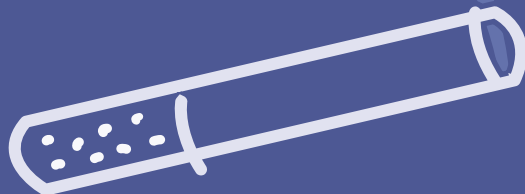


Gratis legemidler til røykeslutt i region Vestre Viken HF

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 - avd. nord

frisklivssentralen@asker.kommune.no

474 51 007 | 481 03 764 | 902 92 457



ASKER - avd. midt/sør

ellen.aure.skogedal@asker.kommune.no

482 62 497 | 902 71 940



BÆRUM

frisklivssenteret@baerum.kommune.no

974 02 798



DRAMMEN

frisklivssentralen@drammen.kommune.no

Strømsø: 951 71 102 Mjøndalen: 915 76 214 Svelvik: 409 02 246



FLESBERG - Kontakt Kongsberg friskLIV

friskliv@kongsberg.kommune.no

481 66 644



FLÅ

else.hovde@flaa.kommune.no

32 05 36 59 | 908 51 559



GOL

friskliv@gol.kommune.no

470 10 583



HEMSEDAL

friskliv@hemsedal.kommune.no

31 40 88 18 | 970 58 818



HOL

stine.vesteroey@hol.kommune.no

959 86 404



HOLE

frisklivssentralen@hole.kommune.no

409 12 778 | 409 21 228



HOLMESTRAND

friskliv@holmestrand.kommune.no

Holmestrand: 908 16 308 Hof: 476 37 026 Sande: 409 10 308



JEVNAKER

frisklivssentralen@jevnaker.kommune.no

452 03 387

Kommune, e-post og telefon



KONGSBERG

friskliv@kongsberg.kommune.no

481 66 644



KRØDSHERAD

joanna.chomik@krodsherad.kommune.no

922 77 714



LIER

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no

409 13 113



MODUM

frisklivssentralen@modum.kommune.no

957 71 520



NESBYEN

friskliv@nesbyen.kommune.no

968 51 295



NORE OG UVDAL

lene.busengdal@nore-og-uvdal.kommune.no

904 71 224



RINGERIKE

frisklivssentralen@ringerike.kommune.no

409 17 819



ROLLAG

mari.backe@rollag.kommune.no

916 12 655



SIGDAL

mari.blegeberg.albjerk@sigdal.kommune.no

906 25 366



ØVRE EIKER – Kontakt Modum frisklivssentral

frisklivssentralen@modum.kommune.no

957 71 520



ÅL

friskliv@aal.kommune.no

959 80 495