



# Ryge- og nikotinstop

Råd og vejledning, når du vil have et  
røg og nikotinfrit liv.

**Glostrup Kommune**  
Rådhusparken 2  
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666  
E-mail [sundhed.velfard@glostrup.dk](mailto:sundhed.velfard@glostrup.dk)  
Hjemmeside [www.glostrup.dk/sundhed](http://www.glostrup.dk/sundhed)



# Tilbud til dig, der gerne vil være røg- og nikotinfri

Du aftaler din stopdato med rådgiveren

Tilbuddet er til dig, der ønsker at stoppe med at ryge eller bruge andre nikotinprodukter.

I Glostrup Kommune kan du deltage i stopforløbet Røgfrit Liv. Det består af 6 mødegange, hvor du mødes med andre, der også ønsker at blive røg- og nikotinfri. På holdet kan I dele jeres erfaringer med at kvitte tobak og nikotin og fortsætte et røg- og nikotinfrit liv.

Stoprådgiveren vejleder og støtter dig i dit ønske om at blive røg og nikotinfri. Har du en høj grad af afhængighed, er der mulighed for at få tilskud til nikotinerstatning, når du følger et stopforløb.

Der er også mulighed for individuel rådgivning ifølge rådgivers vurdering.

## Holdstart

Du kan gratis deltage i stopforløb på tværs af Albertslund, Brøndby, Dragør, Hvidovre, Høje-Taastrup, Ishøj, Tårnby, Vallensbæk eller Glostrup Kommune, hvis du bor i én af kommunerne.

I Glostrup Kommune starter der 3-6 hold op om året, og det foregår som regel på Glostrup Apotek, Hovedvejen 101, 2600 Glostrup.

## Temaer i undervisningen:

- Fordele ved ryge og nikotinstop
- Fysisk og psykisk afhængighed og vaner
- Hvad gør du, når trangen til en cigaret eller andre nikotinprodukter melder sig?
- Brug af nikotinerstatning eller lægemidler
- Hvordan holder jeg mig røg- og nikotinfri?

## Kontakt og tilmelding:

Glostrup Apotek telefon 43 96 00 20 eller send mail til [glostrup@apotekeren.dk](mailto:glostrup@apotekeren.dk). Oplys navn og telefonnummer og du vil blive kontaktet af en rygestoprådgiver.

Yderligere information kan findes på [www.glostrup-apotek.dk](http://www.glostrup-apotek.dk) og under fanen serviceydelse / rygestop, kan du tilmelde dig vores hold.

STOPLINIEN telefon 80 31 31 31 eller på hjemmesiden [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

