

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## INTRO

|                                      |      |    |
|--------------------------------------|------|----|
| KOM GODT I GANG SOM RYGESTOPRÅDGIVER | side | 8  |
| Konceptets målsætninger              | side | 9  |
| Forløbet sammen med borgeren         | side | 10 |
| Manualens opbygning                  | side | 12 |
| Din rolle som rådgiver               | side | 14 |
| Centrale samtalefærdigheder          | side | 15 |
| Supplerende metoder i rådgivningen   | side | 17 |
| Praktiske forhold                    | side | 18 |

## KAPITEL 1

|             |      |    |
|-------------|------|----|
| FØRSTE MØDE | side | 20 |
|-------------|------|----|

## KAPITEL 2

|            |      |    |
|------------|------|----|
| ANDET MØDE | side | 24 |
|------------|------|----|

## KAPITEL 3

|             |      |    |
|-------------|------|----|
| TREDJE MØDE | side | 28 |
|-------------|------|----|

## KAPITEL 4

|             |      |    |
|-------------|------|----|
| FJERDE MØDE | side | 32 |
|-------------|------|----|

## KAPITEL 5

|            |      |    |
|------------|------|----|
| FEMTE MØDE | side | 36 |
|------------|------|----|

## KAPITEL 6

|             |      |    |
|-------------|------|----|
| SJETTE MØDE | side | 40 |
|-------------|------|----|

## KAPITEL 7

|  |      |    |
|--|------|----|
| TEMAER OG SAMTALEARK                                 | side | 42 |
| 1. Starten på rådgivningen                           | side | 45 |
| Starten på rådgivningen                              | side | 52 |
| Kvit røg og nikotin i 6 trin                         | side | 53 |
| Undersøg dit ryge- og nikotinmønster                 | side | 54 |
| 2. Motivation og værdier                             | side | 55 |
| Fra røg- og nikotinland til røg- og nikotinfrit land | side | 61 |
| Beslutningsbalancen                                  | side | 62 |
| 3. Stopprocessen                                     | side | 63 |
| Stopprocessen  | side | 68 |
| Mine veje til røg- og nikotinfrihed                  | side | 69 |
| 4. Helbred   | side | 71 |
| Samtale om helbred – KOL                             | side | 77 |
| Samtale om helbred – blodprop                        | side | 78 |
| Samtale om helbred – kræft                           | side | 79 |
| Rygning kan give andre sygdomme end kræft            | side | 80 |

|  |      |     |
|--|------|-----|
| 5. Afhængighed                                   | side | 81  |
| Den bio-psyko-sociale model                      | side | 88  |
| Nikotinsens virkning                             | side | 89  |
| Ryge- og nikotinhistorien                        | side | 90  |
| Nikotinabstinenser                               | side | 91  |
| Godt igennem dagen                               | side | 92  |
| Sådan håndterer du falske abstinenser            | side | 93  |
| 6. Mestring                                      | side | 95  |
| Hvad udløser ryge- og nikotintrang?              | side | 104 |
| Tag styringen                                    | side | 105 |
| Lommekort  | side | 106 |
| Forebyg tilbagefald                              | side | 107 |
| Problemløsning                                   | side | 108 |
| Hvad er du optaget af?                           | side | 109 |
| 7. Receptfri medicin til ryge- og nikotinstop    | side | 111 |
| Fagerstrøms test                                 | side | 118 |
| Nedtrapning af receptfri medicin til nikotinstop | side | 119 |
| 8. Mindfulness og trangsurfing                   | side | 121 |
| 9. Netværk og opbakning                          | side | 127 |
| God opbakning for mig                            | side | 132 |
| 10. Borgeren er ikke er stoppet                  | side | 133 |
| 11. Mad, vægt og motion                          | side | 137 |
| 12. Følelser og ryge/nikotinstop                 | side | 143 |
| Følelser og ryge/nikotinstop                     | side | 149 |
| 13. Psyken i forandring                          | side | 151 |
| Psyken i forandring                              | side | 156 |
| 14. Kroppen i forandring                         | side | 157 |
| Kroppen i forandring                             | side | 162 |
| 15. Stress og ryge/nikotinstop                   | side | 163 |
| Stress og ryge/nikotinstop                       | side | 168 |
| 16. Tilbagefald                                  | side | 169 |
| Svipser eller tilbagefald                        | side | 174 |
| 17. Borgeren ønsker at afbryde rådgivningen      | side | 175 |
| 18. Afslutning på rådgivningen                   | side | 179 |
| Diplom   | side | 184 |
| Gavekort   | side | 185 |

## KAPITEL 8

|                          |      |     |
|--------------------------|------|-----|
| FAGLIG VIDEN TIL BORGERE | side | 186 |
|--------------------------|------|-----|

## KAPITEL 9

|                            |      |     |
|----------------------------|------|-----|
| FAGLIG VIDEN TIL RÅDGIVERE | side | 200 |
|----------------------------|------|-----|

## KAPITEL 10

|                 |      |     |
|-----------------|------|-----|
| LITTERATURLISTE | side | 234 |
|-----------------|------|-----|

# STARTEN PÅ RÅDGIVNINGEN

- Velkomst
- Introduktion til forløbet

Brug og stop af røg- og nikotin:

---

---

---

---

---

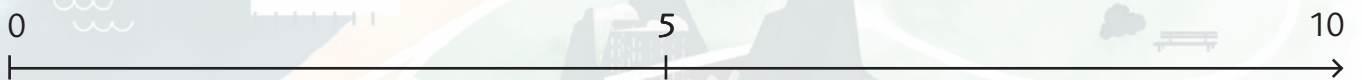
Grunde til at ryge/bruge nikotin

- 
- 
- 
- 
- 

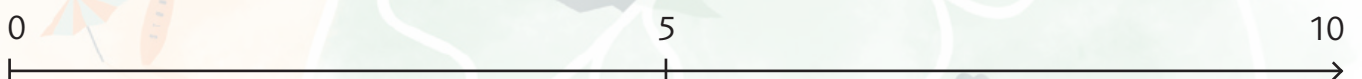
Grunde til at blive røg- og nikotinfri

- 
- 
- 
- 
- 

Vigtighed



Tiltro



# KVIT RØGEN I SEKS TRIN



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

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

Tilmeld dig gratis e-kvit 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.

Skæremærker

Skæremærker

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Foldelinje

Skæremærker

Skæremærker

**UNDERSØG DIT RYGE- OG NIKOTINMØNSTER**

Giv point fra 1 til 3 efter hvor vigtig den er, hvor 3 er meget vigtig og 1 er ikke vigtig.

**Husk! Tag kortet med i lommen.**



Røgfrit Liv

| Nr. | Tidspunkt | Sted og situation | Point |
|-----|-----------|-------------------|-------|
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |

**UNDERSØG DIT RYGE- OG NIKOTINMØNSTER**

Giv point fra 1 til 3 efter hvor vigtig den er, hvor 3 er meget vigtig og 1 er ikke vigtig.

