

**ULF Rygestop - kursusplan:** 1½ t. pr. mødegang. Alle mødegange indledes med en deltagerrunde

<b>Uge 1</b>	1. mødegang: Præsentation. Etablering af gruppe og afklaring af motivation (Grøn badge)
	2. mødegang: Rygestopprocessen. Derfor røgfri.
<b>Uge 2</b>	3. mødegang: Afhængighed. Når rygetrangen kommer – intro til hjælpekort/ rygestopkuffert. Intro til ministop.
	4. mødegang: Abstinenssymptomer. Nikotinerstatninger.
<b>Uge 3</b>	5. Besøg et apotek. Indkøb af Nikotinerstatning. Intro til ministop med nikotinerstatning
	6. mødegang: Klar til rygestop! Når rygetrangen kommer (hjelpekort) Netværk – hvem kan støtte? <b>Rygestop</b>
<b>Uge 4</b>	7. mødegang: 2. røgfrie dag. Hvad er risikosituationer og hvordan tackles de? Hjelpekort. (Bronze badge)
<b>Uge 5</b>	8. mødegang: Sundhedsmæssige gevinster. Belønning.
<b>Uge 6</b>	9. mødegang: Kost og motion, hvilken betydning har det for rygestop?
<b>Uge 7</b>	10. mødegang: Vedligeholdelse af rygestoppet. Hjelpekort. Fremtidige risikosituationer. Opsamling og afslutning. (Sølv badge)

**ULF Rygestop - kursusplan:** 1½ t. pr. mødegang. Alle mødegange indledes med en deltagerrunde