

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

# Sluta-Röka-Linjen Vetenskaplig översiktsrapport

April 2011

Karolinska Institutets folkhälsoakademi

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



**Karolinska  
Institutet**

Karolinska Institutets folkhälsoakademi (KFA) etablerades den 1 januari 2009 i samband med att Stockholms läns landstings Centrum för folkhälsa gick över till Karolinska Institutet (KI).

KFA bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt och praktiskt folkhälsoarbete på regional och nationell nivå. En grundtanke är att praktik och teori ska stimulera varandra och ge synergieffekter, till nytta för vården och befolkningen. KFA ska vara en plattform för utveckling av metoder och redskap samt för en bred implementering av åtgärder för att förbättra befolkningens hälsa.

Målet är att vara ett regionalt, nationellt och internationellt kunskapsnav som förstärker de folkhälsovetenskapliga inslagen i medicinsk utbildning och forskning samt i det strategiska och praktiska folkhälsoarbetet. Visionen är att ha en sådan ämnesmässig bredd och kvalitet att KFA räknas till en av de främsta School of Public Health i världen.

KFA:s långsiktiga arbete leds av styrelse och en föreståndare som samordnar, stimulerar och utvecklar folkhälsovetenskapen vid KI, i samverkan med KI:s övriga beslutande organ. Stockholms läns landsting beställer stora delar av sitt folkhälsoarbete från Karolinska Institutets folkhälsoakademi.

**Författare:**

Docent Asgeir R. Helgason, Forsknings- och utvecklingsansvarig Sluta-Röka-Linjen,  
E-post [asgeir.helgason@ki.se](mailto:asgeir.helgason@ki.se)

Institutionen för folkhälsovetenskap  
Box 17070  
104 62 Stockholm

Karolinska Institutets folkhälsoakademi

E-post: [info@kfa.ki.se](mailto:info@kfa.ki.se)  
Telefon: 08-524 800 00  
[www.ki.se/kfa](http://www.ki.se/kfa)

Sammanfattningen kan laddas ner från  
Folkhälsoguiden, [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

# Innehåll

<b>Bakgrund</b>	5
<b>Behandlingsmodell</b>	5
<i>Diagram 1: Åldersgrupper som ringer Sluta-röka-linjen - %.</i>	6
<i>Diagram 2: Mått på motivationsnivån hos klienterna som ringer - %.</i>	6
<b>Uppföljning</b>	6
<b>Andel rökfria</b>	7
<i>Diagram 3: Utveckling av andel rökfria på Sluta-röka-linjen</i>	7
<i>Diagram 4: Vinster med att använda SRL i vården.</i>	8
<i>Tabell 1: Översikt över vetenskapliga aktiviteter på Sluta-röka-linjen.</i>	8
<b>Publikationslista</b>	9
<i>Publicerade vetenskapliga artiklar</i>	9
<i>Artiklar på gång 2011</i>	9
<b>Bilagor</b>	
<i>Basenkät 2009</i>	
<i>Tolvmånadersenkät 2009</i>	

## Bakgrund

Från början (1998) var det bestämt att Sluta-röka-linjen (SRL) skulle utvecklas genom systematisk forskning. Forskningsprotokollet blev färdigt 1999 och systematisk datainsamling började samma år där samtliga behandlingsklienter (se nedan) på Sluta-röka-linjen har ingått. Behandlingseffekten har kontinuerligt ökat från ungefär 28% när den första vetenskapliga sammanfattningen var publicerad till över 36% rökfria vid 12-månaders uppföljningen (referenser 8 och 10 nedan).



## Behandlingsmodell

Den ursprungliga behandlingsmodellen var baserad på den vetenskapliga evidens som då fanns att tillgå samt kliniska erfarenhet från Centrum för tobaksprevention, Stockholms läns landsting och rökavvänjningsverksamheten på Island. Behandlingsprotokollet var ursprungligen baserat på beteendeterapeutiska behandlingsteorier och rådgivning kring mediciner som fanns att tillgå. Linjen har från start haft en medicinskt ansvarig läkare och psykolog med specialkunskaper i beteendeterapi. Behandlingsmodellen har ständigt utvecklats genom en serie av pågående vetenskapliga studier. Det senaste tillskottet till behandlingsmodellen är motiverande samtal som har utvecklats och kvalitetstestats i samarbete med MIC-Lab, ett laboratorium för kvalitets-säkring av psykologisk behandling på Karolinska institutet.

