1177 | Region Gävleborg

TOBAKSHJÄLPEN

För dig som vill sluta med tobak

regiongavleborg.se

Du och din tobaksavvänjare har i det förberedande samtalet gemensamt kommit fram till att Tobakshjälpen är det behandlingsalternativ som passar dig. Tobakshjälpen är en digital tobaksavvänjning för dig som vill sluta med tobak för gott.

Så går behandlingen till

Du ska under cirka sex veckor avsätta tid för att jobba med att förändra dina beteenden. Du kan läsa och arbeta i behandlingsprogrammet när det passar dig. Sätt redan nu ett stoppdatum en till två veckor fram i tiden då du ska sluta med tobak helt. Din tobaksavvänjare coachar och stödjer dig genom programmet.

Din tobaksavvänjare tilldelar dig olika moduler med information och övningar som du ska jobba med. Ni kommer under det närmsta året tillsammans följa upp hur det går för dig. Det är viktigt att du är aktiv och gör de övningar som finns i Tobakshjälpen. Om du gör detta ökar chanserna att du behåller dina nya vanor och förblir tobaksfri i framtiden.

Allt material i Tobakshjälpen finns tillgängligt under tolv månader. Därefter raderas all information och alla formulär. Är det något du vill spara går det bra att du själv skriver ut det.

Att använda Tobakshjälpen när du slutar med tobak är helt frivilligt. Meddela din tobaksavvänjare om du önskar få annat stöd som passar dig bättre.

Kostnad

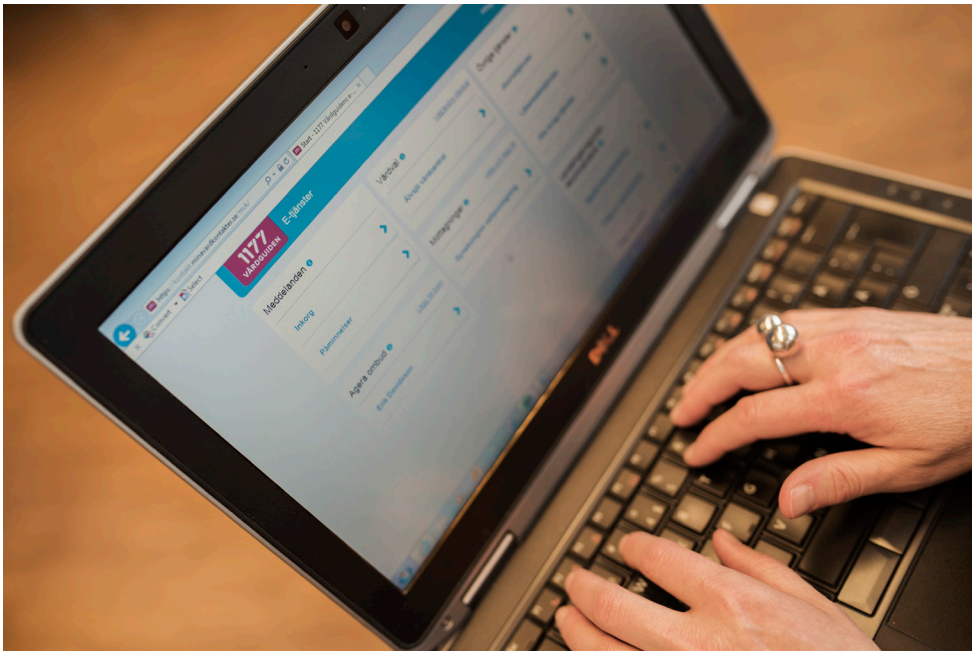
Det förberedande samtalet kan vara ett besök (200 kr) ett videosamtal (200 kr) eller ett telefonsamtal (100 kr). Därefter är behandlingen avgiftsfri. Frikort gäller.

Inloggning

Tobakshjälpen hittar du genom att logga in på 1177.se. Du loggar in med BankID, mobilt BankID eller Freja eID Plus. Klicka på ”Stöd och behandling” i huvudmenyn. När din tobaksavvänjare startat Tobakshjälpen hittar du programmet under ”Mina stöd- och behandlingsprogram”.

Skaffa e-legitimation

Du kan installera BankID i en mobil, surfplatta eller dator. BankID skaffar du hos en bank. För att skaffa Freja eID Plus behöver du ha en smart mobil, en fysik legitimation och ett e-postkonto. Du behöver också göra ett besök hos ett ATG-ombud för ID-kontroll. Läs mer på 1177.se. Sök på ”Så loggar du in på 1177.se”.



Kontakt

Du och din tobaksavvänjare har kontakt via meddelandefunktionen inne i Tobakshjälpen. Det är viktigt att ni har regelbunden kontakt i början när du startar din behandling.

Support

Vid tekniska problem som till exempel inloggning, kan du kontakta supporten för 1177.se. Telefon: 0770-72 00 00, alla dagar klockan 06–22 eller via webbformulär på 1177.se/gavleborg/support-etjanster

Lycka till och stort grattis till ditt beslut!

Egna anteckningar: