

## En beskrivelse af Xhale.dk – et gratis rygestop for unge via internet og SMS.

### 1. Intro

Denne oversigt over elementerne på Xhale.dk har til hensigt at give en oversigt over, hvad brugerne møder på Xhale.dk. Noget indhold kan ses uden at være tilmeldt, og andre ting skal man være tilmeldt rygestoppet for at kunne tilgå.

### 2. Før tilmelding

Man kan læse en del fakta om rygning og rygningens skadevirkninger på Xhale.dk uden at være oprettet.

På siderne "Gode grunde" og "Fakta om rygning", kan man via tekst og interaktive tests blive informeret om rygning og rygningens skadevirkninger.

Som en ekstra "motivation" til sit rygestop, kan man via spil, billeder og film se, hvad rygning gør ved kroppen under menupunktet "Rædselskabinettet".

### 3. Tilmelding til Xhale.dk

Ved tilmeldingen til Xhale.dk skal brugeren svare på en række spørgsmål om rygemønster og motivationen for rygestoppet. Der spørges også ind til brugerens personlige situation – f.eks. om personen dyrker sport.

Disse oplysninger bruges til at lave et skræddersyet stopforløb, hvor der tages hensyn til den enkeltes brugerens situation.

Når brugeren er tilmeldt vil han/hun løbende modtage SMS eller e-mails med indhold, der hjælper og motiverer til rygestoppet. Disse beskeder bliver dannet ud fra de oplysninger, som brugeren har angivet ved tilmeldingen.



1. DEL: TROR DU, AT DU KAN LADE VÆRE MED AT RYGE, NÅR:

	I meget høj grad	I høj grad	I mindre grad	Slet ikke
1 du er sammen med andre, der ryger?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 du er sammen med dine venner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 du bliver tilbudt en cigaret?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 dine venner tilbyder dig en cigaret?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 du føler dig urolig eller stresset?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

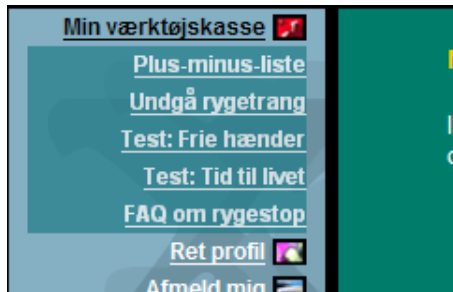
Næste

### 4. Indhold som brugeren kan se efter tilmelding

Udover de "skræddersyede" beskeder, som rygestopperen modtager, er der en række hjælpemidler på Xhale.dk, som kan være med til at hjælpe brugeren igennem sit rygestop.

## Værktøjskassen

I værktøjskassen ligger redskaber, som kan bruges til at komme igennem rygestoppet og holde motivationen oppe. Indholdet i værktøjskassen suppleres undervejs i forløbet, således at der kommer flere relevante værktøjer og tests i værktøjskassen i løbet af rygestoppet.



## Forum

I forummet på Xhale.dk hjælper brugerne hinanden og diskuterer rygestoprelaterede emner.

	Emner	Emne startet af	Svar	Visninger
Forum Emner				
	<a href="#">Stoppede den 1/11. Sh*t det er svært!</a>	Brumbas	0	5
	<a href="#">Støttegruppe måske det er dig jeg mangler (:?</a>	MilleeMee	1	14
	<a href="#">Vigtigt med motiverton for at nå målet</a>	heidi1986	1	26
	<a href="#">Uenighed med kæreste om ryge regler</a>	Sommerfugl1980	1	17
	<a href="#">Sådan forduftede min rygetrang!</a>	søs86	6	198

## Dagbog

Rygestopperen har mulighed for at skrive en rygestopdagbog på Xhale.dk. Denne kan enten være privat, så andre ikke kan se den, eller offentlig, så andre både kan læse og kommentere på ens indlæg. På den måde kan man få støtte fra de andre rygestoppere på Xhale.dk.

[Se dagbøger med nyeste indhold](#)  
[Søg i dagbøger](#)  
[Skriv i Christinaaxs gæstebog](#)

14-09-2010 16:18:00: I dag har jeg været i skole, og kunne gå ud og snakke med rygerne fra klasse, det eneste jeg tænkte på var kæresten og hvad han mon ville sige hvis jeg startede igen, og min egen sundhed, og at nu havde jeg jo klaret 2 dage uden smøger, så jeg må ikke give op. Det værdste er når man lige har spist sin aftensmad, så bliver man utrolig rygetrængende!! Men hold på hat og briller og giv ikke op :)

[til top](#)

### Spørg Xhale.dk

Undervejs i sit rygestopforløb er det muligt at stille spørgsmål til de uddannede rygestopinstruktører på Xhale.dk.

#### **træt efter rygestop**

Hej nu er det en uge siden jeg stopede. Syntes det går fint men er meget træt og sover dårlig. Vil gerne høre hvor lang tid cir. tager dette?  
15-08-2010 kl. 12:40

Besvarelse fra Xhale.dk:

Der sker selvfølgelig en del med kroppen, bl.a. stofskifteændringer, ikke nikotins påvirkning på

### Videoklip: unge fortæller om rygestop

I en række videoklip fortæller unge deres personlige erfaringer om, hvordan de kom igennem rygestoppet – og hvilke fordele de har oplevet ved et rygestop.

