

Tobakkfri

Ønsker du å slutte med røyk eller snus?

Frisklivssentralen starter opp kurs i røyk- og snusavvenning. Kurset er utarbeidet av Helsedirektoratet og basert på strukturert veiledning og støtte gjennom samtale i gruppe, eventuelt i kombinasjon med medikamentell støtte fra fastlege.

Kurset foregår over 6 uker, fordelt på 5 kurskvelder på 1–1 ½ time. Det blir gjennomført en kartleggingssamtale før oppstart og videre oppfølging på telefon etter 3, 6 og 12 måneder etter gjennomført kurs.

Kurslærer:

Gro G. Hågensen, helsesøster

Tid, sted og pris:

Kurset arrangeres på etterspørsel, med forventet oppstart i oktober. Eksakt dato og sted vil bli annonsert fortløpende.

Pris: 250,- inkl. kursmateriell, kartleggingssamtale og tre oppfølgingssamtaler.

Ønsker du å melde deg på eller høre mer om kurstilbudet?

Ta kontakt på tlf.: 46 83 63 39 eller på e-post til

frisklivssentralen@hammerfest.kommune.no