

## Sundhed og rygestop

Efter:

### -20 minutter

Blodtryk og puls bliver normaliseret

### -1 døgn

Risiko for blodpropper er mindsket

Du har fået mere blod til huden og varme i tæer og fingre

Lungerne begynder at rense sig

### -2 døgn

Smagssans og lugtesans er nu blevet markant bedre

Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner

### -3-12 måneder

Din hud har fået en friskere farve

Du har stoppet den hurtigere ældning af huden (rynker)

Din frugtbarhed er blevet bedre

Du får mindre hoste

Du er mere frisk

Mange sover bedre end da de røg

Din vejrtrækning er blevet endnu bedre

### -5 år

Din risiko for blodprop er nu halveret

### -10 år

Din risiko for blodprop er nu den samme som hos en aldrig-ryger



# Rygestopkursus i Faaborg-Midtfyn Kommune



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE

Du kender sikkert alle begrundelserne for at holde op med at ryge?  
Du har måske allerede forsøgt?  
Afhængigheden af nikotin kan være meget stærk – så stærk at den vinder.  
For mange kan det være svært at holde op med at ryge uden effektiv hjælp.

Et rygestop er en krævende opgave, men der er større sandsynlighed for at det lykkes, når du gør det sammen med andre, der støtter dig.

På rygestopkurset får du værktøjer til at komme godt i gang med dit rygestop.

#### Indhold:

De to første gange forberedes rygestoppet – man stopper mellem 2. og 3. gang. Der arbejdes med abstinenshåndtering, håndtering af risikosituationer, fastholdelse af rygestoppet og hjælp til fremtiden.

Kurset kan suppleres med akupunktur.

#### Målgruppe:

Borgere i Faaborg-Midtfyn Kommune, som ønsker redskaber til at komme godt igennem et rygestop, holde vægten og fortsætte med at være røgfri.

#### Deltagerantal:

8-14 personer.

#### Varighed:

Der afholdes kurser forår og efterår. Kurset består af fem møder af ca. 2 timers varighed. For aktuelle datoer se venligst [www.faaborgmidtfyn.dk](http://www.faaborgmidtfyn.dk)

#### Underviser:

Lisa Jørgensen, uddannet rygestopinstruktør ved Kræftens Bekæmpelse.

#### Kurset afholdes på:

Gråbjergvej 3a  
5856 Ryslinge

eller

Mellemgade 15  
5600 Fåborg

#### Pris:

Det er gratis at deltage.



For yderligere information  
kontakt:

Lisa Jørgensen  
[ljor@faaborgmidtfyn.dk](mailto:ljor@faaborgmidtfyn.dk)  
Mobil nr. 7253 6062