

Nyhetsbrev från Yrkesföreningar mot Tobak

Tobak, och i synnerhet då tobak röks som cigaretter, är en viktig markör för ohälsa, sjukdom och förtida död. Det har lyfts fram i otaliga dokument som hälso- och sjukvården haft att förhålla sig till. Men antingen har man läst dåligt därute eller inte förstått att en patient som röker cigaretter varje dag bär på en särskilt hög sjukdomsrisk. Flera av oss trodde, att då rökslutarstödet goda effekter vetenskapligt bevisats, vården skulle gripa sig an saken med entusiasm. Tyvärr var det bara eldsjälarna som lyssnade och stärktes i sitt arbete.

NU HAR SOCIALSTYRELSEN bestämt sig för att ta tag i de fyra vanligaste och därmed viktigaste livsstilsfrågorna: tobak, alkohol, bristande motion och ohälsosamma matvanor. I ryggen har man WHO, EU och andra stora organisationer som visat att två tredjedelar av den åtgärdbara ohälsan och sjukligheten i den utvecklade delen av världen beror på livsstilsfaktorer.

Socialstyrelsen vill visa att hälso- och sjukvårdens patienter också de har levnadsvanor som kan och bör förändras. Levnadsvanor som mognat ut i hjärtinfarkter, diabetes, KOL och cancer. Slut alltså på att enbart lita till eldsjälarna som tar med sig kunskapen då de slutar eller flyttar.

EFTER DRYGT FYRA ÅRS arbete föreligger nu en preliminär version av det vetenskapliga underlaget för vilka metoder som kan användas för att få patienter att ändra beteende. Det började med att en expertgrupp för vart och ett av de fyra livsstilsområdena sökte igenom den vetenskapliga litte-



Äntligen ett verktyg för alla eldsjälarna inom tobaksarbetet

aturen. Sammanlagt 31 000 artiklar granskades. Hälsoekonomer bedömde sedan metodernas kostnadseffektivitet. Därefter fick en annan expertgrupp, sammansatt av de olika värdeyrkena, rangordna de olika metoderna efter effekt och användbarhet. En etta betyder högsta prioritet och en tia den lägsta. Man kunde också komma fram till att somliga metoder borde utmönstras och att andra, oprövade metoder endast borde användas i vetenskapliga studier. Resultatet av ansträngningarna finns nu alltså samlade i text och tabeller.

EFTER EN REMISSOMGÅNG (som alltjämt pågår) kommer materialet att bearbetas och riktlinjerna beräknas vara klara våren 2011. Med riktlinjerna i handen kommer varje kliniskt verksam person att kunna finna de metoder som är verksamma för de fyra livsstilarna. Såväl beslutsfattare som kliniker som patienter kommer att ha tillgång till en pålitlig källa till

kunskap om hur behandlingen ska skötas och vilka resurser som behövs för att genomföra den. Eldsjälarna kommer äntligen att kunna visa upp för ointresserade kollegor och chefer hur viktigt detta arbete är.

Hans Gilljam

Läkare mot Tobak,
ledde Socialstyrelsens expertgrupp
på det tobaksförebyggande området

Tobaksfakta

- 23 % av svenskarna i åldrarna 16-84 år använder nu tobak dagligen. 13 % röker dagligen och 12 % snusar dagligen.
- Bland personer med kort utbildning använder 32 % tobak dagligen, bland dem med medellång utbildning är det 22 % och bland de högutbildade 13 % som använder tobak varje dag.
- Förutom de 13 % som röker varje dag (13 % av kvinnorna och 12 % av männen) så är det 11 % som röker då och då (10 % av kvinnorna och 13 % av männen).

Källa: Hälsa på lika villkor 2010, Statens folkhälsoinstitut

Tobaksfakta

- 43 % av flickorna i gymnasietns andra årskurs svarar ja på frågan "Röker du?". Motsvarande siffra för pojkarna är 36 %.
- 14 % av flickorna och 10 % av pojkarna i gymnasietns andra årskurs röker varje dag.
- 9 % av flickorna och 27 % av pojkarna i gymnasiet snusar (2 respektive 14 % varje dag).
- 63 % av såväl flickorna som pojkarna har rökt vattenpipa.

