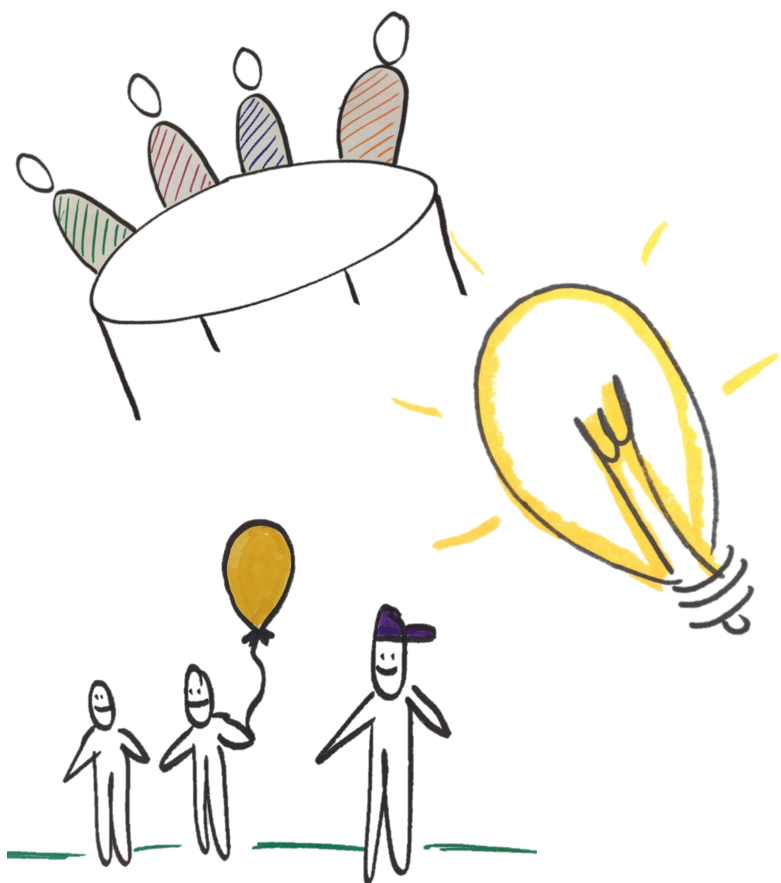




VIDIS

Opstart & proces

Røgfri Arbejdstid - introduktion til VIDIS

Kære leder

Du skal nu i gang med at implementere en beslutning, der er truffet efter en demokratisk og involverende proces i Nyborg Kommune - vi skal indføre Røgfri Arbejdstid. Der vil komme succeser, der vil komme modstand, vi har derfor udviklet en værktøjskasse til brug i processen. Denne værktøjskasse skal være med til at understøtte dit ledelsesrum, og er udarbejdet for at støtte dig. Du er også velkommen til at bruge os til sparring undervejs i udmøntningen af beslutningen. Og husk, at over 72% af rygerne gerne vil stoppe med at ryge, og 90% af danskerne bakker op om Røgfri Fremtid.

Materiale og input er udarbejdet som støtteværktøj til implementering. Denne værktøjskasse er udarbejdet med inspiration fra flere steder: Kræftens Bekæmpelse; Hjerteforeningen, Røgfri Fremtid og Sundhedsstyrelsen. Nyborg Kommunes værktøjskasse hedder **VIDIS**.

VI står for **V**iden – Materialet i denne del af kassen indeholder faktuel viden om konsekvenser ved rygning
DI står for **D**ialog – Denne del af materialet bruges i forbindelse med møder i teams eller "en-til-en" snakke med medarbejdere.
S står for **S**jov - Røgfri arbejdstid er alvorligt ment, men det er vigtigt, at holde det gode humør, omend temaet er følsomt.

Det kan måske være en god ide, eventuelt at udpege en ambassadør, der kan stå for den efterfølgende proces. Det skal være en person, der har **LYST**, til at stå for arbejdet. En der kan stå for **PRAKTISKE** tiltag. En person, der er **GOD TIL AT BAKKE OP**. En person, der kan **FORMIDLE** ønsker og udfordringer mellem leder og medarbejder. Og sidst men ikke mindst en person, der kan være med til at **IGANGSÆTTE** og **UDVIKLE** på ideer, tiltag, værktøjer m.m.

