



Handleplan for tobak 2021



Indhold

Forord.....	3
Det ser vi	4
Det vil vi	5
Det gør vi	6
Spor 1 – Forebyggelse af rygestart	7
Spor 2 – Fremme rygestop	9
Spor 3 – Fremme røgfrie miljøer	10

Forord

Tobak er en af de mest belastende risikofaktor for folkesundheden i Danmark, og forkorter både levetiden og forværrer helbredet. Det betyder bl.a., at borgerne der påvirkes af de skadelige effekter ved tobak har mindre mulighed for at opnå det gode liv med flere gode leveår.

Aabenraa Kommune har vision om en Røgfri Fremtid 2030. I Sundhedsaftalen 2019-2023 for Region Syddanmark og de 22 kommuner er rygning et tema, hvor der er særligt fokus på "Et røgfrit Syddanmark". Regionen og kommunerne i Syddanmark har indgået et partnerskab med Røgfri Fremtid.

Røgfri Fremtid har et mål om en røgfri generation i 2030, og hovedbudskaberne med Røgfri Fremtid er, at:

- Børn og unge har ret til at vokse op uden røg, og sammen tager vi ansvar for, at det bliver muligt
- Sammen vil vi skabe en røgfri fremtid, hvor flere børn og unge får bedre muligheder for at skabe sig et sundt og godt liv
- Sammen vil vi sikre, at færre ryger, så færre bliver syge af tobaksrøg

For at opnå dette er den kommunale rygestop indsats ikke nok. Der er behov for en indsats i Aabenraa Kommune, der følger flere spor, og som også omfatter forebyggelse af rygestart og fremme af røgfri miljøer. Dette understøttes også af Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som er udgangspunktet for handleplanen på tobaksområdet.

Der forventes en stigning i antallet af henvendelser på rygestoptilbud. Derfor er fokus for handleplanen at sikre de nødvendige ressourcer til, at alle borgere kan modtage et fleksibelt og målrettet rygestopstilbud. Vi gør dermed mere af det, vi ved virker.

Sundhedstruslen ved tobak er ikke kun i forbindelse af rygning af cigaretter mv. Det handler også i stigende grad om røgfri tobak, vandpibe og e-cigaretter.

E-cigaretter:	Røgfri tobak:	Vandpibe:
En e-cigaret eller elektronisk cigaret er et apparat, der indeholder en patron med væske (e-væske), et varmelegeme og et batteri. Tilsammen producerer de et produkt, der kan indåndes.	Røgfri tobak er en gruppe af tobak, der går under forskellige betegnelser såsom snus, tyggetobak, tobakspastiller og skrå. Det skaber afhængighed og øger risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme og sår i munden.	Ved en vandpibe opvarmes fugtet tobak med kul, og røgen filtreres ned gennem vandet. Røgen fra vandpibe indeholder samme giftstoffer, som findes i cigaretter, samt giftstoffer fra forbrænding af kul. Mængden af røg, som inhaleres i ét sug fra en vandpibe, svarer ca. til mængden af røg fra én cigaret.

Det ser vi

Udfordringens omfang:

Sundhedsprofil 2017 estimerer, at der i Aabenraa Kommune er:

- 9.300 daglige rygere
- 5.200 storrygere, der ryger mere end 15 cigaretter dagligt
- 2.500 ikke-rygere, der udsættes for passiv rygning mere end en halv time dagligt
- Andelen af daglige rygere og storrygere er større i Aabenraa Kommune sammenlignet med regions- og landsgennemsnittet
- 8 ud af 10 rygere begynder på landsplan at ryge, inden de er 18 år
- På landsplan ønsker 73,2% dagligrygere at stoppe med at ryge

E-cigaretter

- 2% borgere i Region Syddanmark ryger dagligt e-cigaretter
- På landsplan ryger 3,5% drenge i aldersgruppen 16-19 år e-cigaretter dagligt eller ugentligt, mens det gælder for 9,8% af drenge i aldersgruppen 21-25 år

Snus

- På landsplan anvender 16% drenge i alderen 15-24 år snus dagligt eller lejlighedsvist, mens det gælder for 5% af pigerne i denne aldersgruppe

Hvorfor er handling vigtig?

