

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



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

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**

# ÅRSRAPPORT 2015



**Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin**

Box 1497, 171 29 Solna  
ces@sll.se



Sluta-Röka-Linjen – årsrapport 2015



Stockholm juni 2016

Årsrapporten kan laddas ned från Folkhälsoguiden  
[www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)



*Sluta-Röka-Linjen erbjuder telefonstöd till de som vill sluta röka eller sluta snusa genom motiverande samtal och kognitiv beteendeterapi. Telefonlinjen 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 arton år en nationell samhällstjänst för att minska tobakens skadeverkningar. Linjen drivs av Stockholms läns landsting och finansieras av statliga medel. Syftet är att erbjuda telefonstöd till rökare och snusare som vill förändra sina tobaksvanor. Genom kvalificerad rådgivning och innovativa tekniska lösningar har en utveckling skett som lett till att Sluta-Röka-Linjen är en billig livräddande insats.

Det visar årets rapport "Kostnader och hälsoeffekter till följd av Sluta-Röka-Linjen" där kostnaden per vunnet levnadsår ligger med god marginal under den övre gränsen som Socialstyrelsen bedömer som låg kostnad (under 100 000 per vunnet levnadsår eller vunnen QUALY). Fortlöpande utvärderingar och uppföljningar visar på att mellan 27–34 procent av de som tar kontakt för stöd att sluta är rökfria vid 12 månaders uppföljning.

### **Tjänstens innehåll**

SRL har 2–3 telefonlinjer öppna för personliga samtal måndag – torsdag klockan 9–20 och fredagar klockan 9–16. Då linjen är stängd erbjuds inspelade råd om att sluta röka.

Under öppettid bemannas linjen av kvalificerade tobaksavvänjare. Rådgivarna får kontinuerlig fortbildning och handledning i samtalsmetodik.

Behandling och rekommendationer baseras på utprovade metoder, med en blandning av kognitiv beteendeterapi, motiverande samtal samt rådgivning av läkemedel vid nikotinberoende. Hjälpn är individuellt anpassad med möjlighet till återuppringning av rådgivare i linjen.

På webbplatsen [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) finns information om vikten av att sluta röka och snusa, motivation och förberedelse inför stopp och hur man kan övervinna abstinens och förhindra återfall i tobaksbruk. Ett kontaktformulär gör det enkelt att boka en tid för att bli uppringd av en rådgivare.

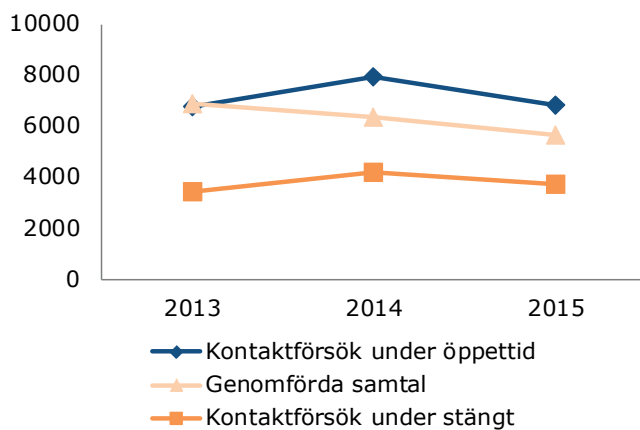
Under 2015 tog linjen emot över 120 samtal från tobaksavvänjare som efterfrågade stöd i sitt avvänjningsarbete. En skriftlig remittering av patienter kan göras via hänvisningsblankett på hemsidan eller journalsystemet TakeCare. En rådgivare tar kontakt inom en vecka efter mottagandet av remissen. Andelen hänvisningar till linjen har ökat med 58 procent mellan åren 2013–2015.

### **Andra språk**

Under 2015 har stöd till personer som talar annat språk än svenska utvecklats. Kort information och råd om rökstopp finns att ladda ner på hemsidan på arabiska, engelska, persiska, ryska, somaliska, spanska och turkiska. Via hänvisning till linjen från vårdgivare kan samtal med tolk bokas in i de fall linjens rådgivare inte behärskar det aktuella språket.