## Uppföljning

Alla samtal till SRL har registrerats i linjens databaser. Antalet individer registrerade i databasen börjar närma sig 80.000 med varierande antal samtal per person. Majoriteten av samtal är relativt korta och kan handla om diverse saker bl.a. var man kan få rökavvänjningsstöd på orten, hur man ska bete sig om barnen börjar experimentera med tobak och vad SRL kan bidra med i form av stöd? Ungefär 10% av de som ringer SRL anser sig behöva mer omfattande stöd. Dessa blir erbjudna att ingå i linjens 12 månaders uppföljningssystem (behandlingsklienter). Rutiner för att följa upp behandlingsklienter utvecklades 1999. Samtliga behandlingsklienter får hemskickad ett kortfattad ”registreringsformulär” där identitet konfirmeras och baslinjedata samlas in. Dessa klienter utgör studiebasen för SRL effektutvärdering (se Faktaruta sid 6).

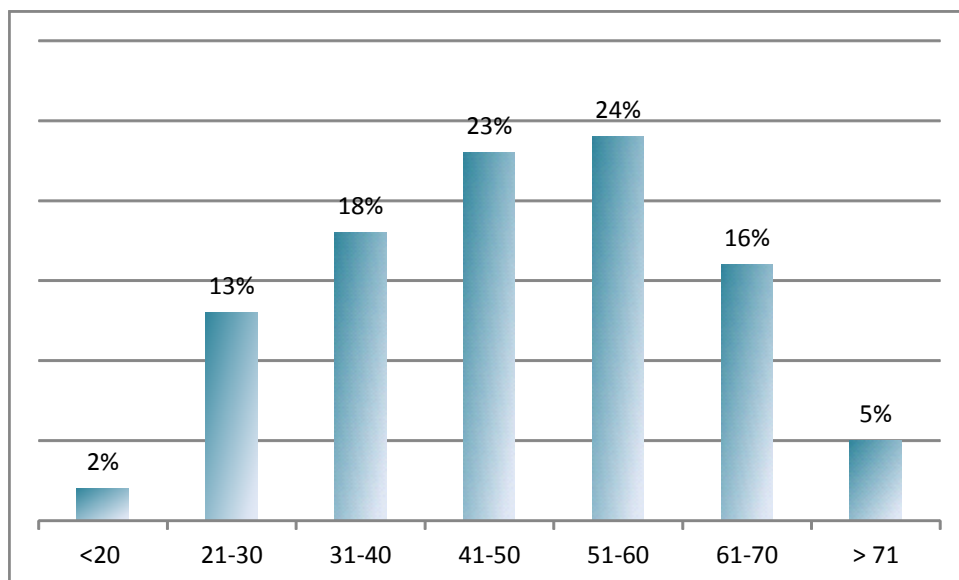


Diagram 1: Åldersgrupper som ringer Sluta-röka-linjen - %.

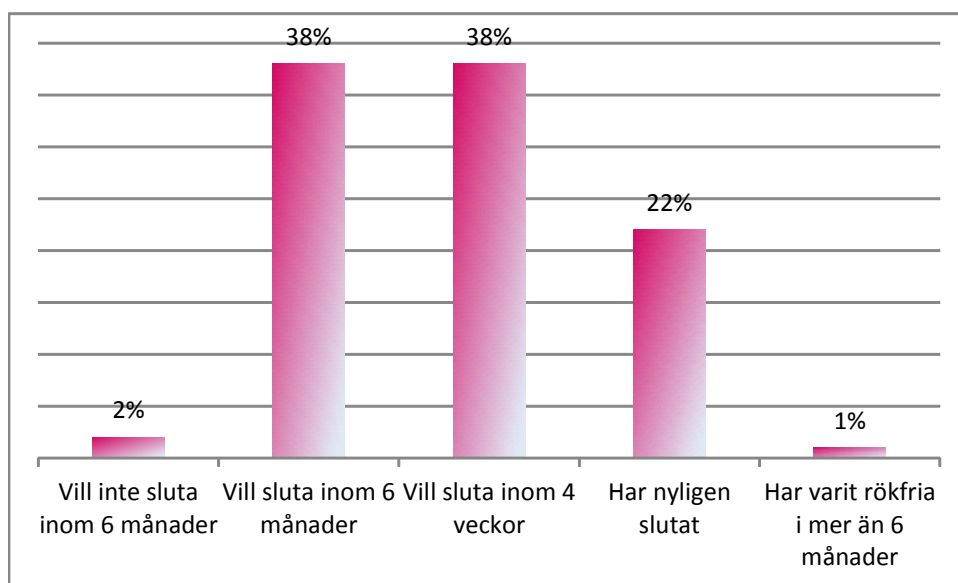


Diagram 2: Mått på motivationsnivån hos klienterna som ringer - %.