Källa: Skolevers drogvanor 2010, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning



Drogfokus 2010 arrangerades i slutet av oktober i Örebro. Fokuset hade i år breddats till att omfatta även andra droger än narkotika, bl a tobak. Drygt 1 000 deltagare kom och bjöds på 48 seminarier, paneldiskussioner, föreläsningar och sk speed networking. Barn- och äldreminister Maria Larsson inledde konferensen. Dokumentation från många av programpunkterna finns på konferensens hemsida. ▶ Källa: www.drogfokus2010.se

Butiksägaren Ahmad Muhanna slutar sälja cigaretter och snus i sin närbutik Kryddhyllan i Ålidens centrum i Umeå. Enligt Umeå kommun och Västerbottens läns landsting är Kryddhyllan den första mindre butiken i Sverige som slutar att sälja tobak. Ahmad Muhanna har förberett sig genom en undersökning bland sina kunder. – Minst 70 procent var positiva till att jag slutar ta in tobaksprodukter, berättar han.

Tobaksfritt arbetsliv heter en ny idéskrift från Statens folkhälsoinstitut. ”Tobaksfritt arbetsliv” var också rubriken på ett seminarium som institutet arrangerade i Stockholm den 17 november. Genom dessa satsningar vill Statens folkhälsoinstitut stimulera den pågående utvecklingen i riktning mot ett allt mer rök- och snusfritt svenskt arbetsliv. Idéskriften beskriver varför och hur man kan arbeta fram och genomföra en bra policy för en tobaksfritt arbetsplats.

▶ Källa: www.tobaksfakta.se

Nationella riktlinjer ska öka förebyggande arbete

Hälso- och sjukvårdens rådgivning om rökning och andra ohälsosamma levnadsvanor behöver bli mer avancerad och anpassad till varje person.

Vården bör också ägna mer tid åt detta arbete. Det anser Socialstyrelsen som har lanserat en preliminär version av de första nationella riktlinjerna för hälso- och sjukvårdens förebyggande arbete.

Socialstyrelsens experter har gått igenom forskningsläget och utfärdat rekommendationer om vad hälso- och sjukvården bör och inte bör göra.

När det gäller rökning säger riktlinjeförslaget att vården bör erbjuda dagligrökare kvalificerad rådgivning i grupp, individuellt och per telefon. Ett exempel på andra insatser som också kan erbjudas dagligrökare är en kortare rådgivning och webb- och

datorbaserad rådgivning. Nikotinläkemedel och receptbelagda mediciner för tobaksstopp kan rekommenderas respektive förskrivas som tillägg till rådgivning. Något som hälso- och sjukvården inte bör ägna sig åt, enligt riktlinjerna, är rökavvänjning med hjälp av akupunktur eller hypnos.

När det gäller gravida, ammande kvinnor samt föräldrar och andra vårdnadshavare som röker, framhåller Socialstyrelsen att det har mycket hög prioritet att erbjuda rådgivning som hjälp till rökstopp. Detsamma gäller rökare som ska genomgå en operation. Beträffande snusning bedömer Socialstyrelsen att det är särskilt viktigt att erbjuda rådgivning till snusande kvinnor som är gravida eller ammar.

Nya riktlinjer viktigt fokus på Medicinska riksstämman

Varje höst arrangerar Svenska Läkaresällskapet årets största medicinska evenemang som samlar bortåt 10 000 besökare under tre dagar, vartannat år i Stockholm, i år i Göteborg.

De flesta deltagarna är läkare som tar del av ett 80-tal symposier och mängder av föredrag och posters. I år hade en officiell inbjudan också gått till landets sjuksköterskor. Under de tre dagarna pågår en utställning med läkemedelstillverkare, producenter av medicinsk utrustning, stafettläkarförmedlare, myndigheter, landsting och frivilligorganisationer.

