



Røykesluttkurs i ti kommuner

Folkehelseprogrammet er et partnerskap som består av Østfold fylkeskommune og de fleste kommunene i Østfold. Aktørene satser på å styrke helsetilstanden til sine innbyggere og tobakksforebygging er et av innsatsområdene.

Ønsker du å melde deg på kurs, kan du ringe AOF på 69 88 26 94 mellom klokken 09.00 og 15.00. De arrangerer kurs i alle deler av fylket så snart de har nok påmeldte. Om lag 200 østfoldinger følger kursrekken hvert år. Også en rekke bedrifter benytter seg av tilbudet.

Kursavgift: kroner 750,- Kursavgiften tilbakebetales hvis deltagerne fortsatt er røykfrie etter seks måneder.

Les mer om Folkehelseprogrammet og røykesluttkurset på www.ostfoldhelsa.no

Stump røyken!

-Vi betaler røykesluttkurs for deg
hvis du holder deg røykfri

Folkehelseprogrammet i Østfold i samarbeid med AOF





Få motivasjon og stump røyken sammen med andre!

Er du blant dem som har forsøkt å slutte å røyke uten å lykkes? I så fall kan vi trøste deg med at du langt fra er alene. Undersøkelser viser at halvparten av alle som røyker er SVÆRT interessert i å slutte. Når de likevel fortsetter, er det et tegn på at de ikke har lykkes i sine forsøk på å stumpe røyken.

Visste du at flere synes røykesluttkursene er morsomme? Forklaringen er enkel: Samlingene våre skal ikke være preget av pessimisme og gravalvor. Vi jobber for at smilet skal sitte løst! Det er da også påvist at de som følger slike kurs, mangedobler sine sjanser til å lykkes. Sosial- og helsedirektoratet har derfor utdannet kvalifiserte veiledere som holder røykeavvenningskurs i hele Østfold.

Kurset går over seks uker og begynner med å motivere deltagerne til å slutte å røyke. Det er lagt opp til en gradvis nedtrapping i røykingen og etter fire uker skal deltagerne være røykfrie. Og merk deg: Hvilke andre kurs gir deg pengene tilbake hvis du holder deg røykfri?

www.ostfoldhelsa.no



Jorun G. Berntsen (48), sekretær i Askim kommune

- For meg var røyke-sluttkurset avgjørende for at jeg ga meg med å røyke. Det å få støtte fra andre som prøvde å slutte var kjempeviktig. Jeg hadde røyket siden jeg var 16 år og ga meg som 44-åring. Røyket cirka 12 om dagen når jeg sluttet – og nå har jeg fått igjen smaksansen!



Vegard Eliassen (53), IT-sjef i Askim kommune

- Jeg synes det beste med å ta røykesluttkurs er at det legges opp til en gradvis nedtrapping der vi blir forberedt på hvilke reaksjoner som kommer. Det er lettere å slutte når du ikke prøver alene. Jeg har holdt meg røykfri siden jeg tok kurset for to år siden, før det hadde jeg røyket i ti år.



Inger Bissenberg (44), sekretær ved DFDS Tollpost-Globe AS i Fredrikstad

- Jeg hadde aldri klart å slutte hadde det ikke vært for røykesluttkurset. Jeg har røyket siden jeg var 13 år og har prøvd å gi meg flere ganger før jeg endelig lykkes. Nå har jeg ikke tatt et trekk på to år – og det til tross for at jeg røyket nærmere 30 om dagen.

www.ostfoldhelsa.no