



HILLERØD  
KOMMUNE

# Rygestopkursus

---

Hillerød Kommunes kursustilbud, til dig som gerne vil blive røgfri

# Rygestopkursus

---

Hillerød Kommune tilbyder dig gratis rygestopvejledning

---

Du kan blive tilmeldt rygestopkurset hvis du...

- Lider af KOL, type 2 diabetes, hjertekarsygdom, kræft eller lænderyg-lidelser. Din egen læge har også mulighed for at henvise dig til et rygestopkursus, hvis du har en af ovenstående sygdomme.

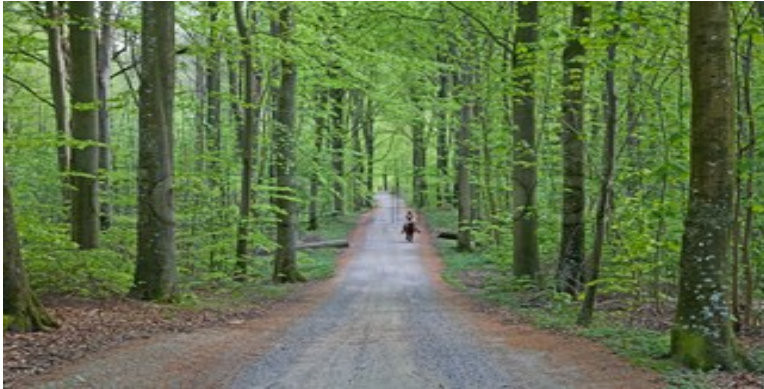
- Får tilbud fra enten hjemmeplejen, hjemmesygeplejen eller træningssektionen i Hillerød Kommune.

Forløbet er over 6 gange af 2 timers varighed

Der tilbydes gratis nikotinplastre/tyggegummi til den første måned

**Tid og sted:**

Kl.13-15 (fortrinsvis torsdag) hver gang. Kurset afholdes i sundhedscenterets lokaler i Frederiksborg centeret 9A eller 9B



## Plan for kursus

### 1. Kursusgang

Introduktion til forløbet. Afklaring af motivation, mindfulnessøvelse og fastsættelse af fælles stopdato.

### 2. Kursusgang

Forberedelse af selve stoppet, abstinenser og nikotinprodukter.

### 3. Kursusgang

Opsamling på rygestop. Forebyggelse af tilbagefald

### 4. Kursusgang

Fasthold rygestoppet, risikohåndteringen, Rygestop, sundhed og fysisk aktivitet.

### 5. Kursusgang

Status på forløbet og deltagernes aktuelle oplevelser som røgfri.

### 6. Kursusgang

Samtale om fremtiden. Plan for nedtrapning af nikotin produkter.

## Kontaktinformation

Tilmelding og yderligere oplysninger  
om rygestopvejledning:

Træningssektionen på tlf. 72 32 36 50.  
Sundhedscentret, Milnersvej 37D,  
3400 Hillerød



---

### **Kontaktoplysninger**

Træningssektionen, Sundhedscentret

Mail: [traening@hillerod.dk](mailto:traening@hillerod.dk)

Telefon: 72323650 (kl. 8.30 til 10.30)