



VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Hvorfor røgfri arbejdstid?

Rygeforbud forebygger rygestart

32% færre begynder at ryge på arbejdspladser med totalt forbud, sammenlignet med arbejdspladser med delvise rygeregler.

Røgfri miljøer hjælper de medarbejdere der ønsker at stoppe

75% af alle rygere ønsker at kvitte smøgerne.

Medarbejdere, der ønsker at blive røgfri, støttes heri, da antallet af daglige fristelser reduceres.

Et sundere arbejdsmiljø og lige vilkår ved pauser

Det kan give et sundere arbejdsmiljø og styrket fællesskab for hele arbejdspladsen, da det giver lige vilkår i forhold til pauser, samt færre afbrydelser i hverdagen og bedre arbejdsflow.

Undgå passiv rygning

Rygeforbuddet sikrer, at alle ansatte i Nyborg Kommune kan færdes i et røgfrit arbejdsmiljø uden de gener og sundhedsfare der er, ved passiv rygning. Passiv rygning anslås at stå for ca. 2000 årlige dødsfald i Danmark.

Styrket image

Det styrker arbejdspladsens og de ansattes image overfor børn, unge, borgere og samarbejdspartnere. Nyborg Kommune hjælper til dagligt borgere til et sundere liv. Det giver troværdig og stolthed at Nyborg Kommune selv tør gå forrest og forebygge at flere begynder at ryge

Rollemodeller

Børn og unge er særligt påvirkelige af normer og adfærd i deres omgivelser. Ved at indføre røgfri miljøer hvor de færdes, mindskes risikoen for at de påvirker hinanden eller ser ældre rollemodeller ryge. Rygning bliver dermed mindre socialt acceptabelt.

Særligt de medarbejdere, der har med børn og unge at gøre, fungerer til dagligt som rollemodeller.

Danskerne bakker op om flere røgfri miljøer

9 ud 10 danskere bakker op om, at vi skal forebygge, at børn og unge begynder at ryge. En af de allervigtigste måder at forebygge rygning på, er ved at indføre røgfri miljøer.

