

Information och stöd när man vill sluta använda tobak och andra nikotinprodukter

För vuxna

- Via tidsbeställning till kommunal hälsovårdsservice (bl. a. hälsocentral, barn- och mödrarådgivning, tandvård), företagshälsovården eller seniorrådgivningen.
- stumppi.fi (information och stöd för att sluta)
Kostnadsfri rådgivningstelefon 0800 148 484 (finskspråkig)
 Samtal med hälsovårdspersonal
må-ti kl. 10-18, to kl. 13-16 (kostnadsfri)
 Man kan även lämna ringbud.
- tobaksinfo.fi (information och stöd)
- hengitysliitto.fi/sv/etusivu-svenska/
 > Andnings- och lungsjukdomar > Guider och andra publikationer (finns mera material på de finska sidorna)
- pohjanmaansyopayhdistys.fi/sv/framsidan/
 Stöd vid avvänjning från tobak ordnas av Österbottens Cancerförening för företag och enskilda personer.
- 28paivaailman.fi Delta i kostnadsfria nätgrupper. Programmet Savuton kunta ordnar i samarbete med föreningar tobaksavvänjningsgrupper, som ibland också ordnas som nätkurser.

För ungdomar

- Inom skol- och studerandehälsovården
- Cancerorganisationernas [erovirasto-app](https://erovirasto.fi) har planerats för att stöda unga och unga vuxna att sluta röka och använda snus. Ladda ner applikationen från Appstore eller Google Play (mera info: fressis.fi/erovirasto)
- <https://www.umo.se/tobak-alkohol-droger/rokning/att-sluta-roka/> (information)
- fressis.fi (information, stöd, fråga en sakkunnig)
- buenotalk.fi (diskussion och information)