



Unge og rygning

Social ulighed i rygning

Charlotta Pisinger

Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed
Rigshospitalet - Glostrup Universitetshospital
RegionH



RESEARCH CENTRE FOR
PREVENTION AND HEALTH



Hvad kan vi
gøre for at
de ikke
begynder?



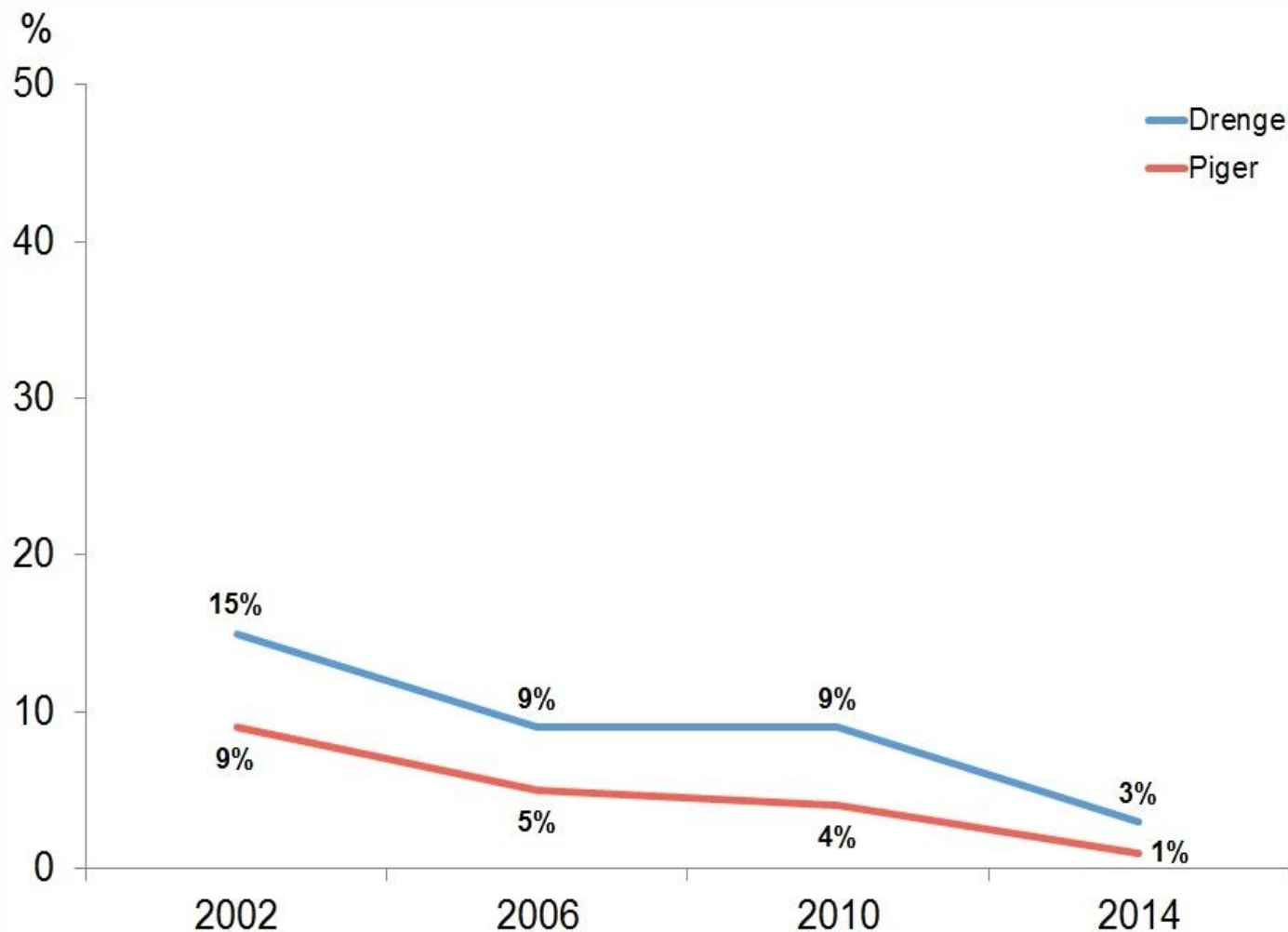
Hvorfor
ryger de?



Hvordan ser det ud med de unges rygning?

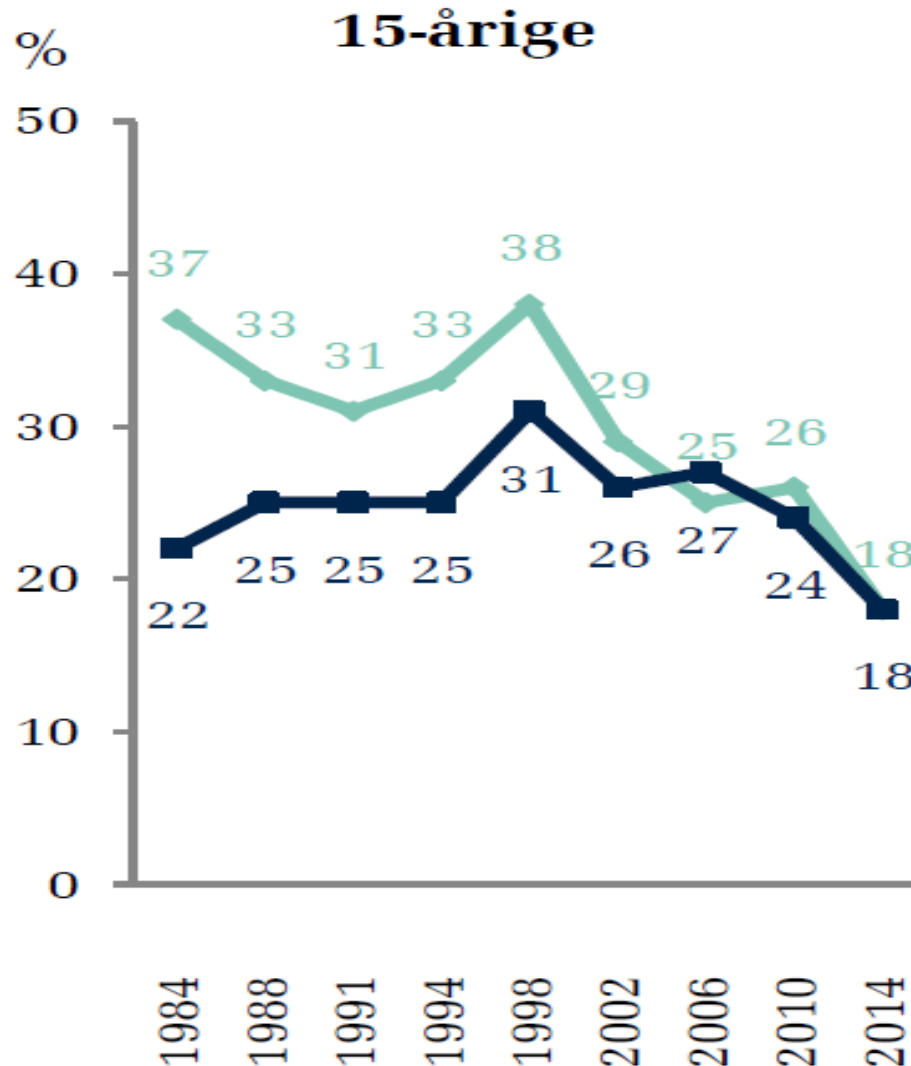


11-årige der har prøvet at ryge 2002-2014



Statens Institut for Folkesundhed: Skolebørnsundersøgelsen 2014

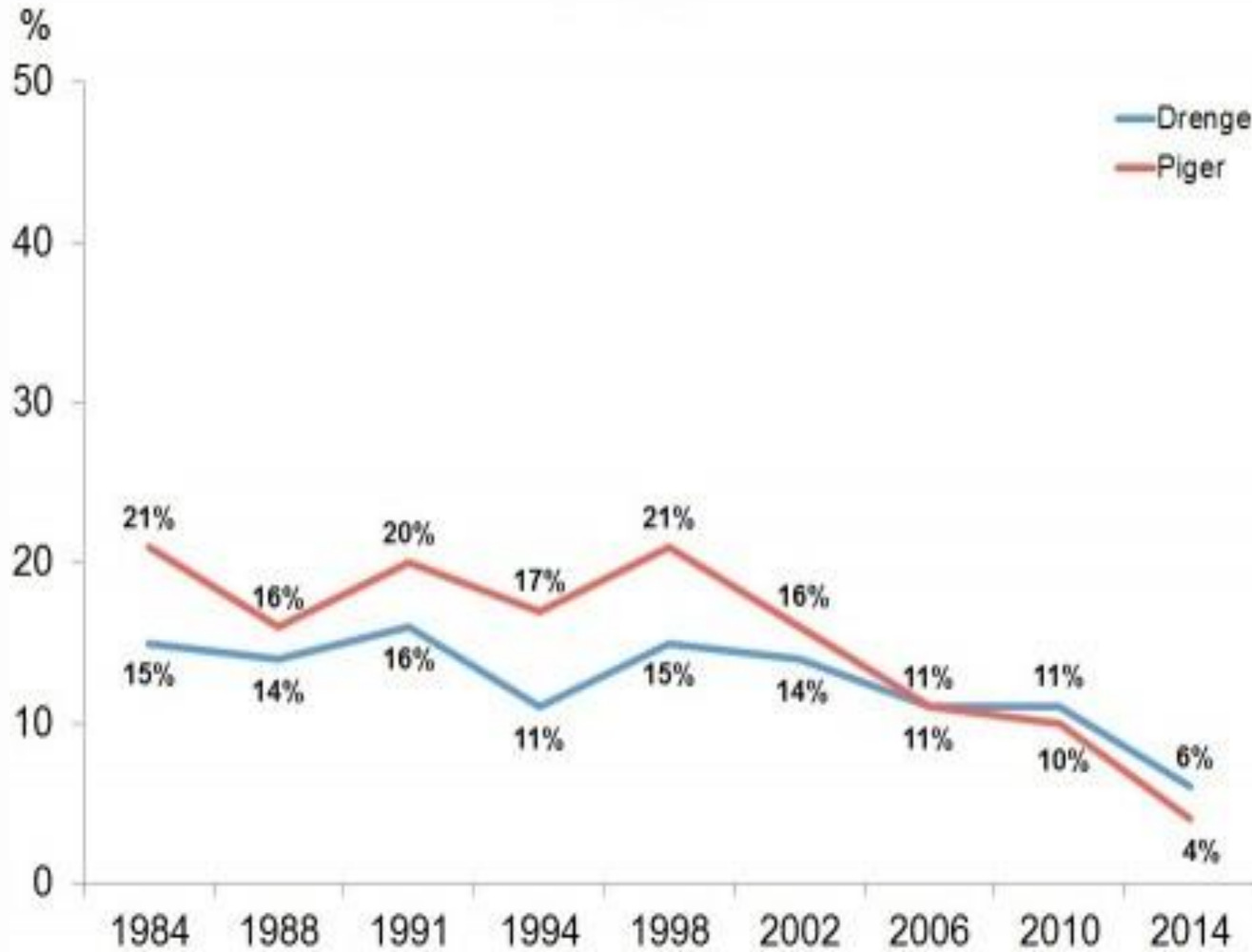
15-årige der ryger dagligt, ugentligt eller engang i mellem, 1984-2014



Statens Institut for
Folkesundhed:
Skolebørnsundersøgelsen
2014



15-årige der ryger dagligt 1984-2014



Statens Institut for Folkesundhed: Skolebørnsundersøgelsen 2014

Rygedebut-alder

- Starter oftest som ca. 14 årige
- 7% af <11årige drenge har prøvet at ryge

Skolebørns undersøgelsen 2014

- Ca. 8 ud af 10 var mindreårige da de begyndte at ryge

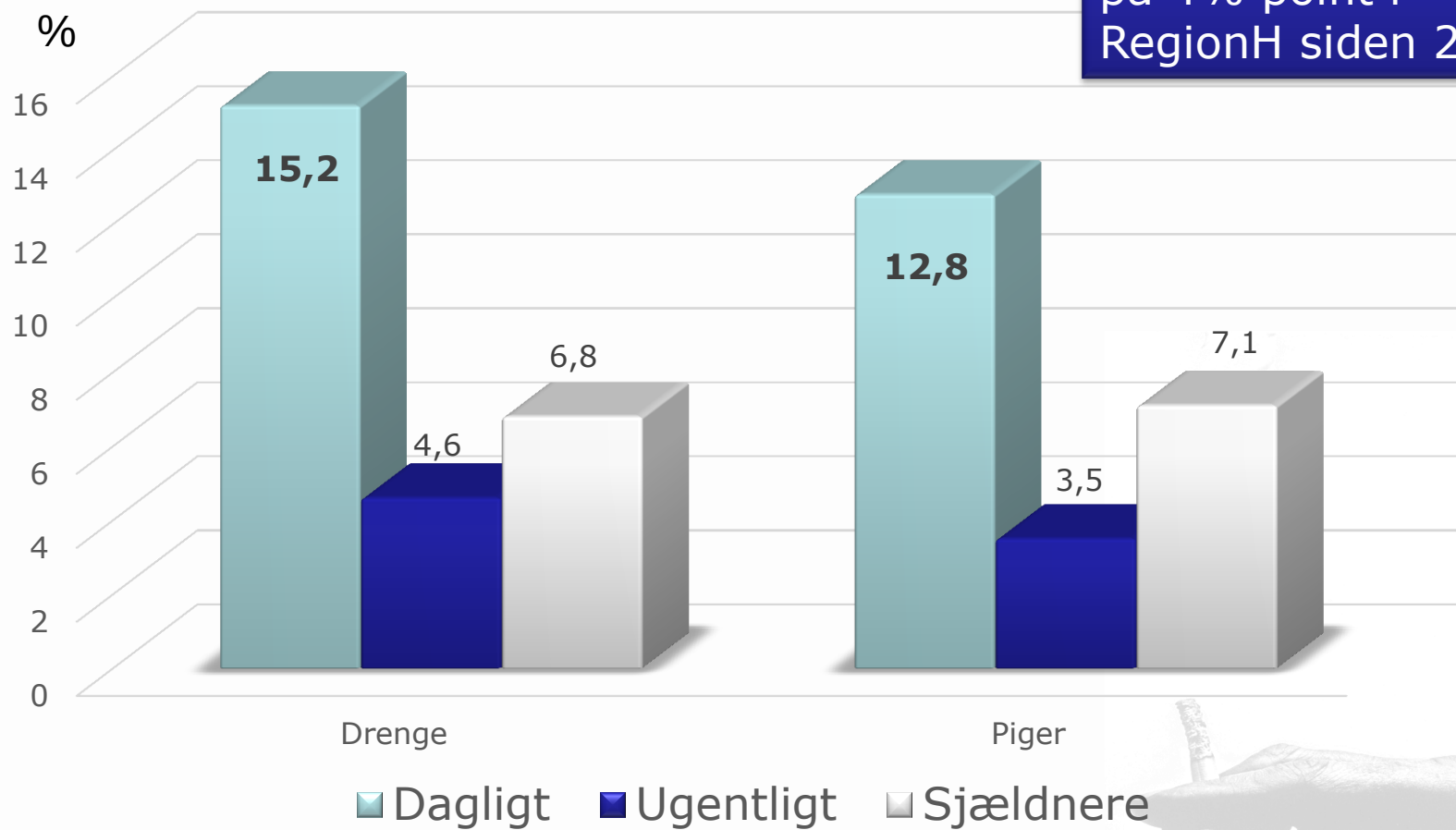


Kilde: SIF



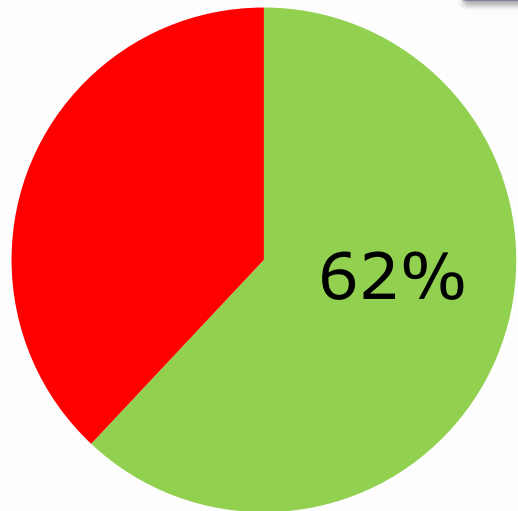
Andel 16-24 årige rygere

Dagligrygning: fald
på 4% point i
RegionH siden 2010



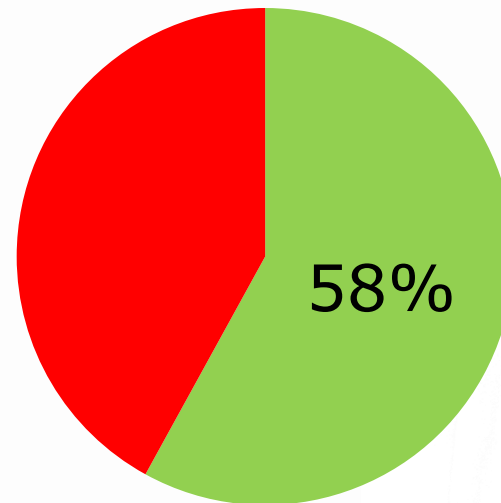
De fleste unge rygere ønsker at blive røgfri

Ønsker rygestop:
Gymnasier: 55%
Erhvervsskoler 65%



■ **Ønsker rygestop**

■ **Ønsker ikke at holde op**



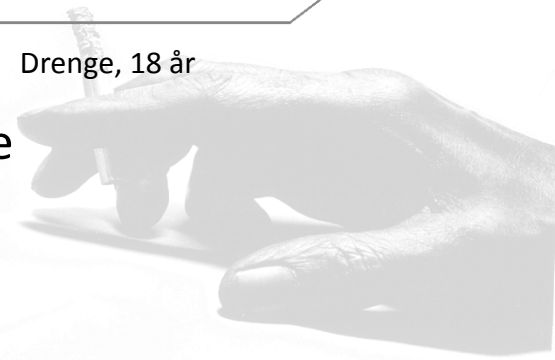
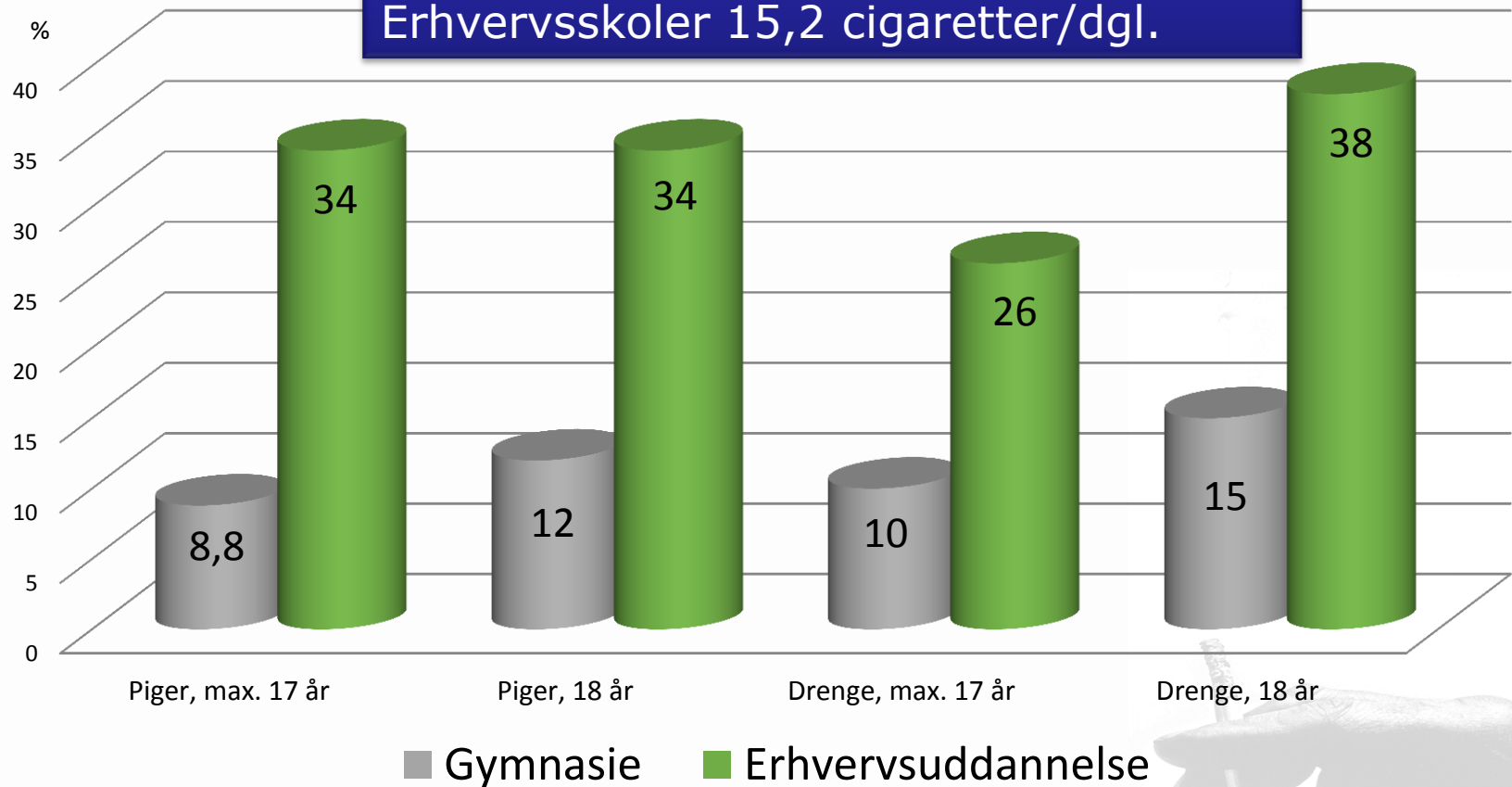
■ **Har prøvet at holde op**

■ **Har ikke prøvet at holde op**



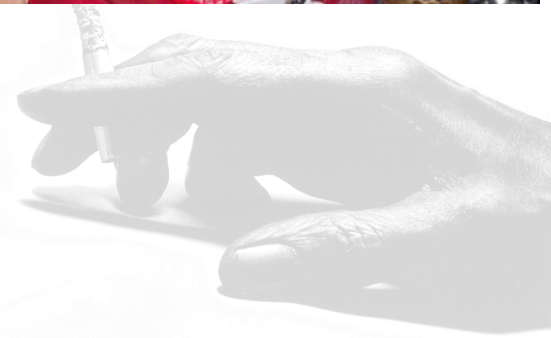
Dagligrygning i gymnasier og på erhvervsuddannelser

Gennemsnitligt forbrug:
Gymnasier: 9,3 cigaretter/dgl.
Erhvervsskoler 15,2 cigaretter/dgl.