För tredje året hade Läkare mot Tobak tagit initiativ till en gemensam gruppering i utställningsområdet av organisationer engagerade i det förebyggande arbetet kring de fyra områdena tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor. Dessa ingår alla i



Annelie Johansson, Agneta Alderstig och Mona Wahlgren fanns på plats i monter.

Socialstyrelsens nya – om än preliminära – nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Arton organisationer i nio montrar hade samlats på Hälso-

torget. Socialstyrelsen var, som leveran-

tör av riktlinjerna, placerad i mitten omgiven av organisationer som på olika sätt vill medverka till att riktlinjerna blir tillämpade: Statens folkhälsoinstitut, Sveriges Kommuner och Landsting, Nätverket Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer samt ett antal andra.

Till en tobaksmonter på torget hade Läkare mot Tobak i år inbjudit Sjuksköterskor mot Tobak, Tandvård mot Tobak och Psykologer mot Tobak för att uppvisa bredden av professioner som bör engagera sig i hälso- och sjukvårdens tobakspreventiva arbete. Vidare deltog TPLR, det tobakspreventiva nätverket i landsting och regioner, den nybildade

Tankesmedjan Tobaksfakta samt En Rökfri Operation, ortopedernas kampanj för att få alla opererande kliniker att tillämpa rönen om hur rökfrihet i samband med operativa ingrepp kan halvera komplikationsrisken.

På en scen på torget presenterades olika aspekter av de nya riktlinjerna. Inte oväntat hälsas dessa mycket välkomna av såväl professionerna som huvudmännen – även om det lika väntat finns de som ser hinder för deras tillämpning... Synpunkter som framkom under de tre dagarna gör oss dock bättre rustade att bidra till ett genomförande av dessa evidensbaserade metoder.

LÄKARE MOT TOBAK hade också – för tredje gången och i samarbete med Miljöförvaltningen i Göteborg – tagit initiativ till ”Läkarstämman i Nordstan” – ett sätt att föra ut ny kunskap till göteborgarna i stadens största köpcentrum. Ett tjugotal läkare hade inbjudits för att i populär form berätta vad



Moderatorn Lennart Persson och ortopedén Göran Modin samtalar i Nordstan.

deras vetenskapliga bidrag på själva Riksstämman handlade om – allt från rökfri operation till behandling av spelberoende. Moderator var TV-Aktuellts ankar Lennart Persson, assisterad av Per Haglund och Agneta Alderstig. Kring scenen medverkade ett tiotal lokala folkhälsoaktörer med information, blodtrycksmätning, spirometri mm. Göteborgs Läkaresällskap och Svenska Läkaresällskapet stödde detta viktiga arrangemang.

Text: Göran Boëthius
Bild: Per Haglund

– Det finns passiva snusare

– Det finns en grupp i befolkningen som är passiva snusare, framhöll barnläkaren och forskaren Ronny Wickström, Karolinska Institutet, vid symposiet ”Snus – en del av tobaksproblematiken”.
– De ofödda och de ammade barnen påverkas utan tvekan av om mamman snusar.

Symposiet arrangerades under Tobaksfria veckan av Statens folkhälsoinstitut i Svenska Läkaresällskapets anrika lokaler i Klara kvarteren i Stockholm. Det svenska snuset belystes med aktuell kunskap ur bl a medicinskt och politiskt perspektiv. Nya forskningsrön presenterades och ännu obesvarade frågor diskuterades.

Ronny Wickström redogjorde för ny forskning som visar att varken snus eller nikotinläkemedel är ett säkert alternativ till rökning under graviditet och amning. Studier som gjorts med hjälp av Medicinska födelseregistret visar att snusande under graviditeten ökar risken både för att fostret dör och för att barnet föds för tidigt. Riskökningarna är ungefär lika stora som om mamman röker.

ÄNNU OPUBLICERAD FORSKNING där barn till snusande mödrar följs visar att dessa som spädbarn får dubbelt så många andningsuppehåll som andra barn, något som i sin tur ökar risken för plötslig spädbarnsdöd. Här tycks rökning inte ge samma riskökning.