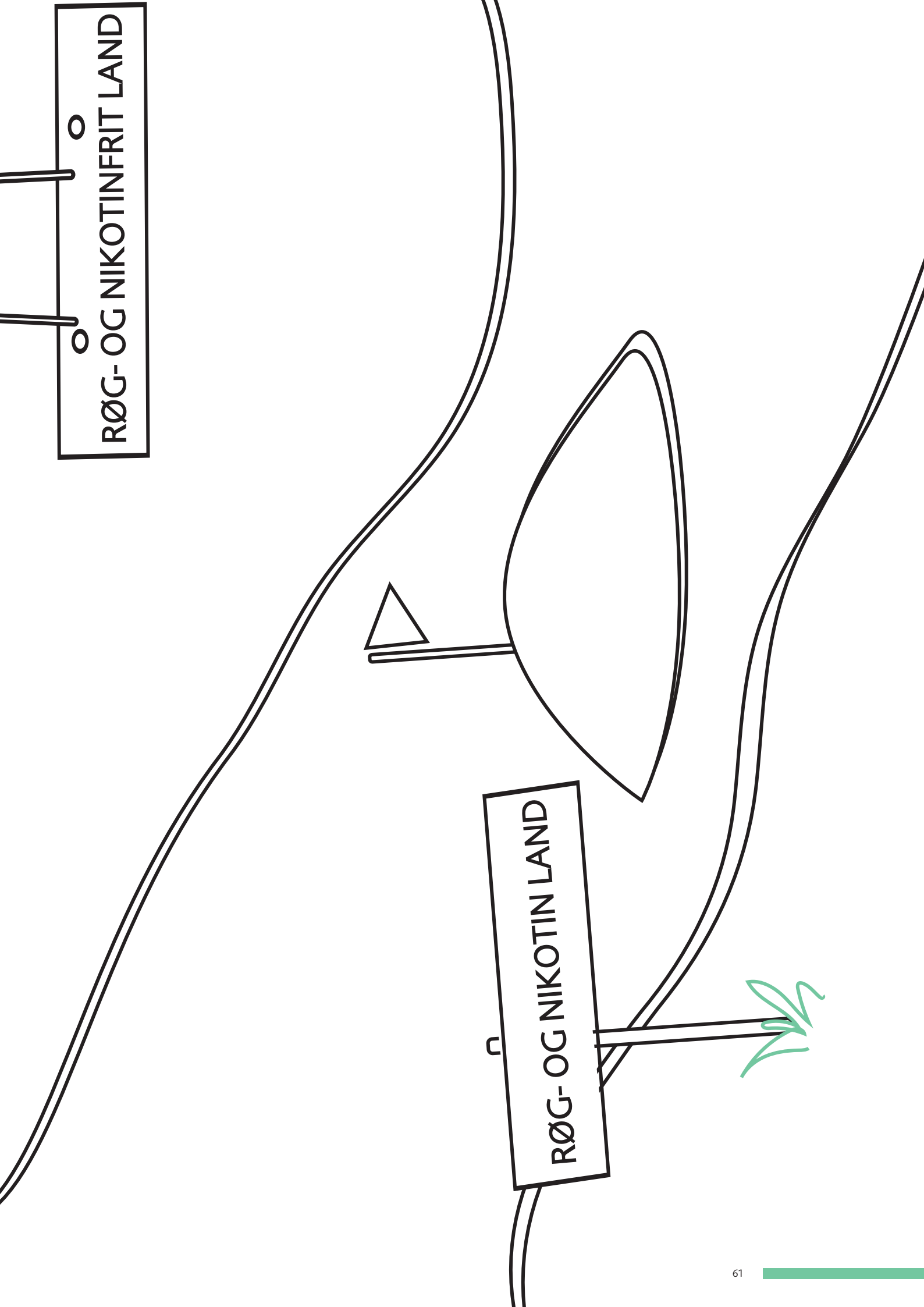
**Husk! Tag kortet med i lommen.**



Røgfrit Liv

| Nr. | Tidspunkt | Sted og situation | Point |
|-----|-----------|-------------------|-------|
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |
|     |           |                   |       |