Rygning tager tid fra kerneopgaven

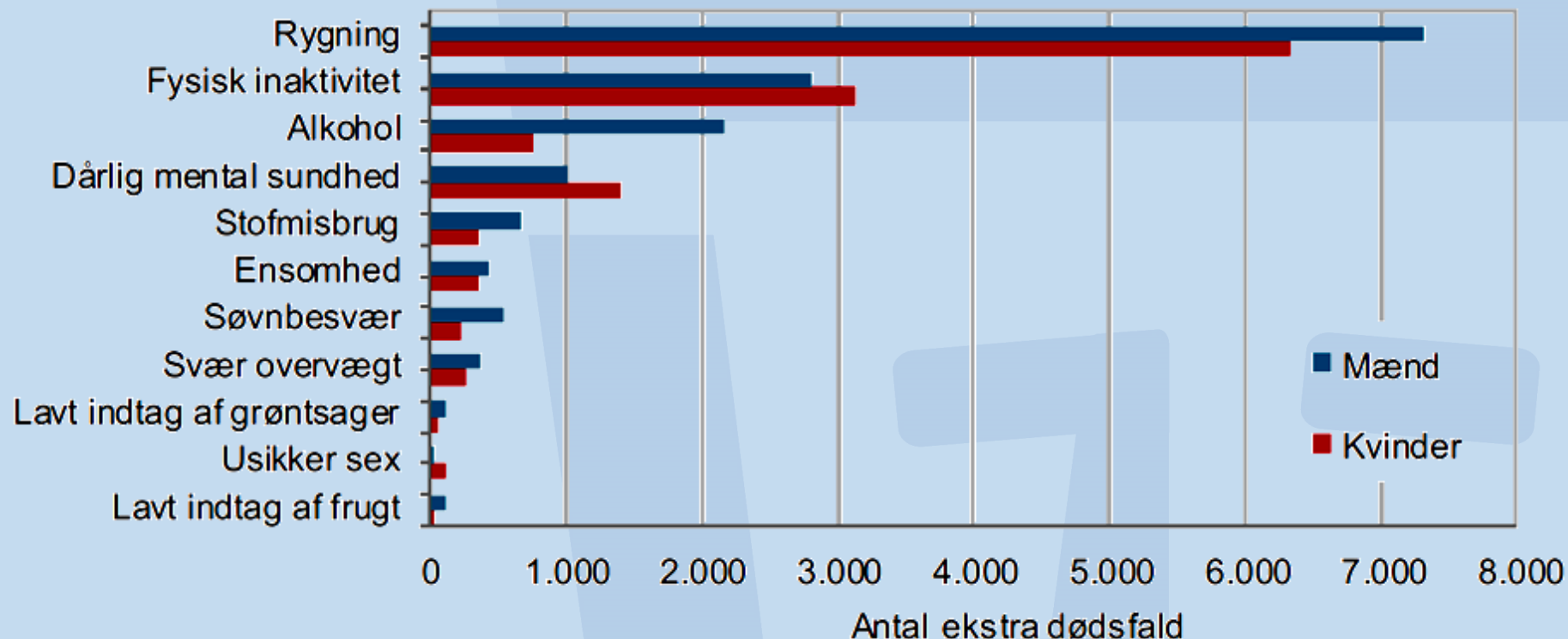




VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Rygning skal tages alvorligt



- ♦ 13.600 danskere dør hvert år for tidligt pga. rygerelaterede sygdomme. Det svarer til at **HVER FJERDE DØDSFALD** er relateret til rygning.
- ♦ Personer, der ryger, dør i gennemsnit 8-10 år for tidligt, og kan forinden forvente ca. 10,5 leveår med flere kroniske sygdomme og langvarige lidelser.
- ♦ **HVER CIGARET TÆLLER.** Risikoen for sygdom og død forøges med rygemængde og antal år med røg





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Rygning har konsekvenser

Kræftformer

Næse- og bihuler
Mundhule, tunge og læber

Næse-, strube- og
mundsvælg

Strubehoved

Spiserør

Lunger

Akut myeloid
leukæmi

Lever

Mave

Bugspytkirtel

Nyrer

Urinledere

Tyk- og
endetarm

Æggestokke

Livmoderhals

Blære

Kroniske sygdomme

Blodprop i hjernen,
hjerneblødning

Blindhed, grå stær

Parodontose

Udposning på hovedpulsåren

Hjerte-kar-sygdom

Åreforkalkning

Kronisk obstruktiv lungesyg-
dom (KOL), astma, lungebe-
tændelse og andre
luftvejssygdomme

Diabetes

Hoftebrud

Påvirkning af kvindelig
reproduktion, inkl. nedsat
fertilitet
Impotens

Leddegigt

Rygning kan give kræft i næsten hele kroppen

- ♦ Rygning er den største enkeltårsag til kræft, og øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftformer

Rygning og sygdomme

- ♦ 430.000 danskere lider af KOL, og må leve et liv med åndenød og fornemmelse af, at de ikke kan få luft nok. 85 procent af alle KOL-tilfælde skyldes rygning
- ♦ 80 procent af alle kvinder, og 75 procent af alle mænd, mellem 30 og 50 år der får akut en blodprop er ryger
- ♦ Rygning sender hjertet på overarbejde. Når du ryger dannes der kulilte som optager pladsen for ilt i blodet. Det slider på hjertet og på blodårerne. Rygning gør også blodet tykkere, hvilket øger risikoen for blodpropper. Tilsammen gør det, at 1 ud af 4 hjertetilfælde i Danmark er direkte relateret til rygning