– Synen på snus under graviditet och amning börjar definitivt ändras bland barnläkare, sade Ronny Wickström.

Annan forskning som presenterades vid symposiet visar att fyra av tio manliga snusare aldrig rökt och att var tionde ungdom startade med snus innan de började röka.

– Snus kan alltså vara en inkörsport för rökning, säger Åsa Lundquist, projektledare för Nationella tobaksuppdraget vid Statens folkhälsoinstitut.

– Det är därför viktigt att man har samma inställning till både rökning och snusning på exempelvis skolor och fritidsanläggningar.



Margaretha Haglund

Framsteg vid COP4

Flera viktiga framsteg skedde vid det nyligen genomförda partsmötet om WHO:s tobakskonvention. Parterna

enades om både riktlinjer för artikel 12 om utbildning, information och opinionsbildning och om att begränsa smaktillsatserna i tobaksprodukter.

Mötet var det fjärde som samlade alla de drygt 170 länder som anslutit sig till Tobakskonventionen och kallas COP4 (COP=Conference of Parties). Det genomfördes i november i Uruguay. Riktlinjerna för artikel 12 om information och utbildning antogs enhälligt. I den arbetsgrupp som sedan 2007 arbetat fram riktlinjerna ingick Sverige, Tyskland, Turkiet och öriket Palau i Stilla havet. Sverige representerades av Margaretha Haglund, tobakspolitisk expert. Hon arbetade tidigare vid Statens folkhälsoinstitut och representerar sedan den 1 december Tanke-smedjan Tobaksfakta.

– **DET KÄNDES FANTASTISKT** att konferensen kunde enas om en plattform för det tobakspreventiva arbetet. Information och utbildning är grunden för allt annat, säger Margaretha Haglund.

Riktlinjerna rekommenderar länderna att upprätta infrastrukturer som underlättar utbildning, information och opinionsbildning och att kontinuerligt bedriva denna verksamhet. Det rekommenderas också att involvera frivilligorganisationer, i arbetet. En viktig rekommendation är att länderna ska se till att allmänheten får korrekt information om tobaksindustrins strategier, aktiviteter och produkter.

– Tobaksindustrins och folkhälsans intressen är ju motstridiga, säger Margaretha Haglund.

COP4-deltagarna enades också om riktlinjer för kontroll av smaktillsatser i tobaksprodukter.

Varje land får anpassa lagstiftningen efter egna förutsättningar. Man kan lista ämnen som får användas eller ämnen som är förbjudna att använda. Konferensen antog också riktlinjer för hur industrin bättre ska redovisa innehållet i tobaken.

Nästa partskonferens hålls 2012.

Webbsida ska bidra till rökfria operationer

► **EN RÖKFRI OPERATION** är namnet på en nationell kampanj som startats av Svensk Ortopedisk Förening och som finansieras av Patientförsäkringen LÖF och Sveriges Kommuner och Landsting. I samband med Medicinska Riksstämman i Göteborg den 1-3 december lanserades steg 2 i kampanjen.

– Meningen är att göra operationen så säker som möjligt. Det

är först och främst en patientsäkerhetsfråga, säger Göran Modin, chefläkare på Akademiska sjukhuset, Uppsala och en av de ansvariga för kampanjen.

I SAMBAND MED medicinska riksstämman lanserades webbplatsen www.enrokfrioperation.se som vänder sig till patienter, anhöriga, sjukvårdspersonal och verksamhetschefer. Budskapet är

operation=rökpaus och att en sådan rökpaus halverar risken för komplikationer vid kirurgiska ingrepp.

”En rökfri patient är minst lika viktigt som att blodsockret eller blodtrycket är under kontroll inför en operation. En säker operation är En Rökfri Operation”, framhålls på webbplatsen.



Passiv rökning beräknas orsaka ca 600 000 förtida dödsfall i världen varje år och värst drabbas kvinnor och barn. Det visar en ny studie från Karolinska Institutet och Världshälsoorganisationen WHO. Studien, som publicerats i vetenskapstidskriften The Lancet, är den första globala uppskattningen av ohälsa kopplad till tobaksrök i den omgivande miljön.

