

NOVEMBER 2015

I SAMARBETE MED

Psykologer mot Tobak  
Sociometri & FolkhälsovetareMEDIA  
PLANET

**!** **SÅ KAN DU** göra för att  
sluta med tobak. **s08**

**!** **I ÖSTERGÖTLAND** kan du få  
tobaksavvänjning i tandvården. **s10**

**!** **SNUS** - vad vi vet om  
hälsoriskerna. **s10**

# Sluta Röka & Snusa

**Gabriel Wikström (S)**  
Folkhälsoministern  
om viktiga steg mot ett  
rökfritt samhälle. **s04**



Kaffe, te, vin och tobak syns på  
dina tänder. Därför finns Clinomyn.

**EXPERT PÅ ATT BEKÄMPA MISSFÄRGNINGAR**

[www.cshc.com](http://www.cshc.com)



I DETTA NUMMER

**Hälsa och sjukvården**

Har ansvar för att fånga upp rökarna.

s06

**Effektiva åtgärder**

Sverige på 11:e plats när europeiska länder jämförs.

s14

**Tobacco endgame**

Tobaksfaktas generalsekreterare om Rökfritt Sverige 2025.

s05

# Från nedströms till uppströms!

Ett omhändertagande nedströms blir aldrig hållbart så länge tillflödet uppströms fortsätter. Och 100 000 nya rökskadade flyter in i sjukhusvården varje år.

**T**ema för denna tidningsbilaga är det professionella och tillgängliga stödet för dem som blivit beroende av nikotin - och behöver hjälp att bryta detta beroende. 12000 svenskar dör varje år just på grund av att de inte förmått att sluta röka. Denna del av det tobaksförebyggande arbetet är viktig nog. Landstingen får i ekonomiskt snöda tider inte nedprioritera tillgängligheten på detta kvalificerade stöd - det är att öka ohälsa och samhällskostnader. Men lika viktigt som det är att upprätthålla och snarast öka detta arbete, lika viktigt är det att betona vikten av perspektivskifte. Ett omhändertagande nedströms blir aldrig hållbart så länge tillflödet uppströms fortsätter. Och 100 000 nya rökskadade flyter in i sjukhusvården varje år.

**Vi vet vad orsaken är**

Tobaksbruket, och i synnerhet rökningen, är inte längre främst en medicinsk fråga. Etiska, politiska och samhällsekonomiska aspekter

är lika viktiga att fokusera på. Vi vet vad orsaken är. En totalt amoralisk industri har i över hundra år fått agera utan särskilt avancerade begränsningar i sin marknadsföring av produkter som tar livet av varannan regelbunden användare. Med en skicklig produktutveckling är dess enda och cyniska mål att skapa beroende och därmed trogna kunder.

Detta har kunnat fortsätta genom ett massivt inflytande på politiken och en generande omedvetenhet bland hälso- och sjukvårdens företrädare.

**Vi vet vad lösningen är**

Det är nu tio år sedan Sverige ratificerade WHO:s tobakskonvention, den första konventionen på hälsoområdet. Som i de flesta av de 182 länder, som hittills förbundit sig att införa konventionens breda åtgärdsplan, har den politiska viljan att agera saknats i Sverige. Intervjun med folkhälsoministern visar dock på en glädjande förändring! Det övergripande målet för vår strävan just nu är ett politiskt beslut om en tidsbestämd utfasning



FOTO: TOBAKSFAKTA

**Göran Boëthius**

Docent, ordförande Tobaksfakta - oberoende tankesmedja

Produkter som tar livet av varannan regelbunden användare.

av rökningen, i linje med alltför andra länder. Det skulle minska dagens oacceptabla sjukdomsburda - och möjliggöra en omfördelning av resurser till vård och omsorg av de tillstånd som inte lika lätt kan förebyggas. Men politiska beslut, särskilt om de inbegriper ett perspektivskifte, förutsätter ett starkt opinionsstöd. Och hela regeringen måste med: en finansminister med ordning och reda-ambition måste inse vilka betydande ekonomiska kostnadsminskningar som väntar, en näringsminister måste, tillsammans med fackliga intressenter, förstå hur tungt hälsoaspekter väger, en justitieminister kan faktiskt tolka paragrafer med hälsoglasögon.

**Det är dags att säga ifrån**

Att döma av olika enkäter de senaste åren ligger medborgarna - väljarna - före politikerna när det gäller en önskan att begränsa tobaksindustrins marknadsföring och tobaksrökens utbredning. Denna förväntade försöker vi kanalisera i en bred opinion för ett Tobacco Endgame - Rökfritt Sverige 2025: genom att äntligen

genomföra tobakskonventionens åtgärder skulle vi till år 2025 kunna nedbringa rökningen till mindre än fem procent av befolkningen.

I detta sammanhang passar det bra att avsluta med ett citat ur nyss bortgångne författaren Henning Mankells senast publicerade bok Kvicksand (Leopard Förlag, 2014):

*"Människans valmöjligheter handlar om att våga välja vilken sida man står på i ett orättvist samhälle, som lever i spänningen mellan oanständighetens olika kraftfält. Det som utgör basen för det faktum att vi alla är politiska varelser, vare sig vi vill eller inte. Vi lever i en grundläggande politisk dimension, ett kontrakt vi har med alla andra som lever samtidigt med oss. Men också ett kontrakt som utsträcker sig till att gälla även de som ännu inte är födda."*

Tobaksindustrin och dess förlängda armar representerar oanständigheten. Men det gör också vi andra om vi - trots all kunskap om den pågående cyniska verksamheten - inte säger ifrån. Det är dags för oss alla att välja sida. Och att berätta för våra förtroendevalda om vilken. ■

Följ oss på



facebook.com/MediaplanetSverige



@MediaplanetSE



@Mediaplanet\_se



Återvinn gärna tidningen

Projektledare: **John Severin** (john.severin@mediaplanet.com) Verkställande direktör: **Richard Waller** Redaktionschef: **Sandra Sahlén** Affärsutvecklare: **Mårten Nyberg** Designer: **Daniel Di Meo** Distribution: **Dagens Nyheter**, November 2015 Tryckeri: **BOLD/DNEX Tryckeriet** Repro: **Bert Lindevall** Mediaplanet kontaktinformation: Tel: **08-510 053 00** E-post: **redaktionen@mediaplanet.com** Omslagsfoto: **Kristian Pohl/Regeringskansliet**

## I Örebro län tar vi ett helhetsgrepp om tobaksfrågan

I arbetet med att genomföra regeringens strategi för insatser inom alkohol, narkotika, dopning och tobak har tobaksfrågan en viktig del. Med tanke på de stora skadeverkningar som följer i tobakens spår finns det bara vinster med att arbeta tobaksförebyggande. Det är viktigt att minska både efterfrågan och tillgänglighet och inte minst att erbjuda barn och unga rökfria miljöer. De miljöer där barn måste vistas måste också vara rökfria.

Att minska användningen av tobak är även viktigt för att minska användningen av narkotika. Bland de 15-åringar som röker har nästan hälften också provat narkotika. Bland de som inte röker har bara en procent provat.

Länsstyrelsen samlar länets goda krafter i det förebyggande arbetet. Tillsammans med kommunerna, polisen och Region Örebro län stöttar vi och inspirerar i både det förebyggande och det tillsynande arbetet inom alkohol, narkotika, dopning och tobak.

Länsstyrelsen  
Örebro län

En samlande kraft!

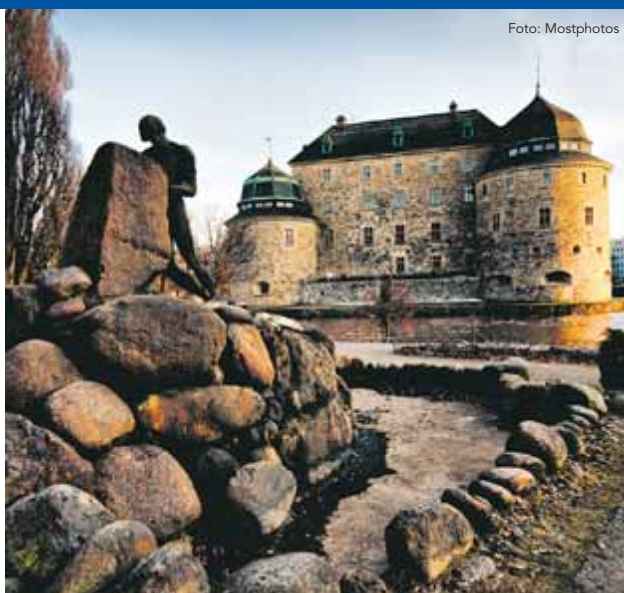


Foto: Mostphotos



# Nå fram i tid.

Idag dör allt fler människor av sjukdomar som orsakas av ohälsosamma levnadsvanor. För att motverka denna nya sjukdomsvåg har Socialstyrelsen utfärdat Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder som gäller för vårdens alla nivåer. Boken *Sjukdomsförebyggande metoder* utgår från forskning och rekommendationer från Socialstyrelsen och ger dig praktiska verktyg för ditt arbete med patienters ohälsosamma levnadsvanor. Boken ger dig också en gedigen bakgrund till ämnesområdet samt modeller och inspirerande exempel från olika landstings hälsofrämjande arbete.

*Sjukdomsförebyggande metoder* riktar sig till studerande och yrkesverksamma inom vården men är lika mycket skriven för politiker, folkhälsovetare, beslutsfattare och verksamhetschefer inom vård och omsorg.