Vandpiberygere

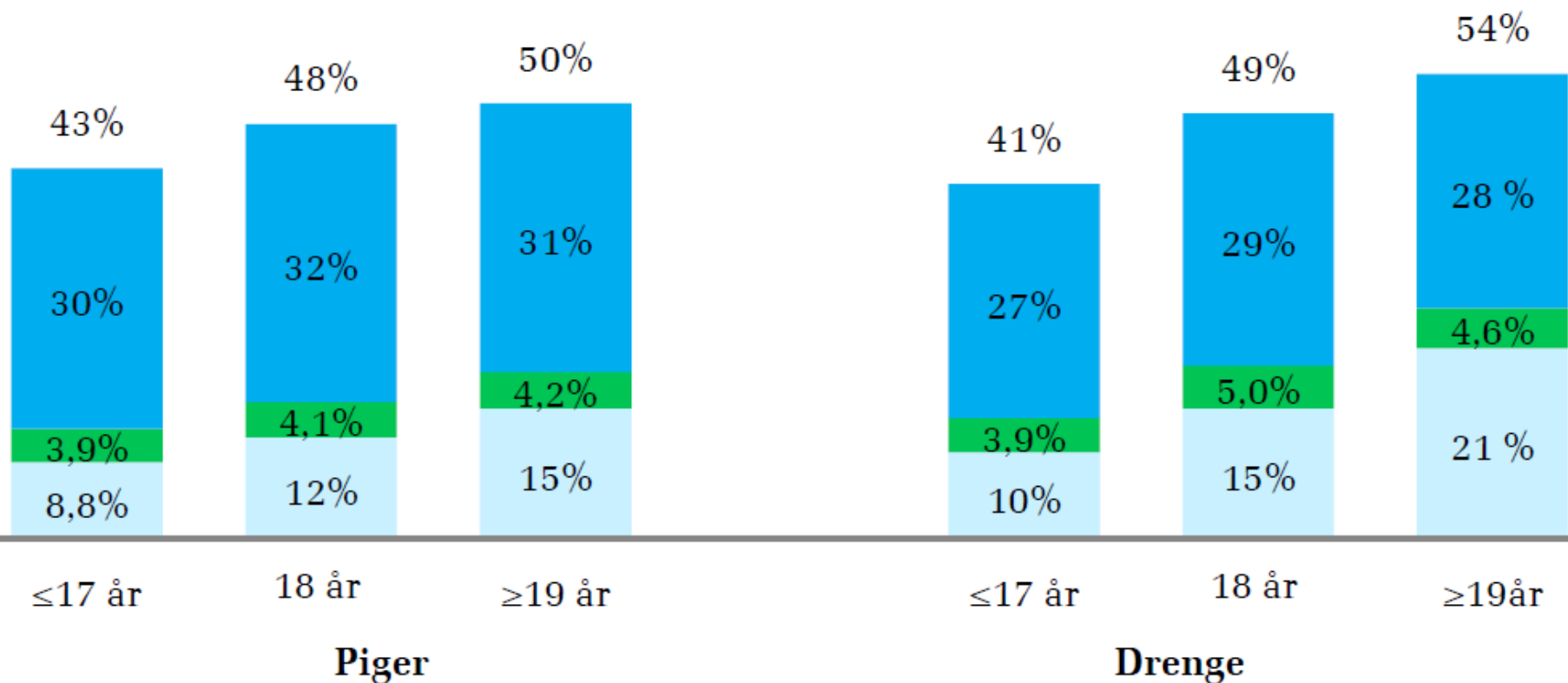
- Gymnasier:
 - Bruger vandpibe jævnligt/dagligt **12%**
- Erhvervsuddannelseser:
 - Bruger vandpibe jævnligt/dagligt **19%**



Gymnasier: mange lejlighedsvisrygere

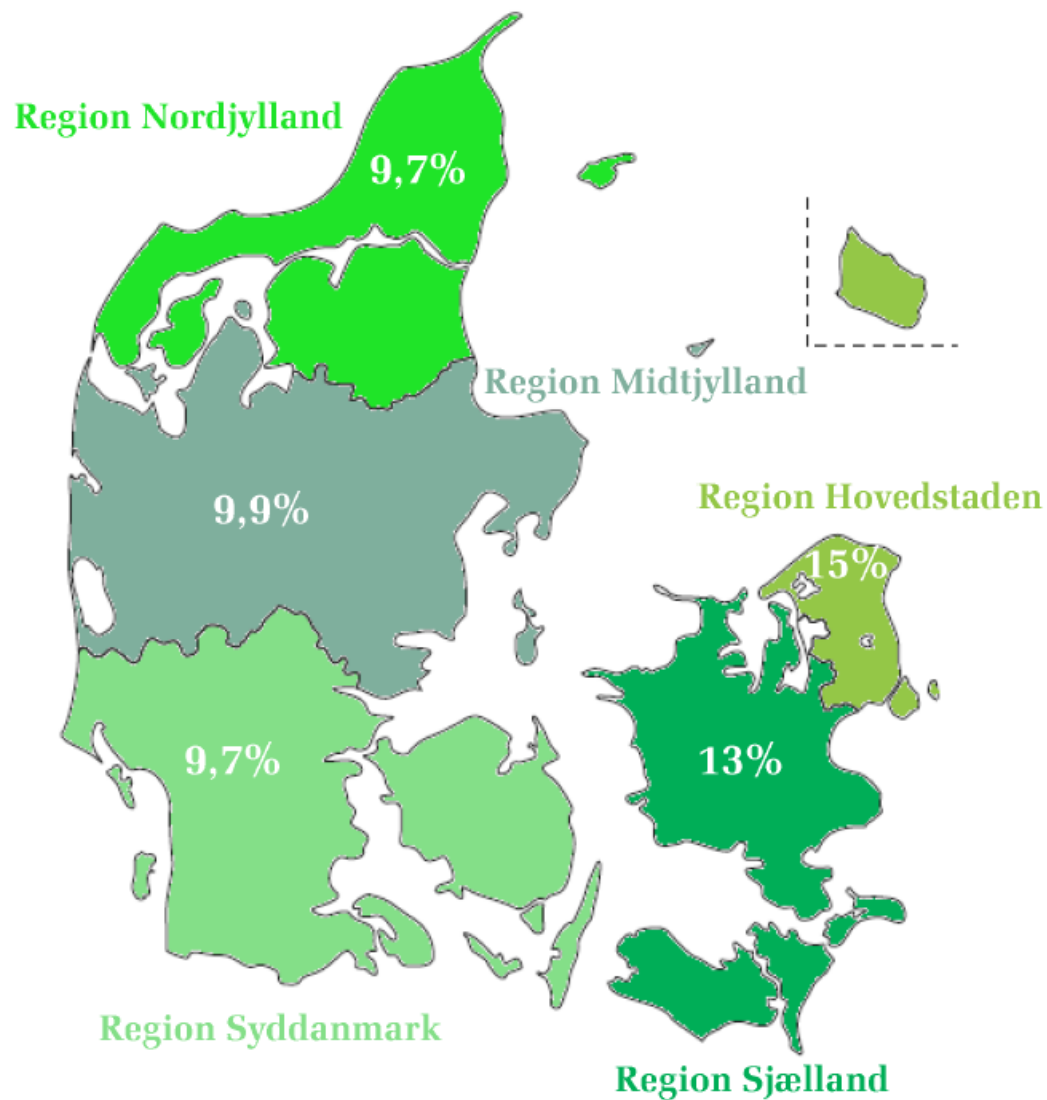
Gymnasier

■ Ryger dagligt ■ Ryger ugentligt ■ Ryger af og til/sjældent



Rygevaner blandt gymnasie og erhvervsskoleelever 2017 SIF - Ungdomsprofilen 2014

Gymnasier og dagligrygning – landet over



Gymnasier fra 1996 til 2014

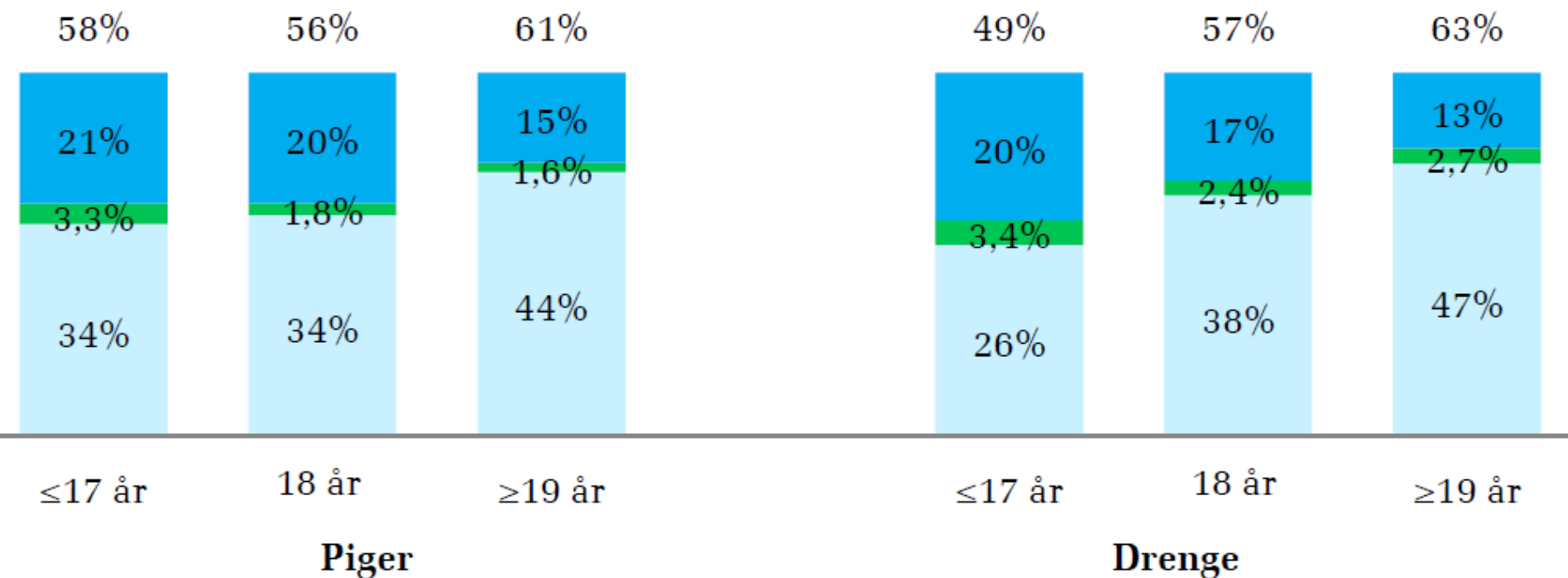
- Andelen af dagligrygere blandt piger er mindre i 2014
- nogenlunde den samme blandt drenge
- **Andelen af lejlighedsvis rygere (begge køn) større end for knap 20 år siden**



Erhvervsuddannelser: mange dagligrygere

Erhvervsuddannelser

■ Ryger dagligt ■ Ryger ugentligt ■ Ryger af og til/sjældent



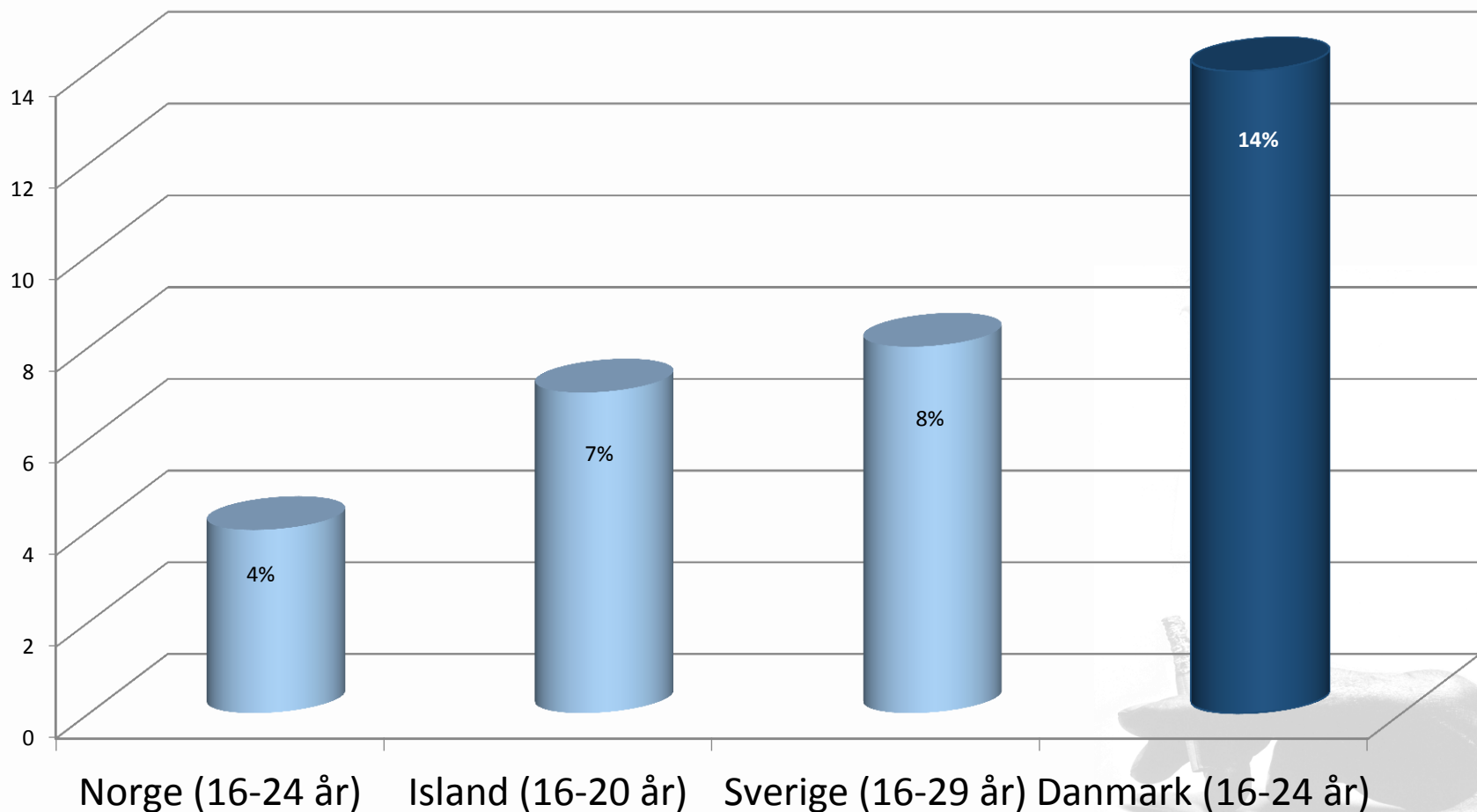
Kompleksiteten i erhvervsskolerne

- Ingen rygeforbud indendørs
- Lærere ryger sammen med unge (pædagogisk værktøj)
- Cigaretter sælges nogle steder
- Rygepauser

- De fleste af rygerne røg allerede ved start
- Meget selekterede unge: dårlig trivsel, usikkerhed
 - Rygning ses som fællesskab

Unge dagligrygere i de nordiske lande

Andel af unge i de nordiske lande der ryger dagligt



Hvorfor er unges rygning ekstra bekymrende?



4 bekymringer – udover det vi ved om helbredsskade ved rygning på lang sigt

1. Rygning skader kroppen allerede i ungdommen
2. Rygning skader mere jo yngre man er ved rygedebut
3. Nikotin skader den umodne hjerne
4. Man bliver mere afhængig jo tidligere man begynder at ryge



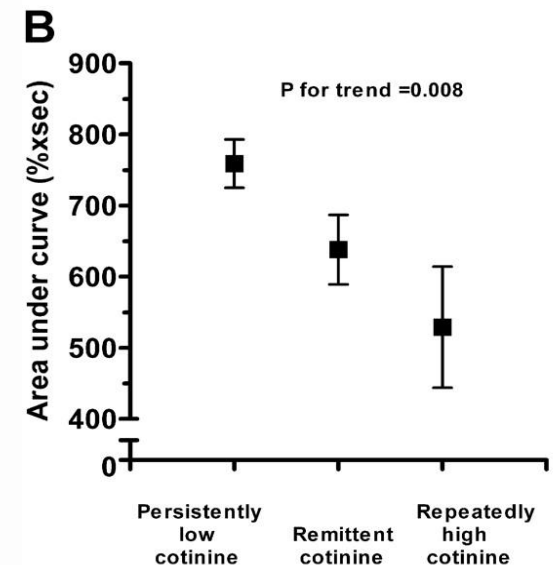
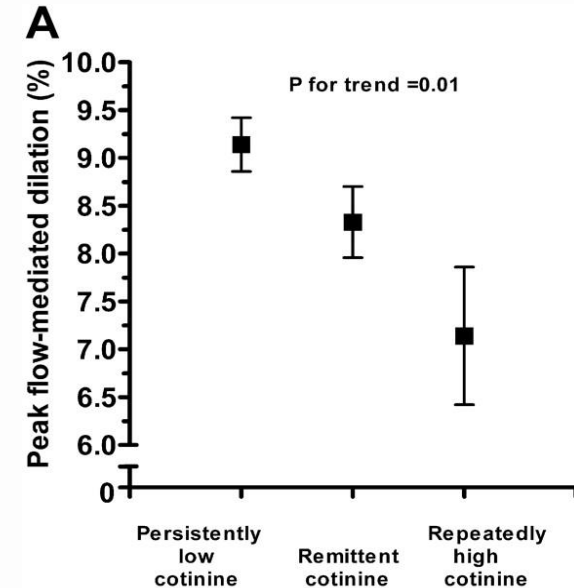
1. Sygdom i ungdommen

- hoste, slimdannelse og åndenød
- nedsat vækst af lungerne og nedsat maksimal lungefunktion
- mere lungesygdom
- dårligere fysisk fitness/kondition
- dårligere fedstofbalance i blodet
- mere sygefravær i skolen



Passiv rygning og åreforkalkning

- 402 skolebørn
- Årlige S-cotinine målinger
- Som 11 årige: Ultralyd af arterier
- Resultat: jo højere s-cotinin desto stivere var blodkar
 - Dosis afhængighed
- Konklusion: Passiv rygning medfører tidlig åreforkalkning



Kallio K, Jokinen E, Raitakari OT, Hamalainen M, Siltala M, Volanen I et al. Tobacco smoke exposure is associated with attenuated endothelial function in 11-year-old healthy children. Circulation 2007; 115(25):3205-3212.

2. Sygdom i voksenlivet

- Jo yngre ved rygestart desto højere risiko
 - Kræft
 - KOL
 - Hjertekarsygdom

Fx: hvis man begynder at ryge før 15 års alderen er risikoen for lungekræft 4 x så stor som hvis man begynder som 25 årig



Betydningen af alder ved rygestart for senere sygdom

Japan:

- Ældre ved rygedebut, < 30% begyndte at ryge før 20 års alder
- Ingen børn <15 år ryger (forbudt for mindreårige siden 1900)
- Lavere forekomst af rygerelateret sygdom

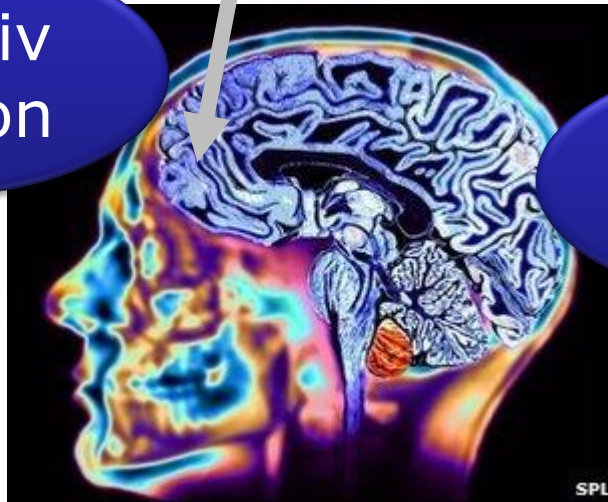


3. Nikotin skader hjernens udvikling

Nikotin

- Dannelsen af hjernens kredsløb forstyrres af nikotin

Kognitiv
funktion



Adfærd



Nikotin forandrer hjernen

- Nikotin givet til dyr i ungdommen forandrer den neuronale aktivitet i præfrontal cortex, den synaptiske plasticitet, og den kognitive funktion
- Blivende skade på hjernen



Udsættelse for nikotin i fosterlivet

- Dyrestudie:
- Drægtige mus
 - Halvdelen fik indsprøjtninger med nikotin
 - Halvdelen fik placebo
- Museunger fulgt i 6 mdr.
- De der blev udsat for nikotin i graviditeten:
 - Øget nervøsitet
 - Dårligere sansemotorisk udvikling



Santiago SE et al. Neurosci Res. Prenatal nicotine exposure increases anxiety and modifies sensorimotor integration behaviors in adult female mice. 2013 Oct 21

Udsættelse for tobaksrøg i fosterlivet og barndommen

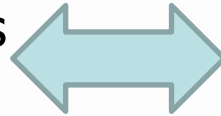
- Stigende evidens for at børn udsat for *passiv røg* i fosterlivet og barndommen har øget risiko for problemer med:
 - Adfærd
 - Opmærksomhed
 - Indlæringsevne



Twardella D et al. Acta Paediatr 2010 Jan;99(1):106-11.
Ruckinger S et al. Environ Health Perspect 2010 Jan;118(1):150-4.
Herrmann M et al. Curr Opin Pediatr 2008 Apr;20(2):184-90.

Psykiske problemer

- Teenagere der ryger: øget risiko for udvikling af opmærksomhedsforstyrrelser med hyperaktivitet og impulsivitet (ADHD og ODD) samt angst og panikanfald
- Tidlig rygedebut: forbundet med tidlig udvikling af angst og depression
- Dyr der udsættes for nikotin mens de er unge ("teenagere") udvikler oftere angst når de bliver voksne
- Børn med psykiske problemer: mere tilbøjelige til at begynde at ryge



*Griesler et al. Addiction 2011;106(5):1010-20.
Moylan S et al.. BMC medicine 2012;10:123.
Slawecki CJ et al. Pharmacology, biochemistry,
and behavior 2003;75(2):355-61.*



De yngste mest følsomme for nikotin?

