

Røykjeslutt for uskedelinger?

12.01.2009

Blir det røykjeslutt også for røykjarar frå Uskedalen denne vinteren? Det skal ein ikkje sjå bort frå. Helselaga i Kvinnherad er som før medarrangørar for røykjesluttkurset, som denne vinteren startar på Husnes 4. februar.

- Vi har fått god respons på kursa våre, og håpar at enda fleire gjerne vil stumpe røyken også i Kvinnherad, seier aktivitetskoordinator Helga Sekkingstad Hauge i Nasjonalforeningen for folkehelsen til uskedalen.no.

– Erfaringane viser at det er lettare å slutte å røyke når ein tek del i ei gruppe. Kurset vert halde ein gong i veka i seks veker. Vi nyttar eit kursopplegg som er utvikla av Sosial- og helsedirektoratet, seier Ingrid Skeie i Nasjonalforeningen sitt helselag i Rosendal. Helselaga i Kvinnherad står sentralt i marknadsføringa og gjennomføringa av kurset.

Ingen medisinske tiltak har like stor innverknad på leveutsiktene som å slutte å røyke. Over halvparten av alle røykarar seier at dei ønskjer å slutte. Nasjonalforeningen for folkehelsen satsar derfor på å arrangere røykesluttkurs lokalt. Målet er at alle skal få tilbod om røykesluttkurs i nærmiljøet sitt.

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

- Det held at du har lyst til å slutte å røyke! Røykesluttkurset i Kvinnherad aukar sjansen din til å lukkast, seier Ingrid Skeie.

Av Ola Matti Mathisen