***Sjukdomsförebyggande metoder – samtal om levnadsvanor i vården* av Barbro Holm Ivarsson. 284 sid. Köp boken på Bokus.com: pris 309 kr**



**Barbro Holm Ivarsson** är leg. psykolog med speciell expertis inom tobaksavvänjning och motiverande samtal (MI). Hon är även erfaren föreläsare och konsult och har skrivit ett tiotal böcker om MI, tobaksavvänjning samt behandling vid övervikt och fetma.

FOTO: TOMAS SÖDERBERG

Läs utdrag ur boken och få mer information på [www.nok.se](http://www.nok.se) akademiskinfo@nok.se 08-453 86 00

## BERGSTRÖMS

Utbildning & Behandling

### Ångest och beroende hänger ihop

Allt fler drabbas av ångestsyndrom. Det är inte konstigt. Vi är inte skapade för att ta emot så mycket information som ett modernt liv innebär. Vi försöker då försvara oss, både psykiskt och fysiskt. Försvaren yttrar sig ofta som missbruk och beroenden. Det vi istället behöver är goda resurser för att hantera allt som händer. Sådana resurser kan vara kloka tankar, kunskap, urskiljningsförmåga. Hur gör man om man inte har det man behöver, om man inte lärt sig skilja på vad jag förmår och vad jag inte förmår? Ja, man söker hjälp. Då är det viktigt att hjälpen kan mer än den som behöver hjälp!

För att bli en bra hjälpare eller behandlare kan du gå en av våra utbildningar, t ex den till A-terapeut (ATU) eller grundutbildningen i kognitiv psykoterapi (KBT-MBKT/ACT). Alla våra utbildningar är väldigt bra! Välj den som passar dig!

### A-terapeututbildningen (ATU)

är en bra grund för just ångesthantering, speciellt i kombination med missbruk och beroendebehandling. Det är en avancerad utbildning i psykologi, filosofi, beteendevetenskap, medicin m m, som ger kunskap om generell och individuell behandling ur flera perspektiv (ångest, kognitiv, tolvsteg, existentiell), t ex multivariata bedömningar, diagnostik, matchningsvariabler, caseholdertekniker och vikten av successiva precisioner. ReProkonceptet ingår. Utbildningen samstämmer med Socialstyrelsens riktlinjer för missbruks- och beroendevård.

### Den grundläggande psykoterapiutbildningen (KBT-MBKT/ACT)

är en outstanding utbildning som ger mycket till den som redan är utbildad inom vård och behandling. Här är fokus på moderna kognitiva metoder utan att vi glömmen den ursprungliga psykoterapi. I utbildningen ingår diplom till Mindfulnessinstruktör och vi introducerar den tredje vägens beteendeterapier. Utbildningen motsvarar 45 hp och kallas folkligt steg 1-utbildning. Möjlighet finns till att bygga på till A-terapeut eller Anhörigterapeut.

## Kommande utbildningar – Sök nu!

### Alkohol- och drogterapeut (ATU)

Dipl A-terapeut SJI är en kvalitets-titel! Avancerad utbildning med Matchningsmodellen, AngCop, RePro, KBT, 12-steg, existentiell terapi.

Utbildningen är på distans, 2 år 50%  
STOCKHOLM: start 20 maj 2016  
MALMÖ: start 9 sep 2016

### Tolvstegsbehandlare (TBU)

Professionell tolvstegskunskap för behandlare. Lär dig hur du förmår andra att ta till sig och tillämpa alla de tolv stegens djupare innebörd.

Utbildningen är på distans, 2 år 50%  
STOCKHOLM: start 20 maj 2016  
MALMÖ: start 9 sep 2016

### Påbyggnad för behandlare

Arbetar du inom missbruksområdet? Nu kan du fördjupa dina kunskaper! God behandling hänger på personalens kunskaper!

Kursen ges på plats, 10 mandagar  
MALMÖ: start 15 feb 2016

### KBT grundutbildning, s k steg

Vi är stolta över att nu ge vår KBT steg 1 även i Malmö. Du blir samtidigt Mindfulnessinstruktör!

Utbildningen är på distans, 2 år 50%  
MALMÖ: start 19 feb 2016  
STOCKHOLM: start 23 sep 2016

### Anhörigterapeut (AHTU)

Utbilda dig till ett yrke som bara växer. Anhörigas lidande är för stort för att inte ha egna specialister.

Utbildningen är på distans, 2 år 50%  
MALMÖ: start 5 feb 2016  
STOCKHOLM: start 9 sep 2016

### KBT orienteringskurs, 50 tim.

Innan man går KBT grundutbildning bör/ska man klara av orienteringskursen i KBT.

Utbildningen ges på plats, 5 dagar  
MALMÖ: start 5 feb 2016  
STOCKHOLM: start 17 feb 2016

För mer information besök [www.bergstroms.org](http://www.bergstroms.org)  
Du kan också ringa 070 725 38 88 eller maila oss på [info@bergstroms.org](mailto:info@bergstroms.org)

NYHETER

# Ministern om ett rökfritt samhälle

– Jag tror att om vi gör rätt saker så kommer jag under min livstid att få uppleva att rökningen i Sverige är nere på några få procent.

Av Helene Wallskär

**D**et finns ett starkt tryck i den här frågan nu och det folkliga engagemanget är en av de viktigaste faktorerna för att vi ska få ett rökfritt samhälle. Det säger folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister Gabriel Wikström.

Gabriel Wikström har under sitt första ministerår i olika sammanhang visat att minskat tobaksbruk är en viktig fråga för en regering som satsar på att "sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation".

## Står inför utmaningar

Rökningen orsakar väldigt stort lidande för många människor och väldigt stora samhällskostnader, säger folkhälsoministern. – Med tanke på de utmaningar vi står inför med stigande kostnader inom hälso- och sjukvården är det viktigt att vi hjälper människor att sluta röka och att inte börja. Då kan vi satsa våra resurser på andra sjukdomar och hälsoproblem än dem som orsakas av rökning – som ju egentligen är en helt onödig företeelse.

Gabriel Wikström framhåller också att det är viktigt att reglera även snus som en hälsofarlig produkt och att det inte kan betraktas som en rökavvänjningsprodukt.

– Även om snus är mindre farligt än cigaretter så finns det inga för-

delar med att tona ned snusets negativa effekter på folkhälsan, understryker han.

Omkring 70 procent av dem som röker varje dag och 30 procent av dagligsnusarna vill sluta med sitt tobaksbruk. Många klarar tobaksstoppet på egen hand, men 40 procent av rökarna och 15 procent av snusarna vill ha hjälp att sluta. Gabriel Wikström anser att hälso- och sjukvården och tandvården redan i dag gör en hel del för att hjälpa dem som vill sluta, men att ännu mer behöver göras.

Det behövs en kulturförändring där det hälsofrämjande arbetet uppvärderas.

## Avgörande att förebygga

– Det behövs en kulturförändring där det hälsofrämjande arbetet uppvärderas. Att satsa på tobaksavvänjning är en investering. Om man inte gör den satsningen får man i stället lägga ännu mer resurser på att behandla cancer och KOL, säger han.

– Kulturförändringen behöver ske inom hälso- och sjukvården, från nationell nivå kan vi hjälpa till genom att utveckla system och ekonomiska incitament som är mer inriktade på att förebygga ohälsa än att släcka bränder.

För att minska rökningen så mycket att den inte längre är ett dominerande folkhälsoproblem, räcker det inte att stötta dem som vill sluta. En avgörande faktor är

att förebygga att barn och ungdomar börjar använda tobak.

– Delvis är det kommunicerande kärn – om fler slutar så kommer unga att exponeras för mindre rökning vilket minskar risken att börja. Och får vi färre att börja, kan vi lägga mer krut på att hjälpa dem som fortfarande röker, säger Gabriel Wikström.

När han tillträdde ärvde han av Alliansregeringen en utredning om hur Sverige ska genomföra EU:s reviderade tobaksproduktdirektiv.

## Nya reformer inom 2-3 år

Det reviderade direktivet kommer i maj 2016 bland annat att ge oss större hälsovarningar – med bilder och text – på cigarettpaketet. Den rödgröna regeringen vill dock ha fler skärpningar av tobakslagstiftningen och gav utredningen ett tilläggsdirektiv. Senast 1 mars 2016 ska utredaren lämna sina synpunkter på att i vårt land även införa:

\* **Fler rökfria** offentliga miljöer, särskilt där barn och unga vistas.

\* **Exponeringsförbud** för tobaksvaror på försäljningsställen.

\* **Neutrala,** standardiserade tobaksförpackningar.

– Det handlar om åtgärder som införts i andra länder och som vi vet kan bidra både till att unga inte börjar med tobak och underlätta för dem som vill sluta säger Gabriel Wikström.

– Efter att utredningen lagt fram sitt betänkande kommer det att återstå en hel del arbete, men jag hoppas att vi kommer att ha nya reformer på plats inom två-tre år. ■

FOTO: KRISTIAN POHL/REGERINGSKANSLIET



Yrkesföreningar  
mot Tobak

Vi jobbar för ett  
Rökfritt Sverige 2025

Våra gemensamma mål:

- ✓ påverka genom kunskap
- ✓ skapa medvetenhet och påverka attityder i tobaksfrågan
- ✓ stödja lokalt, regionalt och nationellt tobakspreventivt arbete
- ✓ delta i nationellt och internationellt samarbete mot tobaken lokalt och globalt.