Vi har udarbejdet materialet, så det er nemt at gå til og processen kan komme godt i gang. Man kan vælge til og fra i materialet. Hvis der er brug for yderligere information, er man er altid velkommen til at kontakte rygestopkonsulenterne i Sundhed og Forebyggelse for yderligere hjælp.

God arbejdslyst - held og lykke med arbejdet.



Læsevejledning - oversigt



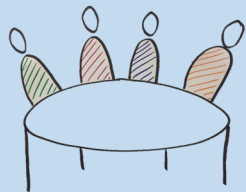
Opstart & proces

Denne del indeholder materialer omkring proces, implementering og vejen mod Røgfri Arbejdstid. I kan plukke i værktøjerne, og anvende det, som er relevant for jer.



Viden

I denne del af VIDIS bliver du klædt grundigt på, til at besvare spørgsmålet: "hvorfør indfører vi røgfri arbejdstid?" Det er vigtigt at understrege, at beslutningen om at indføre Røgfri Arbejdstid er sket på basis af forskning, viden og erfaring. Der præsenteres faktisk viden om rygning, sundhed og miljø.



Dialog

Materialet i denne del af VIDIS indeholder værktøjer til dialog. Noget af materialet egner sig til 1:1 dialog mellem leder og medarbejder, mens andet materiale kan bruges i hele teamet (fx på teammøde). I vurderer selv, hvad der er jeres behov. Husk at vi (rygestoprådgivere i sundhed og forebyggelse) gerne står til disposition for yderligere information og sparring omkring brug af materialet.



Sjov

Rygning er en alvorlig dagsorden, men for at lette lidt på stemning i et team eller en medarbejdergruppe kan man eventuelt bruge lidt fra den sjovere del af VIDIS. Delen indeholder bl.a. en quizz, pauseideer, forslag til en stafet og en sugerørsøvelse.



VIDIS - Vejledning til værktøjerne

Opstart og Proces

Sådan reducerer du modstand: Argumenter og kommunikation til dialogen omkring processen

Tiltag og Handlinger: Eksempler på tiltag man som leder kan indføre i forbindelse med Røgfri Arbejdstid – udvælg det der passer jeres arbejdsplads

Støtte hjemmekommune: Vi har samlet links fra nabokommuner omkring tilbud og tilskud til rygestop. Dette materiale tilgås bedst fra intranettet.

Kortlægning af rygning: Værktøj til at afdække omfanget af arbejdet med Røgfri Arbejdsplads på jeres arbejdssted.

Arbejdspladsstruktur: Overblik over hvilke overvejelser I skal tage hensyn til i processen.

Afklaring: Procesværktøj, der kan være med til at vise, hvor godt på vej I er.

Proces: Skema til procesoverblik – hvordan kan I inddele arbejdet i faser, uddelegere og tidsberamme indsatsen.

Procespil: Enkelt procesværktøj, der kan give et mere enkelt overblik – hvis der ikke er behov for at gå detaljeret til værks.

Myter om rygning: Påstande om rygning og argumenter til at imødegå dem. Det er vigtigt, at rygerne ikke føler sig forfulgt. Det er røgen, vi går efter, samt omsorg for medarbejderne.

Viden

Hvorfor røgfri arbejdstid?: Alle de gode argumenter for at indføre røgfri arbejdstid er samlet her.

Rygning skal tages alvorligt: Graf, der klart fortæller at rygning er Danmarks største sundhedsudfordring.

Rygning har konsekvenser: Dette kort fortæller om rygnings konsekvenser i forhold til cancer og andre kroniske sygdomme.

Det er dyrt at ryge: Rygning og økonomi.

Kroppen får det hurtigt bedre: Fakta om at det aldrig er for sent at stoppe, og et rygestop har positiv indflydelse på sundheden

Kroppen får det hurtigt bedre—uddybet: Fakta om, hvad der sker i kroppen, når man stopper med at ryge

Rygning og Miljø: Rygning har miljømæssige konsekvenser.

Vægtforandring og rygestop: Der er risiko for vægtforøgelse, når man stopper med at ryge. Når kroppen finder sin balance igen, så normaliseres vægten typisk igen.

