

Vil du være røgfri?



VIL DU HAVE HJÆLP TIL AT BLIVE RØGFRI?

I Region Midtjylland findes der flere muligheder for at få gratis hjælp til at holde op med at ryge.

Denne pjece giver dig et overblik over tilbuddene.

At holde op med at ryge kan være svært, og mange rygere har prøvet at holde op og er begyndt igen. Det kan derfor være en god idé at tage imod tilbud om støtte og rådgivning, hvis du vil ændre rygevaner eller holde op med at ryge. Alle erfaringer viser, at hvis du deltager i et rygestopforløb, er der langt større chance for, at du forbliver røgfri.

HVILKE TILBUD FINDES:

Rygere er ikke ens. Der findes forskellige former for rådgivning om rygestop, og du kan vælge hvilken form, der passer dig bedst. Alle tilbud udføres af en uddannet rygestoprådgiver.

KORT SAMTALE OM RYGNING:

Kort uforpligtende samtale med en rådgiver, som hjælper med at afdække fordele og ulemper for dig ved et rygestop. Samtalen kan skabe overblik over hvilket tilbud, der passer til dig.

RYGESTOPKURSUS:

Kurset ledes af en rygestoprådgiver og består af 5 møder af ca. 2 timers varighed for 10-12 deltagere. Indholdet er blandt andet: Forberedelse af rygestop, helbredsfordele ved rygestop, afhængighed, brug af medicinske hjælpemidler, forebyggelse af tilbagefald, mad og bevægelse. En vigtig del er deling af erfaringer og gensidig støtte i gruppen.

INDIVIDUEL RYGESTOPRÅDGIVNING:

Indeholder samme elementer som gruppekurser, men tilpasses den enkeltes behov. Består ligeledes af ca. 5 møder med en rygestoprådgiver af 20-40 minutters varighed.

HVOR FINDER DU TILBUD?

Praktiserende læge:

Hos en del af de praktiserende læger tilbydes hjælp til rygestop, oftest af en praksissygeplejerske, der er uddannet rygestoprådgiver.

Jordemodercenter:

De fleste jordemodercentre tilbyder rygestopforløb til kommende forældre.

Sundhedscenter:

Hvis der er et Sundhedscenter i din kommune, udbydes der ofte kurser her.

Apotek:

Mange kommuner har indgået aftaler om, at apoteker tilbyder gratis rygestop til kommunens borgere.

Arbejdspladser:

En del arbejdspladser tilbyder rygestop til deres ansatte.

Kommunale tilbud:

De fleste kommuner i Region Midtjylland tilbyder gratis rygestopkurser til deres borgere.

Herunder findes kontaktoplysninger til din egen kommune.

	Telefon	E-mail
Favrskov Linda Johansen	89 64 21 21	lijo@favrskov.dk
Hedensted Birgit Bøtker	29 63 32 08	Birgit.Boetker@hedensted.dk
Herning Kirsten Aastrup	96 28 40 81	rygestop@herning.dk
Holstebro Holstebro Sundhedscenter	96 11 48 50	sundhedscenter@holstebro.dk
Horsens Horsens Sund By	76 29 36 75	sundby@horsens.dk
Ikast-Brande Margit Andersen	99 60 31 03	maand@ikast-brande.dk
Lemvig Pia Møller	96 63 12 19	pia.moller@lemvig.dk
Norrdjurs Malene Bach	89 59 32 07	malb@norrdjurs.dk
Odder	86 54 10 09	Apoteket

Randers

Randers Sundhedscenter 89 15 12 15 sundhedscenter@randers.dk

Ringkøbing -Skjern

Sundhedscenter Vest 99 74 10 34 sundhedscenter.vest@rksk.dk

Samsø

Sundhedsafdelingen 87 92 19 67 sundhedsafdelingen@samsoe.dk

Silkeborg

Rikke Fløe Gjellerod 89 70 13 45 RikkeFloee.Gjellerod@silkeborg.dk

Skanderborg

Kirsten Færgeman 87 94 74 15 Kirsten.Faergeman@skanderborg.dk

Skive

Trine Brøcker 99 15 66 67 trbr@skivekommune.dk

Struer

Rasmus Beltofte 96 84 84 60 sundhedsafd@struer.dk

Syddjurs

Ellis Jakobsen 87 53 50 00 rogfri@syddjurs.dk

Viborg

Anne Trangbæk 51 27 00 71 at7@viborg.dk

Århus

SundhedsCenter Århus 87 13 40 35 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk



Rygestop på nettet:

Der findes flere rygestoptilbud på nettet:

www.stoplinien.dk

www.sundhed.dk

www.cancer.dk

www.xhale.dk (rygestop for unge)

Telefonrådgivning:

STOP-linien har gratis telefonrådgivning – 80 31 31 31

åben mandag kl. 11-20,

tirsdag til fredag kl. 11-16

Pjecen rekvireres fra hospitalernes depot, på Århus Universitetshospital, Århus Sygehus dog fra trykkeriet. Bestilling til depoter hos RS-samarbejde@rm.dk. Varenummer 30003295.