



ROSKILDE  
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

# Klar til rygestop?

Kom og kvit er et rygestoptilbud til dig, der ønsker at blive røgfri i eget tempo

## Kom og kvit

Vi tilbyder både hjælp, hvis du ønsker at stoppe med at ryge cigaretter, e-cigaretter, vandpibe eller bruge snus.

Kom og kvit er et gruppeforløb, hvor vi mødes en gang om ugen. Du vil få en række værktøjer til at blive røgfri.

Når du er i gang med kurset, kan du også få hjælp over telefonen, hvis du har brug for at holde fast i din motivation og få støtte i hverdagen.

### Hvad tilbyder vi?

- Et tilbud, der er fleksibelt og tilpasset til dit behov
- Stor støtte fra andre i gruppen
- Redskaber til at blive røgfri
- Tilbud om at mødes 1 ½ time hver uge
- Du har mulighed for at få tilskud til nikotinerstatninger som fx nikotinplaster eller -tyggegummi. Det sker ud fra en snak med en af vores sundhedskonsulenter.

Du skal være over 16 år og bo eller arbejde i Roskilde Kommune for at kunne deltage.

### Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til [sundhedforalle@roskilde.dk](mailto:sundhedforalle@roskilde.dk)

*Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.*

Du kan også læse mere på [roskilde.dk/rygestop](http://roskilde.dk/rygestop)