

**Nina Krogh Larsen**  
Leder af Stoplinien

# Hvordan hjælper vi bedst dem, der gerne vil være røgfri?

Hvilke barrierer er der for at gå i gang med et rygestop, og hvordan kan vi være med til at reducere dem?



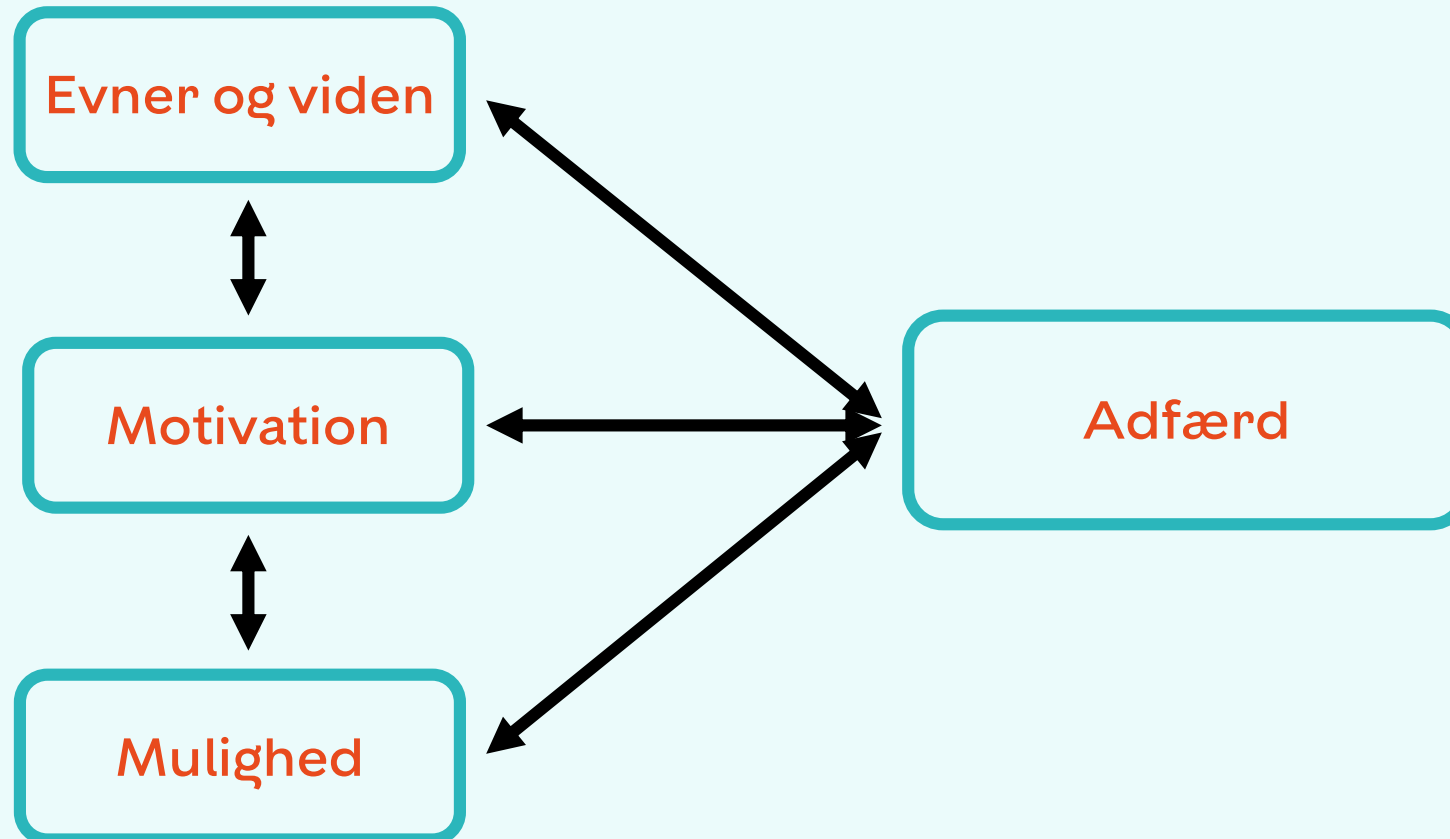
## **Stoptlinien:**

- National telefonisk rådgivning
- Hjælp til alle former for nikotinafhængighed
- Individuel rådgivning som tilpasses den enkeltes ønsker og behov
- Enkelt-samtaler (eller forløb)
- Henvi sning til kommunale tilbud, apps, hjemmesider

## **Nyeste data viser, at:**

- **74 pct. af dem, der ryger dagligt, gerne vil stoppe** (NSP2021)
  - 34 % af dem, som aktuelt ikke ønsker at stoppe, har tidligere forsøgt det (DR2020)
- **42 pct. vil gerne have hjælp** (NSP2021)
  - 6 % brugte rygestoprådgivning, 3 % brugte app
  - 14 % brugte rygestopmedicin (DR2020)

# En model for adfærdsændring:



# Vejen til rygestop...

Viden om helbredskonsekvenser, metoder til stop og hvor man får hjælp, forventet opbakning fra familie, erfaring fra tidligere mv.

