Fagleg ráðgjöf til reykleysis:
Reykleysismiðstöð geðsviðs, sími 543-4200

Átaks- og stuðningshópar fyrir áhugafólk um reykleysi eru starfræktir:
Á Hverfisgötu 47 (Vin) á fimmtudögum kl. 15:00

Í Hátúni 10A (dagdeild geðsviðs) á fimmtudögum kl. 10:30

Ráðgjöf í reykbindindi, ókeypis aðstoð í síma: 800-6030

Reyklaus.is, gagnvirk heimasíða www.reyklaus.is

Krabbameinsfélag Reykjavíkur, sími 540-1900
www.krabb.is/reykleysi



ÞAÐ ER ALDREI
OF SEINT AÐ HÆTTA!

Kynntu þér málið með því að hafa samband við hjúkrunarfræðinga Reykleysismiðstöðvar geðsviðs:

Sími 543 4200
kl. 9:00 til 16:00 alla virka daga.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MARS 2011

HÖFUNDAR OG ÁBYRGÐARMENN:
MARGRÉT EIRÍKSDÓTTIR
MARGRÉT HÁKONARDÓTTIR

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

Reykleysismiðstöð geðsviðs Landspítalans

Reykleysi er frelsi
en ekki fórn



Reykleysismiðstöð geðsviðs Landspítalans er opin öllum skjólstæðingum sviðsin

Tóbaksreykur inniheldur auk nikótíns þrjú til fjögur hundruð eiturefni sem hafa skaðleg áhrif á líkamann. Reykingar flýta fyrir öldrun í flestum vefjum og hafa truflandi áhrif á ýmsa mikilvæga starfsemi líffæra. Þrjú til fjögur hundruð Íslendingar deyja árlega af völdum reykinga.

Reykleysismiðstöð á geðsviði Landspítalans:

Geðhjúkrunarfræðingar veita notendum á þjónustu geðsviðs ráðgjöf til reykleysis.

Þegar þú hættir að reykja getur þú upplifað það hvernig heilsan batnar dag frá degi, frá mánuði til mánaðar og frá ári til árs.

Lífslíkur þínar aukast óháð aldri. Þótt þú hafir fengið alvarlegan sjúkdóm mun heilsa þín samt sem áður batna þegar þú hættir að reykja.

Þegar þú ástundar reykbindindi muntu finna hvernig heilsa þín batnar með hverjum nýjum degi

- Árlega hætta u.þ.b. 8000 Íslendingar að reykja
- Einlægur vilji og trú á að reykbindindi sé mögulegt skipta mestu máli þegar maður hættir að reykja. Góð þekking á viðfangsefninu er mikilvæg fyrir þann sem vill hætta að reykja
- Stuðningur annarra er ómetanlegur þegar kemur að því að viðhalda reykbindindi
- Tóbaksreykingar eru mjög algengar meðal þeirra sem takast á við geðræn veikindi
- Reynslan sýnir að þeir sem hafa fengið eða eru með geðsjúkdóm geta hætt að reykja á sama hátt og aðrir reykingamenn

Notendur geta haft samband við Reykleysismiðstöðina í síma 543-4200 eða beðið meðferðaraðila sína að hafa milligöngu um viðtal.

Átaks- og stuðningshópar fyrir áhugafólk um reykleysi eru starfræktir á eftirfarandi stöðum og tímum:

- Á Hverfisgötu 47 í Reykjavík (Vin) á fimmtudögum kl. 15:00–16:00
- Í Hátúni 10A (dagdeild geðsviðs) á fimmtudögum kl. 10:30–11:30

Það er aldrei of seint að hætta!

- 48 tímum eftir að reykingum er hætt er líkaminn laus við nikótín og lyktar- og bragðskyn hefur aukist
- Eftir 72 tíma er öndunin orðin léttari og úthaldið meira
- Eftir 2–12 vikna reykleysi hefur blóðflæði í vefjum líkamans aukist og úthaldið heldur áfram að aukast
- Á 3–9 reyklausum mánuðum hafa öndunarvandamál minnkað og lungnastarfsemi aukist um 5–10%
- Eftir 5 reyklaus ár hefur hættan á hjartaáfalli minnkað um helming og eftir 10 ár hefur dregið úr líkum á lungnakrabbameini um helming
- Líkur á hjartaáfalli eru þá orðnar álíka og hjá þeim sem aldrei reyktu