

RØYKEAVVENNINGSKURS

Røykfrie ansatte er lønnsomt for bedriften med tanke på helsestatus og effektiv arbeidstid. Ansatte med økt overskudd og god helse vil ha økt arbeidskapasitet, samt positiv effekt på arbeidsmiljøet. Dette kurset bygger på veldokumenterte prinsipper om nikotin-nedtrapping og endring av røykemønster og røykevaner.

Når

- Bedriften ønsker å sette fokus på en sunn og røykfri arbeidsplass
- Bedriften ønsker å bevisstgjøre de ansatte til å ta ansvar for egen helse
- Bedriften ønsker å motivere de ansatte til sunn livsstilsendring
- Ansatte ønsker varig røykfrihet

Hvordan

- Kurset er utarbeidet av Sosial- og Helsedirektoratet, men Hjelp24 HMS har gjort tilpasninger i forhold til satsningsområdet innen livsstil og helse
- 6 samlinger à 1,5- 2 timer med veileder over 6 uker
- Anbefalt gruppestørrelse er 10-12 deltagere
- Ledet av fagperson tilknyttet Hjelp24 HMS
- Kurset gjennomføres i arbeidstiden eller i tilknytning til arbeidstiden
- Kursets grunnpilarer er:
 - Gruppestøtte
 - Nikotin-nedtrapping
 - Bevisstgjøring av røykevaner og røykemønster
 - Vanebryting og mestringsopplevelser
- Individuell oppfølging ved behov
- Samling/oppfølging etter 4-6 mnd etter røykeslutt hvis ønskelig, men det tilleggsfaktureres

Hvor

- Kurset gjennomføres hos kunden eller andre egnede lokaler