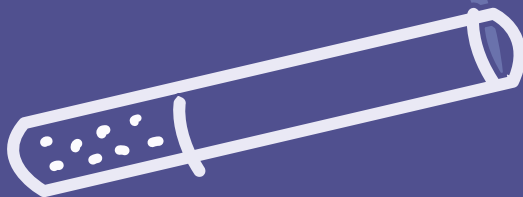


# Tilbud om gratis legemidler og veiledning i røykeslutt

Pilotprosjekt i Vestre Viken Helseforetak med tilhørende kommuner: Del denne informasjonen og hjelp flere pasienter til å lykkes med røykeslutt.



**Den mest effektive metoden for røykeslutt er å kombinere legemidler og veiledning. Nå tilbyr helsemyndighetene gratis legemidler til røykeslutt.**

## Hvem?

Pasienter som røyker daglig og som oppholder seg i kommuner i opptaksområdet til Vestre Viken Helseforetak.

## Hva?

Gratis, godkjent legemiddel til røykeslutt i inntil 12 uker i kombinasjon med veiledning eller kurs i røykeslutt i kommunen.

## Hvor?

Henviss til frisklivssentralen i kommunen. Frisklivssentralen tilbyr gratis individuell veiledning eller røykesluttkurs og gir ut verdikupong på gratis legemiddel.

Helsepersonell bør informere om tilbudet.

---

### **Gratis legemidler til røykeslutt**

Fra høsten 2020 betaler helsemyndighetene for legemidler til røykeslutt. Vestre Viken Helseforetak med tilhørende kommuner er pilotområde for å prøve ut dette i praksis.

Flertallet av de som røyker ønsker å slutte, men ikke alle vet at den mest effektive metoden for røykeslutt er å kombinere legemidler og profesjonell veiledning. Det er heller ikke alle som vet hvor de kan få hjelp. Terskelen for å bruke penger på legemidler kan i tillegg være høy. Det er derfor viktig å gjøre tilbudet om gratis legemidler kjent for de som kan ha nytte av det.

## Very Brief Advice - kort røykesluttrådgivning

For å gjøre tilbudet kjent, anbefaler Helsedirektoratet at helsepersonell bruker metoden Very Brief Advice for å ta opp temaet røyking med pasienter.

**1. Spør om røyking** – Røyker du?

**2. Gi råd** – Visste du at den mest effektive måten å slutte på er å bruke legemidler til røykeslutt og samtidig få veiledning?

**3. Henvis til hjelpetilbud** – Frisklivssentralen i kommunen kan følge deg opp med veiledning eller kurs når du slutter. Du får samtidig tilbud om gratis legemidler til røykeslutt i inntil 12 uker. Du kan ta kontakt med dem selv eller jeg kan sende en henvisning.

Du skal vite at det ikke er din oppgave å overtale noen til å slutte å røyke, og at noen kommer til å si nei til tilbudet. Du har likevel gitt viktig informasjon til pasienten. Hvis helsepersonell ikke gir råd om røykeslutt, sender det et signal om at det ikke er viktig for helsa.

Du trenger ikke mye tid eller forkunnskap om røykeslutt for å bruke denne metoden, og du vil møte pasienten på en positiv og anerkjennende måte.

---






## Frisklivssentralen gir oppfølging i røykeslutt






Frisklivssentralene tilbyr individuell veiledning og kurs i røykeslutt. Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Målgruppen er personer som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer på grunn av sykdom eller risiko for sykdom.







Fastlege, annet helsepersonell og NAV kan henwise til frisklivssentralen. Man kan også ta direkte kontakt selv.






Frisklivssentralene vil dele ut verdikupong på gratis legemidler til røykeslutt til personer som forplikter seg til å følges opp med veiledning eller kurs (kostnadsfritt). Verdikupongen kan byttes inn i valgfritt, godkjent legemiddel på alle fysiske apotek i pilotregionen. Det kan være behandling med vareniklin (Champix), nikotinlegemidler (Nicorette, Nicotinell, Zonnic) eller bupropion (Zyban). Champix og Zyban krever resept fra fastlegen.

