

RYGNING

INFORMATION TIL
PATIENTER I PSYKIATRIEN

HJÆLP TIL RYGESTOP

Du vil blive spurgt om dine rygevaner, når du indlægges i Psykiatrien eller ved første kontakt i Distriktpsychiatrien.

Psykiatriens personale tilbyder rådgivning og vejledning til døgnindlagte patienter, der ønsker at holde op med at ryge.

Tilbud til patienter i ambulant behandling og efter udskrivelse:

Mange kommuner tilbyder rygestopkurser i form af holdundervisning. Nogle af kommunerne har også tilbud om individuel rygeafvænning.

Hold øje med tilbud i dit lokalområde. Fx på apoteket, i det kommunale sundhedscenter, almen praksis, private udbydere - eller via de nedenstående links:

- www.stoplinjen.dk. Gode råd, tests, debatforum og links til lokale rygestopkurser på hjemmesiden. Gratis rådgivning til rygestop via telefon 80 31 31 31.
- www.sundhed.dk. Her kan du få et overblik over, hvilke tilbud om hjælp til rygestop der findes i din kommune.



Psykiatrien Region Sjælland

Fælledvej 6

4200 Slagelse

58 53 60 00

www.regionsjaelland.dk/psykiatrien

Marts 2017

Rygestop – hvorfor og hvordan

Der er 2-3 gange så mange, der ryger, blandt mennesker med psykiske lidelser som blandt den øvrige befolkning. Rygning indebærer en forhøjet risiko for at udvikle tobaksrelaterede sygdomme som kræft, hjerte-karsygdom og rygerlunger.

FORDOMME OG FAKTA

Mange tror fejlagtigt at:

- Mennesker med psykisk sygdom ikke **ønsker** at holde op med at ryge.
- Mennesker med psykisk sygdom ikke **kan** holde op med at ryge.
- Mennesker med psykisk sygdom får det dårligere, hvis de holder op med at ryge.

Flere undersøgelser dokumenterer, at det er forkert!

Til gengæld er det rigtigt at:

- Har man en psykisk sygdom kan man **godt** holde op med at ryge, men har ofte brug for mere hjælp end andre rygere. Det skyldes en større afhængighed af nikotin. Hjælpen kan fx være i form af rygestopkurser eller tilbud om nikotinpræparater.
- Har man en psykisk sygdom får man det generelt set **ikke** dårligere, hvis man holder op med at ryge.
- Rygestop **kan** dog medføre depressive symptomer hos nogle mennesker i den første tid uden røg. Det skal man være opmærksom på, især hvis man tidligere har haft en depression.

Hvis du får symptomer på depression, skal du tale med din læge/psykiater om det snarest muligt.

GEVINSTER VED RYGESTOP – GENERELT

- Du bliver mere frisk og får et større fysisk og psykisk overskud
- Når du slipper ud af afhængigheden, oplever du en større frihed, selvtillid og tilfredshed
- Din økonomi bliver bedre
- Dit immunforsvar og din vejtrækning bliver bedre
- Du får en mere stabil søvn
- Du får sundere tænder og bedre ånde
- Ældningen af huden bremses
- Der er mindre risiko for, at du får alvorlige sygdomme som kræft, hjerte-karsygdomme og rygerlunger
- Du får flere år med god livskvalitet

SÆRLIGT FOR DIG MED PSYKISK SYGDOM

- Der er god mulighed for, at du kan klare dig med en mindre dosis medicin, og du vil også opleve, at du ikke så ofte har brug for ekstra medicin
 - Du kan nedsætte dit forbrug af kaffe
 - Du kan være med til at styrke et bedre socialt miljø blandt mennesker, som gerne vil passe på helbredet og have et bedre indeklima
 - Der er god mulighed for at dit netværk styrkes, fordi du ikke er optaget med at ryge, og fordi dine omgivelser undgår røg i dit nærvær
-



I Psykiatrien Region Sjælland må hverken patienter, personale eller pårørende ryge inden døre.

Rygestop og medicin

Nogle former for medicin omsættes hurtigere i din krop, når du er ryger. Det skyldes tjærens indvirkning på leveren. Holder du op med at ryge, kan det derfor medføre, at der skal justeres på din medicin, og for nogle vil det betyde, at den dosis medicin, de får, kan sættes ned.

Justering af din medicin skal altid ske i samråd med en læge/psykiater. Når du indleder et rygestopforløb, skal du derfor bestille en samtale med din læge, så I kan få talt om de konsekvenser, det får for din medicinske behandling, at du stopper med at ryge.

Hvis du har røget regelmæssigt gennem en længere periode, er kroppen vænnet til at blive stimuleret med nikotin. Når indholdet af nikotin i blodet falder, kan du opleve abstinenssymptomer. Mens du er indlagt kan afsnittet tilbyde nikotinerstatningsmiddel, så du så vidt muligt undgår ubehagelige følgevirkninger af rygestoppet.