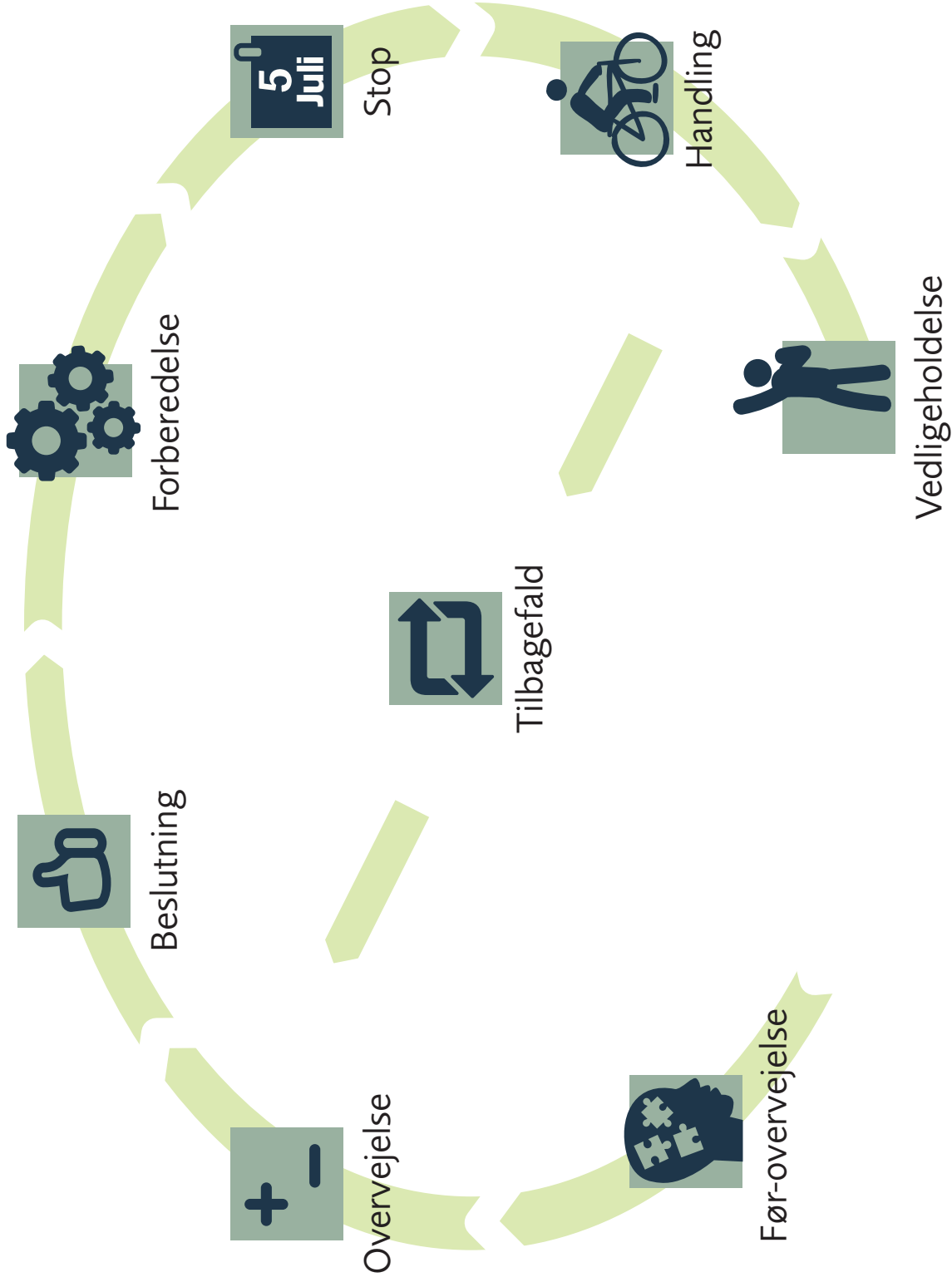
RØG- OG NIKOTINFRIT LAND

RØG- OG NIKOTIN LAND

# BESLUTNINGSBALANCEN



# STOPPROCESSEN

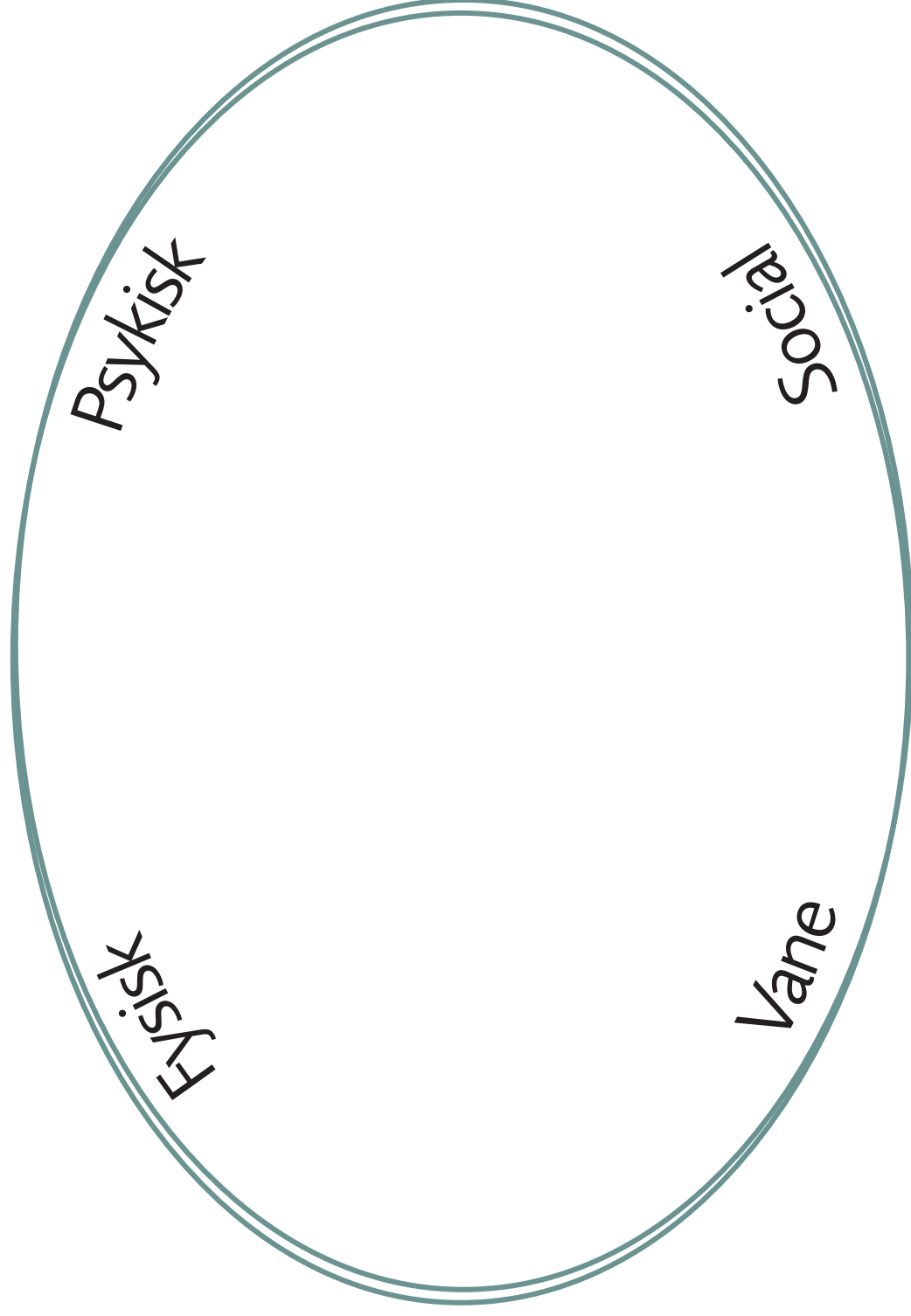




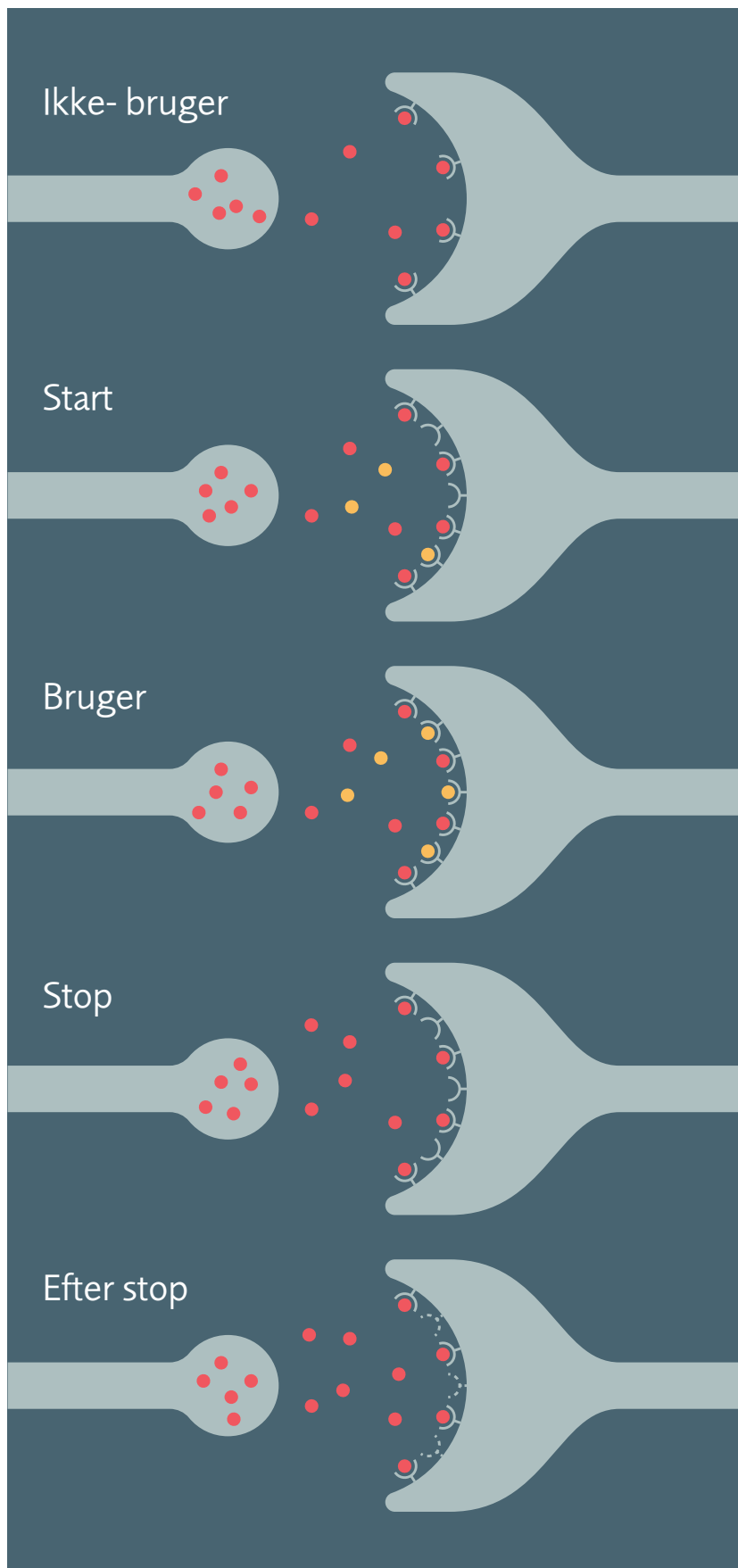
# MINE VEJE TIL RØG- OG NIKOTINFRIHED



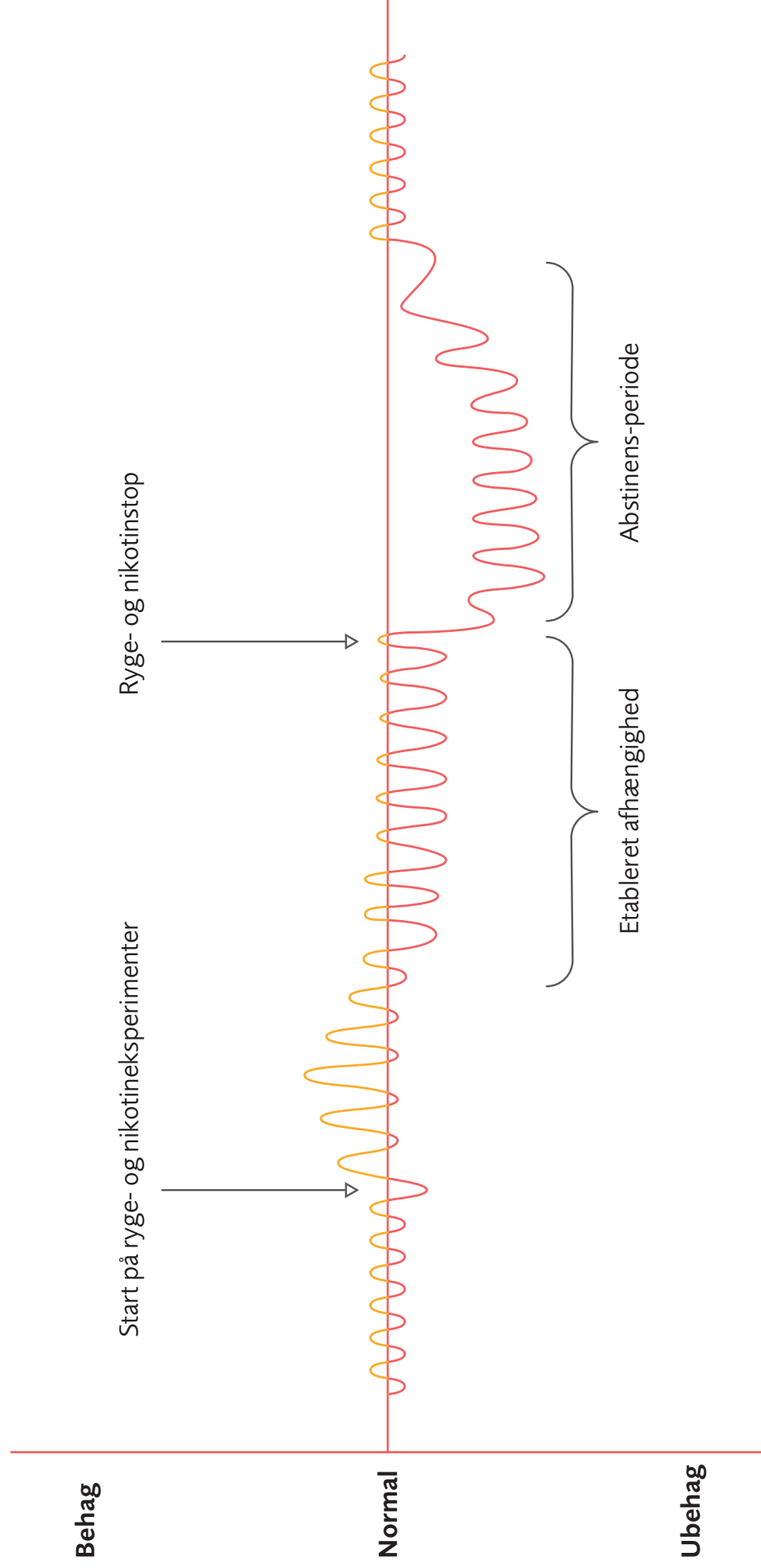
# DEN BIO-PSYKO-SOCIALE MODEL



# NIKOTINENS VIRKNING

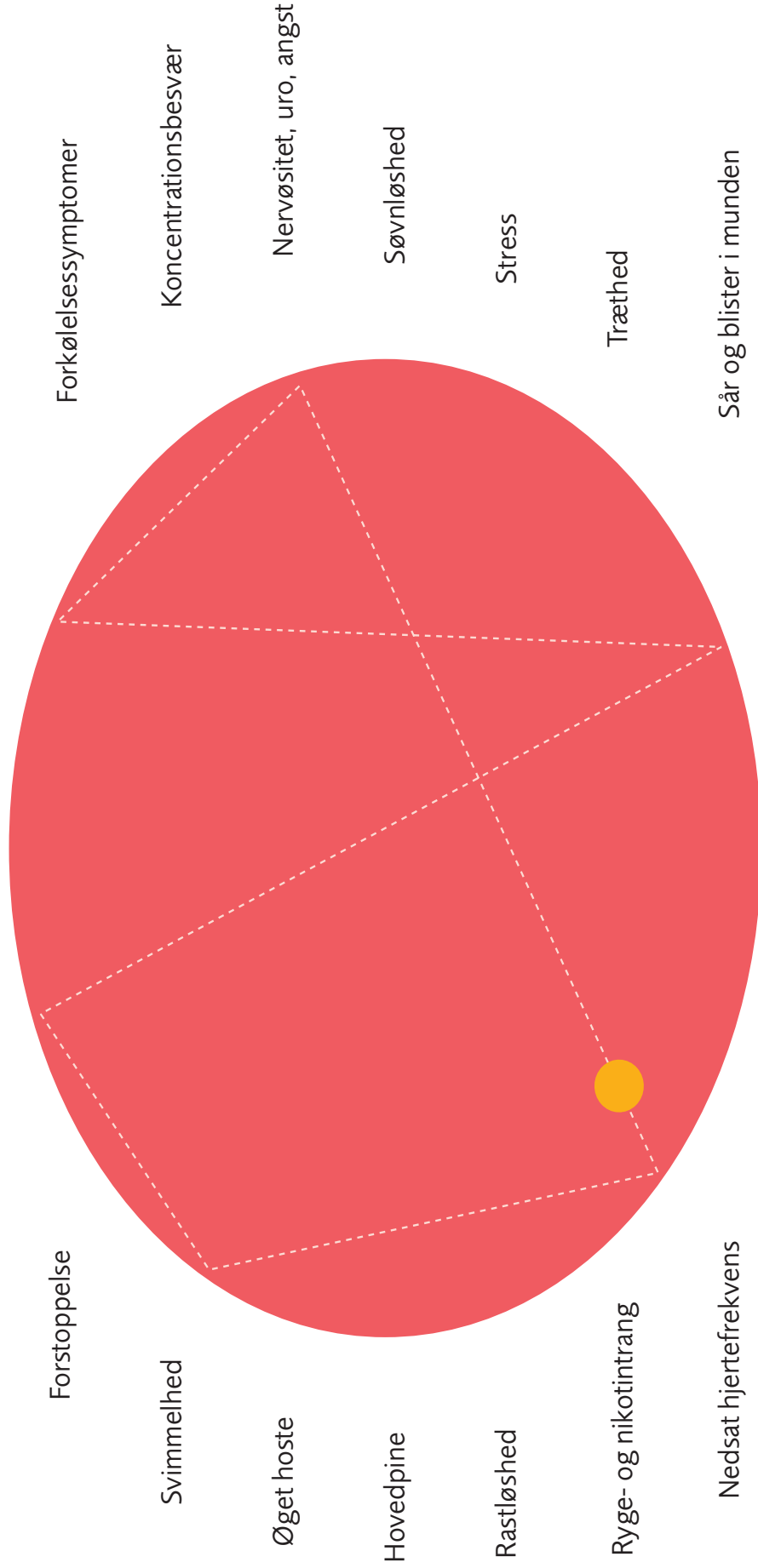


