

## Hjälp att sluta röka i Jönköpings län

### Sluta röka på egen hand

Om du vill sluta röka finns flera bra appar och som du kan ta hjälp av:

- [Rökfri](#)
- [Fimpaaa!](#)



### Sluta-Röka-Linjen: 020-84 00 00

[Sluta-Röka-Linjen](#) erbjuder telefonsamtal som kan öppna dina ögon för nya möjligheter och lösningar.

### Behandlingsprogram via internet

I behandlingen ingår praktiska och konkreta uppgifter. Du kommer arbeta med ditt beteende, dina tankar och känslor som har samband med ditt tobaksbruk. Du får kunskap som stärker och verktyg som underlättar för dig att sluta röka. Tobaksavvänjaren stödjer dig under hela behandlingen som tar 5-6 veckor.

Kontakta tobaksavvänjare på din [vårdcentral](#) så får du veta mer.

### Kvalificerat rådgivande samtal via video

Du kan få återkommande kvalificerade rådgivande samtal med tobaksavvänjare via video. Kontakta tobaksavvänjare på din [vårdcentral](#) eller via [Bra Liv nära](#).

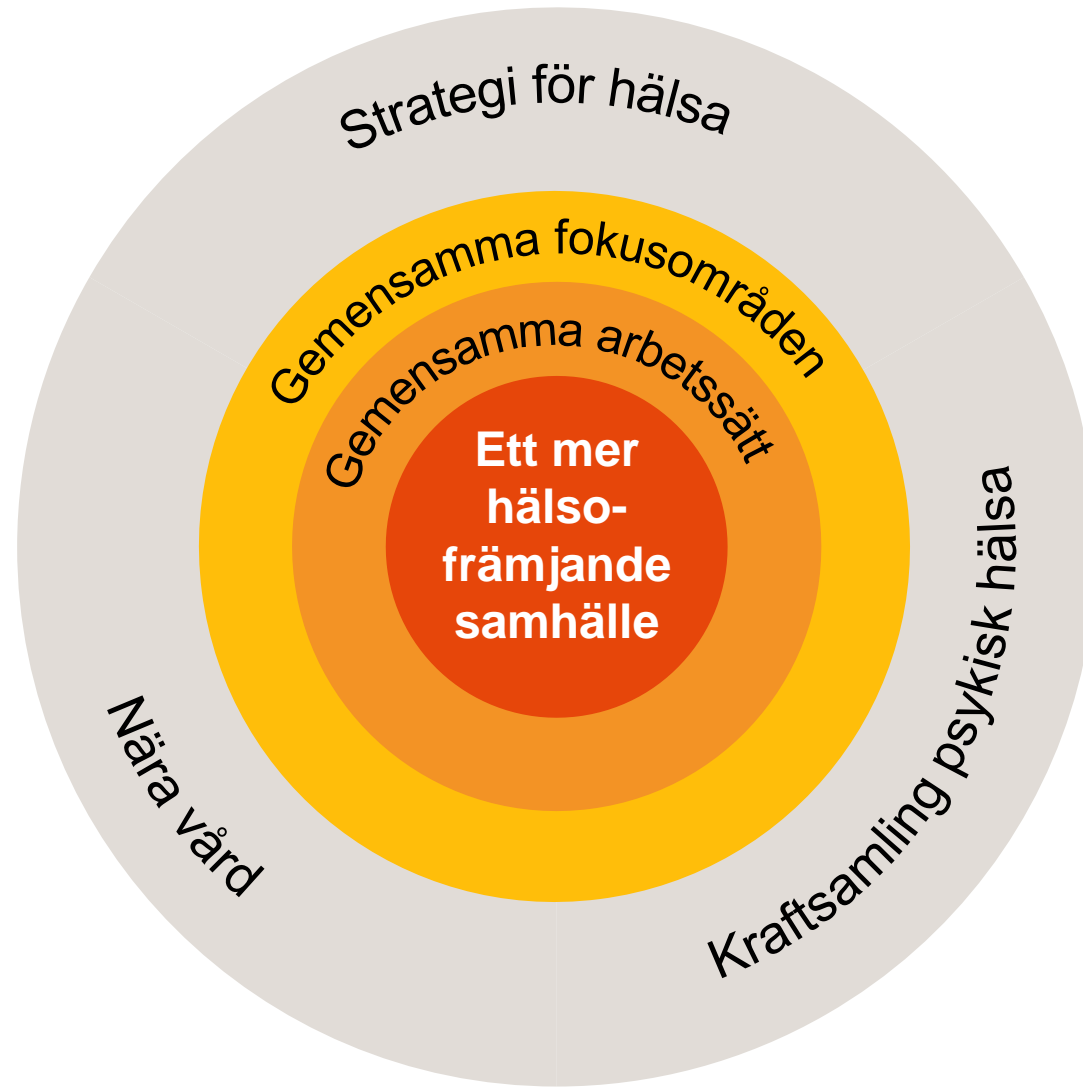
### Gruppverksamhet

Det finns också möjlighet att tillsammans med andra i samma situation få hjälp att sluta röka och snusa. Vid träffarna deltar tobaksavvänjare. Kontakta din [vårdcentral](#) för mer information om gruppverksamheten.