Baggrundsviden om abstinenser: Korte informationer om reaktioner, når man har abstinenser.

Ideer til håndtering af abstinenser/rygetrang: Korte input til hvordan man overvinder rygetrang

Rygeafvænningsmetoder: 7 metoder til rygeafvænnning.

Danmarks dræber #1: Link til podcast omkring rygning. Kan høres undervejs til arbejde. Link til podcast findes også på Intra.



VIDIS - Vejledning til værktøjerne

Dialog

Fotos i A5: Kan bruges, hvis man vil hjælpe med medarbejdere i gang med at finde motivationen til at stoppe med at ryge. Kan anvendes både i grupper og 1:1. Bed eksempelvis dine medarbejdere om at vælge 2-3 billeder, som symboliserer ønsket om en fremtid uden røg for dem.

Urskive: Dette værktøj kan bruges til at identificere, hvornår den enkelte medarbejder ryger i løbet af døgnet, og hvor lange stræk man egentlig er uden røg. Bed fx. også medarbejderen om at vælge de vigtigste cigaretter i løbet af dagen – typisk er det kun 3-5 cigaretter, der er "vigtige". Værktøjet kan bruges til at reducere forbruget.

Dialogspørgsmål: Disse spørgsmål kan bruges i teamet, især hvis man har grupper, der er for og imod Røgfri Arbejdstid. I er velkomne til at klippe dem ud, så I kan trække spørgsmål og drøfte dem. I er velkomne til at finde på flere selv.

Beslutningsbalance:

Brug værktøjet i 1:1 samtale med en medarbejder. Hvis en medarbejder er i tvivl, om de skal / skal ikke stoppe med at ryge. Værktøjet er et godt redskab til at skabe motivation – langt de fleste ser flere positive sider ved et rygestop.

Send spørgsmålet videre

Brug værktøjet som et Team-værktøj – brug en bold fra kassen og "kast" et åbent spørgsmål hen over bordet. Kan bruges i svære situationer eksempelvis, når man gerne vil sige noget ærligt, men kærligt omkring rygning til hinanden.

Gør værktøjet til jeres eget – og tag fx emner som "*Jeg har set dig ryge i arbejdstiden og jeg vil gerne støtte dig – hvordan hjælper jeg dig bedst?*" eller....

Mand / Kvinde dukken m. stikord: Brug værktøjet i 1:1 samtale med en medarbejder. Hvis en medarbejder fx har fysiske problemer eller mange sygedage. Klip stikordene ud, og bed medarbejderen om at lægge de stikord ind i "dukken", som bedst beskriver medarbejderens følelser i kroppen lige nu. Eller læg de stikord i "dukken" som medarbejderen forbinder med rygning.

Kan bruges til en afklarende samtale om medarbejderens sundhed.

Nye pauserutiner: Tag en snak om de nye pauserutiner. Hvis der fx er mange rygere i afdelingen, som pludselig ikke længere skal ud og ryge. Hvad betyder det for jeres medarbejdergruppe? for sammenholdet? Tag en snak om, hvad der kan stå i stedet. Fx oprydning på kontoret, fysisk aktivitet, eller en yoyo-konkurrence.

Barometer hvor mange stopper: Husk at tage temperaturen på teamet undervejs i processen. Du kan fx printe barometret ud og hænge det op. Opdel barometeret efter hvor mange rygere, der er i afdelingen, og skraver barometret hvis nogle medarbejdere stopper. Det skaber sammenhold og fællesskab omkring et evt. rygestop.

VBA-metoden: Er en kort, men effektiv måde, at henvise til et rygestopforløb.

5 leveregler: Brug værktøjet som dialogredskabet i teamet, og fastsæt 5 leveregler om, hvordan i håndterer røgfri arbejdstid. Sæt fx fokus på, hvordan I bedst kan hjælpe hinanden, og hvad I helt konkret skal gøre, når røgfri arbejdstid indføres.



VIDIS - Vejledning til værktøjerne

Sjov

Quizz: Spørgsmål og svar om røg og rygning. Kan måske være en øjenåbner for nogle.