- Dyrestudie:
- Tre grupper "teenagere"-rotter
 - Meget tidlig ungdom
 - Midt i
 - Sent i ungdom
- Frit valg:
 1. Vand
 2. Vand med nikotin
- Resultat:
 - **De yngste foretrak nikotinvand**
 - Mellemgruppen var ligeglad
 - De ældste fortrak vand



4. Sværere ved at holde op med at ryge

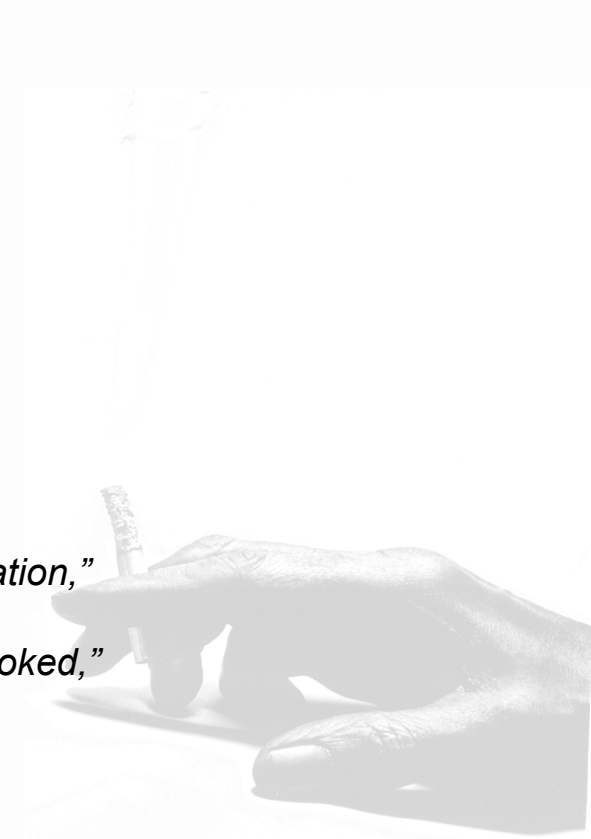
- Jo tidligere man begynder at ryge, desto større afhængighed udvikles, og **desto sværere er det at stoppe** senere i livet



Khuder, SA, et al., "Age at Smoking Onset and its Effect on Smoking Cessation," *Addictive Behavior*.24(5):673-7, September-October 1999

D'Avanzo,B, et al., "Age at Starting Smoking and Number of Cigarettes Smoked," *Annals of Epidemiology* 4(6):455-59, November 1994

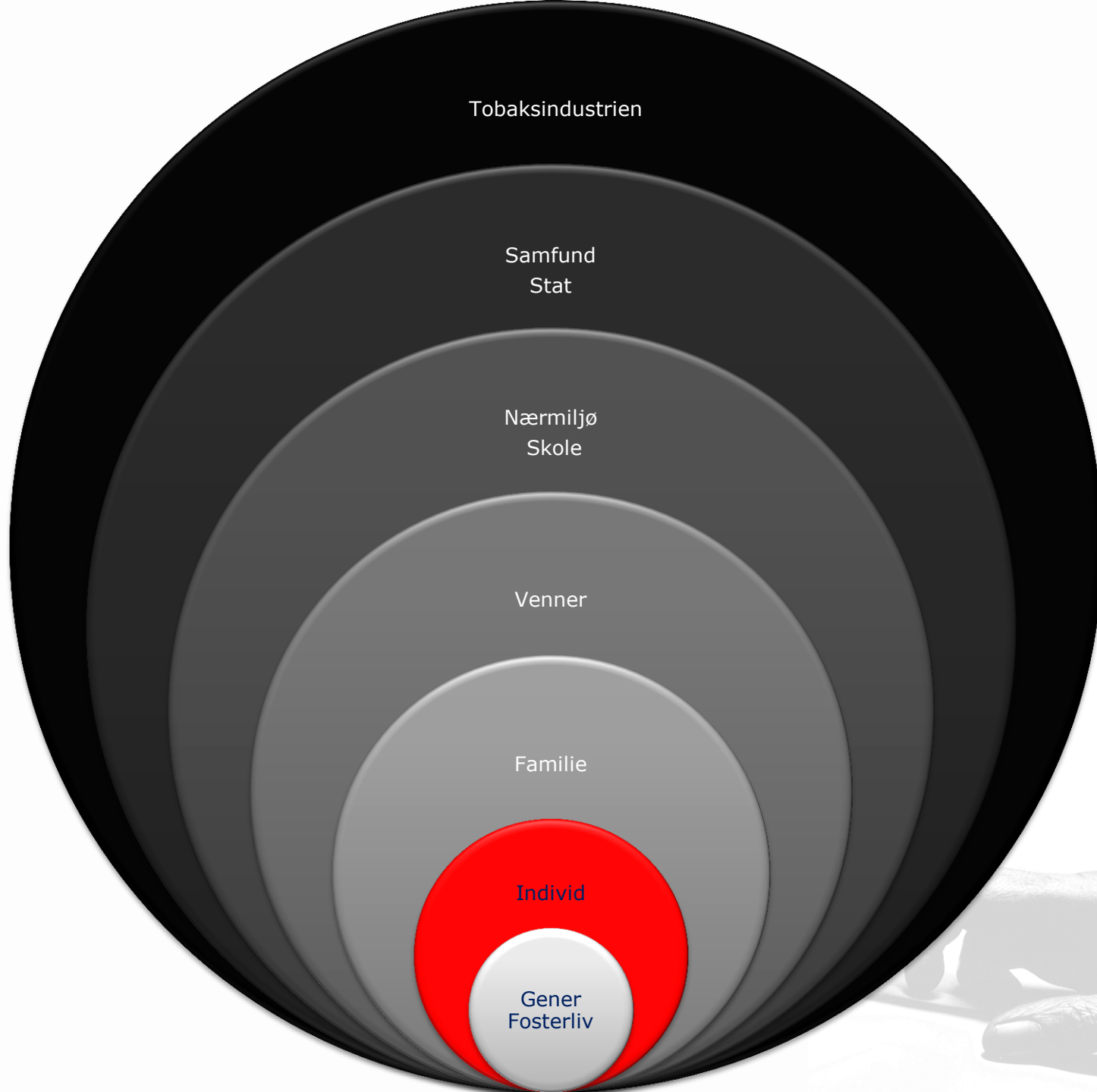
Chen, J & Millar, WJ, "Age of Smoking Initiation: Implications for Quitting," *Health Reports* 9(4):39-46, Spring 1998



Hvorfor begynder børn at ryge?







Ydre faktorer

Oftere familiemæssige problemer (skilsmisse, misbrug, manglende omsorg) i barndommen, flere rygende forældre/søskende/bedsteforældre, nemmere adgang til cigaretter, har mindre 'superviseret voksentid', flere rygende venner, social norm mere positiv overfor rygning i hjem og omgangskreds, kortere uddannelse (egen og forældres), færre steder med totalt rygeforbud, manglende støtte til rygestop hjemme og i omgangskredsen m.m.



Indre faktorer

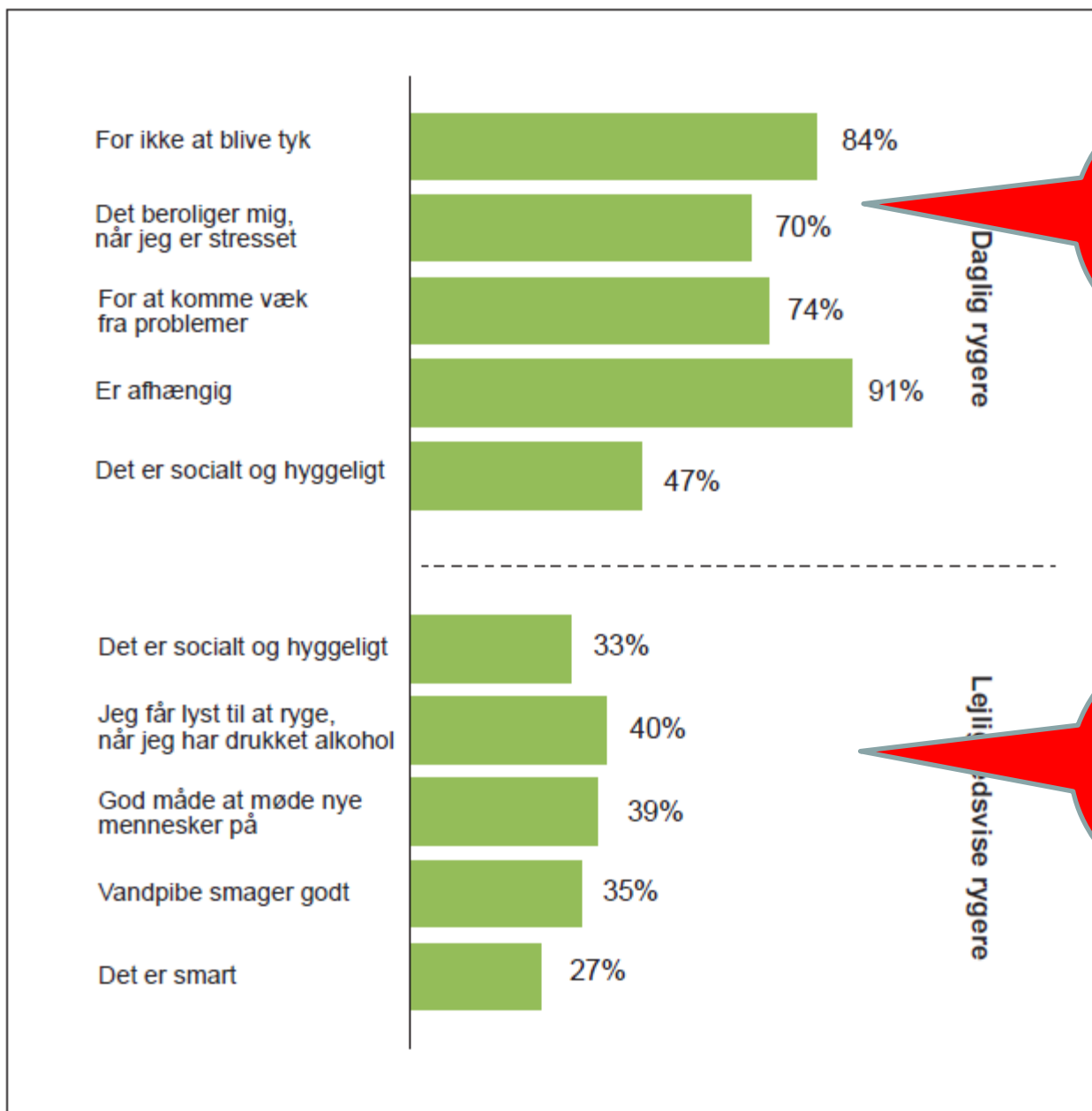
Dårlig emotionel regulering, manglende indre belønningsmekanismer, trang til eksperimenteren, svært ved udsættelse af behov, dårligere evne til at sige fra, lavt selvværd, mere påvirkelig for rygende forbilleder, højere stress niveau, mindre viden om helbredsskade ved rygning, dårligere trivsel i skolen, dårligere faglig præstation i skolen, genetisk disposition for nikotinafhængighed, ser mere film/TV/social medier= udsat for flere rygere forbilleder, m.m.



Fosterliv

Oftere udsat for tobak i fosterlivet

Årsager til at ryge fordelt på dagligryger og lejlighedsvis rygere



Indsatser
målrettet
unges
kropsopfattelse
problemer og
stress

Takle
drukkulturen

Gener og fosterliv

- Gener for nikotinafhængighed identificeret



Børn hvis mødre røg i graviditeten

Hvis mor røg i graviditet:

- Stærkt øget risiko for nikotinafhængighed
- Få ugers små-rygning kan være nok til at udvikle afhængighed



O'Callaghan et al. Aust N Z J Public Health. 2009 Aug;33(4):371-7.
Buka. Et al. Am J Psychiatry. 2003 Nov;160(11):1978-84.
Rydell M . Br J Psychiatry. 2012 Mar;200:202-9.

Psykkiske problemer øger risiko for rygning

- Australien
- Undersøgt i alderen 5, 14 og 21 år
- Aggression og opmærksomhedsforstyrrelser i 5 års alderen var stærkt associeret med senere rygning

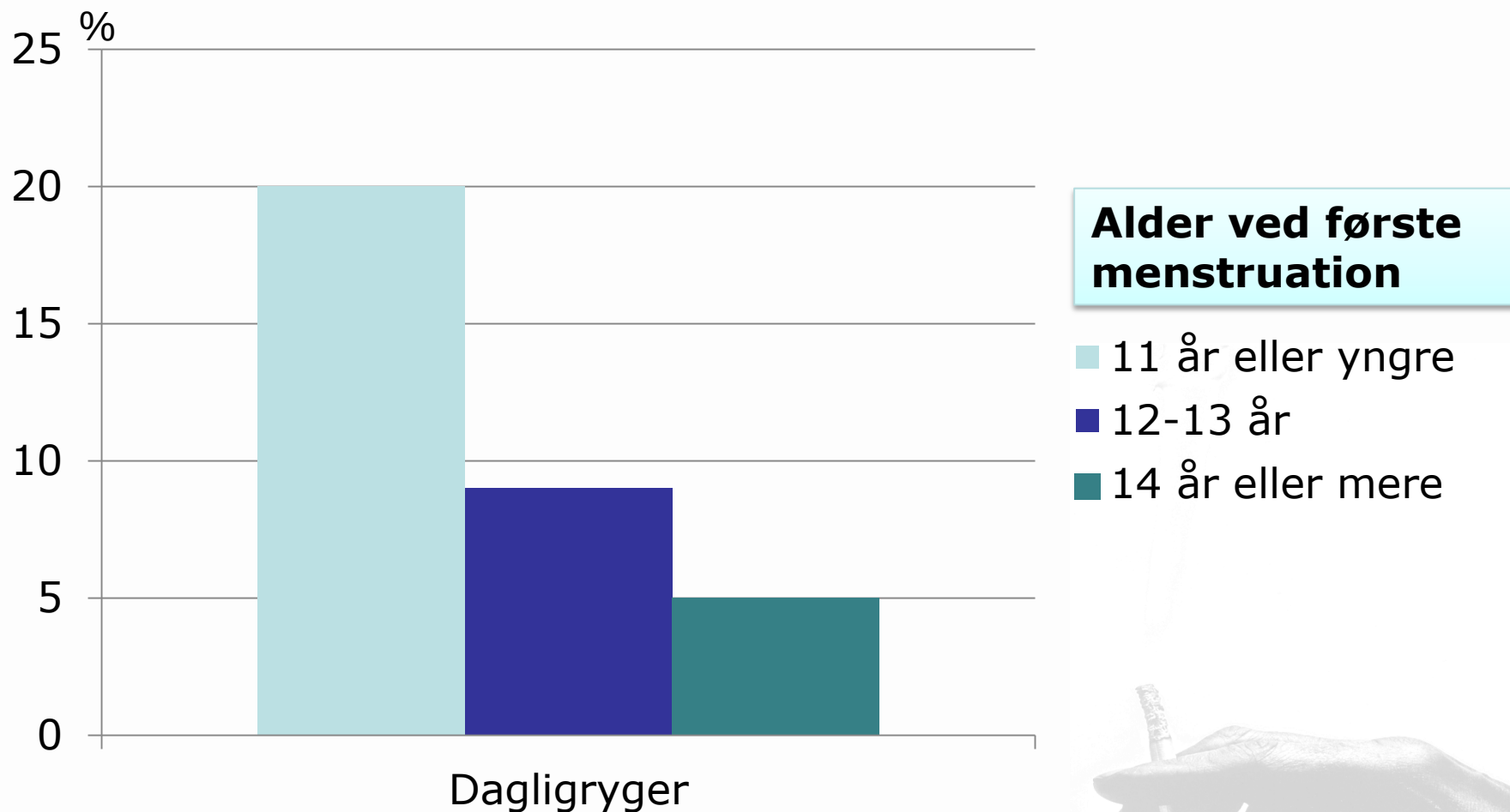


Faktorer der har indflydelse - individ-niveau

- Flere adfærdsproblemer
- Dårligere skoleforløb og akademisk præstation
- Lave forventninger til hvor godt det vil gå dem i livet
- Forventer ikke at leve til 35 års alderen
- Psykisk sårbarhed/sygdom
- Lavt selvværd og svært ved at sige fra
- Større forbrug af alkohol, hash, stoffer, mere kriminalitet
- Tidligere sexdebut, flere aborter, flere unge mødre
- Dårligere kost, mindre sportsaktivitet
- Lav viden om tobaks skade
- Ser mange film med rygende helte
- Har svært ved at udsætte behov
- Lav socioøkonomisk status...



Fysisk tidligt modne piger i høj risiko



[Skolebørnsundersøgelsen 2010](#), Mette Rasmussen, Pernille Due, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet 2011.

Lav hedonisk kapacitet

- Hedonisk kapacitet: medfødt evne til at opleve glæde/lykke ved naturlige stimuli
- Teori: lav hedonisk kapacitet = vil søge stimulering på anden vis fx rygning
- Over 1100 unge, fulgt hvert ½ år i 18 mdr.
- Lav hedonisk kapacitet: 2½ gange så sandsynligt at begynde at ryge+ ryger mere



Audrain-McGovern J. Nicotine Tob Res.2012 Mar 1.

Where Is the Pleasure in That? Low Hedonic Capacity Predicts Smoking Onset and Escalation.

Faktorer der har indflydelse Familie

- Lav socioøkonomisk status
- Skilsmisshjem
- Forældre er ligeglade med at den unge ryger/har ikke forbudt det
- Begrænset barn-voksentid
- Hjem uden rygeforbud
- Forældre er rygere
- Ældre søskende ryger
- Adgang til cigaretter i hjemmet...



Uddannelse og rygning

- Holland
- Over 5400 unge
- 12-15 år
- Unge fra hjem med kort uddannelse:
 - deres forældre vidste mindre om hvad de lavede/mindre overvågning
 - tilbragte mere tid med venner
- Begge faktorer øger sandsynlighed for rygning



de Looze M . J Adolesc. 2012 Mar 12.

Explaining educational differences in adolescent substance use and early sexual debut: The role of parents and peers.

Faktorer der har indflydelse

"Streng forældre"

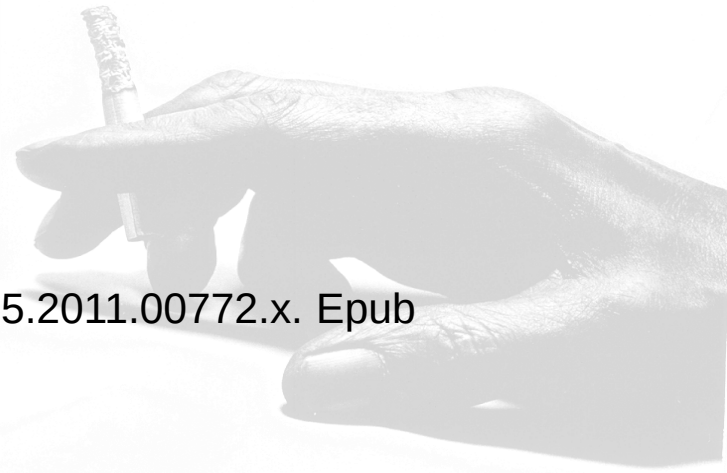
- USA
- Knap 3500 unge fulgt over flere år
- Højere grad af forældreindblanding mindskede sandsynlighed for at begynde at ryge med 33%
- Hvis forældrene over tid mindskede overvågning med børnene steg sandsynligheden for at begynde at ryge med 55%



Forældres adfærd- ikke deres rygning- påvirker børns rygevaner

- New Zealand 2006, 14-15 årige og deres familier
- > 3.000 studerende
- Større sandsynlighed for at unge ikke ryger:
 - **Ikke at tillade rygning i hjemmet**
 - **Forældre har givet klart udtryk for at børnene ikke må ryge**
 - *Ens for rygere og ikke-rygere!*

Just Say No



Rygeforbud i hjemmet er vigtigt

- Australien
- >4000 studerende
- Større sandsynlighed for at unge ikke ryger:
Rygeforbud i hjemmet
 - selv hvis deres venner ryger



Unge ønsker forældres indblanding

- Sverige
- Spørgeskemaer i 1987, 1994 og 2003
- 4500 unge i alderen 13-17 år
- **Stigning over tid i ønske om forældreindblanding**
- I 2003: forældre bør
 - **overtale deres børn til ikke at ryge: 94%**
 - **forbyde børn at ryge hjemme 86%**
 - ikke selv ryge 87%
 - éns for rygende og ikke-rygende unge



Nilsson M . BMC Public Health.2009 Mar 4;9:74.

Adolescent's perceptions and expectations of parental action on children's smoking and snus use; national cross sectional data from three decades.

Faktorer der har indflydelse - Venner

- Bedste ven ryger
- Flere rygende venner
- De populære i klassen ryger
- Social norm i vennekredsen
- Flertalsmisforståelsen



Faktorer der har indflydelse Nærmiljø - skole

- Få rygeregler
- Muligt at ryge på/udenfor skolen
- Synligt rygende lærere
- Kiosker med cigaretter nær skolen
- Nemt at købe cigaretter



Samfund - stat

- Social norm er pro rygning, mange voksne rygere
- Svag lovgivning omkring tobaksforebyggelse
- Ingen håndhævelse af aldersgrænse
- Tobak til salg overalt
- Lav pris på tobak...



Social norm



Tobaksindustrien: rygning er kun for voksne

- 1984
 - ***"We don't advertise to children"***
- ⌘ 1983, the Tobacco Institute udgiver en folder
- ⌘ **"Voluntary Initiatives of a Responsible Industry"**
- ⌘ I folderen står:
 - ***"In 1964, the industry adopted a cigarette advertising code prohibiting advertising, marketing and sampling directed at young people."***



January 23, 1975

RJR
SECRET

Mr. C. A. Tucker:

No. 204 By JDH/7

Our attached recommendation to expand nationally the successfully tested "Meet the Turk" ad campaign and new Marlboro-type blend is another step to meet our marketing objective: To increase our young adult franchise. To ensure increased and longer-term growth for CAMEL FILTER, the brand must increase its share penetration among the 14-24 age group which have a new set of more liberal values and which represent tomorrow's

To ensure increased and longer-term growth for CAMEL FILTER, the brand must increase its share penetration among the 14-24 age group which have a new set of more liberal values and which represent tomorrow's cigarette business.

liberal smokers begin to come into the brand's franchise. Test market results suggest, though, that this risk is small.

The current media spending level will be maintained since test market shipments indicate no significant short-term volume gains from increased spending. Other competitive brands such as VANTAGE, Newport, and Virginia Slims with sharply directed advertising have demonstrated significant growth rates attainable with CAMEL FILTER's media spending level. We would prefer, as we did for VANTAGE, to demonstrate an increased growth rate with this campaign/blend and then give consideration to asking for extra monies.

JFH
J. F. Hind

JFH:jh

Attachment

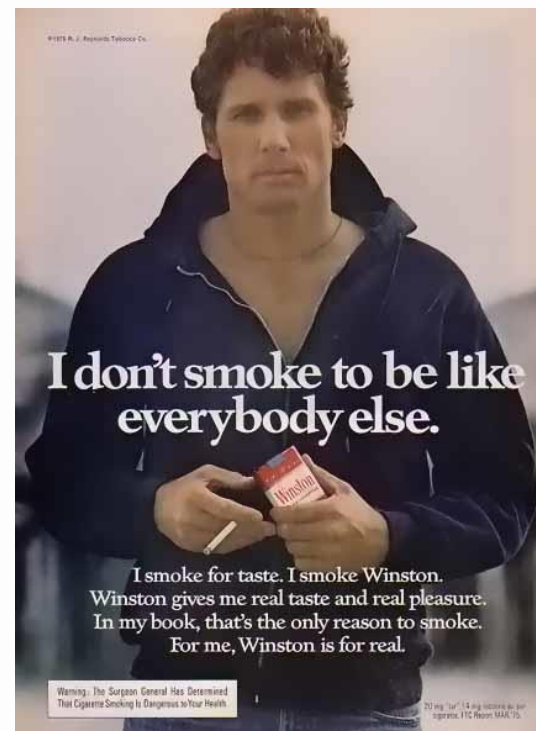
50577 5557

RJ Reynolds (1975)

<http://legacy.library.ucsf.edu/tid/lve76b00>

Går målrettet efter mindreårige

- *"Der foreligger nu evidens for, at de 14 til 18 årige er et stigende segment af den rygende befolkning. Reynolds tobakskompani er snart nødt til at få et succesfuldt mærke på dette marked, hvis vores position i industrien skal opretholdes på lang sigt"*



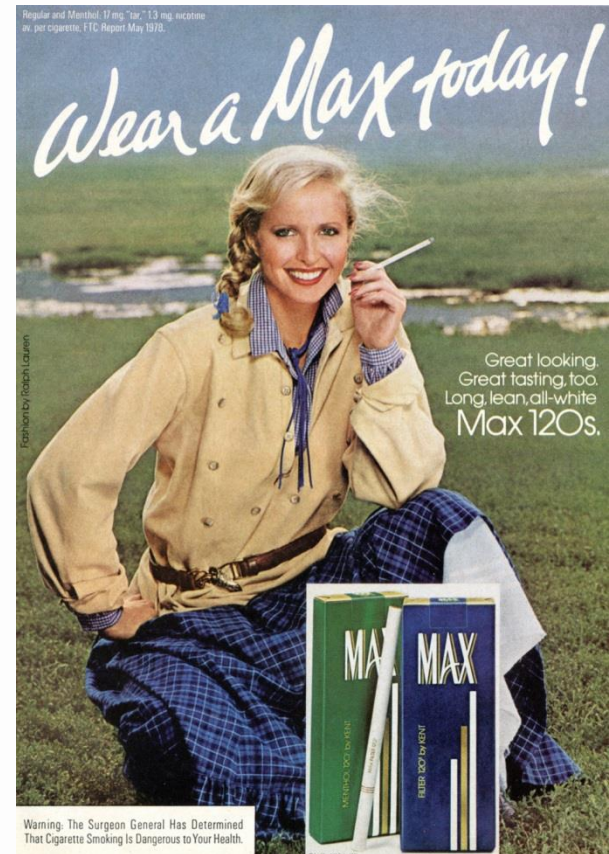
1976 Claude Teague draft report, "Planning Assumptions and Forecast for the Period 1977-1986 for R.J. Reynolds Tobacco Company." Bates No. 502819513-9532



Pakkedesign skal tiltrække børn/unge

- *"Vi er voksne. Du har en gruppe af talentfulde unge. Derfor dette brev. Vi er blevet bedt af vores klient om at lave et cigaretpakkedesign ...et design som er attraktivt for børn (kids)..."*

*brev fra Lorillard markedsføringschef til
marketingsprofessor, anmodning om
hjælp fra hans studerende. 1970.
Bates No. 92352889*





His **NEW** telling of the old story clicks 100%. Just as does the story of **New Old Gold's** delicious taste, now that something new has been added!

