

# Individuel rygestoptilbud



## Vil du vide mere

Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted

## Telefon

Tlf.: 7213 1669  
Man. til Fre. kl. 08.00 - 10.00  
Man. til Tors. kl. 12.00 - 13.00



Få flere oplysninger om kommunens tilbud på [www.billund.dk](http://www.billund.dk)

Oktober 2020

Træningsenhedens tilbud til dig som ønsker et rygestop

## Hvem kan modtage Rygestop tilbud ved Træningsenheden?

Tilbuddet ved Billund Kommune bygger på et koncept for individuel rådgivning, som er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og bruges over hele landet.

Tilbuddet er til dig som er over 18 år, bor i Billund Kommune og som ønsker at deltage i et struktureret rådgivningsforløb med rygestop som dit mål.

Forløbet vil blive tilpasset dig og med afsæt i der, hvor du er lige nu på vej mod dit rygestop.

## Hvad tilbyder vi

### Første samtale

Undersøgelse (rygemønster, rygehistorie, motivation, stopforsøg m.m.).

Fælles fastlæggelse af den videre plan.

### Individuel rådgivning

Fem samtaler i alt.

Første samtale har en varighed på cirka 40 min, og de sidste fire samtaler har en varighed på cirka 20 min.

Forløbet varetages af sundhedsfagligt personale og er gratis.

## Henvendelse

Du kan selv henvende dig direkte til Sundhed og Træning, eller du kan blive henvist af din egen læge samt af sygehus.

### Transport

Du skal selv sørge for transport – du kan evt. benytte FLEXTUR tlf.: 76 608 608.

### Hvor foregår vejledning?

Vejledningen foregår ved Sundhed og Træning på Sydtoften 102,7200 Grindsted.