Lav et slogan: Det visuelle er vigtigt, når man skal nudge andre til at slippe røgen. Lav jeres egne "reklamespot". Man kan eventuelt premiere de gode input'. Hæng jeres slogans op.

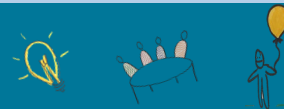
Fortsæt listen: Brug værktøjet i teamet. Fortsæt listen ved at brainstorme på, hvorfor vi arbejder for en røgfri fremtid. Denne kan både bruges ud fra personlige motiver, men også ud fra jer som en team.

Stafetten: Giv en udfordring videre til en anden afdeling eller team. Værktøjet kan være med til at fejre, at I har nået de mål I satte jer som arbejdsplads.

Pauseideer: Små input til hvordan man kan ændre pausekulturen, så alle medarbejdere er samlet. I vælger selv fra listen eller finder på helt andre.

Stemningsbarometer: Kan bruges under et teammøde. Bed fx dine medarbejdere om at placere nålen på stemningsbarometret, og find ud af hvordan stemningen er omkring Røgfri Arbejdstid. Skab en dialog om barometret - hvad kan vi gøre, for at gøre stemningen bedre? Hvordan kan vi hjælpe de, som sætter stemningen lavt? eller brug blot barometret som en måde, at undersøge hvordan stemningen er i din afdeling.

Sugerørsmøde: Til teammødet – sjov for alvor. Prøv at holde møder på denne måde, lyt mens I holder jer for næsen og trækker vejret gennem et sugerør. Sådan føles det at have KOL. 85-90% af alle KOL-tilfælde i Danmark, skyldes rygning. Hele 430.000 mennesker i Danmark lider af KOL.



Røgfri Arbejdstid - Sådan reducerer du modstand

Kommunikér klart og tydeligt

Vær fuldstændig tydelig omkring hvor beslutningen kommer fra, og hvorfor, hvordan og hvornår røgfri arbejdsplads indføres

Informér bredt

Information er alfa og omega, når nye regler om røgfri arbejdstid skal implementeres. Sæt ord på ændringerne i nyhedsbreve, på intranet, til møder og hvor det giver god mening

Fokusér på forandringen

Fokusér på den ønskede forandring i forhold til rygning på arbejdspladsen i jeres kommunikation, i stedet for at fokusere på den modstand, der potentielt kan opstå. Modstanden skal tages seriøst og høres, men hvis man dvæler ved den i processen, kan den vokse. Husk i stedet medarbejderne på, at beslutningen er taget på et fælles oplyst grundlag af positive årsager fx. Sundhed, sygefravær, rollemodeller.

Hold gang i dialogen

Det er vigtigt at skabe dialog med medarbejderne om de ændringer som røgfri arbejdstid medfører. Medarbejderne skal føle, at de bliver hørt. Gør plads til, at der kan stilles spørgsmål til beslutningen. Skab rum til de spørgsmål, der måtte opstå undervejs.

Prøv jer frem

Start eventuelt med en frivillig ordning, hvor afdelinger kan blive røgfri i deres eget tempo. I kan gennemføre eksperimenter af kortere varighed, hvor i afprøver forskellige løsninger. Dette kan virke mere overskueligt for nogle.

Tilbyd rygestopkurser

Mange rygere vil gerne stoppe helt med at ryge. Derfor kan rygestopkurser tilbydes til rygere, der gerne vil have hjælp.

Rygestoppræparater

Se side nærmere side 8

Forvent modstand

Accepter, at implementeringsperioden kan være langsom og vanskelig. Der vil formodentlig være mange, som protesterer i starten, og det vil tage tid for denne gruppe medarbejdere at acceptere indførelsen af røgfri arbejdstid.

Skab rum for reel indflydelse

Inddrag medarbejderne der, hvor der er reel mulighed for indflydelse – fx i forhold til implementering, men IKKE i forhold til beslutningen – den er truffet. Dette kan eksempelvis gøres gennem et forum, hvor der er mulighed for være i dialog

Håndhævelse

Hvordan håndhæves stramning af nye rygeregler i praksis. Afklar dette i ledergruppen eller arbejdsgruppen, og kommunikér dette tydeligt ud til alle medarbejdere



Røgfri Arbejdstid - tiltag og handlinger

EN SUND ARBEJDSdag

En sund arbejdsdag er et tiltag, der sætter fokus på alle medarbejdere, og usunde vaner.

