



SUNDHEDSSTYRELSEN



RYGESTOP-GUIDE

INDHOLD

Forberedelse	1
Rygestop	14
Første uge	18
Anden uge	22
Tredje-fjerde uge	28
På længere sigt	32

RYGESTOP-GUIDE

© Sundhedsstyrelsen og
Komiteen for Sundhedsoplysning, 2014-2020

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.

Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

Sundhedsstyrelsen
Axel Heides Gade 1
2300 København S
sundhedsstyrelsen.dk

Emneord

Rygestop
Rygning
Rådgivning
Tobak

Sprog

Dansk

Version

3. udgave, 4. oplag, 2020

Versionsdato

December 2014

Udgivet af

Sundhedsstyrelsen 19.12.2014

ISBN Elektronisk

978-87-7104-069-2

ISBN Trykt

978-87-7104-070-8

Illustrationer

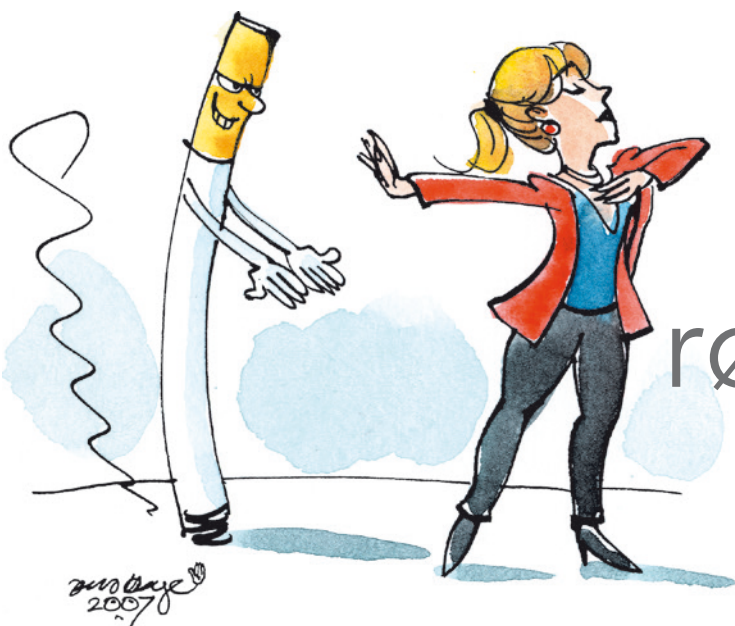
Jens Hage

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Hæftet kan rekvireres hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
www.kfsbutik.dk
Telefon 35 26 54 00



SNART røgfri

TILLYKKE med din beslutning om at blive røgfri. Det er en rigtig god beslutning, for som ryger er det bedste, du kan gøre for din sundhed at kvitte tobakken – uanset hvor gammel du er.

At holde op med at ryge kommer ikke af sig selv. Der skal vilje og planlægning til, for at det lykkes.

Du har måske hørt fra venner og kolleger, at det kan være svært at holde op med at ryge. Det er også rigtigt. Men nogle har lettere ved det end andre. Jo mere du kender til de forhindringer, du vil møde, og hvordan du kan kæmpe dig igennem, jo nemmere er det at holde op. Derfor er det også kun en fordel, hvis du tidligere har prøvet at holde op – selv om det ikke lykkedes. Dine erfaringer kan hjælpe dig til at blive røgfri.

I hæftet her får du nogle redskaber, der har hjulpet andre til at blive røgfri. Brug dem som inspiration til din helt egen slagplan for, hvordan du vil vinde over din afhængighed.

HVIS DU ER FAST BESLUTTET på at blive røgfri og planlægger dit rygestop grundigt, er der meget store chancer for, at det vil lykkes for dig.

DINE GRUNDE

til at holde op

En beslutning om at blive røgfri kan få mange positive konsekvenser for dit liv. Jo mere du er indstillet på at blive røgfri, jo større er chancen for at nå i mål.

Nedenfor står de mest almindelige grunde til at holde op med at ryge.

Sæt **x**, hvis de svarer til dine grunde, eller skriv flere på, hvis de ikke dækker det hele. Det er vigtigt, at du får alle dine grunde med.

Derfor vil jeg holde op med at ryge:	Sæt kryds ↴
For ikke at blive syg	
For at få det bedre med min krop	
Af hensyn til mine børn	
For at få flere penge til andre ting	
For at blive fri af afhængigheden	
Fordi jeg har problemer med helbredet	
Fordi der er indført røgfri arbejdstid på mit arbejde	
For at glæde min familie og venner	

Er du motiveret for at blive røgfri?

Hvor motiveret er du for at blive røgfri – set på en skala fra 0 til 10, hvor 10 er det mest sikre?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SLET IKKE SIKKER

HELT SIKKER

Er svaret 7 eller derover, er du top motiveret og klar til kampen mod cigaretterne.

Er svaret under 7, er du ikke 100 % afklaret endnu. Men du vil gerne eksperimentere og afprøve mulighederne. Hvad kan styrke din lyst til at blive røgfri?

Motivationen kan gå op og ned. Men prøv alligevel.

Forandringens hjul

Det kan være svært at bryde faste vaner. Nogle gange må man prøve flere gange, før det lykkes.

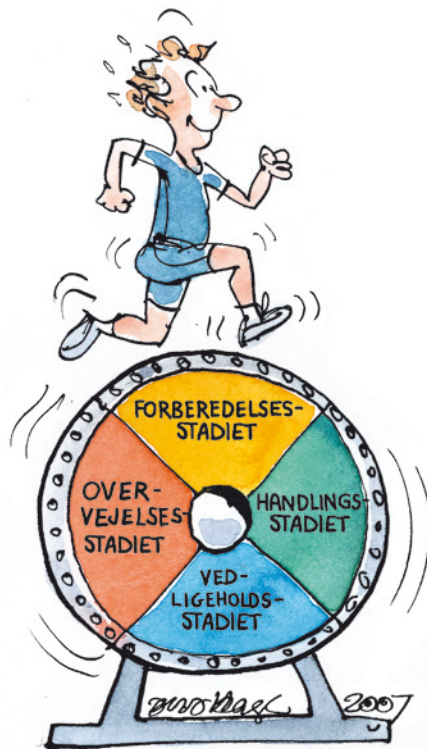
Tegningen viser, at du skal igennem flere faser, før du er helt røgfri.

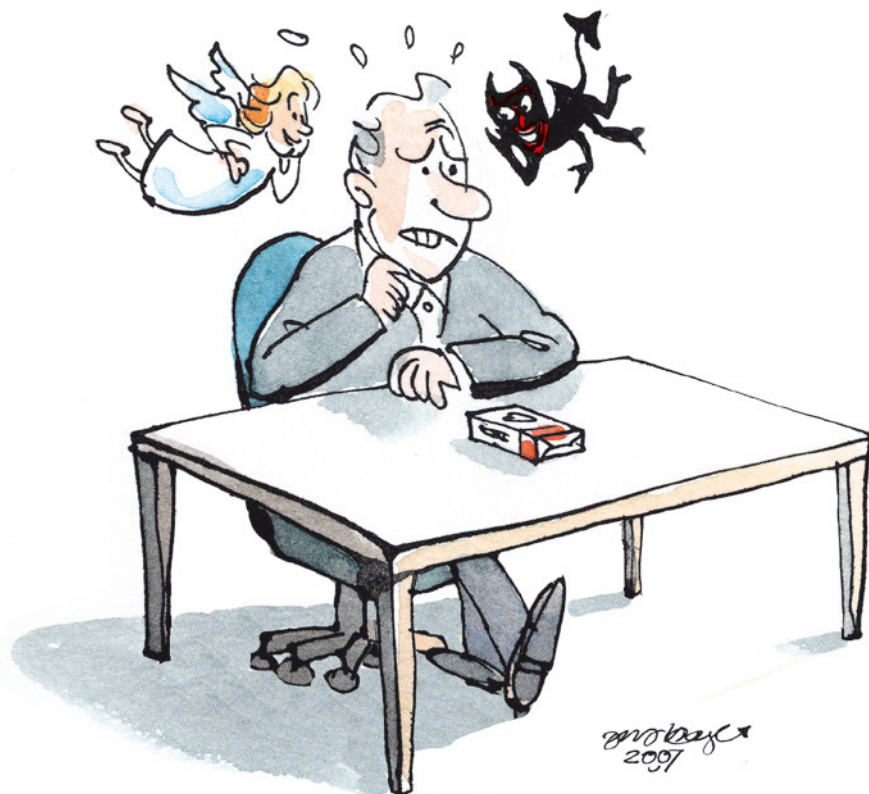
Du er kommet fra overvejelserstadiet, hvor du har tænkt over, om du ville være røgfri, og du befinder dig lige nu på forberedelsesstadiet. Du er på vej. Du undersøger – og bestemmer dig måske for – hvordan du vil stoppe.

