

Vil du kvitte tobakken.

Alle borgere tilbydes gratis hjælp til rygestop. Det kan være svært at stoppe med at ryge, men det kan lade sig gøre. Ofte skal der mere til, før du bliver tobakken kvit. Så selvom du tidligere har forsøgt at stoppe, er det værd at forsøge igen. Det vigtigste er, at du er motiveret for at holde op. I et rygestopforløb får du støtte til at komme gennem dit rygestop og holde fast i din beslutning om at være røgfri. Rådgivningen varetages af en professionel rygestoprådgiver. Forløbet handler om, at *du* finder *din* vej til at kvitte tobakken og til et røgfrit liv.

Hvis du vil vide mere om Sønderborg Kommunes gratis rygestopforløb eller tilmelde dig, kan du kontakte sundhedscentret.

Sundhedsfaglig medarbejder:

Telefon: **88 72 41 81**

Telefontid: mandag-fredag kl. 08.00-09.00

E-mail til **rygestop@sonderborg.dk**

Husk at opgive navn og telefonnummer, så ringer vi dig op.

Tilbuddet er gratis.

Du kan også:

- Besøge siden: **www.ekvit.dk**.

E-kvit er udviklet i et samarbejde mellem Danmarks Apotekerforening, Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse.

Det er gratis at få hjælp af e-kvit, og det koster således ikke noget at tilmelde sig eller at modtage beskeder fra programmet.

- Læse mere om rygestop på **STOP-linien**
- Ringe til **STOP-linien** på tlf: **80 31 31 31**

Vil du være fri af røg og nikotin?



- Eller prøve at se på hjemmesiden: **www.cancer.dk/komogkvit**
Komogkvit er et gratis tilbud udviklet af Kræftens bekæmpelse



Med venlig hilsen

Tandslet Lægehus