# Kontaktinformasjon frisklivssentraler i Vestre Viken Helseforetak

Kommune	Besøksadresse, postadresse, e-post og telefon	HER-id
<b>ASKER</b> avd. nord 	<b>Besøksadresse:</b> Nordre Bondi gård, Fredtunveien 25, 1386 Asker  <b>Postadresse:</b> Friskliv Asker, Aktiv Fritid, Katrineåsveien 20, 3440 Røyken <a href="mailto:frisklivssentralen@asker.kommune.no">frisklivssentralen@asker.kommune.no</a> 474 51 007   481 03 764   902 92 457	147 960
<b>ASKER</b> avd. midt/sør 	<b>Besøksadresse:</b> Røykenbadet, Bassengveien 1, 3440 Røyken  <b>Postadresse:</b> Friskliv, læring og mestring. Avd. for helsefremmende og forebyggende tjenester, Katrineåsveien 20, 3440 Røyken <a href="mailto:ellen.aure.skogedal@asker.kommune.no">ellen.aure.skogedal@asker.kommune.no</a> 482 62 497   902 71 940	147 960
<b>BÆRUM</b> 	<b>Besøksadresse:</b> Løkketangen 10 B, 1336 Sandvika  <b>Postadresse:</b> Bærum Helse og Friskliv, Frisklivssenteret, Postboks 700, Sandvika <a href="mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no">frisklivssenteret@baerum.kommune.no</a> 974 02 798	*
<b>DRAMMEN</b> 	<b>Besøks- og postadresse:</b> Frisklivssentralen, Idrettens Hus, Schwarts gate 6, 3043 Drammen <a href="mailto:frisklivssentralen@drammen.kommune.no">frisklivssentralen@drammen.kommune.no</a>  Strømsø: 951 71 102      Mjøndalen: 915 76 214      Svelvik: 409 02 246	148 322
<b>FLÅ</b> 	<b>Besøks- og postadresse:</b> Friskliv Flå, Flåheimvegen 10, Flå fysio – og ergoterapi, 3539 Flå <a href="mailto:else.hovde@flaa.kommune.no">else.hovde@flaa.kommune.no</a> 32 05 36 59   908 51 559	128 171

Kommune	Besøksadresse, postadresse, e-post og telefon	HER-id
<p>GOL</p> 	<p><b>Besøksadresse:</b> Gol idrettsarena, Tronderudvegen 1a, 3550 Gol</p> <p><b>Postadresse:</b> Frisklivssentralen Gol kommune, Gamlevegen 4, 3550 Gol <a href="mailto:friskliv@gol.kommune.no">friskliv@gol.kommune.no</a> 470 10 583</p>	128 173
<p>HEMSEDAL</p> 	<p><b>Besøks- og postadresse:</b> Frisklivssentralen, Imrevegen 30, 3560 Hemsedal <a href="mailto:friskliv@hemsedal.kommune.no">friskliv@hemsedal.kommune.no</a> 31 40 88 18   970 58 818</p>	151 864
<p>HOL</p> 	<p><b>Besøks- og postadresse:</b> Frisklivssentralen, Trekanten 2, 3580 Geilo <a href="mailto:stine.vesteroy@hol.kommune.no">stine.vesteroy@hol.kommune.no</a> 959 86 404</p>	*
<p>HOLE</p> 	<p><b>Besøksadresse:</b> Furuhallveien 17B, Helgelandsmoen Næringspark, 3530 Røyse</p> <p><b>Postadresse:</b> Frisklivssentralen, Hole kommune, Viksveien 30, 3530 Røyse <a href="mailto:frisklivssentralen@hole.kommune.no">frisklivssentralen@hole.kommune.no</a> 409 12 778   409 21 228</p>	150 701
<p>HOLMESTRAND</p> 	<p><b>Besøksadresse:</b> Revåveien 18, 3070 Sande</p> <p><b>Postadresse:</b> Holmestrand frisklivssentral, Postboks 312, 3081 Holmestrand <a href="mailto:friskliv@holmestrand.kommune.no">friskliv@holmestrand.kommune.no</a></p> <p><i>Holmestrand:</i> 908 16 308      <i>Hof:</i> 476 37 026      <i>Sande:</i> 409 10 308</p>	*