LÄKARE  
mot  
TOBAK



TOBACCO RÖKFRITT  
ENDGAME SVERIGE  
2025



**Ohälsa.** Tobak är den största enskilda orsaken till ohälsa och för tidig död och kostar mycket i personligt lidande vid sjukdom. FOTO: MATS LUNDOVIST

# Hindra tobaksindustrin från att skaffa nya kunder

Av Helene Walliskär

**Hallå där, Ewy Thörnqvist, generalsekreterare i Tobaksfakta – oberoende tankesmedja!**

**Varför vill du att Sverige ska bli rökfritt till år 2025?**

–Det finns så många skäl att man inte kan räkna upp alla. Det allra viktigaste är att en massa människor kommer att slippa bli sjuka och i sämsta fall dö på grund av sin rökning eller av passiv rökning. 12000 människor dör i Sverige varje år av tobaksrelaterade sjukdomar. Helt i onödan.

**Kan man verkligen få bort rökningen helt och hållet?**

–Det går på lång sikt. Det mål vi kallar Rökfritt Sverige 2025 är ett etappmål som innebär att mindre

än fem procent av befolkningen då röker. När så få röker kommer rökningen inte längre att vara ett stort folkhälsoproblem.

**Men hur ska det gå till – ska ni förbjuda folk att röka?**

–Nej, absolut inte. Det är inte rökarna utan tobaksindustrin som är hälsans motståndare. För att få ned rökningen under fem procent gäller det att hjälpa människor att sluta röka – och hindra tobaksindustrin från att skaffa sig nya kunder bland våra barn.

**Ska inte folk få bestämma själva om de vill förstöra sin hälsa med cigaretter?**

–Tobak är den största enskilda orsaken till ohälsa och för tidig död och kostar mycket i personligt



FOTO: MATS LUNDOVIST

**Ewy Thörnqvist**

Generalsekreterare i Tobaksfakta – oberoende tankesmedja!

Det mål vi kallar Rökfritt Sverige 2025 är ett etappmål som innebär att mindre än fem procent av befolkningen då röker.

lidande vid sjukdom. Sedan är det så att de allra flesta vill sluta, ungefär tre av fyra. Då är det rimligt att samhället hjälper till att göra det enkelt att förbli rökfri hela livet. De flesta verkkningsfulla insatser går ut på att barn inte ska börja.

**Kan du säga något mer konkret om vad som ska göras?**

–Samhället ska erbjuda lättillgänglig tobaksavvänjning och genom-

föra de olika åtgärder som den internationella tobakskonventionen rekommenderar. Det handlar bland annat om att införa exponeringsförbud för tobaksvaror i butiker och neutrala, standardiserade tobaksförpackningar.

Det handlar om fler rökfria offentliga miljöer som perronger, lekplatser, badplatser och entréer till offentliga byggnader. Och det handlar om att erbjuda information och utbildning om tobakens effekter och tobaksindustrins arbetsmetoder.

**Och snuset, då?**

–Snus skapar också ett beroende och är ohälsosamt, men cigaretter är värre. Därför koncentrerar vi oss på dem i arbetet för ett rökfritt Sverige 2025. ■

## FAKTA

Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025 är ett opinionsbildningsprojekt. Det syftar till att få Sveriges politiker att besluta om ett årtal då rökningen ska vara starkt reducerad och inte längre ett dominerande folkhälsoproblem. Regeringar i flera andra länder har redan gjort det. Irland har gjort en plan för att bli rök-

fritt till 2025, Nya Zeeland siktar på samma årtal och Finland har bestämt sig för 2040 som slutår.

Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025 drivs av Yrkesföreningarna mot Tobak och Tobaksfakta – oberoende tankesmedja.

82 landsting, kommuner och organisationer har hittills ställt sig bakom kravet på ett måldatum för att fasa ut rökningen Sverige.

Läs mer på [www.tobaksfakta.se!](http://www.tobaksfakta.se!)

**TOBACCO RÖKFRIIT  
ENDGAME SVERIGE  
2025**

## Lungcancerförbundet Stödet

Stödet startades 2004 av patienter, anhöriga och vårdpersonal. Lungcancer, som tar flest liv av alla cancerformer i Sverige, saknade en patientorganisation. Sedan dess har Stödet varit med i arbetet för de nationella riktlinjerna för lungcancer och vårdprogrammet för lungcancer. Det har börjat ljusna litet för oss lungcancersjuka men det finns mycket kvar att göra. De regionala olikheterna i vården måste bort! Framtidens cancerbehandling blir mer individuell och specialiserad och kräver mer av oss patienter.

Stöd oss genom att bli medlem. Sätt in 150 på plusgiro 24 69 63-5 och ange namn och adress eller använd vår hemsida och betala direkt.

[www.stodet.se](http://www.stodet.se)  
info@stodet.se  
**Stödlinjen** 020-88 55 33  
Gratis telefon för stödsamtal



NYHETER



FOTO: PSYKOLOGER MOT TOBAK

**Ywonne Wiklund** (till vänster), **Liselotte Nordh Rubulis** (i mitten) och **Margareta Pantzar** (till höger) har utbildat personal i hela landet i tobaksavvänjning till ungdomar.

## Utbildningsatsning till ungdomsmottagningar och elevhälsa

Psykologer, socionomer och folkhälsovetare mot Tobak (PmT) har genomfört en utbildningsatsning där 800 skolskötterskor, kuratorer, barnmorskor, tandskötterskor och annan personal som möter ungdomar utbildats i metoder för att förebygga tobaksbruk samt tobaksavvänjning för unga.

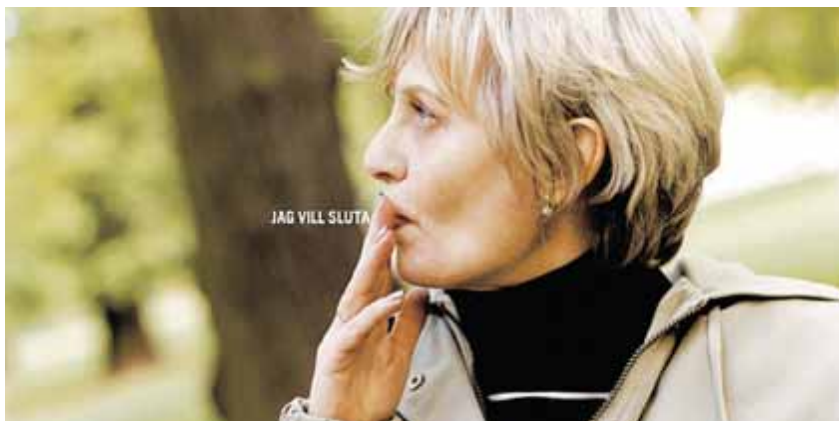
Många som bedriver ett förebyggande och tobaksavvänjande arbete bland ungdomar efterfrågar regelbunden fortbildning, nya metoder och en utökad verktygslåda. Vi har därför genomfört en efterfrågad utbildningsatsning där vi spridit kompetens kring hur man med hjälp av hälsosamtal i skolan eller på ungdomsmottagningen kan stötta ungdomar till fortsatt tobaksfrihet, fånga upp unga som experimenterar med tobak och hjälpa de som redan har ett regelbundet bruk, säger psykologen **Margareta Pantzar**.

Ett uppskattat verktyg är appen **Fimpaaa!**, som laddats ner 24 000 gånger och följts upp med goda resultat.

Via utbildningen har deltagarna fått en meny av olika metoder som stöttar och motiverar unga att förbli rökfria eller att sluta röka. Deltagarna har uppskattat möjligheten att få konkreta verktyg i arbetet med att stärka unga att vara tobaksfria.

Ett uppskattat verktyg är appen **Fimpaaa!**, som laddats ner 24 000 gånger och följts upp med goda resultat.

Fimpaaa! ger unga tillgång till en digital coach som peppar och ger konkreta och personliga tips, utifrån den rökprofil ungdomen har, säger **Liselotte Nordh Rubulis**, kommunikationsansvarig på UMO.se som driver appen.



**Saknar redskapen.** Många som önskar, inte minst på grund av hälsoskäl, att bli tobaksfria har ofta redan viljan men saknar redskapen. FOTO: MATS LUNDQVIST

## Professionell avvänjning effektivt för att sluta röka

Av Catharina Holm

**Socialstyrelsen förordar strukturerade behandlingsmetoder för en effektiv vård inom sjukdomsprevention och tobaksavvänjning. Det framkommer i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.**

Huvudbudskapet i Socialstyrelsens riktlinjer är att det finns samtalsmetoder som ger ett bra stöd för den som vill sluta röka och snusa, säger **Irène Nilsson Carlsson**, projektledare vid Socialstyrelsen.

### Tobaksavvänjare

Irene jobbar sedan 2011 på uppdrag av regeringen att stödja hälso- och sjukvården med införandet av sjukdomsförebyggande metoder för patienter som använder tobak, har riskbruk av alkohol, inte är tillräckligt fysiskt aktiva eller har ohälsosamma matvanor.

Socialstyrelsen förordar kvalificerat rådgivande samtal med en professionell tobaksavvänjare, vilket ger den största chansen för



FOTO: SOFIE WESTLING

**Irène Nilsson Carlsson**

Projektledare vid Socialstyrelsen

patienter att sluta röka, säger Irène. Slutsatsen dras efter ett omfattande arbete där en av Socialstyrelsen tillsatt expertgrupp sammanställt vetenskapliga artiklar och studier från olika institutioner runt om i världen. Det blir då klart att det är strukturerade metoder snarare än allmänna stödsamtal som ger störst effekt.

### Många saknar redskap

Många som önskar, inte minst på grund av hälsoskäl, att bli tobaksfria har ofta redan viljan men saknar redskapen. Då räcker det inte

alltid med bara ett stödsamtal och någon att bolla med; det kan krävas en tydlig och strukturerad modell. Processen till ett tobaksfritt liv blir då betydligt kortare, säger Irène Nilsson Carlsson.

