

Tilmelding

Forløbet
er gratis

Forløbet kræver ikke henvisning.

Du kan selv kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken, hvis du ønsker at blive tilmeldt eller blot høre mere om forløbet.

Du skal kunne tale og forstå dansk, og du skal selv sørge for transport.

Online nikotinstoptilbud

- www.stoplinjen.dk - Hjælp før, under og efter nikotinstop
- www.ekvit.dk - Et digitalt individuelt nikotinstopprogram
- www.xhale.dk - Hjælp til unge med mulighed for bl.a. sms – og e-mailsupport



Frisenborgparken

For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:

Tlf.: 99 60 31 01

E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

www.ikast-brande.dk/sundhed

Bliv nikotin- og/eller røgfri

Tilbud til dig, der vil stoppe
med røg, damp eller snus



Sundhedscenter Frisenborgparken

Nikotin- og rygestop

Er du klar til at slå op med dit nikotinprodukt?

Ønsker du hjælp af en uddannet stoprådgiver?

Har du brug for at møde andre i lignende situation?

Så er et nikotin/rygestopforløb måske noget for dig.

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

Sådan foregår det

Inden opstart af et forløb har du en individuel samtale med den gennemgående stoprådgiver.

På selve forløbet mødes vi i en gruppe 1 gang om ugen over **6-8 uger**.

Der er plads til ca. 12 deltagere på et hold, dog med mulighed for oprettelse af mindre hold.



Forløbets indhold

Gruppeundervisning 1 gang om ugen med fælles dialog og forskellige emner.

Eksempler på emner:

- Veje til at blive nikotinfri
- Planlægning af stopdato
- Afhængighed og abstinenser
- Håndtering af følelser
- Netværk og opbakning
- Forbliv nikotinfri
- Trap ud af nikotinprodukter