Bliv røgfri

STOPLINIEN
GRATIS RÅDGIVNING
80 31 31 31

Du kan også vælge at få telefonisk nikotin– og rygestoprådgivning via STOPLINIEN, som er et tilbud via sundhedsstyrelsen. Ugedag og tidspunkt aftales mellem dig og en stoprådgiver. Der vil være mulighed for at tale om alt fra fordelene ved at være nikotin– og røgfri til afhængighed og tidligere stopforsøg.

Rådgiverne har erfaring og viden om nikotinforbrugets og rygningens mange sider.

ODDER KOMMUNE

KOM & KVIT

Nikotin- og rygestopforløb

Træning & Rehabilitering

Revideret dec. 2024

Velkommen

Ønsker du at kvitte nikotinen? Så er du velkommen på et af vores stopforløb.
Tilbuddet gælder alle borgere, som bor eller arbejder i Odder Kommune og kræver ingen henvisning . Du kan vælge at være anonym.
Er du pårørende til en person, der bruger nikotin eller ryger, er du også velkommen til at kontakte rådgivningen.

Forløbet

Kurserne varetages af uddannede stoprådgivere fra Træning & Rehabilitering og afvikles som gruppeforløb eller i begrænset omfang som individuel telefonisk rådgivning via Stoplinien.

Gruppeforløb strækker sig over 8 gange á 1½ times varighed, en afklarende samtale på ca. 45 min., samt mulighed for støttende opkald undervejs i forløbet.

Seks måneder efter stopdato er der mulighed for telefonisk opfølgning.

Gratis

Stopkurserne koster ikke noget.

Medicin til nikotinafvænning

Man skal selv betale for medicin til nikotinafvænning.

Sted

Kurserne foregår ved

Træning & Rehabilitering
Vitaparkvej 3, st.
8300 Odder

Rådgivere

Fysioterapeut og stoprådgiver **Marie Sass Nielsen**
Fysioterapeut og stoprådgiver **Bente Juel Nielsen**

Tilmelding og information

Yderligere information fås på tlf. 87 80 37 40 (spørg efter Marie eller Bente).

Tilmelding sker på tlf.: 87 80 37 40 eller på rygestop@odder.dk

Afbud

Bliver du syg eller af anden grund forhindret i at møde til en kursusgang, bedes du ringe afbud på tlf.nr. **87 80 37 40.**

Læs mere ved at skanne QR koden.