► Källa: www.ki.se

Uruguays högsta domstol har avvisat tobaksjätten Philip Morris' stämning mot den uruguayanska staten. Tobaksjätten har framför allt försökt stoppa införandet av världens hittills största hälsovarningar på cigarettpaketet. Högsta domstolen slog fast att det är en oavvislig plikt för en regering att använda sig av alla de åtgärder som den anser nödvändiga för att bevara folkhälsan. ► Källa: www.tobaksfakta.se

Ryssland är en av världens mest rökande nationer. Över 60 procent av de ryska männen och 22 procent av kvinnorna röker, enligt WHO:s Global Adult Tobacco Survey (GATS). Denna studie genomförs fortlöpande sedan 2007 genom undersökningar i ett nationellt representativt urval av hushåll i 16 låg- och medelinkomstländer. 44 miljoner ryska män och kvinnor röker och upp till en halv miljon ryssar dör varje år på grund av tobaksrökning. Tobaksdöden står för omkring 17 procent av den årliga mortaliteten i Ryssland. ► Källa: www.tobaksfakta.se

Stort intresse för tobaksprevention i tandvården

► **I DET GÖTEBORGSKA** novembermörkret lyste Odontologisk Riksstämman upp tillvaron för närmare 13 700 personer från alla delar av tandvårdssverige. Tandvård mot Tobak deltog som vanligt med en monter och ett seminarium. Montern var välbesökt och en nyinköpt vattenpipa tilldrog sig stort intresse och vi alla begrundade hälsoriskerna med vattenpiporökning och ungdomars oförstående attityd, i kombination med stor tillgänglighet.

Seminarier blev en välbesökt succé. Jenny Häggqvist, med dr, Karolinska institutet, Stockholm visade hur lätt vår hjärna påverkas av droger och hur svårt det är att ta sig ur ett beroende. Natasha Anderberg, hälsoutvecklare, kognitiv beteendeterapeut, Örebro berättade om vattenpiporökning. Mer än sex av tio ungdomar på gymnasiet har provat, och anser att det är ofarligt, trevligt och enkelt att röka tillsammans. Att rökgaser och nikotin skadar dem, fullt ut i klass med cigarettrökning är dolt i rökdimmor. Många frågor och kommentarer från auditoriet avslutade seminariet.

Helt klart finns ett stort intresse och behov av information om tobak och beroendets mysterium. Fler och fler inser att tandvården, har en allt viktigare roll som informatörer och inspiratörer i det tobaksförebyggande arbetet efter som vi kontinuerligt träffar hela befolkningen. I implementeringsfasen av socialstyrelsens nya riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder utgör tandvården en viktig resurs.

Lena Sjöberg, Tandvård mot Tobak

På gång

► **Den 13-14 januari** anordnar Lärare mot Tobak en kurs i Motiverande Samtal, MI, för lärare och annan skolpersonal i Stockholm. Syftet är att deltagarna ska lära sig att motivera och stödja elever att sluta röka och snusa, men också till andra förändringar, som att sluta skolka. Utbildningen varvar teori, demonstrationer och praktik. Kursledare är folkhälso pedagog Christina Sätterberg och Ingrid Talu, ordförande i Lärare mot Tobak.

► **Den 21-22 januari** samlas styrelseledamöterna i medlemsföreningarna i Yrkesföreningar mot Tobak i Stockholm till det traditionella "spändygnet". Dygnet fylls av lägesrapporter, erfarenhetsutbyte och planering av det kommande verksamhetsåret.

► **Den 28-30 mars** arrangeras European Conference on Tobacco Or Health i Amsterdam, Nederländerna. Mer information på www.ectoh.org

Offentligt samråd om EUs tobakspolitik

► **NU KAN ALLA** EU-medborgare, ideella organisationer, näringslivsrepresentanter och myndigheter bidra med synpunkter på den framtida tobakspolitiken i Europa. Fram till den 17 december finns möjlighet att via webben framföra åsikter och argument kring EU-kommissionens förslag med anledning av översynen av Tobaksproduktdirektivet från 2001.

