

Bildspel Miljökunskap i bild - Tobak eller hälsa



Illustration: Hanna Sjöstedt
© Göteborgs Stad, Miljöförvaltningen

Tobak eller hälsa

Detta är en lärarhandledning till ett bildbaserat material om Tobak eller Hälsa som är avsett att användas i undervisningssammanhang. Materialet består av lärarhandledning och bildspel. Bilderna i lärarhandledning är samma som bilderna i bildspelet.

Bildspelet kan för närvarande laddas ned som PDF-fil, men kommer under år 2009 att finnas för nedladdning som en PowerPoint presentation.

Bildserien har tagits fram av miljöförvaltningen i Göteborgs Stad. Statens folkhälsoinstitut och Hälsoäventyret Oasen Vara har bidragit med bilder. Materialet får inte användas i andra sammanhang än det är avsedd för, och inte i kommersiellt syfte. Har du frågor kontakta Agneta Alderstig, tfn 031-368 38 24, e-post agneta.alderstig@miljo.goteborg.se Miljöförvaltningen telefon växel 031-368 37 00.

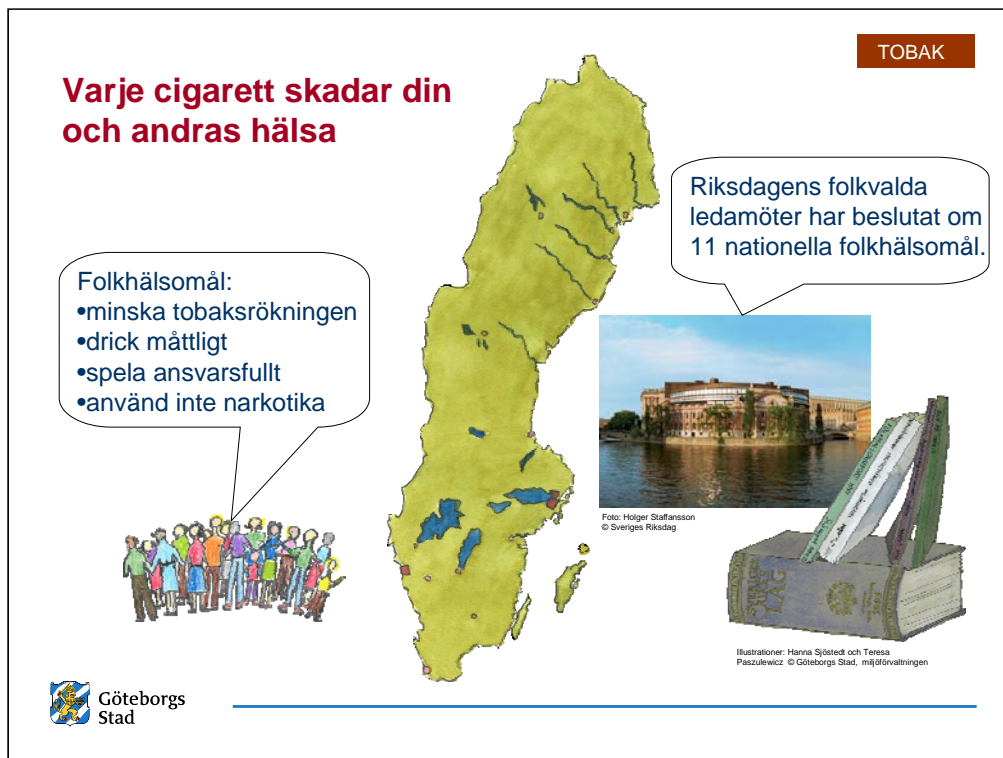
Svenska webbsidor om tobak:

www.fhi.se (Statens folkhälsoinstitut)

www.tobaksfakta.se (Tobaksfakta – webbplats om tobak)

www.nonsmoking.se (A Non Smoking Generations webbsida)

www.slutarokalinjen.org (med bl a sluta-röka-råd på sex olika språk)



Nationella folkhälsomål

Utgångspunkten för folkhälsoarbetet i Sverige är folkhälsopolitikens elva målområden. De anger centrala bestämningsfaktorer för hälsan. Folkhälsa berör och påverkas av många samhällsområden, därför är det viktigt med gemensamma målområden som vägledning.

Till det övergripande målet har kopplats elva målområden som fokuserar på de faktorer som idag påverkar folkhälsan mest. Målområde 11 är: "Minskat bruk av alkohol och tobak, ett samhälle fritt från narkotika och dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande"

När det gäller att minska bruket av tobak har riksdagen satt upp fyra etappmål. Dessa är:

- En tobaksfri livsstart från år 2014.
- En halvering till år 2014 av antalet ungdomar under 18 år som börjar röka eller snusa.
- En halvering till år 2014 av andelen rökare i de grupper som röker mest.
- Ingen ska ofrivilligt utsättas för rök i sin omgivning.