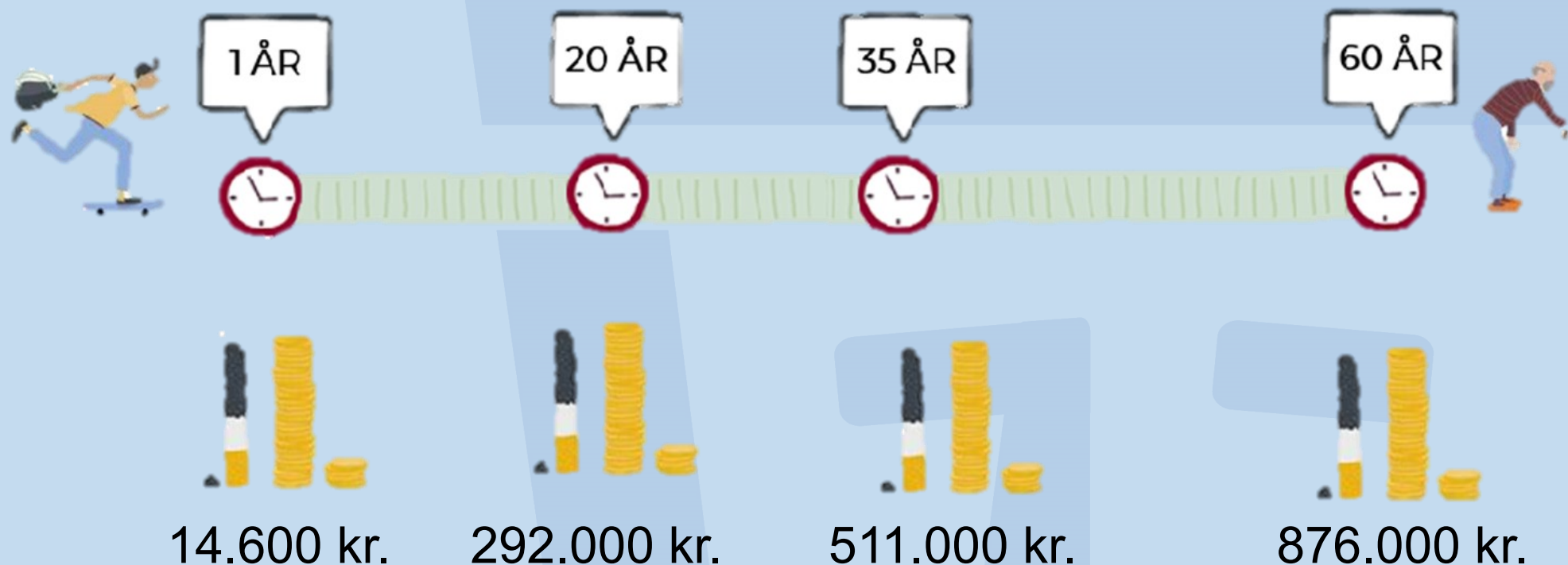




VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Det er dyrt at ryge



(Ved rygning af én pakke cigaretter om dagen i hhv. 1, 20, 35 og 60 år)

Rygning er dyrt for samfundet

- ♦ Rygere og eksrygere har sammenlagt 2,6 millioner ekstra kontakter til alment praktiserende læger om året
- ♦ Rygning koster årligt de offentlige kasser 14 milliarder kroner i merudgifter til pleje og behandling af rygere og tidligere rygere





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Kroppen får det hurtigt bedre

Efter et rygestop

20 MINUTTER	Blodtryk og puls normaliseres
12 TIMER	Konditionen bliver bedre. Der er mere ilt i kroppen, fordi dit kulilteniveau igen er normalt.
2-12 UGER	Dit kredsløb forbedres.
1-9 MÅNEDER	Hosten mindskes, og vejrtrækningen forbedres.
1 ÅR	Din risiko for hjertekramper og blodprop er halveret i forhold til, hvis du fortsat røg.
5 ÅR	Din risiko for slagtilfælde (blodprop i hjernen) falder til samme niveau som en ikke-ryger efter 5-15 år.
10 ÅR	Risikoen for lungekræft er halveret i forhold til, hvis du fortsat røg.
15 ÅR	Risikoen for kræft i mundhulen, halskræft, kræft i spiserøret, blærekræft, livmoderhalskræft og kræft i bugspytkirtlen er faldet. Risikoen for hjertekramper og blodprop i hjertet er normal og som hos en ikke-ryger





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Kroppen får det hurtigt bedre - uddybet



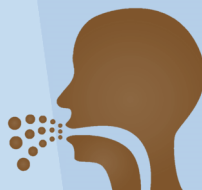
Risiko for hjerte-kar-sygdomme:

Allerede 20 minutter efter du har slukket den sidste cigaret, falder hjertefrekvens og blodtryk mod mere normale værdier. Blodpladernes antal og størrelse normaliseres. Deres tendens til at klumpe sammen mindskes, og risikoen for blodprop bliver mindre. Efter et år er risikoen for hjertekramper og blodprop halveret. Efter 15 år er risikoen for hjertekramper og blodprop den samme som hos ikke-rygere.



