

KØGE KOMMUNE

30/20/100/0 - 20 pct.



KØGE KOMMUNE

Henrik Borggren  
Sundhedskonsulent i Køge Kommune

Tobaksforebyggelse

# 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.gun@gmail.com](mailto:botting.gun@gmail.com) for flere oplysninger eller mød 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
- ca. 50 rygere tilmelder sig hver runde (lige mange mænd og kvinder)
- 30-30-30:
  - 30 min rygestop med gruppen, 30. min fælles oplæg og 30. min rygestop med gruppen
- 7 oplæg som er et miks af faglige oplæg og oplæg med lokale kendisser
- kontakt og sms (mobil) med deltagerne undervejs
- præmier ved hver mødegang
- deltagerne fremhæver cafekonceptet som nyt og godt
- 'knopskydning' rygestop og fodbold / rygestop og banko / rygestop og fitness





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

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 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 pibe 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
- 51 % har brugt nikotinerstatning, 41 % har intet brugt ? Januar 2018 tilskud til nikotinerstatning (værdikupon)
- 50 % har rygerelateret sygdom (vi har spurgt deltagerne på kurset)

## 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](http://www.koege.dk/kks)
- [Kommunen Kvitter Smøgerne Kræftens Bekæmpelse](#)