Det vil sige tiltag, der rammer sundhed generelt og ikke kun rygerne. Eksempelvis ingen kager til møder, sunde frokostordninger m.m.

Fordel: tiltag med bredt fokus på sundhed inkluderer alle og ekskluderer ingen

Ulempe: et bredt fokus på sundhed kan udvande ønsket om røgfri arbejdstid

NYE PAUSERUTINER

Nye pauserutiner gør op med rutinesmøgerne og vanecigaretter, og er samtidig med til at afprøve nye vaner. Fx kan der skabes bedre pausemiljø med god kaffe. 10 min gåture, pause-gymnastik eller praktiske opgaver – opfyldning, oprydning eller lignende. (Vi har lagt eksempler i værktøjskassen. Se også under DIALOG.)

Fordel: at give pauser til godt formål uden rygning

Ulempe: rygerne vil savne "afstresning" med cigaret

LEDELSEN SOM ROLLEMODEL

Ledelsen som rollemodel er et tiltag, hvor ledelsen går forrest i Røgfri Arbejdstid. Dette tiltag forudsætter, at der er rygere i ledelsen.

Fordel: Fællesskab og sociale forpligtelser skaber et godt afsæt for en fælles kamp

Ulempe: Klikker omkring rygning kan fastholde dårlige vaner

BUDDYORDNING

Buddyordning er et tiltag, der sikrer, at ingen er alene om rygenedtrapning. Alle rygere vælger en buddy - de kan være såvel en ryger som en ikke-ryger, der skal hjælpe og støtte en kollega.

Fordel: Fællesskab og sociale forpligtelser skaber et godt afsæt for en fælles kamp

Ulempe: det skal føles naturligt med en buddy og må ikke være påtvunget. Uden kemi mellem de to kollegaer vil dette tiltag ikke få den ønskede effekt.



Røgfri Arbejdstid - tiltag og handlinger

NIKOTINPRÆPARATER

Hjælpemidler—nikotinpræparater kan være en nødvendighed ved indførelse af Røgfri Arbejdstid, da rygere er afhængige af nikotin. Hjælpemidler bør dog kun tilbydes efter sparring med rygestoprådgivere, eller i forbindelse med en VBA om rygning.

Rygere kan udfylde en "Fagerströms test", der vil fortælle hvilke præparater, der kan hjælpe mod rygetrang. Man kan—hos sin hjemkommune - undersøge, hvorvidt der er mulighed for støtte til rygestoppræparater, samt finde information om rygestopkurser. *

Fordel: Mange rygere vil have brug for hjælpemidler i forbindelse med indføring af Røgfri Arbejdstid og – det vil kunne hjælpe nogle med at stoppe helt med rygning.

Ulempe: Hvis hjælpemidlerne ikke kommer i den rigtige form / dosering har de ikke den ønskede effekt. Der er også et økonomisk aspekt af dette tiltag.

VISUEL NUDGING

Visuel nudging er et tiltag, der omhandler materiale, der fortæller om de skadelige effekter ved rygning eller de positive effekter af mindre røg. Dette materiale kan være skilte, bannere, opslag, tilbud, informationsopslag.

Fordel: flere rygere har en personlig motivation for at stoppe med at ryge og med synlige og gentagende input, vil man ofte blive mindet om at man gerne vil stoppe.

Ulempe: det kan virke irriterende at have materiale omkring rygning hængende. Derudover er der en fare for, at man kun vil lægge mærke til materialet i en kort periode, hvorefter det ikke længere vil have en effekt. Som forsøg kan i opstillet skilte og bannere, der giver inspiration til en anden sundhedsindsats.

