

Det är tufft att röka.

Och tuffare blir det. Dyrare, ensammare, och nu
är det läskiga bilder på paketen också. Snart
får man kanske inte ens röka utomhus längre.
Hör av dig om du funderar på att lägga av.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

SLUTA-RÖKA-LINJEN

Årsrapport 2016



Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

Box 45436, 104 31 Stockholm
ces.slo@sil.se



Sluta-Röka-Linjen – årsrapport 2016



Stockholm mars 2017



Årsrapporten kan laddas ned från Folkhälsoguiden
www.folkhalsoguiden.se

Sluta-Röka-Linjens verksamhet med fokus på år 2016

Sluta-Röka-Linjen erbjuder stöd via telefon och chatt till dem som vill sluta röka eller sluta snusa genom motiverande samtal och kognitiva metoder. Linjen tar också emot hänvisningar från hälso- och sjukvården, även för personer med behov av tolk, samt erbjuder handledning till vårdpersonal i tobaksavvänjning.

Sluta-Röka-Linjen (SRL) är sedan snart 20 år en nationell samhällstjänst som erbjuder stöd till rökare och snusare som vill förändra sina tobaksvanor. Linjen drivs av Stockholms läns landsting och finansieras av statliga medel.

Om tjänsten

SRL har på dagtid tre telefonlinjer öppna för personliga samtal, måndag–torsdag 9–20 och fredagar 9–16. Under linjens öppettider erbjuds även chatt via hemsidan. Hjälpn är individuellt anpassad med möjlighet till återuppringning av rådgivare på linjen.

Under 2016 genomfördes 5 000 samtal om tobak – 42 procent ringde för första gången.

På hemsidan, slutarokalinjen.se, finns information om att sluta röka och snusa, om motivation och förberedelse inför stopp samt svar på hur man kan övervinna abstinens och förhindra återfall i tobaksbruk. Då telefonlinjen är stängd kan man välja att lyssna på inspelade råd om att sluta röka, ett kompletterande inslag som blivit populärt.

Telefonlinjen och chatten bemannas av kvalificerade tobaksavvänjare, vilka får kontinuerlig fortbildning och handledning i samtalsmetodik. Verksamheten baseras på utprovade metoder, där kognitivt beteendestöd, motiverande samtal samt rådgivning om läkemedel vid nikotinberoende är basen.



Nya tobakslagen gav ökning i telefonsamtalen

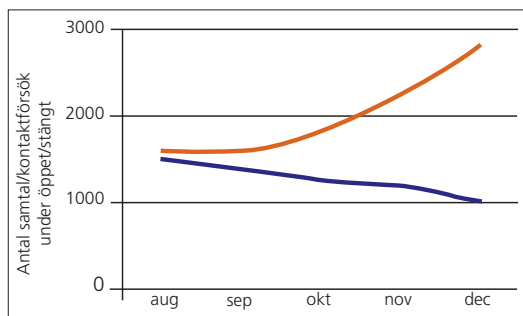
Genom införandet av EU:s tobaksprodukt direktiv maj 2016 finns nu varningsbilder på de flesta cigarettpaket i Sverige. Senast den 20 maj 2017 ska alla tobakspaket ha det nya utseendet med hälsovarningar i både text och bild. På paketen finns även en hänvisning till avvänjningsstöd, vilket syns i form av ett gult fält med information om Sluta-Röka-Linjen. Genom hänvisningen fördubblades antalet tobakssamtal till SRL under senhösten jämfört med samma period året innan (Figur 1.)

Även samtal från tobaksavvänjare som efterfrågade stöd och handledning i sitt avvänjningsarbete ökade mellan 2015–2016 från 120 stycken till strax över 150 stycken.

Figur 1. Sluta-Röka-Linjens telefonflöde efter införande av hänvisning till linjen på de nya cigarettpaket.



I och med EU:s tobaksdirektiv har cigarettpaket varningsbild och hänvisning till Sluta-Röka-Linjen.



Förtroende för tjänsten

En fortsatt ökning har skett av antalet remisser och hänvisningar till Sluta-Röka-Linjen. Mellan 2013–2016 har antalet hänvisningar till Sluta-Röka-Linjen från hälso- och sjukvården ökat från 100 till 346. Avsändare är bland annat vårdcentraler, kirurgiska och medicinska kliniker, mödrahälsovården och migrationshälsan. Ett remissvar skickas alltid tillbaka efter att SRL har försökt eller fått kontakt.

Fortsatt fokus på andra språk

Under 2016 har utvecklingen av språkprojektet haft fortsatt framgång. Alla rådgivare har inskolats i trepartssamtal med tolk och under året har 83 samtal med tolk genomförts. Vid nyrekrytering av rådgivare till linjen beaktas fler språkkunskaper än svenska som en merit.

Chatt som alternativ

Samma dag som den nya tobakslagen trädde i kraft, 20 maj 2016, slog Sluta-Röka-Linjen upp portarna för sin nya chatt på hemsidan – ett alternativ för klienter som föredrar kontakt i skrivform. Under hösten har chatten övergått från publik till individuell chatt, vilket medfört en fördubbling i antal kontakter.

