

## Tilmelding til kurserne kan ske ved direkte henvendelse til:

- **Brande Apotek**, Storegade 13, 7330 Brande  
Tlf. 97180388, mail: brande@apoteket.dk
- **Sundhedscenteret**, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast  
Tlf. 9960 3106 eller 9960 3103,  
mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Se mere på [www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

## Online rygestop tilbud

- **[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)** - Hjælp til før, under og efter rygestop
- **[www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk)** - Et digitalt individuelt rygestopprogram
- **[www.xhale.dk](http://www.xhale.dk)** - Rygestophjælp til unge med mulighed for bl.a. sms- og e-mailsupport



## For yderligere oplysninger kontakt venligst:

Sundhedscenter i Ikast-Brande Kommune  
Tlf. 9960 3108  
E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)  
Hjemmeside: [www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

# Bliv røgfri

*Vil du være smøgerne kvit?*

## Kursus for dig, der vil stoppe med at ryge

*Vidste du at et rygestopkursus eller individuel rådgivning, øger dine chancer betydeligt for at blive røgfri?*



# Rygestopkurser

Ikast-Brande Kommune har forskellige **gratis** tilbud til dig, som ønsker at stoppe med at ryge.

Alle forløb ledes af uddannede rygestoprådgivere.

Det eneste du skal gøre, er at kontakte os og få lavet en aftale om hvornår du skal i gang.

## Gruppeforløb

I et gruppeforløb får du værktøjer til at komme lettere igennem dit rygestop. Du og gruppen arbejder sammen om at holde fast i beslutningen om at være røgfri. I gruppen vil der deltage 6-12 personer sammen med en uddannet rygestoprådgiver. Et gruppeforløb består typisk af 5-8 møder à en til to timer. Gruppen mødes en gang om ugen på fast ugedag.

Inden opstart på forløbet er der en individuel samtale med rygestoprådgiver.

Gruppeforløb afholdes på Ikast Apotek og af sundhedscenteret forskellige steder i kommunen.

Tilmelding løbende direkte til Ikast Apotek eller sundhedscenteret.

## Individuel rygestop forløb

Med den individuelle rygestoprådgivning finder du sammen med din rådgiver frem til, hvad der skal til for, at du kan blive røgfri. Et individuelt forløb er fleksibelt og består typisk af fem møder, hvor det første møde varer knap en time og de næste en halv time.

Tilmelding sker løbende til Brande Apotek, Ikast Apotek og sundhedscenteret.

## Indledende samtale

Alle forløb starter med en individuel samtale á ca. 45 min. med en rygestoprådgiver. I taler om rygestop-forløbet og om dine ønsker om at stoppe og om du er klar til at gå i gang med et rygestop.

## Gratis rygestopmedicin til dig der ryger mere end 15 cigaretter om dagen

Som en ekstra mulighed kan du få gratis rygestopmedicin i op til fire uger, når du deltager enten i et gruppeforløb eller i individuel rygestopforløb. Tilbud om gratis nikotinerstatning gælder indtil videre.

Det gælder for dig der ryger mere end 15 cigaretter dagligt. Chancen for at blive røgfri er op til ti gange større, hvis du både får rådgivning og rygestopmedicin.

KÆRE CIGARET  
- JEG SLÅR OP

# GRATIS HJÆLP TIL RYGESTOP

FOR DIG DER BOR ELLER ER ANSAT I  
HERNING, IKAST-BRANDE, HOLSTEBRO,  
STRUER, LEMVIG ELLER  
RINGKØBING-SKJERN  
KOMMUNE

GRATIS  
RYGESTOPMEDICIN  
TIL DELTAGERE, DER  
RYGER MERE END  
15 CIGARETTER  
OM DAGEN

Tilbuddet om gratis  
rygestopmedicin  
gælder kun ved  
samtidig deltagelse  
i rygestopforløb