# RYGE- OG NIKOTINHISTORIEN



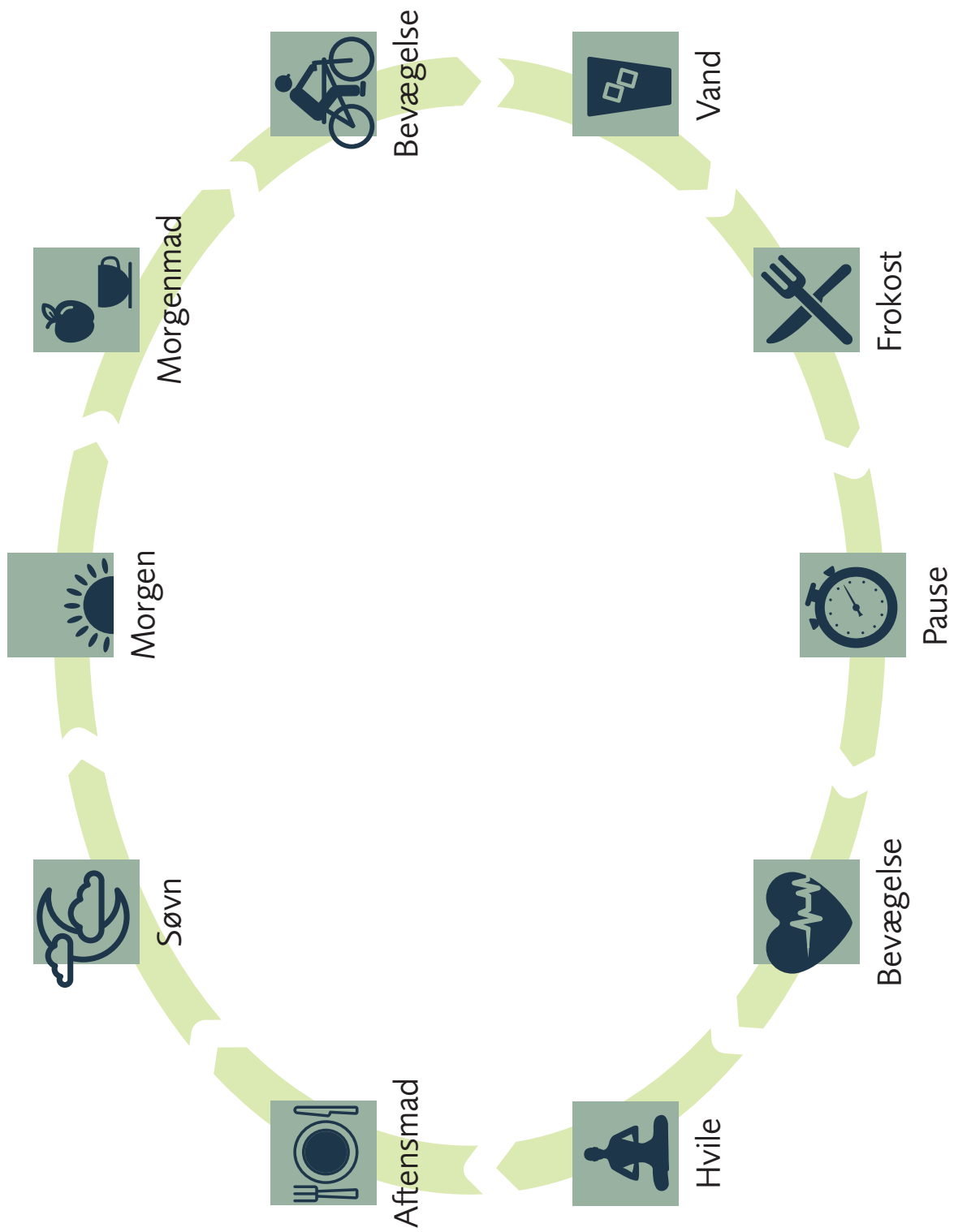
# NIKOTINABSTINENSER

Øget appetit eller vægtstigning



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

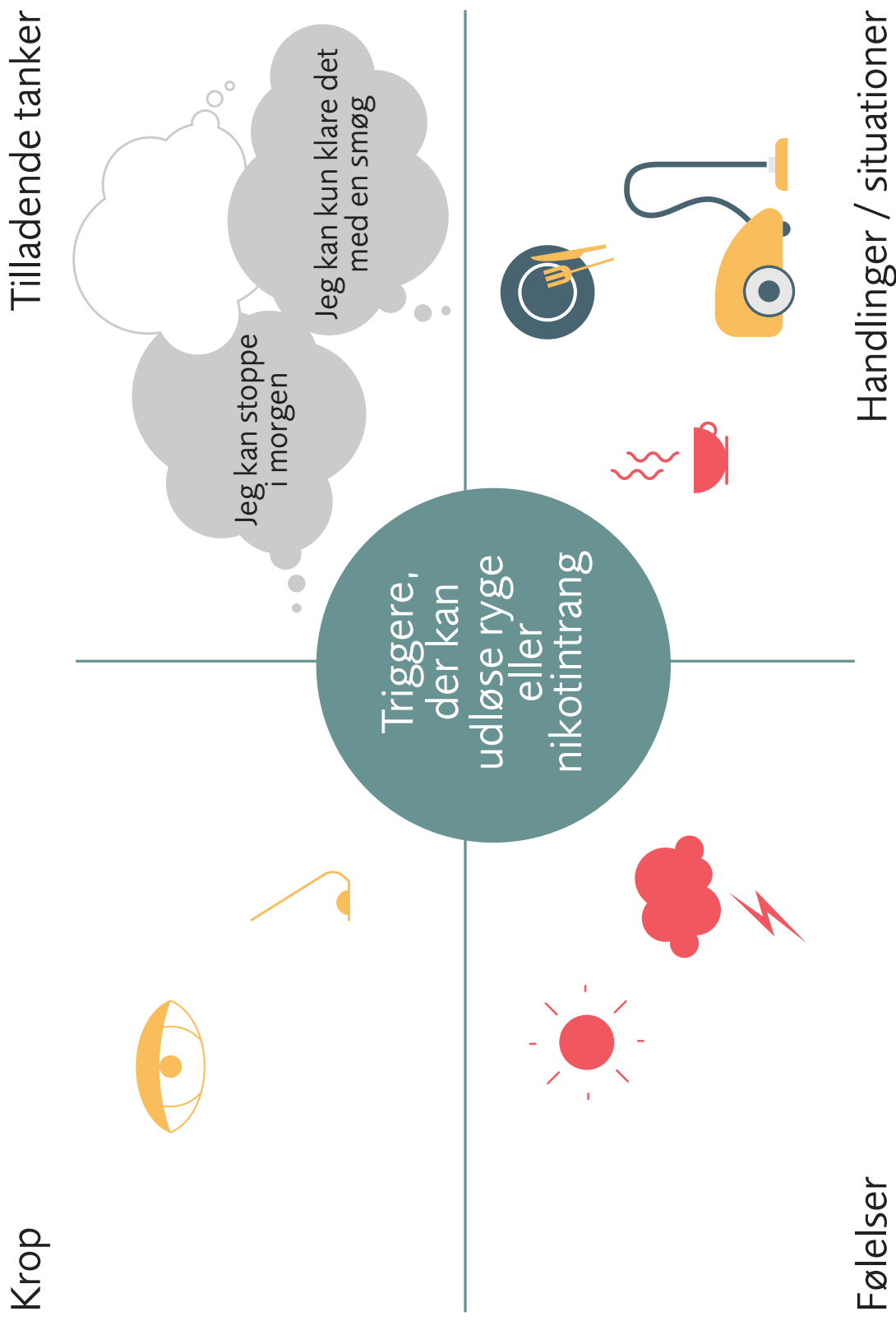
# GODT IGENNEM DAGEN



# SÅDAN HÅNDTERER DU FALSKE ABSTINENSER

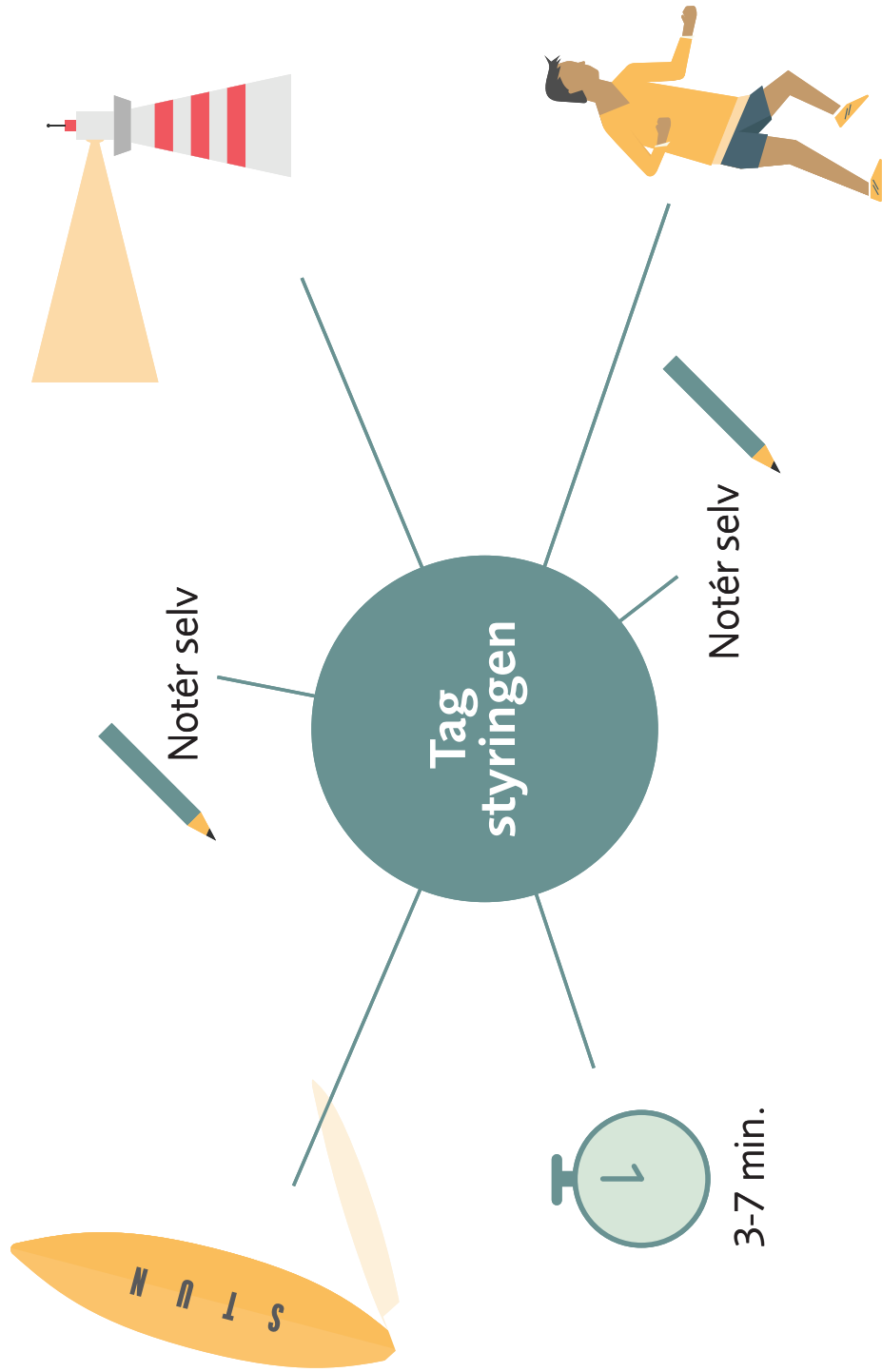