# Effektutvärderingen

Behandlingseffekten av SRL:s stödsystem har kontinuerligt utvärderats med hjälp av ett formulär som skickas hem till behandlingsklienterna 12 månader efter första samtalet med SRL. Två mått används huvudsakligen; punktprevalens rökfrihet dvs. andel som vid uppföljningen uppger att de inte har rökt ett enda bloss den senaste veckan och 6 månaders kontinuerlig rökfrihet dvs. andel som inte har rökt ett enda bloss de senaste 6 månaderna. Diagram 3 visar ändringar i punktprevalens rökfrihet under en 9 års period. Samtliga forskningsaktiviteter på SRL dokumenteras på vetenskapligt sätt och publiceras i internationella tidskrifter (se referenslista nedan).

## Studiebasen

**Datorbaserade** formulär fylls i av behandlaren vid varje samtal = ALLA (ca.80.000 i nuläget) individer.

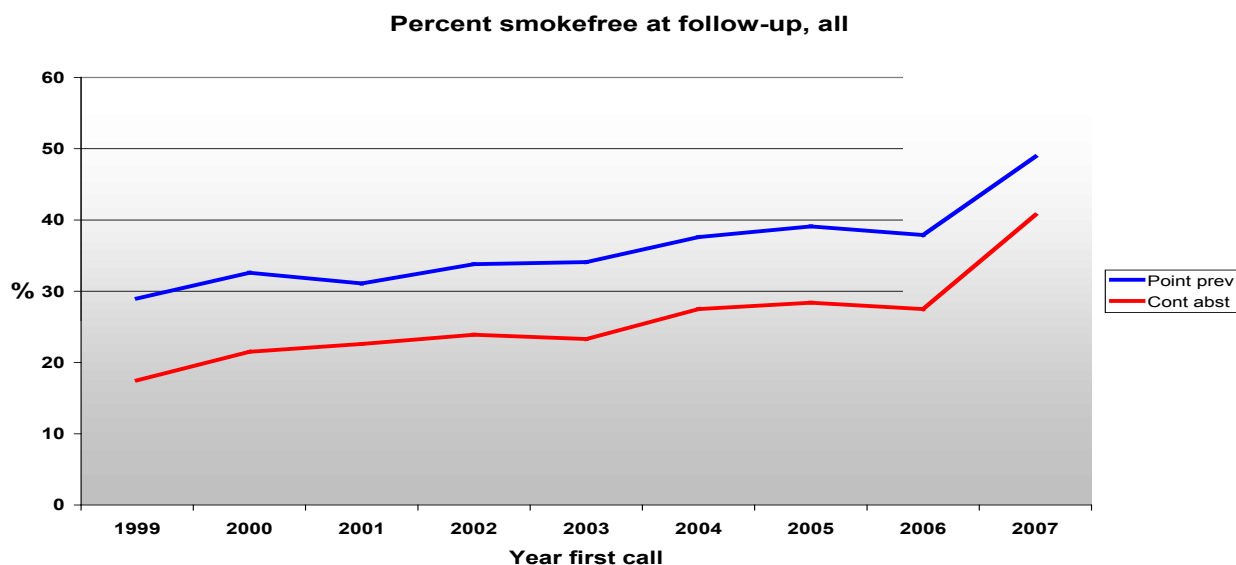
**Klientformulär 1:** Skickat hem till klienter som önskar ingå i fortsatt stöd från SRL → NB! – klienter som returnerar formuläret utgör studiebasen för effektutvärderingen på SRL.

**Klientformulär 2:** Skickat hem till samtliga klienter i studiebasen 12 månader efter första kontakten med linjen.

*Faktaruta - Att definiera studiebasen*

## Andel rökfria

I den första utfallsstudien (ref. 8 nedan) uppgav 28% (137/496) att de var rökfria vid 12 månaders uppföljningen (punktprevalens rökfrihet). I den senaste utfallsstudien (ref. 10 nedan) var andelen rökfria uppe i 36% (162/453). Majoriteten av klienterna på SRL är kvinnor ca. 7 av 10. Indikationer finns från pågående forskning att utfallet fortsätter vara kvar på den högre nivån.