Källa: Folkhälsoproposition 2002/03:35 och Statens folkhälsoinstitut

Tobak eller hälsa

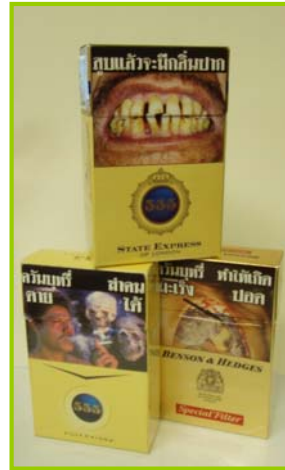


Illustration och foto: Hanna Sjöstedt
© Göteborgs Stad, Miljöförvaltningen

Inledning

Tobaksbruket har minskat i Sverige men tobaksbruket är fortfarande den största enskilda orsaken till sjukdom och för tidig död. I Göteborg dör cirka 400 personer av sin rökning och ytterligare drygt 25 personer dör av passiv rökning varje år. Detta kan jämföras med att det är cirka tio personer som dör i trafiken i Göteborg varje år .

Rökning ger mer omfattande medicinska skador än något annat missbruk. Sjukdomar orsakade av rökning kan i regel inte behandlas framgångsrikt om inte rökaren slutar.

Rökning dödar varannan rökare i förtid. Rökaren förlorar 7-8 år av sin förväntade livslängd och dessutom har rökaren 5-7 fler år av upplevd ohälsa än icke rökaren.

Tobaksförebyggande arbetet sker i många organisationer och på många olika sätt. Målet är att förhindra att barn och ungdomar börjar röka eller snusa samt att få rökare att sluta.

Foto: Cigarettpaket från Thailand.

I Sverige finns varningstext på cigarettpaketet. I många andra länder är cigarettpaketet försett med bilder på skador som orsakas av cigarrettrökning.

Cigaretter



Bild: www.tobaksfakta.org

Cigaretter

En cigarett innehåller cirka 4 000 olika kemiska ämnen och föreningar och mer än 40 av dessa ämnen kan orsaka cancer. Några av dessa ämnen är totalförbjudna i arbetsmiljöer, men är inte förbjudna när de kommer från en cigarett. En del av dessa ämnen finns naturligt i de gröna tobaksbladen, en del tillsätts under tillverkningsprocessen och ytterligare en del skapas när cigarettens brinner.

I cigaretttrök finns kolmonoxid, tungmetaller (bly, kadmium, arsenik), bensen, cyanväte (giftig gas), koloxid (giftig gas), tjära och cancerogena nitrosaminer. Det mest kända ämnet i cigarettens är nikotin. Nikotin är beroendeframkallande. Nikotin är inte cancerframkallande.

Nikotin påverkar hälsan genom att:

- Höjer blodtryck och puls
- Ger ökad stress
- Är starkt beroendeframkallande
- Kan vara inkörsport till andra droger

Passiv rökning



Bild: www.tobaksfakta.org

Passiv rökning

Passiv rökning är röken från en brinnande cigarett och när rökarens utandningsluft sprids i omgivningen. Den vanligaste passiva rökaren är en person, som lever tillsammans med en rökare. Det finns också yrkesgrupper som är mer utsatta för tobaksrök i sitt arbete än andra.

Rökaren andas själv in en fjärdedel av röken och resten av röken från en cigarett sprids i luften till andra människor. Det räcker att en person röker lite – några bloss – för att luften i ett rum ska bli sämre. Den rök som går ut i omgivningen skiljer sig från den som går ner i rökarens lungor. På grund av att tobaken förbränns vid olika temperaturer. Mellan blossen förbränns cigaretten inte lika fullständigt, vilket ger en farligare rök för omgivningen. Dessutom passerar röken som når omgivningen inte något filter. Den passiva rökaren får i sig skadliga ämnen i lägre doser än rökaren, eftersom röken späds ut i luften. Exponering för andras tobaksrök, även under kort tid, har dokumenterat skadliga effekter på hälsan.

I tobaksrök finns ämnen som kan orsaka allergier, skada hjärta-blodkärl, irritera ögon, slemhinnor i luftvägar etc. Samma sjukdomar uppstår vid passiv rökning som vid tobaksrökning.

Barn är känsligare än vuxna för giftiga ämnen. Det gäller också för tobaksrök.

Ingen ska mot sin vilja utsättas för tobaksrök.

Snus



Bild: www.tobaksfakta.org

Snus

Svenskt snus är en tobaksprodukt som består bland annat av malen tobak, vatten, bikarbonat och aromtillsatser. I tobaken finns cirka 2 600 kemiska ämnen varav ett 20-tal kan orsaka cancer. Det mest kända ämnet är nikotin. En dosa snus innehåller nikotin motsvarande 50-75 cigaretter. Andra ämnen i snus är cancerogena nitrosaminer, lut, ammoniak, tungmetaller (bly, kadmium, arsenik, nickel mm), formaldehyd etc. Snus kan innehålla radioaktivt polonium-210, som troligtvis är en restprodukt från gödsling av fälten där tobak odlas.

I Sverige säljs mer än 30 olika snussorter och nya tillkommer. Det finns lössnus och portionssnus med olika smaker. Det finns inga studier som visar att snus är ett bra rökavvänjningsmedel.

