



Gratis rygestop

Ring til vores professionelle rådgivere og hør mere.

Tlf. 80 31 31 31

Få hjælp til rygestop

Er du klar til at kvitte smøgerne? Så er der hjælp at hente, hvad enten du vil gøre det med støtte fra andre eller på egen hånd.

Kursus

På et rygestopkursus får du støtte fra en rygestoprådgiver, og du møder andre i samme situation.

Vi mødes fem gange i løbet af seks uger. Og vi starter med at vælge en fælles stopdato. Kurset er gratis, og du kan få tilskud til nikotinerstatning.

E-kvit

Hvis du har mere lyst til at kvitte smøgerne alene, kan du prøve vores app E-kvit. Du finder den både i App Store og Google Play. Du kan også læse mere om den på ekvit.dk.

Kontakt

Ring til **Stoplinien** på **80 31 31 31** for at tilmelde dig et kursus eller få telefonisk støtte til dit rygestop.

Du kan også sende en **sms til 1231*** med teksten "rygestop" og blive ringet op af Stoplinien.