### Preventivt och vårdande

Framförallt rör detta patienter som lider av kroniska sjukdomar eller som uppvisar riskfaktorer att insjukna i ett senare skede. Sedan länge vet vi att rökning kan leda till såväl cancer som hjärt- och kärlsjukdomar. Fångas dessa riskgrupper upp i ett tidigt skede kommer vi nå vinster ur såväl ett hälso- som samhällsperspektiv.

Hälso- och sjukvården har ansvar och kompetens att både verka preventivt och vårdande. Det är många patienter som rör sig genom hälso- och sjukvårdssystemet årligen och det finns där stora möjligheter att faktiskt fånga upp de som tillhör vissa riskgrupper. Det finns stora möjligheter att hjälpa de patienter som vill, men som på egen hand har svårt, att sluta röka, avslutar Irène Nilsson Carlsson. ■



# Funkar

Hemligheten är att få ungdomar att aldrig börja – och som en bonus får vuxna att sluta

Tobaksfri duo är en effektiv, flexibel och framgångsrik metod för att förebygga tobaksbruk bland unga. I Norrbotten och Västerbotten drivs arbetet av landsting och Folkvandvård – i samarbete med kommunerna. Vi finns också i stora delar av övriga Sverige. Vill ni vara med? Titta in på [tobaksfri.se](http://tobaksfri.se)



Allt började i Västerbotten läns landsting 1993. Vår kontraktmetod fungerar tack vare vuxenstöd, information, attitydpåverkan och positivt gruppträck. Metoden är dessutom vetenskapligt utvärderad. Vi vet att det fungerar.







# Halland samverkar och agerar tobaksförebyggande utifrån ett helhetsperspektiv

Länsstyrelsen fyller en viktig funktion som ett stöd för kommunernas tobaksförebyggande arbete i skolmiljö. I Halland arrangerar Länsstyrelsen seminarier och arbetar dessutom nära såväl skolor som kommunernas samordnare. Tillsammans arbetar de mot ett viktigt mål; att inga elever använder tobak.

– Vi har deltagit i Länsstyrelsens seminarier och konferenser, där både skolledning och elevvårdspersonal har stärkt sin kompetens kring tobaksförebyggande arbete och utbytt erfarenheter med representanter från andra skolor i länet. Vi satsar dessutom på att bygga en långsiktig struktur för vårt tobaksförebyggande arbete. Länsstyrelsen har därför samordnat träffar där representanter från kommunens gymnasieskolor deltagit. Vi har diskuterat hur vi tillsammans kan bli ännu mer effektiva i vårt tobaksförebyggande arbete, säger Rikard Sjödahl, gymnasiechef på Sannarpsgymnasiet i Halmstad.

## Samverkar med andra skolor

Rikard ser fördelar med att jobba på individnivå. Hans regelbundna dialoger med elever bygger relationer som är värdefulla vid händelse av konflikter eller andra händelser kring värdegrund och skolresultat.

– Jag tror att skolor behöver arbeta mer på individnivå för att nå långsiktig framgång i sitt tobaks-

förebyggande arbete. Länsstyrelsen fyller en viktig samordnande funktion och hjälper oss att initiera samarbete kring tobaksförebyggande arbete även med kommunens friskolor. I framtiden vill vi gärna ha en medarbetare på skolan som arbetar dedikerat med tobaksförebyggande frågor, säger Rikard Sjödahl.

## Verktyglåda stöttar lärarna

I Kungsbacka kommun är Anne A Johansson ansvarig för utvecklingen av kommunens drogförebyggande arbete. Kommunen har valt att tillämpa ett helhetsperspektiv i sitt drogförebyggande arbete, vilket även inkluderar tobak och alkohol.

– Vi har ett nätverk av ombud på varje skola. De ansvarar för det tobaksförebyggande arbetet på sina respektive skolor och ges tillgång till en utbildningsdag per termin och sprider kompetens kring tobaksförebyggande arbete, säger Anne A Johansson.

– Kungsbacka har tillsammans med elever tagit fram en uppskattad verktyglåda som innehåller interaktiva presentationer och övningar som stöttar lärarna i arbetet med att integrera det tobaksförebyggande arbetet i undervisningen säger Anne A Johansson.

12000 personer dör årligen i Sverige och vi måste hjälpas åt att få stopp på detta. Skolorna är en viktig pusselbit men alla kan bidra. Var en god förebild-fimpa!

**Kontakta Länsstyrelsen om du har frågor**

## TILLSAMMANS FÖR SOCIAL HÅLLBARHET

### Vad är social hållbarhet?

Nationellt och regionalt perspektiv samt erfarenheter, verklighetshändelser och goda exempel från Halland. Under dagen får vi en gemensam kunskapsplattform att stå på för fortsatt lokalt arbete. Samverkan är nyckeln för framgångsrikt resultat.

Välkommen till konferensen:

### Tillsammans för social hållbarhet

#### När?

4 december 09:00–16:00 2015.

#### Var?

Varbergs Stadshotell.

För vidare info se [www.lansstyrelse.se/halland](http://www.lansstyrelse.se/halland)

**Anmäl dig senast 26 november.**



LÄNSSTYRELSEN  
HALLANDS LÄN

## Gamla vanor kräver nya metoder

Att sluta röka är bland det svåraste man kan göra. För att göra det lättare har Nicotinell tagit fram metoden 7 Keys to Quit – en kombination av nikotinläkemedel och stöd. Metoden är baserad på beteendevetenskap och hjälper dig hantera både rökbegäret och gamla rökvanor. Så att du kan bli rökfri – på riktigt.



Ger stöd. Stillar rökbegär.

Nicotinell

Bli rökfri på riktigt

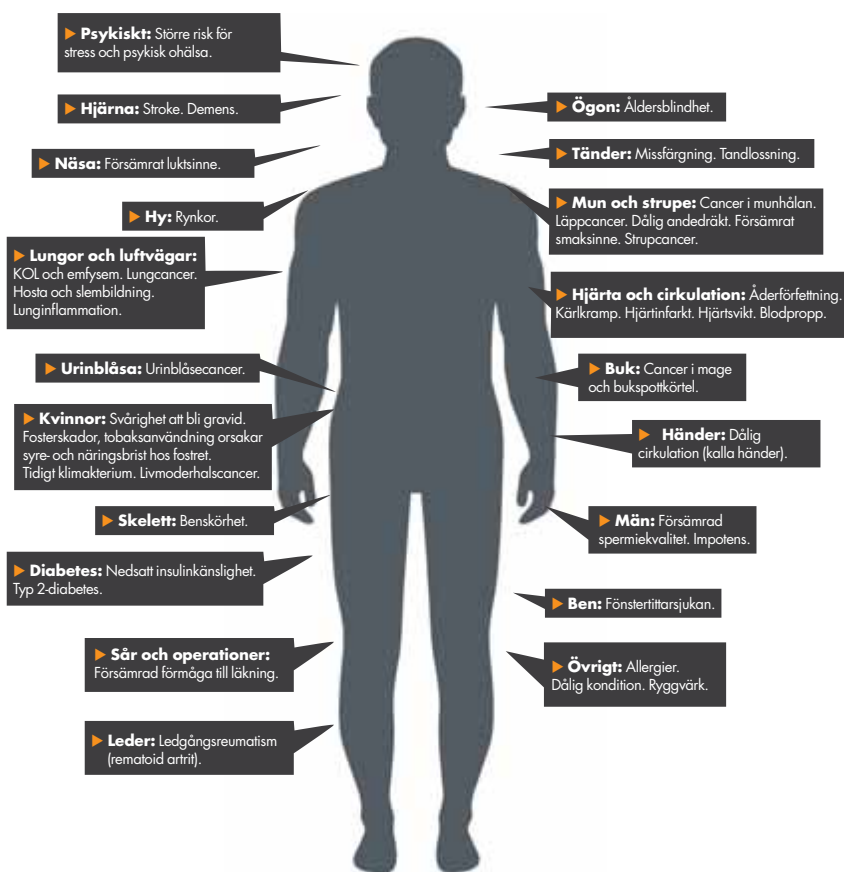
Ladda ner din app och lär dig mer på [nicotinell.se](http://nicotinell.se)



Nicotinell nikotintuggummi är ett receptfritt läkemedel som används för rökavvänjning. 18 års åldersgräns. Gravida rökare rekommenderas att sluta röka helt utan nikotinersättning. Läs bipacksedeln noggrant. Se även [www.nicotinell.se](http://www.nicotinell.se). Novartis Consumer Health, [www.novartis.se](http://www.novartis.se). NIC 1501-02.

# SLUTA-RÖKA-LINJEN

## Så skadar rökningen dig



KÄLLA: HANS GILLJAM, PROFESSOR, LÄKARE MOT TOBAK



Jag mår dåligt, jag ringer Sluta-Röka-Linjen!

**Må bra.** Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Livet kan kännas tråkigt. Det beror på den stora omställningen i kroppen och hjärnans belöningsystem och kommer snart att gå över. Följ dessa råd noga så blir du kanske en av de många som slutar utan några särskilda besvär.

- Åt regelbundet - men tänk på vad du äter om du vill undvika viktuppgång
- Rör på dig så mycket du kan
- Om du behöver, använd nikotinläkemedel (tuggummi, plåster, tabletter, spray). Finns på apotek. Du kan också tala med din läkare om andra alternativ som kan användas.



1

**Besluta och förbered dig.** Bestäm ett stoppdatum en 1-4 veckor fram i tiden när du tänker sluta helt. Tänk igenom allt du kommer att vinna och skriv gärna ner det. Fundera ut allt som ska hjälpa dig att lyckas. Förbered dig gärna genom att minska lite. Men försök inte trappa en och en ner till noll. Det brukar misslyckas, eftersom det blir godare och godare ju mindre du konsumerar.

