

NEXit Junior

Ulrika Müssener

Kristin Thomas

Innehåll

- SMS-stöd i mobilen
- NEXit SMS sluta-röka stöd
 - Universitetsstudenter
 - Inför operation
 - Gymnasieelever

Stöd i mobilen via SMS

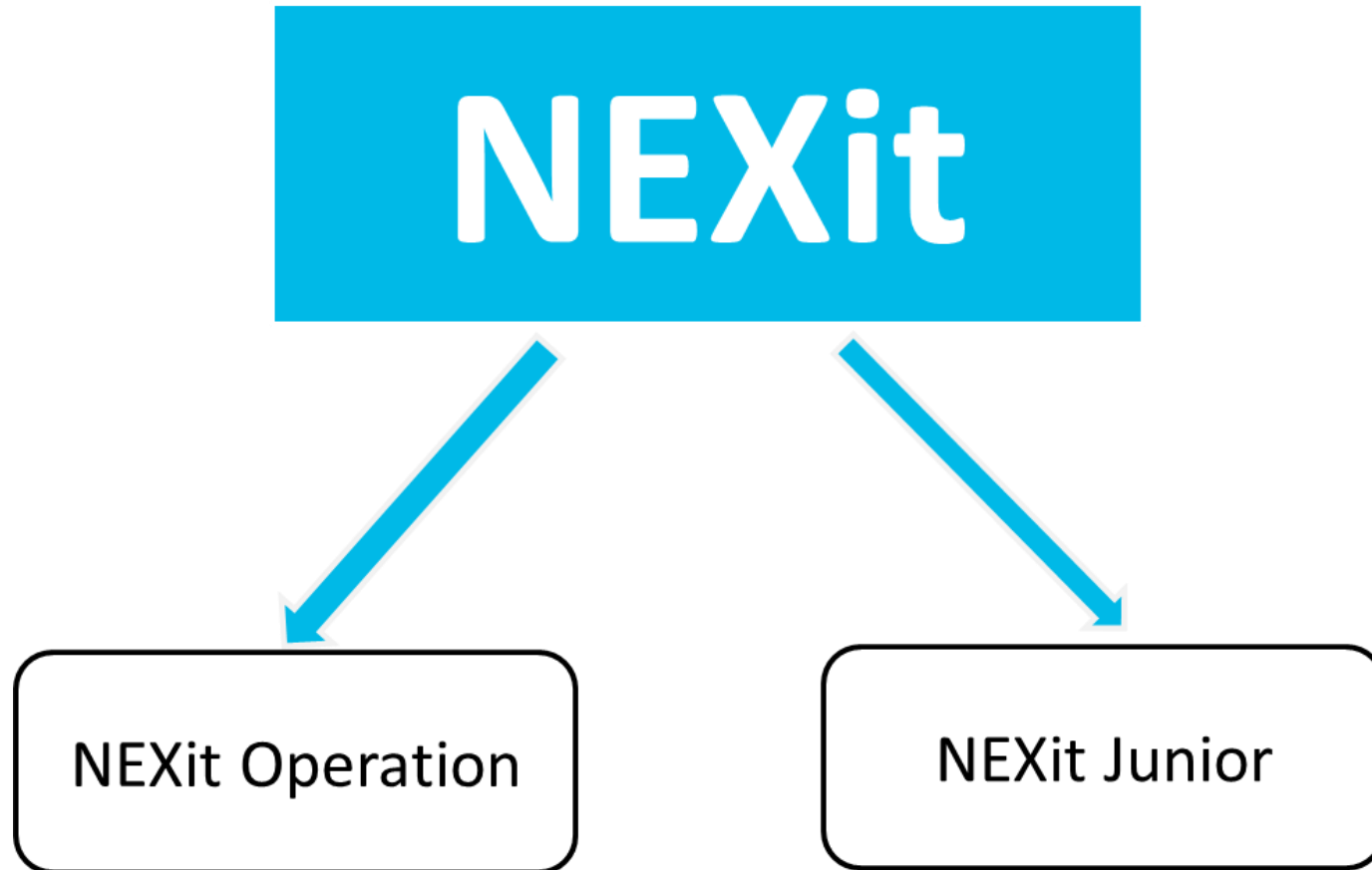
- Stöd utvecklas inom många områden.
- Påminnelser om att ta medicin, besök till Hälso- och sjukvården m.m.
- Stöd för livsstilsförändringar:
 - Rökning, alkohol, stress/psykisk ohälsa, fysisk aktivitet, viktminskning m.m.

