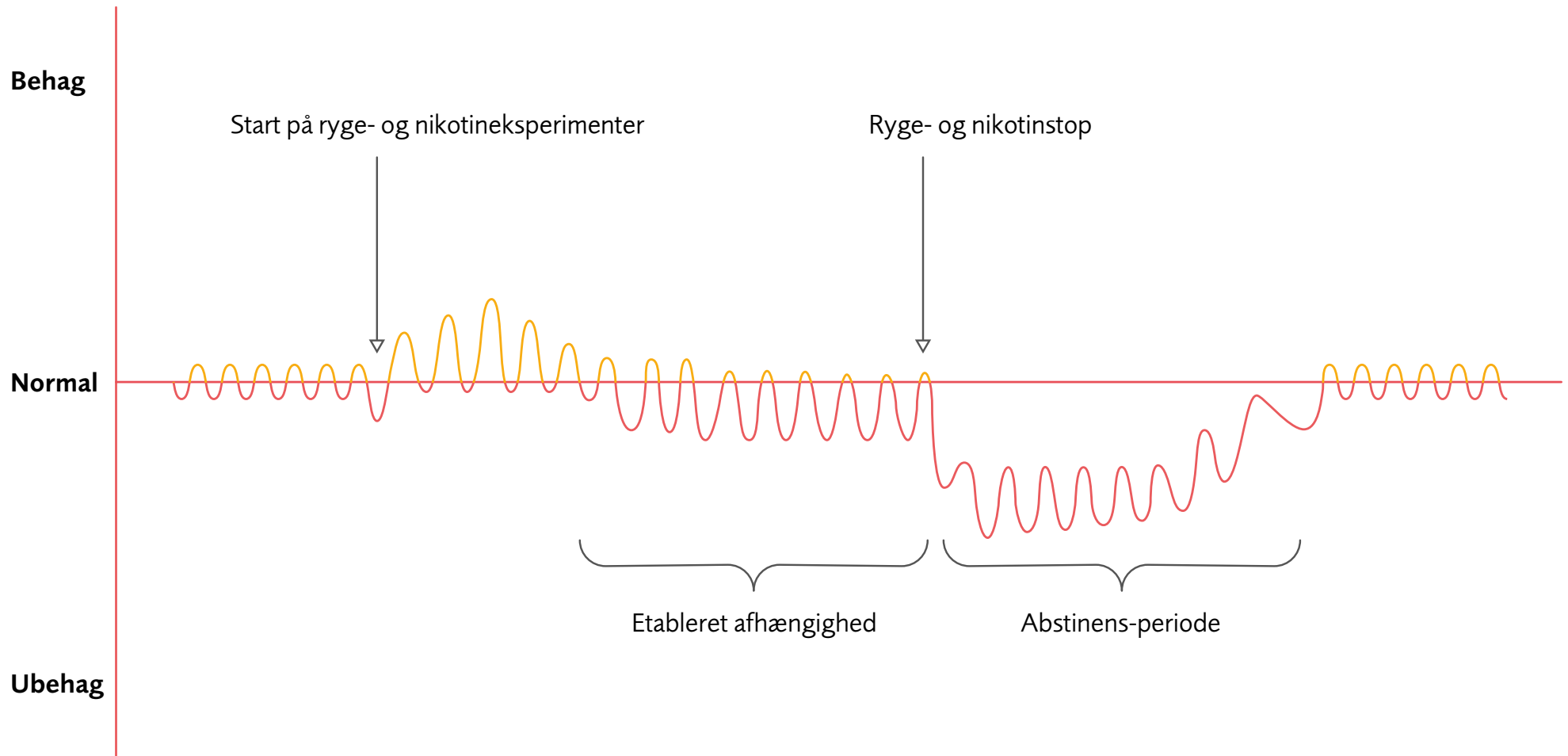
På en skala fra 0-10, hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre ryge- eller nikotinstoppet?



