



Er du klar til et **røg- og nikotin**frit liv?

Hos Folkesundhed Aarhus er vi klar til at rådgive dig til et liv uden tobak og nikotin (cigaretter, e-cigaretter og nikotinposer)

Hos Folkesundhed Aarhus kan du deltage i et gratis forløb.

Mulighed for
tilskud til fx
nikotinplaster, suge-
tabletter eller andre
typer af medicin til
nikotinafvænning

Hvordan foregår det?

Et forløb foregår enten som individuelle samtaler eller i en gruppe, hvor du møder andre, der også ønsker at blive røg- eller nikotinfrie.

Du mødes med en rådgiver 6 gange, hvor I bl.a. taler om:

- hvordan du gør stoppet overskueligt
- redskaber og ideer til hvad du kan gøre, når det er svært
- at fastholde stoppet nu og fremover
- fordele og ulemper ved nikotinerstatning
- din motivation
- hvordan du undgår stor vægtstigning

Din rådgiver støtter dig gennem hele processen.



Det er nemt at komme i gang.

Kontakt tobaks- og nikotinteamet på:



87 13 40 35

(hverdage kl. 9 - 12 - torsdag 9.30 - 12.30)



rygestop@mso.aarhus.dk



www.slip-fri.dk



AARHUS KOMMUNE

Folkesundhed 
Folkesundhed Aarhus