Fördelar med SMS

- Användarvänligt
 - - Ex. SMS:a ”sluta röka” till 070-777777
- Ingen inloggning.
- Kostnadseffektivt
- Real-tid
- Möjliggör att nå en stor andel av målgrupp.

Utmaningar med SMS

- Kräver korta budskap.
- Begränsningar i layoutmöjligheter.
- Kan upplevas opersonligt.
- Svårt att behovsanpassa.



NEXit

Nicotine Exit

NEXit

- Sluta-röka stöd till universitetsstudenter
- 1500 deltagare.
- Alla högskolor/universitet i Sverige.
- Pågick under två år och avslutades våren 2015.

Vad grundar sig stödet på?

- Innehåll baserat på sluta-röka manualer som finns i Sverige.
- Kunskap från tidigare vetenskapliga studier.
- Inspirerad av beteendeförändrings teorier.
- Granskad av sluta-röka experter bl.a. personal på sluta-röka linjen.

NEXit

12 veckors stöd

Motivation att sätta stop datum

- Tänk igenom ett tänkbart scenario då du kan komma att erbjudas en cigarett och vad du ska säga som anledning till att tacka nej.

Stoppdagen

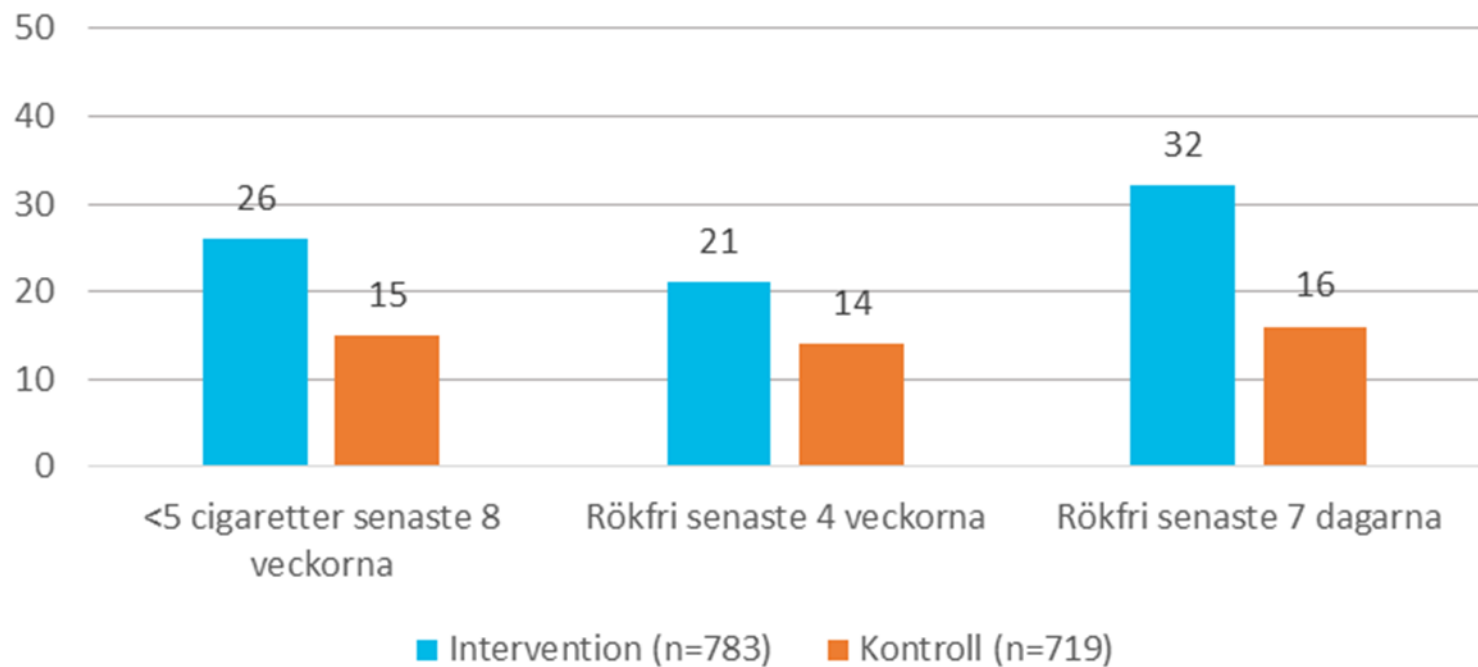
- God morgon. Grattis du är nu igång med din första dag utan cigaretter. Under de närmaste dagarna kommer du få sms från oss som innehåller både information, tips och stöd för att du ska klara dig utan cigaretter.