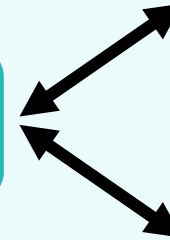
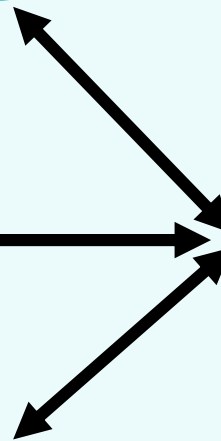
Motivation

Stopforsøg

Relaps

Røgfri

Let og hurtig adgang, en palette af tilbud, direkte henvisning til rygestop (fx v. læge), tilskud til rygestopmedicin mv.





**STOPLINIEN**  
GRATIS RÅDGIVNING  
**80 31 31 31**

## **Vores muligheder for at påvirke motivationen...**

- **Evner og viden**
  - **Kampagner!**
  - **Presse og PR (SoMe, Lokalpresse mv.)**
  - **Events og samtaler om rygestop**
- **Muligheder**
  - **Skabe anledninger ("trigger events")**
  - **Styrke samarbejde med hospitaler og praktiserende læger**
  - **Direkte henvisning (gøre det nemt at gå igang)**
  - **Sikre kapacitet**
  - **Gøre hele paletten tilgængelig (Kommunen, Stoplinien, apps)**

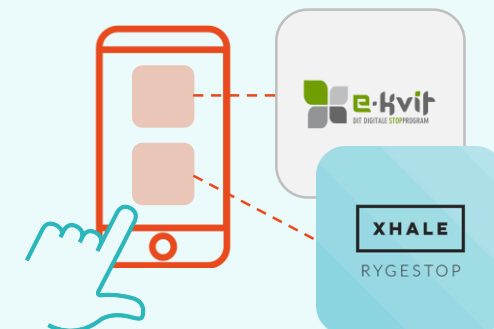
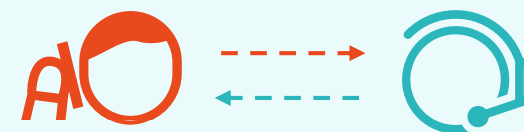
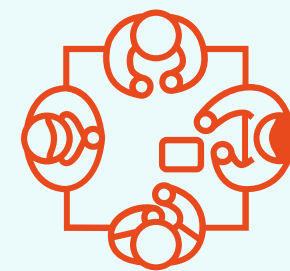
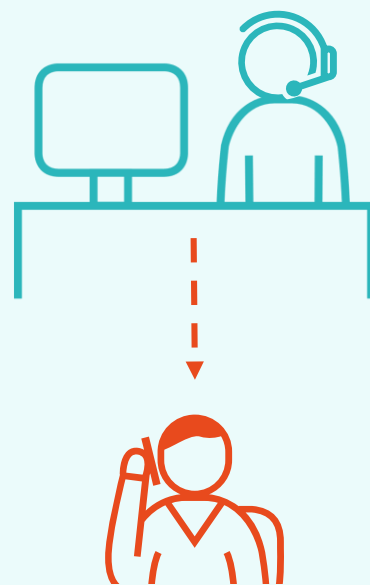
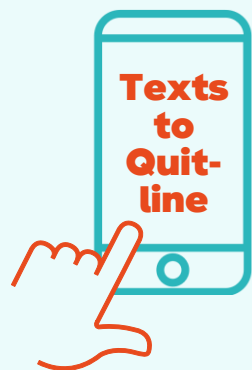


**STOPLINIEN**  
GRATIS RÅDGIVNING  
**80 31 31 31**

## Vores muligheder for at påvirke motivationen...

- **Evner og viden**
  - Kampagner!
  - Presse og PR (SoMe, Lokalpresse mv.)
  - **Events og samtaler om rygestop**
- **Muligheder**
  - **Skabe anledninger ("trigger events")**
  - Styrke samarbejde med hospitaler og praktiserende læger
  - **Direkte henvisning (gøre det nemt at gå igang)**
  - Sikre kapacitet
  - **Gøre hele paletten tilgængelig (Kommunen, Stoplinien, apps)**

