

# VILTU HÆTTA AÐ REYKJA?

## Reykbindindisnámskeið Krabbameinsfélags Reykjavíkur

### Næsta námskeið hefst 13. september 2010

1. fundur: Mánudagurinn 13. september kl. 17.00–18.00 Undirbúningsfundur.
2. fundur: Mánudagurinn 20. september kl. 17.00–18.00 Undirbúningsfundur.
3. fundur: Mánudagurinn 27. september kl. 17.00–18.00 **Allir hættir að reykja.**
4. fundur: Fimmtudaginn 30. september kl. 17.00–18.00.
5. fundur: Mánudagurinn 4. október kl. 17.00–18.00.
6. fundur: Mánudagurinn 11. október kl. 17.00–18.00

### Ábending til þátttakenda

Fyrir flesta er það heilmikið mál að hætta að reykja og marklaust að gera slíkt með hálfum huga.

Þeir sem innrita sig á námskeiðið verða að hafa eftirfarandi í huga:

- Ætlast er til að mætt sé á alla fundi.
- Reynslan hefur sýnt að því betur sem menn sækja fundina þeim mun meiri líkur eru á að þeir hætti að reykja.
- Ætlast er til að menn kappkosti að fylgja í einu og öllu leiðbeiningum um undirbúning.
- Á meðan námskeið stendur og að því loknu geta þátttakendur fengið einkaviðtöl við leiðbeinanda ef þess gerist þörf.

**Ingibjörg K. Stefánsdóttir**  
hjúkrunarfræðingur  
Krabbameinsfélag Reykjavíkur  
Netfang: reykleysi@krabb.is