*se næste side



Røgfri Arbejdsplads - støtte i hjemkommunen

Nyborg Kommune

<https://www.nyborg.dk/da/Borger/Sundhed/Tilbud-og-viden/Rygning/Rygestop-for-alle>

Fåborg Midtfyn Kommune

<https://www.fmk.dk/borger/sundhed-og-sygdom/kurser-tilbud-og-undervisning/rygestopkurser/>

Kerteminde Kommune

<https://kerteminde.dk/borger/sundhed-og-rehabilitering/livsstil-og-trivsel/rygning>

Odense Kommune

<https://www.odense.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/rygestop>

Svendborg Kommune

<https://www.svendborg.dk/borger/voksen/sundhed-og-sygdom/rygestop>



Røgfri Arbejdstid - Kortlægning af rygning

HVOR MANGE MEDARBEJDERE ER VI

☐

HVOR MANGE RYGERE HAR VI?

☐

HVOR MANGE HAR ET ØNSKE OM AT BLIVE RØGFRI?

☐

HVORDAN ER JERES RYGEPOLITIK I DAG?– OVERHOLDES DEN?

JA

☐

NEJ

☐

DELVIST

☐

ER DER TILSLUTNING TIL RØGFRI ARBEJ DSTID

JA

☐

NEJ

☐

Røgfri Arbejdstid– Arbejdspladsstruktur

Vi arbejder samlet ét sted



Vi arbejder spredt forskellige steder

Vi arbejder mest ved skærm



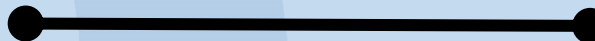
Vi arbejder lidt / ikke ved skærm

Vi har ingen uniformer / arbejdstøj



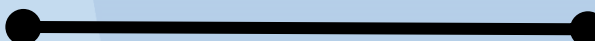
Vi bærer uniformer / arbejdstøj

Vi har lidt eller intet fællesskab



Vi har et stærkt fællesskab

Vi har tradition for lille grad af medbestemmelse i processer



Vi har tradition for stor grad af medbestemmelse i processer



Røgfri Arbejdstid– Afklaring

... (andet)

... rygning ikke passer til det image vi har og det signal vi ønsker at sende

... vi om x antal måneder/år er blevet pålagt at indføre ingen rygning i arbejdstiden

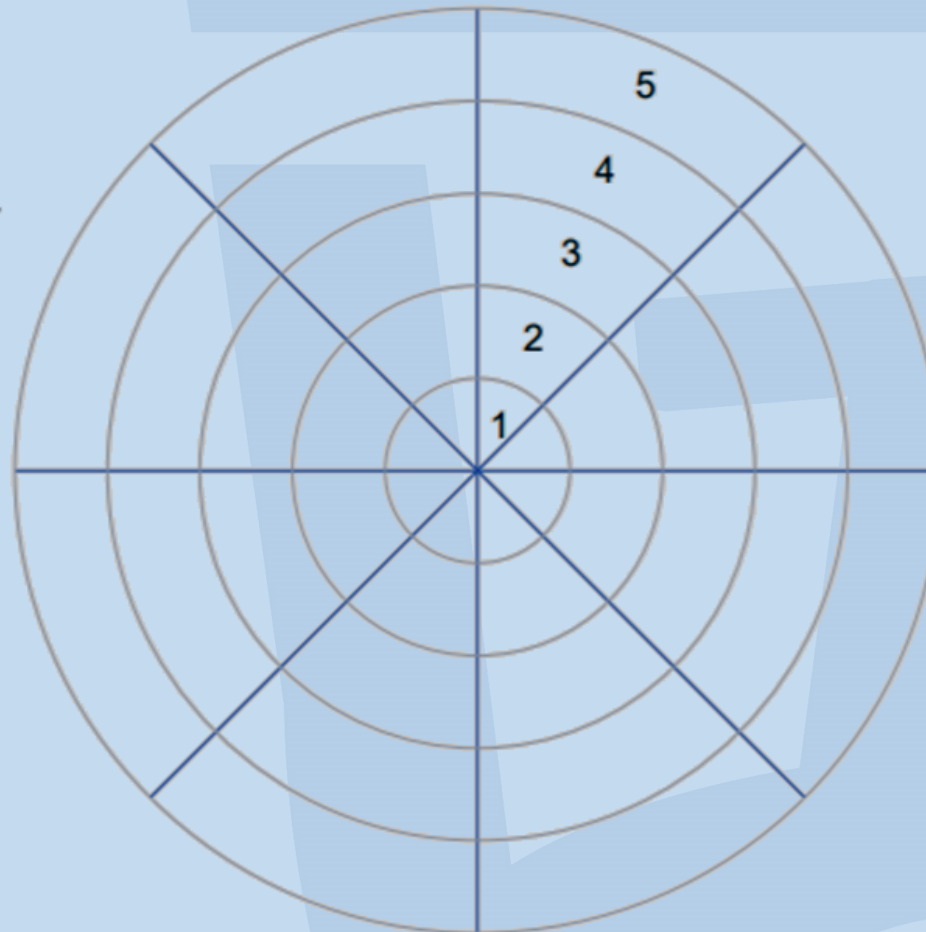
... vi tager ansvar for at nye medarbejdere (unge) ikke skal starte med at ryge på vores arbejdsplads

