

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:

Torsdager, kl. 16-18

6 samlinger over 9 uker:

21/9, 5/10, 19/10, 26/10, 2/11 og 16/11

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. 910 04 607/409 10 308.

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