

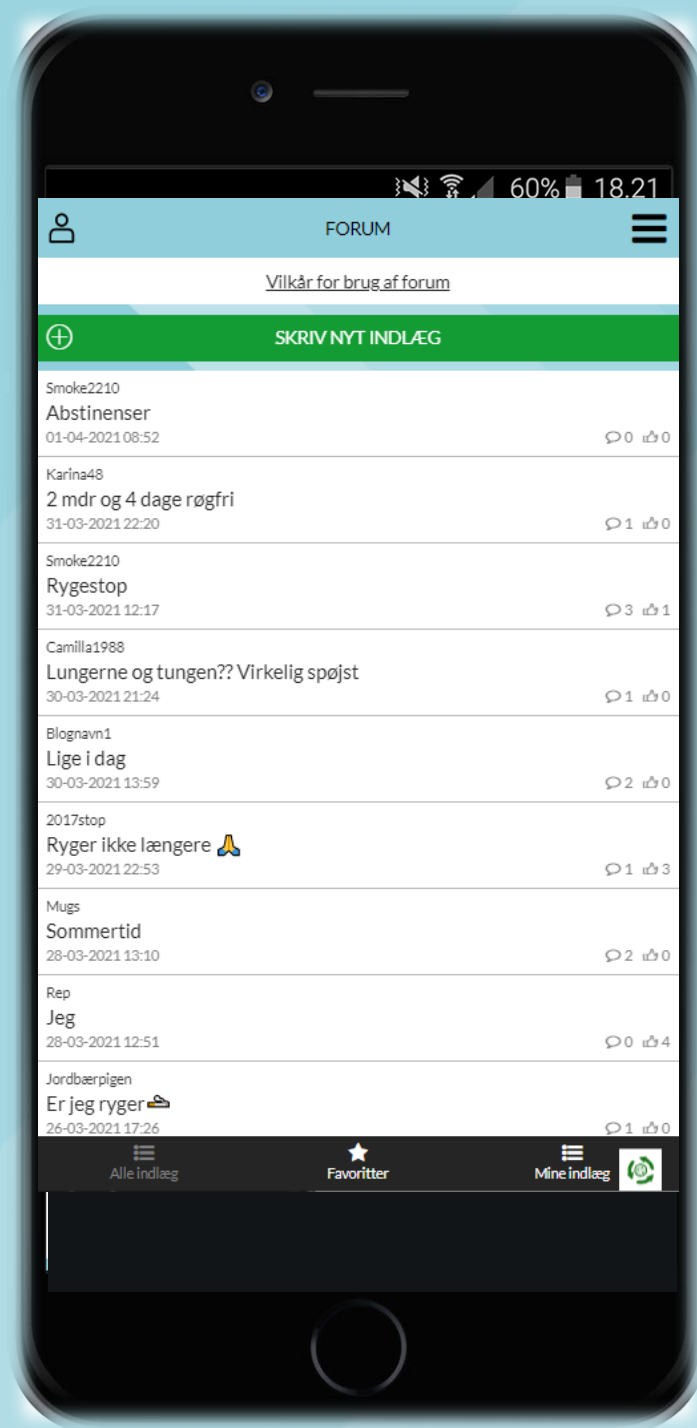
XHALE

HJÆLP TIL RYGE - OG SNUSSTOP



Caroline Brandt, Kræftens Bekæmpelse
KL's temadag d.8.04.2021





Xhale er et rygestopprogram målrettet unge

- Giver brugeren et **skræddersyet og individuelt** forløb
- Daglige nye fil med eksperter og andre unge rygestoppere
- Henviser til Stoplinjen, hvor man kan få **telefonisk hjælp** af en rygestoprådgiver
- Forum med andre unge
- Mindfulness til at tackle trangene

HVA ER XHALE?

"... i dag, da jeg ventede på bussen. Der plejer jeg normalt at stå og ryge en smøg. Der er sådan en video [på XHALE] lige nu omkring en eller anden persons rygestop. Jeg så den i stedet for at ryge en smøg. Jeg tænkte, at det også kunne være lidt motiverende at høre hendes historie om det."

"...Det havde jeg slet ikke regnet med. Det er helt vildt! Jeg ser bare sådan et bjerg af cigaretskodder foran mig, når jeg kigger på de tal"

