

Røros Rehabilitering

Tlf: +47 72 40 95 00 | Faks: +47 72 40 95 01

Post- og besøksadresse: Øverhagaen 15, 7374 Røros
resepsjon@rorosrehab.no, www.rorosrehab.no



Røros Rehabilitering

En del av LHL Helse

Røros Rehabilitering

Et senter i røykfrie omgivelser

Noen råd på veien mot røykeslutt

- La være å røyke i noen av de situasjonene hvor du vanligvis røyker, slik at det ikke lenger er situasjonen, men du selv som bestemmer om og når du skal røyke
- Røyk på andre måter, til andre tider og på andre steder for å bryte det automatiske ved røykevanen
- Fokuser på de positive helsegevinstene ved røykfrihet

Klassisk 5 – minutter..

Et røykesug varer bare 3 – 4 minutter. Derfor er det viktig at du har din egen "5-minutter", en plan for hva du skal gjøre når lysten blir for sterk.

- Pust dypt og rolig gjennom nesa og ut gjennom munnen ti ganger
- Puss tennene, bruk tanntråd eller tannstikker
- Gå ut av situasjonen som frister deg og tenk gjennom hvorfor du vil slutte
- Gå en tur ut
- Prøv peppermyntepastiller eller spis en appelsin

Lurer du på noe? Ring oss...

Er det noe du lurer på angående din røykesituasjon fram til du kommer hit, er du velkommen til å ringe oss:

Team 1 (hjerte) – Ingrid Bendixvold 72409546

Team 2 (lunge) - Stian Grønli 72409544

Team 3 (arbeidsrettet rehabilitering) – Marit Øverås 72409536,

Team 4 (kreft) – Line Evenås 72409534

Team 5 (overvekt) - Gry Holden 72409756



Som et senter for helse, mestring og livstilsendring ønsker vi å legge til rette for at flest mulig skal klare å slutte å røyke.

Fra 1. januar 2012 er det ikke tillatt å røyke på senterets område eller under aktiviteter i senterets regi. Nå nærmer det seg oppholdet ditt og vi vil gjerne spørre deg:

Kunne du tenke deg å slutte å røyke?

Røykesluttarbeid har en sentral plass i rehabiliteringen og dersom du ønsker å gjøre snus-/røykeslutt til en del av oppholdet hos oss så har du en unik mulighet til å få hjelp og støtte underveis.

Røykeslutt-tilbudet hos oss

Akkurat som det er forskjellige årsaker til at folk røyker og ulik grad av avhengighet, fins det ulike metoder for å slutte å røyke. Vi ønsker å hjelpe deg og tilbyr derfor;

Røykesluttkurs i gruppe

Gruppene har 4 – 5 samlinger à 1 – 2 timer i løpet av oppholdet ditt. Kursene ledes av klinikkens sykepleiere som har skolerings innen senterets røykeavvenningsarbeid.

Tema som tas opp er bl.a. hvordan du kan forberede deg på røykeslutt, nedtrapping og hvordan du kan holde deg røykfri (ros, støtte, nikotinerstatningspreparater, bevissthet på egen mestring, abstinensplager og risikosituasjoner). Her kan du sammen med andre i samme situasjon som deg få kunnskap og informasjon om aktuelle problemstillinger, dele tanker og erfaringer, noe som kan hjelpe deg på veien mot røykeslutt.

Vi forventer:

- At du møter på alle kurssamlingene
- At du viser respekt for de andre gruppe medlemmene
- At du er lojal til de reglene som gruppen blir enig om

Det er aldri for sent Helsefordeler du kan oppleve ved røykestopp

... og det er mange helsefordeler ved å slutte å røyke selv om du har røkt i mange år. Når du slutter å røyke begynner kroppen umiddelbart å reparere skadene den har fått av tobakksrøyken.

Hvor raskt forbedringene kommer avhenger av hvor mye og hvor lenge du har røkt. Kunsten er å innse at nok er nok, og så ta et valg – så enkelt, og så vanskelig. Det er her utfordringen ligger. Det handler om endring av vaner...

Noen fakta om røyk

- Omkring halvparten av de som røyker vil dø for tidlig pga. sykdom relatert til røyking
- Røyk inneholder omkring 4000 giftstoffer som bl.a. virker irriterende og ødelegger luftveiene
- Røyk inneholder kullos som nedsetter oksygenopptaket i alle cellene i kroppen
- Røyk inneholder nikotin som gir en følelse av velbehag og som gjør at du fortsetter å røyke. Nikotin virker også på nervesystemet slik at du får høyere blodtrykk og puls
- Etter 1 år er risikoen for å dø av hjerteinfarkt halvert
- Etter 20 minutter synker blodtrykk og puls til det normale, og temperaturen i hender og føtter normaliseres
- Etter 8 timer blir mengden kullos i blodet lavere, og blodets oksygeninnhold øker
- Etter 1 døgn er risikoen for hjerteinfarkt blitt lavere
- Etter 2 døgn har nervene tilpasset seg den manglende nikotintilførselen, og lukt – og smakssansen bedres
- Etter 3 døgn er musklene rundt lufttrøene avslappet, og det blir lettere å puste
- Etter 1 – 3 uker har nervecellene begynt å tilpasse seg en tilværelse uten nikotin, og abstinenssymptomer og røykesuget blir svakere
- Etter 1 – 9 måneder blir hoste, tette bihuler, trøtthet og kort pust et mindre problem. Det vokser ut nye flimmerhår i luftveisgrenene, lungene renses bedre for slim og smuss, og faren for luftveisinfeksjoner blir mindre. Generelt får kroppen mer overskudd

Trenger du informasjon, motivasjon, tips eller ganske enkelt noen å snakke med om røyking og røykeslutt? Ring Røyketelefonen 800 400 85