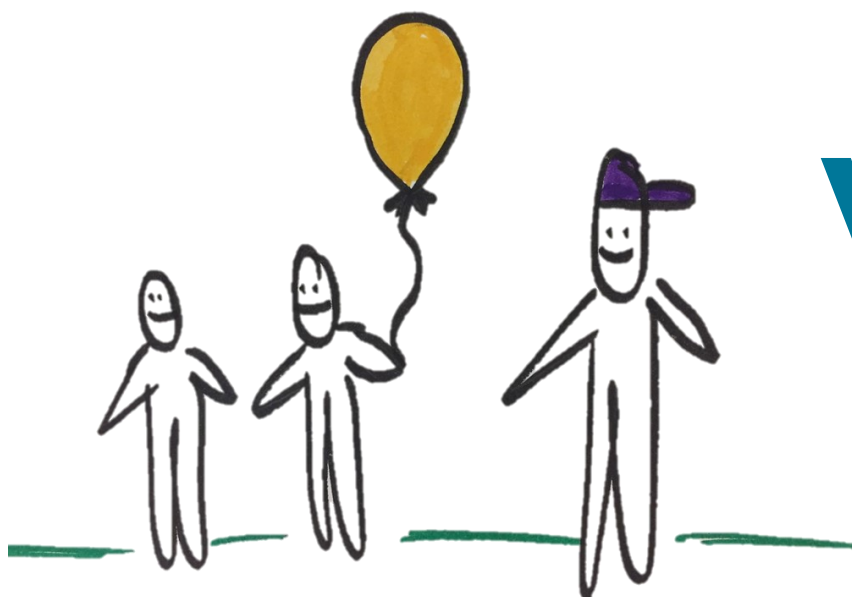




VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - en quiz om røg

1. Hvor mange rygere har et ønske om at stoppe med at ryge?

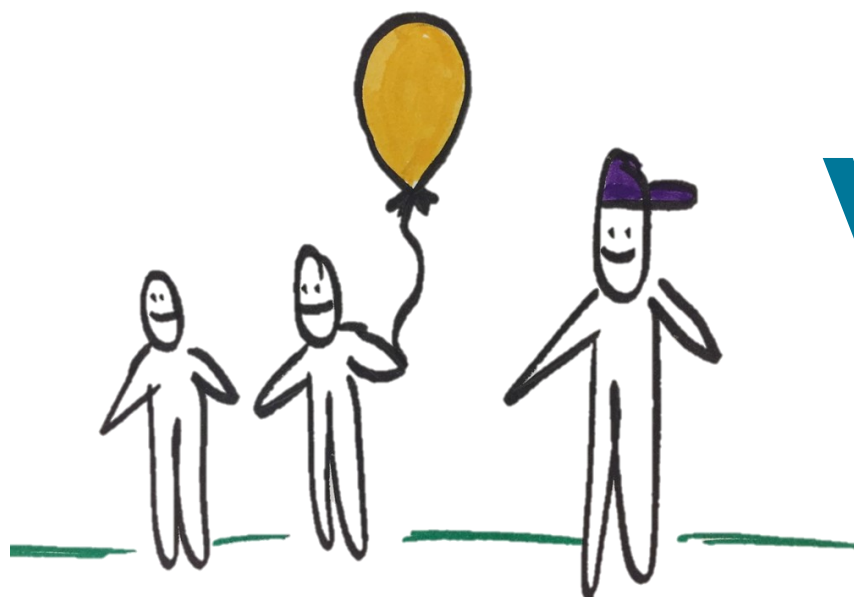
- a) 1 ud af 4 (25 %)
- b) 2 ud af 4 (50 %)
- c) 3 ud af 4 (75 %)
- d) 4 ud af 4 (100 %)

2. Ved et rygestop kan man genvinde tabte leveår. Hvor mange?

- a) Rygere, som stopper før 30 årsalderen, forlænger livet med 10 år, men selv rygere, som først stopper efter 60 årsalderen, får i gennemsnit 2-3 gode år ekstra at leve i
- b) Rygere, som stopper før 30 årsalderen, forlænger livet med 5 år, men selv rygere, som først stopper efter 60 årsalderen, får i gennemsnit 1 godt år ekstra at leve i
- c) Rygere, som stopper før 30 årsalderen, forlænger livet med 5 år, men det er for sent for rygere som er over 60 årsalderen.
- d) Rygere, som stopper før 30 årsalderen, forlænger livet med 3 år, men det er for sent for rygere som er over 60 årsalderen.

