

Rygestop

**Et tilbud til borgere i Morsø kommune,
der ønsker at stoppe med at ryge**



Sundhedscenter Limfjorden



FORMÅL:

Du vil gennem teori og gruppesamtaler få viden og redskaber til at blive røgfri.

TIDSPUNKT:

Kursus á 5 mødegange (ca. 2 timer pr. gang) over 6 uger med opfølgning.

MØDESTED:

Sundhedscenter Limfjorden, Strandparken 48, 2 og 3. sal, 7900 Nykøbing.

INDHOLD:

Kurset foregår i en gruppe, hvor vi mødes 5 gange over 6 uger. De første 2 uger forberedes rygestoppet og der sættes fælles stopdato. De 3 efterfølgende gange vedligeholdes rygestoppet. Du får værktøjer til at komme godt igennem dit rygestop, holde vægten samt fortsætte med at være røgfri.

DELTAGERE:

Ca. 12 deltagere pr. hold. Mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper.

HENVISNING:

Der kræves ingen henvisning, men tilmelding **nødvendig** på tlf.: 99 70 69 00

UNDERVISERE:

Rygestopinstruktører fra Sundhedscenter Limfjorden

PRIS: Gratis

Mulige emner

Introduktion og forberedelse af rygestoppet
Afhængighed, abstinenser og nikotinerstatning
Risikosituationer, belønning og netværk
Fysisk aktivitet og rygestop Mad og rygestop Stress og humørsvingninger
Nikotinnedtrapning Fastholdelse
Opfølgning