- Rygning er den enkeltstående faktor, der påvirker folkesundheden mest.
- Hvert år dør ca. 13.600 danskere af rygerelateret sygdom. Ca. 900 danskere dør årligt som følge af passiv rygning
- Mænd, som er eksrygere, smårygere eller storrygere, lever i gennemsnit hhv. 2,8 år, 6,1 år og 11 år kortere end mænd, som aldrig ryger. Kvinder, som er eksrygere, smårygere eller storrygere, lever i gennemsnit henholdsvis 2,6 år, 6,1 år og 10,1 år kortere end kvinder, der aldrig ryger
- En gennemsnitskommune med 59.000 indbyggere betaler 44 mio. kr. årligt i kommunal medfinansiering for behandling af sygdomme relateret til rygning blandt rygere og eksrygere
- Blandt eksrygere og rygere er der årligt et ekstra produktionstab for samfundet som følge af rygning på ca. 39 mia. kr. på grund af sygefravær, førtidspension og tidlig død

Det vil vi

Sundhedspolitik 2020-2028

Aabenraa Kommune ønsker at yde en positiv indvirkning på borgernes valg i forhold til sundhed og livsstil. Det handler om at opbygge sunde vaner hos børnene, hjælpe de unge til at undgå dårlige vaner og støtte de voksne, der gerne vil forbedre deres vaner.

Røgfri Fremtid 2030

Aabenraa Kommune indgår i partnerskabet med Røgfri Fremtid og vil i samarbejde med resten af partnerskabet arbejde målrettet for, at i 2030:

- begynder ingen børn og unge at anvende tobaksprodukter
- anvendes tobaksprodukter af max 5% af befolkningen

Delmål 2021

Med udgangspunkt i den nationale tendens fra 2010-2017 skal næste Sundhedsprofil for 2021 vise, at:

	2017 Antal borgere (procentandel)	2021 Antal borgere (procentandel)
Aabenraa Kommune		
Mindre andel af borgere med daglig rygning	9.300 (19,2%)	8.350 (17,2%)
Mindre andel af borgere med storrygning (mere end 15 cigaretter dagligt)	5.200 (10,7%)	4.450 (9,2%)
Mindre andel af ikke-dagligrygere, der er udsat for passiv rygning	2.500 (7%)	1.950 (4,9%)
Region Syddanmark*		
Mindske andel unge (16-24 årige) daglige rygere	22.550 (16,1%)	20.600 (14,7%)

*Det er ikke muligt at få valide tal for antallet af unge daglige rygere på kommunalt niveau.

Det gør vi

Den største effekt af tobaksforebyggende arbejde opleves, når der iværksættes indsatser på flere niveauer, og der ydes en flerstrengt indsats. De centrale spor i en effektiv tobaksforebyggelse er fremme af rygestop, fremme af røgfri miljøer og forebyggelse af rygestart.

Disse tre spor skal medvirke til at skabe en røgfri norm og denormalisere rygning. Denormalisering af rygning er vigtigt for at forebygge rygestart blandt børn og unge, da dette vil medføre færre rygere, og de herved i mindre grad vil opleve rygning i deres omgivelser. Herudover vil røgfrie miljøer også begrænse udsættelsen for tobaksforurenede luft, hvilket kan mindske risikoen for at udvikle forskellige typer kræft, hjertekarsygdomme og luftvejssygdomme.

Oversigt over spor og aktiviteter

Spør 1 – Forebyggelse af rygestart

- Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på folkeskoler på 6. og 7. klassetrin v/CFU (Center for Undervisningsmidler)
- Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på 8. klassetrin v/CFU i samarbejde med SSP
- Tilbud til skolerne om events på ungdomsuddannelser v/CFU
- Tilbud til skolerne om workshops på ungdomsuddannelser v/CFU
- Som del af kriminalpræventiv handleplan v/ SSP
- Kommunal tandpleje
- Sundhedsplejen
- Gode forbilleder / Ambassadører på Kultur & Fritidsområdet

Spør 2 – Fremme af rygestop

- Koordinering af rygestoptilbud
- Tilskud til rygestopmedicin for udsatte grupper
- Gruppeforløb på kommunens apoteker
- Gruppeforløb på arbejdspladser
- Individuelle forløb på apoteker, Sundhedscenter, Socialpsykiatrien
- Individuelle forløb til gravide og ægtefælle hos jordemoder
- Individuel eller gruppeforløb til unge v/CFU
- Samarbejde med regionen vedr. VBA på Sygehus Sønderjylland
- Stoplinjen

Spør 3 – Fremme røgfrie miljøer

- Del-politik for røgfrie miljøer
- Understøtte røgfri campus
- Understøtte røgfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser
- Røgfri skoletid på grundskoler

Spør 1 – Forebyggelse af rygestart

Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på folkeskoler på 6. og 7. klassetrin v/CFU

I folkeskolen tilbyder CFU at lave tobaksforebyggende undervisning i 6. og 7. klasse. I 6. klasse anvendes en fakta-quiz om tobak, skadevirkninger, forbrugsmønster og valg, som skal give viden til eleverne om cigaretter, snus, vandpibe og e-cigaretter. Denne viden omsættes dialogisk i en efterfølgende case. I 7. klasse guides eleverne via en Prezi-præsentation gennem en historisk tidslinje fra Columbus til den sidste nye rygelov. Efterfølgende diskuteres på klassen dilemmaer i forbindelse med rygekultur og hvem der påvirker vores valg i dag. Denne formidling knyttes til kampagnen Røgfri Fremtid 2030.

Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på 8. klassetrin v/CFU i samarbejde med SSP

CFU Sundhed & Trivsel har i samarbejde med SSP, skole- og sundhedsforvaltningen udarbejdet et forløb, der tilbydes til 8. klasserne i Aabenraa Kommune, hvor der tages fat på risikoadfærd, sociale overdrivelser og social pejling. Forløbet tager udgangspunkt i en kahoot om forskellige risikoområder, bl.a. rygning, alkohol, kriminalitet og hash/stoffer. Eleverne tester deres tro/viden om deres jævnaldrendes faktiske adfærd i både Aabenraa Kommune og på landsplan.

Tilbud til skolerne om events på ungdomsuddannelser v/CFU

To sundhedskonsulenter fra CFU udgør Tobacco Team, som tilbyder at komme ud på ungdomsuddannelser og lave events omkring tobak og rygning. Der bliver arrangeret to events på hver ungdomsuddannelse om året, hvor der også stort fokus på Ikke-rygerne, samt evt. rekruttering til rygestopforløb. Temaet skifter hver halve år og kan være fx festrygning, vandpiber, snus, e-cigaretter, dilemmaer omkring rygning, økonomi m.m. Et event finder sted i et stort frikvarter i et fællesområde.

Tilbud til skolerne om workshops på ungdomsuddannelser v/CFU

CFU tilbyder at komme ud og undervise i form af workshop på ungdomsuddannelser. Der er typisk 3-4 workshops, hvor emnerne kunne være økonomi, KOL eller dilemmaer omkring rygning. Workshops planlægges sammen med uddannelsesstedet i undervisningstiden.

Som del af kriminalpræventiv handleplan v/SSP

Rygning indgår i oplæg til børn, unge og deres forældre i forbindelse med den kriminalpræventive indsats.

Kommunal tandpleje

Den kommunale tandpleje spørger systematisk til rygevaner hos både unge og voksne og henviser interesserede til rygestoptilbud i kommunen eller til et af de nationale rygestoptilbud.

Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på folkeskoler på 6. og 7. klassestrin v/CFU

I folkeskolen tilbyder CFU at lave tobaksforebyggende undervisning i 6. og 7. klasse. I 6. klasse anvendes en fakta-quiz om tobak, skadevirkninger, forbrugsmønstre og valg, som skal give viden til eleverne om cigaretter, snus, vandpibe og e-cigaretter. Denne viden omsættes dialogisk i en efterfølgende case. I 7. klasse guides eleverne via en Prezi-præsentation gennem en historisk tidslinje fra Columbus til den sidste nye rygelov. Efterfølgende diskuteres på klassen dilemmaer i forbindelse med rygekultur og hvem der påvirker vores valg i dag. Denne formidling knyttes til kampagnen Røgfri Fremtid 2030.

Sundhedsplejen

Sundhedsplejersker og forældre drøfter evt. rygning og børns udsætning for tobaksforurenet røg. Sundhedsplejersker henviser til rygestoptilbud i kommunen eller til nationale rygestoptilbud.

Sundhedsplejen inkluderer systematisk rygning i udskolingssamtalen i folkeskolens afgangsklasser og elever, der ryger, modtager et tilbud om hjælp til rygestop.

Gode forbilleder / Ambassadører på Kultur & Fritidsområdet

På Kultur & Fritidsområdet arbejder vi med en kultur der gør det u-sejt og socialt u-/mindre acceptabelt at ryge. I det arbejde vil vi involvere ledere og trænere samt forældresamarbejdet.

Vi vil afprøve konkurrencer mellem foreninger om hvem der har det laveste antal rygere på holdet.

Der er ingen rygerfaciliteter i forbindelse med Kultur- og Fritidsinstitutioner.

Spør 2 – Fremme rygestop

Koordinering af rygestoptilbud

Kommunens rygestopindsats koordineres i Aabenraa Kommunes Sundhedscenter. Der udføres forskellige typer af rygestoptilbud med en geografisk spredning i kommunen. Rygestoptilbud udføres både af kommunale rygestopinstruktører og af rygestopinstruktører på apoteker i kommunen.

Tilskud til rygestopmedicin for udsatte grupper

Aabenraa Kommune yder i særlige tilfælde tilskud til rygestopmedicin i op til 8 uger til storrygere. Der gives tilskud, hvor borgeren vurderes at være i målgruppen af borgere der er socialt eller økonomisk udsat. Der er evidens for, at borgeren herved opnår større sandsynlighed for at lykkes med at blive røgfri. Tilskuddet vil bero på en individuel vurdering ved rygestoprådgiveren.