Information och "peppning"

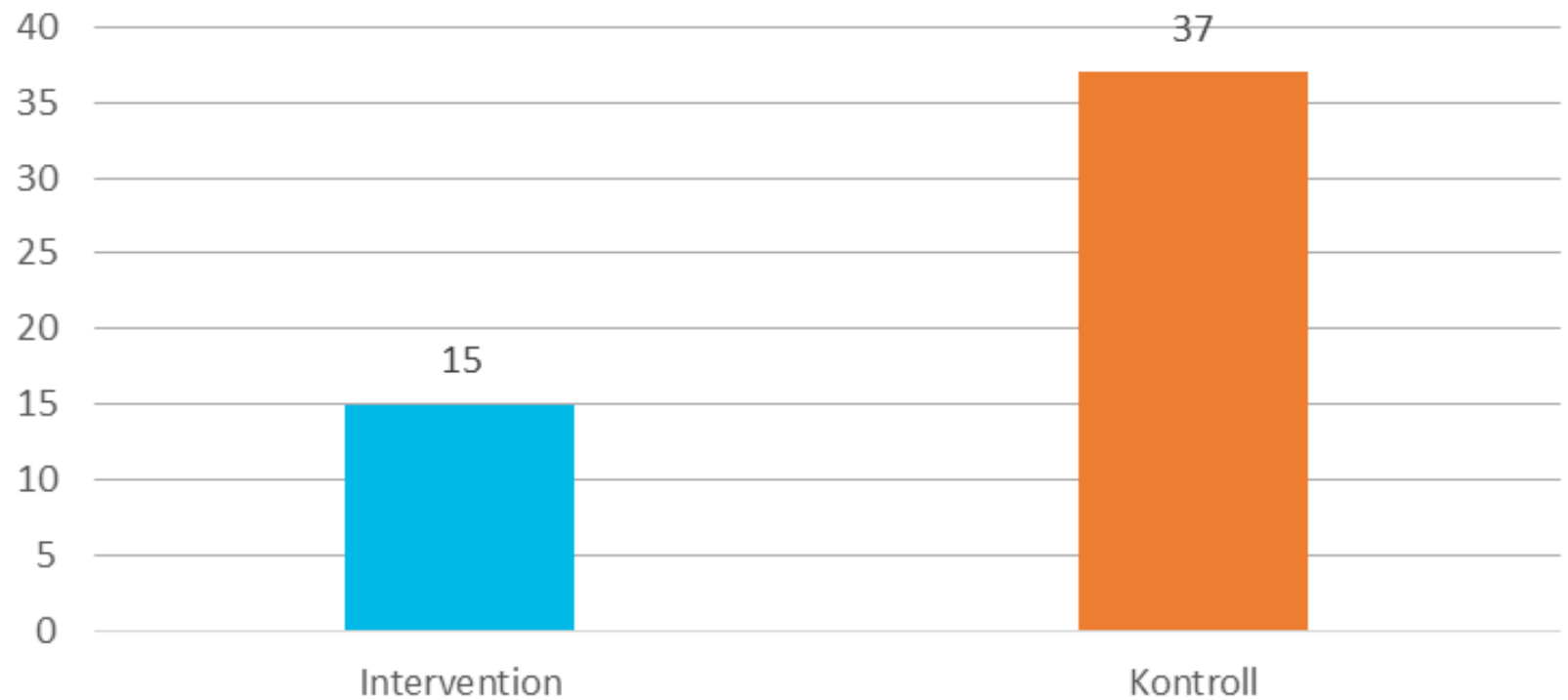
- Det här händer i kroppen när du slutar röka: efter tre rökfria dagar har blodtrycket, pulsen och lungornas syresättning återgått till det normala.
- Var inte rädd för att misslyckas. Alla dina erfarenheter kan ses som framsteg eftersom man lär sig något av dem. Du har kommit långt nu och du vet att du kan vara utan cigaretter. Bra gjort, fortsatt nu!