Exempel från chatten

10.51 Rådgivare
Hej och välkommen till chatten!
10.52 Klient
Hej! Jag har bestämt mig för att sluta röka men skulle behöva lite tips!
10.52 Rådgivare
Du har bestämt dig för att bli rökfri. Grattis till det beslutet! Vi hjälper dig gärna på vägen :)
10.53 Klient
Tack! Jag har försökt en gång tidigare och slutade då tvärt. Mådde tyvärr inte så bra av det.
10.54 Klient
Nu funderar jag på att trappa ned lite innan jag slutar helt. Är det en bra plan?
Klient skriver...
Skriv ett meddelande



Uppsving online

Loggen, ett forum för de som försöker sluta, har under året registrerat 800 nya användare – en ökning med drygt 200 stycken jämfört med året innan. Även Facebook och Instagram fick många nya följare, en trend som stadigt går uppåt.

Marknadsföring

Under året har extra resurser tilldelats SRL för bemanning och marknadsföring. I riks- och lokalpress liksom veckotidningar har intervjuer och annonser om linjen exponerats. I november lanserades reklamkampanjen "Det är tufft att röka".

Foldern "Rökfri Ramadan" gavs ut inför ramadan i juni 2016. Sluta-Röka-Linjen bidrog bland annat med textinnehåll.

Här kunde det ha stått en motiverande text om att sluta med tobak.

Men eftersom metoderna för att sluta är lika många som antalet röklare eller snusare föreslår vi att du läser oss hjälpa dig att hitta de råd och den metod som fungerar för just dig. Välkommen in på vår sida eller ring oss.



[Start](#)
[För vårdgivare](#)
[Frågor och svar](#)
[Kontakt](#)
[Vårt material](#)
[Sluta snusa](#)
[Om oss](#)
[Lyssna](#)
[Öther languages](#)
[Loggen](#)

SLUTA-RÖKA-LINJEN

RING 020-84 00 00

NYHET!

Nu har portarna slagit upp för Sluta-Röka-Linjen i nya lokaler! Genom hänvisningen till linjen på de nya cigarettapaketen har antalet samtal med SRL fördubblats och därför stärker vi i samband med Rytten också vår bemanning genom att öppna upp en ytterligare telefonlinje för dig som vill komma i kontakt med oss.

För dig som vill ha information på annat sätt än via telefon finns till exempel vår chatt här på startsidan, men vi vill även tipsa om filken "Lyssna" här på hemsidan. Här kan du lyssna på inspelade råd och tips kring hur du lyckas med ditt rök- eller snusstopp.

Sluta-Röka-Linjen är en nationell stödtelefon för personer som vill förändra sina tobaksvanor. Genom att ta hjälp av kvalificerat stöd ökar chanserna till ett tobaksfritt liv. Vi tar gärna emot ditt samtal och lyssnar på dina tankar och funderingar runt att sluta röka eller snusa! Vi som svarar är kvalificerade tobaksavvänjare och samtalet till oss är gratis. Välkommen!

Våra öppettider är:
mån-tors: 09-20
fre: 09-18

CHATTA MED OSS

I vår nya chattfunktion har du möjlighet att i enrum chatta kring tobak med en av våra rådgivare. Du är anonym och allt som skrivs sparar mailen dig och vår rådgivare. Chatten har samma öppettider som telefonlinjen. Välkommen med din fråga!

KLICKA HÄR för att komma till chatten

TESTA DIN MOTIVATION

☐ Jag röker
☐ Jag snusar
☐ Jag både röker och snusar

HUR VIKTIGT ÄR DET FÖR DIG ATT SLUTA RÖKA?

HUR BEREDD ÄR DU PÅ ATT SLUTA?

VISA RESULTAT

VILL DU BLI UPPRINGD?
KLICKA HÄR

SLUTA-RÖKA-LOGGEN

ÖVER ETT HALVÅR NU
DAG 3
53 DAGAR - TÄNKER FÖR MYCKET PÅ CIGARETTER (DAG)

Webbsidan slutarökalinjen.se fick under 2016 ett litet ansiktslyft och ökade antalet besök från 61 000 till drygt 65 000 jämfört med året innan.

Behandlingseffekten

En utvärdering av tjänsten sker kontinuerligt, bland annat genom randomiserade kontrollerade studier. Två mått används huvudsakligen; punktprevalens rökfrihet, det vill säga andel som vid uppföljningen uppger att de inte har rökt ett enda bloss den senaste veckan. Det andra måttet är sex månaders kontinuerlig rökfrihet, det vill säga andel som inte har rökt ett enda bloss de senaste sex månaderna. Behandlingseffekten har blivit bättre över tid. Vid första publicerade utvärderingen rapporterade drygt tre av tio att de var rökfria vid ett års uppföljning. Data från senare tid indikerar att närmare fyra av tio blivit rökfria. Vid årsskiftet 2016/2017 avslutades uppföljning via enkätutskick per post.

En utveckling av tekniken under det kommande året medför nya möjligheter för uppföljning. Vi vill passa på att tacka alla klienter som genom åren deltagit i utvärderingen och lämnat viktiga synpunkter och kommentarer kring tjänsten.

SRL blickar framåt

Förutsättningarna är goda för en fortsatt utveckling av Sluta-Röka-Linjen för att få kontakt med flera rökare och erbjuda professionellt stöd till den som vill sluta. Genom extra ekonomiska resurser och samarbete med andra aktörer är detta möjligt. Det omfattar bland annat att utöka tillgängligheten via telefoni, chatt, webb och samtal på andra språk samt förnya och vidareutveckla dokumentationssystem och utvärderingsmetoder. Målsättningen är att vara en lättillgänglig och pålitlig resurs som bidrar till regeringens mål och vilja att halvera andelen dagligrökare i Sverige till år 2025.

