

Har du brug for hjælp til rygestop?

Ønsker du hjælp og inspiration til rygestop, så er der mange muligheder. Du kan f.eks. gøre brug af din kommunes rygestoptilbud eller gøre brug af et af de mange digitale rygestoptilbud via Apps mv.

Kontaktoplysninger til din kommunes tobakskordinator

Favrskov

Rolf Thomsen 89 64 23 01 roth@favrskov.dk

Hedensted

Maja Rand 79 75 57 08
21 37 01 46 maja.rand@hedensted.dk

Herning

Kirsten Aastrup 24 79 17 10
96 28 40 81 rygestop@herning.dk

Karin Andersen 21 47 33 60
96 28 40 81 rygestop@herning.dk

Holstebro

Center for Sundhed 96 11 48 50 sundhedscenter@holstebro.dk

Horsens

Horsens Sund By 76 29 36 75 sundby@horsens.dk

Ikast-Brande

Joan G. Jakobsen 99 60 31 06 sundhedscenter@ikast-brande.dk

Lemvig

Pia Møller 96 63 12 19
sundhed@lemvig.dk
sundhedstilbud@lemvig.dk

Norddjurs

Katrine Egholm 23 30 03 65 ke@norddjurs.dk

Odder

Klaus Grabbert 51 38 61 62 klaus.grabbert@odder.dk

Randers

Ulla Skov Aldahl 24 90 58 32 Ulla.Skov.Aldahl@randers.dk

Ringkøbing-Skjern

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

Samsø

Sundhedsafdelingen 87 92 22 00 auemsb@samsøe.dk

Silkeborg

Morten Justesen 29 36 39 18 moj@silkeborg.dk

Skanderborg

Sundhedsfremme 87 94 74 40

rogfri@skanderborg.dk**Skive**

Jette Hammer Johnsen 21 16 61 95

sundhedscenter@skivekommune.dk**Struer**

Kirsten Gade 96 84 84 79

sundhed-omsorg@struer.dk**Syddjurs**Ellis Jakobsen 87 53 50 00
21 70 20 40rogfri@syddjurs.dk**Viborg**

Bettina Belmann Mirasola 51 27 00 71

rygestop@viborg.dk**Aarhus**

Marianne Viskum 24 59 45 50

mavi@aarhus.dk**Andre tilbud**

Der findes en række andre gratis tilbud, Apps mv.

Se for eksempel nedenstående:

www.ekvit.dk E-kvit er et digitalt rygestoptilbud til alle, der ønsker at blive nikotinfri, røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning. Det er udviklet i et samarbejde mellem bl.a. Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen

www.xhale.dk XHALE er et program til unge, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning. XHALE er udviklet af rygestoprådgivere fra Kræftens Bekæmpelse.

STOPLINIEN på tlf. 80 31 31 31