3

**Ta språnget på stopp!** tobak kvällen före s Satsa helhjärtat. Rör prilla till. Ju mer mo

**Ta gärna stöd av:**

- Sluta-röka-äg (vuxna) eller F Sluta-Röka-L 020-84 00 00
- Tobaksavvänj i företagshäls finns elevhäls

## Funderar du över dina alkoholvanor?

RING 020-84 44 48 och prata med våra rådgivare.

Det är kostnadsfritt, du kan vara anonym och ringa från hela landet.

Läs mer på [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se)



Stockholms läns landsting



Arbetar du med missbrukare och deras anhöriga?

Bli medlem i branschförbundet FAD som stöd för yrken som behövs!

Läs mer på [www.fadsverige.se](http://www.fadsverige.se)

FAD finns också på Facebook.

tobaksfritt2025.se



Våga säga NEJ till rökning

ANMÄL DIG NU gå in på [www.visir.a.se/bli-medlem](http://www.visir.a.se/bli-medlem)

Medlem 180 kr/år  
Under 26 år kostnadsfritt!



VISIR är en ideell organisation – politiskt och religiöst obunden





**RING 020-84 00 00**  
www.slutarokalinjen.se

# Vägen till ett tobaksfritt liv

**Ta kontroll.** Tackla suget genom att distrahera dig själv. Få dig själv på andra tankar. Drick vatten. Gå en sväng. Ät ett äpple. Snusare kan lägga en bit färsk ingefära under läppen. Rökning/snusning är kopplat till situationer, känslor, platser och aktiviteter. Tänk ut i vilka situationer det kan bli svårast för dig att låta bli och planera i förväg vad du ska göra istället.



**Gratis till högvinsten!** Nu är du fri från beroendet. Du är friskare, fräschare, lugnare, orkar mer, kan se fram mot ett längre liv, får mer pengar till annat, är en bättre förebild och du har lättare att få jobb. Skulle du återfålla så börja om igen. Det är som att lära sig cykla. För varje försök ökar chansen att klara det och till slut kommer du att lyckas.



4

6

5

**Slut dagen.** Sluta helt och kasta all topptidningen innan du går till sängs. Rök/snusa inte en enda cigarett/tiverad du är ju lättare går det.

**Rökfri vardagen.** Sluta helt och kasta all topptidningen innan du går till sängs. Rök/snusa inte en enda cigarett/tiverad du är ju lättare går det.

**Fira dig själv.** Fundera ut i förväg vilka belöningar du ska ge dig själv till exempel vid en vecka, två veckor, tre veckor, en månad, två månader och så vidare. Det är du verkligen värd och det kan mildra en känsla av förlust som är vanlig förtiden. Sanningen är att allt du upplevt att rökningen/snusningen "gett" kommer du att ha ändå när abstinensen är över. Fråga dem som redan slutat.

AV: BARBRO HOLM MARSSON, PSYKOLOGER MOT TOBAK



FOTO: KIA BENROTH

**Agneta Alderstig**

Förbundsordförande för Riksförbundet VISIR

## Det behövs fler rökfria utomhusmiljöer

**Riksförbundet VISIR.** Vi som inte röker, vill införa rökförbud i fler utomhusmiljöer för att den majoritet av befolkningen som inte röker ska slippa utsättas för andras rök. Idag utsätts många människor ofrivilligt för tobaksrök när de vistas i publika miljöer som lekplatser, busshållplatser och uteserveringar.

Rökfria lekplatser borde vara en självklarhet. Barn är särskilt känsliga för tobaksrök och fimpar på marken utgör riskabla föroreningar i en miljö avsedd för lekande barn. Om rökning tillåts på allmänna lekplatser blir dessa mindre tillgängliga för barn med överkänsliga luftvägar, säger **Agneta Alderstig**, förbundsordförande för Riksförbundet VISIR.

I dagsläget utestängs många människor som inte tål rök från uteserveringar, vilket är beklagligt.

Rökning vid busshållplatser är ingen ovanlig syn trots att det råder rökförbud i busskurer. Detta rökförbud behöver tydliggöras och komma till allmänhetens kännedom i större utsträckning. VISIR stöttar också ett rökförbud på uteserveringar.

I dagsläget utestängs många människor som inte tål rök från uteserveringar, vilket är beklagligt. Jag är övertygad om att krögare och caféägare som inför rökfria uteserveringar skulle attrahera många gäster som uppskattar att kunna vistas i en garanterat rökfri miljö, säger Agneta Alderstig.

## Livsstilsmedicinskt centra i Sollefteå

Vårt multiprofessionella team öppnar vägarna till mer liv och hälsa!

- Vi tar emot remiss från hela landet i enlighet med nya patientlagen.
- Här finns behandlingsprogram för stress-, smärt och vikthantering, diabetesskola, tobaksavvänjning, IBS (FODMAP) samt individuella program för bla cancerrehab.
- Du kan också delta i någon av våra temaveckor under våren i Tobaksavvänjning, Vikt- eller Stresshantering.

Ring så berättar vi mer eller besök vår hemsida!



**Österåsens**  
HÄLSOHJEM

881 91 SOLLEFTEÅ

0620-573 00

www.osterasen.com

osterasen.halshohem@lvn.se

En del av

**Landstinget**  
Västernorrland

NYHETER



FOTO: PRESSENS BILD

## Vad vi vet om risker med snus

Riskerna med snus är otillräckligt utforskade. Snus innehåller nikotin och är beroendeframkallande på samma sätt som cigarettökning. Sammanlagt innehåller snus över 3 000 ämnen som är skadliga för hälsan, varav minst 28 är cancerframkallande.

### Snusning ökar risken för

- Cancer i bukspottkörteln
- Dödlig hjärtinfarkt
- Munslemhinneförändringar med blottade tandhalsar
- Diabetes typ 2 (vid minst 5 dosor/vecka).

### Vissa indikationer finns även på att snusning ökar risken för

- Förhöjt blodtryck
- Cancer i matstrupe, magsäck och munhåla
- Dödlighet vid cancerdiagnos
- Metabolt syndrom, en rubbning i ämnesomsättningen kopplat till fetma, högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes och hjärtkärlsjukdom
- Idrottsskador i muskler, leder, ligament och senor samt stukningar och skelettskador
- Alkoholberoende
- Rökning hos ungdomar – fungerar som inkörsport.

### Vid graviditet kan snusning öka risken för

- Havandeskapsförgiftning, reducerad födelsevikt, förtida förlösning, missfall och intrauterin fosterdöd
- Gomsplatt
- Andningsstörningar hos det nyfödda barnet som tros kunna leda till plötslig spädbarnsdöd. Då nikotin övergår i bröstmjölken anses snusning inte heller säkert vid amning.

Mer information och referenser, se [www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)

KÄLLA: HANS GILLJAM, PROFESSOR, LÄKARE MOT TOBAK  
BARBERI HOLM WÄRSSON, PSYKOLOGER MOT TOBAK



**Preventivt arbete.** Tandvården har en lång tradition av preventivt arbete, därför faller det sig naturligt att vi även erbjuder tobaksavvänjning. FOTO: ISTOCK

# Tandvården vägleder till ett tobaksfritt liv

Av Annika Wihlborg

## Tandvården möter stora delar av befolkningen och fyller en allt viktigare roll i folkhälsoarbetet.

Tandvårdspersonal har utbildat sig till diplomerade tobaksavvänjare och i bland annat Region Östergötland ingår tobaksavvänjning i högkostnadsskyddet och till samma pris som inom primärvården. Satsningen har blivit en stor framgång för individen och folkhälsan.

### Unik modell

Inom tandvården möter vi så gott som hela befolkningen. Vi upptäcker direkt symptom som kan relateras till rökning eller snusning, exempelvis begynnande tandlossning, vita fläckar, missfärgade tänder eller beläggningar på tungan. Genom att påtala och visa detta för patienten ökar motivationen till tobaksstopp, säger **Lena Sjöberg**, ordförande i yrkesföreningen Tandvård mot Tobak, som verkar för att stödja och stimulera tobakspreventivt arbete inom tandvården.

Hon tog initiativ till den unika modell som finns i Region Östergötland sedan tio år. Tobaksavvänjning ingår vanligtvis inte i den landstingsfinansierade



FOTO: PRIVAT

**Lena Sjöberg**

Ordförande, Tandvård mot Tobak



FOTO: CAMILLA CARLSSON

**Fahime Abedi**

Tandhygienist och tobaksavvänjare

tandvården, men i Östergötland har man valt denna modell och behandlingen ingår i högkostnadsskyddet, vilket innebär att patienter kan vända sig till sin tandhygienist eller tandsköterska för att få tobaksavvänjning. Programmet

består av mellan åtta och tio träffar, och cirka 45 procent av patienterna slutar använda tobak, vilket är ett gott resultat och en stor framgång för individen och för folkhälsan.

–Tandvården har en lång tradition av preventivt arbete, därför faller det sig naturligt att vi även erbjuder tobaksavvänjning. För patienten underlättar det att få behandlingen hos den tandhygienist eller tandsköterska som de redan har en upparbetad kontakt med, säger Lena Sjöberg.