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

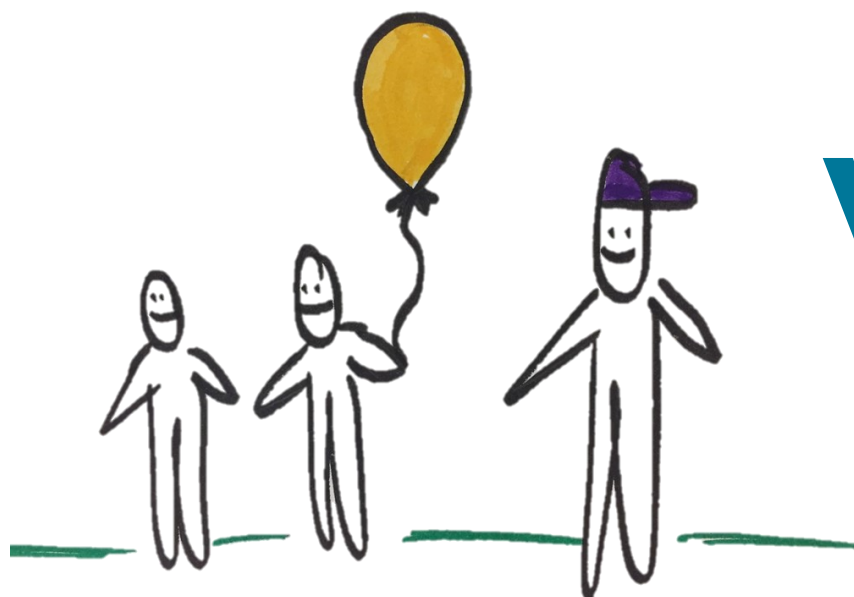
Røgfri fremtid - en quiz om røg

3. Hvorfor kan det være svært for en mandlig ryger at få rejsning i forbindelse med sex?

- a) Fordi nikotin påvirker evnen til at få rejsning
- b) Fordi rygning gør blodomløbet dårligere
- c) Fordi rygning giver lavere kondition
- d) Fordi rygning hæmmer følesansen

4. Hvornår er det for sent at stoppe med at ryge?

- a) Efter 5 år med rygning er det lige meget
- b) Efter 10 år er det for sent.
- c) Efter 30 år som storryger, så er det lige meget om man stopper eller ej
- d) Det er aldrig for sent at stoppe



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - en quiz om røg

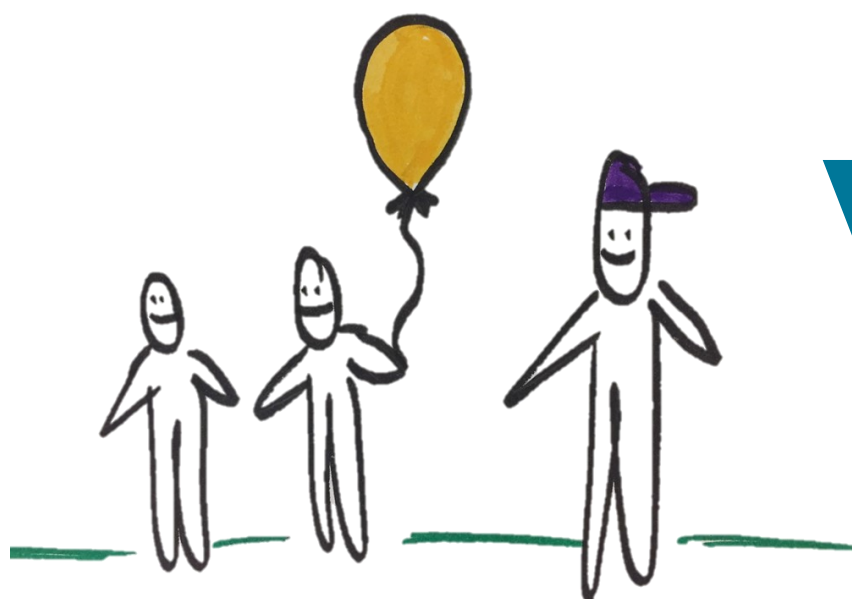
5. Hvor stor en del af statens sundhedsudgifter bliver brugt på rygning og de sygdomme der følger med?

- a) 1 ud af 10 (10 %)
- b) 1 ud af 5 (20 %)
- c) 1 ud af 3 (33 %)
- d) Halvdelen (50 %)

6. Cirka 400.000 danskere har KOL (Kronisk obstruktiv lungesygdom). KOL giver åndenød, nedsat funktionsevne, hoste og opspyt. Hvor mange tilfælde af KOL, skyldes rygning?