*Diagram3: Utveckling av andel rökfria på Sluta-röka-linjen. Årtalen hänvisar till vilket år klienterna ringde in till linjen dvs. klienter 2007 i diagrammet är uppföljda år 2008.*

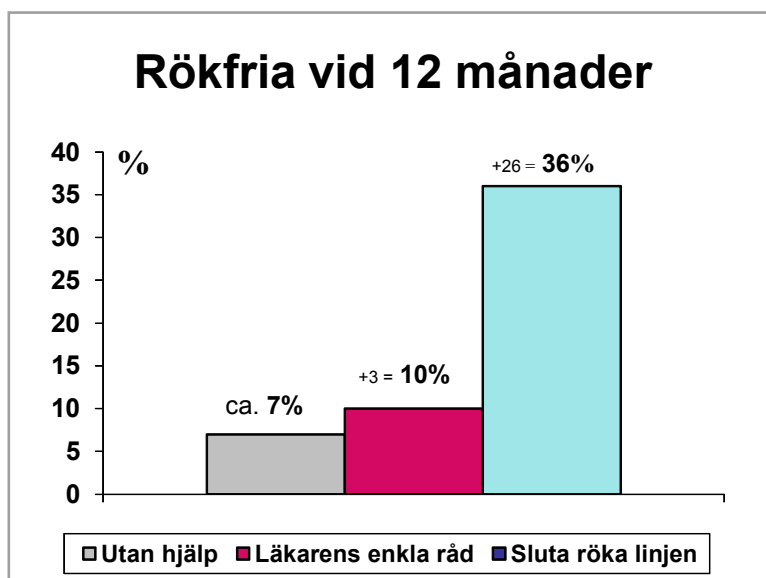


Diagram 4: Vinster med att använda SRL i vården.

Tabell 1: Översikt över vetenskapliga aktiviteter på Sluta-röka-linjen.

År	Aktivitet	Artiklar
1998	Kvalitativ utvärdering av; behandlingskoncept, databaser, utvärderingsmetoder, material etc..	
1999	Datainsamling startar	
2000		
2001	PhD student 1	
2002		
2003	Rapport 1	Artikel (9)*
2004		2 Artiklar (7,8)
2005	PhD thesis 1, MI-projekt startar	Artikel (6)
2006	Rapport, D-uppsats	2 Artiklar (4,5)
2007	MI projekt startar	Artikel (3)
2008		Artikel (2)
2009	PhD student 2, Proaktiv-reaktiv projekt startar	
2010		Artikel (1)
2011	PhD student 3	Artikel – submitted (10)

\* Referensnummer i publikationslistan.

# Publikationslista

## *Publicerade vetenskapliga artiklar*

1. Forsberg L, Forsberg LG, Lindqvist H, Helgason AR. Clinician acquisition and retention of Motivational Interviewing skills: a two-and-a-half-year exploratory study. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2010 May 13;5:8.
2. Forsberg L, Berman AH, Kallmén H, Hermansson U, Helgason AR. A test of the validity of the motivational interviewing treatment integrity code. *Cogn Behav Ther*. 2008;37(3):183-91.
3. Forsberg L, Kallmen H, Hermansson U, Berman H, Helgason AR. Coding counsellor behaviour in motivational interviewing sessions: Inter-rater reliability for the Motivational Interviewing Treatment Integrity Code – Swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2007;36(3):162-9.
4. Boldemann C, Gilljam H, Lund KE, Helgason AR. Smoking cessation in general practice: The effects of a quitline. *Nic & Tob Research*. 2006;8(6):785-790.
5. Tomson T, Toftgård M, Gilljam H, Helgason AR. Symptoms in smokers trying to quit. *Tobacco Induced Diseases*. 2006;3(2):44-58.
6. Tomson T, Björnström C, Gilljam H, Helgason A. Are non-responders in a quitline evaluation more likely to be smokers? *BMC Public Health*. 2005; 23;5(1):52.
7. Tomson T, Helgason AR, Gilljam H. Quitline in smoking cessation – a cost effectiveness analysis. *Int J of Techn Ass in Health Care* 2004 : 20;469-474.
8. Helgason AR, Tomson T, Lund KE, Galanti R, Ahnve S, Gilljam H. Factors related to abstinence in a telephone helpline for smoking cessation. *European J Public Health* 2004: 14;306-310.
9. Helgason AR, Lund KE, Adolfsson J, Axelsson S. Tobacco prevention in Swedish dental care. *Community Dentistry and Oral Epidemiology* 2003 :31:378-385.

