



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, sugetabletter 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:

 **40 12 45 43**  
(hverdage kl. 9-12)

 **rygestop@mso.aarhus.dk**

 **www.slip-fri.dk**



**AARHUS KOMMUNE**

**Folkesundhed**   
Folkesundhed Aarhus