- a) 25-30 % af alle KOL tilfælde skyldes rygning
- b) 45-50 % af alle KOL tilfælde skyldes rygning
- c) 65-70 % af alle KOL tilfælde skyldes rygning
- d) 85-90 % af alle KOL tilfælde skyldes rygning





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - en quiz om røg

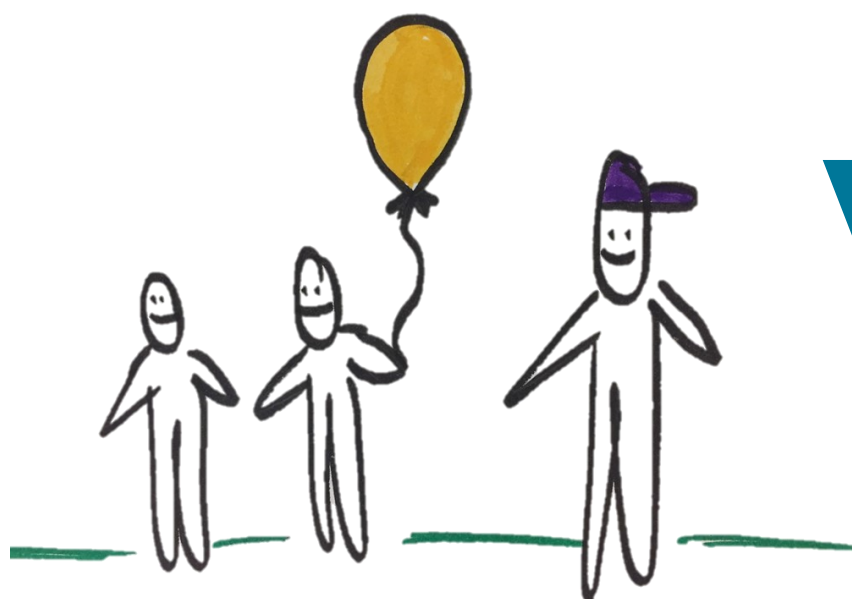
7. Hvad koster det hvert år, hvis man ryger 15 cigaretter hver dag?

- a) 5609 kr.
- b) 8760 kr.
- c) 9067 kr.
- d) 11634 kr.

8. Hvordan påvirker et rygestop tænder og mund?

- a) Rygning påvirker ikke tænder og mund
- b) Risikoen for huller og dannelse af plak bliver lavere
- c) Det giver bedre ånde, mindre gule/brune tænder, mindre risiko for tandkødsbetændelse, paradentose, mundhulekræft og smagsløgene forbedres
- d) Det eneste der sker er, at smagsløgene forbedres





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - en quiz om røg

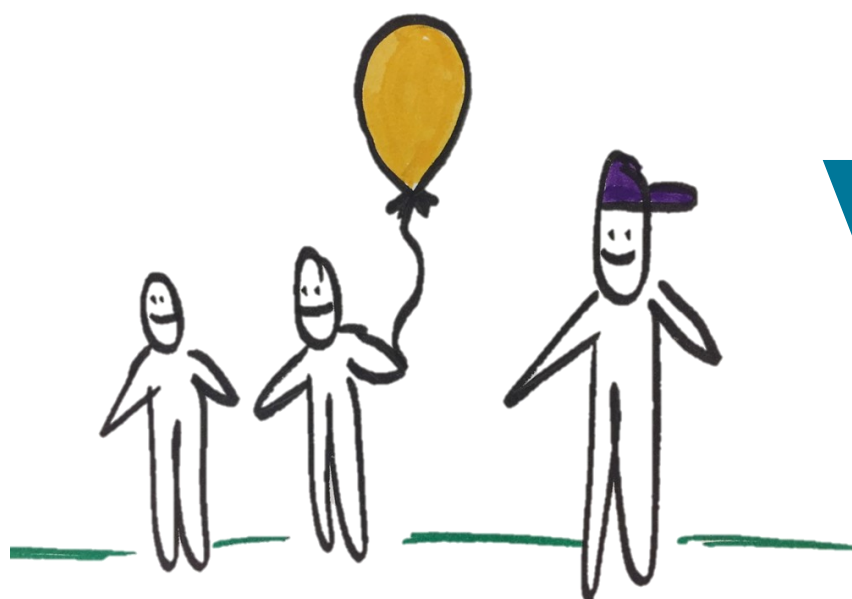
9. Lungekræft er den type kræft, som flest mennesker i Danmark dør af. Rygning er den største enkeltstående årsag til lungekræft. Hvor mange får kræft i lungerne, fordi de ryger?

- a) 5 %
- b) 10 %
- c) 20 %
- d) 30 %

10. Fire procent af rygere der tager en kold tyrker, og stopper selv, fastholder sit rygestop. Hvor mange gange større er chancen, hvis man deltager på et rygestopkursus?

- a) Dobbelt så stor
- b) tre gange større
- c) fire gange større
- d) fem gange større