Kondition:

Din kondition bliver hurtigt forbedret. Det skyldes, at tobaksrøg indeholder kulilte, som fortrænger ilten fra de røde blodlegemer. Efter blot 12 timer er blodets indhold af kulilte fra cigaretterne ude af kroppen. Din kondition forbedres mærkbart, fordi du har mere ilt.



Hoste:

Lungerne renses af små fimrehår, som fejer irriterende og skadelige partikler ud. Tobaksrøgen ødelægger fimrehårene, så de ikke længere kan beskytte lungerne mod partikler og man får "rygerhoste". Men allerede efter en måned kan du opleve, at vejrtrækningen bliver bedre, og hosten mindskes.

Blodomløb:

Dit blodomløb forbedres allerede efter få uger, og du får en sundere hudkulør.



Lungefunktion:

Du har muligvis tabt noget af din lungefunktion i løbet af de år, du har røget. Lungefunktionen falder altid lidt med alderen, men hos mennesker, der ryger, går det hurtigere. Efter et rygestop vil din lungefunktion fremover kun falde i normalt tempo. Den tabte lungefunktion kan du ikke genvinde, men hvis du begynder at være mere fysisk aktiv, kan du udnytte den tilbageværende lungefunktion bedst muligt.



Kræft:

Kræft udvikles langsomt. Der går tid, fra man udsættes for et giftstof, til kræften giver symptomer. Efter rygestoppet vil din risiko for en række kræftformer være mindre, end hvis du røg. Lungekræft er den hyppigste tobaksrelaterede kræftform. Når du stopper med at ryge, vil risikoen for lungekræft gradvist aftage, og efter 10 år er risikoen halveret, sammenlignet med fortsat rygning.



Smags- og lugtesans:

Tobaksrøgen indeholder over syv tusind kemiske stoffer. En del af disse stoffer ødelægger smags- og lugtesansen. Når du stopper med at ryge, vil du opleve, at din evne til at lugte og smage bliver bedre.





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Rygning og miljø

Hver dag smides der 9 millioner cigaret-skod på gader og i naturen i Danmark.

Fugle indsamler skod til at bygge rede. Det medfører genetiske skader hos både redebyggere og fugleunger



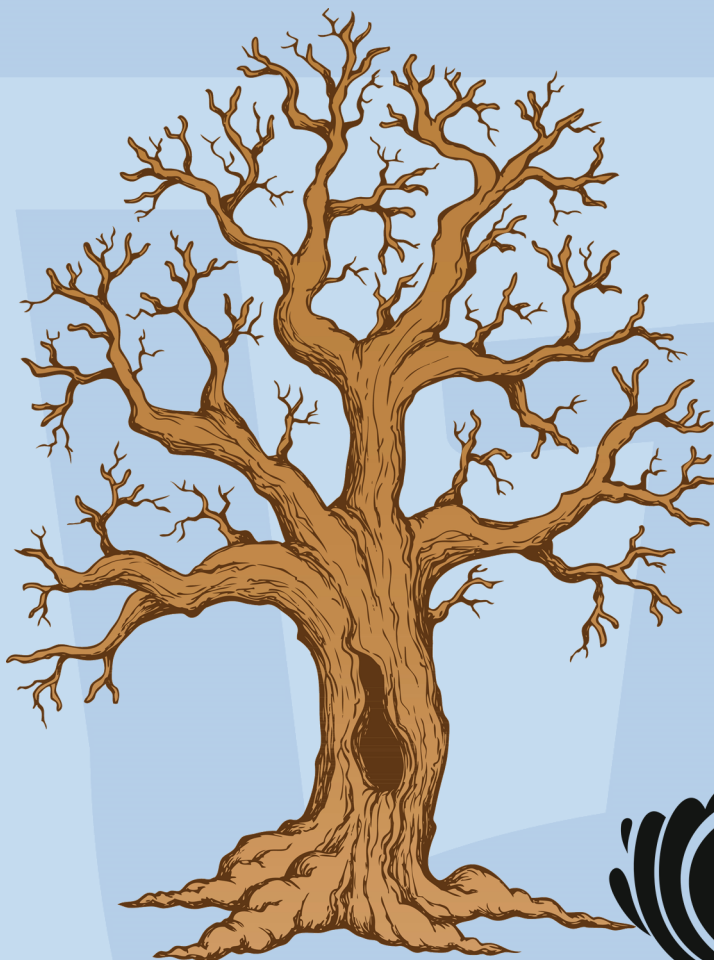
Cigaretskod smidt i naturen eller på gaden afgiver skadelige stoffer til omgivelserne:

Arsen, nikotin, tungmetaller, bly, kobber, krom, tjærestoffer og mikroplast.