Næste skridt kommer, når du har taget beslutningen om at blive røgfri, og du handler på det. Du tvivler måske stadig, men du er i gang og har måske allerede fastsat din stopdag.

Når du er i vedligeholdelsesfasen, holder du fast i din beslutning om at være røgfri. De fleste skal gøre en stor indsats for at modstå abstinenser og nå målet om at blive ved med at være røgfri.

Hvis du ikke er blevet røgfri, er det en god idé at prøve igen. Du er nemlig allerede inde i forandringsprocessen. Du skal nok nå målet. Nogle mennesker skal bare igennem hjulet flere gange, før det lykkes.





Fordele og støtte

Hvad kan styrke dig i beslutningen om at blive røgfri?

Hvilke udfordringer kan der være undervejs, inden du når målet om at blive røgfri?

Hvilke fordele ser du ved at blive røgfri – hvad vil det give DIG at blive røgfri?

Hvad kan støtte dig undervejs i processen?

Du kan styrke din beslutning om at blive røgfri ved at fastsætte en præcis dato for, hvornår du holder op med at ryge.



Vælg en **STOP-DATO**

► En stopdag

Du kan beslutte at stoppe i dag – eller du kan fastlægge en stopdag lidt ude i fremtiden (men højst 2-3 uger). Den mellemliggende tid kan du bruge til at forberede dig.

► I en rolig periode

Det er bedst, hvis du vælger en stopdag, hvor du ikke skal ret meget andet, fx en weekend-dag. Det er også vigtigt, at der ikke venter nogen fester i de første uger, efter du er blevet røgfri.

► Et 100 % rygestop

Du må være indstillet på at holde helt op. Et nedsat forbrug er svært at holde. Men det kan være en god idé at trappe ned frem til din stopdag.

► Her kan du få gode råd

I dagene op til din stopdag kan du søge råd hos familie, i bøger, hos

lægen, på apoteket eller hos en du kender, som er blevet røgfri. Det vil ruste dig mentalt til rygestoppet. Ud fra de gode råd kan du vælge en strategi for dit eget rygestop. Få hjælp ved at ringe til Stoplinien, telefon 80 31 31 31.

► Det hjælper at forpligte sig

Hvis du fortæller vidt og bredt om dit ønske om at blive røgfri, vil du sikkert også få opbakning og føle dig forpligtet til at gøre alvor af planerne. Det kan styrke din beslutning, at andre ved, hvad du har gang i.

► Tro på, at det lykkes denne gang

Måske har du tidligere forsøgt at holde op, men har ikke kunnet holde fast i beslutningen. Lad ikke det holde dig tilbage for at prøve igen. Tværtimod. Det gør, at du ved, hvad du skal passe på.

Mange ryger udelukkende af vane. Du kan prøve at bryde med dine normale rygevaner, før du holder op. Så bliver det nemmere at få begyndt på nye vaner.

BRYD dine MØNSTRE



Hvis du vil bryde dine rygevaner, må du først kende dem. Det kan være en hjælp at lave en liste, hvor du – over et par dage – noterer, hvornår du ryger, og hvad der får dig til at ryge. Når du har afdækket dine vaner, kan du begynde at lave 'rod i røgen'.

Rod i røgen

- ▶ Forsøg at udfordre dine rutiner. Udsæt cigaretterne, eller ryg et andet sted end du plejer.
- ▶ Overvej at skifte vin, øl eller kaffe ud med vand eller te i en periode. Du kan drikke vin, øl eller kaffe igen, når du ikke længere kobler det med cigaretter.
- ▶ Forlæng pauserne mellem dine cigaretter, eller gør en del af dagen røgfri.

Mens du laver rod i dine rygevaner, skal du samtidig styrke dine gode vaner. Dels kan det adspredde dig og fjerne fokus fra rygningen. Dels kan det forhindre, at du tager på, når du holder op med at ryge.

- ▶ Skær et par af dine faste cigaretter væk. Begynd med den sværeste, fx morgencigaretten og øv dig i at tackle rygetrangen. Dine erfaringer kan du bruge senere.
- ▶ Beslut dig for, at du kun må ryge ganske få steder, fx ude på altanen.
- ▶ Hold en frugtpause i stedet for en rygepause.
- ▶ Smid lighteren over i et hjørne, når du har brugt den, så du skal op at stå for at få tændt den næste cigaret.
- ▶ Gem cigaretterne øverst i skabet, så du skal op på en stol for at nå dem.

Gang i **DE GODE VANER**

Mad

Skær ned på fedtet i din mad. Hvis du sparer 25 g fedt om dagen – fx 1½ spsk. smør – behøver du ikke tage på ved dit rygestop.

Drik 1½ liter vand om dagen, dvs. ca. 6 glas.

Spis mindst 3 frugter og 3 grøntsager om dagen. Tæl efter hver dag, ellers smutter det.

Bevægelse

Gå en tur i rask tempo lige efter aftensmaden – uden at ryge imens.

Nyd pauserne

Mange rygere bruger pauser til at ryge. Pauserne er frirum.

Som røgfri er det fortsat vigtigt at holde fast i pauserne.

Nyd pausen og brug tiden til at lade op.

Træk vejret – uden røg – og lad skuldrene falde på plads.

Slå RYGETRANGEN ud

Hvis du har røget i flere år, har kroppen og din hjerne vænnet sig til at få nikotin. Men du er stærkere end din rygetrang.

Når du ikke længere får nikotin, reagerer din krop. Du kan få ubehagelige symptomer – også kaldet abstinenser – som både er af fysisk og psykisk art. Typiske abstinenser:

- ▶ Stærk trang til at ryge
- ▶ Nervøsitet og uro
- ▶ Koncentrationsbesvær
- ▶ Øget appetit
- ▶ Humørsvingninger
- ▶ Hoste
- ▶ Hovedpine.

Du vil mærke mest til abstinenserne 2-3 dage efter, at du er stoppet. Derefter klinger de af, og efter 3-4 uger er der kun få symptomer tilbage.

Rygetrangen kan dog blive ved med at komme i små glimt, indtil kroppen har vænnet sig til ikke at få nikotin. Tænk på det som en helingsproces, hvor kroppen langsomt kommer tilbage til sin naturlige tilstand.



Vær **FRYGTLØS** og **MODIG**



Der er ingen grund til at være bange for abstinenserne, da de kun varer en kortere periode. De er tegn på, at din krop er ved at blive uafhængig af nikotin.

► Abstinenser går over

Abstinenser varer ikke evigt. Og de er ikke lige kraftige hele tiden. Rygetrangen kommer ofte i bølger, der varer 5-7 minutter. Hvis du kan tænke på noget andet eller foretage dig noget aktivt, mens det står på, er det lettere at overvinde den.

► Abstinenser er ufarlige

Selv om det kan være generende at have hjertebanken eller føle uro, så er abstinenserne harmløse og oftest milde. De er tegn på, at kroppen finder tilbage til sin normale tilstand.

► Abstinenser kan gøre dig humørsyg

Nogle har brugt rygningen til at lægge låg på følelserne, og bliver forskrækket over pludselig at kunne mærke følelser med fuld kraft. Fortæl dine omgivelser, at dit humør svinger, fordi du er midt i et rygestop – og at det nok skal gå over.

► Abstinenser kan overvindes

Du kan gøre meget ved dine abstinenser, så du får det bedre. På side 20 er der tips til, hvordan du kan tackle de enkelte symptomer.

Dine chancer for at blive røgfri øges markant, hvis du gør brug af den rette hjælp.

TEST dig selv og få den rette **HJÆLP**

Der findes forskellige former for hjælp. For at få en idé om, hvor afhængig du er, kan du lave testen på næste side. Testen kan fungere som rettesnor, men ikke stå alene i forhold til behovet for rådgivning og rygestopmedicin.

Støtte gennem rådgivning og/eller rygestopmedicin øger altid sandsynligheden for at gennemføre et rygestop.



TEST: Har du brug for nikotinerstatning eller anden medicinsk hjælp?