## *Artiklar på gång 2011:*

10. Lidqvist H, Forsberg L, Forsberg LG, Rosendahl I, Helgason AR. Motivational Interviewing in smoking cessation: A controlled clinical trial at the Swedish National Tobacco Quitline (submitted 2011)
11. Nohlert E, Helgason AR et.al.: Changes in smoking cessation outcome over 10 years at the Swedish Quitline (data is being analyzed)
12. Nohlert E, Helgason AR et.al.: Comparing a Proactive versus Reactive services at the Swedish Quitline (data is being collected).



# Enkät

från  
**Sluta-Röka-Linjen**

Du har varit i kontakt med oss på Sluta-Röka-Linjen. För att kunna ge det bästa stödet till dig och andra som vill förändra sina vanor ber vi dig om hjälp.

**OBS!** Dina svar är värdefulla för oss vare sig du röker/snusar idag eller inte.

Alla svar är sekretessbelagda och resultat från utvärderingen redovisas endast i form av siffror och tabeller.

Fyll i och sänd tillbaka enkäten i bifogat kuvert.

Tack på förhand och ring oss gärna om du har några frågor. Om ett år skickar vi ytterligare en enkät för att se hur stödet vid rök- och snusstoppet har fungerat.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)



Sluta-Röka-Linjen

Box 17070

104 62 Stockholm

**1. Kön:**

- Man  
 Kvinna

**2. Födelseår:**

År \_\_\_\_\_

**3. Var den du talade med förstående och lyhörd?**

- Mycket  
 Ganska  
 Till viss del  
 Inte alls

**4. Kände du att den du talade med försökte förstå dina behov?**

- Mycket  
 Ganska  
 Till viss del  
 Inte alls

**5. Kände du att den du talade med visade respekt för dina egna mål och beslut?**

- Mycket  
 Ganska  
 Till viss del  
 Inte alls

**6. Kommer du att ha en fortsatt kontakt med Sluta-Röka-Linjen?**

**Du kan kryssa för flera orsaker om du vill.**

- Ja, troligen  
 Nej, jag är rökfri/snusfri och behöver därför inte ringa tillbaka.  
 Nej, jag fick all den hjälp jag behövde vid första samtalet.  
 Nej, Jag klarar mitt rökstopp/snustopp på egen hand.  
 Nej, Jag fick inte den hjälp jag behövde.  
 Annat, vad? \_\_\_\_\_

**7. Förutom Sluta-Röka-Linjen, vilket stöd har du för att sluta röka/snusa?**

**Kryssa för samtliga alternativ som stämmer för dig.**

- Inget stöd
- Familjemedlem, vän, arbetskamrat
- Personal från hälso- och sjukvården
- Personal från tandvården
- Personal från apoteket
- Övrig professionell tobaksavvänjare
- Annat, vad? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Har du använt något läkemedel för rök/snusavvänjning under den senaste veckan?**

**Kryssa för samtliga alternativ som stämmer för dig.**

- Nej
- Ja, nikotintuggummi
- Ja, nikotinplåster
- Ja, annat nikotinläkemedel, nämligen \_\_\_\_\_
- Ja, Zyban
- Ja, Champix
- Annat, vad \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9. Vistas du i andras tobaksrök (passiv rökning) inomhus?**

**Kryssa för samtliga alternativ som stämmer för dig.**

- Aldrig/nästan aldrig
- Nästan varje dag
- Någon gång i veckan
- Någon gång i månaden
- Mindre än 1 gång i månaden

**10. När du gick i skolan fick du undervisning om hälsoriskerna med att röka?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

**11. Hur många hela årskurser har du gått i skolan? (räkna grundskola + övriga)**

Antal år

**12. Röker du eller har du någonsin rökt regelbundet?**

- Ja, jag har rökt dagligen/så gott som dagligen i sammanlagt ca. \_\_\_\_\_ år.
- Ja, jag har rökt "av och till"/"feströkt" i sammanlagt ca. \_\_\_\_\_ år.
- Nej  **Om nej, gå till fråga 20**

**13. Har du rökt ett bloss eller mer under de senaste 7 dagarna?**

- Ja, dagligen
- Ja, men inte dagligen
- Nej, jag har inte rökt alls  **Om nej, gå till fråga 15**

