

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

**Sundhedscenteret**, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast  
Tlf. 22142 291  
Mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

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

### Online rygestop tilbud

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



**Ikast-Brande**  
Kommune

### For yderligere oplysninger kontakt venligst:

Sundhedscenter i Ikast-Brande Kommune  
Tlf. 2214 2291 eller 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 nikotinfri og/eller røgfri

## Kursus til dig, der vil stoppe med røg, damp eller snus

*Vidste du at et stopkursus, øger dine chancer betydeligt for at blive nikotinfri?*



# Nikotin og rygestop kurser

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

Alle forløb ledes af uddannede stoprådgivere.

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 nikotinstop. Du og gruppen arbejder sammen om at holde fast i beslutningen om at være nikotinfri. I gruppen vil der deltage 6-12 personer sammen med en uddannet stoprådgiver. Et gruppeforløb består typisk af 5-8 møder á en til to timer. Gruppen mødes en gang om ugen på fast ugedag.

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

Gruppeforløb afholdes af sundhedscenteret forskellige steder i kommunen.

Tilmelding løbende direkte til sundhedscenteret.

## Individuel forløb

Med den individuelle stoprådgivning finder du sammen med din rådgiver frem til, hvad der skal til for, at du kan blive nikotinfri. 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 sundhedscenteret.

## Indledende samtale

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

## 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