1. Hvor lang tid efter du vågner, ryger du din første cigaret?
 - a. Inden 5 min.
 - b. 6-30 min.
 - c. 31-60 min.
 - d. Efter 1 time
2. Har du svært ved at undlade at ryge på steder, hvor det er forbudt, fx i toget?
 - a. Ja
 - b. Nej
3. Hvilken cigaret er sværest at undvære?
 - a. Den om morgenen
 - b. En anden
4. Hvor mange cigaretter ryger du om dagen?
 - a. Mindre end 10
 - b. 11-20
 - c. 21-30
 - d. Flere end 30
5. Ryger du mere om morgenen end resten af dagen?
 - a. Ja
 - b. Nej
6. Ryger du, når du er syg og ligger i sengen?
 - a. Ja
 - b. Nej

POINT

1.	a = 3	b = 2	c = 1	d = 0
2.	a = 1	b = 0		
3.	a = 1	b = 0		
4.	a = 0	b = 1	c = 2	d = 3
5.	a = 1	b = 0		
6.	a = 1	b = 0		

Test-resultat

Tæl dine point sammen. Jo flere point, jo mere gavn vil du have af nikotinerstatning eller andre medicinske hjælpemidler. Hvis du har 6 point eller derover, skal du overveje at bruge et af disse produkter, se næste side. Det samme gælder, hvis du tidligere har haft abstinenser ved rygestop. Hvis du har under 6 point, kan du sikkert klare dig uden.

(Kilde: Fagerstrøms nikotin-test)

Nikotin

ERSTATNING

Der findes forskellige typer nikotinerstatning, der kan mindske kroppens abstinenssymptomer og gøre det lettere at holde op med at ryge.

Nikotinplaster

Plasteret bliver anbefalet som førstevalg, fordi det giver et jævnt optag af nikotin over døgnet, og fordi det kun sjældent ender med, at man bruger nikotinplastre i længere tid end anbefalet.

Du bør bruge plasteret sammen med en af de andre nikotinerstatninger, der virker hurtigt og kan tage rygetrangen, når den opstår:

- ▶ **Nikotintyggegummi**
– mange smagsvarianter
- ▶ **Nikotin sugetabletter**
– diskrete
- ▶ **Nikotin microtab/resoribletter**
– små og diskrete

- ▶ **Nikotin inhalator**
– god til at holde hænderne beskæftiget
- ▶ **Nikotin mundspray**
– hurtig virkende
- ▶ **Nikotin næsespray**
– hurtig virkende, anbefales kun til rygere, der ryger over 20 cigaretter om dagen.

Kombinationen af plastre og en af de andre erstatningstyper har vist de bedste resultater i forhold til at fastholde et rygestop.

Det er normalt at opleve mindre bivirkninger ved brug af produkterne, såsom irritationer i mund, hals og mave.

FAKTA om nikotinerstatning

- ▶ Nikotin er ikke kræftfremkaldende som tobak.
- ▶ Gravide og ammende bør kun bruge nikotinerstatning efter aftale med jordemoder eller egen læge.
- ▶ Ved hjertesygdom anbefales det at tale med egen læge inden brug af nikotinerstatning.
- ▶ Få råd om brug af nikotinerstatning på apoteket.
- ▶ Læs indlægssedlen grundigt inden brug og følg instruktionerne.
- ▶ Nikotinprodukter anvendes i 8-12 uger. I enkelte tilfælde ved stor risiko for tilbagefald, kan nikotinprodukter benyttes i op til et halvt – og i særlige tilfælde op til et år. Ved brug skal der altid være en plan for nedtrapning af produkterne.
- ▶ Priserne på produkterne kan variere afhængigt af tid og sted for salget.
- ▶ Underdosering er den mest almindelige fejl ved brug af nikotinerstatning.
- ▶ Sammenlignet med tilbagefald til rygning, er brug af nikotinerstatning i længere tid at foretrække, men kan ikke anbefales rutinemæssigt.

Andre medicinske hjælpemidler

Uanset om du før har forsøgt at stoppe med at ryge, er det en god idé at overveje, om du skal bruge nikotinerstatning. Hvis du ikke har gode erfaringer med erstatningen, kan du undersøge mulighederne for at bruge rygestopmedicin som Champix eller Zyrban, der begge bør benyttes i 8-12 uger. De kan kun fås på recept hos lægen. Der kan være stærkere bivirkninger ved at bruge de to produkter end ved brug af nikotinerstatning.

Champix – som også hedder Varenicilin – er tabletter. Behandling begyndes ca. 1-2 uger før rygestop. Tabletterne virker på to måder i hjernen. Dels optager det plads for nikotinen, hvilket mindsker nydelsen ved rygning, og dels har stoffet samme virkning som nikotin og mildner rygetrang og abstinenser.

Zyban – som også hedder Buprobion – er tabletter. Behandling begyndes 1-2 uger før rygestop. Stoffet buprobion er oprindeligt brugt som antidepressivt middel. Det har dog vist sig også at kunne dæmpe abstinenser ved rygestop, hvilket betyder, at det stort set har samme effekt som nikotinerstatning.

FAKTA om e-cigaretter

Der er ikke videnskabelig dokumentation for, at e-cigaretter er effektive i forhold til rygestop. Derfor anbefales brug af e-cigaretter ikke i forbindelse hermed. Brug af e-cigaretter kan være med til at fastholde vanerne omkring rygning. Både i forhold til din nikotinafhængighed og i forhold til de sociale og psykiske vaner, du har på grund af tobakken.

Andre muligheder for støtte

Kommunale rygestopkurser

Rygestopkurser tilbydes gratis i alle landets kommuner. Tjek www.stoplinen.dk eller din kommunes hjemmeside for at se tilbuddene.

Stoplinien 80 31 31 31

Telefonrådgivning tilbydes gratis på Stoplinien. Du kan få rådgivning og sparring og evt. blive tilmeldt et rygestopkursus, uanset hvor du bor i landet.

E-kvit

E-kvit er et digitalt stopprogram, hvor du gratis kan få hjælp til at blive røgfri eller nedtrappe nikotinforbrug. Læs mere på www.ekvit.dk. Kan bruges både til PC og som app.

Slut Med Smøger

Slut med smøger er en sms-service, hvor du kan modtage en opmuntrende sms i tiden op til, undervejs og efter dit rygestop. Læs mere og bliv tilmeldt på www.cancer.dk/tobak.

FAKTA om akupunktur og hypnose

Der er ikke videnskabelig dokumentation for, at akupunktur eller hypnose har en selvstændig behandlingseffekt ved et rygestop. Dog føler nogen sig hjulpet af disse alternativer. Hvis du beslutter at afprøve disse metoder, anbefales det, at behandlingen gives af en læge eller psykolog, som har erfaring med den type af behandling.

Du har grund til at rose dig selv! I dag er det store stopdag, og du er ved godt mod – rustet til tænderne med tyggegummi, pastiller og gode råd.

I DAG er din STOPDAG

Har du fjernet alle fristelser, dvs. alt, hvad der minder dig om rygning: tobak, skod, lightere og askebægre? Ellers kan du stadig nå at få det ud af dit hjem, dine lommer og dine tasker.

Hvis du bliver rastløs de første dage, kan du brug det konstruktivt: Vask op, slå græs eller vask køkkenlågerne af.

Du kan vælge at drikke te, vand eller juice i stedet for kaffe i de første uger efter stop-dagen. Du kan også vælge at undgå alkohol. Både kaffe og alkohol er kendte 'ryge-startere'.

Selvforkælelse er en god ting i denne tid. Du kan vænne dig til at tilberede aftensmaden med omhu og gøre den ekstra indbydende og sund.

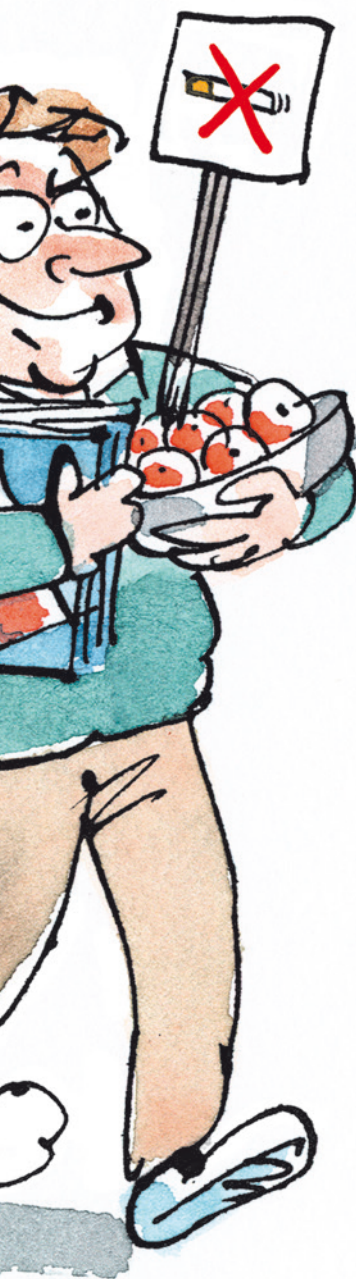
Men lad være med at blive siddende ved bordet efter aftensmaden. Det er dér, rygetrangen ofte melder sig. Rejs dig fra bordet, så snart du har spist. Ryd op i køkkenet, gå en tur eller hvad du nu kan finde på.

