



Temahandleplan for tobak 2022



INDHOLD

Forord	3
Oversigt.....	6
Spor 1 – Forebyggelse af rygestart.....	7
Spor 2 – Fremme rygestop	9
Spor 3 – Fremme røgfrie miljøer.....	11

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 temahandleplanen på tobaksområdet.

Der forventes en stigning i antallet af henvendelser på rygestoptilbud. Derfor er fokus for temahandleplanen 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.

Hvorfor er handling vigtig?

Indsatsen imod rygning og tobak skal desuden medvirke til synliggørelse af Aabenraa Kommunes bidrag og indsats på opfyldelse af FN's verdensmål, herunder særligt nummer 3 vedr. sikring et sundt liv for alle og fremme trivsel for alle aldersgrupper:

- 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

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

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

Delmålene tager udgangspunkt i Sundhedsprofilundersøgelsen 2017. Den næste Sundhedsprofilundersøgelse for 2021 offentliggøres til marts 2022. Med udgangspunkt i resultat og udvikling mellem 2010-2017 har målet for denne og de tidligere temahandleplaner været, at den viser:

	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 i 2017 undersøgelsen ikke muligt at indhente valide tal for antallet af unge daglige rygere på kommunalt niveau.

Oversigt

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 denormalisering af rygning. Denormalisering af rygning er vigtigt for at forebygge rygestart blandt børn og unge, da eksponeringen for en kultur hvor rygning er normalt forventes at medføre flere starter og bliver ved med at anvende tobak. 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

Spor 1 – Forebyggelse af rygestart
<ul style="list-style-type: none">• 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. og 9. klassetrin v/CFU i samarbejde med SSP• Tilbud om forebyggende indsats på ungdomsuddannelser• Som del af kriminalpræventiv temahandleplan v/ SSP• Kommunal tandpleje• Sundhedsplejen• Gode forbilleder / Ambassadører på Kultur & Fritidsområdet
Spor 2 – Fremme af rygestop
<ul style="list-style-type: none">• 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• Samarbejde med regionen vedr. VBA på Sygehus Sønderjylland• Stoplinjen
Spor 3 – Fremme røgfrie miljøer
<ul style="list-style-type: none">• Del-politik for røgfri arbejdstid• Understøtte røgfri campus• Understøtte røgfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser• Røgfri skoletid på grundskoler

Spør 1 – Forebyggelse af rygestart

Det ser vi:

- Behov for fokus på denormalisering af rygning.
De fleste af dem, der ryger, begyndte inden de fyldte 18 år. Som ung er man endda også mere sårbar over for nikotinen, da hjernen endnu ikke er færdigudviklet. Derfor er den forebyggende indsats, hvor rygning denormaliseres for børn og unge meget vigtig. Denormaliseringen af rygning kan øges ved, at færre børn og unge oplever rygning i deres omgivelser eksempelvis forældre eller i de miljøer hvor de færdes.
- Behov for forebyggelse af flere produkter end cigaretter.
Udfordringen gælder ikke kun for gængse tobakstyper såsom cigaretter. Der ses også en udfordring omkring forebyggelse af brug af vandpibe, e-cigaretter og andre nye tobaks- og nikotinholdige produkter. For at understøtte en fortsat denormalisering af rygning og andre tobaksprodukter skal den forebyggende indsats bør røgfri tobak blive behandlet på lige fod med rygning.

Det vil vi:

- Ingen børn og unge begynder at anvende tobaksprodukter, det gælder både den røgfri tobak samt nyere produkter på markedet såsom e-cigaretter og vandpibe.
- Aktivt inddrage og tilbyde forældre rådgivning og værktøjer til at håndtere udfordringer omkring tobak sammen med deres børn og unge.
- Tilskynde til at voksne er rollemodeller ved at skabe samarbejde på tværs samt tilbyde råd og vejledning til fritids og kulturlivet.

Det gør vi:

Tilbud til skolerne om forebyggelse på 6. og 7. klassetrin v/CFU

I folkeskolen tilbydes 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.

Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på 8. og 9. 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 jævnaldrenes faktiske adfærd i både Aabenraa Kommune og på landsplan.

Tilbud om forebyggende indsats på ungdomsuddannelser

Der tilbydes en forebyggende indsats til skolens personale/ledelse om røgfri institution eller til ungdomsuddannelsens elever om forebyggelse af rygestart information om hjælp til nikotin-stop. Dette tilbydes som enten et kortere oplæg eller et længere event.