### Erbjuder tobaksavvänjning

–Jag har märkt att patienterna gärna vill ha tobaksavvänjning när det bara kostar drygt hundra kronor per besök och inkluderas i högkostnadsskyddet säger Fahime Abedi, legitimerad tandhygienist och diplomerad tobaksavvänjare vid folk-tandvården Ekholmen i Linköping

–När jag möter patienter som snusar eller röker erbjuder jag alltid tobaksavvänjning och inleder med ett motiverande samtal som ofta stärker deras motivation och tilltro till den egna förmågan att genomgå tobaksavvänjningsprogrammet. Det är också roligt att ha förmånen att följa patienterna under en längre tid, säger Fahime Abedi. ■

LINNÉTANDLÄKARNA



**NILS VON BAHR**

TANDLÄKARE  
SPECIALIST  
TANDLOSSNINGSSJUKDOMAR  
MED 18 ÅRS ERFARENHET AV  
IMPLANTATBEHANDLING

**Linnégatan 52**  
**08-661 36 36**

[www.linnetandlakarna.se](http://www.linnetandlakarna.se)



Tandimplantat  
Krona på tandimplantat  
Tandimplantat ersätter tandrot

Naturlig tand  
Naturlig tandens  
Naturlig rot



## Högre livskvalitet med fastsittande tänder



Tandlossning är en folksjukdom som drabbar många personer i Sverige. På vår specialisttandläkarmottagning på Östermalm har vi 34 års erfarenhet av att behandla patienter som lider av dessa besvär. Vi gör allt för att du som har problem med tandlossning ska kunna behålla dina naturliga tänder så länge som möjligt.

Om dina tänder inte längre går att rädda kan vi sätta in tandimplantat som ger dig nya tänder direkt. Du slipper lösa proteser som av de allra flesta upplevs som besvärande. Sedan 23 år tillbaka har vi arbetat med implantatbehandlingar med mycket goda resultat.

I våra hemtrevliga och moderna lokaler erbjuder vi behandling med de senaste teknikerna – helt datoriserat – för att du ska få bästa möjliga resultat. Vi tar emot dig i en lugn och avslappnad miljö, eftersom vi tycker att det är extra viktigt att våra patienter känner sig väl omhändertagna. Hos Linnétandläkarna kan du även få hjälp med andra tandproblem och förebyggande tandvård. Vi samarbetar med en KBT terapeut, som behandlar bl.a. tandvårdsrädsla.

Vi hälsar dig som redan är patient samt nya patienter välkommen till oss

Leg. tandläkare Nils von Bahr med personal

Om du idag saknar tänder, har protes eller delprotes kan tandimplantat vara en lösning för dig. Tandimplantat ger fasta tänder och återskapar den naturliga funktionen i munnen. Dina nya tänder ser naturliga ut.

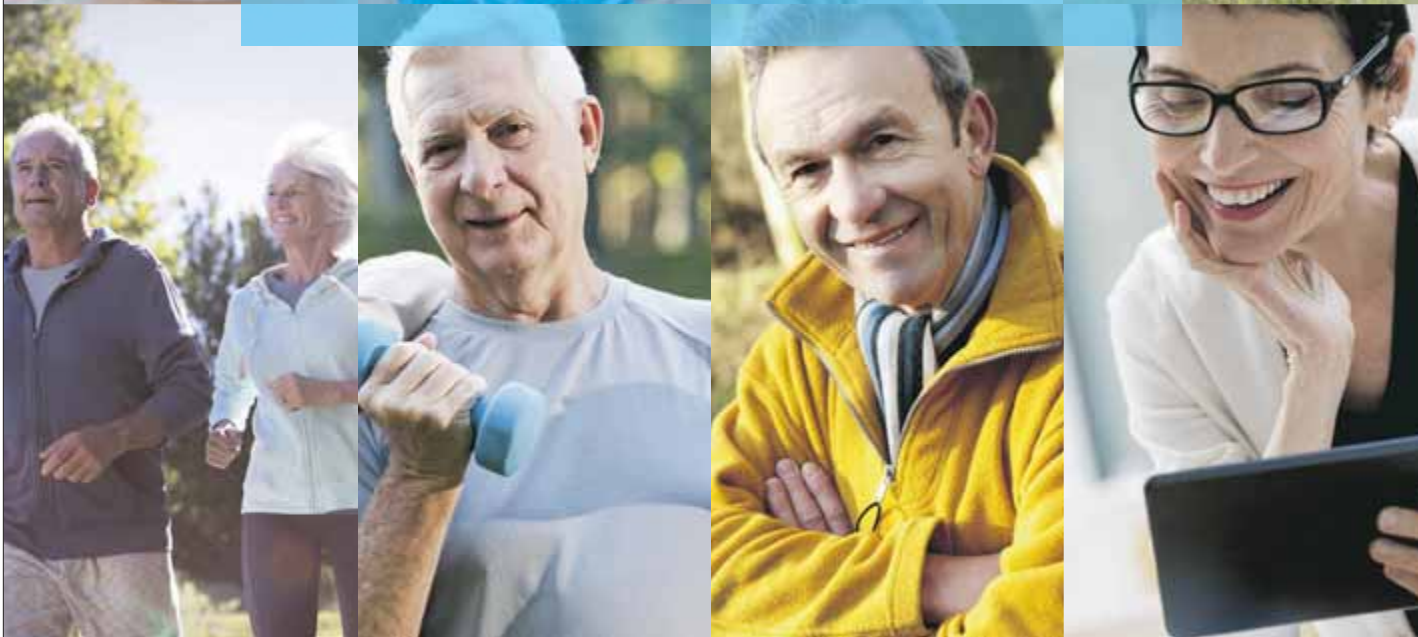
**Erbjudande!**  
Ring oss och boka in en  
fri implantatkonsultation



# KOLL PÅ KOL?

Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom drabbar nästan bara den som röker eller har rökt. Den som testar sig i tid har goda möjligheter att bli hjälpt. På [www.kol.se](http://www.kol.se) finns viktiga fakta och självtest. Även för den som är anhörig.

# WWW.KOL.SE



Boehringer Ingelheim AB, Box 47608, 117 94 Stockholm,  
Tel: 08-721 21 00, Fax: 08-710 98 84, [www.boehringer-ingelheim.se](http://www.boehringer-ingelheim.se)  
[www.kol.se](http://www.kol.se)



RESP-14-108

NYHETER



E-CIGARETTER



FOTO: PSYKOLOGER MOT TOBAK

Agneta Hjalmarson

Psykolog, docent  
Psykologer mot Tobak

## E-cigarett – hjälper eller stjälper de?

**E**-cigaretten (EC) används för att inhalera nikotin och smakämnen, som finns i en vätska, vanligen vatten och propylenglykol eller glycerin. Då man drar luft genom EC upphetas vätskan av ett batteri och en ånga bildas, som också innehåller ett 30-tal andra kemikalier. Det finns även nikotinfria sorter. Man befärar att EC kan vara en inkörspport för ungdomar till rökning av konventionella cigaretter. EC används också för att röka till exempel cannabis och spice.

EC används av rökare för att sluta, men många drar endast ned på konsumtionen och fortsätter att "röka" EC parallellt med vanliga cigaretter. Att enbart minska på antalet cigaretter ger inte särskilt stora vinster för hälsan, för det krävs att rökaren slutar helt. För rökavvänjning rekommenderar experter de metoder som beskrivs i denna tidning. De är säkra och effektiva och bygger på gedigen forskning.

WHO rekommenderar att EC förbjuds i rökfria miljöer. Röken från EC innehåller ämnen som är skadliga för andra.

WHO rekommenderar att EC förbjuds i rökfria miljöer. Röken från EC innehåller ämnen som är skadliga för andra.

I dagsläget är produkten oreglerad och produktkontroll saknas, vilket innebär att vi inte vet helt säkert vad EC innehåller och därmed inte kan säga om den är säker att använda. EU har bestämt att alla länder måste ha lagstiftning om EC senast i maj 2016 och en utredning kommer med ett förslag senast 1 mars. Läs mer på [www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)



Många skolor uppskattar möjligheten att ha tillgång till ett externt stöd som kan hjälpa dem att strukturera sitt tobaksförebyggande arbete. FOTO: MOSTPHOTOS (MÅNSTER) ISTOCK (HÖGER)



# Samverkan stärker skolornas tobaksförebyggande arbete

Av Annika Wihlborg

**En av de mest avgörande insatserna för att unga ska vara tobaksfria är att se till att den miljö de vistas i är tobaksfri.**

I Örebro Län arbetar man med såväl kommunal tillsyn av skolgårdar som strukturerat tobaksförebyggande arbete på skolor.

–Länsstyrelsen är en regional tillsynsmyndighet som ska se till att tobakslagen följs. Vi bedriver tillsynsverksamhet gentemot kommunerna, som i sin tur kontrollerar skolorna. Tobakslagen förbjuder rökning på skolgårdar för att skydda alla som vistas där. För att lagen ska kunna följas är det viktigt att alla parter tar sitt ansvar; Länsstyrelsen, kommunerna och skolorna, säger **Annika Borg**, som arbetar med tobakstillsyn på Länsstyrelsen i Örebro län.

### Efterlyser externt stöd

Hon märker av en konkret förbättring i kommunernas tillsynsarbete efter att Länsstyrelsen varit ute och genomfört kontroll. Det leder ofta till att kommunerna arbetar mer strukturerat med den konkreta granskningen och dokumentationen av tillsynen ute på skolgårdarna.

–Vi stöttar skolor som kontaktar oss och efterlyser ett externt stöd



FOTO: LÄNSSTYRELSEN ÖREBRO

Annika Borg

Arbetar med tobakstillsyn på Länsstyrelsen i Örebro län



FOTO: PRIVAT

Jesper Hellberg

Tobaksavvänjare på Tobakspreventiva enheten vid Universitetssjukhuset i Örebro.

i sitt tobaksförebyggande arbete. Vi kan bland annat hjälpa skolor att ta fram en tobakspolicy och en handlingsplan för sitt tobaksförebyggande arbete, säger **Jesper Hellberg**, tobaksavvänjare på

Tobakspreventiva enheten vid Universitetssjukhuset i Örebro.

