

Nikotinfrit Liv

TILMELDING:



Ring og meld dig til nu på telefon **7259 6777**
eller skriv til os på **kommune@egekom.dk**

SMS "egesund" til **1910**, og vi ringer dig op hurtigst
muligt og aftaler start på dit forløb.

Egedal Kommune



Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke

Tlf.: 7259 6000

kommune@egekom.dk

egedalkommune.dk



Nikotinstop – KOM UD AF DET!

Forløbet er gratis og består af 6 mødegange á 2 timers varighed og finder sted i Egedal Sundhedscenter, Dronning Dagmars Vej 200, 3650 Ølstykke.

Tilbuddet bygger på mange års erfaring med succesfuld rådgivning, hvor langt størstedelen kommer ud af afhængigheden. Du femdobler dine chancer for at lykkes med et nikotinstop, når du får hjælp og støtte fra andre. Netværk og opbakning er grundstenene for at holde fast og det vil du kunne finde her i gruppeforløbet.



INDHOLD:

Der vil til hver mødegang blive taget emner op, hvor du får ny viden omkring nikotin samt får større indsigt i din egen adfærd og afhængighed. Der vil blive lavet en STOP dato og alle vil få redskaber til at

håndtere de udfordringer, der opstår ved afhængighed samt støtte til processen. Der vil også blive undervist i de forskellige nikotinpræparater, som du kan bruge som hjælp i stopprocessen.

Emnerne i undervisningen er følgende:

1. møde: Hvorfor stoppe?
2. møde: Hvordan holder jeg trangen fra døren?
3. møde: Hvordan holder jeg fast?
4. møde: Hvad er gevinsten ved at kvitte?
5. møde: Hvor får jeg god opbakning og hvad betyder det?
6. møde: Bliv på sporet



WALK AND TALK:



Undervisningen kommer til at foregå i sundhedscentret ved Egedal Rådhus. Vi vil bruge lokalområdet i forbindelse med de forskellige øvelser og anvende **E-kvit appen** i undervisningen.

MEDBRING:



- Smartphone eller tablet med simkort hvis du har en. Installér gerne **E-kvit appen** inden første mødegang.
- Tøj efter vejret. Det er vigtigt, at du kan holde dig varm.
- Medbring gerne en flaske med vand. Der vil blive serveret te og kaffe.