De skadelige stoffer fra skod kan ophobes i naturen, spredes til jord, vandløb og havet, og dermed udgøre en risiko for grundvandet, planter og dyr.



Cigaretter afgiver cadmium, som er kræftfremkaldende. Planter optager cadmium fra jorden og det ophobes derfor i fødevarer, som mennesker og dyr spiser. Når vi samler batterier ind, er det fx for at undgå cadmium i naturen.



Cigaretter dræber fisk Forskning viser, at bare ét cigaretskod i en liter vand, er nok til at dræbe 50 % af fisk.



Skod er den største kilde til plastik i havet. Smidt på gaden ender de i afløb og uledes til havet.

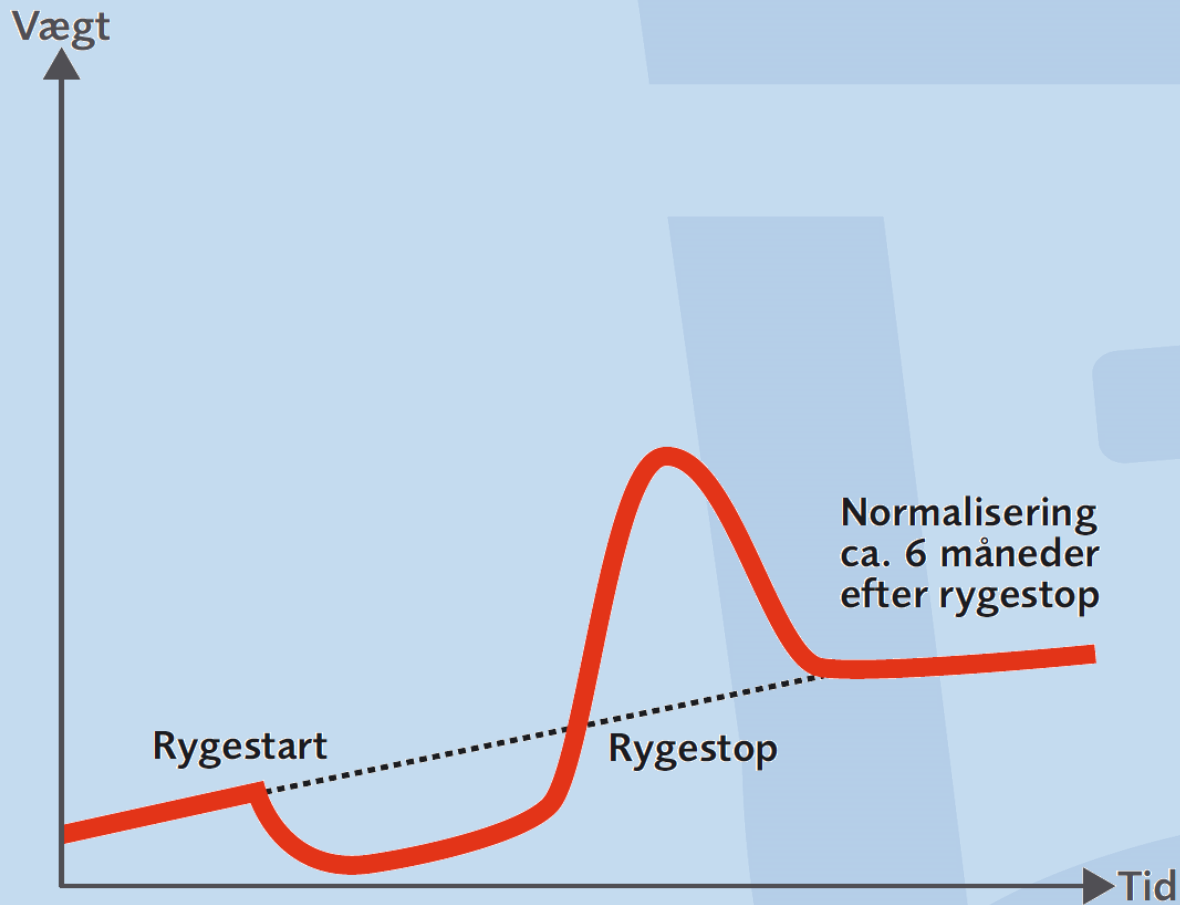




VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Vægtforandring og rygestop



Over tid vil vægten øges en smule, da fedtmassen øges med alderen.

