

Rygning i hjemmet

- til dig, der modtager hjælp og støtte i eget hjem



AALBORG
KOMMUNE



Kære borger

Det er skadeligt for helbredet at opholde sig i tobaksrøg – uanset om du er passiv eller aktiv ryger. For at fremme sundheden har Aalborg Kommune fået nye ryge-regler, som betyder, at kommunens medarbejdere **ikke** længere kan pålægges at arbejde på steder, hvor der ryges.

Det får betydning for dig, der modtager hjælp eller støtte i eget hjem. Vi vil som ansatte i Aalborg Kommune gerne støtte dig i at **begrense eller stoppe** rygning. Men vi lægger samtidigt vægt på din ret til at ryge i eget hjem.

Derfor vil vi opfordre dig til, at vi i **fællesskab** kan finde frem til frivillige og praktiske løsninger på de problemer, der er i forbindelse med rygning, når du modtager hjælp eller støtte derhjemme.



Klare aftaler om rygning

- En frivillig og praktisk løsning

Når vi har fundet frem til nogle praktiske løsninger på, hvordan du kan vise hensyn, er det en god idé at skrive aftalerne ned omkring rygning.

Du kan vise hensyn ved at:

- ▮ **lufte ud** inden besøg
- ▮ undgå at ryge, når du har besøg - brug nikotintygggegummi eller lignende **erstatning**, hvis det er svært.
- ▮ ryge **udenfor**
- ▮ **begrænse** rygningen
- ▮ **holde op** med at ryge.



Aalborg Kommunes regler og rygepolitik

Aalborg byråd den 26. marts 2007:

Principper om røgfrihed i Aalborg Kommune blev vedtaget.

- Hovedprincippet er, at der ikke må ryges i kommunens lokaler og bygninger, hverken af medarbejdere, borgere eller brugere.

Forvaltningsledelsen i Ældre- og Handicapforvaltningen den 2. oktober 2007:

- I regler om røgfri miljøer i Aalborg Kommune lægges der vægt på brugernes ret til at ryge i egen bolig. Omvendt kan ingen medarbejdere pålægges at arbejde, imens der ryges. Rygning er tilladt i det fri (udendørs). Der opfordres til frivillige og praktiske løsninger.

Det pointeres, at ansatte ikke må ryge i brugerhjem under hjemmebesøg.



Kvit tobakken

- og få et bedre helbred dag for dag

Efter 20 minutter

- ▮ Blodtryk og puls normaliseres

Efter 1 døgn

- ▮ Risikoen for en blodprop er formindsket

Efter 2 døgn

- ▮ Kultilten i blodet er væk, og konditionen er bedre.
- ▮ Lugte- og smagssansen begynder at blive normaliseret.

Efter 2 uger - 3 måneder

- ▮ Kredsløbet bliver gradvist bedre.
- ▮ Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner.

Efter 3-12 måneder

- ▮ Din hud har fået en friskere farve.
- ▮ Din frugtbarhed er bedre.
- ▮ Du sover sandsynligvis bedre og føler dig mere frisk.
- ▮ Din vejrtrækning er endnu bedre.

Efter 10 år

- ▮ Din risiko for at få en blodprop er nu den samme som hos en, der aldrig har røget.
- ▮ Din risiko for at få kræft er nu kun halvt så stor, som da du røg.

(Kræftens Bekæmpelse)

Hjælp til at holde op med at ryge

Det kan være svært at kvitte tobakken, men der er hjælp at hente på et rygestopkursus på Sundhedscenter Aalborg. Kurserne oprettes løbende efter behov.

Pris

Det er gratis at deltage i et rygestopkursus for borgere i Aalborg Kommune.

Vil du vide mere

Læs mere på: www.aalborgkommune.dk/sundhedscenter

Kontakt

Sundhedscenter Aalborg

Thorsens Allé 1

9000 Aalborg

Tlf: 9931 3437 alle hverdage kl. 10-12

Mail: sundhedscenter@aalborg.dk

FAKTA: Sundhedscenter Aalborg tilbyder bl.a. rygestop- og kostkurser samt sundhedstilbud rettet mod folkesygdomme.





Kanariefluglen

- Danmarks nye logo for ren luft uden tobaksrøg

Kanariefluglen er et positivt alternativ til det gamle forbudsskilt, der viser en cigaret med en streg over. Kanariefluglen blev i mange år brugt til at advare om gasudslip i kulminerne og er dermed et positivt symbol på ren luft.

Ifølge Kræftens Bekæmpelse er symbolet ændret, fordi der er behov for et nyt positivt symbol for røgfri luft på steder, hvor der ikke ryges.



AALBORG
KOMMUNE