Something **NEW*** has been added!



*It's **Latakia!** (Pronounced La-tay-ah), a rare, very flavorful Eastern Mediterranean tobacco. This acts as a "seasoning" in **New Old Gold's**... brings out all the enjoyable flavor of the other fine tobaccos in the blend. You get **all the pleasure** fine, expertly blended tobacco can give, and Old Gold's supply of Latakia now in America assures this for years to come!

Dietitian Comments

Says Miss Margaret Gony, San Clara, Wis.: "New Old Golds have an entirely new, different taste that just meets my requirements! And I can fully appreciate how important the 'seasoning' of flavorful Latakia has been in creating this flavor perfection."



© Lorillard Company, Inc. 1964
Lorillard Company, Inc.
Lorillard Company, Inc.
Lorillard Company, Inc.

More vintage tobacco makes **PHILIP MORRIS** so popular with younger smokers



Gentle, more delicate in flavor...for those with keen young tastes

Why is it that Philip Morris holds special favor among younger smokers? Simply because younger smokers—with their niger, unspoiled tastes—are quick to note the throaty gentleness and delicate flavor that distinguishes vintage tobaccos. Do as Young America does. Enjoy Philip Morris—King Size or Regular—in the convenient Snap Open pack.

Philip Morris



***A**lways milder
Better tasting
Cooler smoking*

ALL THE BENEFITS OF
SMOKING PLEASURE

***Always Buy* CHESTERFIELD**
RIGHT COMBINATION - WORLD'S BEST TOBACCOS - PROPERLY AGED

You've come
a long way, baby.

**VIRGINIA
SLIMS**



Slimmer than the fat
cigarettes men smoke.

According
to the
**THEORY
OF
EVOLUTION**,
men evolved
with fat,
stubby
fingers
and women
evolved with
long, slim
fingers.
Therefore,
according
to the
**THEORY
OF
LOGIC**,
women
should
smoke the
long, slim
cigarette designed
just for them.
And that's the
**THEORY
OF
SLIMNESS**.



© Philip Morris Inc. 1984

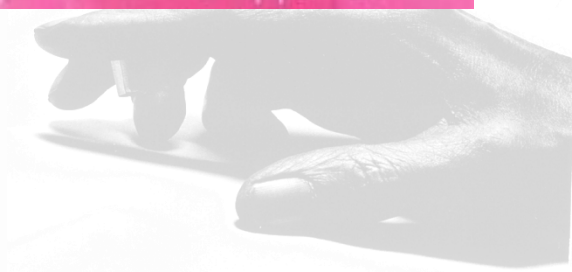
Warning: The Surgeon General Has Determined
That Cigarette Smoking Is Dangerous to Your Health

8 mg "tar," 0.8 mg nicotine av. per cigarette, FTC Report Mar '84

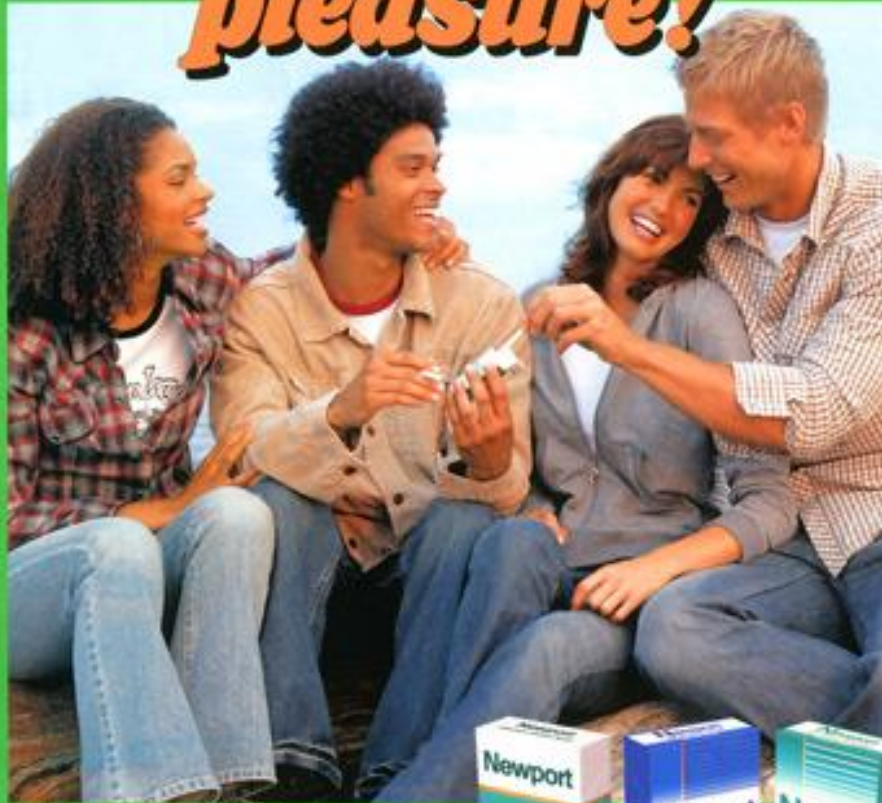
Fashions: Georges Rath



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Newport pleasure!



Lights Box: 10 mg. "tar," 0.8 mg. nicotine; Medium Box: 12 mg. "tar," 1.1 mg. nicotine; Box: 19 mg. "tar," 1.4 mg. nicotine av. per cigarette by FTC method.
Newport, Newport Medium, Newport Lights, Newport Pleasure and Newport Signature TM Lorillard Licensing Company LLC Reg. U.S. Pat. & Tm. Off.

**SURGEON GENERAL'S WARNING: Quitting Smoking
Now Greatly Reduces Serious Risks to Your Health.**



Restricted to Adult Smokers 21 or Older

Visit us at newport-pleasure.com



Baseball samlekort i cigaretter

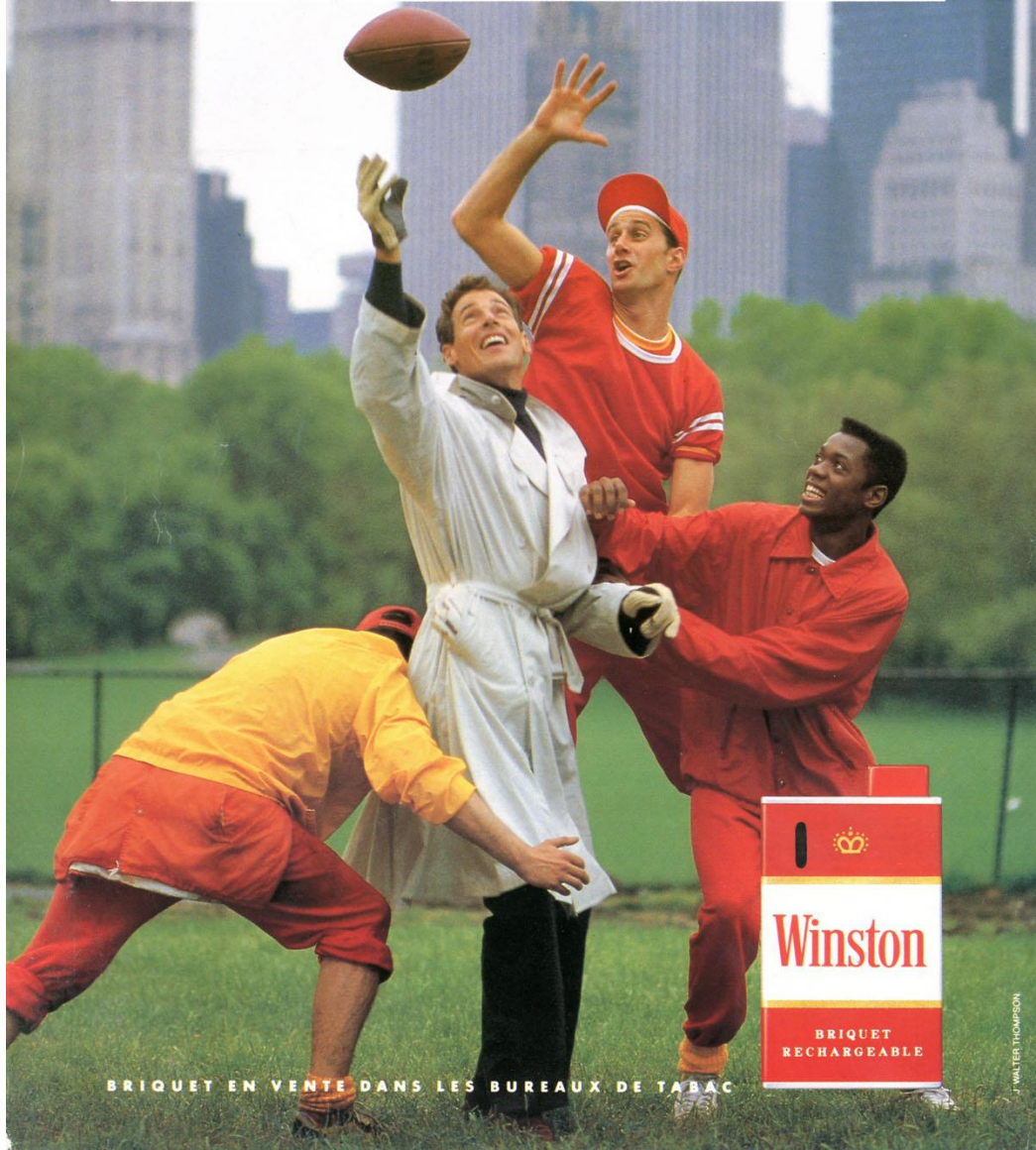


Lego samlekort i 2017



WINSTON

L'AMÉRIQUE SUR LE VIF



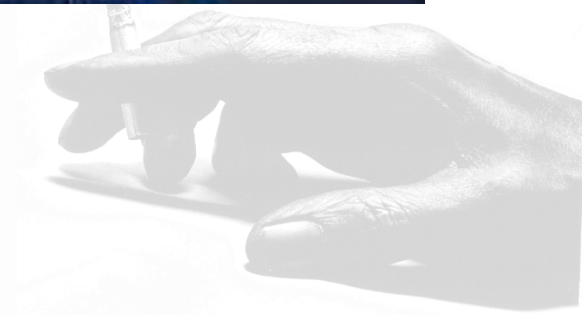
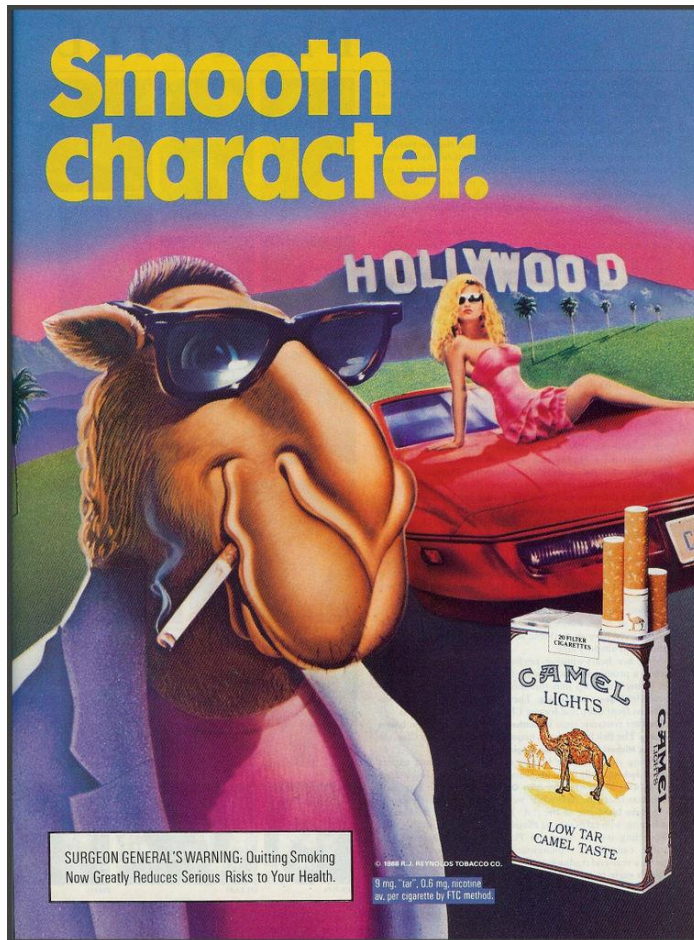
BRIQUET EN VENTE DANS LES BUREAUX DE TABAC



J. WALTER THOMPSON







CAMEL

PLEASURE
TO
BURN



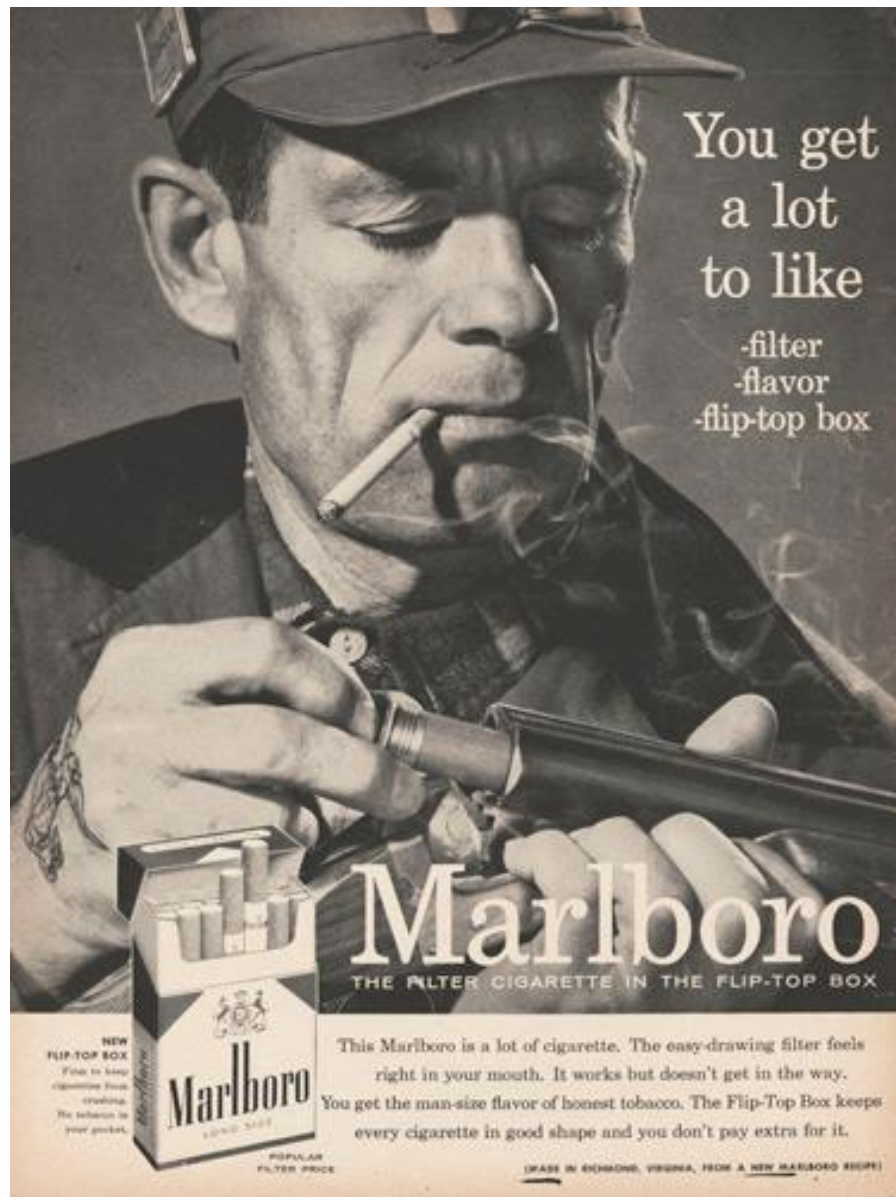
10 mg. "tar", 0.8 mg. nicotine av. per cigarette by FTC method.

SURGEON GENERAL'S WARNING: Smoking By Pregnant Women May Result in Fetal Injury, Premature Birth, And Low Birth Weight.



SINCE 1907





You get
a lot
to like

- filter
- flavor
- flip-top box

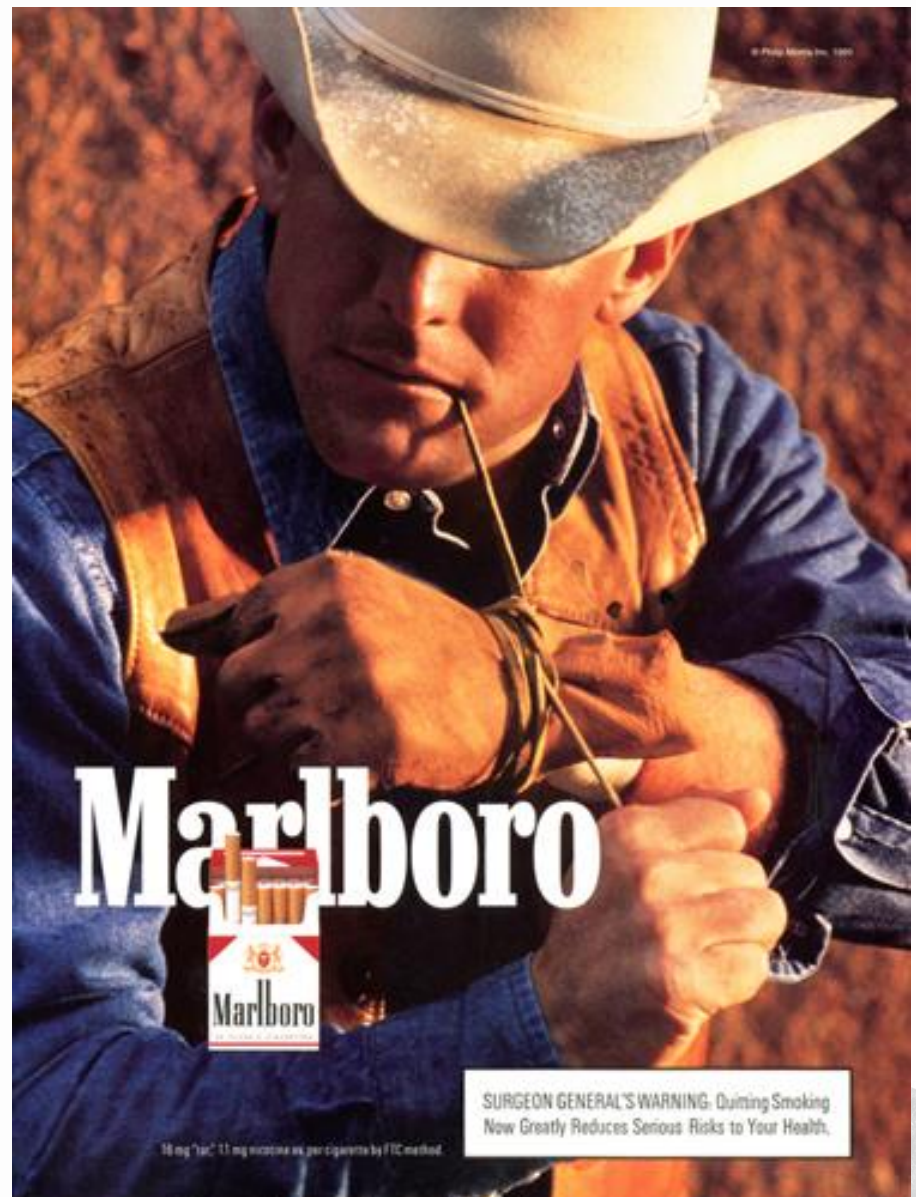
Marlboro
THE FILTER CIGARETTE IN THE FLIP-TOP BOX

**NEW
FLIP-TOP BOX**
Fine to keep
cigarettes from
crushing.
No tobacco in
your pocket.

Marlboro
LONG SMOKE
POPULAR
FILTER PRICE

This Marlboro is a lot of cigarette. The easy-drawing filter feels right in your mouth. It works but doesn't get in the way. You get the man-size flavor of honest tobacco. The Flip-Top Box keeps every cigarette in good shape and you don't pay extra for it.

(MADE IN RICHMOND, VIRGINIA, FROM A NEW MARLBORO RECIPE)



Marlboro

Marlboro
THE FILTER CIGARETTE

SURGEON GENERAL'S WARNING: Quitting Smoking Now Greatly Reduces Serious Risks to Your Health.

16 mg "tar," 1.1 mg nicotine av. per cigarette by FTC method.

SOME THINGS YOU ENJOY MORE
WITHOUT WOMEN.

LOOKING AT
OTHER WOMEN,
FOR EXAMPLE.



U.S. Smokeless
TOBACCO CO.



Always moist.
Always premium.
Always fresh.

Always
A PINCH BETTER.

®Trademark of U.S. Smokeless Tobacco Co. or an affiliate. ©2008 U.S. Smokeless Tobacco Co.



Gabe S. from New Madrid, MO on **Grizzly**:

**“MAY CAUSE THE
URGE TO ACT
LIKE A MAN.”**



Tellin' it like it is:

Check out thousands
of other "Tellin' it like
it is" statements at
mygrizzly.com.

**WARNING: This product can
cause gum disease and tooth loss.**

*WEBSITE RESTRICTED TO AGE 21+ TOBACCO CONSUMERS
© 2012 American Snuff Company, LLC

MOIST SNUFF



A photograph of actor Robert Pattinson. He is looking directly at the camera with a serious expression. He has a cigarette in his mouth. He is wearing a blue t-shirt and a plaid shirt over his shoulders. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.

