

Möter du personer som använder  
**tobak i ditt arbete?**



## **Sluta-röka-linjen erbjuder**

- lättillgängligt samtalsstöd för att sluta med tobak
- kostnadsfritt informationsmaterial om tobak
- handledning i tobaksavvänjning.

# Så här fungerar Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen är en nationell stödlinje för personer som vill sluta med tobak eller som har slutat och vill undvika att börja igen. Även närstående som bekymrar sig för någon annans tobaksbruk kan vända sig till oss. Sluta-röka-linjen erbjuder stöd till allmänheten och yrkesverksamma bland annat genom telefonrådgivning, handledning och informationsmaterial.

## Sluta-röka-linjens tillgänglighet

- Vårt stöd är kostnadsfritt. Den som ringer behöver inte uppge vem den är.
- Vi ger stöd på flera olika språk.
- Vi individanpassar vårt stöd och kan följa upp med flera samtal.
- Vi finns på telefon och chatt, helgfria vardagar. Se slutarokalinjen.se för aktuella öppettider.
- Telefonnummer: 020-84 00 00
- Hemsida: [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)



# Det här kan du göra

## Tips till dig som möter personer som använder tobak:

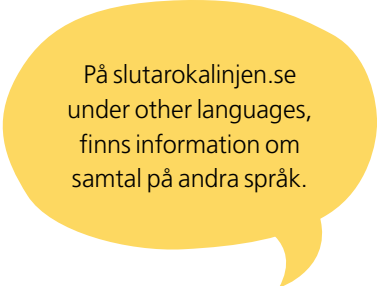
- Ställ ut vårt informationsmaterial väl synligt i era lokaler.
- Ta upp frågan om tobaksbruk.
- Fråga tobaksbrukare om de har funderingar på att sluta med tobak.
- Berätta att Sluta-röka-linjen finns och att man kan ringa eller chatta för individanpassat stöd. Du kan också använda hänvisningsblanketten som finns på [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se), om personen samtycker.



## **Du som arbetar i vården kan också göra det här:**

- Hänvisa eller remittera till Sluta-röka-linjen med samtycke från patienten. Mer information finns på [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se)
- Hänvisa eller remittera till Sluta-röka-linjen vid förskrivning av läkemedelsbehandling inför rökstopp. Vi kan ge samtalsstöd under behandlingen. Observera att Sluta-röka-linjen inte förskriver läkemedel eller följer upp den medicinska behandlingen.
- Hänvisa eller remittera till Sluta-röka-linjen för kompletterande stöd vid exempelvis hög arbetsbelastning, semesterfrånvaro eller om möjlighet till tobaksavvänjning på annat språk än svenska saknas på din mottagning.
- Boka kostnadsfri handledning i tobaksavvänjning hos Sluta-röka-linjen.

Ring direkt till 020-84 00 00  
eller boka en tid via hemsidan:  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)



På [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se)  
under other languages,  
finns information om  
samtal på andra språk.

# Tillsammans kan vi minska tobaksbruket

Att sluta röka är det bästa man kan göra för sin hälsa. Ett rökstopp kan innebära många vunna levnadsår.

I dag varierar förekomsten av tobaksrökning stort mellan olika grupper avseende kön, ålder, födelse land, utbildningsnivå och var man bor. Genom att minska rökningen i befolkningen kan vi nå en mer jämlik hälsa. För att nå målet om ett "Rökfritt Sverige 2025", som innebär att andelen rökare i befolkningen ska vara under fem procent, krävs engagemang och samarbeten mellan olika aktörer. Initiativet ligger i linje med Världshälsoorganisationens (WHO:s) tobakskonvention, och har brett stöd av regering och riksdag, regioner, kommuner och organisationer.

Trots att andelen rökare i Sverige är låg, är tobaksbruket och nikotinberoendet högt på grund av snusandet. Med professionellt stöd lyckas många sluta.

## Alla som vill sluta med tobak ska få effektivt stöd

Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät från 2021 visar att sex procent av personer mellan 16 och 84 år i Sverige röker dagligen, lika många kvinnor som män. Tidigare undersökningar har visat att tre av fyra rökare vill sluta röka. Bruket av tobak i form av snus är högt i Sverige, framför allt bland män. Under de senaste åren har snusandet också ökat bland kvinnor. Att snabbt och enkelt få stöd för att förändra sina tobaksvanor är viktigt.



**Mindre än 1 av 10**  
vuxna röker dagligen  
(6 procent).



**1 av 5**  
ungdomar röker dagligen  
eller ibland. (Lika många  
tjejer som killar.)



**1 av 5**  
män snusar dagligen.  
(Bland kvinnor är  
det 1 av 20.)

## **Alla kan sluta**

Motivation och vilja till förändring kan variera. Genom att skapa goda förutsättningar och underlätta för förändring ökar sannolikheten för att ett tobaksstopp ska gå bra. Sluta-röka-linjen stöttar tobaksbrukaren i sin process att bli fri från beroendet och inte återfalla.

## **Alla vinner på ett minskat tobaksbruk**

Tobak är inte bara skadligt för hälsan. Tobaksodling och avfallet efter tobaksprodukterna innebär också stora problem för klimatet, miljön och för de människor som ofta under mycket dåliga förhållanden odlar tobak i utsatta delar av världen. Tobak krockar med de 17 globala målen i Agenda 2030 som FN:s medlemsländer gemensamt beslutat att genomföra.

## **Kontakten med Sluta-röka-linjen**

Sluta-röka-linjen erbjuder kvalificerat rådgivande samtal enligt Socialstyrelsens riktlinjer. Rådgivningen baseras på motiverande samtal (MI) och beteendevetenskapliga metoder och rådgivarna arbetar utifrån ett personcentrerat förhållningssätt.

Rådgivarna som besvarar samtalen på Sluta-röka-linjen är diplomerade tobaksavvänjare och har en bakgrund inom till exempel vården, tandvården, beteendevetenskap, folkhälsovetenskap eller hälsopedagogik.

**Sluta-röka-linjen** är en nationell stödlinje för personer som vill sluta med tobak eller som redan har slutat och vill ha stöd att inte börja igen. Sluta-röka-linjen finansieras huvudsakligen av Socialdepartementet och drivs av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin vid Region Stockholm.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**  **RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)