



SUNDHEDSSTYRELSEN

Fakta

Om kampagnen "Hjælp til rygestop"

Sundhedsstyrelsens kampagne "Hjælp til rygestop" kører i uge 35 og 36. Kampagnens formål er at få flere rygere til at få hjælp, når de vil holde op med at ryge. Gerne gennem rygestop-rådgivning i kommunerne eller via Stoplinien. Rådgivning er nemlig den mest effektive vej til et rygestop.

Sundhedsstyrelsens 5 anbefalinger til et rygestop:

- 1) Få rådgivning før og under dit rygestop - ring til Stoplinien på 80313131 eller meld dig til et gratis rygestopkursus i kommunen
- 2) Skriv dine grunde til at stoppe med at ryge ned, og hæng dem et synligt sted
- 3) Beslut dig for en stop-dag inden for de næste 2-3 uger, hvor du stopper HELT med at ryge
- 4) Brug nikotin-erstatning eller receptpligtig medicin
- 5) Læg en plan for, hvad du konkret vil gøre, når rygetrangen melder sig.

Tal om rygning

- 55 pct. af danske storrygere* vil gerne stoppe med at ryge
- 79 pct. af danske storrygere* har forsøgt at stoppe én eller flere gange
- 40 pct. af danske storrygere* tror, at en kold tyrker er den mest succesfulde metode til rygestop
- 10 pct. af danske storrygere* tror at kombinationen af rådgivning og nikotinpræparat/medicin er den mest succesfulde metode til rygestop

*Ryger 15 cigaretter eller mere hver dag

Kilde: *Undersøgelse blandt storrygere foretaget af Userneeds for Sundhedsstyrelsen i 2016*

- 22 pct. af danskerne ryger

Kilde: *Danskernes Rygevaner 2015*

For mere information om kampagnen, kontakt:

Specialkonsulent Rikke Primdahl, 72228501.

For mere information om rygestoprådgivning, kontakt:

Akademisk medarbejder Nina Krogh Larsen, 72227536