**UNPAID
TOBACCO
SPOKESPERSON**



A promotional poster for a Beyoncé concert. The top half features a close-up of Beyoncé looking directly at the camera, wearing a gold sequined top and holding a thin cigarette holder in her right hand. The background is dark with ornate, swirling gold patterns. The name "Beyoncé" is written in a large, stylized, gold gothic font on the left. Below it, in smaller white text, is "WITH SPECIAL GUEST", followed by "Eurythmics" in a red, distressed font. The bottom of the poster has a teal banner with white text. In the bottom right corner, there is a faint, light gray image of a hand holding a pen.

Beyoncé

WITH SPECIAL GUEST
Eurythmics

**ROD LAVER ARENA
WEDNESDAY APRIL 25**

**TICKETS ON SALE
THIS FRIDAY**

Nej, det er ikke fortid...

- NIKE tjente 500 millioner \$ i 2003



X 26

- Samme år brugt tobaksindustrien næsten 13 milliarder \$ på at **markedsføre tobak**
- Fald fra 8,95 milliarder \$ i 2013 til 8,5 milliarder \$ i 2014 - men samtidig stigning på 19% til marketing på røgfri tobak (snus), 600 millioner \$



Skjult reklame



A bright blue vintage Volkswagen van is parked on a grassy area. Mounted on the roof is a large, white, surfboard-shaped sign with the word "CIGARETTES" in bold, black, sans-serif capital letters. A woman with dark hair, wearing a light blue shirt, is visible through the side window, leaning over a counter inside the van. A menu is posted on the front window. The van is parked next to a wooden plank platform. In the background, there are trees and a building with a corrugated metal roof. A blue barrel is visible on the right side of the image.





Ung medarbejder:

- *skulle gå ud og ryge eller stå og lade som om de røg*
- *skulle kende til alt om nyt cigaretmærke*

9 % af dem, som aldrig har røget før, debuterer som rygere, mens de er på festival.

24% af de festivalgæster, som er holdt op med at ryge og ikke har røget i de foregående 12 måneder, falder for cigaretterne igen, når de er på festival.

*Center for Rusmiddelforskning
ved Aarhus Universitet*



facebook

- Forbudt at reklamere for tobaksprodukter



- Tilladt at danne grupper med interesse for tobaksprodukter/rygning
- Søgte 'Marlboro':
- [Cigarette promotions MARLBORO, CAMEL, LM, ECT.](#), lukket klub



Sociale medier

- Undersøgelse 2009
- Facebook: 'British American Tobacco' og navne på BATs cigaretter i feltet 'deltag i netværk'
- **BAT ansatte danner interesse-/fanggrupper som de administrerer**
- Mange tusind medlemmer
- Beskrivelse af gruppe: '**health and wellbeing**'
- Arrangerer fester med gratis cigaretter
- Præmier for at poste bedste rygerbilleder ...

Freeman and Chapman. British American Tobacco on Facebook: undermining article 13 of the global World Health Organization Framework Convention on Tobacco Control. Tobacco Control 2010;19:e1ee9.



Sociale medier

- Repræsentativt udvalgt gruppe på 200 unge, USA
- Høj udsættelse for tobak afbildning i sociale medier er sign. risikofaktor for at ryge



Depue et al. American Journal of Health Promotion: March/April 2015,
Vol. 29, No. 4, pp. 259-261.
<http://www.k-message.com/tobacco-in-social-media/>



Sociale medier

- 2014: 43 ud af 70 cigarette mærker har 238 Facebook fan sider
- Antitobaks sider: i snit 32 followers
- Pro-tobaks sider: i snit 1000 followers



- >120.000 pro-tobak videoer på YouTube

<http://www.k-message.com/tobacco-in-social-media/>



Bruger mindreårig blogger som ulovlig reklamesøjle (e-cig industri)

- 16-årige Jeppe Lauge West fra Svendborg
- >100.000 "followers" på sin blog
- **Facebook** *"Drengene bag Elekcig.dk har sendt mig en elektronisk cigaret. Jeg er blevet super glad for den, og den er klart anbefalelsesværdig - også selvom man måske ikke ryger"*
 - Tekst skrevet af e-cig firma
 - Gratis e-cig med nikotin til Jeppe
 - Rabat hvis man skriver Jeppes navn som kode



<http://www.dr.dk/Nyheder/Penge/2014/05/20/160803.htm>

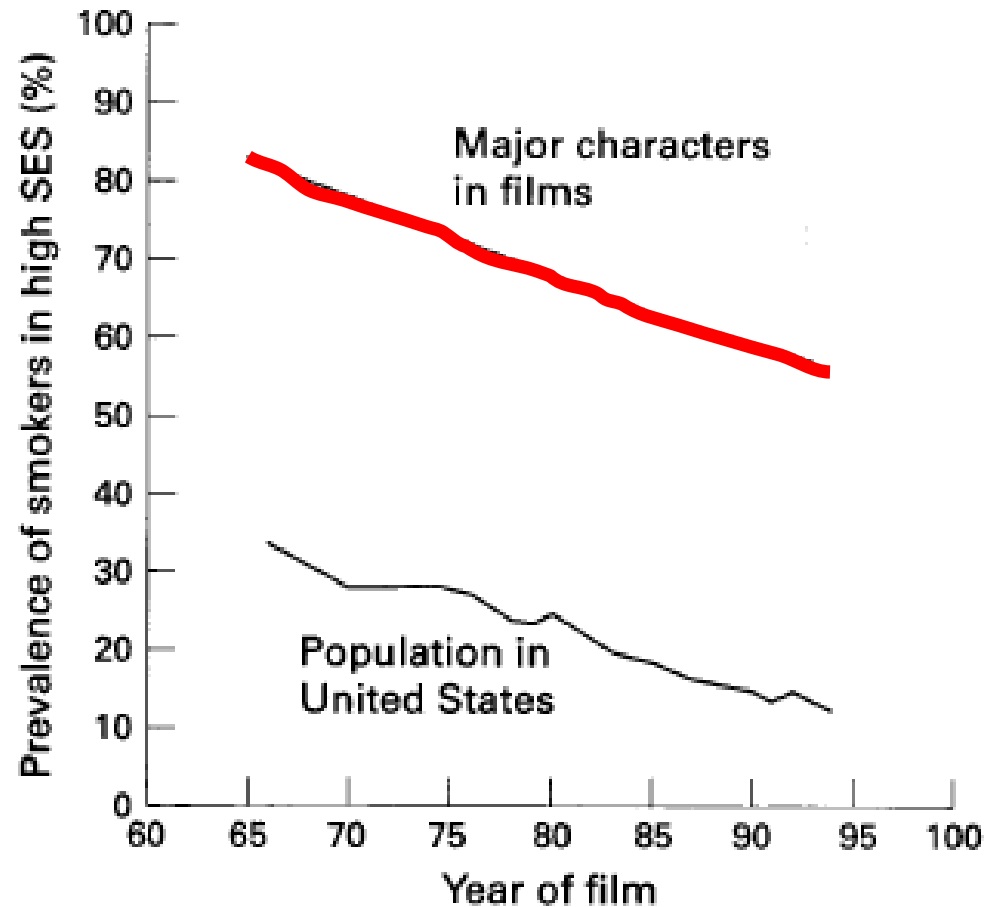
Filmindustrien: rygende rollemodeller

- Gratis cigaretter til filmskuespillere i Hollywood
- Millioner af \$ til producenter for at lave 'product placement'
- Dyre gaver til berømte skuespillere
 - Fx 500.000\$ kontrakt med Sylvester Stallone i hvilken han garanterer "I will use Brown and Williamson tobacco products..."



Film: forvrænget billede af normalitet ved at ryge

- Ekstremt høj rygeprævalens blandt film-helte
- Der er evidens for, at film med rygende helte får unge til at begynde at ryge



Charlesworth A, Glantz S. Smoking in the movies increases adolescent smoking: a review. Pediatrics 2005; 1516:1528

Tobaksfremstød – omkring skoler



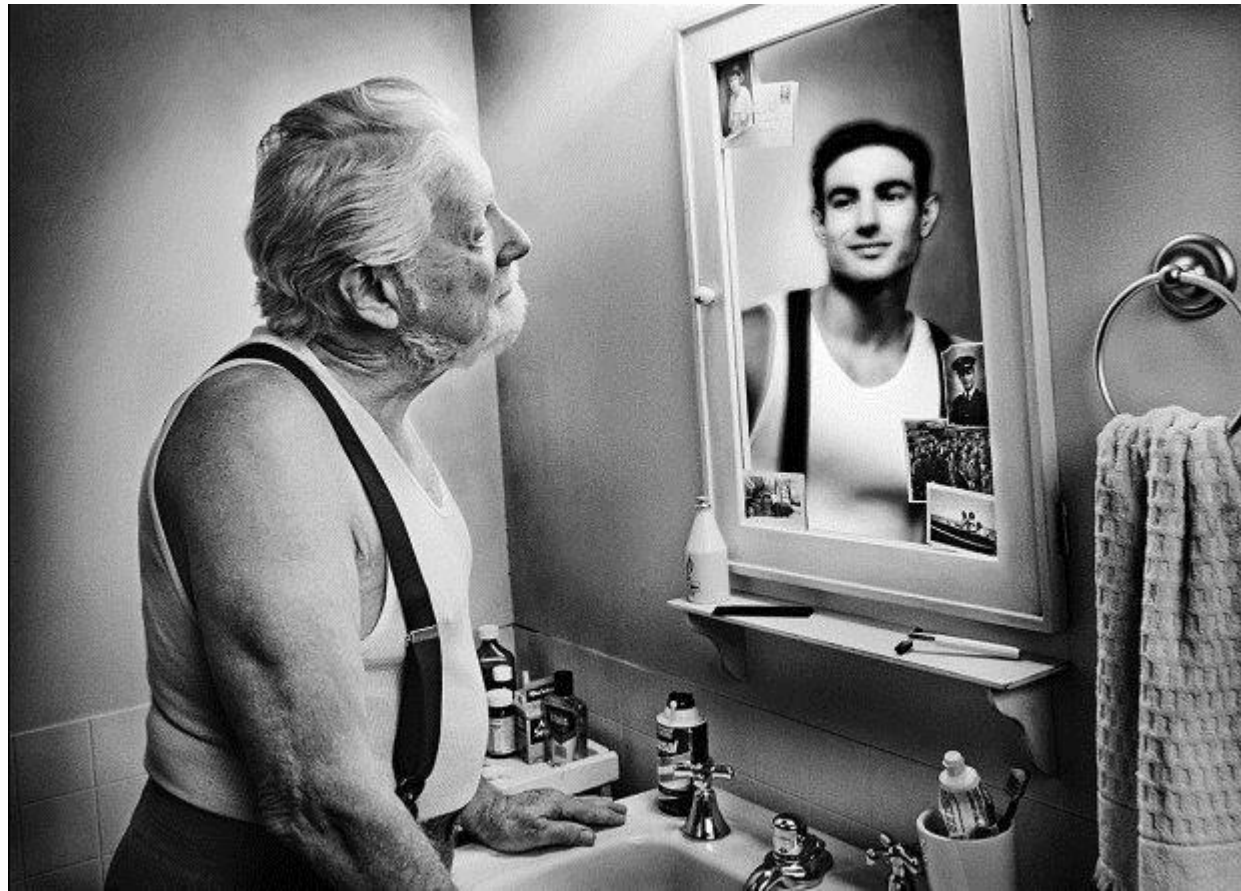
Flag: tobaksreklamer

Pin: salg af tobak

**Hvad virker til at få dem til at
lade være?
Evidens**



Unges rygning afspejler voksnes rygning



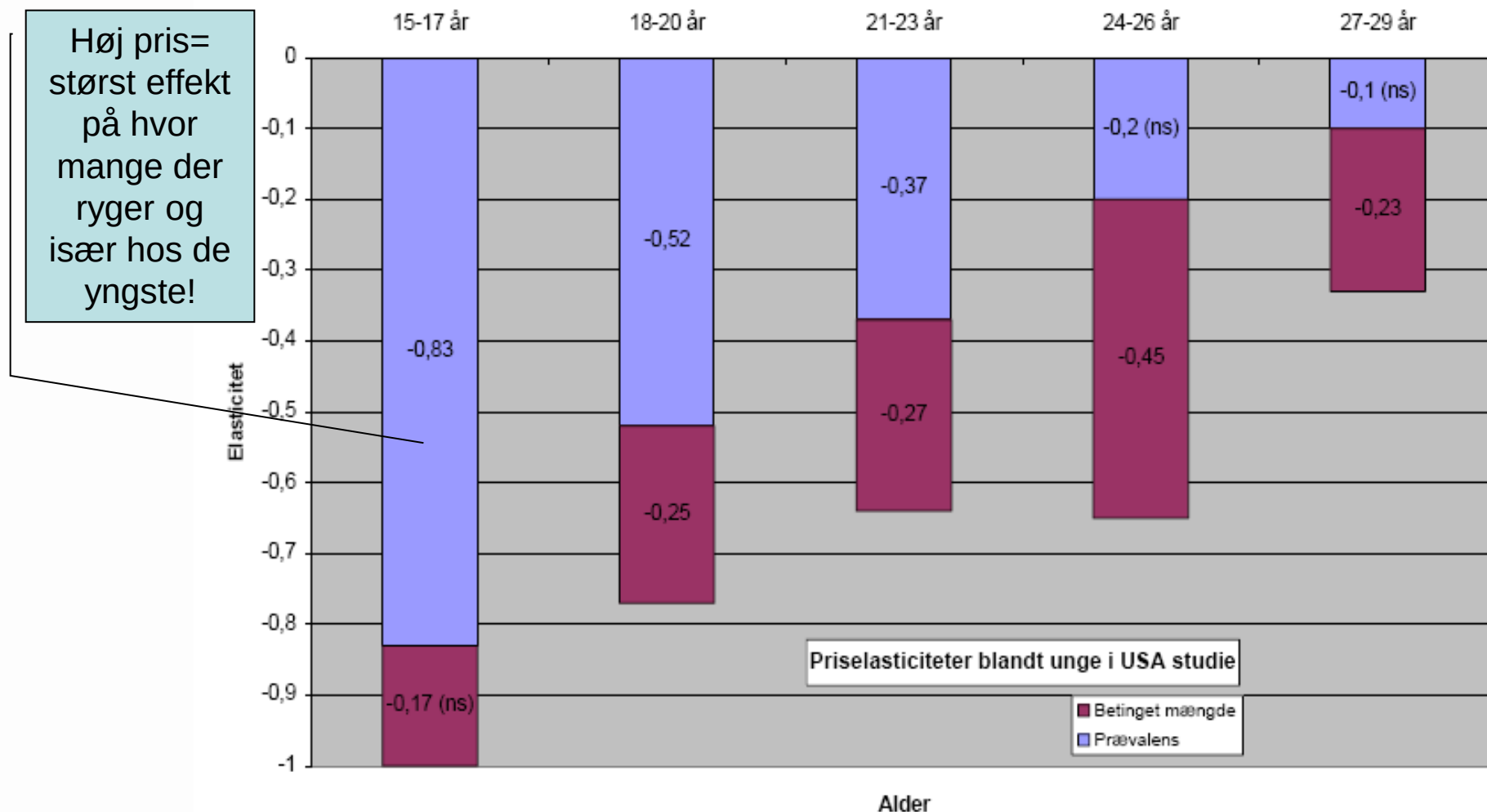
Pris på tobak

- **Stærkest evidens**
- **Størst effekt**
- De yngste mest prisfølsomme
- Lille effekt på eksperimenteren med rygning
- Forebygger at unge bliver etablerede rygere



Reports of the Surgeon General. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2012.

Pris-elasticitet og tobaksforbrug hos unge



Kilde: Harris og Chan, 1999. Viste prævalens- og betingede mængdeelasticiteter er statistisk signifikante medmindre andet er anført (ns). Alle priselasticiteter (sum af prævalens og betingede mængdeelasticiteter) er statistisk signifikante undtagen for ældste aldersgruppe hvor den er svagt signifikant ($0,05 < p < 0,10$).

Aldersgrænse for køb

- **Kun effekt hvis håndhævet**
- Håndhæves ikke i Danmark
- Mange unge lejlighedsvisrygere får cigaretter fra venner/familie
- Finland:
 - fængselsstraf 6 mdr. for at sælge cigaretter til unge
 - strafbart at give tobak til børn

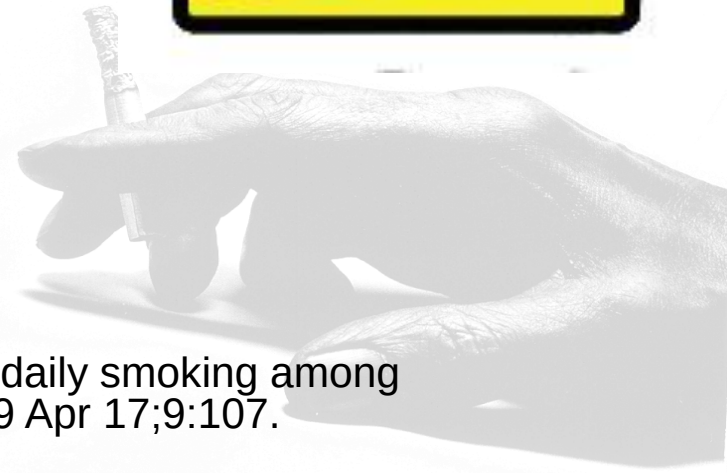
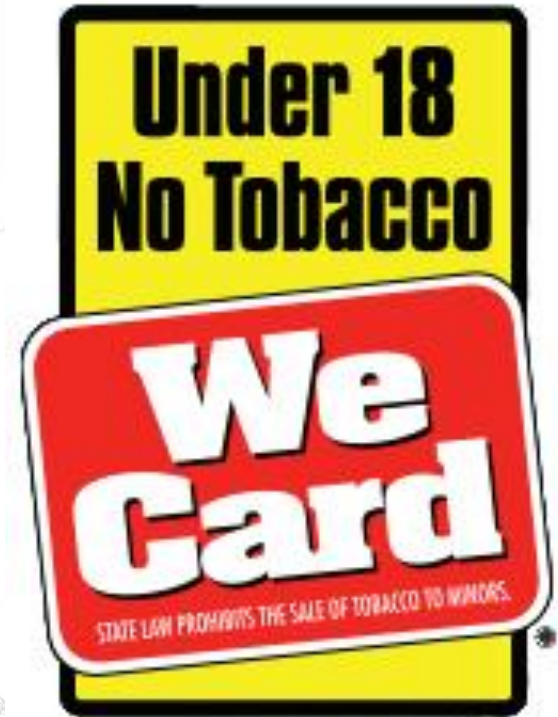


TJEK ✓
**VI TJEKKER ID, NÅR DU KØBER
TOBAK OG ALKOHOL**

Reports of the Surgeon General. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2012.

Håndhævelse af forbud af salg af tobak til unge virker

- >16.000 unge i USA
- Sammenhæng mellem handlendes overholdelse af lov om forbud af salg til unge 1997-2003
 - Der er taget højde for cigaret pris, media kampagner, rygepolitik og demografiske variable
- Jo færre handlende der overtræder loven desto færre unge dagligrygere i staten
- **Over 20% af faldet i rygning hos 10.klasses elever forklares ved strengere kontrol af forbud af tobakssalg til unge**



Di Franza JR,
Enforcement of underage sales laws as a predictor of daily smoking among adolescents: a national study.BMC Public Health, 2009 Apr 17;9:107.

Andre statslige tiltag

- Omfattende **reklameforbud** mindsker tobaksforbrug
- Effekten på unge af **helbredsadvarsler** på cigaretpakker øges ved brug af stærke billeder og større advarsler
- **Skjulte tobaksvarer** ser ud til at hindre, at unge fristes til at begynde at ryge
- **Neutrale cigaretpakker** giver fald i rygning blandt unge

Reports of the Surgeon General. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2012.



Massemedia kampagner

- Kan være effektive
 - Intensive, gentages hyppigt, indeholde klare budskaber, tiltrækkende format
- Foretrækkes: personlige beretninger om konsekvenser af rygning, når de er overraskende eller benytter stærke billeder og lyd
- Størst effekt hvis kombineret med anden indsats



Reports of the Surgeon General. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2012.



Massemedia kampagne

- *"Truth" kampagne: afdækker tobaksindustriens løgne*
- 50.000 unge i 8., 10. og 12. klasse
- Alle stater i USA – nogle har brugt kampagnen meget andre kun lidt
- Fra 1999 til 2002 faldt rygning hos elever fra 25% til 18%
- **"Truth" kampagnen stod for 20% af faldet i rygning**
 - De første 4 år: 450.000 færre unge rygere
 - 5,4 milliarder \$ sparet i sundhedsudgifter



Farrelly et al. Am J Public Health. 2005;95:425–431
Farrelly et al. Am J Prev Med 2009;36(5):379–384

Skolebaseret rygeforbud

- Håndhævede rygeforbud i skolen mindsker andelen af elever, der ryger
 1. Gør det besværligt at ryge
 2. Ændrer den sociale norm



Cochrane review

skolebaserede programmer maj 2013

- Næsten en halv million børn
- Interventionen skal være af mindst 1 års varighed
- Bedste effekt hvis intervention ledes af voksen
- Ingen effekt af oplysning alene
- En kombination af to elementer viser signifikant effekt:
 1. **Sociale kompetencer**
 - Generel øgning i selvtillid i sociale relationer
 2. **Social påvirkning**
 - Øge evnen til at sige fra overfor kammerater og ikke lade sig påvirke af reklamer, rygning på film m.m.
- Lille effekt, ca. 12% reduktion

Thomas RE, McLellan J, Perera R. School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database Syst Rev* 2013; 4:CD001293.



Hutchinson undersøgelsen

- USA, Washington
- Randomiseret undersøgelse: 8388 elever, 40 skoledistrikter
- Intervention: **65 lektioner over 8 år** (3. -10.klasse)
- Deltagelse og opfølgning: 94% - fulgt til 2 år efter afslutning af skolen
- Uddannelse af lærere
- Social-influence/påvirkning
 1. redskaber til at identificere social påvirkning til at ryge (venner/reklamer/tobaksindustri...)
 2. redskaber til at modstå dette
 3. information om fejlopfattelser af rygning – røgfri social norm
 4. motivation til at blive og forblive ikke-ryger (self-efficacy)
 5. positiv familie påvirkning
- Resultat: INGEN effekt på rygning

Peterson AV, Jr., Kealey KA, Mann SL, Marek PM, Sarason IG. Hutchinson Smoking Prevention Project: long-term randomized trial in school-based tobacco use prevention--results on smoking. *J Natl Cancer Inst* 2000; 92(24):1979-1991.

