



Er du klar til et røg- og snusfrit liv?

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

Hos Folkesundhed Aarhus kan du deltage i et gratis forløb.

Mulighed
for gratis
nikotin-
erstatning

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 snusfrie.

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

- hvordan du bryder med afhængigheden
- dine nikotinvaner og hvordan du ændrer dem
- tips og ideer til at tackle trangen efter nikotin
- hvordan du håndterer abstinenser
- fordele og ulemper ved nikotinerstatning
- din motivation
- hvordan du undgår stor vægtstigning
- hvordan du modstår tilbagefald





Det er nemt at komme i gang.

Kontakt tobaksteamet på:

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

 **rygestop@mso.aarhus.dk**

 **www.slip-fri.dk**



AARHUS KOMMUNE

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus

