

Kontakt

Tilmelding:

Sundhedscenter Vest på tlf. 99 74 19 12
imellem kl. 8 og 12 eller send en mail til:
sundhedscenter.vest@rksk.dk

Ved spørgsmål kontakt:



Trine Bloch Burmølle
Telefon 20 18 33 01

Rygestop

NATURENS
RIGE

Sundhedscenter Vest

Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3
6880 Tarm

Sundhedscenter Vest Ringkøbing

Nørredige 26
6950 Ringkøbing

Telefon 99 74 10 34
sundhedscenter.vest@rksk.dk
sundhedscenter-vest.dk

Holdforløb i naturen

Målgruppe

Alle der gerne vil stoppe med at ryge, bruge e-cigaretter, snus eller andre tobaksprodukter.

Hvordan foregår et forløb?

Der er 6 mødegange. Hver gang består af en gåtur og information om et emne inden for rygestop. Der fastsættes en stopdato imellem 3. og 4. mødegang. De første tre gange bruges til at planlægge og forberede rygestoppet, og de sidste tre gange handler om at fastholde rygestop.

Afklarende samtale

Forud for forløbet vil du blive kontaktet af en rygestoprådgiver, hvor I får afklaret dine mål og ønsker i forbindelse med rygestop.

Varighed

Holdforløbet strækker sig over ca. 8 uger.

Hvornår

Der planlægges løbende nye forløb. Ved samtale med rygestoprådgiveren vil du få besked om, hvornår næste hold starter.

Individuelle forløb

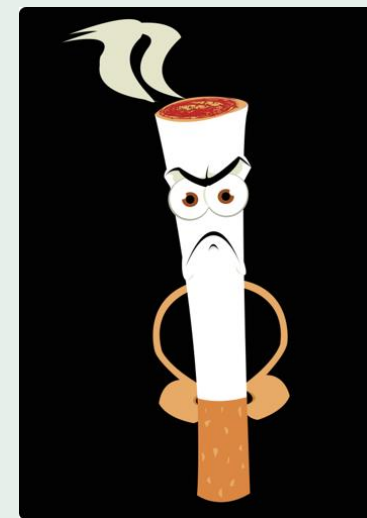
I særlige tilfælde tilbyder vi individuelle forløb. Det kan fx være, hvis du har psykiske problemer, der gør det vanskeligt for dig at deltage i en gruppe, eller hvis du har en sygdom, som gør, at du ikke kan deltage i gåturen.



Rygestopforløb

I rygestopforløbet kommer vi igennem forskellige emner:

- Motivation
- Afhængighed
- Biologiske, psykiske og sociale processer i forbindelse med rygestop
- Redskaber og metoder til hjælp med rygestop
- Nikotinerstatning og vejledning i udtrapning heraf
- Fastholdelse



Forberedelse på egen hånd

Inden du starter på et rygestopforløb, kan du med fordel gøre dig nogle overvejelser:

- Hvad vil du gerne opnå ved at stoppe med at ryge?
- Hvor meget og hvornår ryger du i løbet af en dag?
- Er alle cigaretter lige vigtige/smager lige godt?
- Hvad får du ud af at ryge?
- Er der nogle af dine cigaretter, du kan undvære?