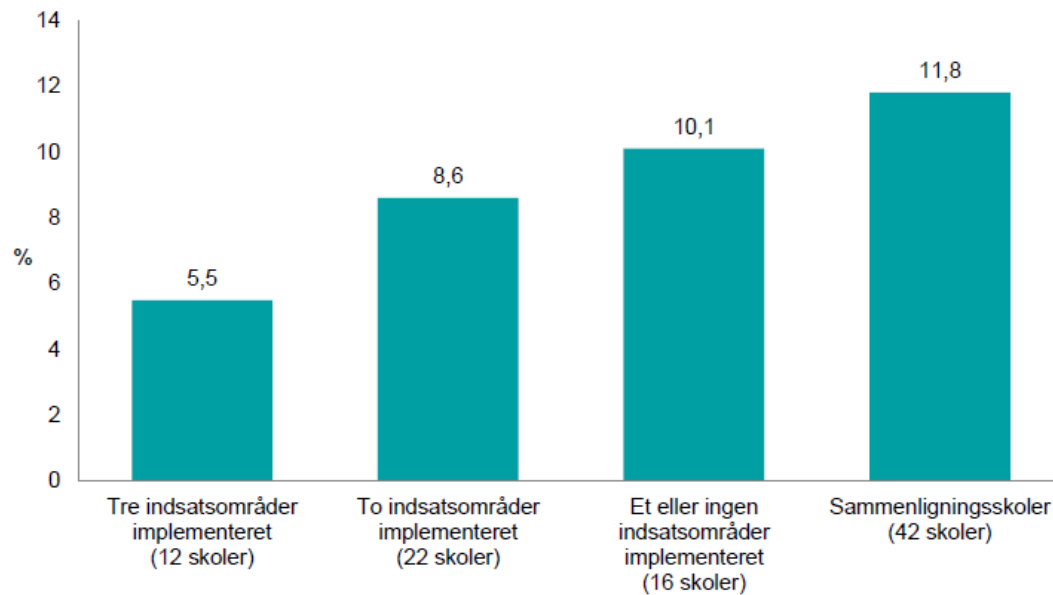


ASSIST undersøgelsen

- Wales
- Randomiseret studie
 - 29 skoler, 5562 elever = undervisning som vanlig
 - 30 skoler, 5481 elever = ASSIST program
- Ingen skoler trak sig ud
- Intervention:
 - Elever i 8. klasse udpeger hemmeligt den elev de har størst respekt for/beundrer mest
 - Eleven med flest stemmer uddannes i 2 dage til '**peer-leader**'/rollemodel for unge
 - **Rollemodellen forsøger i 10 uger at påvirke andre elever i hverdagssituationer** – fører dagbog
- Røgfrihed bekræftet ved spyt-kotinin i >90% af alle elever
- Resultat (på grænsen til ikke at være signifikant):
 - 23% mindre sandsynligt at ryge efter 1 år i ASSIST gruppen
 - 15% mindre sandsynligt at ryge efter 2 år i ASSIST gruppen



1. Røgfri skole
2. Undervisning
 - Viden
 - Modstå pres
3. Røgfri aftale og forældreinvolvering

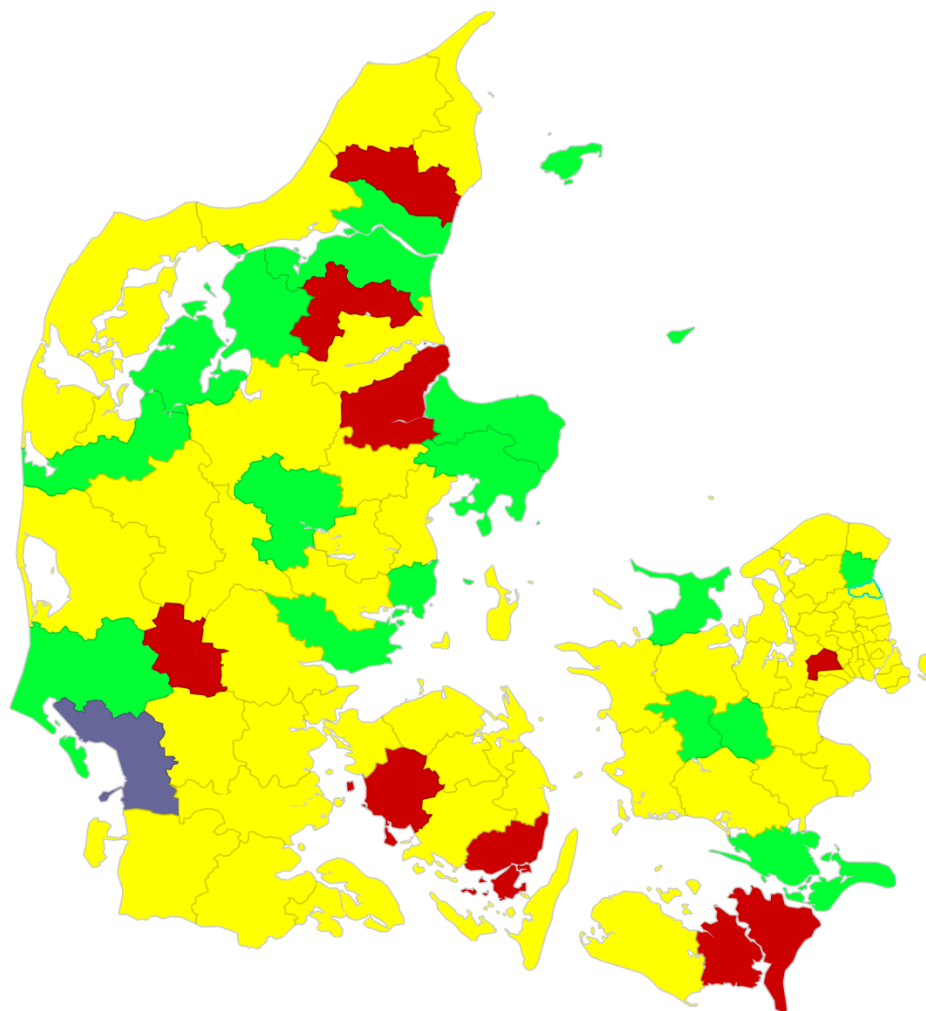


Figur 1. Andelen af elever i 7. klasse, der røg efter et års X:IT



Røgfri skoletid i folkeskoler

Rygeforbud for elever på alle folkeskoler



■ Ingen rygepolitik
■ Rygning PÅ SKOLEN forbudt
■ Rygning I SKOLETIDEN forbudt
■ Ved ikke

Kilde: Kommunerne ved selvrapportering.
Kortet er vejledende.
Kontakt pn@cancer.dk for rettelser.
Opdateret juni 2014.

- Kan forlade skolen og stå og ryge lige udenfor
- Flere skoler: børn ser lærere ryge

Røgfri skoletid

- Sundskolen i Nykøbing Falster
- Siden 2012: ingen må ryge, **hverken på skolen eller uden for skolens område**
- Rygere reglerne blev varslet et halvt år i forvejen, ansatte tilbød hjælp til rygestop
 - modstand blandt 2-3 medarbejdere ud af ca. 100
- Fjernet rygeskur
- Lederens vurdering: andelen af elever, som ryger, er faldet fra ca. 25% til 5%
- Oplevet en holdningsændring



Røgfrie klasser - skoleprogrammer

- The 'Smoke-Free Class competition'
- Skolebaseret randomiseret undersøgelse
- Flere EU lande, 16.302 studerende
 - Forpligter sig til ikke at ryge
 - Underskriver kontrakt
 - **Kan vinde en pris**
- Meta-analyse af fem studier (=svag evidens):
 - Lille effekt?



Tobaksindustrien elsker skolebaserede programmer

- Bruger milliarder på at sponsorere undervisning af unge til at forebygge rygning
- Review: **ingen effekt eller negativ effekt**

Landman A, Ling PM, Glantz SA.
Tobacco industry youth smoking
prevention programs: protecting the
industry and hurting tobacco control.
Am J Public Health 2002; 92(6):917-
930.



Familiebaserede programmer

- Kan have positiv effekt på at forebygge børn og unges rygning
- Effekten ser ud til at være ganske lille, og nogle indsatser ikke har vist effekt
- Evidensen er stærkest:
 - programmer af høj intensitet
 - programmer der **fremmer familiens trivsel** og opmuntrer til **"autoritativ" opdragelse** (defineret som: at vise stor interesse og omsorg for barnet, men sætte klare regler)

Thomas RE, Baker P, Lorenzetti D. Family-based programmes for preventing smoking by children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev* 2007;(1):CD004493.



Rygeforbud i hjemmet

- Signifikant effekt på om unge selv bliver rygere
- **Også hvis forældrene er rygere**
- Studie: >4000 unge mellem 11 og 16 år i Minnesota blev interviewet hvert halve år i 6 år
- Rygeforbud i hjemmet: 12% lavere sandsynlighed for at den unge havde røget indenfor den sidste måned

Gorini G et al. Nicotine Tob Res. 2016;18(11):2075-82.

Albers AB et al. AmJPublic Health. 2008;98(10):1886-93.

Rainio SU et al. EurJPublic Health. 2008;18(3):306-11.

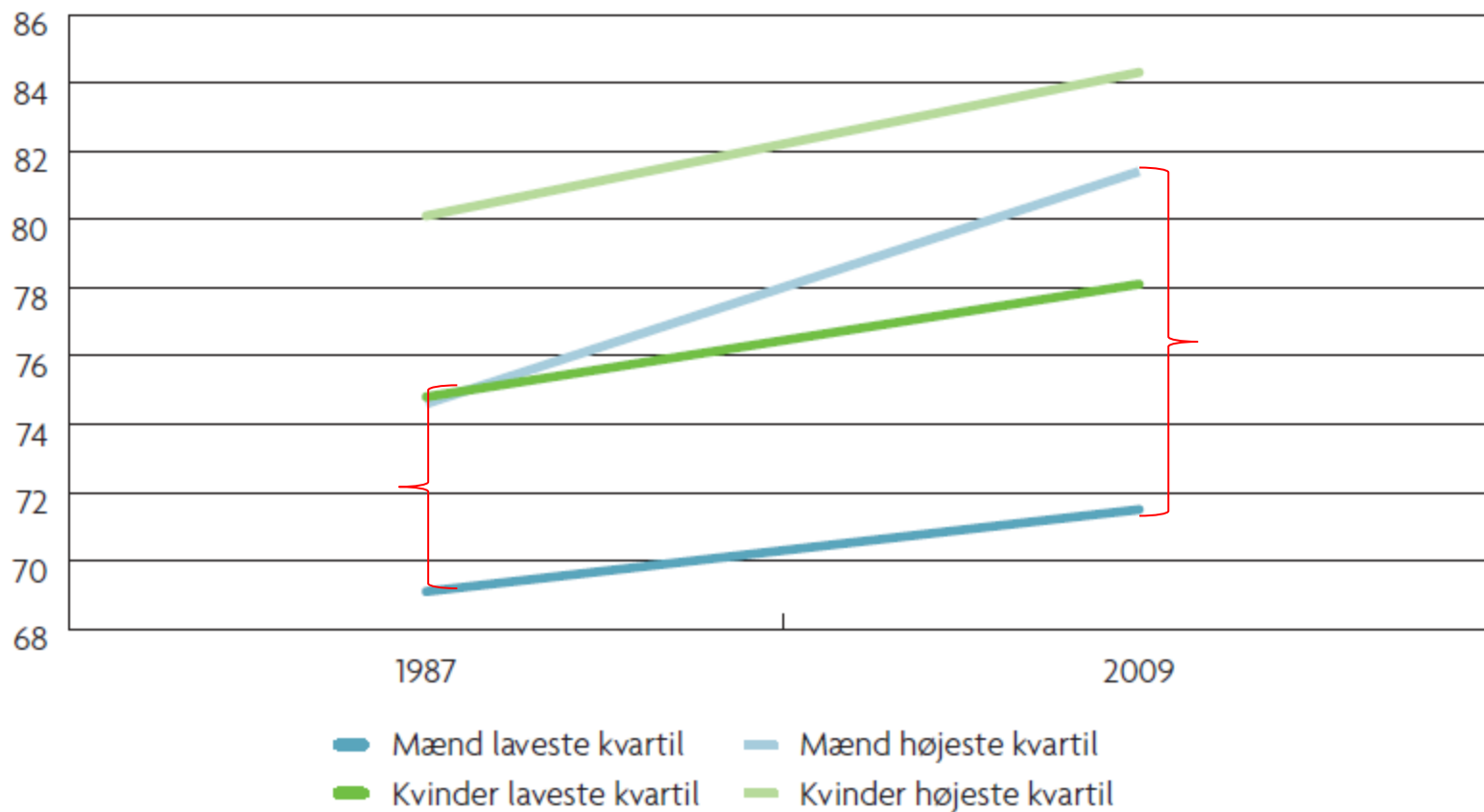


Social ulighed i rygning

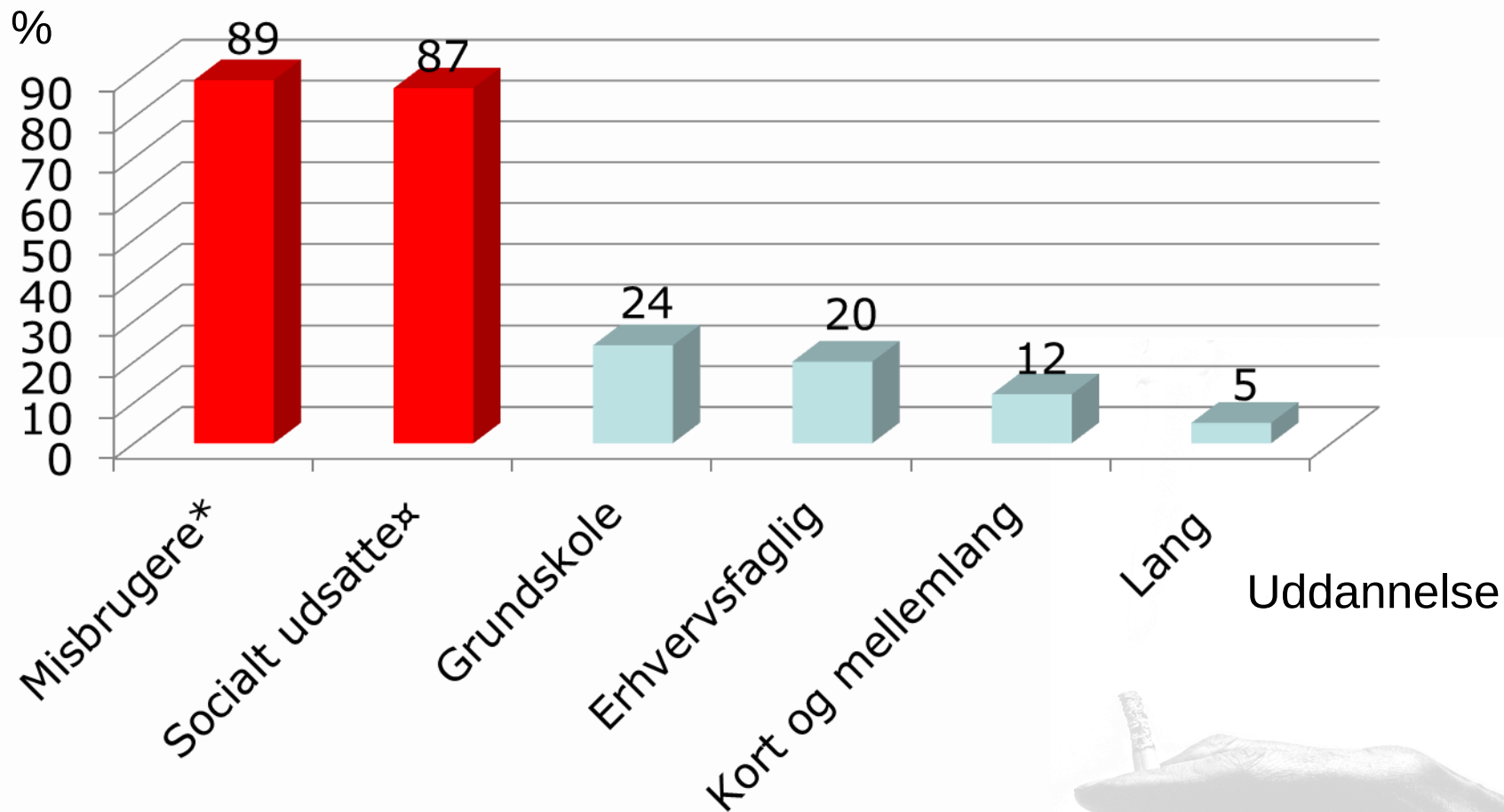


Øget social ulighed i middellevetid

Figur 3.3 Middellevetid (år) i højeste og laveste indkomstkvartil 1987 og 2009



Ryger dagligt



National Sundhedsprofil 2013

*'Røgfrihed for alle' undersøgelsen 2010

□ SUSY Udsat 2007



Rygning og social ulighed

Knap halvdelen af den sociale ulighed i **sygelighed** i Danmark kan forklares ved rygning



Professor Finn Diederichsen, Københavns universitet



Psyisk sygdom må tænkes med



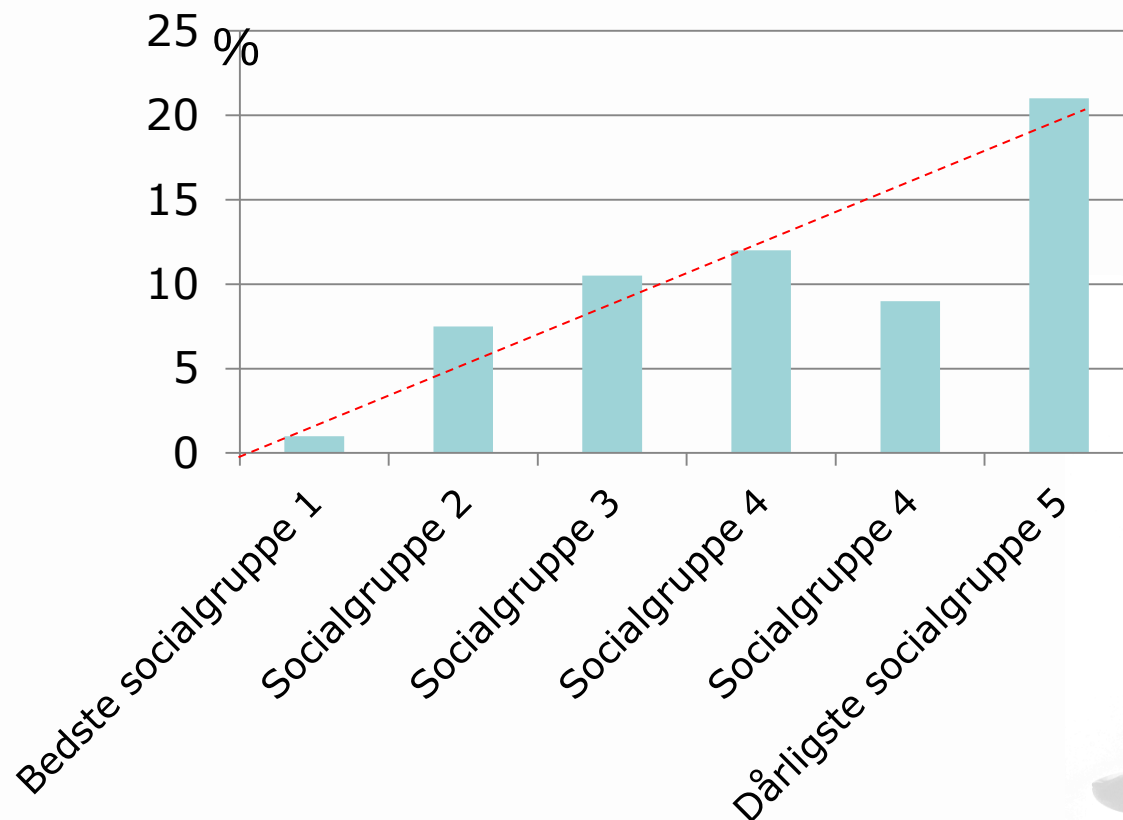
Det er blevet estimeret, at rygere med psykisk sygdom ryger næsten halvdelen af alle solgte cigaretter



Lasser K, Boyd JW, Woolhandler S, Himmelstein DU, McCormick D, Bor DH. Smoking and mental illness: A population-based prevalence study. JAMA 2000 Nov 22;284(20):2606-10.

Uligheden starter meget tidligt

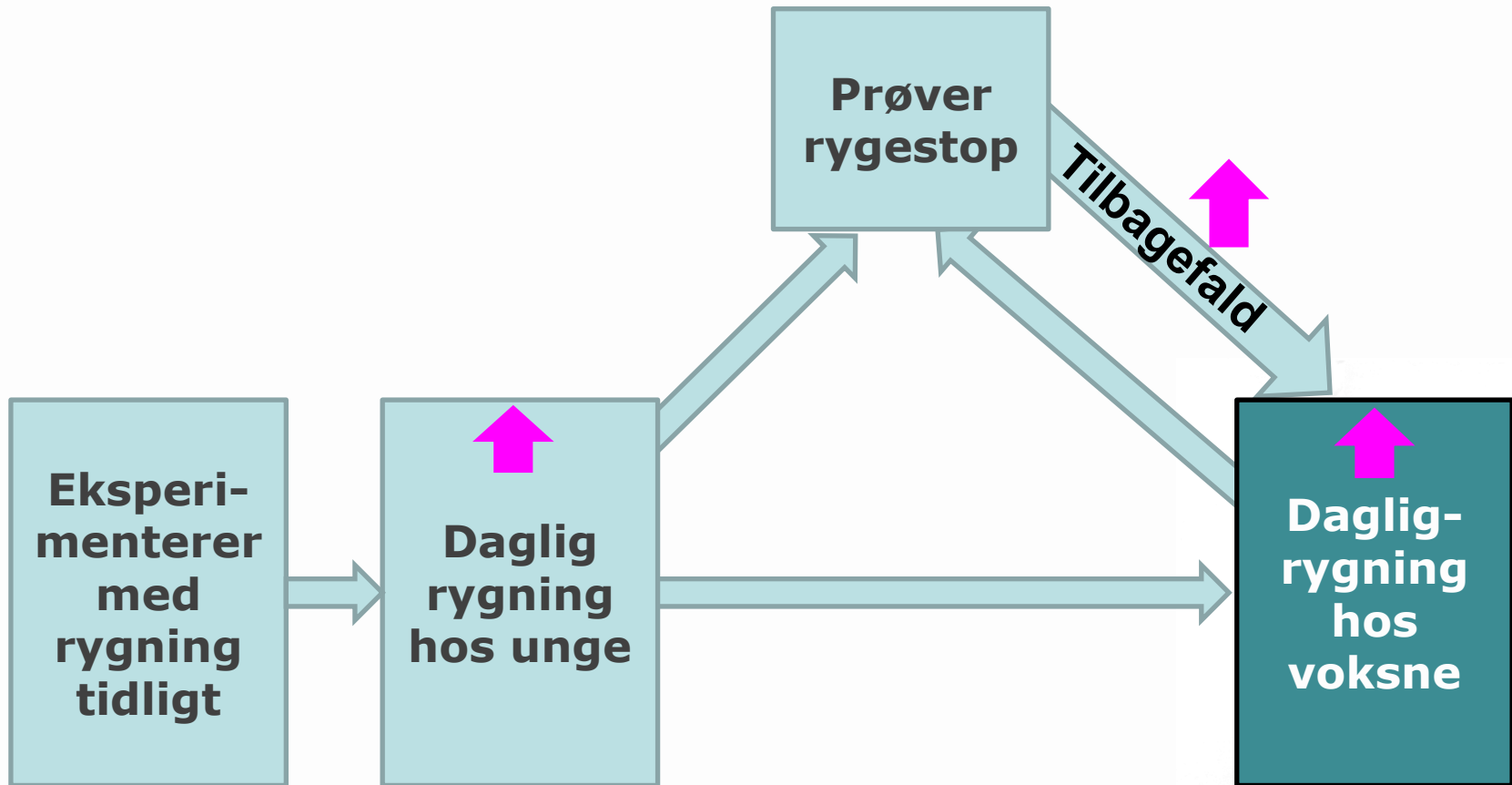
15 årige: dagligrygere



Unge med lav socioøkonomisk status begynder at ryge tidligere



Høj rygeprævalens hos socialt dårligere stillede



To store udfordringer

- Forhindre at de dårligt stillede børn begynder at ryge
- Hjælpe dårligt stillede børn og voksne med at holde op med at ryge

Ønsker rygestop:
Gymnasier: 55%
Erhvervsskoler 65%



Årsager til at ryge fordelt på dagligryger og lejlighedsvis rygere



Indsatser
målrettet
unges
problemer og
stress





Røgfri Fremtid



Irma
INGEN BØRN
OG UNGE SKAL
RYGE I 2030

Er du enig?