Som del af kriminalpræventiv temahandleplan 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 og henviser interesserede til rygestoptilbud i kommunen eller til et af de nationale rygestoptilbud.

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.

Spor 2 – Fremme rygestop

Det ser vi:

- Det er vigtigt at understøtte og styrke motivation til rygestop. For at påbegynde og have succes med et rygestopforløb er det vigtigt, at den enkeltes motivation understøttes og styrkes.
- Behov for reducere af barrierer for rygestop. Der kan være mange årsager til at man ikke kommer i gang med et rygestopforløb. Ét af dem er omkostninger forbundet med den rygestopmedicin der kan hjælpe forløbet på vej. For at flere kommer i gang med et rygestop hjælper det at reducere barrierer for rygestop

Det vil vi:

- Have hurtig adgang til et rygestopforløb, så man kan starte mens motivationen er frisk.
- Aktivt opspore og øge opmærksomheden omkring mulighederne for rygestop. Blandt andet gennem samarbejde med hospitaler om elektronisk henvisning til rygestoptilbud i kommunen, og formidling til borgere og medarbejdere kender til mulighederne for hjælp og støtte til rygestop.
- Have fokus på grupper, der har behov for en særlig indsats eller tilbud, herunder eksempelvis unge, psykisk syge og gravide.
- Tilbyde forskellige og tilpassede rygestopindsatser, således at flest mulige borgere og medarbejdere har mulighed for at opnå frihed fra tobak. Det gælder både individuel og gruppebaserede tilbud samt målrettede tilbud til udvalgte grupper, hvor der er evidens for dette.
- Skabe tilbud tæt på borgerne i samarbejde med apoteker og arbejdspladser i kommunen.
- Tilbyder medarbejdere hjælp til rygestop og til at ændre rygevaner, så det er muligt for medarbejderne at klare sig gennem en arbejdsdag uden rygning.
- Deltagelse i rygestopkurser er gratis.
- Yde tilskud til rygestopmedicin for udvalgte grupper

Det gør vi:

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, social psykiatrien

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

Der tilbydes både individuelt tilrettelagte og gruppeforløb målrettet unge, der gerne vil opnå et rygestop. Den individuelle rådgivning foregår lokalt på institutionen.

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

Det ser vi:

- Der er dokumentation for, at røgfri miljøer begrænser udsættelsen for tobaksforurenede luft og bidrager til at mindske risikoen for at udvikle flere former for kræft, hjerte-kar-sygdomme og luftvejssygdomme, som fx astma.
- Røgfri miljøer bidrager derudover til de-normalisering af rygning og forebygger derigennem både rygning blandt børn og unge samt tilbagefald hos tidligere rygere, fordi de i mindre grad oplever rygning i deres hverdag.

Det vil vi:

- Alle borgere, besøgende og medarbejdere i Aabenraa Kommune kan færdes i et røgfrit arbejdsmiljø, uden de gener, og den reelle sundhedsfare, der er ved passiv rygning.
- Modvirke at unge indbyder hinanden til rygning ved at tilbyde rådgivning til skoler og ungdomsuddannelser.
- Give råd og vejledning samt understøttelse til ikke-kommunale arbejdspladser til at igangsætte initiativer, hvis der er et lokalt ønske om røgfri arbejdstid eller sundere vaner.

Det gør vi:

Del-politik for røgfri arbejdstid

Arbejdstiden er røgfri for alle medarbejdere i Aabenraa Kommune. I forbindelse hermed tilbydes rygestopkurser til medarbejdere, der ønsker et rygestop eller rådgivning til medarbejdere, som ønsker at ændre rygevaner

Kommunen arbejder for at minimere risikofaktorer, der er årsag til sygdom. Delpolitik for røgfri arbejdstid skal understøtte denne indsats samt den overordnede personalepolitik, herunder at bidrage til at skabe sunde medarbejdere på sunde arbejdspladser. Formålet med røgfri arbejdstid er at sikre, at alle medarbejdere i Aabenraa Kommune kan færdes i et røgfrit arbejdsmiljø, uden de gener, og den reelle sundhedsfare, der er ved passiv rygning.

Understøtte røgfri campus

Der er lovkrav om røgfri skoletid på ungdomsuddannelser fra skoleåret 2021/2022. Dette er et lovkrav fra skoleåret 21/22. 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.

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 tobakstemahandleplan er der røgfri skoletid for eleverne på kommunens folkeskoler og ungdomsskolen. 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 derved ikke i skoletiden påvirker hinanden til at ryge.