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - en quiz om røg

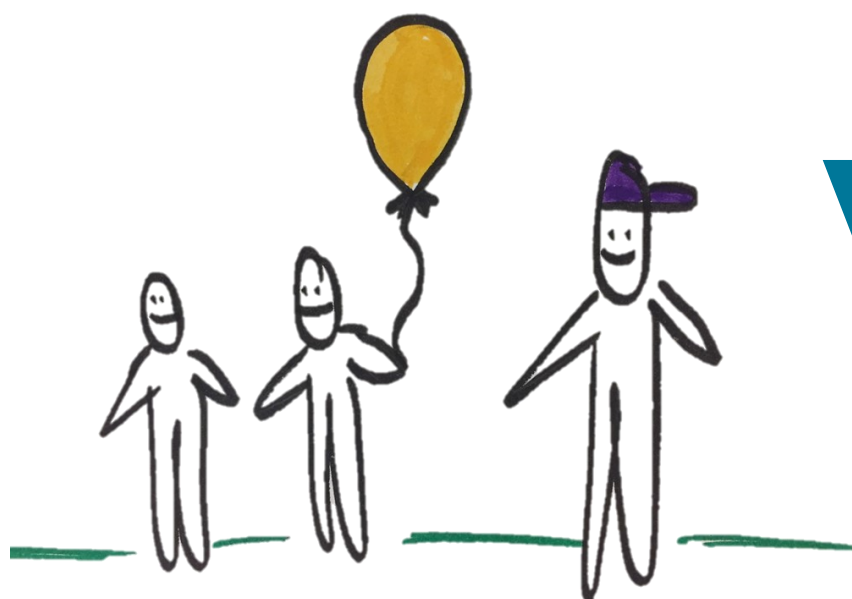
11. Tobaksrøg indeholder kræftfremkaldende og giftige stoffer. Hvor finder man de samme stoffer, som der er i tobaksrøg?

- a) Benzin, batterier, pesticider, maling, lighter-væske, kemiske våben, radioaktivt materiale og udstødningsgas
- b) Stofferne er naturligt forekommende – fx i særlige planter, træer eller dyr
- c) Stofferne kommer primært fra tobaksplanten
- d) Vrøvl – tobaksrøg er ikke kræftfremkaldende og indeholder ikke giftige stoffer

12. Hvorfor bliver conditionen hurtigt forbedret, når man stopper med at ryge?

- a) Når Nikotin forlader kroppen forøges conditionen
- b) Tobaksrøg indeholder Kulilte, som gør blodets iltbærende evne ringere. Når man stopper, er kulilte ikke længere tilstede i blodet.
- c) Lungerne renser sig selv for tjære
- d) Mange begynder simpelthen at være mere fysisk aktiv når de stopper med at ryge





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - en quiz om røg

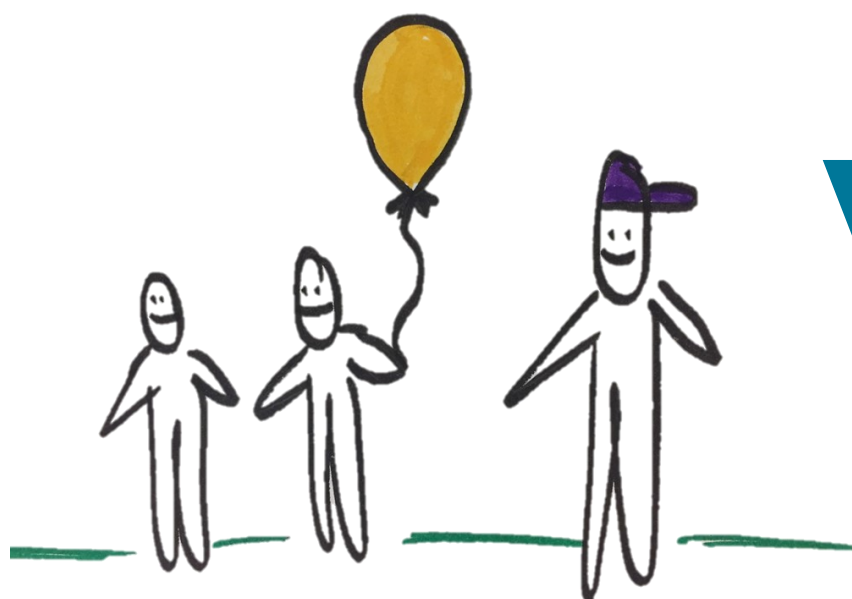
13. Hvor mange dage går der fra man er stoppet med at ryge til risikoen for blodpropper i hjertet er lavere, lugt- og smagssansen forbedret og konditionen forbedret?

- a) 1-3 dage
- b) 3-6 dage
- c) 6-12 dage
- d) 12-14 dage

14. Hvad er der sket i kroppen 15 år efter, man er stoppet med at ryge?

- a) Det er kun lugt- og smagssansen og konditionen der er forbedret
- b) Risikoen for KOL er halveret
- c) Risikoen for blodprop i hjerte og hjerne samt hjertekramper er som hos en ikke-ryger. Risikoen for kræft er faldet væsentligt
- d) Risikoen er blevet højere, fordi man er blevet ældre





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - Svar til Quizzen

Spørgsmål 1. Svar c)

Spørgsmål 2. Svar a)

Spørgsmål 3. Svar b)

Spørgsmål 4. Svar d)

Spørgsmål 5. Svar c)

Spørgsmål 6. Svar d)

Spørgsmål 7. Svar d)

Spørgsmål 8. Svar c)