Hvis du alligevel får lyst til en cigaret, kan det hjælpe at børste tænder.

På stopdagen kan du gå tidligt i seng. Denne dag behøver ikke vare længere end højst nødvendigt.

Og husk at rose dig selv, inden du sover. Nu er første dag vel overstået.





Åndedræts- og afspændingsøvelser

En åndedræts- eller afspændingsøvelse kan hjælpe dig med at slappe af. Du kan evt. lytte til blid og rolig musik, mens du udfører øvelsen.

Åndedrætsøvelse

- ▶ Træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du tæller til 4.
- ▶ Mærk, at luften fylder dine lunger og dit mellemgulv.
- ▶ Hold vejret et øjeblik.
- ▶ Ånd derefter laaaaangsomt ud, mens du tæller til 8.
- ▶ Gentag vejrtrækningen, til du er faldet helt til ro.

Afspændingsøvelse

- ▶ Sæt dig godt til rette og luk øjnene. Træk vejret dybt og roligt.
- ▶ Tæl langsomt ned fra 10, mens du forestiller dig, at du går ned ad en trappe.
- ▶ For hvert tal går du et skridt ned og bliver mere og mere afslappet.
- ▶ Når du er kommet ned til 0, er du helt afslappet og rolig. Bliv der i et par minutter.
- ▶ Tæl derefter langsomt op til 10, mens du i tankerne går op ad trappen med ét trin for hvert tal.
- ▶ Når du er på 10, kan du åbne øjnene.

Betragt åndedræts- og afspændingsøvelser som et frirum. Her skal du bare koncentrere dig om dig selv og det, du har brug for.

Det kan være en hjælp at lytte til en afspændings-cd (fås på biblioteket, i boghandlen eller i en musikforretning).

Hvis du er vant til at meditere, dyrke mindfulness eller yoga, kan du også bruge de øvelser, du kender derfra.

Scener fra dit **RYGESTOP** de første **14 DAGE**

Dagen før din stopdag

Ryg din sidste smøg. Prøv evt. skod-glas-metoden: Tøm askebægeret i et syltetøjsglas og tilsæt vand. Glasset gemmes for at minde dig om lugten! Tøm huset for alt, der kan rygges og forbered dig mentalt på din første røgfri dag i morgen.

Dag 1

Du kan have det underligt, som om der er en influenza på vej: koncentrationsbesvær og svedure. Du tænker på at ryge hvert minut.

Tips: Gå en tur, når du har brug for en pause.

Dag 2

Du kan opleve at have trang til at ryge.

Du er rastløs og lidt opfarende. Du kan allerede trække vejret bedre.

Tips: Støvsug eller ryd op eller gå tidligt i seng.

Dag 3

Du synes måske ikke, din tilstand er blevet mærkbart bedre. Du kommer i tvivl, om din beslutning er rigtig.

Tips: Hold fast i de 3 vigtigste grunde til, at du holdt op.

Dag 4

Din krop er i ubalance, men allerede nu går det bedre med ubehaget efter rygestoppet. Du hoster måske mere end før. Du kan også sove uroligt og have forstoppelse eller diarré. Derimod er din lugte- og smagssans blevet betydeligt bedre.

Tips: Hold ud. Der er kun kort tid til, at din krop genvinder balancen.

Dag 5

Du kan stadig blive overvældet af rygetrang. Men nu kan der gå op til en halv time eller mere, uden at du tænker på at ryge.

Tips: Vær aktiv: Gå, løb eller svøm en tur, når du bliver rastløs.

Dag 6

Du har næsten holdt en uge. Du har stadig abstinenser, men kan bedre overkomme dem og har mere energi.

Tips: Forbered en belønning til den 7. dag, fx en tur i biffen eller en god middag.

Dag 7

Godt gået! Du erovre det værste. Det bliver lettere fra nu af.

Tips: Spis en gulerod eller et æble, når du får rygetrang. Undgå fede ting. Nyd din belønning.

Dag 8

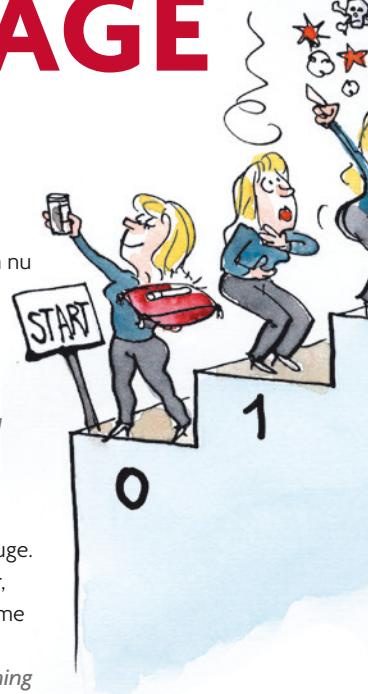
Din ånde er blevet friskere.

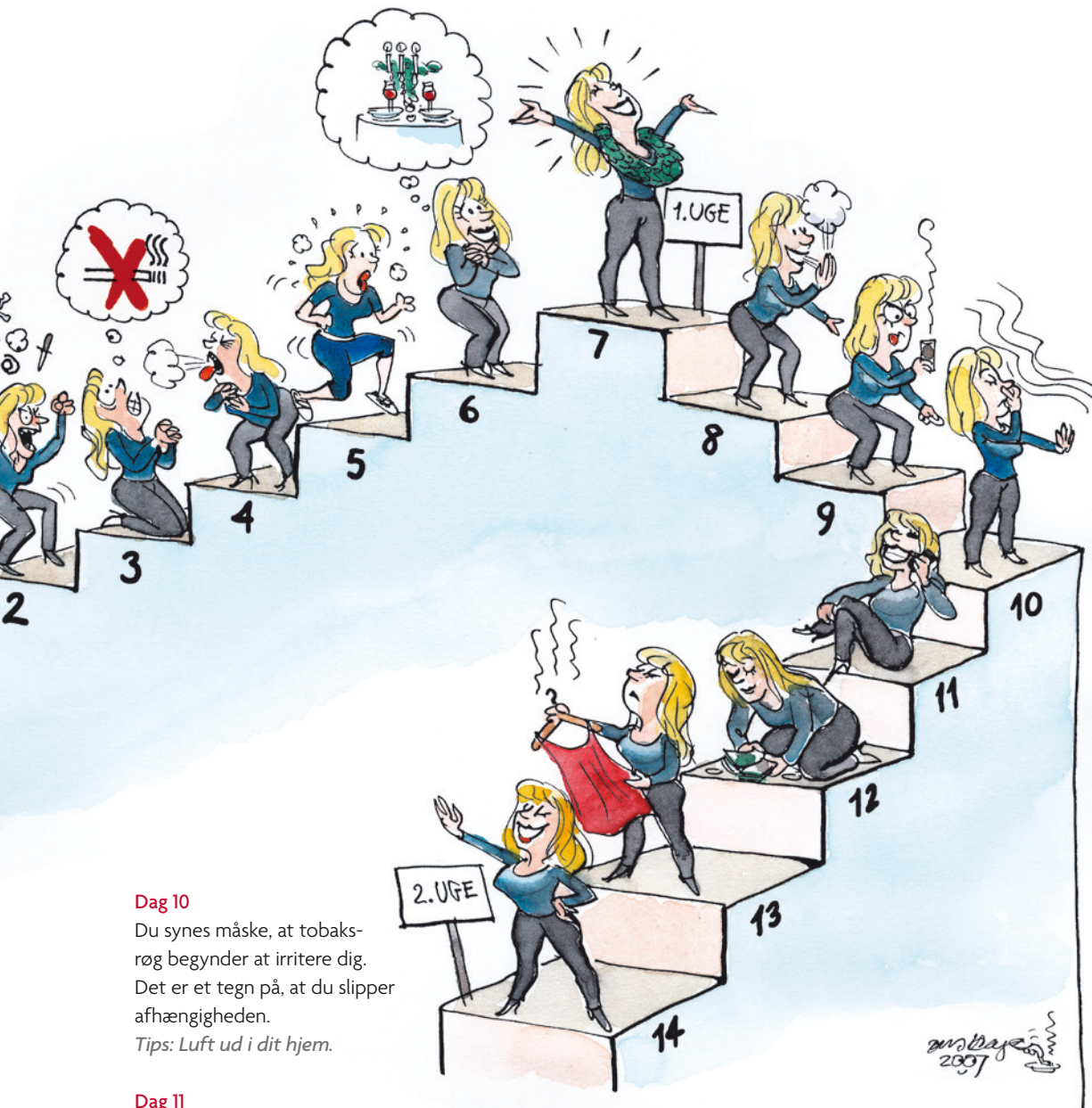
Tips: Brug dine venner/kolleger til at rose din 'etapesejr'. Hold frugtpauser eller gåpauser i stedet for rygepauser.