**14. Om du röker idag, har du planer på att sluta röka?**

- Jag håller på att försöka sluta helt, just nu
- Jag tänker försöka sluta helt inom en månad
- Jag tänker försöka sluta helt inom de närmaste 6 månaderna
- Jag har inga planer på att försöka sluta inom de närmaste 6 månaderna

**15. När tog du ditt senaste bloss?**

- 0-7 dagar sedan
- Mer än 7 dagar men mindre än 6 månader sedan
- 6-12 månader sedan
- Mer än 12 månader sedan

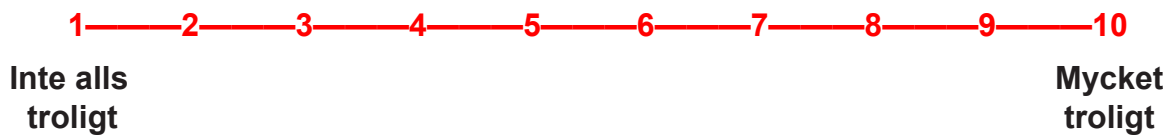
**16. Tänder du en cigarett när du känner dig nedstämd?**

**Om du är helt rökfri idag, svara som det var när du fortfarande rökte.**

- Ja, alltid/nästan alltid
- Ibland
- Sällan
- Nej, aldrig

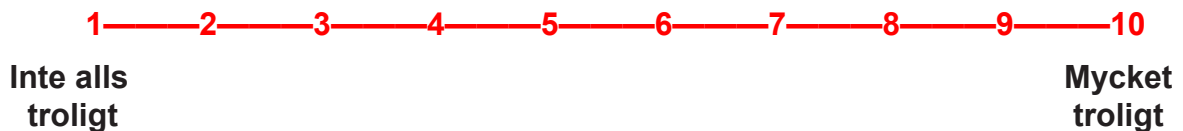
**17. Hur troligt är det att du kommer att vara helt rökfri om ett år?**

**Försök att placera dig på skalan 1-10 genom att ringa in en siffra.**



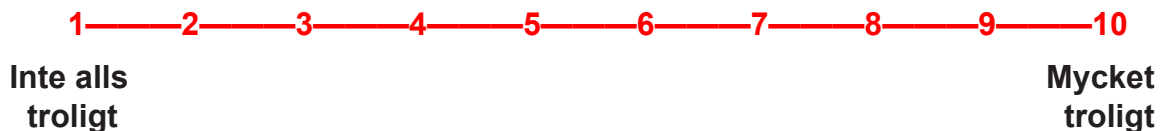
**18. Jag klarar av att hantera stress och nedstämdhet utan att röka.**

**Försök att placera dig på skalan 1-10 genom att ringa in en siffra.**



**19. Jag kommer att använda läkemedel mot röksug om det skulle behövas.**

**Försök att placera dig på skalan 1-10 genom att ringa in en siffra.**



**20. Snusar du eller har du någonsin snusat regelbundet?**

- Jag har snusat dagligen/så gott som dagligen i sammanlagt ca. \_\_\_\_\_ år.
- Jag har "snusat av och till" (inte dagligen) i sammanlagt ca. \_\_\_\_\_ år.
- Nej      ➡ **Om nej, kan du avstå från resten av formuläret**

**21. Har du tagit en eller flera prillor under de senaste 7 dagarna?**

- Ja, dagligen
- Ja, men inte dagligen
- Nej, jag har inte snusat alls      ➡ **Om nej, gå till fråga 23**

**22. Om du snusar idag, har du planer på att sluta snusa?**

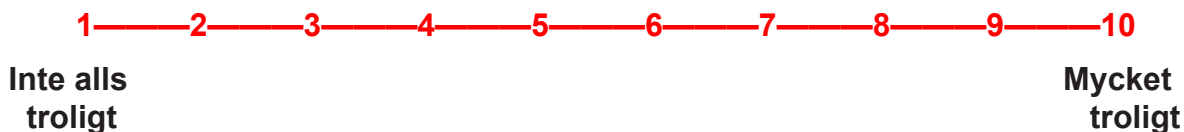
- Jag håller på att försöka sluta helt, just nu
- Jag tänker försöka sluta helt inom en månad
- Jag tänker försöka sluta helt inom de närmaste 6 månaderna
- Jag har inga planer på att försöka sluta inom de närmaste 6 månaderna

**23. När tog du din senaste prilla?**

- 0-7 dagar sedan
- Mer än 7 dagar men mindre än 6 månader sedan
- 6-12 månader sedan
- Mer än 12 månader sedan

**24. Hur troligt är det att du kommer att vara helt snusfri om ett år?**

**Försök att placera dig på skalan 1-10 genom att ringa in en siffra.**



# *Tack för din medverkan!*

Gå gärna in på Sluta-Röka-Loggen. Där kan du dela med dig av dina erfarenheter och få stöd av andra i samma situation.