För att Tobakspreventiva enheten ska stötta skolor krävs ett tydligt mandat att arbeta aktivt med tobaksprevention från skolledningen.

### Hjälp med struktur

–Många skolor uppskattar möjligheten att ha tillgång till ett externt stöd som kan hjälpa dem att strukturera sitt tobaksavvänjningsarbete. Och om vi tillsammans kan få åtminstone några elever att inte börja röka är mycket vunnet, både för individen och folkhälsan, säger Jesper Hellberg.

På Vialundsskolan i Kumla, där Birgitta Åström är skolköterska, går ungdomar från årskurs 6-9. För tre år sedan bestämde sig skolan för att ta ett helhetsgrepp om sitt tobaksförebyggande arbete, med målsättningen att uppnå en tobaksfri skoldag. Lärarna är uppmärksamma på elever som röker på skolgården och Birgitta Åström erbjuder tobaksavvänjning.

–Skolans olika yrkeskategorier deltog i dialogen kring strukturen på skolans tobaksförebyggande arbete. Vi fick också ett tydligt mandat från skolledningen. Dialogen resulterade i en policy och en handlingsplan som har gjort ett stort avtryck i skolans tobaksförebyggande arbete säger Birgitta Åström. ■

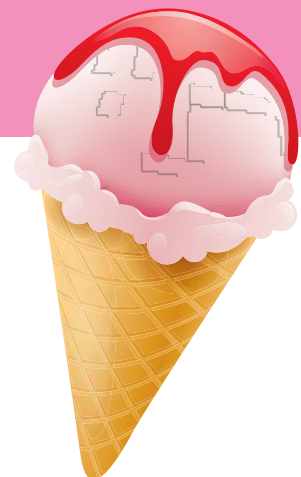
VECKA 47

## TOBAKSFRIA VECKAN

Skulle glassen få säljas om den innehöll mer än 50 ämnen som framkallar cancer?

**TOBAKSRÖK INNEHÅLLER:** Nikotin, bensen, bly, cyanväte, aceton, krom, arsenik, formaldehyd, kolmonoxid, vinylklorid m fl, totalt ca 8000 ämnen, varav minst 50 cancerframkallande.

Tobaksbolagen säljer en produkt som dödar varannan användare i förtid. I Sverige avlider 32 personer dagligen som en konsekvens av rökning.





## Praktikertjänst N.Ä.R.A. AB är med och driver vårdutvecklingen i Stockholms län

-Vi erbjuder ett unikt vårdkoncept genom den helhetssyn på patienten som blir möjlig tack vare kombinationen av våra specialiserade slutenvårdsenheter och vår stora öppenvårdsverksamhet. Tillgänglighet, respekt, ansvar, kompetens och omtanke genomsyrar all vård vi ger och alla möten vi har med patienter, anhöriga, samarbetspartners, remitterer och kollegor.

Vi arbetar utifrån modellen "Patientnärmre vård", där vi lägger stor vikt vid patientens delaktighet och som bygger på ett utvecklat teamarbete, säger Maria Holmberg, vd på Praktikertjänst N.Ä.R.A. AB.



### Fakta:

Praktikertjänst N.Ä.R.A. AB är ett helägt dotterbolag inom Praktikertjänst AB koncernen. Praktikertjänst AB är Sveriges största och äldsta vårdföretag inom privat entreprenörsdriven hälso- och sjukvård. Varje år kommer fem miljoner människor i kontakt med någon av oss i Praktikertjänst.

## Erbjuder avancerad hemsjukvård i merparten av Stockholms län

Praktikertjänst N.Ä.R.A. AB är en stor och viktig aktör inom sjukvården i Stockholms län. Vi finns representerade i hela länet med verksamhet inom bland annat närsjukvård, äldresjukvård, rehabilitering, palliativ slutenvård och ASIH, Avancerad sjukvård i hemmet.

Praktikertjänst N.Ä.R.A. AB bedriver geriatrisk vård vid Handgeriatriken och Löwettergeriatriken som i mångt och mycket utgör hjärtat i verksamheten. All verksamhet bedrivs utifrån avtal med Stockholms läns landsting.

- Vi bedriver även ASIH-verksamhet i stora delar av Stockholms län, utgående från tio olika teamkontor för att finnas så nära patienten som möjligt. En målsättning med verksamheten är att skapa förutsättningar för en sammanhållen vårdkedja och att finnas geografiskt nära patienten, genom mottagningar i närområdet eller genom avancerad och basal sjukvård i hemmet, en verksamhet som fördubblats de senaste två åren, säger Maria Holmberg.

Merparten av vår verksamhet är HBT-certifierad, ett tydligt ställningstagande som ligger i linje med våra grundvärderingar. Vi samlar mycket specialistkompetens i vår verksamhet, vilket ger patienterna tillgång till ett brett spektra av kompetenser. En av våra ambitioner är att vara med och driva vårdutvecklingen i Stockholms län, fortsätter Maria Holmberg.

[www.praktikertjanstnara.se](http://www.praktikertjanstnara.se)

 Praktikertjänst N.Ä.R.A.

NÄRSJUKVÅRD • ÄLDRESJUKVÅRD  
REHABILITERING • ASIH



## Härjedalen första kommun för ett rökfritt Sverige

Härjedalen är den första kommunen som beslutat stödja Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025. Projektet syftar till att bedriva utbildnings- och utbildningsprojekt för ett politiskt beslut om en åtgärdsplan som leder till att Sverige är rökfritt 2025.

Särskilt glad över kommunstyrelsens beslut är alkohol- och drog-samordnaren Agneta Roberts. Vid ett möte i våras med kommunens Folkhälso- och trygghetsråd orienterade tobaksansvariga Anna Nicolaisen i region Jämtland Härjedalen om Tobacco Endgame.

Det väckte stort intresse och Agneta Roberts fick i uppdrag att utarbeta ett tjänsteutlåtande till kommunstyrelsen, som hon vid ett möte i juni informerade om Tobacco Endgame. I september kom beslutet.

– Det är ett beslut som också stärker vårt eget tobakspreventiva

arbete, säger Agneta Roberts. Vi har rökfri arbetstid sedan april 2011, men behöver göra förbudet effektivare genom att t ex skriva in rökfri arbetstid i alla kontrakt om nyanställningar och vikariat.

– Föräldrarnas engagemang mot rökning bland skolbarnen är också viktigt. Där har vi haft framgång med tobaksfri duo, som skolorna sedan tre år tillbaka arbetar aktivt med. Vi skapar också fler rökfria miljöer för att skydda barnen.

Kommunalrådet Gunilla Zetterström Bäcke (S) är med i tobaksfri duo med sin 15-åriga son som går i årskurs nio.

– Det kändes att det var viktigt när vi gick tillsammans och skrev kontrakt, säger hon. Det har gått bra. Om barnen låter bli tobak borde också vi vuxna klara av det. Vi vill att kommunens invånare ska må bra, säger hon.

TOBACCO RÖKFRITT  
ENDGAME SVERIGE  
2025

 HÄRJEDALENS KOMMUN  
HERJEDAELIEN TJELTE

[www.herjedalen.se](http://www.herjedalen.se)

## Lärare mot Tobak arbetar för:

Att elevernas skoltid är tobaksfri.

Att vi som arbetar i skolan har tobaksfri arbetstid.

Att lekplatser är rökfria och fria från fimpar och prillor.

Att badstränder är rökfria och fria från fimpar och prillor.



Beställ din egen "Rökfri Lekplats"-skylt hos  
SIGNPartners Skylt och Konsult AB

**S&N**Partners  
SKYLTOCHKONSULT

[www.signpartners.se](http://www.signpartners.se)  
0470-490 50

## 4 boktips för ett tobaksfritt liv

1



**Holm Ivarsson B.**  
**Fimpa dig fri.**

Självhjälpsbok för rökare och snusare.  
Gothia Fortbildning.

2



**Holm Ivarsson B.**

**Sluta röka och snusa på 4 veckor.**

Självhjälpsbok.  
Bonnier Fakta.

3



**Holm Ivarsson B, Hjalmarson A & Pantzar M.**  
**Stödja patienter sluta röka och snusa.**

Studentlitteratur.

4



**Hjalmarson A & Pantzar M.**  
**Läkarsamtalet om tobak.**

Studentlitteratur.



FOTO: TOMAS SÖDERGREN

## Barbro Holm Ivarsson

Psykolog. Ordförande, Psykologer mot Tobak samt paraplyorganisationen Yrkesföreningar mot Tobak.

# Rökfritt liv - en mänsklig rättighet

Den som röker åker berg- och dalbana i sitt eget psyke på ett sätt som många kanske inte är medvetna om.

**N**är nikotinet har kidnappat hjärnans belöningssystem måste man som rökare tillföra nikotin omkring en gång i timmen för att inte bli orolig, okoncentrerad och på dåligt humör. Men innan man hunnit röka cigaretten har man hunnit bli det lite grann i alla fall. Bara 15-20 gånger per dag, när man nyss har rökt, är man i lika god psykisk balans som den som inte röker. Det är detta som skapar beroendet. Man gillar känslan man får när man inte rökt på ett tag, och tar sin cigarett. Men priset är högt. Förutom sämre psykisk balans ökar rökning risken för ett 60-tal sjukdomar som ger kortare liv, sämre kondition, sömn, ekonomi och försäkring för att få jobb.

### Barnkonventionen

Närmare var tredje ungdom röker idag. Det bör vara en mänsklig rättighet för barn och ungdomar att skyddas mot tobaksindustrins cyniska metoder för att locka in dem i tobaksberoendet, en slutsats

man kan dra från bland annat barnkonventionen. De mest verksamma åtgärderna är politiska och kostar bara politiskt mod att genomföra. Att höja priserna är det allra mest verksamma, med välkomna positiva effekter för statskassan för att motverka rökningens samhällskostnader på minst 30 miljarder/år.