Dag 9

Du kan stadig opleve at få rygetrang, men er efterhånden blevet bedre til at håndtere det.

Tips: Snif til dit skodglas.





Dag 10

Du synes måske, at tobaksrøg begynder at irritere dig. Det er et tegn på, at du slipper afhængigheden.

Tips: Luft ud i dit hjem.

Dag 11

Du har nu en bedre kulør i ansigtet, og dine tænder er blevet hvidere.

Tips: Ring til en du kender, der er holdt op med at ryge, så I kan udveksle erfaringer.

Dag 12

Du oplever måske, at morgenhosten og slimen i halsen næsten er væk. Du kan bruge dine erfaringer fra de foregående dage til at håndtere svære situationer.

Tips: Regn ud, hvor mange cigaretter, du ikke har købt. Planlæg hvad du vil bruge pengene til.

Dag 13

Du føler dig muligvis mere udhvilet, når du vågner om morgenen, og din lugtesans er bedre.

Tips: Gå dit skab igennem og vask det tøj, der stadig lugter af røg.

Dag 14

Du er godt på vej til at blive røgfri. Der kan gå flere timer, hvor du ikke tænker på cigaretter.

Tips: I de næste mange måneder skal du stadig passe på risikosituationerne 'øl, kaffe og hornmusik'.

m. b. 2007

Det kan være en god idé at føre dagbog over dit rygestop.
Skriv om dine tanker og overvejelser omkring at blive røgfri.

SKRIV DAGBOG

om dine tanker

Skriv om de forbedringer, du kan mærke - fx at du lugter og smager alting bedre, og at du ikke længere er så stakåndet som før.

Det er nyttigt, når du senere i forløbet har glemt, hvor svært det var at holde op med at ryge.

Hvis du på et tidspunkt tror, at du sagtens kan styre at være feststryger, så er det også på tide at læse dagbogen igen.

Tænk over, om du har lyst til at gå gennem alle de kvaler en gang til.



VÆR OPMÆRKSOM PÅ – situationer, som kan give dig rygetrang

- ▶ Fest- og hyggesituationer med venner og familie
- ▶ Øl, vin og spiritus
- ▶ Stress-situationer hjemme eller på arbejdet
- ▶ Kaffepauser
- ▶ Når du har spist, specielt aftensmaden
- ▶ Efter sex
- ▶ På ferien
- ▶ Pauser i arbejdstiden.

HOLD FAST!

Hold hænder og hoved beskæftiget

Mange bliver rastløse og har svært at finde ud af, hvad de skal bruge hænderne og energien til, nu hvor cigaret-terne ikke længere er der. Hold derfor hænder og hoved beskæftiget.

- ▶ Begynd et indviklet strikkesøj, modelbyggeri, maleri eller puslespil.
- ▶ Tæl dine glas – vand altså. Du skal drikke 1½ liter om dagen.
- ▶ Mal vinduerne eller læs en krimi med et stort persongalleri.
- ▶ Ryd op i gamle familie billeder eller kærestebreve.
- ▶ Skab orden og klarhed.

Hold eventuelt pause fra festerne

Hvis du oplever, at det er svært at holde fast i dit rygestop, når du er i festligt lag, kan du overveje at holde pause fra festlighederne, indtil du har rygetrangen under kontrol. Så undgår du de største fristelser. Pausen er kun midlertidig. Senere vil du sagtens kunne feste uden at falde i.

Den nyvundne fritid

Som røgfri har du nu fået en masse tid – fra alle de 10 minutter, der før gik op i røg. Brug tiden til små og store projekter. Så længe du er koncentreret om noget andet, tænker du ikke så meget på cigaretterne.

Forslag:

- ▶ Motion eller sport
- ▶ Omlægning af haven
- ▶ Computerspil
- ▶ Sudoku
- ▶ Fisketure
- ▶ Reparation af bilen
- ▶ Efteruddannelse
- ▶ Ud- eller ombygning af boligen
- ▶ – eller skriv en bog.

Her er en oversigt over de mest almindelige abstinenser, og hvordan du kan håndtere dem.

GØR NOGET

ved ubehaget

Symptom	Håndtering
Stærk rygetrang	Gå en tur, børst tænder, spis en sukkerfri pastil, lav en afspændingsøvelse, ring til en ven eller til Stoplinien 80 31 31 31, drik et glas vand og tæl til 50.
Utilpashed, træthed og dårlig søvn	Vær ekstra god ved dig selv, hvil dig, drik en kop te, lav en åndedrætsøvelse, tag en varm trøje på, tag et fodbad.
Nervøsitet, uro, irritation, aggressivitet og rastløshed	Gå eller løb en tur, gør rent, meditér, lav håndarbejde, undgå kaffe.
Koncentrationsbesvær	Bevæg dig, lav åndedræts- og afspændingsøvelser, hold en te-pause.
Øget appetit	Spis grønt, magert og groft, drik et glas vand, stimuler munden med at tygge lakridsrod eller brug tandstikkere. Undgå fed og sød mad.
Tristhed og sorg – som at miste en god ven	Dyrk motion, vær god ved dig selv og gør ting, der gør dig glad, tal med din partner/venner om, at du har det svært lige nu.
Øget hoste	Accepter, at du hoster. Tænk på hosten som en udrensingsproces – det varer noget tid, før fimrehårene i luftvejene fungerer ordentligt igen. Lav åndedræts- og afspændingsøvelser, tal med lægen om medicinsk lindring.
Hovedpine	Drik et par glas vand, gå en tur, tag en hovedpinepille.

Vidste du ...

– at dine symptomer også kan skyldes koffeinforgiftning? Efter et rygestop kan nogle få sværere ved at omsætte koffein. Ændringerne sker inden for de tre første uger af rygestoppet. Vær derfor opmærksom på, om du får symptomer på koffeinforgiftning, dvs. svimmelhed, hovedpine, rastløshed og hjertebanken. Udsift nogle af dagens kopper med te, vand eller kaffe med nedsat eller ingen koffein.

Giv dig selv et skulderklap

Tænk på, hvor god du er. Du er ved at befri dig selv (og dine omgivelser) for en rigtig dårlig vane. Efter lang tid med denne vane har du besluttet at droppe den. Alene dét er en sejr!

Passiv rygning og børn

Hvis du har børn, er din beslutning også god for dem, fordi de ikke længere behøver at være passive rygere.

Man ved, at børn fra ikke-rygerhjem har færre luftvejssygdomme end børn med forældre, der ryger.



Hvis du falder i ...

Du har besluttet, at du denne gang vil være helt røgfri.

Er du alligevel faldet i, så lad det ikke slå dig ud. Betragt det som en enkeltstående svipser - som at spise en småkage under en slankekur.

Hold fast i dit løfte til dig selv og fortsæt dit rygestop med fuld styrke. Så er du på sporet igen. Du skal nok blive helt røgfri.

Lær at tackle **STRESS, VREDE** og **TRISTHED**



Hvis du tidligere har brugt cigaretterne til at dæmpe stress, vrede og tristhed, kan du opleve, at du nu føler dig ekstra udsat, fordi cigaretten ikke længere er til rådighed.

Du skal nu til selv at håndtere de situationer, der gør dig stresset, vred eller ked af det. Opgaven er at tackle situationerne på en måde, så dit humør ikke går ud over andre – eller bliver alt for belastende for dig selv. Det er en udfordring, hvor du har chancen for at blive klogere på dig selv og dygtigere til at begå dig blandt andre.

brobase
2007

Førstehjælp ved stress, vrede og tristhed

- ▶ **Find ud af, hvilke situationer der gør dig sur, stressest eller ked af det**
Prøv om du kan undgå eller ændre disse situationer under dit rygestop, så de bliver knapt så belastende.
- ▶ **Tal med andre om det**
– når du er ved at 'køge over'.
Det kan være familie, venner eller kolleger.
- ▶ **Bevæg dig**
Når du er fysisk aktiv, frigives endorfiner, der er kroppens eget 'lykkehormon'. Endorfiner dæmper stress og uro og giver øget velvære.
- ▶ **Accepter lidt modgang**
Du kan ikke altid undgå stress, vrede og tristhed. Nogle gange må du holde det ud. Ingen følelser varer ved, heller ikke de ubehagelige.