# Nikotinsens virkning

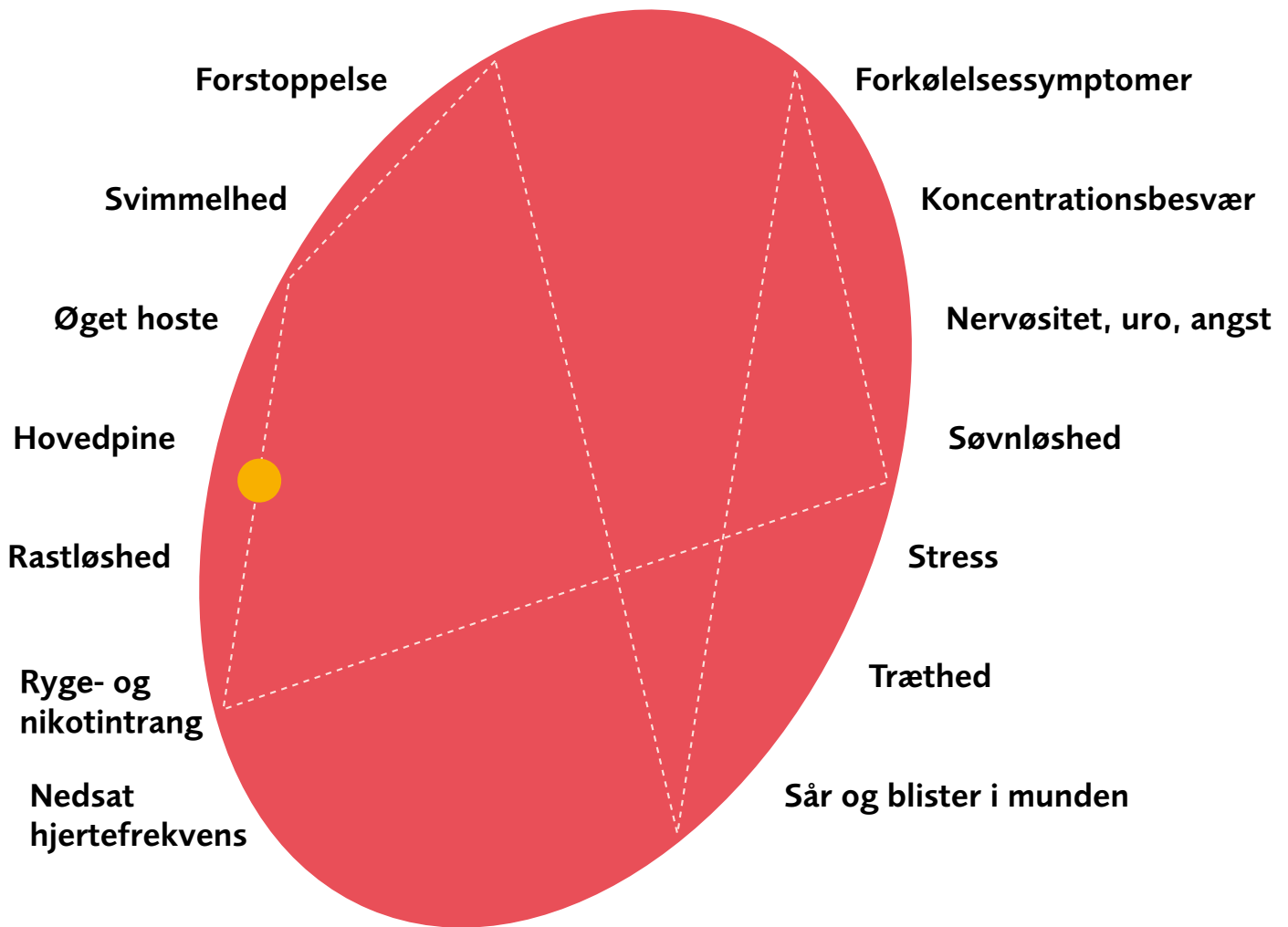


# Ryge- og nikotinhistorien



# Nikotinabstinenser

Øget appetit eller vægtstigning



Humørsvingninger blandt andet i form af irritabilitet, frustration, vrede eller nedtrykt stemning