# Very Brief Advice - Et praksis eksempel

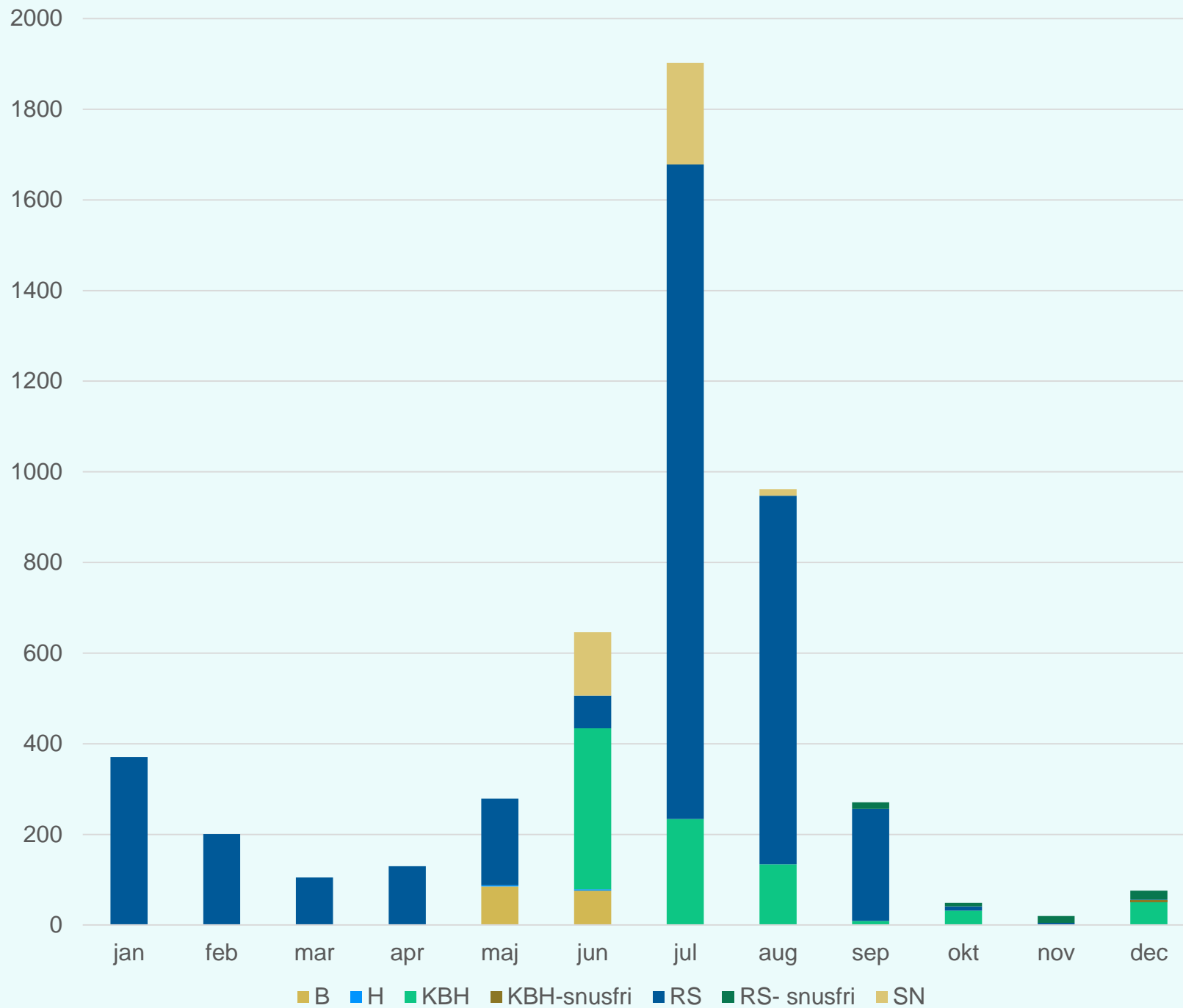


**Bliv røgfri**

**STOPLINIEN**  
GRATIS RÅDGIVNING  
**80 31 31 31**



# VBA-sms pr. måned i 2021



**STOPLINIEN**  
GRATIS RÅDGIVNING  
**80 31 31 31**



**STOPLINIEN**  
GRATIS RÅDGIVNING  
**80 31 31 31**



Nina Krogh Larsen, Stoplinien, [r72f@kk.dk](mailto:r72f@kk.dk), + 45 24260268