Du hittar till loggen via Sluta-Röka-Linjens hemsida [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)



# 12-månaders-uppföljning

## från Sluta-Röka-Linjen

Nu har det gått ungefär ett år sen din första kontakt med Sluta-Röka-Linjen. Vi är tacksamma om du besvarar denna enkät om hur det gått för dig.

**OBS!** Dina svar är värdefulla för oss vare sig du röker/snusar idag eller inte.

Det är naturligtvis frivilligt att svara. Alla svar är sekretessbelagda och resultat från utvärderingen redovisas endast i form av siffror och tabeller.

Fyll i och sänd tillbaka enkäten i bifogat kuvert.

Tack på förhand och ring oss gärna om du har några frågor.

Med vänlig hälsning  
Sluta-Röka-Linjen



**1. Är du eller har du någonsin varit rökare?**

Ja

Nej



**Om nej, gå till fråga 9 (frågor om Snus)**

**2. Hur många år ungefär har du varit rökare?**

Mindre än ett år

1 - 5 år

5 - 10 år

10 - 15 år

15 - 20 år

Mer än 20 år

**3. Har du rökt (tagit ett halsbloss eller mer) under de senaste sju dagarna?**

Nej, inte alls

Ja, men inte dagligen

Ja, dagligen

**4. När tog du ditt senaste bloss?**

0-7 dagar sedan

Mer än 7 dagar men mindre än 6 månader sedan

6-12 månader sedan

Mer än 12 månader sedan

**5. Om du röker idag, har du planer på att sluta röka?**

Jag håller på att försöka sluta helt, just nu

Jag tänker försöka sluta helt inom en månad

Jag tänker försöka sluta helt inom de närmaste 6 månaderna

Jag har inga planer på att försöka sluta inom de närmaste 6 månaderna

**6. Hur länge har du varit rökfri som längst i ditt liv, när du har försökt sluta röka?**

SVAR: ca \_\_\_\_\_ år, \_\_\_\_\_ månader, \_\_\_\_\_ dagar

**7. Hur länge har du varit rökfri som längst de senaste 12 månaderna? Kryssa bara för ett alternativ dvs. den tid du har varit rökfri som längst, utan avbrott de senaste 12 månaderna.**

- Mindre än 24 timmar.
- 1-6 dygn
- 1-2 veckor
- 3-4 veckor
- 1-5 månader
- 6 – 11 månader
- 12 månader

**8. Oberoende av om du lyckats sluta eller inte, bidrog Sluta-Röka-Linjen till att öka din motivation till att sluta röka?**

- Mycket
- Ganska
- Till viss del
- Inte alls

## Frågor om SNUS:

**9. Är du eller har du någonsin varit snusare?**

- Ja
- Nej  **Om nej, gå till fråga 17 (Övriga frågor)**

**10. Hur många år ungefär har du snusat?**

- Mindre än ett år.
- 1-5 år.
- 5-10 år.
- 10-15 år.
- 15-20 år.
- Mer än 20 år.

**11. Har du snusat under de senaste sju dagarna?**

- Nej, inte alls.
- Ja, men inte dagligen.
- Ja, dagligen.

**12. När tog du din senaste prilla?**

- 0-7 dagar sedan
- Mer än 7 dagar men mindre än 6 månader sedan
- 6-12 månader sedan
- Mer än 12 månader sedan

**13. Om du snusar idag, har du planer på att sluta snusa?**

- Jag håller på att försöka sluta helt, just nu
- Jag tänker försöka sluta helt inom en månad
- Jag tänker försöka sluta snusa helt inom de närmaste 6 månaderna
- Jag har inga planer på att försöka sluta inom de närmaste 6 månaderna

**14. Hur länge har du varit snusfri som längst i ditt liv när du har försökt sluta snusa?**

SVAR: ca. \_\_\_\_\_ år, \_\_\_\_\_ månader, \_\_\_\_\_ dagar

**15. Hur länge har du varit snusfri som längst de senaste 12 månaderna?**

**Kryssa bara för ett alternativ d.v.s den tid du har varit snusfri som längst utan avbrott de senaste 12 månaderna:**

- Mindre än 24 timmar.
- 1-6 dygn
- 1-2 veckor
- 3-4 veckor
- 1-5 månader
- 6 – 11 månader
- 12 månader

**16. Oberoende av om du lyckats sluta eller ej, bidrog Sluta-Röka-Linjen till att öka din motivation till att sluta snusa?**

- Mycket.
- Måttligt.
- Lite.
- Inte alls.