Snus påverkar hälsan genom att:

- Hjärtat slår 10-20 fler slag per minut
- Blodtrycket höjs med 5-10 mm Hg
- Ökad risk för typ 2 diabetes (sockersjuka)
- Förhöjda nivåer av blodfetter
- Skador i munnen i form av skadade slemhinnor och frilagda tandhalsar
- Ökad risk för bukspottkörtelcancer
- Högre risk för muskelskador vid idrottsutövning

Vattenpipa

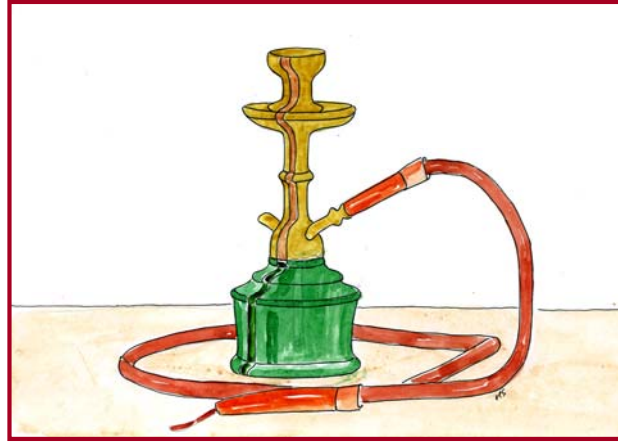


Illustration: Hanna Sjöstedt
© Göteborgs Stad, Miljöförvaltningen

Vattenpipa

Tobaken som röks i vattenpipa blandas med torkade örter och har i regel tillsatser av olika smakämnen som äpple och mango. Tobaken brinner genom att glödande kol eller trästickor placeras ovanpå behållaren. Den passiva röken innehåller både innehåll från tobaken och bränslet.

Det är en myt, att röka vattenpipa är ofarligt. Undersökningar visar att tobaksröken i vattenpipa innehåller minst lika mycket nikotin, koloxid, tjära och tungmetaller som cigaretröken. En vattenpipesession motsvarar minst 70 cigarettbloss. Studier visar att vattenpipa kan orsaka cancer och luftvägsproblem. Röken blir inte ofarlig av att den passerar genom vatten. En israelisk forskningsstudie visar, att mängden koloxid i blodomloppet hos rökare av vattenpipa är högre än hos cigaretrökare.

Vattenpipa röks ofta i grupp och detta kan medföra en risk för infektioner eftersom flera personer använder samma munstycke.

Andra namn på vattenpipa är:

- Nargile
- Argile
- Goza
- Hookah
- Hubbelbubble
- Shisa

Tobaksodling skadar människor och miljö



Foto: Rose-Marie Norehed © Hälsoäventyret Oasen Vara

Tobaksodling skadar människor och miljö

Tobaksplanter odlas i över hundra länder. De största tobaksproducenterna finns i Kina, Brasilien, Indien, Thailand, Turkiet, Malawi, Uganda och tidigare Zimbabwe.

Tobaksplantan är känslig och näringskrävande. I tobaksodlingar används konstgödningsmedel och bekämpningsmedel såsom DDT och arsenik. Bekämpningsmedel rinner ner i grundvattnet och förorenar brunnar och sjöar. Detta kan leda till sjukdom och död bland tobaksplockare och tobaksarbetare som exponeras för gifterna.

Det finns en hälsorisk med själva tobaksplantan. Människor som plockar tobaksbladen kan drabbas av akut förgiftning eftersom nikotin tas upp genom huden. Tillståndet kallas "Green Tobacco Sickness". Det är ofta kvinnor och barn som arbetar på tobaksfälten.

Snus kan innehålla det radioaktiva ämnet polonium-210, som troligtvis är en restprodukt från gödsling av fälten där tobak odlas (Källa: Centrum för folkhälsa)

Tobakstillverkning skadar människor och miljön



Bilder: Hälsoöverstyret
Oasen Vara



Foto: Rose-Marie Norehed © Hälsoöverstyret Oasen Vara



Göteborgs
Stad

Tobakstillverkning skadar människor och miljö

Skogar spelar en viktig roll för ekosystemet i de flesta områden på jorden. När skog huggs ner ökar risken för översvämningar och torka. Tobaksodlingar medför omfattande skogsskövling och tobaksodlingarnas miljökonsekvenser i utvecklingsländerna är avsevärd.

Regnskog skövlas för att ge plats åt nya tobaksodlingar och för att torka tobaksblad. Det vanligaste är att tobaken röktorkas. Tobaksbladen hängs upp för torkning i stora lador och i ladorna finns ugnar, som eldas med ved.

Det går åt ett träd för att torka tobak till 300 cigaretter. I Brasilien går det åt 60 miljoner träd för att torka ett års skörd tobak. I länder som Bangladesh och Sri Lanka har många tobaksodlare delvis gått över till att torka tobaksbladen genom att förbränna avfall med hjälp av kol, naturgas, olja eller fotogen och dessa metoder genererar växthusgaser.

Det tar många år för ny skog att växa upp. Tobaksbolagen försöker ibland reparera miljöskadorna genom trädplantering. Trädplanteringen består ofta av calyptsträd, som suger vatten ur jorden och leder till uttorkning. Den nya snabbväxande skogen har svårt att anpassa sig till miljön.