Gruppeforløb på kommunens apoteker

Der udbydes gruppeforløb for voksne på kommunens apoteker, hvor der er mulighed for fremmøde på 6 planlagte mødegange. Et gruppeforløb består af højst 12 deltagere, og hver deltager tilbydes en indledende samtale af 30-45 minutters varighed. Udover fremmøde tilbydes der støtte via SMS, telefon og mail og opfølgning via Stoplinjen.

Gruppeforløb på arbejdspladser

Sundhedscenteret udbyder rygestop gruppeforløb på kommunale og private virksomheder, når det efterspørges. Gruppeforløbene på virksomheder foregår efter samme koncept som gruppeforløbene på apotekerne.

Individuelle forløb på apoteker, Sundhedscenter, soc.psyk

Individuelle rygestopforløb udbydes på apotekerne og i Sundhedscenteret. Et individuelt forløb består af 5-6 samtaler med individuel tilrettelæggelse, og borgerne tilbydes et telefonisk forløb via Stop-linjen.

Individuelle forløb til gravide (og partner) hos jordemoder

Aabenraa Kommune udbyder i samarbejde med Aabenraa Jordemoderkonsultation individuelle rygestopforløb med ca. 5 samtaler til gravide og/eller deres partner. Rygestopforløbene varetages af en jordemoder, som er uddannet rygestoprådgiver.

Individuel eller gruppeforløb til unge v/CFU

CFU sundhedskonsulenterne tager del i rygestopindsatsen til unge. Forløbene er individuelt tilrettelagt, og rådgivningen foregår på den unges skole/ institution. Gruppeforløbene foregår på ungdomsskolen.

Samarbejde med regionen vedr. VBA på Sygehus Sønderjylland

Personalet på Sygehus Sønderjylland anvender VBA modellen (Very Brief Advice) over for patienterne. Hvis patienten er interesseret i et rygestoptilbud sendes henvisning til Sundhedscenter.

Stoplinjen

Der tilbydes gratis telefonisk rådgivning til alle borgere og rådgivningsforløb til gravide og deres partner gennem Stoplinjen (www.stoplinien.dk, tlf. 80 31 31 31 eller sms til 1231 med teksten "Rygestop").

Spør 3 – Fremme røgfrie miljøer

Del-politik for røgfrie miljøer

Del-politik for røgfrie miljøer skal understøtte den overordnede personalepolitik og bidrage til at skabe sunde medarbejdere på sunde arbejdspladser. Aabenraa Kommune har et ønske om, at der ikke ryges i arbejdstiden, og det er ikke tilladt at ryge i kommunale bygninger, tjenestebiler, ved indgangsdøre eller adgangsveje. Der er desuden totalt rygeforbud for alle, der opholder sig på børneinstitutioner, skoler, opholdssteder, døgninstitutioner og lign., hvor der er børn og unge under 18 år. Formålet med en røgfri arbejdsplads er at sikre, at alle ansatte i Aabenraa Kommune kan færdes i et røgfrit miljø uden gener ved passiv rygning.

Delpolitik for røgfrie miljøer er godkendt i HMU d. 18.6.19 og skal revideres i 2021.

<https://medarbejderportalen.aabenraa.dk/media/13543/del-politik-for-roegfrie-miljoer-2019-faerdig.pdf>

Understøtte røgfri campus

Der er vedtaget en hensigtserklæring om røgfrit campus miljø i CampusKontaktRådet. Der er et samarbejde mellem institutionerne tilknyttet Campusområdet i Aabenraa, og understøttelsen af et røgfrit campusmiljø skal medvirke til indførelsen af røgfri skoletid på produktionsskoler og ungdomsuddannelser. Kommunen kan samarbejde med produktionsskoler og ungdomsuddannelser og hjælpe med at sikre, at elever og ansatte får hjælp til at håndtere røgfri skoletid og får hjælp til rygestop, hvis de ønsker dette.

Der er fremsat et lovkrav om røgfri skoletid på ungdomsuddannelser fra skoleåret 2021/2022.

Understøtte røgfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser

Sundhedscenteret har vejledt ikke-kommunale arbejdspladser i røgfri arbejdstid, hvilket skal inspirere til indførelsen af røgfri arbejdstid og afskaffelse af rygerum.

Røgfri skoletid på grundskoler

Som en del af den nationale tobakshandleplan indføres røgfri skoletid for eleverne på kommunens folkeskoler og ungdomsskolen i skoleåret 2020/2021. Røgfri skoletid betyder, at elever ikke må ryge i skoletiden, heller ikke uden for skolens område. Røgfri skoletid er det mest anbefalede redskab til at forebygge rygestart hos elever i grundskolen, da de unge ikke påvirker hinanden til at ryge.

For at komme godt i gang med røgfri skoletid er det vigtigt at få alle med i beslutningen og fremhæve politikken, så den er tydelig for alle.

Der er fremsat et lovkrav om røgfri skoletid i grundskolen fra august 2020.