Spørgsmål 9. Svar c)

Spørgsmål 10. Svar d)

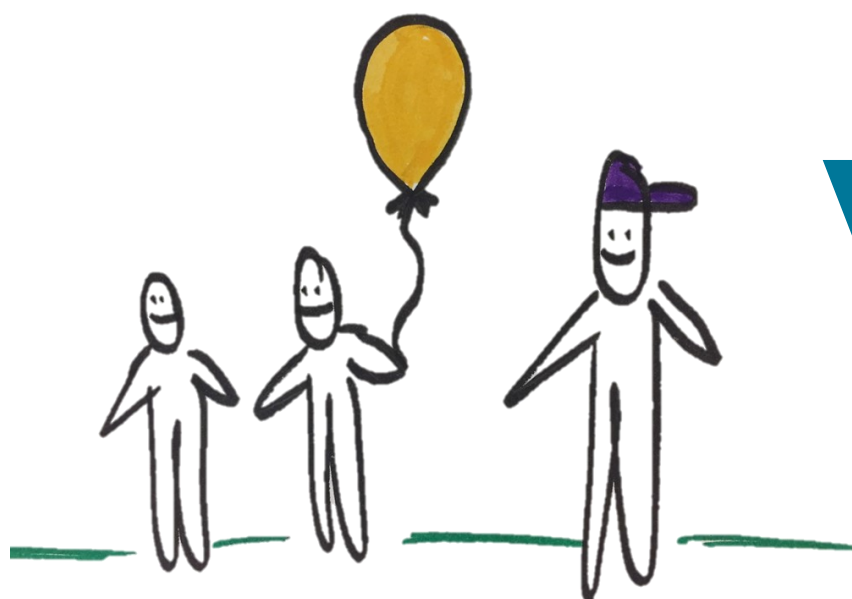
Spørgsmål 11. Svar a)

Spørgsmål 12. Svar b)

Spørgsmål 13. Svar a)

Spørgsmål 14. Svar c)





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - lav et slogan



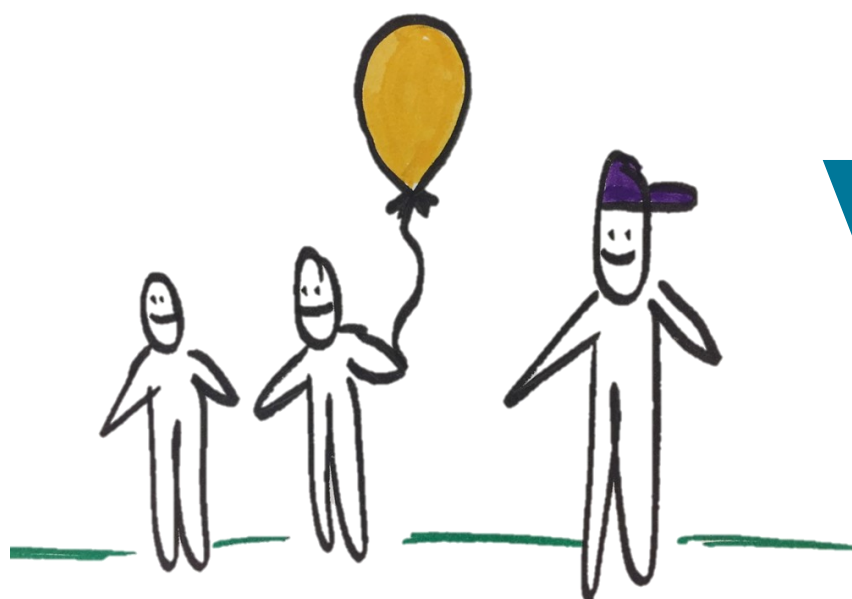
**RØG ER
MØG**



**Nyborg
røgfri - det
kan vi li**

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5





VIDIS

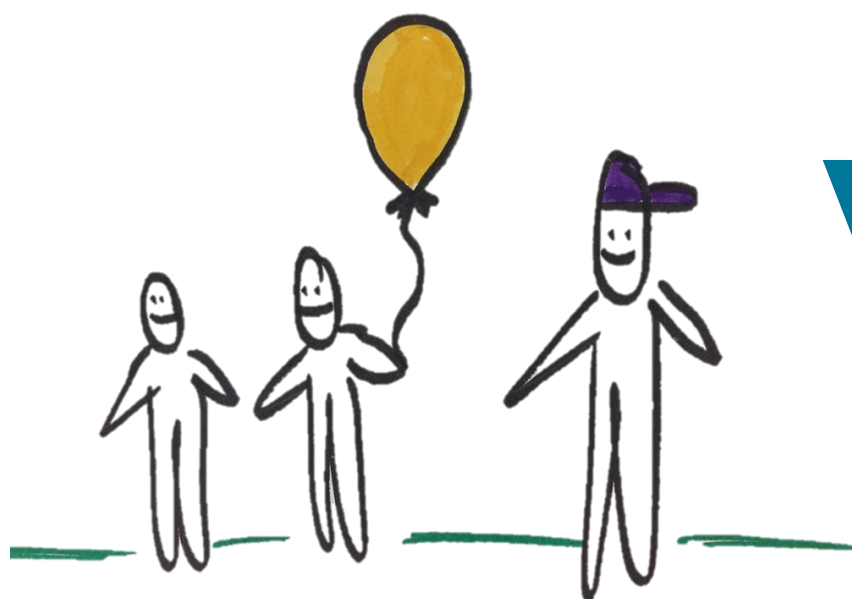
Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - Fortsæt listen

