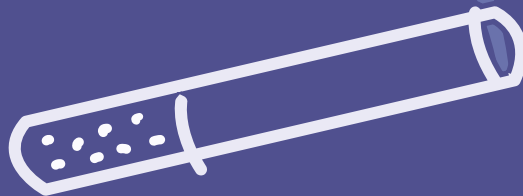


# Gratis legemidler til røykeslutt i region Vestre Viken HF

Den mest effektive metoden for røykeslutt er å bruke legemidler sammen med veiledning. Nå får du det gratis på frisklivssentralen i kommunen.



## Hvem kan få dette?

- Du som røyker daglig og holder til i Asker, Bærum, Drammen, Flesberg, Flå, Gol, Hemsedal, Hol, Hole, Holmestrand, Jevnaker, Kongsberg, Krødsherad, Lier, Modum, Nesbyen, Nore og Uvdal, Ringerike, Rollag, Sigdal, Øvre Eiker eller Ål.

## Hva er tilbudet?

- Gratis legemiddel til røykeslutt i inntil 12 uker. Det kan være nikotinlegemidler eller Champix (reseptbelagt).
- Gratis kurs i røykeslutt (6 samlinger) eller individuelle samtaler med veileder på frisklivssentralen (4-7 møter).
- Det kan være et alternativ å få oppfølging hos fastlege (minst 4 møter), men du må da ha kontakt med frisklivssentralen i tillegg.

## Hvordan få tilbudet?

- Kontakt frisklivssentralen i din kommune (se kontakinfo side 2).
- Du forplikter deg til å motta oppfølging i røykeslutt.
- Frisklivssentralen gir deg en verdikupong som kan brukes på fysiske apotek i regionen.
- Fastlege skriver ut resept hvis du skal bruke Champix.

---

### Legemidler til røykeavvenning

- **Nikotinlegemidler** (Nicorette, Nicotinell, Zonnic) tilfører litt nikotin og demper derfor de fysiske abstinensene ved røykeslutt. Det finnes tyggegummi, plaster, sugetabletter, munnpulver i porsjonspose, inhalator og munnspray. Det kan være lurt å kombinere ulike produkter. På apoteket får du hjelp til å sette sammen et behandlingsopplegg.
- **Champix** (Vareniklin) blokkerer nikotinreseptorene i hjernen. Det gir gradvis mindre stimuli når du røyker før sluttetdagen, og reduserer abstinensplager i etterkant. Du må ha resept og starter behandlingen 1-2 uker før røykeslutt.

### Veiledning på frisklivssentralen

En frisklivssentral er en kommunal helsetjeneste hvor du kan få hjelp med å endre levevaner. De ansatte har kompetanse på røykeslutt og motiverende samtale.

Les mer om frisklivssentraler på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no). Få hjelp med røykeslutt på [slutta.no](https://www.slutta.no)

# Kontaktinformasjon til deltakende kommuner

## Kommune, e-post og telefon



### ASKER

[frisklivssentralen@asker.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@asker.kommune.no)  
474 51 007 | 481 03 764 | 902 92 457



### BÆRUM

[frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no)  
974 02 798



### DRAMMEN

[frisklivssentralen@drammen.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@drammen.kommune.no)  
940 10 075



### FLESBERG - Kontakt Kongsberg friskLIV

[friskliv@kongsberg.kommune.no](mailto:friskliv@kongsberg.kommune.no)  
481 66 644



### FLÅ

[tonje.elisabeth.andersen@flaa.kommune.no](mailto:tonje.elisabeth.andersen@flaa.kommune.no)  
32 05 36 59 | 950 16 876



### GOL

[friskliv@gol.kommune.no](mailto:friskliv@gol.kommune.no)  
470 10 583



### HEMSEDAL

[friskliv@hemsedal.kommune.no](mailto:friskliv@hemsedal.kommune.no)  
31 40 88 18 | 970 58 818



### HOL

[stine.vesteroy@hol.kommune.no](mailto:stine.vesteroy@hol.kommune.no)  
959 86 404



### HOLE

[frisklivssentralen@hole.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@hole.kommune.no)  
409 12 778 | 409 21 228



### HOLMESTRAND

[friskliv@holmestrand.kommune.no](mailto:friskliv@holmestrand.kommune.no)  
Holmestrand: 908 16 308      Hof: 476 37 026      Sande: 409 10 308



### JEVNAKER

[frisklivssentralen@jevnaker.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@jevnaker.kommune.no)  
911 29 975



### KONGSBERG

[friskliv@kongsberg.kommune.no](mailto:friskliv@kongsberg.kommune.no)  
481 66 644

## Kommune, e-post og telefon



### KRØDSHERAD

[joanna.chomik@krodsherad.kommune.no](mailto:joanna.chomik@krodsherad.kommune.no)  
922 77 714



### LIER

[lier.frisklivssentral@lier.kommune.no](mailto:lier.frisklivssentral@lier.kommune.no)  
409 13 113



### MODUM

[frisklivssentralen@modum.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@modum.kommune.no)  
957 71 520



### NESBYEN

[friskliv@nesbyen.kommune.no](mailto:friskliv@nesbyen.kommune.no)  
968 51 295



### NORE OG UVDAL

[lene.busengdal@nore-og-uvdal.kommune.no](mailto:lene.busengdal@nore-og-uvdal.kommune.no)  
904 71 224



### RINGERIKE

[frisklivssentralen@ringerike.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@ringerike.kommune.no)  
409 17 819



### ROLLAG

[marie.Norstebo@rollag.kommune.no](mailto:marie.Norstebo@rollag.kommune.no)  
916 12 655



### SIGDAL

[mari.blegeberg.albjerk@sigdal.kommune.no](mailto:mari.blegeberg.albjerk@sigdal.kommune.no)  
906 25 366



### ØVRE EIKER - Kontakt Modum frisklivssentral

[frisklivssentralen@modum.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@modum.kommune.no)  
957 71 520



### ÅL

[friskliv@aal.kommune.no](mailto:friskliv@aal.kommune.no)  
959 80 495