



VIL DU HOLDE OP  
MED AT RYGE?  
VI HJÆLPER DIG

# DIPLOM

Tillykke.

Du har nu gennemført et kursus i rygestop. Det har givet dig indsigt i din egen rygeprofil. Du har fået viden om rygning og rygestop, samt færdigheder i hvordan udfordringer i forhold til rygestop kan håndteres.

## Du har på kurset arbejdet med:

- Din motivation til at gennemføre et rygestop/livsstilsforandring.
- Strategier til at forebygge tilbagefald.
- Hvordan du kan trække på dine ressourcer og bruge dit netværk til, at komme godt igennem dit rygestop.

HUSK, at du kan få hjælp til at fastholde dit rygestop og/eller udtræning af nikotinerstatningsprodukter ved hjælp af app'en E-Kvit eller på [www.E-kvit.dk](http://www.E-kvit.dk)

Vi anbefaler, at du ved næste besøg hos egen læge fortæller, at du har gennemført et kursus i rygestop.

Dato

Rygestoprådgiver

Albertslund Kommune, Brøndby Kommune, Dragør Kommune,  
Glostrup Kommune, Hvidovre Kommune, Høje-Taastrup Kommune,  
Ishøj Kommune, Tårnby Kommune, Vallensbæk Kommune,  
Amager og Hvidovre Hospitaler, Glostrup Hospital  
samt de praktiserende læger