- ♦ For sundhedens skyld
- ♦ For min egen skyld
- ♦ For min pengepungs skyld
- ♦ Jeg vil have flere kys
- ♦ Jeg kan ikke lide at være afhængig
- ♦ ...
- ♦ ...
- ♦ ...
- ♦ ...
- ♦

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - Stafetten

Vi er blevet røgfri arbejdsplads

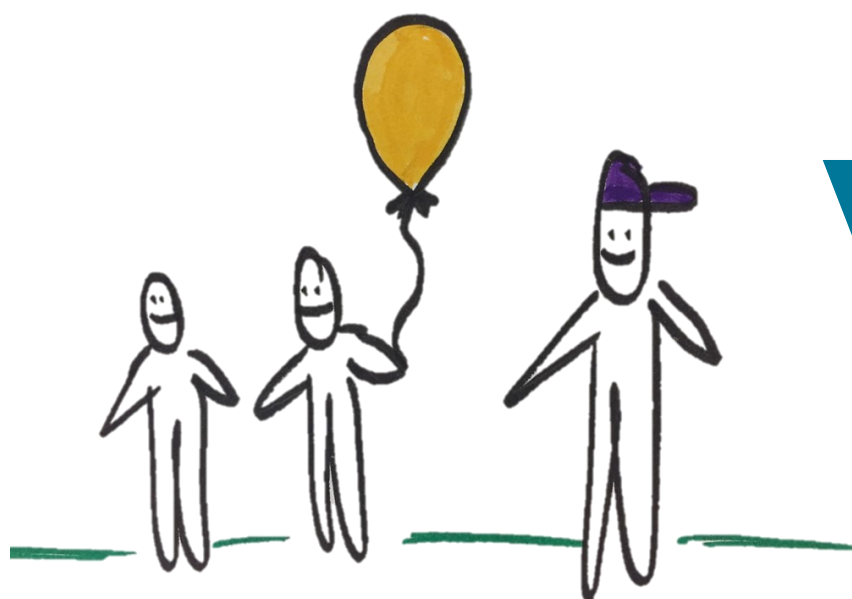
Udfordringer

Gode ideer

Vi sender en udfordring videre til:

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Røgfri fremtid - Pauseideer

Walk and talk

Yoyo

Pause gymnastik

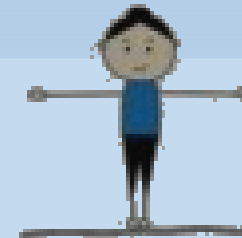
De 5 tibetanere

Oprydning

Dagens # (hashtag)