Fimpar på marken en miljöbov



Foto: Björn Närlundh © Göteborgs Stad, Miljöförvaltningen

Fimpar på marken en miljöbov

Tobaksrelaterade produkter skräpar ner på gator och torg. Det är fimpar, cellofanpapper och cigarettpaket. En cigarettfimp innehåller rester av tobak, papper och själva filtret. Fimpen innehåller i små mängder bl. a den miljöfarliga metallen kadmium. Samma kadmium som finns i uppladdningsbara batterier, vilka ska lämnas in som miljöfarligt avfall. Kadmium är giftigt för allt levande och lagras i kroppen hos människor och djur. Fimpen som slängts på gatan hamnar via regnvattnet så småningom i rännstensbrunnen. Där urlakas kadmiumet ur fimpen och hamnar i dagvattnet som går vidare ut till ån och blir en del av kretsloppet. Nedbrytningstiden för en fimp varierar mellan ett och fem år beroende bl a på klimat.

Minska nedskräpningen av fimpar genom att:

- Släck fimpen noga och släng den i en papperskorg.
- Spola inte ner den i toaletten.
- Ha med en bärbar liten askkopp eller t ex en liten förvaringsburk.

Källsortering av tobaksprodukter:

- Cigarettpaket ska sorteras som pappersförpackning
- Fimpar ska sorteras som brännbart avfall

Om du röker – **kasta aldrig cigarettfimpen på marken.**

TOBAK

Rökning på jobbet är ofta förbjudet



Bild: www.tobakstakta.org



Göteborgs
Stad

Rökning på arbetsplatser

Det blir allt vanligare att kommuner, landsting och företag inför rökfri arbetstid. Rökfri arbetstid innebär att rökning inte är tillåten under den tid man arbetar eller har paus. Lunchen räknas inte in i arbetstiden och är därmed undantagen. Inom vissa yrken och inom hälso- och sjukvården ska byte till privata kläder ske vid eventuell tobaksrökning. En rökfri arbetsmiljö har god effekt på anställdas hälsa. Ingen anställd ska utsättas för andras tobaksrök. En anställd rökare kostar arbetsgivaren cirka 30 000 kronor mer per år på grund av 8 sjukdagar mer per år och rökpauser än en anställd som är icke rökare.

Alla som röker skadas av rökningen och den har effekt på i stort sätt alla kroppens organsystem. Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt 7-8 år av sin förväntade livstid. En rökare har också åtta sjukdagar mer per år än en icke rökare - bland annat på grund av ökad känslighet för infektioner.

Är du anställd och vill sluta röka eller snusa – tag kontakt med din arbetsgivaren och på företagshälsovård kan du i regel få hjälp och stöd med att sluta röka eller snusa.

Här röker vi inte



Här röker vi inte

Den första svenska tobakslagen trädde ikraft år 1993 och har sedan dess ändrats ett flertal gånger. Den 1 juni år 2005 infördes förbud mot tobaksrökning (cigaretter, vattenpipa) på serveringar. Det gäller alla ställen där mat och dryck serveras, som till exempel restauranger, diskotek, kaféer, barer och bingohallar. Serveringar har möjlighet att inrätta ett rökrum. I rökrummet får ingen servering eller förtäring av mat och dryck ske.

Miljöförvaltningen har bestämmelser för hur rökrum på restauranger och liknande platser ska vara byggda. Rökning är tillåten på vissa uteserveringar.

Miljöförvaltningen har bestämmelser för tobaksrökning på uteservering och är tillsynsmyndighet enligt tobakslagen.

Här är det förbjudet att röka enligt Tobakslagen:

- Serveringar
- Skola (grundskola, gymnasieskola)
- Lokaler för barnomsorg
- Skolgårdar och motsvarande områden vid förskolor och fritidshem
- Idrottsanläggningar
- Köpcentrum
- Gemensamma lokaler på ålderdomshem och andra inrättningar med särskild service och vård
- Bussar, tåg och spårvagnar inklusive väntsalar

Förälder som förebild

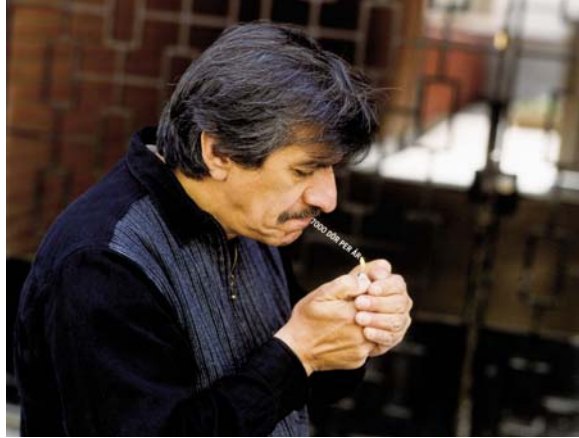


Bild: www.tobakfakta.org

Förälder som förebild

Föräldrar är viktiga förebilder för sitt barn. Barn till rökande förälder har många tankar, oro och funderingar kring rökning. En del barn "tjatar" om att mamma eller pappa ska sluta.

När föräldrar pratar om sin egen rökning kan detta vara ett stöd för ungdomar att inte börja. Berätta om vad tobak ger för konsekvenser i framtiden som dålig hälsa, sämre hygien, kostar pengar och ger kortare liv. Forskning visar att lägre andel barn och ungdomar röker när föräldrar förbjuder dem att röka eller snusa.

Det finns ett starkt samband mellan tobaksbruk och användning av andra droger samt mellan tobaksbruk och det som brukar kallas riskbeteende (skolk, kriminalitet, osäker sex etc) bland unga.