Når man ryger, holdes blodsukkeret kunstigt oppe, og kroppen forbrænder lidt mere energi end normalt.

Ved rygestop forøges vægten ofte lidt, da den ekstra forbrænding ikke længere sker. Dette sker for 80 % af alle der stopper med at ryge.

Efter ca. 6 måneder som røgfri, er vægten som regel normaliseret igen.

Man kan sagtens forebygge en vægtændring. Det er særlig vigtigt at man i perioden efter rygestoppet fokuserer på sund kost. Du kan lade dig inspirere af de officielle kostråd på

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Baggrundsviden om abstinenser

Hvorfor opstår abstinenser?

Når man ryger, bliver der skabt en kemisk ubalance i kroppen. Hjernen tror at Nikotin er nødvendigt for at overleve, og nikotin stimulerer din følelse af lykke. Men den er kortvarig, og kroppens egen produktion af lykke-hormoner nedsættes kraftigt, når man ryger dagligt. Derfor bliver du afhængig af cigaretter, for at føle dig lykkelig. Når man stopper med at ryge, går kroppen i alarmberedskab, fordi Nikotinen ikke længere er til stede i blodet.

Niveauet af abstinenser kan variere

Niveauet af abstinenser afhænger af, hvordan man vælger at stoppe. Om man trapper ned over en periode, eller stop helt fra den ene dag til den anden, og om man bruger medicinske hjælpemidler eller ej.

Abstinenserne aftager med tiden

Ubehaget ved abstinenser topper ofte i løbet af to til tre dage og klinger af i løbet af tre til fire uger. Abstinenser optræder ofte hyppigt i de første dage. Derefter sjældnere og sjældnere.

Således bliver abstinenserne hurtigt mindre i styrke og der bliver længere tid imellem hver abstinens.

Rygetrang kommer i bølger

Trangen kommer i bølger, som bygges op, topper og aftager i løbet af tre til syv minutter. Den viden hjælper mange til at udholde ubehaget, der trods alt hurtigt aftager.

Abstinenser følger rygemønstret

Mønstret for abstinenser og ubehag følger ofte det tidligere rygemønster. Hvis man har røget meget om aftenen, kan det være godt at være forberedt på at ubehaget og abstinenserne også kommer om aftenen. Brug denne viden, til at planlægge strategier for hvordan du vil håndtere trangene/ abstinenserne til det pågældende tidspunkt.

Din indstilling har stor betydning!

Forhåndsindstillingen til abstinenserne betyder meget for, hvordan man oplever og håndterer dem. For nogen viser det sig at der ikke kommer voldsomme abstinenser. For andre er abstinenserne meget mærkbare. Hvis man har taget en halv-hjertet beslutning om at stoppe og derfor slet ikke er indstillet på at opleve ulemper og ubehag, så kan det være svært at fastholde motivationen. Nogen bliver også bange for at abstinenserne vil vare evigt, eller at det ligefrem er livsfarligt at stoppe (dette signal sender kroppen til hjernen).

Det er helt normalt at opleve abstinenser. Og abstinenserne går over. De bliver mindre i styrke, længde og frekvens.





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Ideer til håndtering af abstinenser

