

## Gevinster ved rygestop

### Efter 20 minutter

Blodtryk og puls er ikke længere påvirket af rygningen.  
Du får bedre blodcirkulation.

### Efter 24 timer

Risiko for blodpropper er mindsket.

### Efter 48 timer

Bedre kondition, fordi kulilten i blodet er væk.  
Bedre lugte- og smagssans.

### Efter 4 uger

Du hoster mindre og har mere luft.  
Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner.

### Efter 1 år

Din vejrtrækning er blevet endnu bedre.  
Mange sover bedre, end da de røg.  
Din hud har fået en friskere farve.

### Efter 5 år

Din risiko for at få en blodprop er nu halveret.

### Efter 10 år

Din risiko for at få en blodprop er nu den sammen som hos en aldrig-ryger.  
Din risiko for at få kræft er nu halvt så stor, som da du røg.

## Vidste du:

At der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af rådgivning og rygestop-medicin.



Læs mere om vores tilbud i denne folder.  
Der starter kontinuerligt nye forløb op.



Gratis

# 3 tilbud til dig der gerne vil være røgfri

## Ring til 80 31 31 31

og bliv tilmeldt det rygestoptilbud, der passer dig bedst.

## SMS\* RYGESTOP til 1231

og vi ringer dig op til en uforpligtende samtale.

(\*Alm. sms-takst)

Tilskud til  
nikotinerstatning  
til kursister med forbrug  
på over 15 cigaretter  
om dagen



Kenneth Rudbæk, røgfri siden september 2014: "Det har været alafgørende for mig at få rådgivning og støtte på et rygestop-kursus, og det har været en stor hjælp, at jeg fik tilskud til nikotinerstatning"

## Klassisk gruppeforløb

Til dig, der gerne vil stoppe sammen med andre, på en bestemt dato.

I det klassiske gruppeforløb får du værktøjer til, at komme lettere igennem dit rygestop. I gruppen vil der deltage 4-15 personer. Du får hjælp af en uddannet rygestoprådgiver. Forløbet består af 5 møder á 1½ - 2 timers varighed, fordelt over 6 uger. På nogle forløb vil der være mulighed for at mødes en 6. gang til opfølgning.

### INDHOLD:

- 1. uge – Start på forberedelsen:** Introduktion til kurset, afklaring af motivation og rygeprofil.
- 2. uge – Forbered selve stoppet:** Afhængighed, motiver for at ryge, abstinenser og nikotin-erstatning. Rygestop aftales som udgangspunkt på en dato, der ligger mellem anden og tredje mødegang.
- 3. uge – Hjælp til at håndtere risikosituationer:** Risikosituationer, belønning, netværk.
- 4. uge – Fasthold rygestoppet:** Risikohåndtering, rygestop og sundhed, fysisk aktivitet, humørsvingninger, stress.
- 5. uge:** Intet møde
- 6. uge – Hjælp til fremtiden:** Mad og rygestop, forebyggelse af tilbagefald, nedtrapning af nikotinerstatning.

## Kom & Kvit

Til dig, der vil mødes med andre og sætte dit eget tempo for dit rygestop.

Bliv røgfri i dit eget tempo med et fleksibelt rygestopforløb. Der er otte forskellige temaer. Du bestemmer selv, hvor tit du vil komme. Møderne varer 1½ time og foregår en gang om ugen med en rygestoprådgiver. Der er løbende optag. Inden første mødegang har du en samtale med rygestoprådgiveren.

### DE 8 TEMAER:

- **Tag styringen** – Hvordan virker nikotin? Hvad betyder rygning for dig?
- **På toppen** – Hvad sker der med kroppen?
- **Motiver dig selv** – Hvordan holder man rygetrangen fra livet?
- **Her og nu** – Hvad ryger med røgen? Hvad får du i stedet?
- **Grib chancen** – Hvad er vigtigt for dig? Hvordan vil du være?
- **Bevar styrken** – Hold fast når det gælder! Kom godt igennem!
- **Opbakning** – Hvad er god støtte? Hvad når andre ryger?
- **Nye muligheder** – Hvad vinder du? Nu og fremover?

## E-Kvit

Til dig, der vil stoppe på egen hånd.

Med E-Kvit er du i gang med dit ryge- eller nikotinstop, ligeså snart du har hentet den gratis app til din smartphone. E-kvit er nemlig et digitalt tilbud til dig, der ønsker at have hjælpen lige ved hånden. Fortæl programmet om din rygning, din motivation og dine vaner. Det gør du ved at oprette en profil. Derefter får du din egen stopplan, og du modtager skræddersyede og støttende beskeder via sms eller mail. E-Kvit er din personlige coach, der følger og støtter dig hele vejen.

E-Kvit findes som app og kan hentes gratis fra app store eller google play. Du kan også gå ind på [www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk)

### MED E-KVIT KAN DU:

- Få personlige meddelelser, som passer til din selvvalgte stopdato.
- Få øvelser, som kan hjælpe dig, når det er svært.
- Blogge med andre brugere.
- Se film med andre, som er i gang med at stoppe.
- Se hvor meget du sparer som røgfri.