I Sverige är det cirka 50 ungdomar under 18 år som börjar röka varje dag. De flesta börjar röka före 18-års åldern.

Våga påverka ditt barns framtid genom att säga **NEJ till tobak**.

Rök inte när du är gravid



Illustration: Hanna Sjöstedt,
© Göteborgs Stad, Miljöförvaltningen

Rök inte när du är gravid

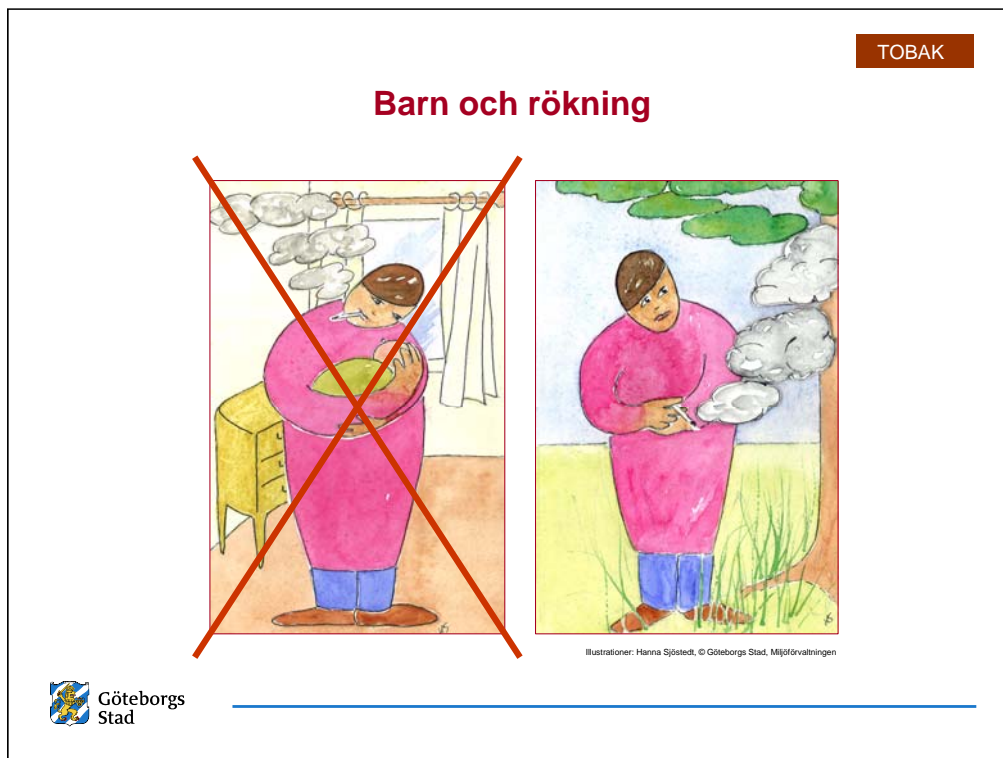
När en gravid kvinna röker, påverkas det ofödda barnet, bland annat genom att barnets syretillförsel minskar. Nikotinet drar ihop blodkärlen i moderkakan och vissa enzymer hindras som behövs för syreförsörjningen av fostret. Det drabbar tillväxten av alla organ och kvarstår under lång tid.

Barn till rökande mödrar väger i genomsnitt 200 gram mindre och det är jämförbart med en gravid kvinnan, som utsätts för svält.

Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar när mamman röker under graviditeten. På grund av att kolmonoxid och nikotin i röken försämrar barnens andningsreflexer.

Gravida kvinnor kan få hjälp och stöd att sluta röka av barnmorska eller tobaksavvänjare på mödravårdscentralen.

Tag kontakt med din **mödravårdscentral** där kan du få hjälp och stöd att sluta röka eller snusa och få svar på frågor kring tobak.



Barn och rökning

Regeringen har fastslagit elva folkhälsomål, för att förbättra människors hälsa. Ett av delmålen inom Mål 11 - Minskat bruk av tobak – har som delmål, en tobaksfri livsstart från år 2014. Det innebär att inga barn ska utsättas för tobaksrök.

Barn till rökande föräldrar blir oftare sjuka. Barnens lungor utvecklas under hela barndomen ända upp i tonåren. Tobaksrök medför att lungor fungerar sämre och att slemhinnor i luftvägar blir mer känsliga för infektioner. Barn som utsätts för tobaksrök får oftare luftvägsinfektioner, ont i halsen, öroninflammationer, astma och allergier. Med en rökande mamma ökar risken för plötslig spädbarnsdöd.

Barn till rökande mammor eller/och pappor blir oftare rökare.

Om du röker och vill skydda ditt barn, rök inte i barns närhet, inte inomhus och inte i bilen.

Rök **alltid** utomhus om du måste röka.

18 år för att köpa cigaretter och snus



Bild: www.tobakstakta.org



18 år för att köpa cigaretter och snus

Enligt tobakslagen får cigaretter och snus inte säljas till barn och ungdomar under 18 år. Butikspersonal ska alltid begära legitimation av ungdomar vid inköp av cigaretter eller snus. Legitimation begärs om personens ålder bedöms vara under 25 år.