Podcast

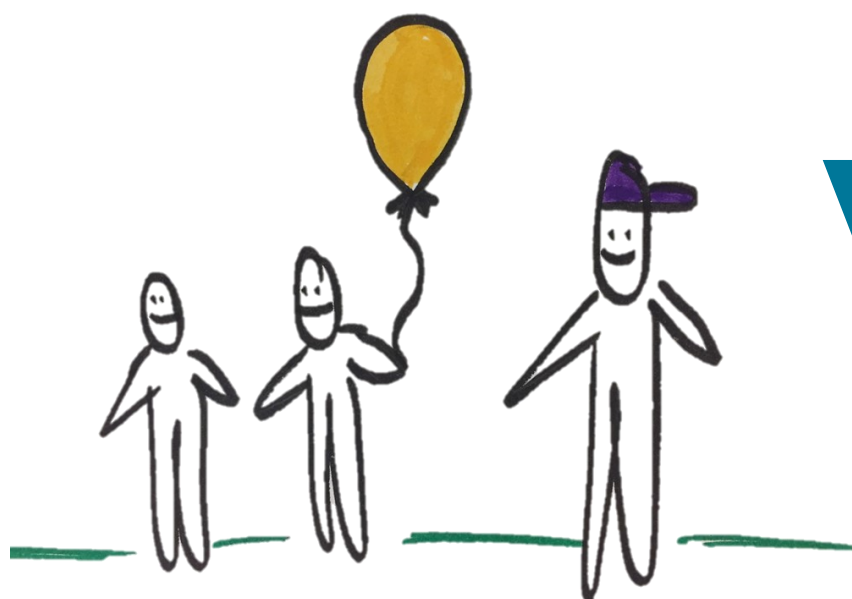
Mindful øvelser



De 5 tibetanere

For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5

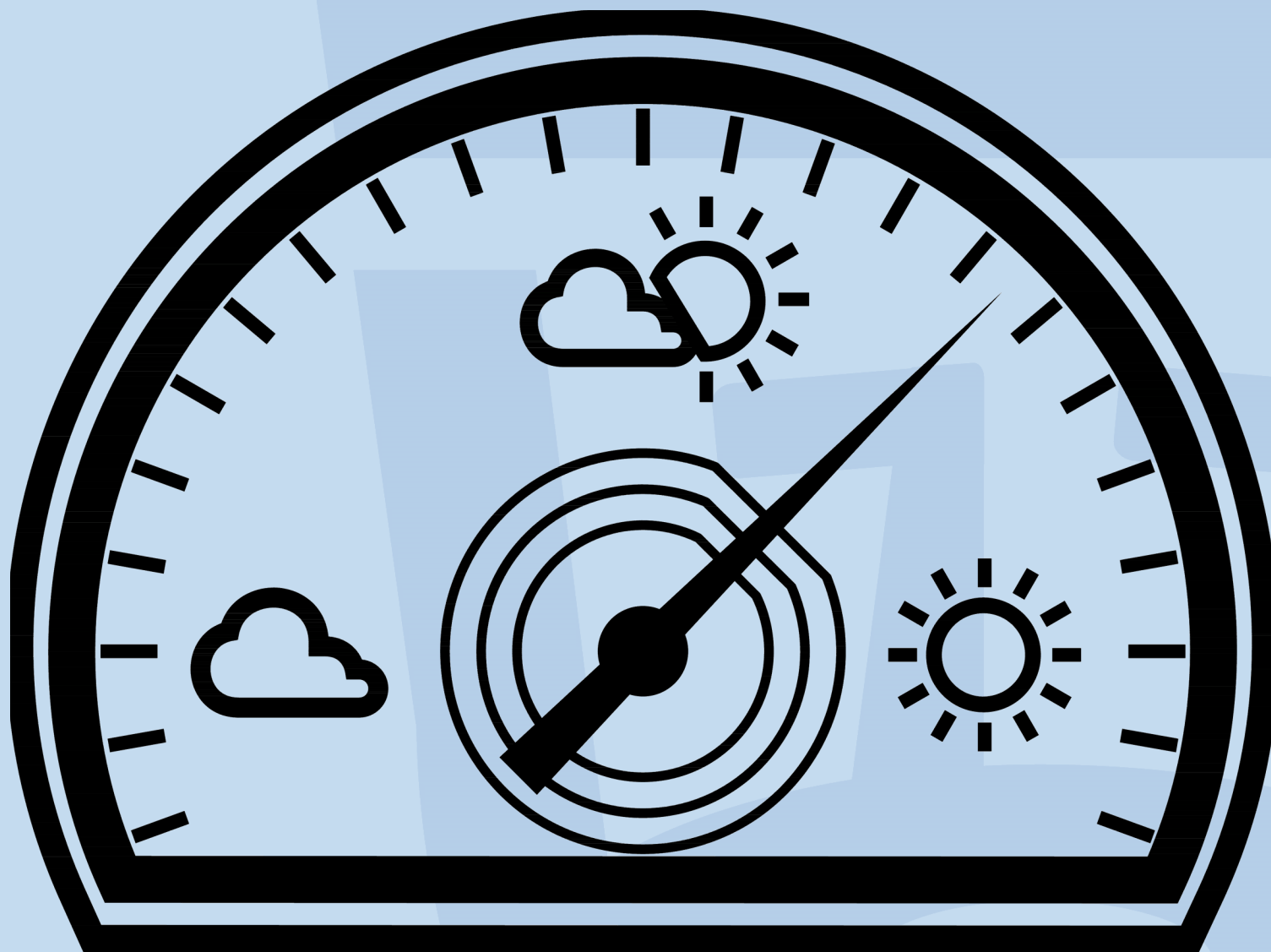




VIDIS

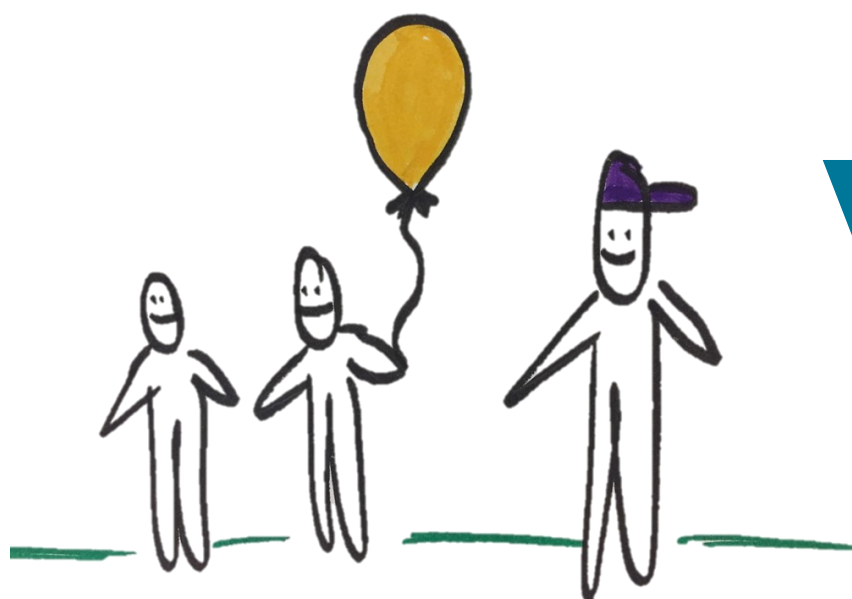
Viden | Dialog | Sjøv