Fortæl om dit rygestop

Fortæl gerne dine omgivelser om dit rygestop, og at du måske har en kortere lunte end sædvanligt.

Humørsvingningerne er et almindeligt abstinenssymptom, der skyldes den kemiske ubalance, der er i hjernen, fordi den endnu ikke har vænnet sig af med at få nikotin. Det er ikke det samme som depression. Og humørsvingningerne forsvinder oftest efter et par måneder.

Du bliver **FRISKERE** af dit rygestop



Som røgfri kommer du hurtigt til at se friskere ud og får en bedre ansigtskulør.

Giftstofferne i tobak har undergravet dit helbred og dit udseende ved bl.a. at skade dine luftveje og hæmme blodgennemstrømningen i dine celler.

Som røgfri får du hurtigt flere fordele:

- ▶ Friskere ansigtskulør
- ▶ Færre rynker
- ▶ Flottere smil (hvidere tænder og sundere tandkød)
- ▶ Klarere stemme
- ▶ Pænere negle
- ▶ Bedre duft og ånde
- ▶ Lettere ved at trække vejret
- ▶ Mindre host, hark og spyt.

Vidste du ...

– at ikke-rygende kvinder går senere i overgangsalderen end rygende, ofte 1-2 år?

DIN VÆGT

efter rygestoppet

Det er naturligt at tage lidt på efter et rygestop. Det skyldes, at din vægt går fra 'rygervægt' til 'normalvægt'.

Samtidig har dit blodsukker, som ryger, været højere, og derfor kan du opleve mere sult eller trang til søde sager, når du stopper. Vær opmærksom på dette, så du undgår at tage yderligere på.

Hvis du tidligere røg over 15 cigaretter om dagen, forbrændte du 600-900 kJ (150-200 kalorier) mere, end du gør nu som røgfri. Det vil typisk føre til, at du tager 3-6 kilo på, hvis du fortsætter med at leve, som du plejer.

Undgå at spise for meget

Man kan komme til at spise mere, end man behøver, når man sidder i sine egne tanker og øser 2. eller 3. portion op på tallerkenen.

- ▶ Lav portionsanretninger i stedet for at sætte gryden på bordet.
- ▶ Flyt tallerkenen væk, når du har spist 1. portion.
- ▶ Tag ud fra bordet med det samme.
- ▶ Snup opvasken og ryd op i køkkenet.
- ▶ Gå en tur, efter du har spist. Så får du lidt ekstra motion samtidig med, at du glemmer, at du havde lyst til at spise mere.

Du kan modvirke vægtstigning ved at tænke over det, du spiser og drikker:

- ▶ **Skær ned på fedtet**
Hvis du sparer 25 g fedt (1 ½ spsk.) om dagen, behøver du ikke at tage på ved dit rygestop.
- ▶ **Undgå overflødige kalorier**
Drop chokoladen til kaffen eller den håndfuld chips, der ryger ned, mens du ser tv om aftenen. Lav i stedet en skål med frugtstykker.
- ▶ **Skær ned på alkohol**
Vin og øl indeholder mange kalorier. Desuden giver alkohol lyst til at ryge og stimulerer appetitten.
- ▶ **Spis gerne mellemmåltider**
Så holder du din forbrænding i gang og dit blodsukker mere stabilt. Spis fx lidt frugt, grøntsager eller en skive rugbrød.
- ▶ **Drik rigeligt med vand**
Det nedsætter sulten og holder dig beskæftiget.
- ▶ **Spis langsomt**
Spis og tyg maden langsomt – nyd maden og din styrkede lugte- og smagssans. Maden er din "forkælelse" nu, og ikke noget du skal have overstået.

Du kan lindre abstinenser og forebygge vægtstigning, hvis du bevæger dig mere i hverdagen. Samtidig får dit humør et løft, og det bliver lettere at sove om natten.

BEVÆG dig

Fysisk aktivitet:

► Mildner abstinenser

Når din krop ikke længere får nikotin, vil den typisk reagere med abstinenser i 3-4 uger. Det skyldes ubalancer i hjernens kemiske signalstoffer som følge af lang tids rygning. Fysisk aktivitet kan mildne dine symptomer.

► Giver godt humør

Under intensiv fysisk træning vil der blive frigjort signalstoffer. Dels endorfin, som giver en følelse af velbehag og glæde - og dels serotonin, som løfter humøret og giver bedre overblik.

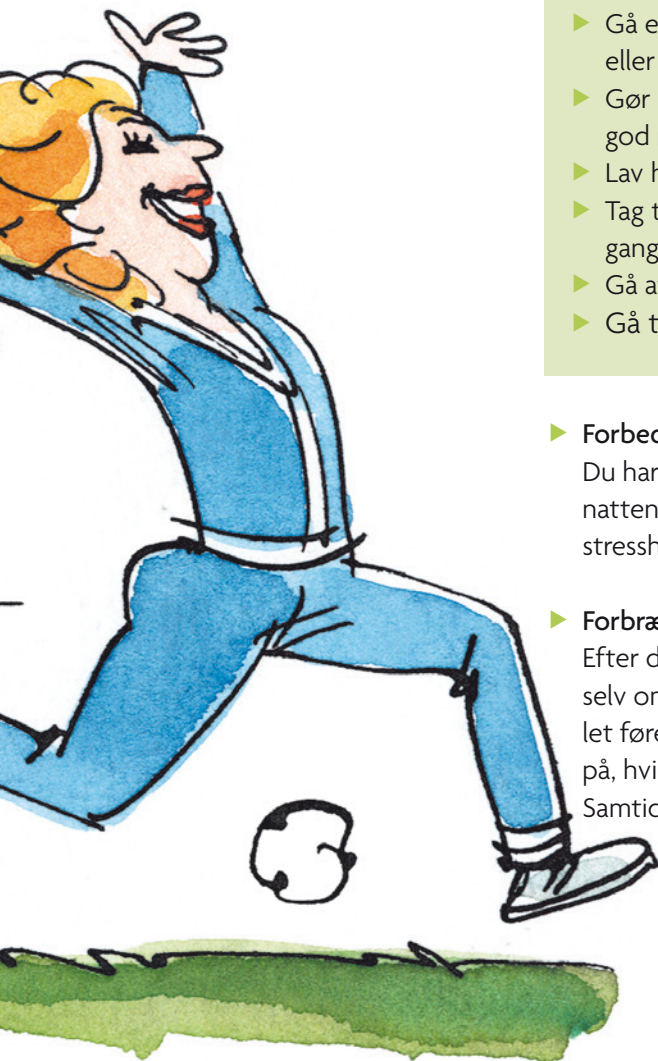
► Afleder din opmærksomhed

Du kan glemme din rygetrang en time eller mere, når du er meget optaget af fysisk aktivitet. Og bagefter er kroppen afslappet, og du mærker mindre til din uro og rastløshed.

► Modvirker stress

Når du bevæger dig, falder koncentrationen af stresshormoner i din krop. Samtidig frigøres de naturlige endorfiner, som får dig til at føle dig veltilpas, glad og afslappet. For at frigøre endorfiner, er det nødvendigt at bevæge sig 10 minutter med høj intensitet eller 30 minutter med moderat intensitet.





Det behøver ikke foregå på et motionshold

- ▶ Gå eller tag cyklen i stedet for at køre i bil eller bus.
- ▶ Gør rent. Det pynter på hjemmet og giver god motion.
- ▶ Lav havearbejde eller mal vægge.
- ▶ Tag trappen i stedet for elevatoren - hver gang.
- ▶ Gå aftentur hver dag.
- ▶ Gå til dans.

▶ Forbedrer søvn

Du har lettere ved at falde i søvn og sove hele natten, når du er fysisk træt, og der er færre stresshormoner i din krop.

▶ Forbrænder kalorier

Efter dit rygestop vil du føle dig mere sulten, selv om din forbrænding er mindre. Det kan let føre til vægtstigning. Du kan undgå at tage på, hvis du bevæger dig $\frac{1}{2}$ -1 time om dagen. Samtidig bliver din appetitregulering bedre.

Vælg en motionsform, som du har lyst til at prøve, så du synes, det er sjovt. Det er bedst at starte lige så stille og derefter trappe op, efterhånden som kroppen har vænnet sig til motionen.

Gå evt. sammen med andre eller tag børnene med. På den måde motiverer I hinanden.

RYGETRANGEN kan stadig komme i **BØLGER**

Flere uger efter du er blevet røgfri, kan du stadig få lyst til at ryge. Det føles ofte som en bølge, der skyller ind over dig, men heldigvis varer bølgen ikke mere end få minutter ad gangen.



