



Helselaget i Uskedalen gjer ein stor innsats på fleire felt. Her gjeld det demensaksjonen – over nyttår gjeld det å få folk til å slutta å røyke. (Foto: Ola Matti Mathisen)

**Over nyttår har du sjansen til å starta prosessen som kan gjere deg røykfri. Nasjonalforeningen for folkehelsen arrangerer røykjesluttkurs i Rosendal frå 23. januar, fortel prosjektleiar Helga Sekkingstad Hauge.**

- Erfaringane viser at det er lettare å slutte når ein tek del i ei gruppe, som til dømes på eit røykjesluttkurs. Kurset vert halde ein gong i veka i seks veker. Vi nyttar eit kursopplegg som er utvikla av Sosial- og helsedirektoratet, seier leiar Selma Eik i helselaget i Uskedalen, som befinn seg under paraplyen til Nasjonalforeningen.

Helselaga i Kvinherad står sentralt i marknadsføringa av kurset.

Ingen medisinske tiltak har like stor innverknad på leveutsiktene som å slutte å røykje. Over halvparten av alle røykjarar seier at dei ønskjer å slutte.

Nasjonalforeningen for folkehelsen satsar derfor på å arrangere røykjesluttkurs lokalt. Målet er at alle skal få tilbod om røykjesluttkurs i nærmiljøet sitt.

Nasjonalforeningen i Hordaland har fått støtte frå Fylkesmannen til å arrangere røykjesluttkurs i fylket.

Nasjonalforeningen sine helselag er dei viktige lokale aktørane når det gjeld å marknadsføre og gjennomføre kursa.

- Det held at du har lyst til å slutte å røykje! Røykjesluttkurset i Rosendal over nyttår aukar sjansen din til å lukkast, seier Selma Eik.