



## Velkommen på Tobakksfrikurs!

- Et kurs for deg som ønsker å slutte å røyke

Tilbud om gratis legemidler

Se omtale på baksiden om utviklingspilot for røykeslutt

**Kurset består av 6 samlinger**

**Første gang er torsdag 14.januar 2020 kl 14:00-15:15**

De følgende samlingene er på samme tid og sted:

21.01, 28.01, 04.02, 11.02, 25.02.

**Kurset blir holdt v/Gol Idrettsarena.**

Hver kursdag er lagt opp med fakta informasjon, refleksjon og praktiske oppgaver.

Det er også hjemmeoppgaver mellom hver samling.

*Gruppen blir enige om en felles sluttdato underveis i kursrekken.*

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet.

For påmelding og informasjon ta kontakt med Jenny Bårdsen/ Finn Terje Bøe, tlf.

40801967/ 47010583 eller på e-post: [friskliv@gol.kommune.no](mailto:friskliv@gol.kommune.no)

**Påmelding innen: 11.01.2020**

## Kommuner i Vestre Viken Helseforetak er utviklingspiloter for et treårig røykesluttprosjekt

*Det er aldri for seint å slutte å røyke! Det gir positive helsegevinster, og for personer som har røykt i mange år og har røykerelaterte diagnoser. Livskvaliteten kan bli bedre.*

Over 70 prosent av de som røyker ønsker å slutte, og halvparten ønsker å slutte innen et halvt år. De fleste slutter å røyke på egenhånd og uten hjelp, men bare 5 prosent lykkes. Den mest effektive metoden er legemidler i kombinasjon med veiledning.

Helse- og omsorgsdepartementet har bevilget penger til et treårig røykesluttprosjekt. Kommuner i Vestre Viken Helseforetak er utviklingspiloter. Målgruppa er daglig røykere.

Helsedirektoratet betaler for et legemiddel til røykeslutt (nikotinhjelpemidler, Champix eller Zyban) i opptil 12 uker. Snakk med legen din om hva som kan være nyttig for deg.

Legemidlene har dokumentert effekt for røykeslutt. De demper abstinens og gir gradvis mindre stimuli ved røyking. En kan da rette konsentrasjonen mot å bryte innlærte mønstre og vaner.

Ved et tilsvarende prosjekt i Danmark var 47 % røykfrie etter seks måneder, noe som er svært gode resultat.

Tar du imot gratis legemidler forplikter du deg samtidig til å delta på røykesluttkurs i regi av Frisklivssentralen eller at du kan velge individuell veiledning.

Frisklivssentralen utleverer gradvis verdikupongene på et legemiddel som en løyser ut kostnadsfritt på et apotek.

Erfaringsutveksling og gruppestøtte er viktig for motivasjonen. Å bli røykfri sammen med andre øker sjansen for å lykkes!