

TOBAKKSFRI

Har du tenkt på å slutte med snus eller røyk?

Det kan ofte være lettere sammen med andre i samme situasjon, som kan gi støtte og oppmuntring.

Bli med på kurs:

Onsdager, kl. 9-11

6 samlinger over 7 uker:

20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 og 1/11

Innholdet i kurset er blant annet: nikotinavhengighet, abstinens, motivasjon, tilbakefallsproblematikk og legemidler i tobakksavvenning.

De tre første samlingene brukes til å forberede snus- eller røykeslutt, mentalt og praktisk. I de neste samlingene er fokus på tiltak for å takle snus-/røyksug og opprettholde motivasjon.

Ingen kursavgift høsten 2023, da det inngår i et prosjekt fra Helsedirektoratet, der du også kan få gratis legemidler til røykeslutt dersom du får veiledning samtidig.

Påmelding til Frisklivssentralen på kommunens nettside, e-post: friskliv@holmestrand.kommune.no eller tlf. 409 10 308/910 04 607.

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet, og er basert på forskning og erfaring. Individuell veiledning kan også avtales.