



Rygestopkursus 5x2 timer

Min. 6 og max 15 deltagere.

Kurset forløber over fem mødegange á to timer fordelt på seks uger med en uges pause mellem 4. og 5. mødegang. Vores rygestoprådgiver står parat til at motivere og støtte deltagerne fra start til slut. På kurset fastsætter deltagerne i samråd med rygestoprådgiveren en fælles stopdag, så alle stopper på samme dag.

Kurset uge for uge

- 1. uge:** Beslutning, rygning og motivation.
- 2. uge:** Forberedelse, nikotin, afhængighed, rygestop-medicin og individuel plan.

Fælles rygestop

- 3. uge:** Håndtering af abstinenser, helbredsfordele, rygetrang og tanker.
- 4. uge:** Fastholdelse af rygestoppet, rygning og min krop, rygning som redskab og livskvalitet.
- 6. uge:** Min nye livsstil, motion og kostjusteringer, nedtrapning af nikotinprodukter.

Kontakt

Københavns Kommune
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Sundhed
Konsulent Liselotte Bülow
Direkte tlf. 6124 0974
Mail: LT11@suf.kk.dk

Rygestop på arbejds- pladsen



www.sundhed.kk.dk

Hjælp til rygere, der gerne vil stoppe

Arbejdspladsen spiller en vigtig rolle i den enkeltes kamp for at blive cigaretterne kvit. 3 ud af 4 rygere vil gerne holde op med at ryge. Gode kolleger og røgfrie rammer gør det nemmere at tage og fastholde beslutningen om et rygestop. Derfor vil Københavns Kommune gerne hjælpe dig og din virksomhed med at skabe et sundt arbejdsmiljø uden røg.

Måske er du på udkig efter rygestopkurser. Eller også vil du bare gerne have en snak om, hvordan din virksomhed kan sætte røgfrihed på dagsordenen. Uanset hvad står vi klar med relevante tilbud tilpasset din virksomhed.

I denne folder kan du læse mere om vores gratis tilbud til arbejdspladsen i form af rygestopbod, inspirationsmøde og rygestopkursus. Du er velkommen til at kontakte os, så vi sammen kan finde frem til det tilbud, der passer bedst til din virksomhed.

Det er altid vores korps af professionelle rygestoprådgivere, der står for aktiviteterne.

Vores gratis tilbud er:

Rygestopbod

Vores professionelle rådgivere kommer gerne ud og besøger jeres virksomhed f.eks. ved planlagte sundhedsdage, i en frokostpause eller ved andre events med fokus på sundhed. Her kan medarbejderne få en kort snak om tobak, få foretaget en kuliltemåling og få information om f.eks. inspirationsmøder og rygestopkurser.

Inspirationsmøde 1½ time

Min. 8 og max 20 deltagere

Mødet afholdes af en erfaren rygestoprådgiver. Vi dykker ned i de værktøjer, der er alfa og omega, hvis det skal lykkes at kvitte tobakken – herunder rygerens forhold til cigaretterne, de forskellige former for afhængighed, motivation, vaneændring og abstinenser. Vi måler også kulilte på de deltagere, der ønsker det.

Alle rygere er velkomne, uanset om de ønsker et rygestop eller ej. Det viser sig mange gange, at dette inspirationsmøde giver rygerne mod til, at melde sig på et efterfølgende rygestopkursus.