EU-kommissionen vill använda översynen till regelskärpningar som effektivare förebygger tobaksbruk och därmed sjukdom, lidande och för tidig död.

Punkt 1 i förslaget tar upp frågan om direktivet även ska gälla nya produkter som örtcigaretter, nikotindrinkar, e-cigaretter och varianter av rökfri tobak. Punkt 2, som fått mycket uppmärksamhet i vårt land, handlar om EUs snusförbud – ska det vara kvar eller ej? Punkt 3 handlar om stora obligatoriska bildvarningar på tobaksförpackningar, eventuellt i kombination med neutrala förpackningar. Punkt 4 behandlar en samordning av reglerna för tobaksindustrins skyldighet att rapportera om ingredienserna i den tobak de tillverkar. Punkt 5 föreslår nya regler för tillsatser i tobaksprodukter och punkt 6 om dold försäljning av tobak.

Tankesmedjan på Europamöte och svenska symposier

► **UPPBYGGNADE** av Tankesmedjan Tobaksfakta – skapad av Yrkesföreningar mot Tobak, A Non Smoking Generation och övriga i Svenskt Nätverk för Tobaksprevention – går vidare. Dess heltidsanställda talesperson Ewy Thörnqvist representerade tankesmedjan vid ett tre dagar långt möte i Bryssel den 8-10 november. Det var European Network for Smoking Prevention, ENSP, som inbjudit till europeiskt samråd och till föreningsmöte.

– Det främsta diskussionsämnet var konsultationen om EUs tobaksdirektiv och hur det förhåller sig till situationen i olika länder. Det var en mycket intressant diskussion där de flesta länder var väldigt aktiva och engagerade, berättar hon.

Under ENSP:s General Assembly-möte diskuteras organisationens överlevnad. ENSP får inte längre ekonomiska bidrag från EU-kommissionen och den framtida finansieringen är oviss. Deltagarna enades om att undersöka olika möjligheter, där industrisponsoring ingick.

Även i Stockholm har Tankesmedjan Tobaksfakta visat upp sig. Vid snussymposiet hos Svenska Läkaresällskapet under Tobaksfria veckan medverkade Ewy Thörnqvist med en roll-up, information om hur man besvarar konsultationen om EU-direktivet samt fem nya faktablad från tankesmedjan. Tankesmedjan Tobaksfakta deltog också i utställningen på Hälsotorget på Medicinska Riksstämman i Göteborg.

Tobak eller Hälsa

ges ut av paraplyorganisationen **Yrkesföreningar mot Tobak** (► www.tobaccoorhealthsweden.org) där sex föreningar samarbetar för en tobaksfri framtid.

Årsprenumeration: 50 kr.
Rabatt vid gruppnumeration.

Marianne Roos och **Sara Sanchez** på kansliet
Tel: 08-669 81 58, fax: 08-669 81 65,
E-post: professionals@globalink.org
Besöksadress: Västgötagatan 2, plan 3
Postadress: Box 4180, 102 64 Stockholm

Ansvarig utgivare: Lena Sjöberg,
tel 070-663 68 34 e-post: lena.sjoberg@lio.se
Redaktör: Helene Wallskär, tel 08-645 18 34 e-post: wallskar@globalink.org
Dahlstedt & Wallskär mediaproduktion AB,
Selmedalsringen 22, 129 36 Hågersten.

Kontakt med Yrkesföreningarna

LÄKARE mot TOBAK
► www.doctorsagainsttobacco.org

TANDVÅRD mot TOBAK
► www.dentistryagainsttobacco.org

SJUKSKÖTERS KOR mot TOBAK
► www.nursesagainsttobacco.org

LÄRARE mot TOBAK
► www.teachersagainsttobacco.org

FARMACI mot TOBAK
► www.pharmacyagainsttobacco.org

PSYKOLOGER mot TOBAK
► www.psychologistsagainsttobacco.org

Tryck: Pressgrannar AB,
Norrköping, ISSN: 1104-5639