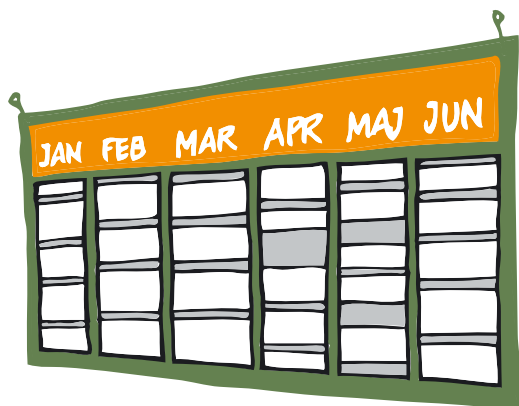


Fra ryger til røgfri – kroppen får det hurtigt bedre



De hurtige gevinster

På ganske få dage får du bedre blodomløb, bedre kulør, bedre vejrtrækning. Din lugte- og smagssans og din kondi bliver bedre.

På langt sigt

Ny frihed, bedre helbred, bedre økonomi. Nedsat risiko for kræft og en lang række andre sygdomme. Stolthed og sejrsfølelse.

Hvad vil det betyde for dig at blive røgfri?

Rygestopkursus



Sådan foregår det

Der går ca. 12 personer på et hold, og alle ønsker at blive røgfri. Man mødes 5 gange a ca. 2 timer. En uddannet rygestoprådgiver leder holdet.

Du skal ikke være røgfri, når du starter på holdet. Men du skal være indstillet på at stoppe i løbet af kurset. Holdet aftaler en fælles stopdato.

Mange kommuner tilbyder gratis rygestopkurser til borgerne. Nogle steder tilbydes der rygestopkurser på arbejdspladsen.

Læs mere: www.rygestop.dk



Du kan stoppe på flere måder

Med professionel hjælp er der større chancer for at gennemføre rygestoppet.

Du kan:

- Gå på rygestophold
- Få rådgivning alene, spørg på apoteket
- Ringe til STOPlinien på 80 31 31 31
- Læse mere om hjælp til rygestop på www.rygestop.dk

Det er vigtigt, at du er forberedt.

Hvad vil du gøre i de situationer, hvor du **plejer** at ryge?

Hvilke **nye vaner** skal der være i dit liv som røgfri?

Hvordan vil du **belønne** dig selv, når du bliver røgfri?

Skal du have **medicinske hjælpemidler** i starten?

Grib chancen!



Undersøg tilbud i din kommune
Ring til STOPlinien på 80 31 31 31
Læs mere på www.rygestop.dk

Gratisk design: Michala C. Bendixen
Tryk: Frederiksberg Bogtrykkeri
Kraftens Bekæmpelse 2009

Tænker du på at blive røgfri?

Hjælp til rygestop
– luk op og læs mere



Træk vejret frit

