



Kampagne

Samarbejde om synskampagne

Sundhedsstyrelsen, Optikerforeningen og Øjenforeningen har indledt et samarbejde omkring kampagnen Tjek dit Syn og sætter fokus på, hvordan synet kan tage skade af rygning. Stoplinien har til kampagnen leveret fem tips til at blive røgfri.

Hos optikere og øjenlæger kan man nu finde flyeren 'Rygestop kan redde dit syn'. Flyeren skal gøre danskerne opmærksomme på den ofte oversete sammenhæng mellem dårligt syn og rygning. Samtidig skal flyeren inspirere til, hvordan man kan blive røgfri. Læs flyeren [her](#)

"Vi ønsker mere fokus på, at rygestop er nødvendigt, hvis man vil bevare et godt syn," siger Per Michael Larsen, direktør i Optikerforeningen.

5 tips til at blive røgfri

Stoplinien har bidraget til kampagnen ved at levere 5 tips til, hvordan man kan blive røgfri. Centralt står dét at søge hjælp. Enten via Stoplinien eller ved at gå på et af de mange gratis rygestopkurser, kommunerne afholder. Hjælp via appen e-kvit er også med.

Blandt de fem tips er også at arbejde med sin motivation, at forberede strategier, sætte en stopdato samt benytte hjælpemidler.

Overset sammenhæng

Baggrunden for kampagnen er en ny undersøgelse, som viser, at 80 pct. af danskerne ikke ved, at rygning skader synet. Det er YouGov, som har lavet undersøgelsen for Øjenforeningen og Optikerforeningen.



Nyhed

Rygestop på tyrkisk og arabisk

Sund By Netværket og Stopliniens samarbejde "Rygestop på dit sprog" er i gang. Borgere fra syv kommuner kan nu få telefonisk rygestoprådgivning på arabisk og tyrkisk.

Sund By Netværket og Stoplinien samarbejder om et pilotprojekt, hvor borgere kan få rygestoprådgivning på tyrkisk eller arabisk.

Tilbuddet er målrettet borgere i kommunerne Ishøj, Høje Taastrup, Køge, Vejle, Aalborg, Aarhus og Gladsaxe. Her bliver der i boligområder og klubber uddelt postkort, som opfordrer borgeren til at sende en SMS med ønsket om en samtale.

Rygestoprådgivning på tyrkisk

SMS 'Rygestop tyrkisk' til 1231.

Så ringer en tyrkisktalende rygestoprådgiver op.

Rygestoprådgivning på arabisk

SMS 'Rygestop arabisk' til 1231.

Så ringer en arabisktalende rygestoprådgiver op.

Det koster alm. SMS-takst at sende SMS'en.

Folder om rygestop på Somali, urdu, engelsk, arabisk og tyrkisk

Vidste du, at folderen Den lille Rygestop-guide findes på en række sprog.

Download folderen [her](#)



Bestil materialer til uddeling

Forbedret materialeside

Vi har opdateret vores materialeside, så du lettere kan se, hvilke varer, du kan bestille.

På stoplinien.dk kan du bestille materialer om rygestop til at dele ud eller have stående i fx venteværelset.

Alle materialer og levering er gratis. Nu kan visitkort og visitkortholdere bestilles separat.

Bestil [her](#)

Stoplinien hjælper borgere med at finde det rette tilbud

Stoplinien modtager årligt ca. 3500 opkald på 80 31 31 31. De fleste ringer for at tale om deres rygestop her og nu. Stoplinien kan hjælpe med alle rygestoppets faser lige fra de indledende overvejelser, til planlægning, evt. nedtrapning af nikotinerstatning og fastholdelse. Men vi henviser også ofte borgeren til supplerende hjælp.

Lokalt rygestopkursus

I 33 procent af samtalerne finder borgerne frem til, at de også gerne vil deltage på et rygestopkursus lokalt. Det synes vi er meget positivt.

Når borgeren har lyst til at gå på et rygestopkursus i sin kommune, sørger vi for tilmeldingen, hvis det er muligt. Ellers etablerer vi kontakt til den lokale rygestopkoordinator i borgerens kommune.

E-kvit

I andre samtaler henviser Stopliniens rådgivere til e-kvit. E-kvit er en app og et program til alle, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning.

Når man er tilmeldt e-kvit, kan man få støtte gennem personlige beskeder, øvelser og videoer.

"Jeg oplever, at Stopliniens telefonlinje og e-kvit supplerer hinanden rigtig godt. Hvis man både har den personlige kontakt via Stoplinien og samtidig får beskeder fra e-kvit, er det vores erfaring, at mange føler, at de får god opbakning under rygestoppet," siger Henrik Wiben, leder af Stoplinien.

E-kvit er udviklet i et samarbejde mellem Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune.

XHALE

Antallet af unge, der ringer til Stoplinien, har været stigende de sidste år. I samtalen med unge bringer Stopliniens rådgivere ofte appen x-hale i spil. X-hale er et program til unge, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning. Programmet er udviklet af Kræftens Bekæmpelse.



XHALE



OM STOPLINIEN

Stoplinien er finansieret af Sundhedsstyrelsen og tilbyder gratis og landsdækkende telefonrådgivning om rygestop. Vi kan formidle kontakt til alle kommuners rygestoptilbud.

Stopliniens rygestoprådgivere er uddannede hos Kræftens Bekæmpelse, og alle rygestoprådgivere er uddannede til at vejlede i rygestopmedicin.