

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 blive røgfri.

Denne pjece giver dig et overblik over tilbuddene.

Mange rygere har prøvet at blive røgfri og er begyndt igen. At blive røgfri kan være svært. Det kan derfor være en god idé at tage imod tilbud om støtte og rådgivning, hvis du vil ændre rygevaner eller blive røgfri. 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 tilbage-fald, 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.

## KOM & KVIT

Kom & Kvit, er et gratis tilbud der tilbyder startsamtale, temamøder, sms, mail og telefonrådgivning. Du sammensætter selv et forløb, som passer dig. Læs mere på [www.komogkvit.dk](http://www.komogkvit.dk)

# 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. Se eventuelt din kommunes hjemmeside.

Herunder findes kontaktoplysninger til din egen kommune.

	Telefon	E-mail
<b>Favrskov</b>		
Rygestopinstruktøren	40 22 82 83	rygestopfavrskov@favrskov.dk
<b>Hedensted</b>		
Birgit Bøtker	29 63 32 08	Birgit.Boetker@hedensted.dk
<b>Herning</b>		
Kirsten Aastrup	96 28 40 81	rygestop@herning.dk
<b>Holstebro</b>		
Holstebro Sundhedscenter	96 11 48 50	sundhedscenter@holstebro.dk
<b>Horsens</b>		
Horsens Sund By	76 29 36 75	sundby@horsens.dk
<b>Ikast-Brande</b>		
Margit Andersen	99 60 31 03	sundhedscenter@ikast-brande.dk
<b>Lemvig</b>		
Pia Møller	96 63 12 19	sundhed@lemvig.dk
<b>Norrdjurs</b>		
Malene Bach	89 59 41 00	rogfri@norrdjurs.dk
<b>Odder</b>		
	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 kommune@samsoe.dk

## Silkeborg

Signe Due Statager 29 36 39 18 sundhedshuset@silkeborg.dk

## Skanderborg

Sundhedsfremme 87 94 74 43 Rogfri@skanderborg.dk

## Skive

Louise Gravers Andersen 21 16 61 95 sundhedscenter  
@skivekommune.dk

## Struer

Aino Skou Jensen 96 84 84 60 sundhedsafd@struer.dk

## Syddjurs

Ellis Jakobsen 87 53 50 00 rogfri@syddjurs.dk  
21 70 20 40

## Viborg

Anne Trangbæk 51 27 00 71 rygestop@viborg.dk

## Aarhus

Folkesundhed Aarhus 87 13 40 35 folkesundhed@mso.aarhus.dk



# Rygestop på nettet:

Der findes flere rygestoptilbud på nettet:

[www.ddsp.dk](http://www.ddsp.dk) (dit digitale stopprogram)

[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

[www.xhale.dk](http://www.xhale.dk) (rygestop for unge)

# Telefonrådgivning:

## STOPLINIEN

STOPLINIEN har gratis telefonrådgivning – **80 31 31 31**. Åben mandag kl. 11-20, tirsdag til fredag kl. 11-16, lørdag og søndag lukket. Du kan også sende en SMS til 1231 med teksten »Rygestop«. Du vil efterfølgende blive ringet op af en rådgiver og få en samtale, høre om kurser med mere.

## KOM & KVIT

Når du tilmelder dig hos KOM & KVIT på

<http://www.cancer.dk/komogkvit/tilmelding/>

vil du blive tilbudt en startsamtale med en rygestoprådgiver, temamøder, SMS'er, e-mails eller rådgivning pr. telefon.