

Succes med rygestop

Af Karina Vynne, Arbejdsmiljø og MED

Otte ud af ti stopper med at ryge efter hjælp fra arbejdspladsen. Der er stor succes på Hjørring Kommunes tilbud om rygestopkurser til de kommunale arbejdspladser.

”Vi har haft 57 medarbejdere på rygestopkursus i efterår og over 86 procent er helt stoppet med at ryge. Vi er meget tilfredse og glade på vegne af de mange nye ikke-rygere,” siger rygestopkonsulent, Charlotte Rømer

Linda Pedersen er SOSU assistent og kører nathold i distrikt syd. Hun har været dedikeret ryger hele sit voksenliv, men nu er det slut.

”Det var egentlig min datter, der opfordrede mig til at komme i gang, og da min leder på et personalemøde havde præsenteret os for tilbuddet om rygestopkursus, ja så greb jeg fat i min makker Victor og så kom vi i gang. Vi har ikke fortrudt. Det er fantastisk at være røgfri og jeg fortryder kun, at jeg ikke er kommet i gang for mange år siden,” lyder det fra Linda Pedersen

Nye kurser i 2017

Hvis du er del af en arbejdsplads, hvor der fortsat er rygere, som ønsker at stoppe, så er der stadig mulighed for at komme på rygestophold.

”Jeg kan kun anbefale det. Jeg synes det er helt utroligt, at man kan få den her hjælp af sin arbejdsgiver. Det eneste, der er vigtigt, er, at det er ens eget valg at stoppe med at ryge. Når den beslutning først er taget, så er det bare at glæde sig over sit nye røgfrie liv og alle de penge man fremover vil spare. Jeg har selv en App på mobilen, der viser, hvor mange penge jeg har sparet

på røg indtil nu. Det er en fornøjelse både økonomisk og for min sundhed,” lyder det grinende fra Linda Pedersen.

Man tilmelder sig rygestopkursus via sin nærmeste leder. Lederen skal derefter kontakte rygestopkonsulent Charlotte Rømer på Sundhedscenteret. Du kan læse mere om rygestop og røgfri arbejdstid [her](#)