## Hur många och vem ringer?

Sluta-Röka-Linjen tar årligen emot flera tusen samtal från personer som vill bli nikotinfria. Fler kvinnor 60 procent än män ringer för att få stöd i rökavvänjning och fler män 60 procent än kvinnor söker stöd i snusavvänjning. År 2015 var antalet samtal cirka 5 600 och av dessa var 42 procent förstagångssamtal med nya klienter.



**Figur 1. Antal kontaktförsök och genomförda samtal på Sluta-Röka-Linjen år 2013–2015**

Kontaktförsök inkluderar samtal där klienten inte varit nåbar vid uppringning eller lagt på före kontakt.

## Åldersfördelning

Med ett åldersspann på 12–84 år bland klienter nådde Sluta-Röka-Linjens tjänst ett brett klientel under 2015. Mellan åren 2013–2015 var åldersfördelningen stabil där majoriteten av de som tog kontakt för första gången var i åldersgruppen 25–39 år. Klienter mellan 40–49 år utgör den grupp som SRL procentuellt haft minst kontakt med under de senaste tre åren. Andelen män som sökt hjälp har ökat i ålderskategorin ≤24 sedan 2013. Det kan bero på en ökad marknadsföring riktad mot målgruppen i media och genom lanseringen av Sluta-Snusa-Linjen. Det motsatta förhållandet gäller i ålderskategorin ≥65 där andelen inringande kvinnor ökat något (se tabell 1).

**Tabell 1. Andel (%) klienter som kontaktat Sluta-Röka-Linjen mellan åren 2013–2015 uppdelat på kön och ålder**

|       | 2012  |       | 2013  |       | 2014  |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | K/M   | Tot % | K/M   | Tot % | K/M   | Tot % |
| ≤ 24  | 11/6  | 16    | 11/8  | 19    | 9/7   | 16    |
| 25–39 | 18/11 | 29    | 19/12 | 31    | 18/10 | 28    |
| 40–49 | 10/4  | 14    | 7/5   | 12    | 8/5   | 13    |
| 50–64 | 16/8  | 24    | 15/8  | 23    | 14/11 | 25    |
| ≥65   | 10/7  | 17    | 10/5  | 15    | 12/6  | 18    |

## Möte och dialog i sociala medier

En möjlighet att få inspiration och stöd av andra är genom ”Loggen”, ett forum som nås via webbplatsen. Under 2015 skrevs 1 648 nya inlägg och närmare 600 nya användare anslöt sig till forumet. På Facebook steg antalet följare under året med över 300 personer och aktiviteter sker med jämna mellanrum även på Instagram och Twitter.

## Populärt inlägg på Facebook



## Marknadsföring

Flertalet rökare och nästan hälften av snusarna vill sluta och en tredjedel av dem kan tänka sig att be om hjälp i fall det blir svårt att sluta på egen hand. Upplysning av tjänsten görs genom utskick av marknadsföringsmaterial till bland annat hälso- och sjukvården. Genom annonsering i tidningar och fackpress nås olika målgrupper och vidareförmedlare.

Bland dem som tar kontakt uppges hälso- och sjukvården och internet som den vanligaste kontaktvägen. Antalet utskickade visitkort uppgick till 173 000 under år 2015. Informationsmaterial om tjänsten finns att beställa på hemsidan.



Kort och ställ



Miljökasse från SRL

## Ny tobakslag 2016

Den 20 maj 2016 skedde en skärpning av Sveriges tobakslag. Det omfattar bland annat införandet av varningsbilder på tobakspaket och i nederkant av bilden kommer en information om Sluta-Röka-Linjens kontaktvägar att tryckas. Effekten av detta har i andra länder medfört en kraftig ökning av antalet samtal till quitlines i synnerhet när det sker samtidigt som varningsbilder introduceras. För att möta en ökad tillströmning av kontakter till linjen förbereds öppnandet av en expertchatt på hemsidan för enklare råd och stöd.

Genomsnittsprofilen som ringer till Sluta-Röka-Linjen:  
Kvinna som rökt 17 cigaretter per dag under 22 år och försökt sluta röka fyra gånger. Samtalstiden är i snitt 14 minuter.

## Utvärdering

Behandlingseffekten av linjens stöd utvärderas kontinuerligt med hjälp av en enkät som skickas hem till klienterna tolv månader efter deras första samtal med Sluta-Röka-Linjen. Resultaten indikerar att mellan 30–40 procent blivit rökfria.

### Mer information

Läs mer om Sluta-Röka-Linjen på [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)



