

## Røykesluttkurs

- ❖ Har du lyst til å slutte å røyke, men trenger hjelp til å komme i gang? Da er dette et kurs for deg.
- ❖ Her møter man mennesker med felles mål om å bli røykfri.
- ❖ I kurset er det fokus på erfaringsutveksling og støtte hverandre på veien mot målet.

### **Innhold i kurset**

- Forberede røykeslutt
- Motivasjon
- Røykevaner
- Hvordan kontrollere røykesug
- Hvordan motstå fristelser
- Hvordan unngå demotivering
- Hvordan unngå vektøkning

### **Kurset holdes på**

Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus Arendal

### **Henvisning og påmelding**

Henvisning ikke nødvendig. For påmelding ta kontakt med Lærings- og mestringssenteret, tlf. 37 01 48 42

### **Pris**

Deltakeavgift kr. 800,-  
Inkluderer kaffe/te og frukt

### **Kurset arrangeres av**

- Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus
- Frisklivssentralen i Froland, Grimstad og Arendal kommune