

KØGE KOMMUNE

30/20/100/0 - 20 pct.



KØGE KOMMUNE

Henrik Borggren
Sundhedskonsulent i Køge Kommune

Tobaksforebyggelse

Bliv en del af succesen!



KØGE KVITTER SMØGERNE

Vil du også være med?

90%

Røgfri efter
rygestopkursus
i Køge Kommune

Tidligere deltager på rygestophold udtaler:

“Det bedste ved kurset er, at jeg har fået hjælp til at holde op med at ryge”

Send **Rygestop** til **1919**, og bliv en del af succesen.

Foret

Rygestopcafe Køge Kvitter Smøgerne



Vinderholdet

**Køge
kvitter smøgerne**

Tilmeld dig konkurrencen
Bliv røgfri inden sommerferien
– kom til uforpligtende introaften
torsdag den 16. april kl. 18.30 - 20 i Teaterbygningen

Konkurrencen skydes i gang mandag den 20. april kl. 18.30 - 20.
Herefter 8 caféaftener med støtte fra eksrygere,
rygestoprådgivere og eksperter. Du kan også vinde flotte præmier.

Send en mail til botting.gur@gmail.com for flere oplysninger eller med op den 16. april.



 **KØGE KOMMUNE** 



Kommunen Kvitter Smøgerne blev til Køge Kvitter Smøgerne

- Rekrutteringsprojekt
 - Ny sjov, social og effektiv måde at lave rygestop på og så med præmier
- Samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og lokalforeningen Køge
- Hver har sin rolle
 - Kræftens Bekæmpelse har hjulpet med presse og rekrutterings materialer og servicetjek af hjemmeside
 - Kræftens Bekæmpelse lokalforening Køge hjælper fortsat med presse / rekruttering, forplejning og præmier
 - Rygestop Køge har især et ansvar for rekruttering og effektivt rygestop

Køge Kvitter Smøgerne

- 8 caféaftener over 8 uger
- 6- 8 grupper med hver sin rygestoprådgiver
- 50-100 rygere tilmelder sig hver runde (lige mange mænd og kvinder)
- 30-30-30: 30 min. med gruppen, 30. min fælles oplæg og 30. min med gruppen
- 7 oplæg som er et miks af faglige oplæg og oplæg med lokale kendisser
- kontakt og sms (mobil) med deltagerne undervejs
- deltagerne fremhæver cafekonceptet som nyt og godt
- 'knopskydning' rygestop og fodbold / rygestop og banko / rygestop og fitness



Vi bruger cookies til at huske indstillinger og indsamle statistik, så vi kan forbedre din oplevelse af siden. Hvis du fortsætter, accepterer du vores brug af cookies. [Læs mere](#)

OK



Rygestopkursus hitter: Hanne kvittede smøgerne efter 55 år

MERE FRA: KØGE

Om halsen hænger asken fra hans yndlingskat - katte er hans liv man 11:44



køge kvitter smøgerne
i Tidslinjebilleder

Synes godt om Kommenter Del

Køge Kommune
Du synes godt om siden · 21. april 2017 · Redigeret

Flemming ryger stadig – men kun lakridspiber 😊

Sådan! Flemming er én ud af mange, som har vundet kampen mod nikotinen med hjælp fra kommunes populære rygestopkursus "Køge kvitter smøgerne". Faktisk er over 85 % af kursets deltagere røgfrie, når kurset slutter 🙌

Stort tillykke til Flemming og alle andre, der har lagt smøgerne på hylden. Vil du også af med rygeirten? Så team op med din ven, ko...
Se mere

Synes godt om Kommenter Del

Du og 34 andre

13 delinger

Kommenter dette billede ...

Se alle

Køge Kvitter Smøgerne 2015-2017 tal fra rygestopbasen.dk

- Alder 56 år
- Røget i 38,6 år
- Fagerstrøm 5,2
- Pakkeår 38,7
- Dagligt cigaret forbrug
 - 59 % over 20
 - 29 % mellem 15-19
 - 27 % under 15
 - kun enkelte pipe og cerut rygere
 - kun enkelte som supplerer med e-cigaretter
- Tidligere forsøgt at stoppe med at ryge
 - Ja 67 %
 - Nej 31,6
- 61% røgfri ved sidste mødegang
- 35 % - 50 % røgfri ved 6. måneders opfølgning – stigende fra gang til gang
- 51 % har brugt nikotinerstatning, 41 % har intet brugt ? Januar 2018 tilskud til nikotinerstatning (værdikupon)
- 50 % har rygerelateret sygdom (vi har spurgt deltagerne på kurset)

Rygestopaktiviteter Køge 2018

- Køge Kvitter Smøgerne - 2. gange årligt, med 6-12 hold hver gang - **120 deltagere**
- Kom & Kvit rygestopcafe i boligområde - Hver 14 dag i ulige uger - **42 deltagere**
- Rygestop specialområdet udviklingshæmmede og psykiatri - Semiindividuel - **10 deltagere**
- Rygestop i hjemmesygeplejen v. KOL specialist - **8 - 10 deltagere** 'hjemme hos'
- Rygestop tyrkisk / arabisk - Nyt tilbud der løbes i gang efterår vinter 2018 - 2019
- Forebyggelseskaravanen 'Liv i lungerne' - 14 folkeskoler og 5 privatskoler, 7 - 8 klasser - ca. **1900 elever**
- Campus Køge - planer for efterår vinter 2018 - 2019 med bla. So.Su skolen

Køge Kvitter Smøgerne kontakt og link

- Presse
- [TV/Lorry Hanne kvittede smøgerne efter 55 år](#)
- [Facebook Flemming ryger stadig – men kun lakridspiber](#)
- Radio spot i Radio Køge 
- www.koege.dk/kks
- [Kommunen Kvitter Smøgerne Kræftens Bekæmpelse](#)
- [Køge Kvitter har sin egen Facebook](#)
- Henrik.borggren@koege.dk m 29337096