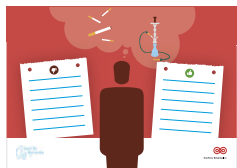


Vejledning



Emnekort 1

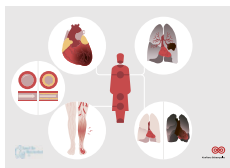
Fordele og ulemper ved at ryge

De fleste rygere ser både fordele og ulemper ved at ryge og ved at holde op med at ryge. Tal med rygeren om, hvad han eller hun tænker om sin rygning. Lad evt. borgeren udfylde fordele og ulemper og tage kortet med hjem.

Billederne giver mulighed for at tale om:

- Fordele, f.eks. hygge, fritid, velvære, sociale sammenhænge ...
- Ulemper, f.eks. økonomi, helbred, vægt, kondition, børn ...

Hvis borgeren har et ønske om rygestop, så henvis til et konkret tilbud.



Emnekort 2 og 3

Rygning og din krop – Mand eller kvinde

Tal med borgeren om, hvordan rygning påvirker hans eller hendes krop. Spørg til, hvordan de kan mærke rygningen på deres krop – eller om de kan genkende nogle af situationerne på billederne.

Billederne giver f.eks. mulighed for at tale om:

- Hjerte-kar-sygdomme (f.eks. blodprop eller dårlig blodforsyning)
- Forskellige kræftsygdomme
- Rygerlunger
- Tidligt rynket hud
- Vanskeligheder ved at få børn
- Dårlige tænder og tandkød
- Dårlig kondition, vejtrækningsbesvær

Hvis borgeren har et ønske om rygestop, så henvis til et konkret tilbud.



Emnekort 4

Passiv rygning - Når du ryger, ryger andre med. Luften bliver forurenet af tobaksrøgen, der efterlader partikler, som bliver i rummet.

Passiv rygning er et tema i forhold til:

- Den gravide og det ufødte barn
- Rygning i bilen
- Sygdomme og irritation hos dem, der er udsat for passiv rygning – især børn
- Børn får oftere sygdomme i luftveje og ører og bliver oftere indlagt
- Den voksne som rollemodel
- Rygning under emhætten (fjerner ikke røg og partikler)
- Rygning ved åbentstående vindue eller dør (blæser oftest røgen ind igen).

Hvis borgeren har et ønske om rygestop, så henvis til et konkret tilbud.