FAKTA OG

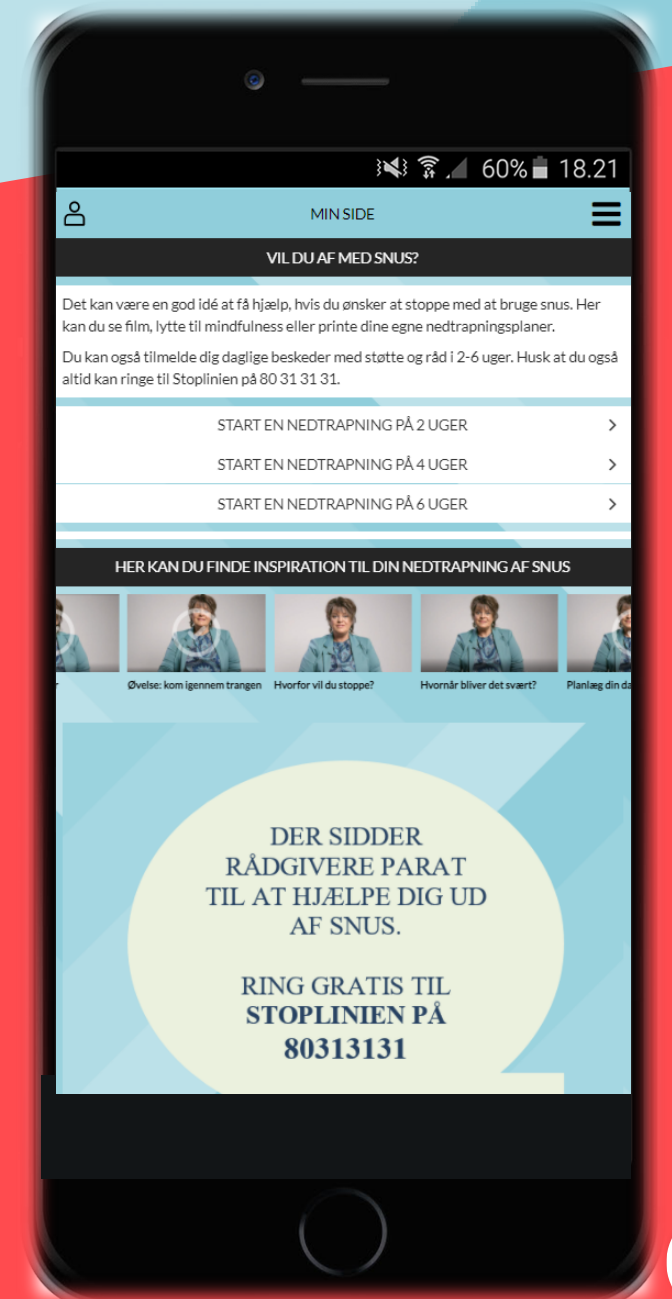
"... det har været fedt at få det der skulderklap. Især fordi ens omgivelser er pissetårlige til at give dem..."

ROS OG ANDERKENDELSE

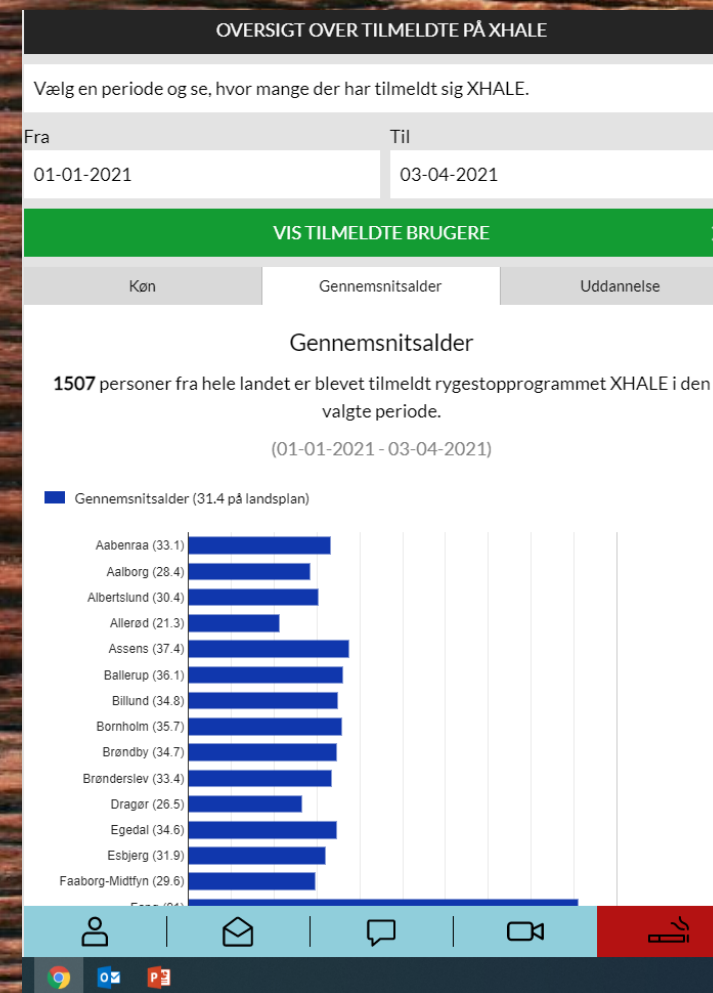


SNUSSTOP med XHALE

- Push spor giver dig daglige beskeder, når du trapper ned
- Film med konkrete råd og forklaring på den proces de unge er i gang med (nikotin)
- Øvelser og mindfulness
- Henvisning til Stoplinien



Fordeling af køn, alder og uddannelse opdelt i kommuner på: www.xhale.dk/statistik



COMING
SOON

XHALE

FLOOR STICKER
/ DIA 400 mm



POSTER / 700X1000 mm



POST CARDS



ROLL-UP / 1000X2000 mm

Vil du være
kysseklar?
Så kvit smøgen!

Et rygestop giver bedre **kondition, ånde** og **økonomi**. Følg dine **fremskridt** og få støtte til rygestop **gratis** i **XHALE** appen.



Forår 2021

- Postkort
- Roll up
- Gulvklistermærker
- Plakater

Bestil materialer på:

www.cancer.dk/webshop

VIL DU VIDE MERE?

carbra@cancer.dk