# Fagerströms test

1. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger? Under 5 min. (3 point)  
6-30 min (2 point)  
31-60 min. (1 point)  
Over 60 min. (0 point) \_\_\_\_\_

2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt? Ja (1 point)  
Nej (0 point) \_\_\_\_\_

3. Hvilken cigaret er sværest at undvære? Den om morgenen (1 point)  
En anden (0 point) \_\_\_\_\_

4. Hvor mange cigaretter ryger du dagligt? Mindre end 10 cig. (0 point)  
11-20 cig. (1 point)  
21-30 cig. (2 point)  
Mere end 30 cig. (3 point) \_\_\_\_\_

1 cigar = .4 cigaretter  
1 pibe = 3 cigaretter  
1 cerut = 3 cigaretter

5. Ryger du mere først på dagen end resten af dagen? Ja (1 point)  
Nej (0 point) \_\_\_\_\_

6. Ryger du også, når du er sengeliggende af sygdom? Ja (1 point)  
Nej (0 point) \_\_\_\_\_

Samlet Fagerströms score (sum af spørgsmål 1-6): =====

## Produkttyper og deres anvendelsesområde efter Fagerströms pointskala

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ingen	Helst ingen		Brug evt. <b>plaster</b>		Brug evt. <b>plaster</b>		Brug evt. <b>plaster</b>		
	eller begrænset brug af f.eks. <b>inhalator, microtabs, sugetabletter eller tyggegummi</b>		eller op til 12 doser af f.eks. <b>inhalator, microtabs, mundspray, sugetabletter eller tyggegummi</b>		plus 6-12 doser af f.eks. <b>inhalator, microtabs, mundspray, næsespray eller tyggegummi</b>		plus 10-12 doser af f.eks. <b>inhalator, microtabs, mundspray, næsespray eller tyggegummi</b>		
	<b>Mild afhængighed</b> Typisk mønster: 5-10 cigaretter 1-2 % kuliite		<b>Moderat afhængighed</b> Typisk mønster: Op til 15 cigaretter 2-4 % kuliite		<b>Stor afhængighed</b> Typisk mønster: 15-25 cigaretter 3-6 % kuliite		<b>Meget stor afhængighed</b> Typisk mønster: 25-40 cigaretter 6-8 % kuliite		

Det konkrete antal og styrken af produkterne skal dog afpasses efter graden af afhængighed, individuelle ønsker og behov

