

RYGESTOP

2020



VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE

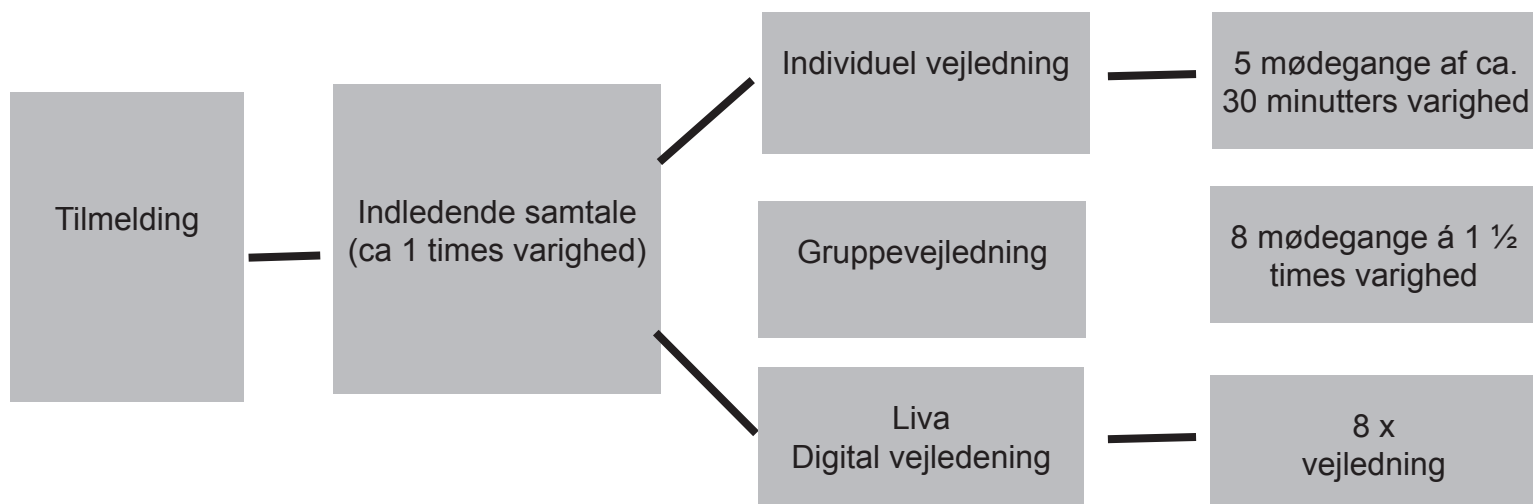
- lyst til at gøre en forskel



Sundhedscenter
Vesthimmerland



Eksempler på rygestopforløb på Sundhedscenteret



Individuel rygestopvejledning

Få individuel vejledning hvor du sammen med en rygestopvejleder finder frem til, hvad der virker for dig for at blive røgfri.

Kom og Kvit rygestopforløb i gruppe

- Bliv røgfri i dit eget tempo med et fleksibelt gruppeforløb, hvor der er løbende optag.
- Rygestopvejlederen starter dialogen i gruppen ud fra et nyt tema hver gang med rig mulighed for at udveksle erfaringer.
- Møderne varer ca. 1½ time og foregår en gang om ugen fra kl. 16.30-18.00 på Sundhedscentret.
- Som supplement til møderne kan du vælge at få mails eller sms.

Digital og telefonisk rygestopvejledning

E-kvit, dit digitale stopprogram

Her kan du gratis få hjælp til at kvitte tobak og nikotin. Gå på www.e-kvit.dk eller hent e-kvit app'en.

E-kvit er udviklet af:

Sundhedsstyrelsen, Danmarks Apotekerforening, Københavns Kommune og Kræftens Bekæmpelse.

STOPLINIEN

STOPLINIEN giver gratis anonym vejledning og kan også tilmelde dig rygestop i kommunen.

STOPLINIEN kan kontaktes på tlf. 8031 3131, mandag - torsdag kl. 10.00 - 20.00 og fredag kl. 10.00 - 16.00.

Er du usikker på, om du er klar til at gøre forsøget?

Så kan du få en uforpligtende snak med en rygestopvejleder om, hvad der fylder for dig i forsøget på at kvitte cigaretterne.

Du kan ringe til Sundhedscenteret på tlf. 9966 8200, mandag - torsdag kl. 08.00 - 14.00 og fredag kl. 08.00 - 12.00.

Vidste du, at dine chancer for at blive røgfri er
5 gange så store, hvis du får hjælp til det?

Sundhedsstyrelsen

Hvem kan deltage?

For at deltage i et rygestopforløb skal du:

- Være nysgerrig på dine rygevaner.
- Overveje et rygestop.

Tilmelding

For tilmelding og yderligere information, kontakt Sundhedscenteret på tlf. 9966 8200 eller mail: sundhedscenter@vesthimmerland.dk

Lægen eller sygehuset kan også henvise dig til rygestop på Sundhedscenteret.

Forløbene er gratis.



Sundhedscenter Vesthimmerland

Fredensvej 4, 9640 Farsø

Tlf. 9966 8200

sundhedscenter@vesthimmerland.dk

www.sundhedscentervesthimmerland.dk