

Den sista cigaretten

Listan över rökningens risker är lång och kampen mot tobaksberoendet är ständigt aktuell. I det här numret av Status lyfter vi fram vad som görs för att minska rökningen i landet idag och får inblick i en av världens effektiva avvänjningsbehandlingar. Och så möter du Anders Olsson som rökte sin sista cigarett i november förra året.

TEXT: **Anna-Karin Andersson**
FOTO: **IBL**

TACK VARE VÄRDENS rökavvänjning lyckas människor bli fria från sitt tobaksberoende vilket gynnar både den enskilde och samhället. Röster höjs nu för att fler ska få professionell hjälp att fimpå för gott.

Idag är det allmänt känt att rökning är skadligt. Faktum är att rökningen har effekt på i stort sett alla kroppens organsystem och med tanke på de kända hälsoriskerna och de stora ekonomiska vårdkostnader rökare bidrar till, är det förståeligt att det ligger i hela samhällets intresse att försöka

minska på tobaksanvändningen.

Regelverket kring tobak hårdnar alltmer. Åldersgräns för cigarettköp, höjda krav på tobaksförsäljare och stora varningstexter på paketen är bara några åtgärder. Flera arbetsplatser har tagit bort de gamla rökrummen och vissa har infört rökförbud för de anställda helt och hållet. Det finns idag även bostadsbolag som bara erbjuder sina lägenheter till den som är rökfri.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA UPPSLAG ▶



FAKTA OM TOBAKSRÖKNING

Tobaksrökning orsakar bland annat lungcancer, cancer i andra organ, hjärt- och kärlsjukdomar, kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) och sår i magsäck och tolvfingertarm.

Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livslängd.

12 procent av männen och 13 procent av kvinnorna i Sverige rökte varje dag år 2010. Inom EU räknar man med att var

tredje invånare är rökare.

Varje år dör omkring 650 000 personer i EU av orsaker som hänger samman med rökning. Nästan hälften av dem som dör är mellan 35 och 69 år.

Rökning är i dag vanligare bland arbetare och korttidsutbildade till skillnad från under 1960- och 1970-talen då rökning var vanligare bland de högt utbildade.

Nikotin är en drog som ger ett mycket starkt fysiologiskt och psykologiskt bero-

ende som i styrka och återfallsrisk anses ligga i klass med kokain och heroin.

Den rök som sprids när någon röker består av mer än 4 000 olika ämnen. Den som röker en cigarett andas själv in högst en fjärdedel av röken och sidoröken som omgivningen utsätts för innehåller mer skadliga ämnen än den rök som rökaren själv drar i sig.

Källa: Europeiska Unionens folkhälsoportal, Tobaksfakta, Statens folkhälsoinstitut.

Efter ett år är 40 procent av deltagarna helt rökfria

Gunilla Hägg jobbar med rökavvänjning på lungkliniken på Akademiska sjukhuset i Uppsala och hon märker tydligt hur synen på rökning och rökare ändrats med tiden. Från att ha ansetts som något trevligt och socialt är rökningen numer snarare skamfylld.

– Rökare kan nästan känna sig påhoppade idag, säger Gunilla Hägg.

Men att ge onda ögat till en rökare eller poängtera att han eller hon borde sluta förgifta sig med cigaretter kan ofta få motsatt effekt menar Gunilla. Som rökare kan man då lätt bli tjurskallig och resonera att omgivningen inte ska lägga sig i det som är hans eller hennes ensak.

– Överhuvudtaget kan man aldrig tvinga en person att sluta. Det måste finnas en egen vilja.

AV SAMMA ANLEDNING, det vill säga för att markera sin egen bestämmanderätt och trotsa mot det präktiga rökfria, tror hon att unga börjar röka idag. För trots att det glädjande nog nu finns fler före detta rökare än rökare i Sverige så visar aktuella siffror att hela 26 procent av landets flickor i årskurs nio röker och andelen unga rökare i Stockholm har till och med ökat igen efter att länge ha varit på nedåtgående.