Hvis du er forberedt, når rygetrangen opstår, er det lettere at stå imod. Her er nogle idéer til, hvordan rygetrangen kan tackles:

- ▶ Lave en åndedræts- eller afspændingsøvelse, se side 15.
- ▶ Læs i din rygestop-dagbog og genoplev, hvor svært det var i starten.
- ▶ Gå en tur.
- ▶ Læg en kabale eller lav håndarbejde.
- ▶ Børst tænder.
- ▶ Hold fast i dine grunde til at holde op.

FORKÆL dig selv

Brug enhver mulighed for at belønne og rose dig selv for, at du holder fast i dit rygestop. Lav fx en liste over ting, du har lyst til at lave og vælg ud, hvad du vil gøre eller har mulighed for.

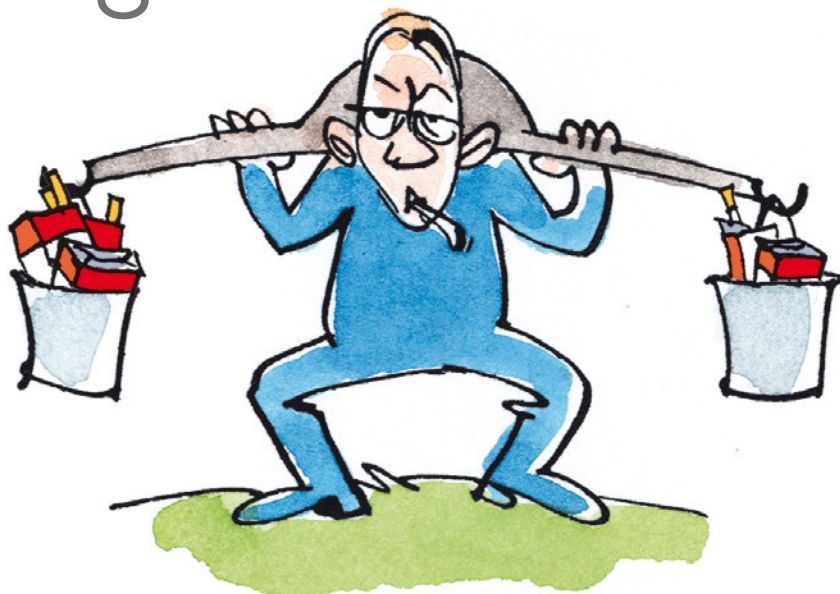
Her er nogle forslag:

- ▶ Få en gang massage.
- ▶ Se en film.
- ▶ Lyt til musik.
- ▶ Surf på nettet.
- ▶ Giv dig selv en 'make-over' foran spejlet.
- ▶ Lav en indviklet middagsret.
- ▶ Tag et varmt bad.
- ▶ Læs en god bog.



Det handler om alle de undskyldninger og bortforklaringer, som de fleste rygere bruger for at forsvare deres last.

UNDSKYLDNINGER og SKRØNER



De vil sikkert dukke op i dit hoved på et eller andet tidspunkt, når rygetrangen melder sig. Og de vil friste dig til at ryge igen.

På den måde kan skrønerne være en trussel mod dit rygestop. Så lad os lige mane dem i jorden med det samme.

Min morfar blev 89 år, og han var storryger hele livet

FAKTA: Halvdelen af alle, der ryger hele livet, dør af deres rygning. Morfar var bare heldig, at hans krop kunne holde

til det. Rygere lever gennemsnitligt 8-10 år kortere end ikke-rygere – og de sidste 10 år af en rygers liv er ofte præget af sygdom og stærkt forringet livskvalitet.

Jeg er bange for at tage 10 kg på

FAKTA: Det er rigtigt, at man kan tage et par kilo på efter et rygestop. Men kun få tager 10 kg på. Der sker generelt det, at du genvinder din naturlige vægt – du kommer altså til at veje det, du ville have vejet, hvis du aldrig havde røget. Hvis du synes, at din naturlige

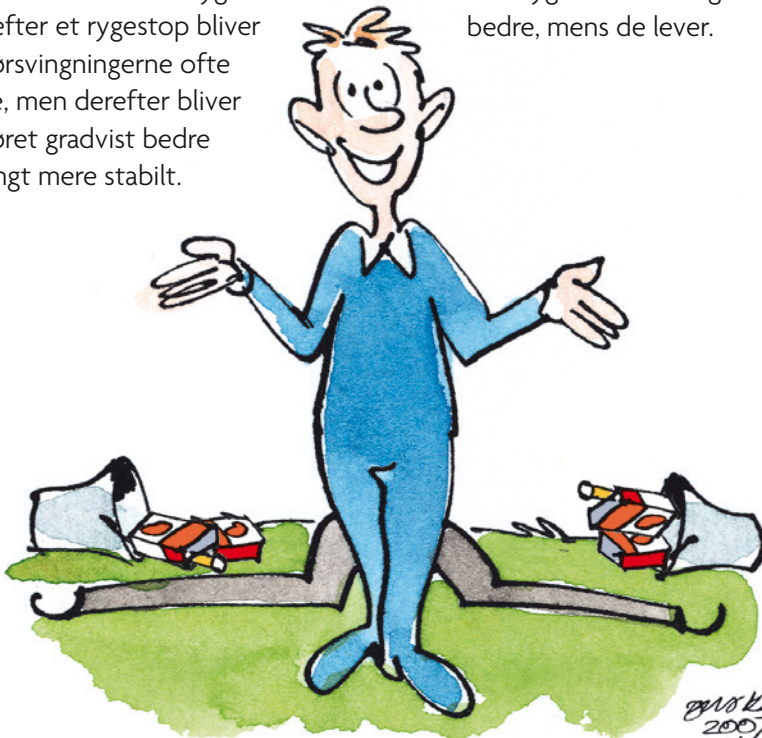
vægt er i overkanten, kan du modvirke en vægtøgning ved at spise grønt, magert og ikke for meget. Samtidig kan du sørge for at bevæge dig. Se også side 25.

Rygning hjælper mig til at stresse af og koncentrere mig

FAKTA: Rygning modvirker ikke stress. Tværtimod er rygere mere ukoncentrerede, urolige og stressede imellem cigaretterne. Det skyldes afhængigheden af nikotin og de deraf følgende abstinenser, så snart kroppen ikke får tilført stoffet. Når rygeren igen får nikotin, bliver tilstanden normal, og det svarer til den mere permanente tilstand hos en ikke-ryger.

Jeg bliver umulig at omgås, hvis jeg ikke ryger

FAKTA: Rygeres humør svinger faktisk mere end ikke-rygeres. Lige efter et rygestop bliver humørsvingningerne ofte værre, men derefter bliver humøret gradvist bedre og langt mere stabilt.



Jeg kan sagtens klare kun at ryge ved festlige lejligheder

FAKTA: Det er de færreste, der kan klare kun at ryge ved fester. For 9 ud af 10 ender det med, at man ryger dagligt igen. Det skyldes, at når kroppen først er blevet afhængig, kan den ikke klare kun at få tilført nikotin engang imellem.

Jeg vil ikke være kedelig og frelst

FAKTA: Det er en myte, at rygere skulle være mere festlige end andre mennesker – en myte, som rygerne måske selv har skabt for at retfærdiggøre deres sundhedsskadelige afhængighed.

Et eller andet skal man jo dø af

FAKTA: Ja, det skal man. Og hvis man er ryger, er der stor risiko for at dø tidligt og efter lang tids ubehagelig sygdom. Ikke-rygere lever længere og har det bedre, mens de lever.

Husk dine **GRUNDE** til at **HOLDE OP**

Der er nu gået lang tid siden, du sidst har røget, og dine abstinenser er måske næsten væk. Kun rygetrangen kan undertiden vende tilbage, så du længes efter at ryge, når du lugter *en andens* cigaret.

Bliver du fristet, så søg tilbage til side 2 og læs om dine grunde til at holde op med at ryge. Hvad var det, der drev dig? Var det helbredsgrunde, økonomi, hensynet til din familie? Alle disse grunde er stadig aktuelle, og det ville være en skam at lade dem gå op i røg, nu hvor du er kommet så langt.

Hvis du stadig kan blive blød i knæene over en andens røg, kan du tage det som en advarsel om, hvor lumsk rygeafhængighed er. Lige som det værste er overstået, og du har kæmpet imod i ugevis, bliver du fristet igen. Og igen. Og igen.

Vær forberedt på, at fristelsen kan komme tilbage i måneder og år efter rygestoppet. Det sker stadig sjældnere og sjældnere. Og det bliver hele tiden lettere at stå imod. Men tag ikke fejl. Du er kun en enkelt cigaret fra at være ryger igen!

