

[ RØGFRI - ER DET DIG? ]



# Er du med?

AARHUS KOMMUNE



## Folkesundhed Aarhus har særlige gratis rygestopforløb til psykisk sårbare borgere

### Gruppeforløb:

Kom og Kvit, et gruppeforløb med løbende optag. Der er en indledende samtale og otte temamøder, som foregår en gang ugentlig og af halvdelen times varighed. Disse forløb finder sted i Folkesundhed Aarhus.

### Lokale gruppeforløb:

Efter aftale kan Kom og Kvit foregå lokalt på aktivitets- og væresteder og boenheder.

### Individuelt forløb:

Individuelle støttende og vejledende samtaler. Forløbets opstart og varighed aftales med rygestoprådgiveren.

### På et rygestopforløb får du:

- Støtte til en god forberedelse af dit rygestop
- Støtte til at lære dine rygevaner at kende, så du lettere kan bryde dem

- Tips og idéer til, hvordan du kan holde tankerne væk fra tobakken og tackle rygetrangen, når den opstår
- Vejledning om abstinenser, nikotinafhængighed, vægt og helbredsfordele.

### Det er nemt at komme i gang:

- 1 Kontakt rygestoprådgiver:  
Lone Rasmussen, tlf.: 29 60 84 79
- 2 Ring til Folkesundhed Aarhus på telefon 87 13 40 35. Eller mail til os på [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)
- 3 Læs mere og tilmeld dig på [FolkesundhedAarhus.dk](http://FolkesundhedAarhus.dk) eller [slip-fri.dk](http://slip-fri.dk)



[www.FolkesundhedAarhus.dk](http://www.FolkesundhedAarhus.dk)

Folkesundhed Aarhus · Søren Frichs Vej 36G · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30