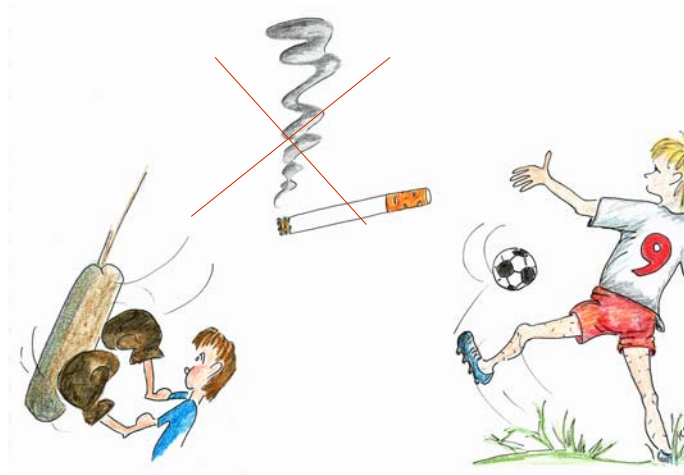
Ansvar för tillsyn av 18 års gränsen har respektive stadsdelsnämnd i Göteborg. Om du känner till att en butik säljer cigaretter och snus till ungdomar under 18 år eller enstaka cigaretter, tag kontakt med Tillståndsenheten, Social resursförvaltning tfn: vx 031-367 90 00.

Det är inte tillåtet för underåriga att köpa cigaretter till föräldrar eller annan vuxen person.

Det är förbjudet att sälja enstaka cigaretter i butik enligt Tobaksskattelagen. Här har Polismyndigheten tillsynsansvaret.

Butik som säljer tobaksvaror har anmälningsplikt och ska anmäla försäljning av tobaksvaror till Tillståndsenheten, Social resursförvaltning.

Tobak och idrott



Tobak och idrott

Idrottare som röker eller snusar får oftare skador på grund av sitt tobaksbruk. Nikotin drar samman blodkärlen och detta leder till förhöjt blodtryck. Stresshormoner frisätts samt puls och blodtryck ökar. Denna ansträngning på hjärtat leder till minskad syreupptagningsförmåga och genom detta sänks prestationsförmågan. I röken finns det kolmonoxid som minskar de röda blodkropparnas kapacitet att ta upp syre, en rökare får i genomsnitt 10 till 15 procent sämre kondition.

Muskeltillväxten blir sämre vid användning av tobak. Nikotin minskar de vita blodkropparnas effektivitet. Detta medför sämre immunförsvar och större risk för sjukdomar och skador.

I en forskningsstudie såg man att snusande idrottare löpte dubbelt så stor risk att skadas under idrottsövningar jämfört med de som inte snusade. Det tog också längre tid för snusarna att komma tillbaka efter skadan,

Skador vid tobaksrökning



Bild: www.tobaksfakta.org

Skador vid tobaksrökning

Att röka är extremt farligt. Sedan mitten av 1960-talet har sambandet mellan rökning och sjukdom varit känt. Varannan rökare kommer att dö i förtid av sin rökning.

Skador kan efter ett antal år drabba rökaren på många sätt, som till exempel kärlkramp i benen, cancer, kronisk bronkit, lungcancer, emfysem, åderförkalkning, stroke, hjärtinfarkt, magsår, tandlossning, struma, impotens, nedsatt fertilitet, benskörhet etc.

Trots att de flesta känner till en del av riskerna fortsätter människor att röka. Den främsta orsaken är nikotinberoende men också att det dröjer lång tid (mellan 10-20 år) innan skador märks.

KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom): som innebär att luftflödet i lungorna är nedsatt och lungvävnad skadad. Det innebär att tillförsel av syre minskar och det blir svårt att andas. När KOL utvecklas går det inte att återställa lungans funktion och den viktigaste behandlingen av KOL är att sluta röka.

Cancer: Tobak har en stor roll vid uppkomsten av en rad cancersjukdomar. Rökning ökar risken att få cancer i lunga, strupe, munhåla, magsäck, urinblåsa, livmodern, tjocktarm, bukspottkörtel, njurar och livmoderhals.

Hjärt-kärlsjukdomar: Rökning ökar risken att få hjärtinfarkt och stroke.

Tobaksindustrins reklam



Bild: www.tobaksfakta.org



Tobaksindustrins reklam

Reklam i tidningar, radio och TV påverkar våra liv. I annonser visas ofta människor och miljöer som t ex ungdomar vill efterlikna. Tobaksbolagen är medvetna om reklamens betydelse. De betalar stora summor till reklam varje år för att locka människor att börja röka och snusa. Tobaksindustrin har en målmedveten marknadsföring. Tre multinationella tobaksföretag är representerade i Sverige. Det är BAT (British American Tobacco med Kent och Pall Mall i sortimentet), Philip Morris AB (med Marlboro) och JTI (Camel, Right, Blend m fl). Förr kunde man se tobaksbolag och ibland deras produkter exponeras på diskotek, caféer, restauranger, kläder, askfat, snuskoppar, parasoller etc. Cigaret- och snusförpackningar görs attraktiva för att locka unga människor att röka och snusa.