Hvis du stadig føler dig svag, så tag din dagbog frem og læs om dine erfaringer i dagene efter rygestoppet. Genoplev uroen og ubehaget. Husk, hvor dårligt du havde det. Vil du virkelig igennem det igen?

Og find så dit gamle skodglas frem og tag et dybt snus ... Sådan! Det kan jo skræmme livet af enhver.



Helbred og rygestop

Du har nu været røgfri i mere end en måned. Her kan du tjekke, hvor meget dit helbred allerede er forbedret, og hvad du kan vente i fremtiden.

HER ER DU NU



Tid efter sidste cigaret	Forbedring af helbredet
20 minutter	Blodtryk og puls bliver normal
1 døgn	Risikoen for blodpropper er allerede mindsket Du har mere blod i huden og varme i tæer og fingre Lungerne begynder at rense sig selv, og det kan give hoste
2 døgn	Smags- og lugtesansen er blevet markant forbedret
3 døgn	Bronkierne begynder at slappe af, og vejrtrækningen bliver nemmere
2 uger-3 måneder	Kredsløbet bliver gradvist 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 større Du får mindre hoste Du er mere frisk Mange sover bedre, end da de røg Din vejrtrækning er blevet endnu lettere
1-2 år	Din risiko for at få en blodprop er nu halveret
5 år	Risikoen for nogle kræftformer er allerede halveret (mundhule, spiserør, bugspytkirtel, livmoderhals)
10 år	Din risiko for at få en blodprop er nu den samme hos en aldrig-ryger Din risiko for at få kræft i luftvejene er nu kun halvt så stor, som hvis du var fortsat med at ryge – og risikoen bliver ved med at falde

Vær opmærksom på, at der kan komme situationer og perioder, hvor der er øget risiko for at blive ryger igen. Når du er forberedt, kan du bedre undgå at falde i.

UNDGÅ tilbagefald



Ferie og fester

Ferie og fester er tidspunkter, hvor vi skal hygge os og slappe af. Her vil vi ikke forstyrres af abstinenser eller længslen efter en smøg. "Jeg har fortjent at ha' det godt!", tænker du måske.

Forhåbentlig har du fastsat dit rygestop, så du kunne nå at overvinde de værste indre kampe inden ferien eller familiefesten. Under alle omstændigheder må du tænke over, hvor meget cigaretter kan ødelægge i forhold til den lille ulempe det er at skulle bekæmpe 5 minutters rygetrang.

Stressede perioder

Du husker måske rygningen som en hjælp, når du var stresset. Det er imidlertid kun den halve sandhed. Rygning øger dit generelle stressniveau

i de perioder, hvor du ikke ryger. Ved at ryge en cigaret nedsættes dette permanente høje stressniveau til det samme niveau, som ikke-rygere har hele tiden. Som røgfri har du mulighed for at opnå et stressniveau, som ligger permanent under det niveau, du havde som ryger.

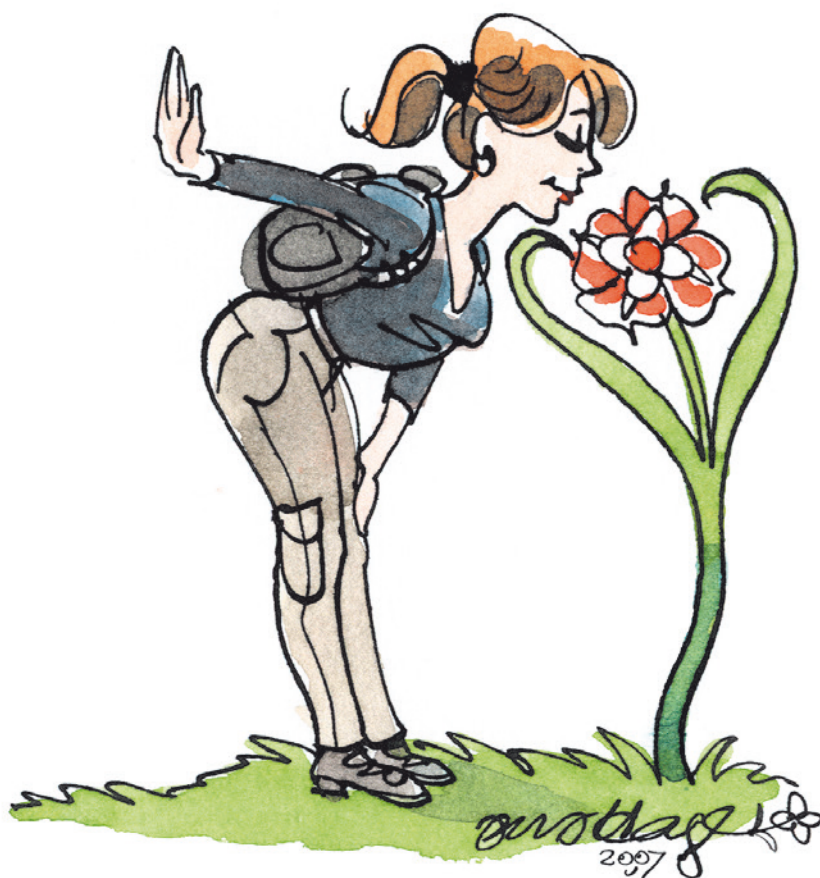
Nikotin udløser abstinenssymptomer, så snart man ikke ryger (dvs. i pauserne mellem cigaretterne), hvilket øger stress-niveauet. Kroppen stresses af de giftstoffer, den får ind, når man ryger (højere blodtryk og puls, hormonforandringer m.v.)

Som røgfri kan du tackle din stress på andre måder end tidligere. Lær at sige fra over for nogle af de belastninger, der er med til at stresser dig. Brug nogle af de muligheder, der er for at modvirke stress, fx meditation og motion.

Kriser

Ingen er bedre til at 'hygge-sørge' end vi danskere. Midt i al sorgen husker vi at købe popcorn, is og rødvin + en film til hjemmebiografen. Og således godt udstyret svælger vi i vores egen ulykke.

Det er en hel fin strategi. Bliv endelig ved med det. Bare du holder fast i at sørge *uden* cigaretter. I modsat fald har du dobbelt så mange problemer, når du vågner op næste dag og opdager, at du oven i det hele også er blevet ryger igen med alt hvad det medfører af dårligt helbred, store udgifter, stress, lugtgener osv.



DU VANDT!

TILLYKKE – du er nu RØGFRI.

Du har vundet over cigaretterne og din afhængighed af dem.

Din kamp for at blive røgfri har givet dig erfaringer, som du kan bruge på andre ting, du gerne vil gennemføre.

Samtidig har du opnået et bedre helbred. Du har øget din chance for at få et bedre og meget længere liv. Og du er med til at gøre *andres* liv bedre, nu hvor de ikke længere er tvunget til at indsnuse din røg.

Du vil sikkert også blive overrasket over, hvor mange ekstra penge du har fået, nu hvor du ikke skal købe cigaretter – og på sigt skal du heller ikke bruge penge på nikotinerstatning eller andre hjælpemidler.

HELD OG LYKKE fremover!



NYTTIGE LINKS

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsens hjemmeside med mange informationer om rygning og rygestop.

www.cancer.dk

Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, hvor du kan læse om skader ved rygning, fordele ved rygestop m.m.

www.stoplinien.dk

Gratis telefonrådgivning på 80 31 31 31
SMS "rygestop" til 1231
Åben mandag-torsdag kl. 10-20 og
fredag kl. 10-16

www.ekvit.dk

E-kvit er et digitalt stopprogram, hvor du gratis kan få hjælp til at blive røgfri eller nedtrappe nikotinformbrug. Læs mere på www.ekvit.dk. Kan bruges både til PC og som app.

SMS-service:

Slut med smøger

Slut med smøger er en sms-service, hvor du kan modtage en opmuntrende sms i tiden op til, undervejs og efter dit rygestop. Læs mere og bliv tilmeldt på www.cancer.dk/tobak.

www.xhale.dk

Gratis digitalt rygestopprogram til dig, der er mellem 15 og 25 år.

Denne rygestop-guide er til dig, der gerne vil holde op med at ryge

Rygestop-guiden indeholder:

- ▶ tips til, hvordan du forbereder rygestoppet
- ▶ hjælp, når du er stoppet
- ▶ råd om, hvordan du kan forblive røgfri.

Guiden kan være en hjælp til dit rygestop, uanset om du går på et rygestopkursus, eller du prøver at holde op med at ryge på egen hånd.

www.sst.dk