# Hvad udløser ryge- og nikotintrang?

Krop



Tilladende tanker

Jeg kan stoppe  
i morgen

Jeg kan kun klare det  
med en smøg

Triggere,  
der kan  
udløse ryge-  
eller  
nikotintrang

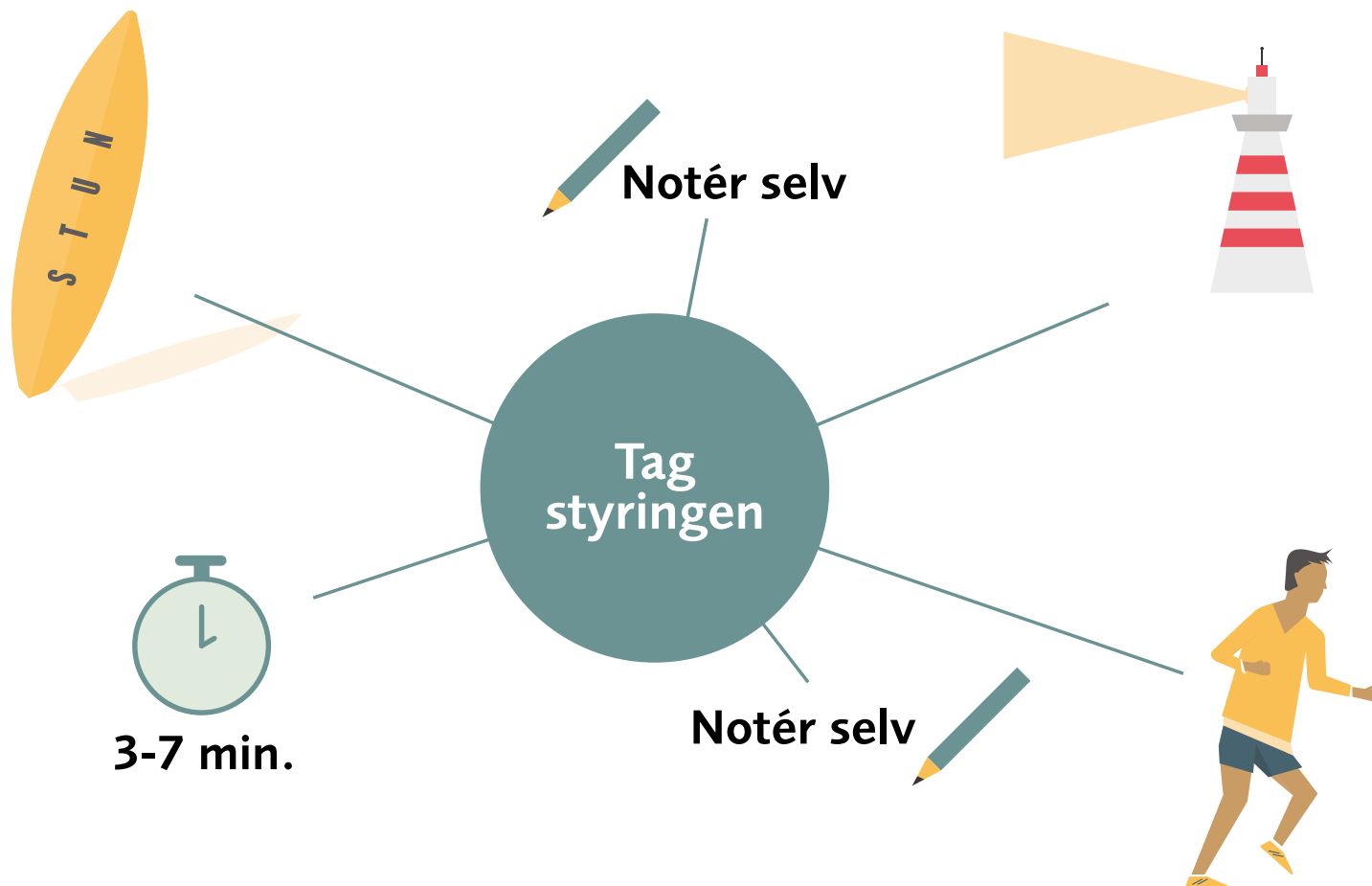


Følelser



Handlinger / situationer

# Tag styringen



# Svipser eller tilbagefald



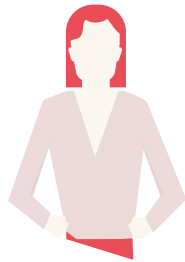
Tilbagefald



Svipser

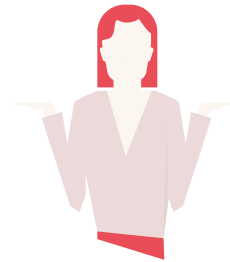


Alvorligt tilbagefald



Hvad kan jeg lære?

Fortsætte?