## Övriga frågor:

**17. Vistas du i andras tobaksrök (passiv rökning) inomhus?**

**Kryssa för det alternativ som stämmer för dig, de senaste sex månaderna.**

- Aldrig/nästan aldrig
- Nästan varje dag
- Någon gång i veckan
- Någon gång i månaden
- Mindre än 1 gång i månaden

**18. Har du använt nikotinläkemedel den senaste veckan?**

- Ja
- Nej

**19. Vilket/vilka av nedanstående läkemedel har du använt efter din första kontakt med Sluta-Röka-Linjen?**

- Inte aktuellt, jag har inte använt något av nedanstående läkemedel.
- Nikotin-tuggummi i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.
- Nikotin-plåster i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.
- Nikotin-inhalator i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.
- Nikotin-nässpray i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.
- Nikotin-tablett i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.  
(sugtablett/microtab)
- Zyban i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.
- Champix i \_\_\_\_\_ dagar, \_\_\_\_\_ månader.
- Annat, vad? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**20. Har du varit ovanligt stressad eller nedstämd under någon period efter din första kontakt med Sluta-Röka-Linjen?**

Nej.

Ja.

**21. Har någonting hänt i ditt liv (annat än att du har försökt sluta röka eller snusa) som kan ha orsakat din stress eller nedstämdhet?**

Inte aktuellt, jag har inte varit ovanligt stressad eller nedstämd.

Nej, inte vad jag kan komma på.

Ja något annat har hänt i mitt liv, än mitt rökstopp/snusstopp, som kan ha orsakat min stress eller nedstämdhet.

**22. I vilken utsträckning följde du behandlaren/behandlarnas råd på Sluta-Röka-Linjen?**

**Försök att placera dig på skalan 1-10 genom att ringa in en siffra:**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Inte alls

Mycket

**23. Hur stort stöd/hjälp fick du av Sluta-Röka-Linjen?**

**Försök att placera dig på skalan 1-10 genom att ringa in en siffra:**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Ingen alls

Mycket

**24. Har det funnits någon annan än personalen på Sluta-Röka-Linjen som stöttat dig i ditt beslut att sluta röka eller snusa de senaste 12 månaderna?**

**Kryssa för ALLA alternativ som stämmer in på dig.**

Någon i familjen.

En vän (-er) / arbetskamrat (-er)

Personal från hälso- och sjukvården / tandvården.

Personal från apoteket.

Annan professionell tobaksavvänjare.

Ingen.

**25. Oberoende av om du har lyckas vara rökfri eller ej, har du haft några nedanstående besvär de senaste 12 månaderna?**

SYMPTOM	Inget besvär	Lite besvär	Måttligt besvär	Mycket besvär
Sug efter tobak				
Irriterad, arg				
Oro				
Koncentrationssvårigheter				
Rastlöshet				
Huvudvärk				
Svårt att sova				
Sömnighet/dåsighet				
Mardrömmar				
Nedstämdhet/deprimerad				
Blåsor/ sår i munnen				
Yrsel				
Svettningar				
Muskelvärk				
Kramper				
Förstoppning				
Andra magbesvär				
Viktuppgång				

**26. Kommer du att ringa tillbaka igen till Sluta-Röka-Linjen?**

- Ja, absolut.
- Ja, troligen.
- Nej, troligen inte.
- Nej, absolut inte.

Skriv gärna om du har några synpunkter på Sluta-Röka-Linjen:

---

---

***Tack för din medverkan!***

Gå gärna in på Sluta-Röka-Loggen. Där kan du dela med dig av dina erfarenheter och få stöd av andra i samma situation.

Du hittar till loggen via Sluta-Röka-Linjens hemsida [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)



 **Stockholms läns landsting**

Sluta-Röka-Linjen

Box 17070

104 62 Stockholm





På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



**Karolinska  
Institutet**