Tobaksbolagen går runt reklamlagen. **Slim-cigaretter**, ordet för tankarna till smal som skönhetsideal. **Synas i butiker**: Placering av cigaretter i butiken är avgörande – det är viktigt att synas. **Rökning och mode**: Ett exempel från i år är kampanjen kring parfymen Davidoff, som även är ett cigarettmärke. Den mest kända tobakskampanjen är Marlboros kläder, som skulle föra tankarna till äventyr/friluftsliv. **Lobbying**:

Tobaksleverantörsföreningen har anställda som uppvaktar politiker och försöker motverka lagskärpningar inom tobaksområdet.

Tobakens framtida marknad finns i utvecklingsländerna. Där finns stora grupper av kvinnor och barn som ännu inte röker.

Enlig den svenska Tobakslagen är tobaksreklam förbjudet i periodisk press, radio och TV. Tobaksreklam får inte förekomma vid sportevenemang, på bio och utomhus vid butiker. Konsumentombudsmannen är tillsynsansvarig och tillämpar bestämmelser i marknadsföringslagen (1995:450). Lag (2005:369)

Varför sluta röka



Bild www.tobaksakta.org

Varför sluta röka

Det är viktigt att sluta röka för att få ett friskare liv och vinsterna är många. Risken för sjukdomar minskar, bättre kondition, gott samvete, friskare och fräschare samt bättre självförtroende. Kostnaden för att röka ett paket cigaretter per dag är cirka 16 000 kronor per år.

Risken för sjukdomar i hjärta och kärl minskar snabbt vid rökstopp. Detta händer i kroppen när man slutar röka.

Efter:

- 20 minuter blir blodtryck och puls normala. Fingrar och fötter blir varmare.
- 8 timmar minskar koloxidhalten i blodet och syrgasvärdet återgår till det normala.
- 24 timmar har risken för hjärtinfarkt minskat.
- 48 timmar känner du lukt och smak bättre
- 2-12 veckor cirkulerar blodet lättare och dina lungor fungerar bättre
- 5 år har risken för cancer i lunga, mun, hals och matstrupe nästan halverats. Risken att få stroke är betydligt mindre.
- 10 år är lungcancerrisken nästan lika låg som hos den som aldrig har rökt. Samma gäller risken för cancer i mun, hals, matstrupe, urinblåsa, njurar och bukspottkörtel.
- 15 år är risken för sjukdom i hjärtats kranskärl densamma som hos en icke rökare.

TOBAK

Jag vill sluta röka



www.tobaksfakta.org

 Göteborgs
Stad

Jag vill sluta röka

Här följer några tips och råd, när du har bestämt dig för att sluta röka eller snusa:

Nikotinersättningsmedlen plåster, tuggummi och tablettor säljs på apotek eller i livsmedelsbutiker. När du köper nikotinersättningsmedel – fråga apotekspersonalen så du köper rätt nikotinersättningsmedel, styrka och dosering. Det är viktigt att ta full dos. Receptbelagda läkemedel är Zyban och Champix. Recept kan erhållas efter läkarbesök.

Nikotinläkemedel lindrar besvär vid rök- eller snusstopp och fördubblar chansen att lyckas.

Fem steg till att sluta:

1. Skriv ner motiven (varför du vill sluta, tänk på vad du vinner).
2. Sluta efter 2–4 veckor, sätt ett stoppdatum. Tiden fram till dess - ändra rökvanor, byt cigarettmärke, minska antalet cigaretter eller prillan, planera hur snus- eller röksuget ska hanteras.
3. Fimpadagen och minst en månad framåt - släng dina cigaretter, ta bort askfat, ät regelbundet, drick vatten, borsta tänderna, använd nikotinersättningsmedel i rekommenderad dos.
4. Aldrig mer - rök inte en enda cigarett. Vid snus- eller röksug: drick vatten, promenera, gör något som distraherar dig, belöna dig, ge inte upp.
5. Sök råd, stöd och hjälp.

Det finns hjälp att få



Illustration: Hanna Sjöstedt
© Göteborgs Stad, Miljöförvaltningen



Det finns hjälp att få

Vill du ha hjälp, råd och stöd att sluta röka eller snusa tag kontakt med:

Din vårdcentral

Hälsoverket i Angered tfn: 031-365 11 44,

Hälsoverket i Kortedala/Bergsjön tfn: 031-365 37 30

Hälsoverket i Väster, Frölunda Kulturhus tfn: 031-366 28 64.

På samtliga Hälsoverk är tobaksavvänjning kostnadsfri.

Rökavvänjningspolikliniken SU/Sahlgrenska sjukhuset, tidsbeställning tfn: 031-342 24 00.

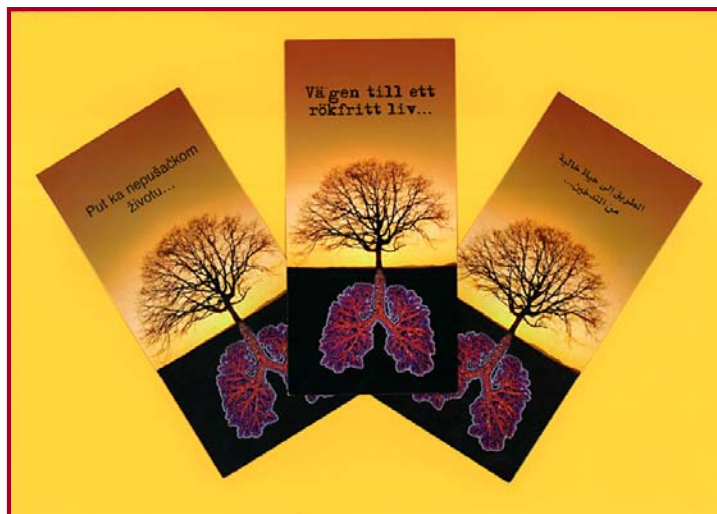
Du kan också ta kontakt med **apotek** eller **företagshälsovård** för hjälp och stöd att sluta röka/snusa.