Gunilla Hägg skulle gärna se att det satsades mer på tobaksprevention i skolorna, men de hårdare lagarna kring rökning tror hon har marginal effekt både på den inbitne rökaren och på den som är nyfiken på att börja.

– Unga får lätt tag på cigaretter. De vet precis vilken kiosk som struntar i åldersgränsen eller så finns det nå-



Gunilla Hägg jobbar med rökavvänjning på lungkliniken på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Man kan aldrig tvinga en person att sluta. Det måste finnas en egen vilja.

gon äldre kompis som kan köpa ut. Och de här varningstexterna på askarna tycker de flesta rökare är ganska mesiga.

MEN INDIREKT HAR SAMHÄLLETS attitydförändring till rökning ändå gett effekt tror Gunilla.

I takt med att rökarna mer och mer skuffats undan från det offentliga rummet har rökningen blivit lite besvärligare och mindre mysig.

Att smita ut och kanske frysa för att man måste ta en cigg är inte lika lockande som att göra det i gott sällskap över en kopp kaffe i fikarummet.

Eftersom antalet ickerökare ökat

har det också blivit mer och mer ensamt att ta ett bloss och det kan bidra till att öka motivationen till att sluta.

Till världens rökavvänjning vänder sig alla möjliga slags människor för att få stöd i sin kamp mot tobaksberoendet. Snittåldern på de personer Gunilla Hägg handleder är 56 år och 60 procent är kvinnor. Vissa har fått remiss från primärvården eller någon annan vårdkontakt men några söker sig också hit på eget initiativ. De flesta har försökt sluta på egen hand en eller flera gånger men fått återfall och efter en tid börjat igen.

UNDERSÖKNINGAR HAR VISAT att nära 70 procent av alla rökare vill sluta men statistiken säger också att det bara är cirka en av tjugo som klarar av det på egen hand. Få saker är så effektiva för att få folk att fimpas som vårdens tobaksavvänjning.

– Här får man träffa andra i samma situation och eftersom rökstoppet följs upp i gruppsamtal får man större press och samtidigt mer stöd, förklarar Gunilla Hägg.

I korthet går rökavvänjningsprogrammet på Akademiska sjukhuset ut på att deltagarna träffas i grupp med två ledare en gång i veckan i totalt sju veckor. Efter tredje träffen är det dags för ett kollektivt rökstopp. Vid träffarna diskuteras bland annat rökningens effekt på hälsan och i vilka situationer röksug kan uppstå. Deltagarna ombeds föra ett slags rökdagbok. Var, när och varför tar personen i fråga upp sitt cigarettpaket?

– Ibland måste man ändra lite på sina invanda rutiner för att undvika de situationer som är starkt förknip-

”Man får större press och mer stöd när rökstoppet följs i gruppsamtal”

pade med rökning, förklarar Gunilla Hägg.

Efter rökstoppet handlar samtalen mest om hur det går och känns. Och så testas halten av kolmonoxid i utandningsluften före och efter rökstoppet för att få ett mätbart resultat.

NÄR DE SJU FÖRSTA och intensiva veckorna är över är det uppföljningsträffar efter tre, sex och 12 månader.

Den första tiden efter rökstoppet upplevs ofta som ganska tuff och det händer att patienterna får återfall och tar en cigarett vid något festtillfälle.

Men ungefär 40 procent av deltagarna blir helt rökfria efter ett år, vilket gör att tobaksavvänjningen anses vara en av vårdens allra mest kostnadseffektiva behandlingar.

MED TANKE PÅ DEN STORA effekt ett rökstopp har för att förebygga sjukdom och förhindra förtida död är det märkligt att inte tobaksavvänjningen är än mer utvecklad och tillgänglig. Tre av tio vårdcentraler har ännu inte tillgång till tobaksavvänjare och det nationella kvalitetsregistret för kroniskt obstruktiv

lungsjukdom, Riks-KOL, visar i sin årsrapport att det bara är en tredjedel av de rökande KOL-patienterna som erbjuds hjälp av sjukvården att sluta röka.