| SYMPTOM   | HÅNDTERING  |
|---|---|
| <br><b>Sult</b>                      | Sørg for at få 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider                  |
| <br><b>Tørst</b>                     | Drik 1-1½ liter vand om dagen   |
| <br><b>Stress, uro og rastløshed</b> | Lav åndedræts- og afspændingsøvelser eller gå, cykel eller løb en tur |
| <br><b>Træthed</b>                 | 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

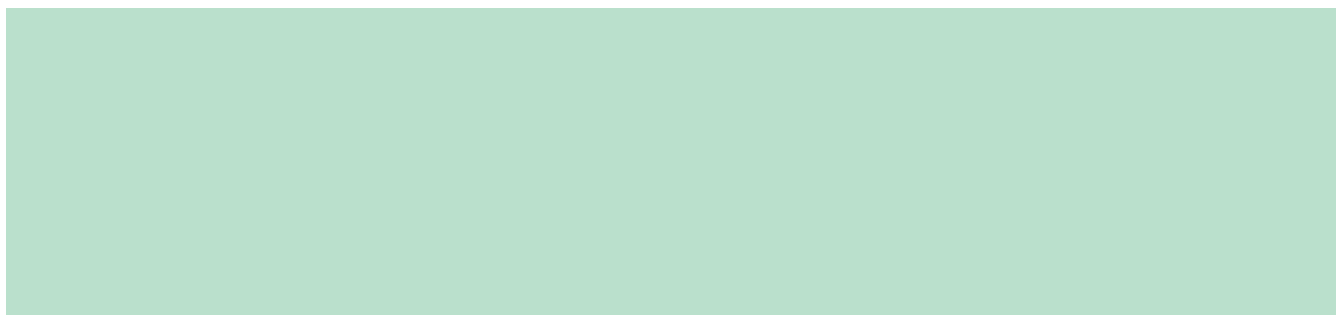
## Hvad er problemet (eller målet)?

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

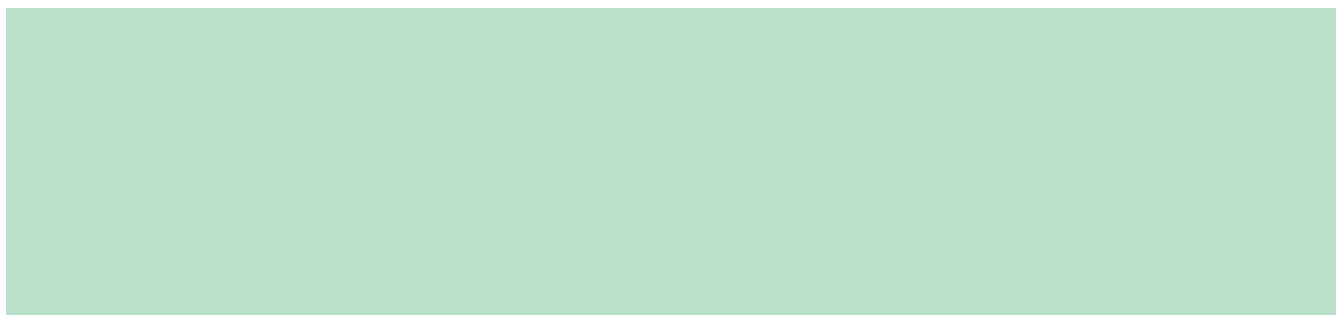
## Brainstorm

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?