### Individuellt stöd från tobaksavvänjare

Tobaksavvänjare i Jönköpings län finns på nästan alla [vårdcentraler](#) och på länets tre sjukhus. De är till för att hjälpa dig som vill sluta röka eller snusa. Att få stöd av en tobaksavvänjare är kostnadsfritt.

# Segmenteringsmodell för levnadsvanor



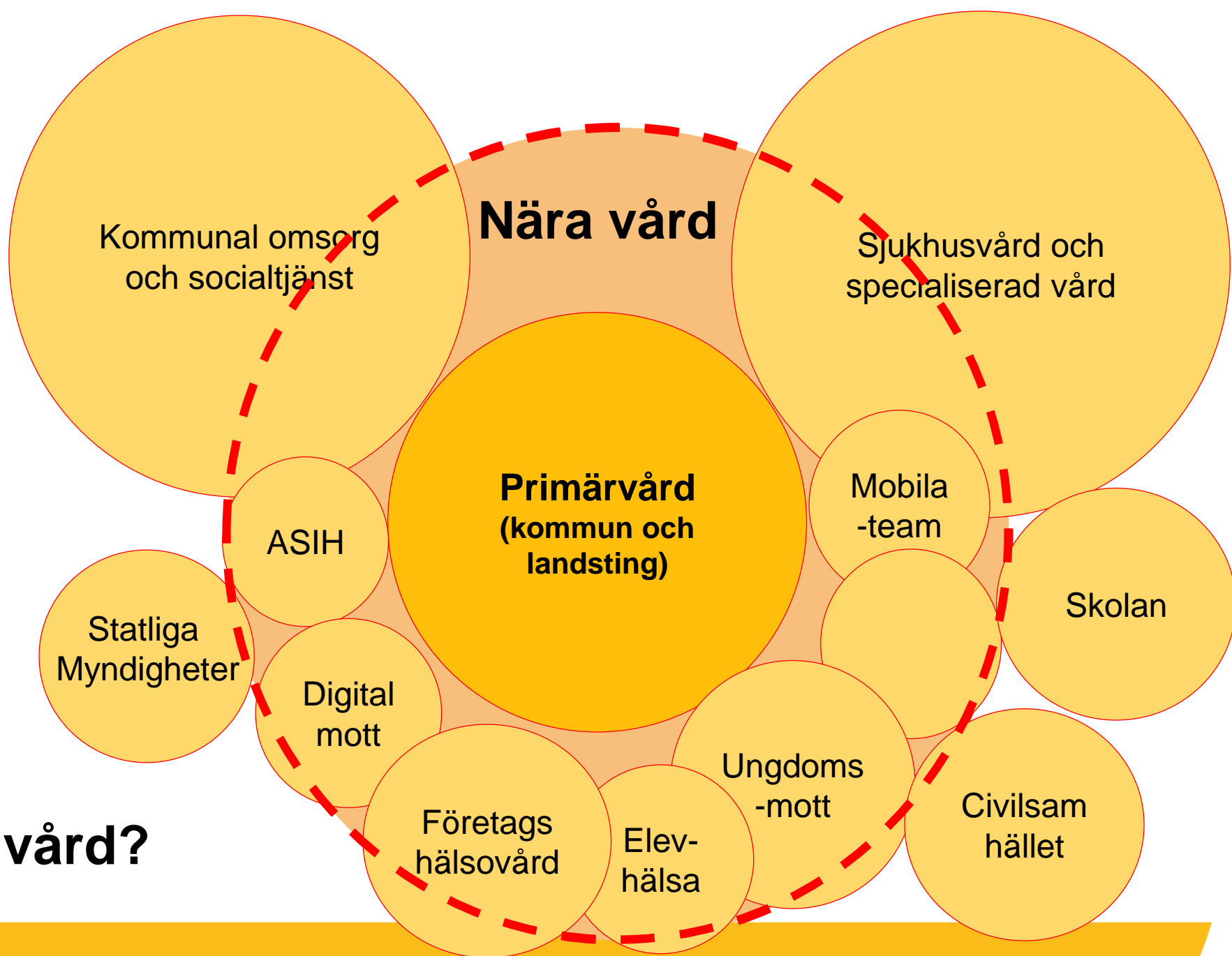
# Strategi för hälsa

- Strategi för hälsa innebär att Sveriges viktiga välfärdsverksamheter - skola, socialtjänst, vård- och omsorg, hälso- och sjukvård behöver ledas, styras och samordnas för att främja hälsa och förebygga ohälsa.
- För detta krävs att vi i samverkan blir ännu bättre på att utveckla arbetsmetoder, sätta konkreta mål, mäta och följa upp resultaten.
- Det finns 22 mål med indikatorer som har tagits fram tillsammans med kommuner och regioner. Dessa behöver anpassas till lokala förutsättningar.



***”Hälsa som strategi för att klara välfärdsuppdraget”***

# Vad är Nära vård?



# 21 län med strukturer, strategier och arbetssätt för samverkan