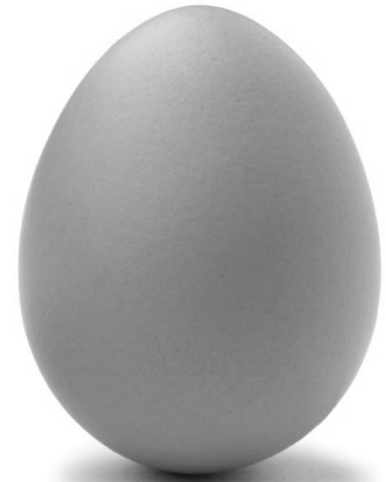
Tag en selfie og del budskabet
om en røgfri fremtid på Irmas
Facebook eller Instagram.
#røgfrefremtid

Deltag i debatten på Irmas Facebook

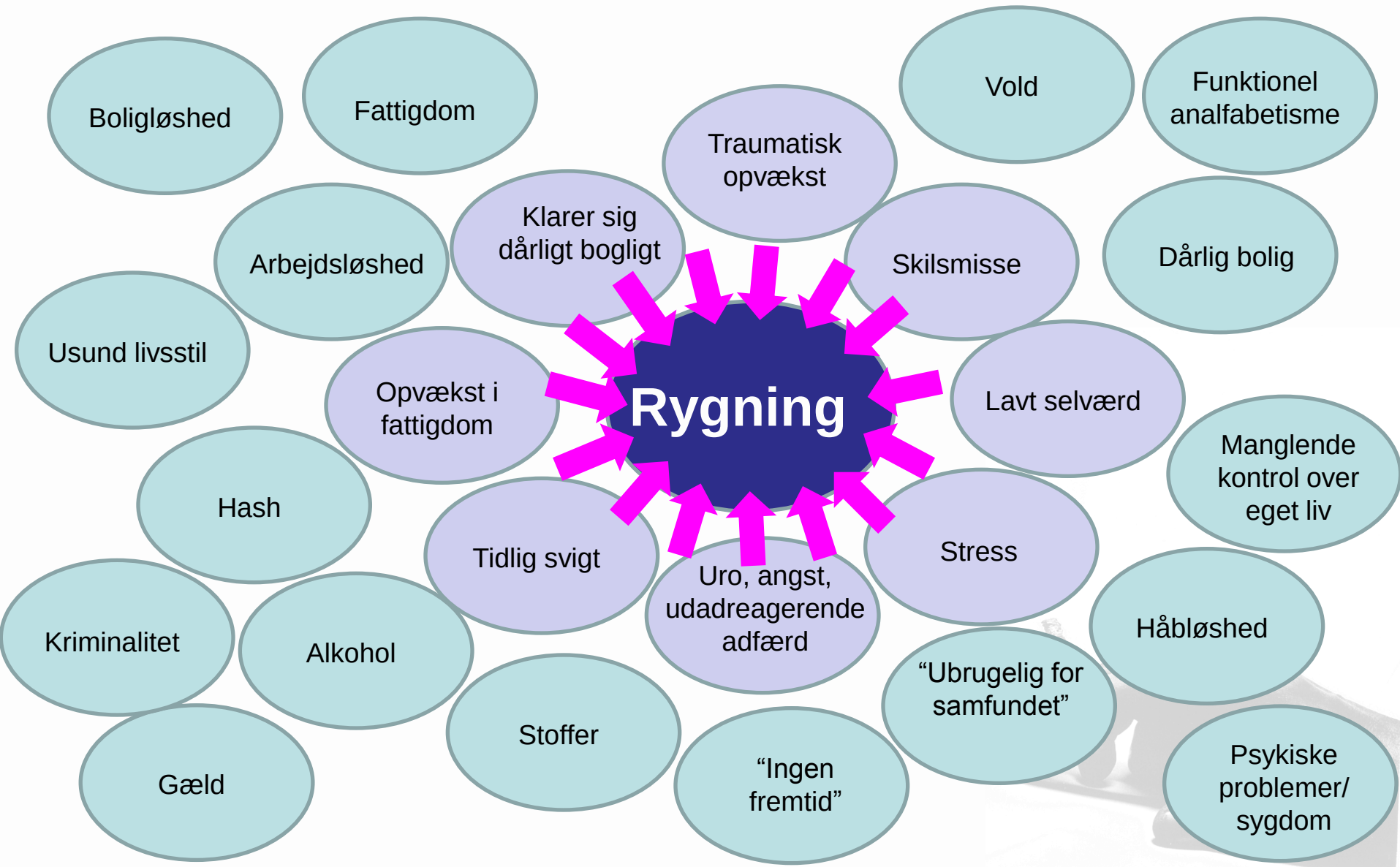
Symptomlindring eller forværrende faktor ?



?

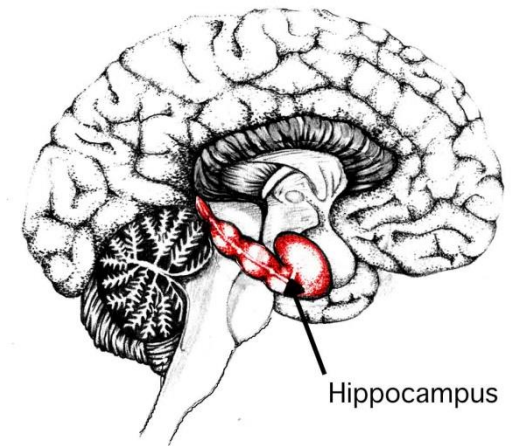


Rygning: en coping mekanisme til at leve med multi-belastning



Social arv: dårlige livsvilkårs betydning

- Psykosociale faktorer som **usikkerhed og håbløshed fører til epi-genetiske ændringer**
- De epi-genetiske ændringer bliver bragt videre til børn
- Formindsket hippocampus hos personer der har levet et liv i fattigdom
- Hippocampus kan bringes tilbage til normal størrelse med træning



Epi-genetik: arvelige egenskaber, der ikke ændrer den grundlæggende basesekvens i DNA, men har bl.a. betydning for hvilke gener, der aflæses

Hippocampus: en del af hjernen der bl.a. har betydning for hukommelsen

Ekklusions cyklus

- *"Jeg ser ulighed som en konsekvens, ikke en årsag"*
- Problemer i barndommen bliver til problemer i voksenlivet, som giver den næste generation problemer i barndommen...
- Den forhøjede dødelighed kan forklares af en **permanent stresstilstand** i kroppen
- Når der ikke er tilstrækkelig tryghed i livet, er det **umuligt at nå til det punkt, hvor man har ressourcer til at fokusere på sin sundhed**



Ekslusions cyklus

- *"Løsningen på det her er ikke medicinsk, men social. Vi skal skabe **trivsel** i samfundet. Som læger er vi for fokuserede på sygdom, men ikke fokuserede nok på at skabe trivsel.*
- *"Vi skal hjælpe folk i bunden af samfundet med at tage **kontrol over deres liv**"*
- *"Det er nemmere at bygge stærke børn end at reparere ødelagte mænd"*

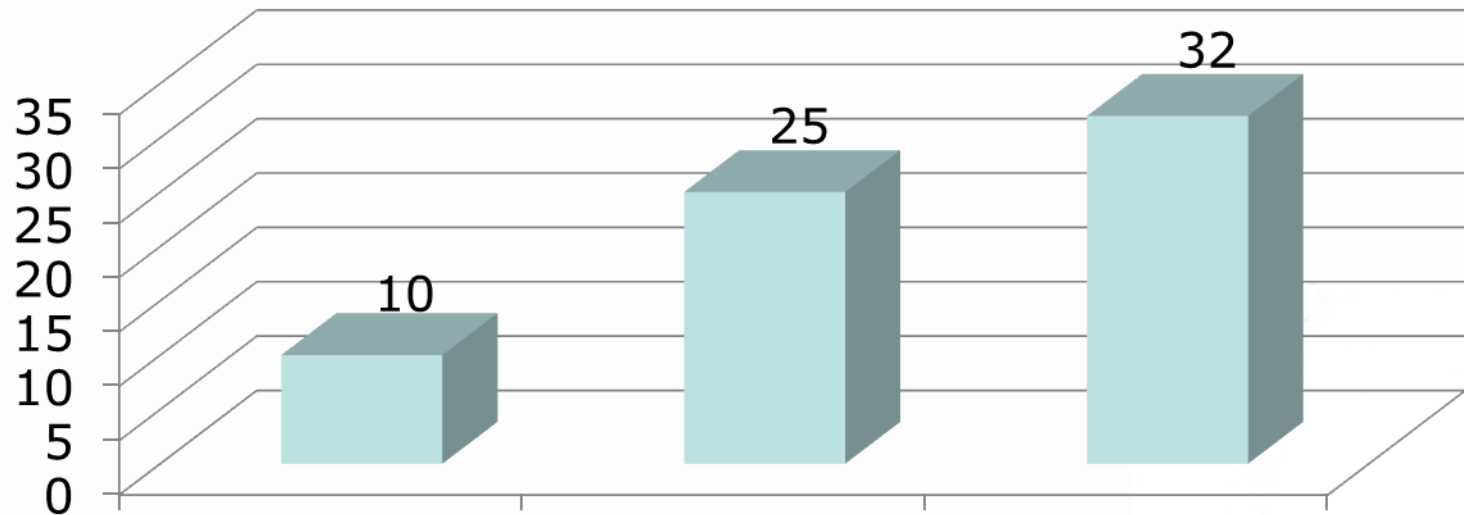


Rygning: medvirkende årsag til multi-belastning



Højt stress niveau

% ofte/meget ofte stresset



Beskæftigede

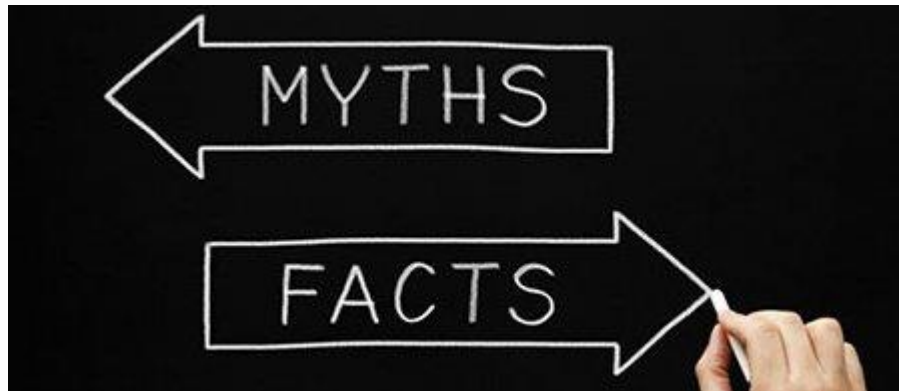
Arbejdsløse

Førtidspensionister



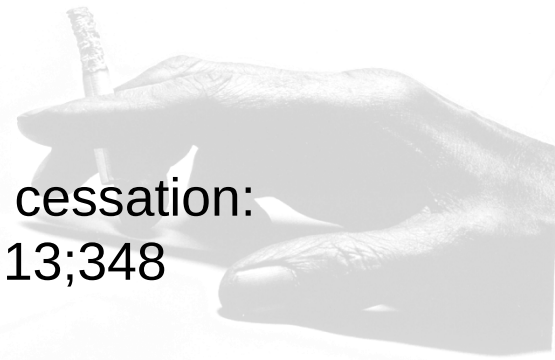
Myter

- Man bliver stresset og nedtrykt af at holde op med at ryge



Ændringer i mentalt helbred efter rygestop

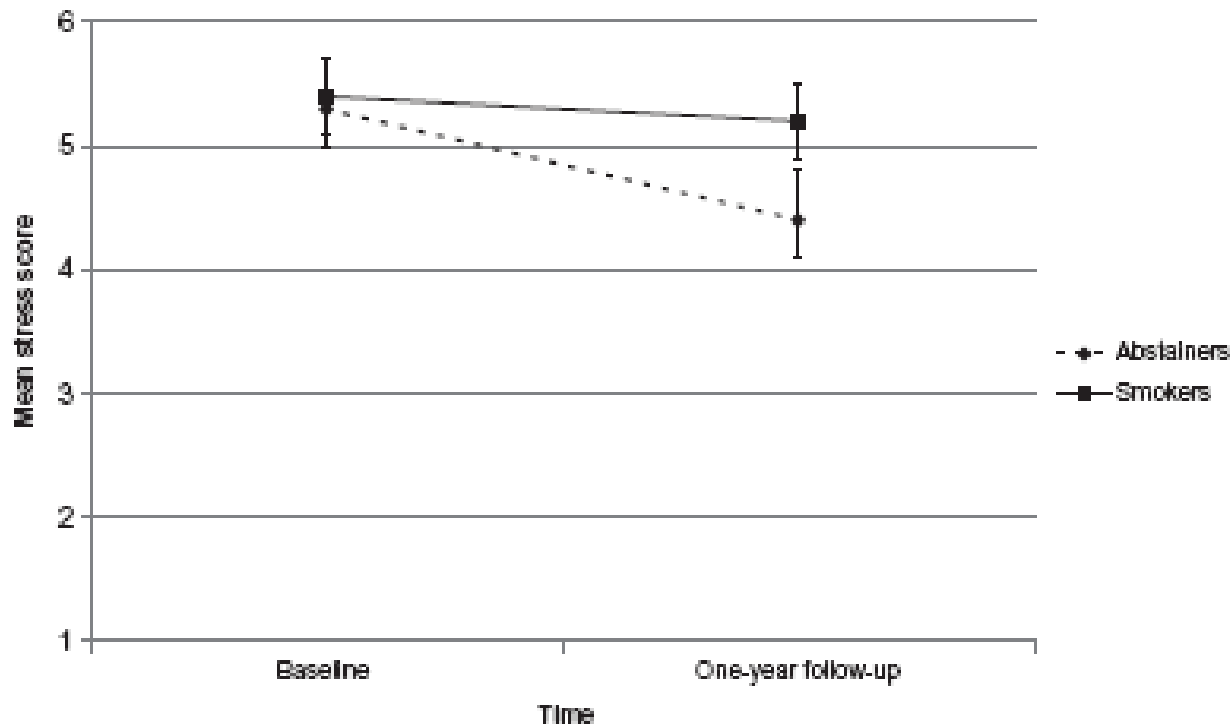
- 26 forskningsstudier
- Rygestop medfører:
 - nedsat stress, depression, angst
 - bedret humør og livskvalitet
- Lige så stor effekt som ved medicinsk antidepressiv behandling
- Lige så god effekt hos personer med kendt psykisk sygdom



Taylor G et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. BMJ 2014 Feb 13;348

Rygestop og stress

- 469 rygere indlagt efter AMI eller mhp. bypass operation, høj nikotinafhængighed
- 72% oplyste fra start, at rygning hjælper dem meget/noget til at takle stress

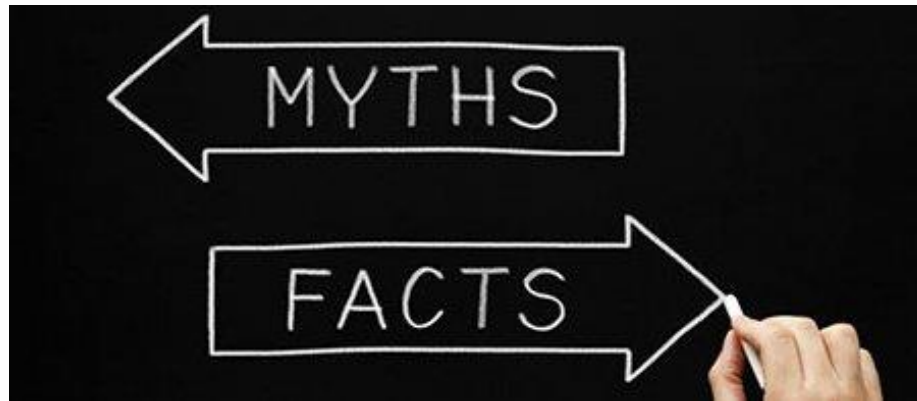


Selvrapporteret stress faldt signifikant over et år hos de der stoppede med at ryge



Fakta

- Man bliver mindre stresset og nedtrykt af at holde op med at ryge



Rygestop hos personer med lav socioøkonomi



Ikke bare flere rygere blandt personer med lav socioøkonomisk status

- Ryger flere cigaretter dgl.
- Inhalerer dybere

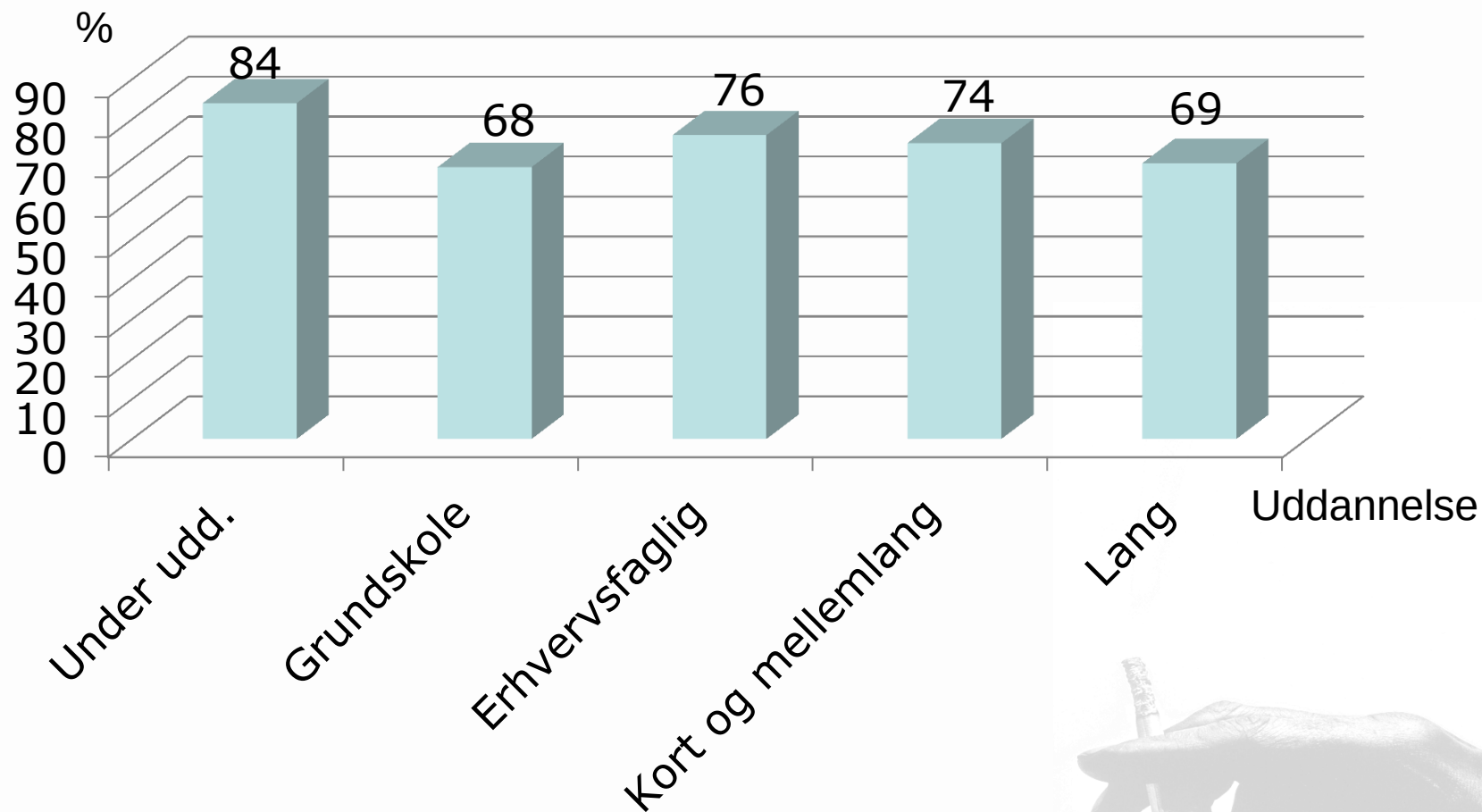
**Høj
nikotinafhængighed**

Årsager:

- Tidligere rygedebut
- Ryger håndrullede cigaretter
- Psykologiske teorier:
 - Lavere "selv-kontrol"?
 - Lavere "hedonisk kapacitet"?



Vil gerne holde op med at ryge



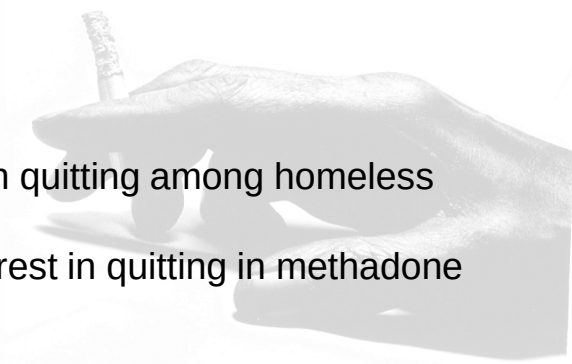
Ønske om rygestop findes hos alle

- Hjemløse
- Høj forekomst af psykiatrisk sygdom
- Næsten halvdelen var interesseret i rygestop rådgivning
- Hver femte havde planer om rygestop indenfor nær fremtid
- Samme fund i undersøgelse blandt rygere i varig metadonbehandling



Arnsten JH, Reid K, Bierer M, Rigotti N. Smoking behavior and interest in quitting among homeless smokers. *Addict. Behav* 2004;29:1155-6

Nahvi S, Richter K, Li X, Modali L, Arnsten J. Cigarette smoking and interest in quitting in methadone maintenance patients. *Addict Behav* 2006 Nov;31(11):2127-34.



Ønsker hjælp til rygestop

Størst ønske om støtte blandt:

- Førtidspensionister og gruppen af langtidssyge, revalidender, kontanthjælpsmodtagere m.m.
- Borgere med grundskole
- Borgere med højt stressniveau



Mere end halvdelen af personer med lav socioøkonomisk status ønsker støtte til rygestop



Rygere med lav socioøkonomisk status: grunde til at holde op med at ryge

Signifikant oftere pga.

- Helbredsproblemer
- For dyrt at ryge



Signifikant sjældnere pga.

