



Rygestop - Røgfrigt Liv


Råd og vejledning, når du vil kvitte
tobakken

Glostrup Kommune
Rådhusparken 2
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666
E-mail sundhed.velfard@glostrup.dk
Hjemmeside www.glostrup.dk/sundhed



Tilbud til dig, der gerne vil være røgfri



Du aftaler din stopdato med rådgiveren

Tilbuddet er til dig, der ønsker at stoppe med at ryge, og som vil deltage på et hold sammen med andre.

I Glostrup Kommune kan du deltage i rygestopforløbet Røgfrit Liv. Det består af 6 mødegange, hvor du mødes med andre, der også ønsker at blive røgfri. På holdet kan I dele jeres erfaringer med at kvitte tobakken og holde rygestoppet.

Rygestoprådgiveren vejleder og støtter dig i dit ønske om at blive røgfri. Hvis du er storryger er der mulighed for tilskud til rygestopmedicin, hvis du følger et rygestopforløb.

Holdstart

Du kan gratis deltage i rygestopforløb på tværs af Albertslund, Brøndby, Dragør, Hvidovre, Høje-Taastrup, Ishøj, Tårnby, Vallensbæk eller Glostrup Kommune, hvis du bor i én af kommunerne.

I Glostrup Kommune starter der 4-6 hold op om året, og det foregår som regel på Glostrup Apotek, Hovedvejen 101, 2600 Glostrup.

Temaer i undervisningen:



- Fordele ved rygestop - fysisk og psykisk
- Afhængighed og vaner
- Hvad gør du, når trangen til en smøg melder sig
- Brug af nikotinerstatning eller lægemidler (sidstnævnte kræver recept fra lægen)
- Hvordan holder jeg mig røgfri

Kontakt og tilmelding:

Glostrup Apotek telefon 43 96 00 20 eller send mail til glostrup@apotekeren.dk. Oplys navn og telefonnummer og du vil blive kontaktet af en rygestoprådgiver.

Yderligere information kan findes på www.glostrup-apotek.dk og under fanen serviceydelse / rygestop, kan du tilmelde dig vores hold.

STOPLINIEN telefon 80 31 31 31 eller på hjemmesiden www.stoplinien.dk Her kan du også tilmelde dig et hold i Glostrup eller en af de andre nævnte kommuner.