- ♦ Abstinenserne varer kun 3-7 minutter. De topper inden for 2-3 dage, og begynder derefter at klinge af. Hver abstinens bringer dig tættere på målet om et røgfrit liv.
- ♦ Drik vand
- ♦ Lyt til musik
- ♦ Snak med en kollega
- ♦ Ring til Stoplinien på 80 31 31 31
- ♦ Få hjælp via. e-kvit app'en
- ♦ Gå en tur
- ♦ Tag en kort pause
- ♦ Spis et stykke frugt
- ♦ Tyg lakridsrod
- ♦ Drik te
- ♦ Tyg tyggegummi
- ♦ Brug tandstikker
- ♦ Snus til dit skodglas eller askebæger
- ♦ Nedskriv hvorfor du vil stoppe. Tag papiret med dig og læs højt for dig selv når trangen melder sig
- ♦ Brug nikotinerstatningsprodukter
- ♦ Bring dig selv ud af situationen, hvor din rygetrang blev vakt
- ♦ Dyrk motion i fritiden—det har samme effekt på humøret som en cigaret
- ♦ Lav mindfulness øvelse
- ♦ Tæl til ti og mærk efter
- ♦ Forbered dine omgivelser og aftal hvordan i kan håndtere humørsvingninger, irritabilitet og andre følelser der kan opstå efter et rygestop
- ♦ Skriv ned hvordan du har det hver dag—det bliver bedre!
- ♦ Hvis du får hoste, så se det som en positiv udrensningsproces. Hosten går typisk over efter få uger
- ♦ Hvis du bliver rastløs, så se det som noget positivt. Du har fået mere energi! Du har fået mere tid! Brug den konstruktivt





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Rygeafvænningsmetoder

Stop uden nedtrapning



Kold tyrker

At stoppe fra den ene dag til den anden uden at bruge medicinske hjælpemidler er den metode, som de fleste bruger, når de gerne vil være røgfri. Det er vigtigt, at man har planlagt metoder til at komme igennem abstinenserne og fastholde beslutningen, når rygetrangen melder sig.



Stop med medicinske hjælpemidler

Mange vælger også at stoppe fra den ene dag til den anden, og samtidig benytte sig af medicinske hjælpemidler. Der findes to typer:

1) Recept pligtig rygestopmedicin og 2) Nikotinerstatning
Spørg din rygestopvejleder eller på apoteket for mere information herom

Sidste dag: Ryg dem alle

Nogen ryger alt hvad de kan, dagen før de stopper. De går så langt, som at ryge mere end de egentlig har lyst til, så cigaretterne til sidst ikke smager godt. Denne smag kan man efterfølgende huske sig selv på, i de første dage af rygestoppet, hvis man skulle få lyst til en cigaret. Denne metode anbefales ikke, men anvendes

Stop gradvist



Slip først de cigaretter, der nemmest kan undværes

Undersøg dit rygestopmønster i løbet af 24 timer. Hvilke cigaretter ryges som vane-smøger, uden at der er et egentligt behov/en egentlig lyst? Prøv at skære alle de unødvendige cigaretter væk. Langt de fleste har 3-5 vigtige cigaretter i løbet af en dag, og kan nøjes med dem.



Ryg kun udenfor

Udvælg et eller to steder udenfor, hvor du tillader dig selv at ryge. På den måde bliver man mere bevidst om sit rygemønster, og hvordan det brydes. Desuden er der helbredsmæssige fordele ved at ryge ude, fordi man kun udsættes for røg, når man ryger—og derved undgår passiv røg indenfor.



Bestemt pauser mellem cigaretterne

Metoden går ud på at fastsætte nogle regler der gør, at man fx ikke må ryge oftere end hver halve eller hele time. Efterlev denne regel et par dage. Herefter forlænges pausen mellem cigaretterne gradvis, indtil man er helt røgfri.



Skift mærke

Skift til et mærke, som du slet ikke bryder dig om. Man vil højst sandsynligt begynde at ryge mindre. Nedsæt gradvist forbruget herefter.

Man femdobler sin chance for at gennemføre og fastholde et rygestop, hvis man får hjælp til det gennem et gruppetilbud. Hvis man både får hjælp og tager rygestopmedicin eller nikotinerstatningsprodukter, forøges chancerne yderligere. Nyborg Kommune tilbyder gratis rygestopkurser for medarbejdere og borgere. Tilmelding foregår på e-mail: sund@nyborg.dk, eller tlf. 6333 8107 / 6333 8110





VIDIS

Viden | Dialog | Sjøv

Danmarks dræber #1

Vil du gerne kvitte smøgerne, men mangler du lige den rette motivation? Så lyt til 5 podcasts med Peter Falktoft. Så længe Peter kan huske, har hans far haft en smøg i munden. Nu lider faderen af lungesygdommen KOL, som han langsomt kommer til at dø af. I serien udforsker Peter og hans far rygningens konsekvenser. Brug 25 minutter af din dag - fx i bilen, i toget eller der hjemme med fødderne oppe - på denne gribende podcast serie.

<https://www.dr.dk/radio/p1/danmarks-draeber-nr-1>

