

Slagelse Kommune

Center for Sundhed og Omsorg
Sundhedstilbud
Torvegade 15
4200 Slagelse
Rygestoprådgiver Susanne Jensen
Tlf. 58 57 45 79

Apoteker med rygestoprådgivere

Slagelse Svane Apotek

Jernbanegade 7, City 3
4200 Slagelse
Tlf. 58 52 01 34

Rådhusapoteket

Smedegade 8
4200 Slagelse
Tlf. 58 52 11 45

Korsør Apotek

Algade 49
4220 Korsør
Tlf. 58 37 00 03

Skælskør Apotek

Algade 21
4230 Skælskør
Tlf. 58 19 40 03

**BLIV RØGFRI
I DIT
TEMPO**



**BLIV
RØGFRI
I DIT
TEMPO**

**Du kan få hjælp
til rygestop
i Slagelse Kommune**

Hvem kan få et tilbud?

Alle borgere over 16 år bosiddende i Slagelse Kommune kan få gratis rygestoptilbud. I samarbejde med apotekerne tilbyder Slagelse Kommune 2 forskellige rygestoptilbud: **Gruppekursus Kom & Kvit** og **Individuel rygestoprådgivning**.

Rygestopkursus - Kom & Kvit

- Bliv røgfri i dit tempo
- Start samtale på ca. 45 min.
- 8 Temamøder
- SMS støtte
- E-mails opmuntring
- Telefonkontakt - råd & svar
- Flexibelt tilbud tilrettelagt i samarbejde med dig

Forløbet er fleksibelt og tilrettelægges under den indledende samtale med en rygestoprådgiver.

Hvilke emner bliver berørt under forløbet?

- **Tag styringen**
Hvordan virker nikotin & Hvad betyder rygning for dig?
- **På toppen**
Hvad sker der med kroppen & Hvad vil du bruge energien til?
- **Motivér dig selv**
Hvordan holder man rygetrangen fra livet & Hvad får dig til at holde fast?
- **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 kan du gøre, når de andre ryger?
- **Nye muligheder**
Hvad vinder du & Nu og fremover



Individuel rygestoprådgivning

Individuel samtale

- For dig som er motiveret og klar til at holde op
- Ca. 5 rådgivningssamtaler med rygestoprådgiver
- Første samtale varer ca. 40 minutter, de efterfølgende ca. 15-20 minutter
- Forløbet strækker sig over 6 uger

Hvad får du bl.a. ud af at holde op?

- 20 minutter efter - dit blodtryk er normalt
- 24 timer efter - risikoen for at få en blodprop er allerede formindsket
- 48 timer efter - du har en bedre kondition, fordi kulilten i blodet er væk
- 1 år efter - risikoen for blodprop og hjerneblødning er halveret
- Du sparer en masse penge
- Du får færre rynker, et friskere udseende
- Du får en bedre kondition, nemmere ved at dyrke fritidsinteresser, sport og sex

Hvor og hvornår

Begge tilbud er tilgængelige hele året.

Se mere om tilbuddene på Slagelse Kommunes hjemmeside på www.slagelse.dk/sundhed

På bagsiden af denne folder er der en liste over kommunens kontaktperson samt de 4 apoteker, hvor vi tilbyder rygestop.

Mange praktiserende læger tilbyder ligeledes rygestoprådgivning.



Yderligere oplysninger

Hvis du ønsker yderligere oplysninger om rygestoptilbuddene, eller du ønsker at deltage i et af tilbuddene, kan du kontakte rygestoprådgiver Susanne Jensen, tlf. 58 57 45 79 eller sende en mail til folkesundhed@slagelse.dk