For & imod



# 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**



# Lommekort

✂ Klip og del ud

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

- 
- 

Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
- 

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

- 
- 

Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
- 

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

- 
- 

Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
- 

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

- 
- 

Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
-



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



# Følelser og ryge/nikotinstop

✂ Klip og del ud

Tristhed

Andre  
følelser

Bekymring

Glæde

Irritation

Vrede

Kedsomhed

Anspændt-  
hed



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



# Følelser og ryge/nikotinstop

✂ Klip og del ud

Få et  
pusterum  
alene

Lav  
praktiske  
ting

Vær fysisk  
aktiv

Ånde-  
drætsøvelse

Andre  
muligheder

Snak om  
det med  
andre f.eks.  
Stoplinien

Få et kram,  
kys eller  
lignende

Tjek dine  
yndlings-  
sider på  
nettet

**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**

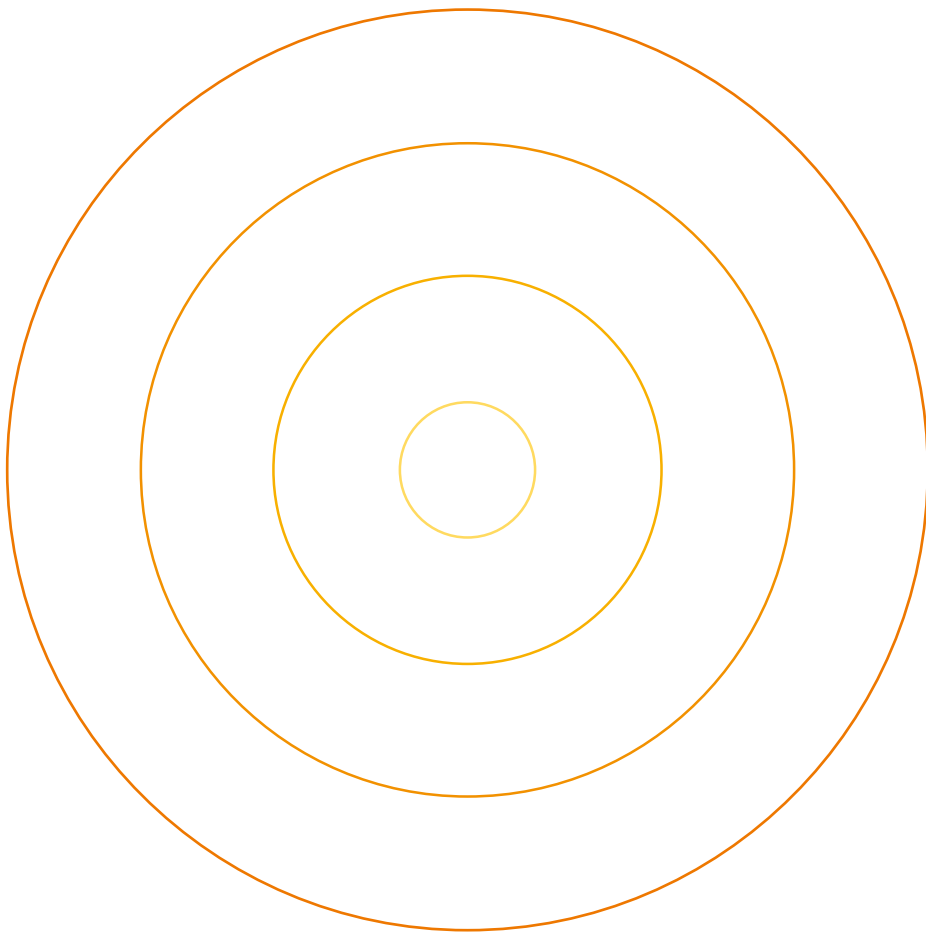


# God opbakning for mig er ...

God opbakning for mig er, når \_\_\_\_\_

---

Hvem/hvor kan jeg henvende mig til for at få hjælp og opbakning? \_\_\_\_\_



Når jeg oplever \_\_\_\_\_ vil jeg \_\_\_\_\_

---

# Nedtrapning af receptfri medicin til nikotinstop

## Parat – Ja

Jeg vil begynde min nedtrapning inden for fjorten dage:

Startdato for 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

Dato om en måned, hvor jeg vil tage stilling til en nedtrapningsplan:

\_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**HUSK:**

Du bør højst bruge  
receptfri medicin til  
nikotinstop i  
seks måneder



---

Signatur

# DIPLOM

for deltagelse i Røgfrít Liv



---

Har gennemført stopforløbet *Røgfrít Liv*

---

Rådgiver

---

Dato