Resultat i procent

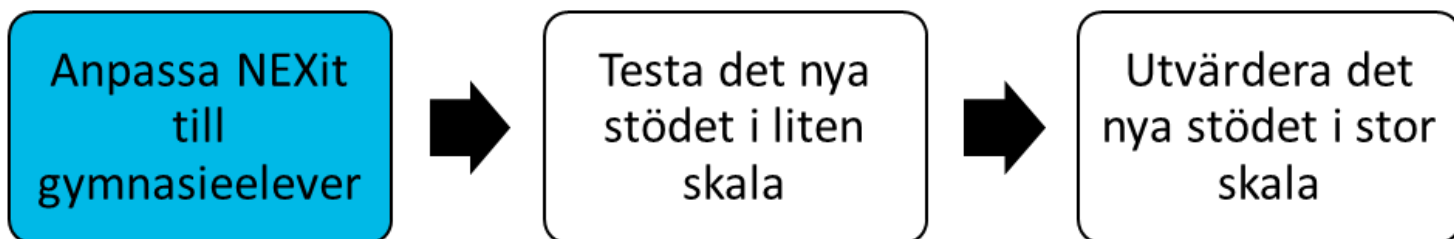
Signifikanta skillnader mellan grupperna



Antal cigaretter per vecka för de studenter som inte slutade röka

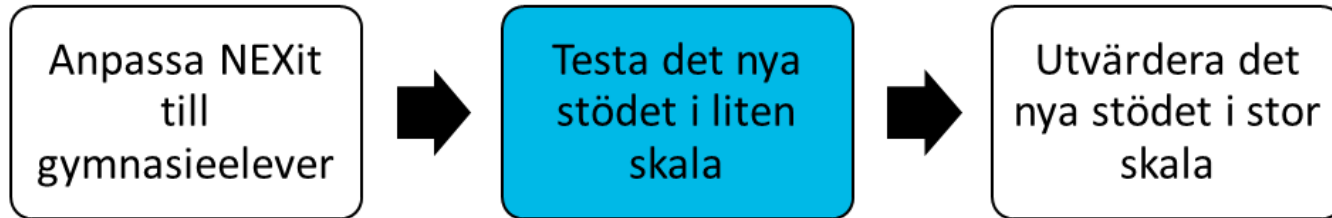


NextIT Junior



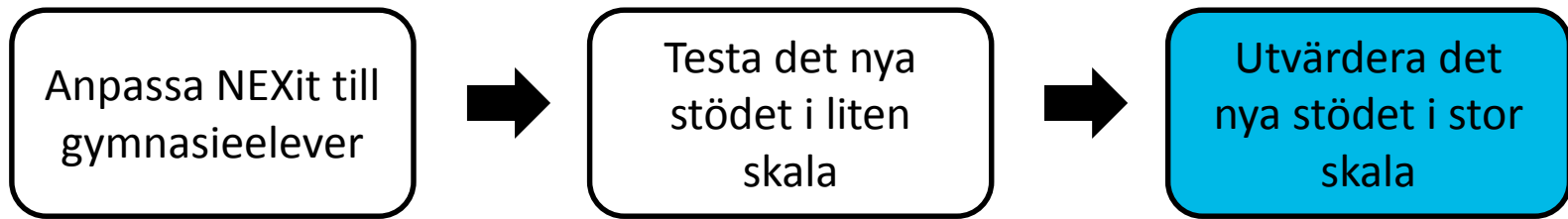
Vad tycker rökande gymnasieelever om stödet?

- Upplägg
- Innehåll
- Totalt 20 studenter från fyra skolor (Östergötland och Kronoberg).
- Studenter läser och skattar varje meddelande.



Hur kan vi på bästa sätt nå studenterna?

- Lämpligaste vägar att rekrytera studenter
 - Flygblad eller affischer
 - Kontakt med elevhälsan
 - Digitalt: Facebook/skolors hemsida/Mejl



- Höst 2017
 - Rekrytering av skolor, hela Sverige.
 - Kontakt genom skolors ledning.
 - Ledning utser kontaktpersoner lokalt.
- Vår 2018
 - Rekrytering av studenter.
 - Anmälan öppen januari – juni.
- Höst 2018/vår 2019
 - Utvärdering av stödet
 - Randomiserad kontrollerad studie.
 - 3, 6 och 12 månaders uppföljning.
 - Spridning av forskningsresultat.

Tack!

Kristin Thomas,
Ulrika Müssener