

Praktiske oplysninger

Hvem retter tilbuddet sig til:

- Borgere over 18 år med ønske om støtte til rygestop som forebyggende tiltag.
- Borgere over 18 år med kroniske lidelser der er tilknyttet de regionale forløbsprogrammer §119 KOL, Hjerte, Ryg, Diabetes, Kræft, Erhvervet hjerneskade.
- Henviste borgere til genoptræning via §140 og §86 stk. 1, med en diagnose svarende til forløbsprogrammerne, kan henvises internt i organisationen.

Det er mulighed for at medtage din partner på samme hold.

Der er mulighed for individuelt tilbud, hvis du står i en særlig kompleks livssituation.

Du skal henvises via:

Din egen læge eller Hospital

Herefter kontakter vi dig pr. telefon, og informerer dig om tidspunkt for næste holdopstart..

Sted:

Sundhedens Center, Lindhøjvænget 1, 5530 Munkebo.

Pris:

Det er gratis at deltage

Eventuel rygestopmedicin betales ikke af kommunen.

Læs mere om vores yderligere tilbud på

www.kerteminde.dk eller www.sundhed.dk

Pjece revideret marts 2021

Sygehusafdelinger og praktiserende læger kan lave elektroniske henvisninger til forebyggelsestilbuddene i Kerteminde Kommune ved anvendelse af **MEDCOM**. Der vælges "Kommunehenvisning" (XREF15) som er en dynamisk henvisning til forebyggelsestilbud, hvor lokationsnummeret medtages, som har fraser/forudfyldte overskrifter i anamnesefeltet og som linker til Sundhed.dk.

Faglig koordinator

Estell Larsen

Kristine Rudesvej 23

5300 Kerteminde

65151762

Rygestop

Det nytter altid at stoppe med at ryge!

TILLYKKE med din beslutning om at blive røgfri!

Det er aldrig for sent at stoppe med at ryge. Det er det bedste, du som ryger kan gøre for din krop og sundhed. Et rygestop er en proces og det kan være svært at bryde faste vaner.

Der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af professionel rådgivning eventuelt kombineret med rygestopmedicin.

Nogle gange skal der flere forsøg til, men når det lykkes er det helt din fortjeneste.

Forløbet:

På forløbet får du undervisning og vejledning og vigtigst af alt, mødes du med andre, der også gerne vil kvitte smøgerne. Derfor forventes det også, at du har lyst til at dele dine oplevelser og erfaringer under forløbet med resten af gruppen. I gruppen er I op til 10-12 personer. Der er tavshedspligt i gruppen.

Forløbet kører efter koncept om rygestop i grupper fra Kræftens bekæmpelse.

Din krop reagerer på dit rygestop, ved at rette op på meget af den skade tobakken har forvoldt.

De første fordele viser sig allerede et døgn efter dit rygestop. Du får bedre blodcirkulation, bedre kulør, din vejrtrækning bliver nemmere og din lugte- og smagssans bliver bedre.

Den store gevinst

Du har vundet et bedre helbred og en øget chance for at få et bedre og længere liv med nedsat risiko for en lang række sygdomme! På lang sigt opnår du en frihed ved ikke længere at være afhængig, og du vil sikkert blive overrasket over de ekstra penge du har fået, når du ikke skal købe cigaretter.

Plan for rygestopforløb i gruppe.	
1. fremmøde	Introduktion til forløb og præsentation af gruppen Emne: Forberedelse af rygestop
2. fremmøde	Emne: Afhængighed af nikotin
Fælles rygestop	
3. fremmøde	Emne: Strategier og risikosituationer
4. fremmøde	Emne: Netværk og opbakning
5. fremmøde	Emne: Vægt & kost
6. fremmøde	Emne: vedligeholdelse af rygestop og det nye liv som ikke-ryger
	* hvert fremmøde er sat til at vare ca. 1,5 time.
Opfølgning	Ca. 3 mdr. efter kontaktes du pr. telefon
Opfølgning	Ca. 6 mdr. efter kontaktes du pr. telefon

Jeg glæder mig til at se dig!

Nina Munk

Tlf: 23721254