



Mere
motion

Sund
mad

Gratis
nikotin-
erstatning


Hjælp til
rygestop

ET METODEUDVIKLINGSPROJEKT

- et samarbejde mellem 3F og Danmarks Lungeforening



Lungeforeningen 
Sundere lunger livet igennem



Målet for **Et Frisk Pust** er at udvikle og afprøve nye metoder til at nå og fastholde kortuddannede medarbejdere til rygestop. Arenaen for projektet er derfor arbejdspladsen. Håbet er, at metoderne på sigt kan implementeres på øvrige arbejdspladser således, at projektet vil udgøre et væsentligt bidrag til forebyggelse af lungesygdomme.

Projektet er finansielt støttet af Sundhedsstyrelsen og varer frem til udgangen af 2016.

Hvilke tilbud indgår i Et Frisk Pust?

- Gratis lungefunktionsmålinger til alle
- Individuel rådgivning i et "Pusterum" på arbejdspladsen om rygning, kost og motion
- Gratis nikotinerstatning
- Personlig rygestopmakker
- Tilmelding til et rygestophold i kommunen
- Kontakt pr. telefon af en rygestoprådgiver
- Mad- og motionsforløb på arbejdspladsen
- Lokale aktiviteter til at styrke fællesskabet

Kontakt projektsekretariatet og få inspiration og hjælp til at implementere projektets tiltag på din arbejdsplads.

Projektleder 3F, Peter Hamborg Faarbæk, Tlf.: 88920376 Mail: peter.faarbeak@3f.dk • Projektmedarbejder 3F, Camilla Kristensen, Tlf.: 28746748 Mail: camilla.kristensen@3f.dk



Hvad får i?

- ✓ Styrket fællesskab
- ✓ Færre rygere
- ✓ Glade medarbejdere
- ✓ Tidlig opsporing af lungesygdomme
- ✓ Bedre arbejdsmiljø

Lungefunktionsmålinger skaber dialog på arbejdspladserne

- Der er på tværs af de fire deltagende arbejdspladser foretaget 360 lungefunktionsmålinger (50%)
- Heraf er 126 medarbejdere rygere (35%)
- Heraf har 64 medarbejdere valgt at gå i gang med et rygestop (51%)