### Sverige på 11:e plats

Skärpt lagstiftning som expanderingsförbud, varningsbilder, standardiserade paket (utan reklam), licensiering av handlare, sanering av lockande smaktillsatser i tobak och fler rökfria miljöer är andra effektiva åtgärder. Det vet vi genom WHO:s tobakskonvention som Sverige har undertecknat. Men vi har långt kvar när det gäller att genomföra det den rekommenderar och hamnar på 11:e plats när 31 europeiska länders tobakspreventiva arbete jämförs, efter till exempel Storbritannien, Irland, Island, Norge och Finland.

Det går att åstadkomma resultat. I Norge låg daglig rökningen bland ungdomar på 24 procent år 2004, men på 10 år fick man ner den till en femtedel (5 procent), samtidigt

som den halverades bland vuxna (från 26 till 13 procent). Höjda priser och skärpt lagstiftning i kombination med informationskampanjer anses vara orsak till Norges exceptionella framgångar.

I Norge, liksom i Storbritannien och Irland, kostar ett paket cigaretter motsvarande drygt 100 svenska kronor - i Sverige cirka 55. Idag röker svenska ungdomar mer än norska: 28 procent (Sverige) mot 17 procent (Norge), 2014. Motsatsen rädde tio år tidigare: 34 procent (Sverige) mot 40 procent (Norge).

### Svårt att hitta hjälp

Tobakskonventionen slår fast att alla människor har rätt att få veta hur farligt tobaksbruket är och erbjudas lättillgänglig hjälp att sluta. Av de drygt 800 000 vuxna som röker dagligen vill en kvarts miljon ha stöd att sluta, men många har mycket svårt att hitta hjälpen. Och några kampanjer liknande de i Norge har vi tyvärr aldrig sett röken av i Sverige. Det är en mänsklig rättighet att få veta, slippa börja och erbjudas stöd att sluta! ■

KÄLLA TILL STATISTIK NEDAN: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN OCH CAN

### Statistik 2014, total tobaksanvändning

#### Vuxna

Rökning: Män 21%, Kvinnor 20%  
Snusning: Män 24%, Kvinnor 7%

#### Åk 2 gymnasiet

Rökning: Pojkar 28%, Flickor 29%  
Snusning: Pojkar 22%, Flickor 4%

## Effektiv och skonsam behandling på Sveriges ledande privata urologklinik

På Drottninggatan i centrala Stockholm ligger Urologi och Inkontinens Kliniken, en privat specialistklinik som erbjuder en personlig servicenivå, möjligheten att alltid träffa samma läkare och tillgång till unika tekniker och minimalinvasiva behandlingsmetoder. Hit kommer patienter från såväl Sverige som flera andra länder.

**U**rologi och Inkontinens Kliniken vänder sig till kvinnor och män som drabbats av urinvägsbesvär. Kliniken är helt privat, vilket innebär att patienten bekostar hela behandlingen själv. Här används de allra senaste metoderna för diagnostik och behandling.

### Unika tekniker och behandlingsmetoder

–Vi erbjuder våra patienter beprövade och skonsamma behandlingsmetoder och tekniker som används internationellt. Jag analyserar regelbundet nya behandlingsmetoder och använder de mest effektiva teknikerna på min klinik. Några tekniker, exempelvis stötvågsbehandling vid impotens, är vi ensamma om i Sverige, säger Essam Mansour, som sedan tretio år tillbaks är läkare och specialiserad i urologi och sedan 2004 driver Urologi och Inkontinens Kliniken.

Urologi och Inkontinens Kliniken är den första och enda kliniken i Sverige som behandlar impotens med en revolutionerande stötvågsbehandlingsteknik (EDSWT). Tekniken, som inte medför någon smärta för patienten, stimuleras

bildandet av nya blodkärl i penis svällkroppar som ökar blodflödet och ger bättre erektionsför-måga.

### Skonsam radiovågsbehandling vid prostataförstoring

–Vi behandlar även testosteronbrist, ejakulationsstörningar och prostataförstoring. Vi är stolta över att kunna erbjuda ett alternativ till de vanliga behandlingsmetoder som finns idag för prostataförstoring. Vår radiovågsbehandling (Prostiva) utförs under lokalbedövning, ger färre trängningar, mindre smärta, bevara manliga sexualitet efter operationen och bidrar till snabba resultat med färre komplikationer, säger Essam Mansour. Klinikens styrka är att de kan erbjuda

minimala väntetider, drygt trettio års erfarenhet, hög tillgänglighet och tillgång till de absolut senaste och mest skonsamma, effektiva behandlingsformerna.

Tfn: 08-611 82 50  
www.uik-stockholm.com  
Drottninggatan 65  
111 36 Stockholm



Urologi och inkontinens Kliniken





Marie-Louise Forsberg Fransson



Matz Larsson



Anette Danesjö-Gustafsson

Foto: Matz Larsson

# Länsövergripande kraftsamlings ska göra Region Örebro län rökfritt år 2025

Sommaren 2015 blev Region Örebro län den första svenska regionen (efter två landsting) att ansluta sig till Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025. Satsningens övergripande mål är att rökningen 2025 ska vara nere på en mycket låg nivå och inte utgöra ett dominerande folkhälsoproblem. De kommande åren kraftsamlar regionens aktörer för att minimera rökningen.

Tobacco Endgame kan bli ett kraftfullt sätt att motverka lidande och död samt att minska de ökande hälsoklyftorna i samhället. I december samlas representanter från Region Örebro läns hälso- och sjukvård, Länsstyrelsen och kommunerna för att formulera ett gemensamt handlingsprogram med delmål för regionens tobaksförebyggande arbete.

– Vi har använt oss av en hälsokalkylator för att beräkna de uppskattade hälsoekonomiska effekterna av vår satsning. Om vi lyckas minimera andelen rökare till 5 procent av befolkningen fram till år 2025, kan exempelvis antalet patienter med KOL minska med 1137, vilket innebär att hälso- och sjukvården kan spara 80 miljoner kronor, säger Anette Danesjö-Gustafsson, hälso- och sjukvårdsstrateg i Region Örebro län.

## Viktigt att så få som möjligt börjar röka

– Jag möter dagligen patienter som drabbats av sjukdomar till följd av rökning. Hälften

av alla rökare dör i förtid, och de vanligaste dödsorsakerna är hjärt- och kärlsjukdomar, KOL och cancersjukdomar. Även om det finns läkemedel, syrgasbehandling och annat som kan minska lidandet så är mycket vunnet för individen och samhället om så få som möjligt börjar röka, säger Matz Larsson, överläkare på hjärt- och lungkliniken på Universitetssjukhuset Örebro.

## Han anser att tiden är mogen för Tobacco Endgame.

– Jag hoppas att vi, genom regionens gemensamma handlingsprogram, kan förhindra att fler unga fastnar i detta beroende. Vi erbjuder kvalificerat rökstutstöd till alla som vill ha hjälp. Det är viktigt att personalen har rätt kompetens och tillräckliga resurser för att arbeta med rökavvänjning. Det finns hundratals alkoholläkare i Sverige, men ytterst få läkare arbetar med tobaksavvänjning, prevention och tobaksforskning. Det är anmärkningsvärt med tanke på de stora vinsterna både för individ och samhälle, säger Matz Larsson.

## Tobacco Endgame – ett strategiskt beslut för Region Örebro län

Region Örebro län har sedan länge en tobakspreventiv enhet, där patienter och även allmänheten erbjuds hjälp med tobaksavvänjning. Tobakspreventiva enheten tar de svåraste fallen, och primärvården gör också stora insatser. Matz

Larsson nämner hur läkningen vid kirurgi förbättras om patienten slutar röka innan ingreppet. Idealt är om det sker minst sju veckor innan, men varje rökfri dag innan och efter kirurgi är positiv för läkningen.

– Det arbete vi bedriver på tobaksförebyggande enheten är en god samhällsinvestering. En person i femtioårsåldern som slutar röka lever i snitt sex år längre jämfört med den som fortsätter röka, säger Matz Larsson. Är personen yngre blir vinsten i hälsa ännu större. Sjukvårdens behandlingar brukar jämföras genom matematiska modeller där man beräknar effekt i form av vunna levnadsår. Kostnaden per vunnet levnadsår vid rökavvänjning är försämlar jämfört med behandling av uppkommen KOL, lungcancer, hjärtinfarkt eller stroke. Det som är i stöpsleven, ett samhälle utan tobaksrökning, kan bli en historisk hälsoinvestering.

– Att samverka brett för att minska andelen rökare och därmed även tobakens skadeverkningar är en prioriterad fråga i vår region. För att kunna minimera rökningen i vår region fram till år 2025 krävs att hela samhället samarbetar och drar åt samma håll. Att ansluta regionen till Tobacco Endgame är därför ett strategiskt viktigt beslut för hela vår region. Det säger Marie-Louise Forsberg Fransson (S), regionstyrelsens ordförande i Region Örebro län, som hoppas att fler regioner runtom i Sverige inspireras av Örebro län samt att initiativet kan bidra till ett beslut om ett nationellt rökstopp till år 2025.



Gör något fantastiskt

# LINDRAR STARKT RÖKSUG



Nicorette (nikotin) Pepparmint munhälespray. Läkemedel vid rökavvänjning. 2 sprayningar minskar rökbegäret efter 60 sekunder. Från 18 år. Läs alltid bipacksedeln, särskilt vid sjukdom eller graviditet. © McNeil Sweden AB, 169 90 Solna, 2015. SE/NI/15-1212