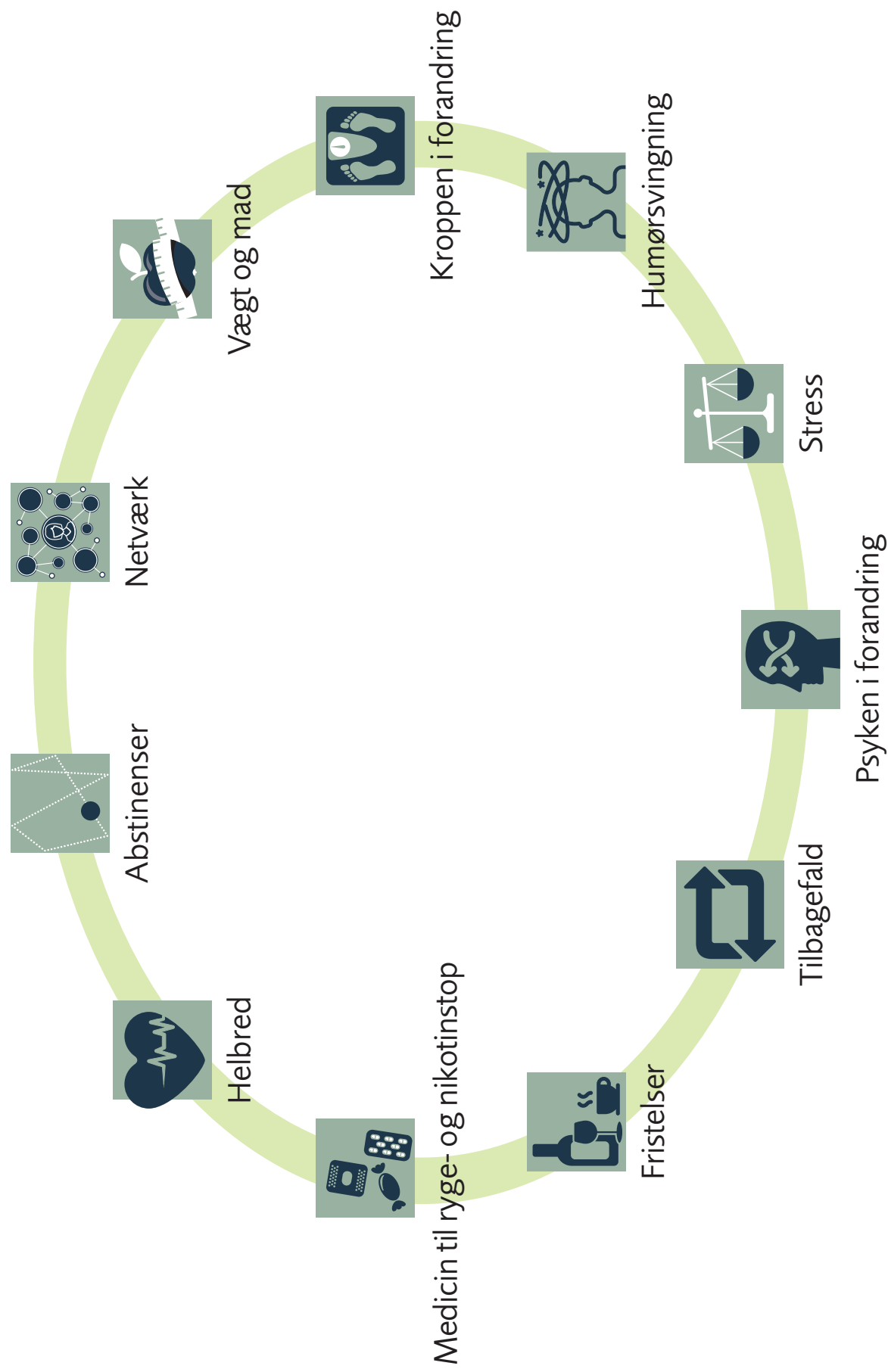
1. delmål \_\_\_\_\_

2. delmål \_\_\_\_\_

3. delmål \_\_\_\_\_

4. delmål \_\_\_\_\_

# HVAD ER DU OPTAGET AF?



# FAGERSTRÖMS TEST

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><br>Typisk mønster:<br>5-10 cigaretter<br>1-2 % kulilte             |   | <b>Moderat afhængighed</b><br>Typisk mønster:<br>Op til 15 cigaretter<br>2-4 % kulilte                 |   |   | <b>Stor afhængighed</b><br>Typisk mønster:<br>15-25 cigaretter<br>3-6 % kulilte              |   | <b>Meget stor afhængighed</b><br>Typisk mønster:<br>25-40 cigaretter<br>6-8 % kulilte         |    |

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

# NEDTRAPNING AF RECEPTRI MEDICIN TIL NIKOTINSTOP

## 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. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**HUSK:**

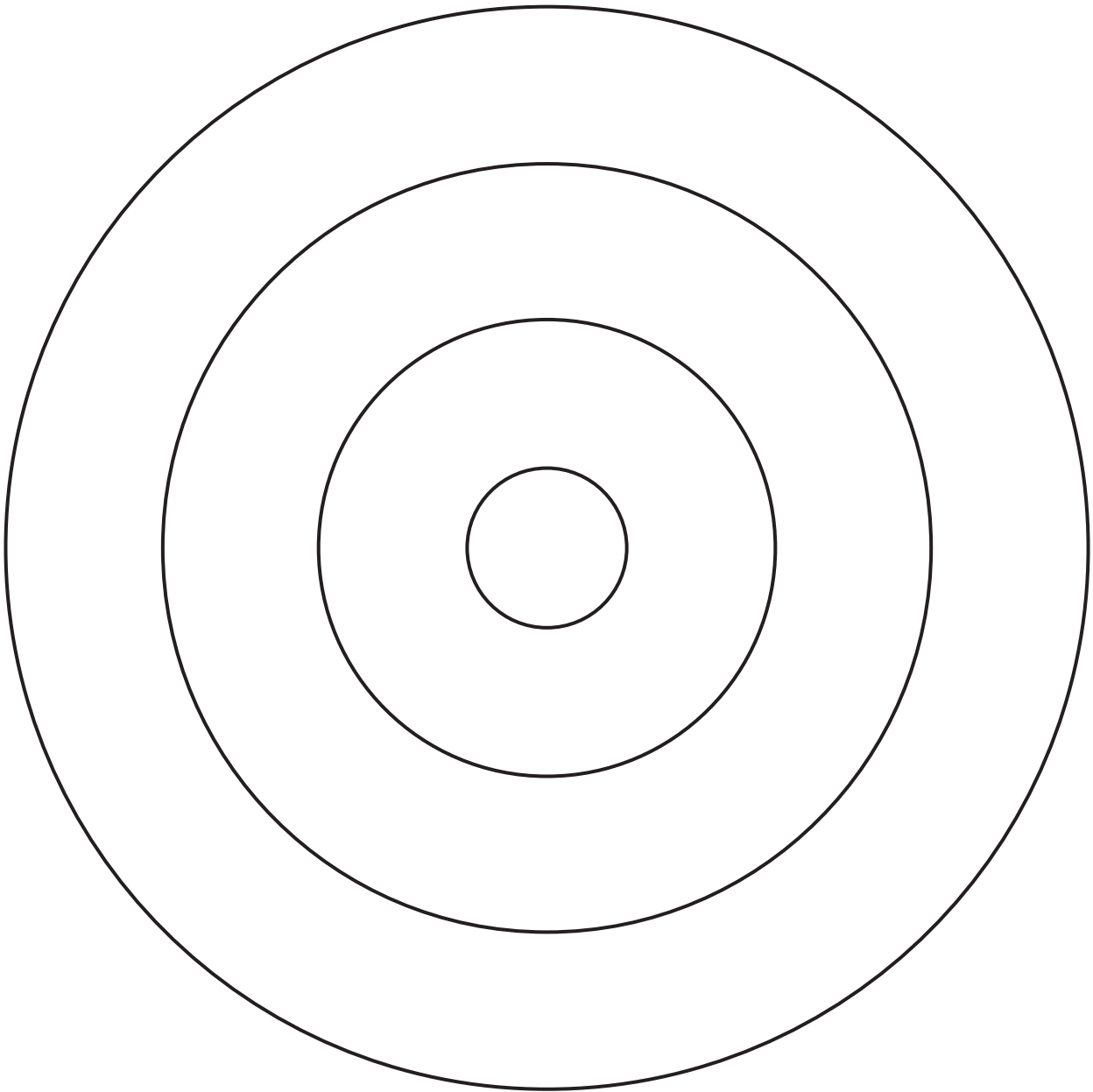
Du bør højst bruge  
receptfri medicin til  
nikotinstop i seks  
måneder



