
FÅ SUCCES MED DIT RYGESTOP



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



RYGESTOPTILBUD

Vidste du at dine chancer for at blive røgfri er 3-5 gange større, hvis du får professionel støtte og vejledning over tid?



Et rygestopkursus består af 5 mødegange af ca. 2 timers varighed, samt en telefonisk opfølgning 6 mdr. efter rygestopdatoen.

De to første mødegange bruges til at planlægge rygestoppet. På holdet aftaler I en fælles stopdato, som ligger mellem 2. og 3. mødegang. De sidste 3 mødegange får du støtte og vejledning i at holde fast i dit rygestop.

Kurset ledes af en erfaren rygestoprådgiver og målet med rådgivningen er, at du skal blive helt røgfri.

Fordelen ved at være på et hold er, at I kan støtte og bakke hinanden op i jeres fælles mål om at blive røgfri.

Du kan vælge enten formiddags- eller aftenhold.

DU FÅR DET HURTIGT BEDRE

20 minutter efter

Blodtryk og puls bliver normale, og din blodcirkulation er bedre.

24 timer efter

Risikoen for blodprop er allerede mindsket.

48 timer efter

Du har bedre kondition, og din smags- og lugtesans er blevet bedre.

1 uge efter

Du har fået mere energi, renere tænder og bedre kulør.

4 uger efter

Du hoster mindre og bekæmper bedre infektioner. De fleste nikotinabstinenser er væk, og der kan gå lang tid mellem, du tænker på cigaretter.

1 år efter

Risikoen for blodprop og hjerneblødning er halveret. Røg du tidligere en pakke om dagen, har du mindst sparet 11.000 kroner.

5 år efter

Risikoen for hjerte-/karsygdomme er den samme som hos en, der aldrig har røget.

10 år efter

Risikoen for lungekræft er halveret

FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

Tlf. 3821 5400

E-mail: rygestop@frederiksberg.dk (ved tilmelding husk at skrive navn, adresse, tlf og evt. mail).

Der er gratis parkering på de omkringliggende villaveje i 2 timer samt handicapparkering ved indgangen.

Offentlig transport kan foregå med:

- Bus 74 med stop ved Frederiksberg Hospital/Sundhedscenter