... det kan give økonomiske besparelser, da rygning kan medføre mere sygefravær og mindsket effektivitet

... vi har fokus på vores medarbejders sundhed og rygning er en del af det

... vi ønsker at rekruttere bestemte typer af medarbejdere

... vi vil hjælpe de rygere der ønsker at komme deres afhængighed til livs



Røgfri Arbejdstid - Proces

	Aktivitet	Noter	Dato/tid	Ansvar	Aktører	Ledelse	Ambassadør	Medarbejdere	Rygere
O p s t a r t	Indledende dialog Involvering								
	Kortlægning Hvem, hvor mange ryger?								
	Lokal beslutning Hvad er vores motivation? Hvordan gør vi hos os?								
	Ambassadør udpegelse								
I m p l e m e n t e r i n g	Procesplan Udarbejdelse af plan – Tiltag og handling								
	Supplerende hjælp Rygestop kurser Nikotinpræparater								
	Løbende information og dialog FAQ – løbende dialog								
S t a t u s	Opfølgning Har vi nået vores mål? Hvad skal vi gøre fremadret- tet								



Røgfri Arbejdstid - Procespilen

AKTIVITET



TID



Røgfri Arbejdstid - Myter om rygning

"Rygning er ikke en udgift for os. Folk har selvbetalte pauser"

På trods af, at rygning ikke i sig selv påvirker den samlede arbejdstid og anslås som udgift, kan der være god brandingværdi i, at en arbejdsplads tager hånd om og investerer i medarbejdernes sundhed. Derved kan det at arbejde aktivt henimod mere røgfri arbejdstid vise sig, at være en god forretning. Indførelse af mere røgfri arbejdstid kan desuden nedbringe sygefraværet blandt medarbejderne.

"Rygning er afstressende"

Tobak indeholder nikotin, et stof, som påvirker udskillelse af dopamin og en række andre signalstoffer i hjernen, som giver en umiddelbar følelse af tilfredshed og velvære. Når nikotinkoncentrationen i blodet falder, oplever rygeren en række mikroabstinenssymptomer, som uro, koncentrationsbesvær, stress mm. Disse mikroabstinenser dæmpes eller forebygges, når rygeren igen ryger og får nikotin. Derfor oplever mange rygere, at rygning virker umiddelbart afstressende i dagligdagen, og de opdager ikke selv, at de faktisk hele tiden ryger for at undgå stress og ubehag på grund af mikroabstinenser. Desuden viser undersøgelser, at eks-rygere, som er kommet godt igennem et rygestop, er mindre stressede i dagligdagen, end de var, mens de røg, fordi de ikke længere er afhængige af tilførsel af nikotin for at deres hjerne fungerer normalt.



Røgfri Arbejdstid - Myter om rygning

"Rygning er den eneste vej til uformelle snakke og pauser"

Trivsel på arbejdspladsen er væsentligt, og her kan de uformelle snakke og små pauser være vigtige elementer. For nogle rygere er netop cigaretten god til dette formål, men det handler meget om vane. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvordan man kan skabe rammer for at opnå uformelle snakke og små pauser uden cigaretten. Således handler det om at legitimere den lille snak ved vandhanen, kaffemaskinen, etc.

"Rygning er ikke noget problem hos os"

Selvom rygning ikke opleves som et problem på arbejdspladsen, kan en skærpelse af rygepolitikken være en god måde at tage hånd om medarbejdernes sundhed på. Ca. 60% af alle rygere har et ønske om at holde op med at ryge. Arbejdspladsen er en god ramme for at fremme og fastholde rygestop, og samtidigt kan det være med til at forebygge rygestart blandt nye unge medarbejdere.



