



Flere frå Uskedalen er no med på kurs fordi dei ønskjer å stumpa røykjen. (Foto: Ola Matti Mathisen)

Av dei 14 deltakarane på røykjesluttkurset som tirsdag starta i Rosendal, kjem rundt ein tredjedel frå Uskedalen. Det er like mange menn som kvinner med på kurset. Det fortel prosjekt- og kursleiar Helga Sekkingstad Hauge i Nasjonalforeningen til uskedalen.no. Ho er særst nøgd med oppslutnaden frå vår bygd. Helselaget har vore med og marknadsført kursopplegget.

Dette er første gong det blir halde eit åpent kurs av dette slaget i Kvinnherad og ein har difor ingen erfaring frå våre kantar med omsyn til resultat. Men generelt seier erfaringane at det er lettare å slutte å røykja når ein deltek i ei gruppe, fordi deltakarane motiverar kvarandre.

Kurset blir halde kvar tirsdag gjennom sju veker og ein nyttar eit kursopplegg som er utvikla av Sosial- og helsedirektoratet.

Det finst ikkje nokon medisinske tiltak som har like stor innverknad på leveutsiktene som å slutte å røykje, sleg Nasjonalforeningen fast. Over halvparten av alle røykjarar seier at dei ønskjer å slutte.

Nasjonalforeningen i Hordaland har fått støtte frå Fylkesmannen til å arrangere røykjesluttkurs og helselaga er dei viktige lokale aktørane når det gjeld å marknadsføre og gjennomføre kursa.

Av Ola Matti Mathisen