Kommune	Besøksadresse, postadresse, e-post og telefon	HER-id
<b>JEVNAKER</b> 	<b>Besøks- og postadresse:</b> Jevnaker kommune, Frisklivssentralen, Kirkegata 6, 3520 Jevnaker <a href="mailto:frisklivssentralen@jevnaker.kommune.no">frisklivssentralen@jevnaker.kommune.no</a> 452 03 387	973 62
<b>KONGSBERG</b> 	<b>Besøksadresse:</b> Langbergsgate 2, 3616 Kongsberg <b>Postadresse:</b> Kongsberg kommune, FriskLIV, Postboks 115, 3602 Kongsberg <a href="mailto:friskliv@kongsberg.kommune.no">friskliv@kongsberg.kommune.no</a> 481 66 644	100 497
<b>KRØDSHERAD</b> 	<b>Besøksadresse:</b> Ikke fast besøksadresse, ta kontakt for avtale. <b>Postadresse:</b> Krødsherad kommune, Friskliv, Ringnesveien 10, 3536 Noresund <a href="mailto:joanna.chomik@krodsherad.kommune.no">joanna.chomik@krodsherad.kommune.no</a> 922 77 714	*
<b>LIER</b> 	<b>Besøksadresse:</b> Fossveien 31, 3403 Lier <b>Postadresse:</b> Lier Frisklivssentral, Postboks 205, 3401 Lier <a href="mailto:lier.frisklivssentral@lier.kommune.no">lier.frisklivssentral@lier.kommune.no</a> 409 13 113	*
<b>MODUM</b> 	<b>Besøks- og postadresse:</b> Frisklivssentralen Modum kommune, Furumoveien 70, 3360 Geithus <a href="mailto:frisklivssentralen@modum.kommune.no">frisklivssentralen@modum.kommune.no</a> 957 71 520	135 742
<b>NESBYEN</b> 	<b>Besøksadresse:</b> Jordeshagen 6, 3540 Nesbyen <b>Postadresse:</b> Nesbyen kommune, Friskliv Nesbyen, Rukkedalsvegen 46, 3540 Nesbyen <a href="mailto:friskliv@nesbyen.kommune.no">friskliv@nesbyen.kommune.no</a> 968 51 295	*

Kommune	Besøksadresse, postadresse, e-post og telefon	HER-id
 <p>NORE OG UVDAL</p>	<p><b>Besøks- og postadresse:</b> Frisklivssentralen, Sentrum 16, 3630 Rødberg</p> <p><a href="mailto:Lene.Busengdal@nore-og-uvdal.kommune.no">Lene.Busengdal@nore-og-uvdal.kommune.no</a></p> <p>904 71 224</p>	*
 <p>RINGERIKE</p>	<p><b>Besøksadresse:</b> Storgata 11 (2.etasje), 3510 Hønefoss</p> <p><b>Postadresse:</b> Frisklivssentralen Ringerike, Postboks 123 Sentrum, 3502 Hønefoss</p> <p><a href="mailto:Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no">Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no</a></p> <p>409 17 819</p>	119 561
 <p>ROLLAG</p>	<p><b>Besøks- og postadresse:</b> Rollag og Veggli friskliv og mestring, Ligrendesvegen 32, 3628 Veggli</p> <p><a href="mailto:mari.backe@rollag.kommune.no">mari.backe@rollag.kommune.no</a></p> <p>916 12 655</p>	*
 <p>SIGDAL</p>	<p><b>Besøksadresse:</b> Sigdal frisklivssentral, Holmenjordet 10, 3550 Prestfoss</p> <p><b>Postadresse:</b> Frisklivssentralen, Sigdal kommune, Borgestubakken 2, 3350 Prestfoss</p> <p><a href="mailto:Mari.Blegeberg.Albjerke@Sigdal.kommune.no">Mari.Blegeberg.Albjerke@Sigdal.kommune.no</a></p> <p>906 25 366</p>	133 223
 <p>ÅL</p>	<p><b>Besøks- og postadresse:</b> Frisklivssentralen, Torget 1, 3570 Ål</p> <p><a href="mailto:friskliv@aal.kommune.no">friskliv@aal.kommune.no</a></p> <p>959 80 495</p>	*

\* Frisklivssentralen var ikke registrert med HER-id juni 2020. Søk gjerne i Norsk Helsenetts Adresseregister (AR). Det oppdateres fortløpende når nye adresser opprettes.