Røgfri Arbejdstid - Myter om rygning

"Den fysiske afhængighed gør det for svært at stoppe"

Tobak indeholder nikotin, et stof der påvirker hjernen og centralnervesystemet og skaber afhængighed. Sundhedsstyrelsen vurderer, at ca. 60% af alle danske rygere er afhængige af tobak i en sådan grad, at de kan have gavn af rygestopmedicin eller nikotinerstatningsprodukter i forbindelse med rygestop. Det anbefales, at rygeren får testet graden af afhængighed for at finde ud af, om rygeren kan have gavn af hjælpemidler i forbindelse med rygestop. Den bedste succes med rygestop opnås ved en kombination af rygestoprådgivning og nikotinerstatning eller rygestopmedicin.

"Rygestopkurser virker ikke"

Rådgivning, herunder rygestopkurser, i forbindelse med rygestop øger sandsynligheden for at blive røgfri betydelig. Det er oftest nødvendigt med gentagne rygestopforsøg, før det lykkes at blive røgfri. Selvom rygeren får hjælp kan det være svært at stoppe, og det er vigtigt at understrege, at hver forsøg på at stoppe med at ryge giver vigtige erfaringer til næste gang. • Ca. 2-4 ud af 100 lykkes med deres rygestop uden hjælpemidler (rygestopmedicin og rådgivning) • Ca. 25-50 ud af 100 lykkes med deres rygestop når de får hjælp (rygestopmedicin og rådgivning)



Røgfri Arbejdstid - Myter om rygning

"Folk har altid røget, og det bliver de ved med"

Der er stigende fokus på sundhed i vores samfund og med indførelsen af lov om røgfri miljøer. I 2007 er der også kommet mere fokus på, hvordan vi skaber røgfri miljøer og en røgfri fremtid. Nye tal viser, at ca. 60% af alle rygere ønsker at holde op med at ryge og 46% af danskerne bakker op om røgfri arbejdstid. Samtidigt viser erfaringer, at mange medarbejdere har en opfattelse af, at det er den vej det går. Derfor er der nok generelt mere forståelse for, at rygning skal begrænses end der har været tidligere.

"Rygerne har ikke flere pauser end deres ikke-rygende kollegaer"

Pausekulturen på danske arbejdspladser er ligeså varieret, som arbejdspladserne er forskellige. Der er dog lavet nogle beregninger, der gennemsnitligt estimerer, at rygere holder ekstra pauser (på arbejdspladser, hvor det er muligt) for hvad der løber op i ca. 30 minutter om dagen pr. medarbejder, sammenlignet med ikke-rygere. Det opfattes dog oftest ikke sådan. Indførelse af mere røgfri arbejdstid kan derfor på nogle arbejdspladser være med til at øge effektiviteten, samtidigt med at der skabes en mere ens pausekultur for alle medarbejdergrupper.



Røgfri Arbejdstid - Myter om rygning

"Nikotinerstatning er både usundt og dyrt"

Sundhedsstyrelsen vurderer, at fordelene ved rygestop er langt større end de minimale bivirkninger (lokal irriterende) ved nikotinerstatningsprodukter. De afgivne mængder af nikotin i nikotinerstatningsprodukter er i næsten alle tilfælde mindre end de mængder, som rygeren er vant til at få gennem cigaretter. Derfor er nikotinerstatning ud fra alle synsvinkler et langt bedre alternativ end tobak og kan mindske abstinenssymptomerne i en overgang under rygestop. Erfaringer viser, at det opfattes positivt blandt medarbejderne, at ledelsen anerkender, at der er tale om en fysisk afhængighed og bakker op om et rygestop fx med rygestopkurser og nem adgang til information om brugen af nikotinerstatning.

"Nedtrapning er bedre end ingenting"

Nedtrapning af det daglige forbrug af cigaretter kan, for nogen, være et skridt på vejen til et endeligt rygestop men har i sig selv ingen sundhedsfremmende effekt. Ved nedtrapning er det vigtigt at have fastsat en dato for det endelige rygestop.

