

# Ryge- og nikotinstop forløb

Frederikssund Kommune tilbyder gratis ryge- og nikotinstop forløb, hvor du kan få professionel hjælp til at kvitte tobakken og nikotinen.

## Forløbet giver dig

- hjælp og støtte til at forberede dit rygestop bedst muligt
- hjælp til at bryde dine rygevaner
- vejledning om sundhedsmæssige fordele, håndtering af din vægt under dit rygestop, nikotinafhængighed mv.
- håndtering af vægt under dit rygestop og nikotinafhængighed
- idéer og tips til at holde tankerne væk fra tobakken og til at tackle rygetrangen, når den opstår.

Ønsker du et rygestopforløb, så ring til Forebyggelse og Træning for at lave en aftale med kommunens rygestopinstruktør.

47 35 20 70

En anden mulighed er at kontakte [Stoplinien.dk](https://www.stoplinien.dk) eller via telefon 80 31 31 31. Oplys at du er fra Frederikssund kommune



## Læs mere om rygestop

[Stoplinien.dk](http://stoplinien.dk) tilbyder gratis professionel telefonrådgivning på tlf. 80 31 31 31

[ekvit.dk](http://ekvit.dk) tilbyder hjælp før og under dit rygestop i form af støttende SMS'er eller e-mails. Siden er udviklet af Sundhedsstyrelsen, Danmarks apotekerforening, Københavns kommune og Kræftens bekæmpelse

[Xhale.dk](http://Xhale.dk) tilbyder rygestophjælp til unge mellem 15 - 25 år. Her kan du tilmelde dig mail- eller SMS-service, hvor du vil modtage støtte igennem dit rygestop. Xhale er udviklet af Kræftens Bekæmpelse, Projekt Børn, Unge & Rygning, med støtte fra Sundhedsstyrelsen, Indenrigs- og sundhedsministeriet og TrygFonden.