

Har du brug for hjælp til rygestop?

Ønsker du hjælp og inspiration til rygestop, så er der mange muligheder. Du kan f.eks. gøre brug af din kommunes rygestoptilbud eller gøre brug af et af de mange digitale rygestoptilbud via Apps mv.

Kontaktoplysninger til din kommunes tobakskordinator

Favrskov

Rygestoprådgivningen Favrskov Sundhedscenter
40 22 82 83 rygestop@favrskov.dk

Hedensted

Kasper Olsen
79 75 58 24 / 29 13 49 30 kasper.olsen@hedensted.dk

Herning

Kirsten Aastrup
Karin Andersen
96 28 40 81 rygestop@herning.dk

Holstebro

Center for Sundhed, Sundhedsfremme og Forebyggelse
96 11 48 50 sundhedscenter@holstebro.dk

Horsens

Horsens Kommune, Vital Ceres - Godt Liv med Kronisk Sygdom
76 29 28 57 rygestop@horsens.dk

Ikast-Brande

Forløbskoordinator
99 60 31 08 / 99 60 31 06 sundhedscenter@ikast-brande.dk

Lemvig

Pia Møller
96 63 12 19 sundhedstilbud@lemvig.dk

Norrdjurs

Mette Meldgaard Jacobsen
24 91 91 05 meja@norrdjurs.dk

Odder

Odder Kommunes Træningscenter
87 80 37 40 rygestop@odder.dk

Randers

Randers Sundhedscenter
89 15 12 15 rygestop@randers.dk

Ringkøbing-Skjern

Sundhedscenter Vest

99 74 10 34 / 99 74 19 12

sundhedscenter.vest@rksk.dk**Samsø**

Sundhedsafdelingen Samsø Kommune

24 77 78 50

traening@samsoe.dk**Silkeborg**

Maja Juhl/Røg- og tobakskoordinator i Sundhedshuset Silkeborg

29 36 39 18

rogfri@silkeborg.dk**Skanderborg**

Litta Lejland

40 42 66 96

rogfri@skanderborg.dk**Skive**

Sundhedscenter Skive

99 15 73 00

sundhedscenter@skivekommune.dk**Struer**

Sundhedscenter Struer

21 37 48 88 / 20 67 78 04

sundhed-omsorg@struer.dk**Syddjurs**

Ellis Jakobsen

21 70 20 40 / 21 62 74 62

rogfri@syddjurs.dk**Viborg**

Bettina Belmann Mirasola

51 27 00 71 / 87 87 60 40

rygestop@viborg.dk**Aarhus**

Folkesundhed Aarhus i FrydelundHUSET

40 12 45 43

rygestop@mso.aarhus.dk**Andre tilbud**

Der findes en række andre gratis tilbud, Apps mv.

Se for eksempel nedenstående:

www.ekvit.dk E-kvit er et digitalt rygestoptilbud til alle, der ønsker at blive nikotinfri, røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning. Det er udviklet i et samarbejde mellem bl.a. Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen

www.xhale.dk XHALE er et program til unge, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning. XHALE er udviklet af rygestoprådgivere fra Kræftens Bekæmpelse.

STOPLINIEN på tlf. 80 31 31 31