GUNILLA HÄGG TYCKER OCKSÅ att rökavvänjningen borde erbjudas i än högre omfattning och tillägger att ett rökstopp dessutom ofta för med sig andra positiva bieffekter.

– När man gjort en så stor livsstilsförändring är det vanligt att det blir mer motion och bättre matvanor av bara farten. ■

FOTO: Elisabeth af Geijerstam



– Den tjugonde november 2010 rökte jag senast. Än har jag inte fått något återfall och känner inget sug heller. Jag är förvånad att det var så lätt, säger Anders Olsson.

HJÄLP ATT SLUTA?

Så gör du om du vill ha hjälp med att sluta röka:

Kontakta din vårdcentral
Förhoppningsvis kan de erbjuda dig hjälp och om inte kan de hänvisa dig vidare till tobaksavvänjning inom landstinget eller annat alternativ.

Gå in på Psykologer mot tobaks hemsida

På internetsidan www.psychologistsagainsttobacco.org hittar du sluta-röka-program att ladda hem till din egen dator. På sajten finns också kontaktuppgifter till tobaksavvänjare i hela landet.

Ring Sluta-röka-linjen

Telefonnumret är 020-84 00 00 och linjen har öppet vardagar på kontorstid.

”Jag har förstått att min rökning mest var slentrian”

Anders Olsson hade rökt i drygt 50 år när han bestämde sig för att det var nog. I november förra året tog han sin sista cigarett.

EN VANLIG DAG gick det åt ett till två paket för Anders Olsson och hans vana att ta en cigarett då och då började redan vid 17 års ålder.

– Tidiga morgnar kunde det bli extra mycket ciggisar. Sånär i efterhand har jag förstått att min rökning mest var slentrianmässig, säger Anders Olsson.

TROTS DRYGA 50 ÅRS RÖKANDE har Anders aldrig haft några besvär av rökningen. Helt otränad sprang han till exempel Midnattsloppet för några år sedan och klockade sin mil på 50 minuter, så konditionen är det inget

ANDERS OLSSON

Ålder: 70 år

Bor: I Örsundsbro

Familj: Tre vuxna barn och barnbarn.

Förutsättning för att lyckas: Stöd, hjälp, press och grupptillvaro på rökavvänjningen.

Det svåraste med att sluta: Att förstå att det krävdes hjälp. Med stöd var det inte svårt alls.

Skillnad efter rökstopp: Bättre luktsinne och några kilos viktökning.

fel på. Och under hela sitt yrkesverkssamma liv har han i princip aldrig varit sjukskriven. Med andra ord skulle Anders Olsson kunna vara en av de där som envist vill vara ett exempel på att det inte är så farligt att röka.

– Men två av mina nära vänner dog

nyligen i KOL på grund av sin rökning. En av dem blev inte mer än 65 år, berättar Anders.

DET VAR EN AV ANLEDNINGARNA till att Anders en dag bestämde sig för att kontakta rökavvänjningen på Akademiska sjukhuset. För under årens lopp hade han vid flera tillfällen försökt sluta på egen hand men misslyckats och trillat dit igen. Tack vare stödet från de andra i gruppen och de professionella handledarna gick det bättre den här gången.

– Den tjugonde november 2010 rökte jag senast. Än har jag inte fått något återfall och känner inget sug heller. Jag är förvånad att det var så lätt, säger han glatt.

Text: Anna-Karin Andersson

Varje år får cirka 700 personer i Sverige ett nytt organ genom organtransplantation

➤ Astellas tillhandahåller läkemedel som skyddar det transplanterade organet och hjälper det att fungera i den nya miljön.

➤ Astellas är ett forskningsintensivt företag som arbetar för att underlätta livet för människor som genomgår organtransplantation.

astellas
Leading Light for Life

Astellas Pharma AB, Medeon Science Park, 205 12 Malmö, Tel 040-650 15 00, Fax 040-650 15 01, E-post info@se.astellas.com

TBA-090777-1