Behandlingen utgörs av samtalsstöd eventuellt i kombination med användning av nikotinersättningsmedel (tuggummi, tablett, plåster, inhalator eller nässpray) eller läkemedel för tobaksavvänjning (Zyban och Champix).

Läkemedlen Zyban och Champix ingår i högkostnadsskyddet. Zyban, Champix och nässpray kräver recept från läkare. Övriga nikotinersättningsmedel är receptfria och kan köpas i apotek eller i större livsmedelsbutiker.

Samtalsstöd sker individuellt eller i grupp tillsammans med en rök- och snusavvänjare.

Faktablad på olika språk



Faktablad på olika språk

Foldern - **Vägen till ett rökfritt liv** - har information om läkemedel, motivationsguide samt en enkel fem-stegsmetod för ett lyckat rökstopp.

Foldern finns på albanska, arabiska, bosniska/serbiska/kroatiska, dari, engelska, pashto, persiska, sorani, somaliska och svenska.

Foldrarna kan laddas ner från www.tobaksfakta.org. Enstaka foldrar på arabiska eller bosniska/serbiska/kroatiska kan beställas från Miljöförvaltningen i Göteborg, e-post agneta.alderstig@miljo.goteborg.se

Foldern - **Icke rökare är vinnare – sluta-röka-råd** - finns på arabiska, bosnisk/serbisk, engelska, persiska, spanska och lätt svenska. Foldrarna kan laddas ner från www.slutarokalinjen.se

Faktablad som ingår i - **Apotekets råd för livet**: Om rökning, Om passiv rökning, Om rökning under graviditet. Dessa faktablad finns på albanska, arabiska, bosniska/serbiska/kroatiska, engelska, finska, franska, grekiska, persiska, polska, somaliska, spanska, svenska och tigrinja. Dessa finns på apoteket eller kan laddas ner från www.fhi.se/shop/

Du kan också få hjälp och stöd att sluta röka eller snusa på webbsidorna tobaksfakta.se, slutarokalinjen.org eller apoteket.se/rok

Världshälsoorganisationen (WHO) och dess medlemmar har ställt sig bakom Ramkonvention mot Tobak (WHO-FCTC). Både den svenska versionen och WHO:s Framework Convention on Tobacco Control kan laddas ned från webbsida fhi.se. WHO-FCTC finns på arabiska, engelska, franska, kinesiska, ryska och spanska.

Kostnadsfri hjälp och stöd



Kostnadsfri hjälp och stöd

Kostnadsfri hjälp och stöd får du på **Sluta-Röka-Linjen telefon 020-84 00 00** av erfarna rök- och snusavvänjare måndag - torsdag kl 09.00-20.00 och fredag kl 09.00-16.00

Klockan 20.00-09.00 finns en telefonsvarare som ger råd och tips om att sluta röka på arabiska, bosniska/serbiska/kroatiska, engelska, persiska, spanska och svenska.

Mer information om hjälp, råd och stöd att sluta röka eller snusa finns på webbsidan slutarokalinjen.org

Det finns hjälp att få

- **Vill du ha hjälp och stöd att sluta röka eller snusa** kan du be din vårdcentral, apotek, företagshälsovård, Rökavvänjningspolikliniken SU/Sahlgrenska eller hälsotek om hjälp.
Hälsoteket i Angered tfn: 031-365 11 28, **Hälsoteket i Kortedala/Bergsjön** tfn: 031-365 37 30 eller **Hälsoteket i Väster** tfn: 031-366 28 64. Här finns kostnadsfri hjälp och stöd.
- **Kostnadsfri hjälp och stöd ges på telefon Sluta-Röka-Linjen** 020-84 00 00 av erfarna rök- och snusavvänjare.
Klockan 20.00-09.00 finns en telefonsvarare som ger råd och tips om att sluta röka på arabiska, bosniska/serbiska/kroatiska, engelska, persiska, spanska och svenska.
- **Foldern "Icke rökare är vinnare – sluta-röka-råd"** finns på arabiska, bosnisk/serbisk, engelska, persiska, spanska och lätt svenska. Foldern kan laddas ner från www.slutarokalinjen.org
- **Faktablad som ingår i "Apotekets råd för livet"**: Om rökning, Om passiv rökning, Om rökning under graviditet.
Dessa faktablad finns på albanska, arabiska, bosniska/serbiska/kroatiska, engelska, finska, franska, grekiska, persiska, polska, somaliska, spanska, svenska och tigrinja. Dessa finns på apoteken eller kan laddas ner från www.fhi.se/shop/
- Du kan också få hjälp och stöd att sluta röka eller snusa på webbsidorna tobaksfakta.org, slutarokalinjen.org eller apoteket.se/rok