Stemningsbarometer



For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5

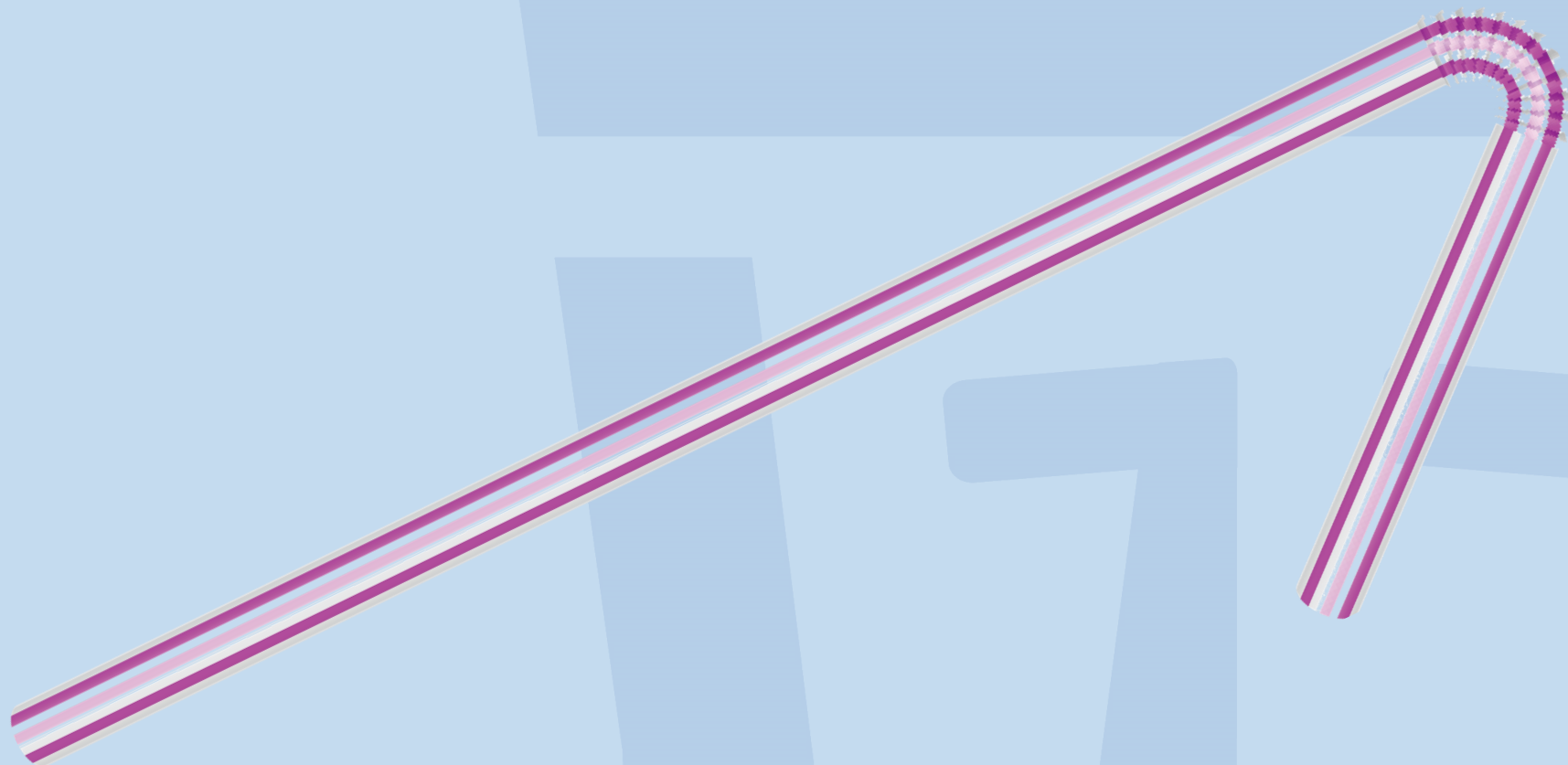




VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Sugerørsmøde



For vejledning til værktøjet se "opstart og proces" s. 5

