

Tobakshjälpen

för dig som vill sluta med tobak och nikotin

Du och din tobaksavvänjare har gemensamt kommit fram till att Tobakshjälpen är det behandlingssätt som passar dig. Tobakshjälpen är en digital tobaksavvänjning för dig som vill sluta med tobak och nikotin 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 och nikotin helt. Din tobaksavvänjare coachar och stödjer dig genom programmet.

Din behandlare 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 tobaks- och nikotinfri i framtiden.

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

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

1177

Kostnad

Programmet är kostnadsfritt.

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.

[Start](#) [Inkorg](#) [Bokade tider](#) [Journalen](#) [Egen provhantering](#) [Stöd och behandling](#) [Övriga tjänster](#)

När din behandlare startat Tobakshjälpen hittar du programmet under Mina stöd- och behandlingsprogram.

Skaffa e-legitimation

Du kan installera Bank-ID i en mobil, surfplatta eller dator. Bank-ID skaffar du hos en bank. För att skaffa Freja eID Plus behöver du ha en smart mobil, en fysisk 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. Sök på Support e-tjänster.

Lycka till och stort grattis till ditt beslut!

Egna anteckningar: _____