---

Signatur

# GOD OPBAKNING FOR MIG

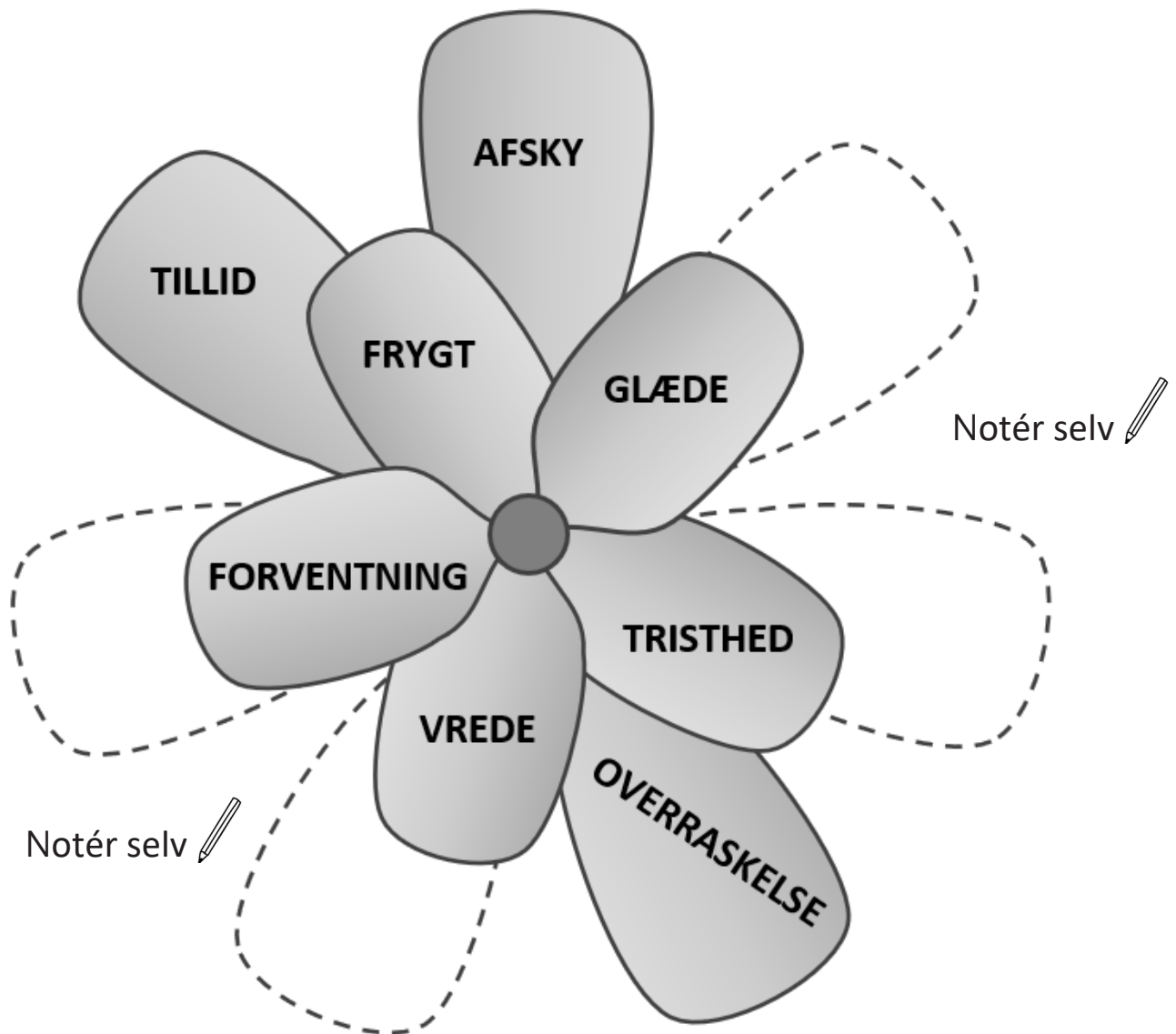


Næste skridt:





# 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 røgfri?

---

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

---



# KROPPEN I FORANDRING

## Hvordan har din krop det?

■ Hvordan har du det?

---

■ Hvad gør dig godt?

---

■ Hvornår føler du dig bedst tilpas? Hvilke 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?

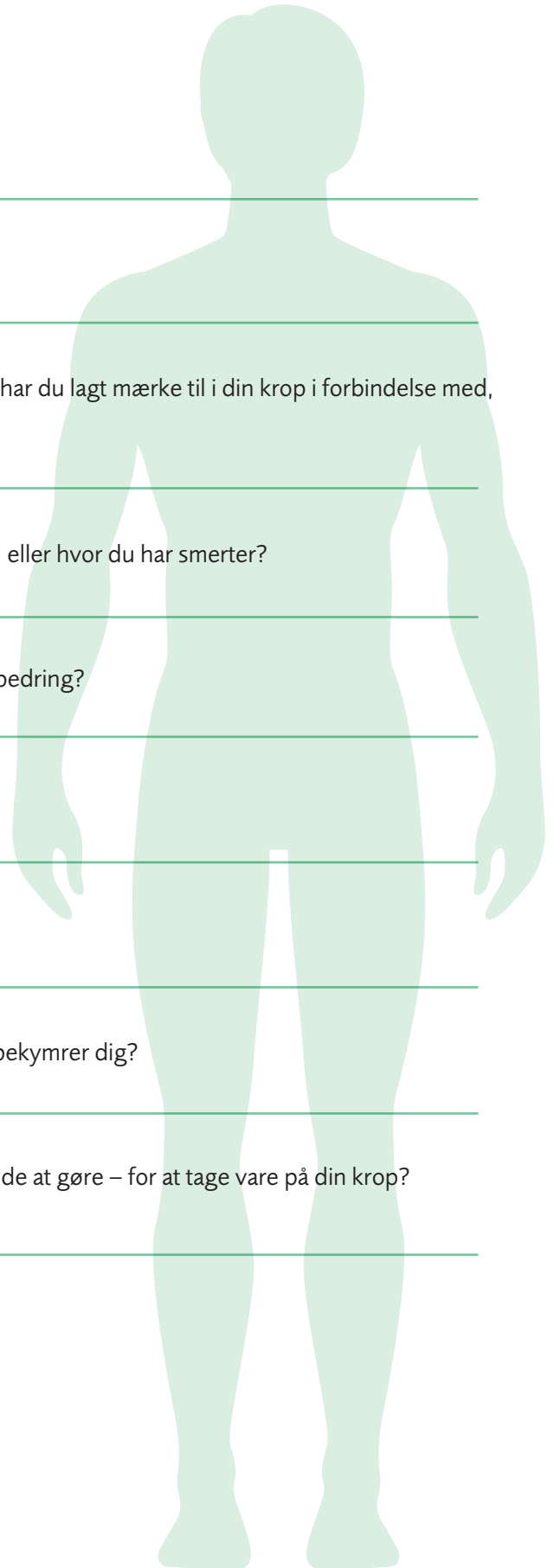
---

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

---

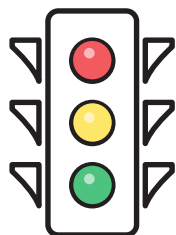
■ Er der noget, du vil fortsætte med – eller måske begynde at gøre – for at tage vare på din krop?

---



# STRESS OG RYGE/NIKOTINSTOP

Signaler:



---

---

---

---

---

Grunde:



---

---

---

---

---

Løsninger:



---

---

---

---

---

# SVIPSER ELLER TILBAGEFALD



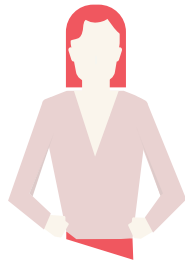
Tilbagefald



Svipser

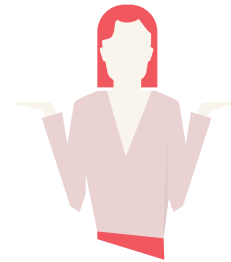


Alvorligt tilbagefald



Hvad kan jeg lære?

Fortsætte?



For & imod



# DIPLOM

FOR DELTAGELSE I RØGFRI LIV



---

Har gennemført stopforløbet *Røgfrit Liv*

---

Rådgiver

---

Dato

## FVR 16: NIKOTIN FÅR BLODSUKKERET TIL AT STIGE

**Pilene viser, hvordan rygning påvirker kroppens  
appetitregulering og blodsukker.**

Rygning/nikotin



Centralnervesystemet: Det sympatiske nervesystem aktiveres



Hjertet slår hurtigere, der udskilles mere stresshormon  
(adrenalin), som øger forbrændingen



Insulinmængden i blodet falder



Blodsukkerkoncentrationen stiger



Mæthedscentret stimuleres, og appetitten nedsættes