



Kristiansand
kommune

Røyking



Hva skjer i kroppen når du kutter røyken

- 20 min:** Pulsen går ned og du har fjernet en viktig årsak til rynker
- 8 timer:** Blodsirkulasjonen bedres
- 24 timer:** Risikoen for hjerteinfarkt synker allerede
- 48 timer:** Smaks- og luktesansen bedres
- 72 timer:** Lungekapasiteten øker og kroppen er nikotinfri
- 2-12 uker:** Det kjennes lettere å bevege seg raskt fordi både lungekapasitet og blodsirkulasjon er bedre.
- 28 røykfrie dager** gir fem ganger større sjanse for å slutte for godt!
- 1-9 måneder:** Mindre utsatt for luftveis-infeksjoner.
Flimmerhårene i halsen kvikner til.
- 1 år:** Immunforsvaret styrkes
- 5 år:** Faren for å utvikle hjertesykdom og hjerneslag er betydelig redusert
- 10 år:** Risikoen for å utvikle lungekreft er halvert og risikoen for mange andre krefttyper fortsetter også å synke de nærmeste årene.
- 15 år:** Risikoen for hjerteinfarkt er på samme nivå som hos en som aldri har røykt

Informasjon hentet fra Helsedirektoratet

Motivasjon for å slutte å røyke

Motivasjon er viktig dersom slutteforsøket skal føre til varig røykfrihet. Motivasjon utvikles gradvis, og de fleste som klarer å slutte har flere slutteforsøk bak seg. Ulik grad av motivasjon krever ulik veiledning.

Hvor viktig er det for deg å slutte å røyke på en skala fra 0–10?

0-3: Lav motivasjon for endring

4-7: Ambivalent, usikker

8-10: Høy motivasjon for endring

Hjelpetilbud for deg som vil slutte å røyke

Frisklivssentraler

En frisklivssentral er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste som gir tilbud om hjelp til endring av levevaner, primært innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

Kontakt Frisklivssentralen Kristiansand kommune:

Telefon: 38 07 95 55

Digitale hjelpemidler

På slutta.no finnes gode råd og nyttig informasjon til de som vil slutte å røyke og snuse. Her finnes også oversikt over ulike verktøy for å slutte med røyk eller snus.

Medisinske hjelpemidler

Tabletter og nikotinplaster etc kan få dobbelt så mange til å slutte å røyke, i følge forskning.



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av helseveiledning for seniorer v/Hilde Fleitscher
September 2020/Rev. 2