- Vil ikke være afhængig
- Hensyn til andre (familie, venner)



Stor forskel på rygestopforsøg og røgfrihed

Rygestop-
forsøg

- Lige så sandsynligt

Røg-
frihed

- Ca. halvt så sandsynligt
- Jo mere socioøkonomisk belastet desto lavere succesrate



"Der er en 'hardening' af rygere med psykisk lidelse"

- Nationale data, USA, Californien
- Udvikling over tid
- Rygere med psykisk lidelse
- Resultat: **Nej, der er faktisk en "softening"**
 - Stigning i antal årlige rygestopforsøg
 - Ryger færre cigaretter dagligt



Rygere med lav socioøkonomisk status: tidligere rygestopoplevelser

Signifikant oftere:

- Dårlig oplevelse
- Dårlig støtte fra familie og omgivelser



Pisinger C, Aadahl M, Toft U, Jorgensen T. Motives to quit smoking and reasons to relapse differ by socioeconomic status. *Prev Med* 2011 Jan;52(1):48-52

Støtte ved rygestop

Lav positiv
støtte

- Korttidsperspektiv:
- Opbakning fra familie og venner

Høj
negativ
støtte

- Langtidsperspektiv:
- Rygende omgivelser – social norm
- Rygning som netværksdannelse



Rygere med lav socioøkonomisk status: grunde til tilbagefald

- **Højere nikotinafhængighed**

- Flere cigaretter dgl.
- Mere stress
- Lavt self-efficacy
- Lav selv-kontrol evne



- **Inter99:**

- Blev nervøs, deprimeret, rastløs
- Der skete noget vigtigt i mit liv (dødsfald, arbejdsløshed, familieproblemer..)
- Rygende omgivelser (familie, venner)
- Savnede rygning til hverdag



Brug af rygestoprådgivning og medicin

Lav socioøkonomisk status
rygere:

- Mere bekymrede for bivirkninger ved rygestopmedicin
- Kommer færre gange på rygestophold
- Stopper oftere med rygestopmedicin før tid
 - Selv-underdosering



**Evidens: er der noget vi
kan gøre?**



Rygestopindsatser og lav SES

- **De fleste indsatser/kampagner har øget den sociale ulighed i rygning**
- Størst positiv effekt = høj pris på tobak
 - stort etisk dilemma



Forebyggelsesstrategier

1. Individorienteret strategi (højrisiko = rygestopstøtte)
2. Befolkningsorienterede strategier
 1. Kampagner
 2. Strukturelle strategier

Vores viden om hvad der virker overfor socialt udsatte er ret ringe

Størst evidens om effekt: strukturelle ændringer

- **høj pris**
- **rygeforbud**



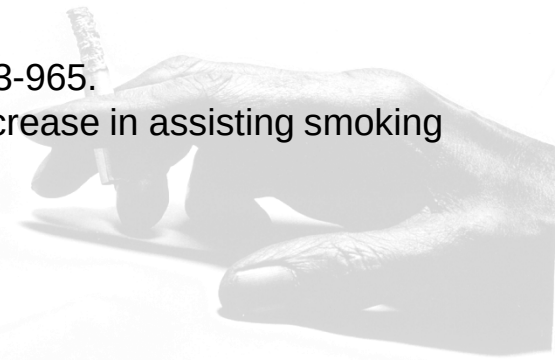
Rygere føler at høj pris er en hjælp

– især rygere med lav socioøkonomisk status

- Spørgeskemaundersøgelse
 - 2009, og 2010
 - 727 rygere
- Prisforhøjelsen hjalp mig til at:
- 65%: tænke på rygestop
 - 47%: skære ned på antal cigaretter
 - 29%: forsøge at holde op med at ryge
- **Personer med lav indkomst og lav uddannelse syntes signifikant oftere at øget pris var en hjælp til rygestop**
 - Rygere der opfattede prisforhøjelsen som en støtte havde større sandsynlighed for at blive røgfri

Choi. BMC Public Health. 2013 Oct 18;13:965. doi: 10.1186/1471-2458-13-965.

Minnesota smokers' perceived helpfulness of 2009 federal tobacco tax increase in assisting smoking cessation: a prospective cohort study



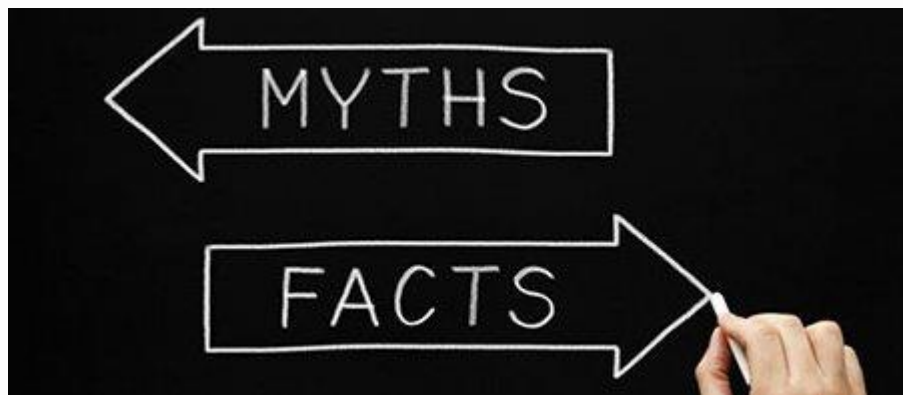
Rygestopklinikker

- Engelske NHS rygestopklinikker har nedsat social ulighed i sundhed
- Strategisk placeret i udsatte boligområder



Myter om psykisk sygdom og rygning

- Rygning er godt for psykiske syge mennesker fordi det lindrer deres sygdom når de ryger
- Psykisk syge får en forværring af deres psykiske sygdom hvis de holder op med at ryge



Myter om psykisk syge og rygning



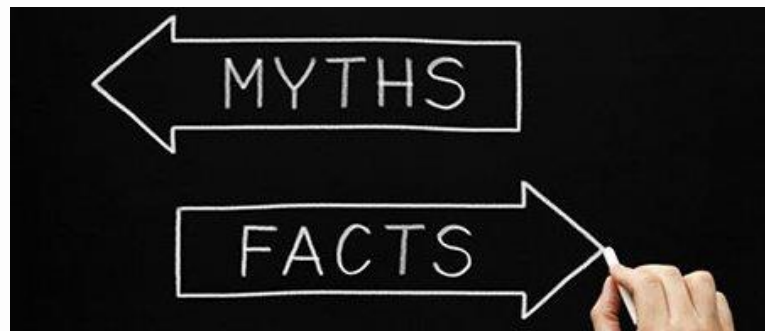
Det er synd...det er den eneste glæde de har

Det er det mindste problem de har

Det er umenneskeligt at stresser dem med rygestop- de har det svært nok i forvejen

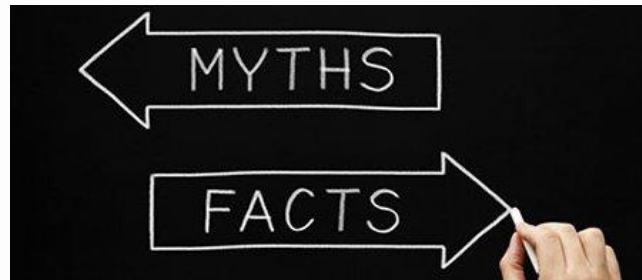
Fakta

- Psykisk syge borgere dør omkring 20-25 år tidligere end psykisk raske
 - dør primært af rygerelaterede sygdomme
- Psykisk syge der ryger har flere psykiatriske symptomer, og øget risiko for misbrug af alkohol og stoffer end psykisk syge der ikke ryger
- Blandt psykisk syge med samme diagnose og sværhedsgrad har rygerne et dårligere forløb og flere selvmord



Fakta

- Lindringen er kun midlertidig – få minutter
- Der er i de allerfleste tilfælde ikke forværring af psykisk sygdom ved rygestop (enkelte studier finder tilbagefælde af depression)



Rygning og psykofarmaka

- Mange psykofarmaka omsættes hurtigere hos rygere på grund af **interaktion med komponenter i tobak**:
 - behov for højere dosis (2-3 gange højere)
 - uforudsigelig effekt af behandlingen
 - lille forskel mellem effektiv dosis og forgiftning
- Især: **psykofarmaka som omsættes via CYP1A2 enzymer i leveren** og behandles med f.eks. Clozapin (fx Leponex) og Olanzapin (Zyprexa)
- **CYP1A2 enzymerne påvirkes ikke af nikotin**
 - ingen problemer med at benytte nikotinpræparater i forbindelse med rygestop

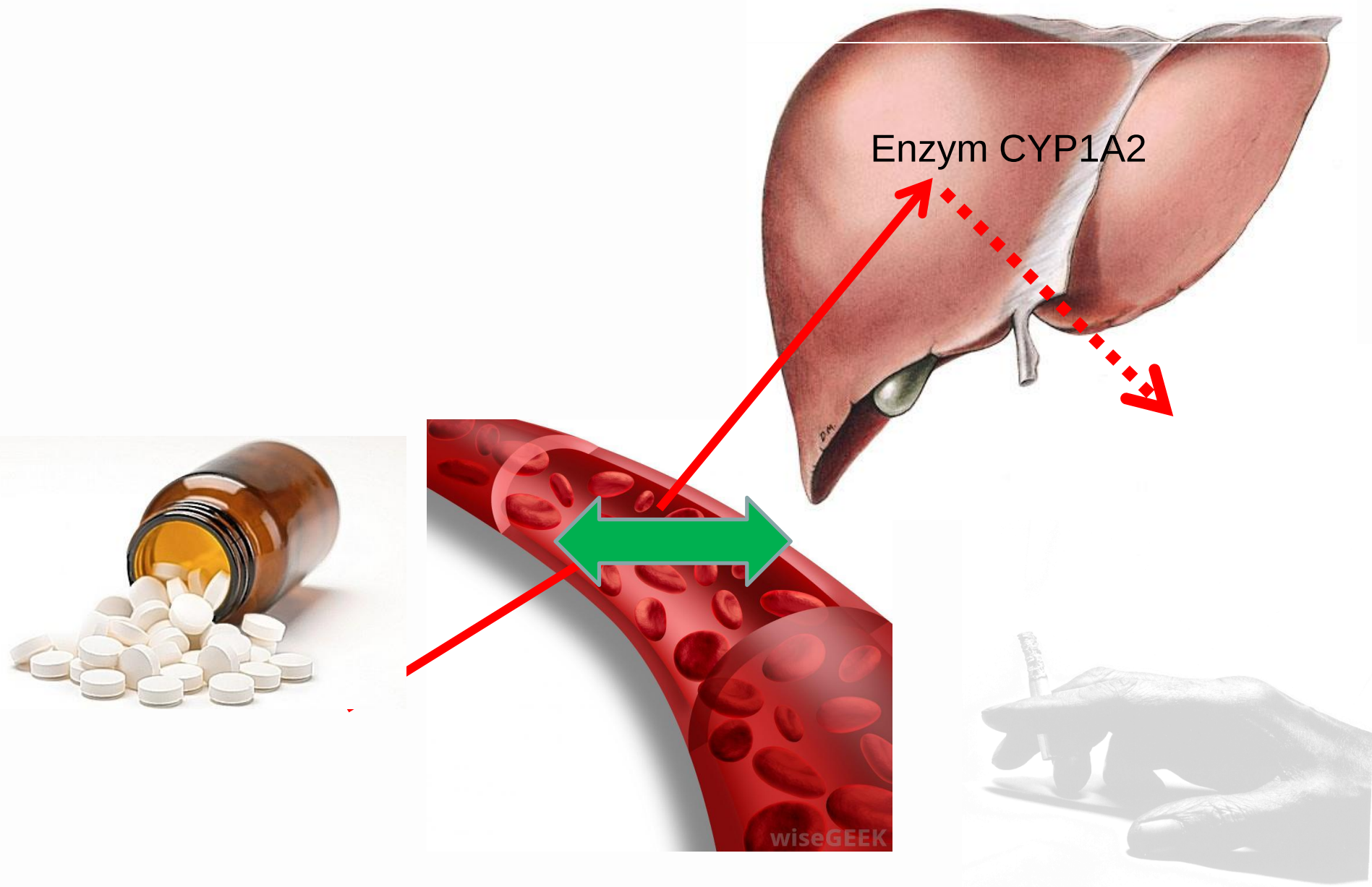


Rygestop og psykofarmaka

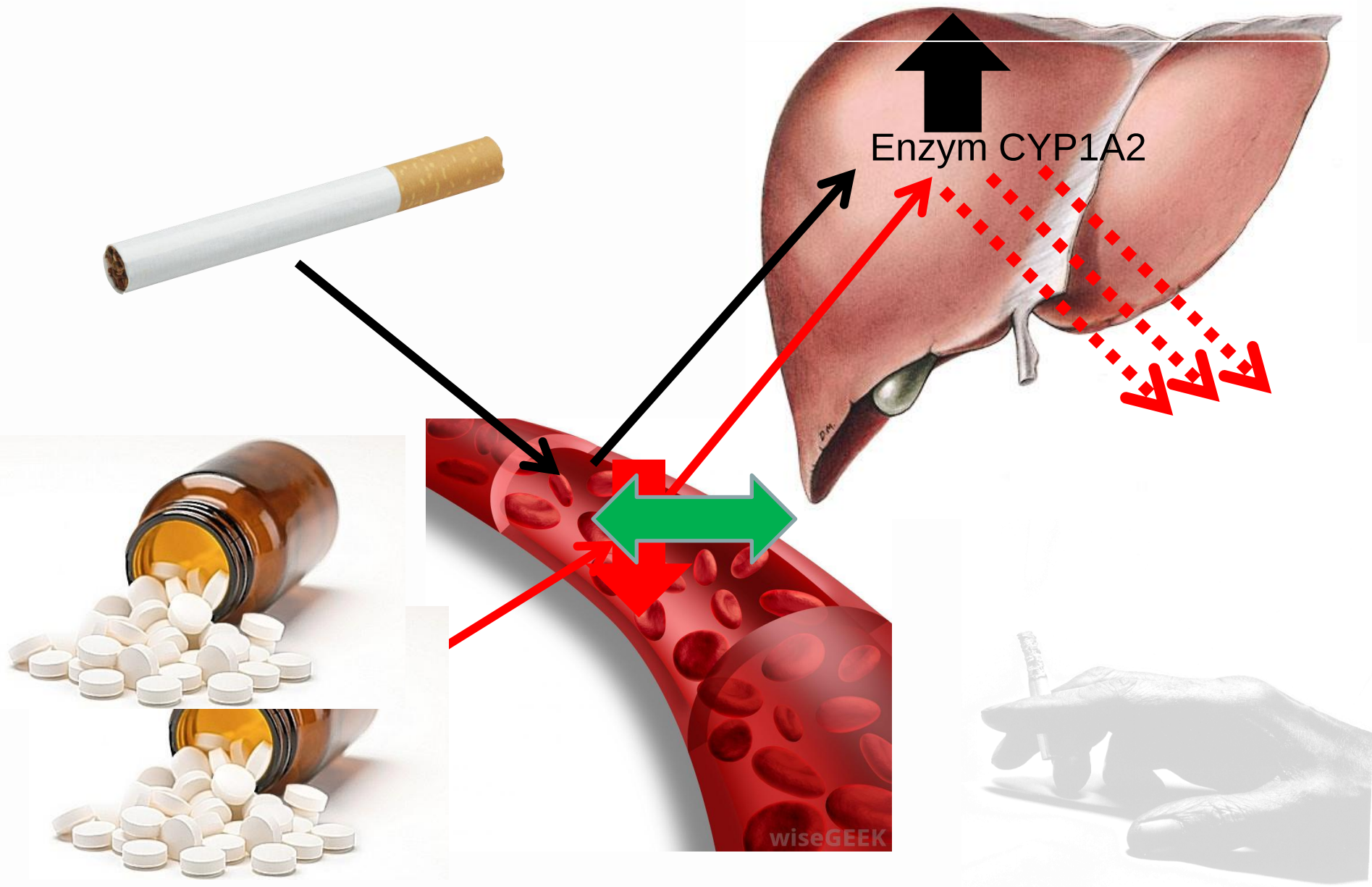
- **I forbindelse med rygestop kan der komme tegn på overdosering**
- Symptomer: mundtørhed, svimmelhed, sløvhed, desorientering, sløret syn, muskel spasmer, kramper
- Bivirkninger bliver ofte **fejltolket som abstinenssymptomer** efter rygestop, og medvirker tilbagefald til rygning



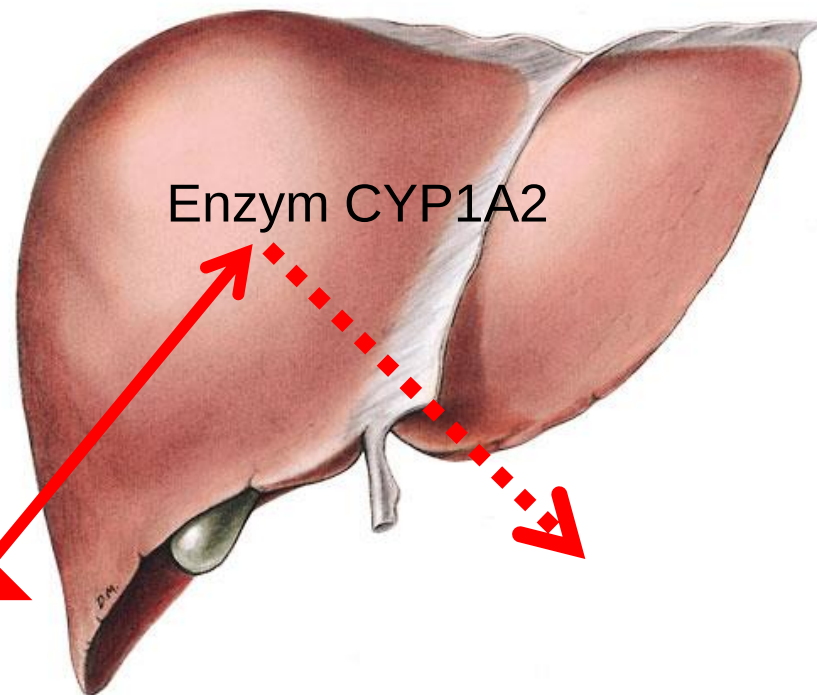
Behandling med psykofarmaka



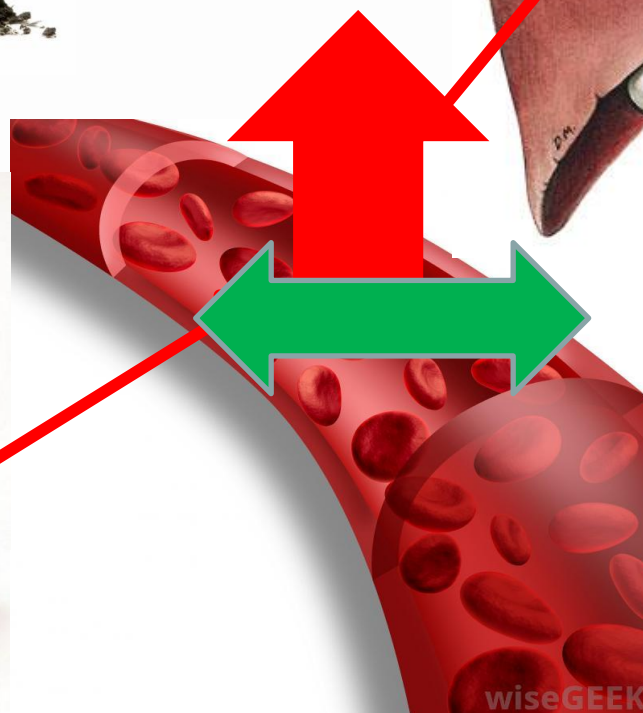
Rygning & psykofarmaka



Rygestop og psykofarmaka



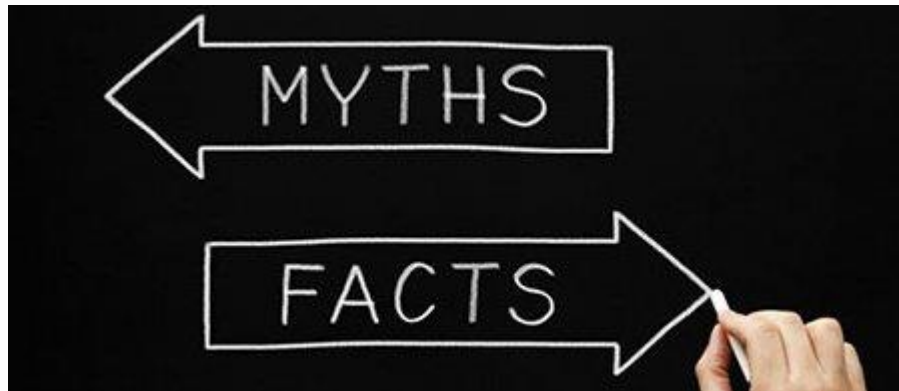
Enzym CYP1A2



wiseGEEK

Myter om rygestop og misbrugere

- Misbrugere der prøver at holde op med at drikke/tage stoffer kan ikke og bør ikke holde op med at ryge samtidig



Myter om misbrug og rygning



Man kan ikke både holde op med at drikke, ryge hash og ryge..

Rygning er deres mindste problem



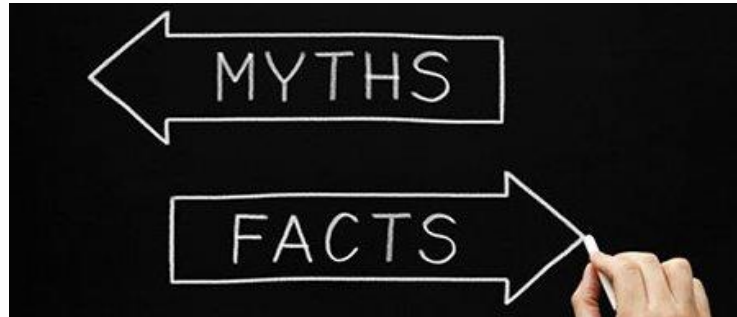
Viden om alkohol og rygning

- De negative effekter af alkoholmisbrug forstærkes af rygning
- Rygning forsinker den kognitive heling efter ophør af alkoholindtag
- Mange alkoholikere er bekymret for helbredseffekterne af rygning og mange har forsøgt at holde op med at ryge indenfor 1 år
 - Meget lave rygestoprater



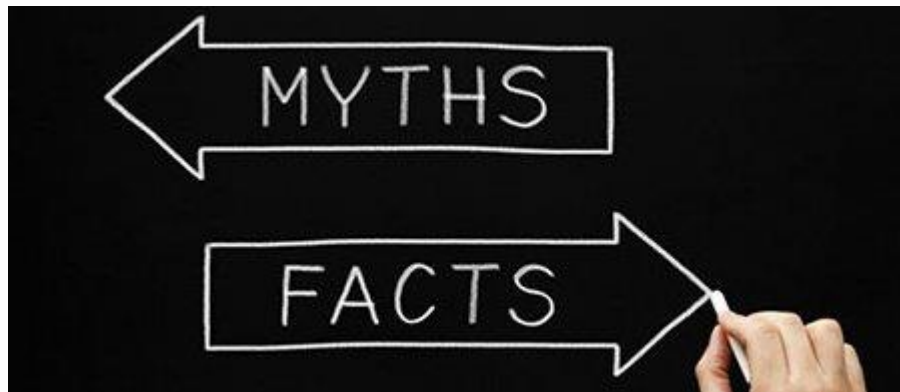
Fakta

- Rygere med tidligere alkoholmisbrug har lige så gode chancer for at blive røgfri som rygere uden tidligere misbrug
- Rygestop ser ikke ud til at øge risiko for tilbagefald af alkohol eller stofmisbrug - tværtimod
- Fortsat rygning giver dårligere resultat af behandling af marijuana afhængighed



Myter om rygning og brugere af væresteder

- De KAN ikke holde op
- De VIL ikke holde op
- Man kan ikke indføre rygeforbud indendørs



Brugerne vil gerne og kan godt holde op

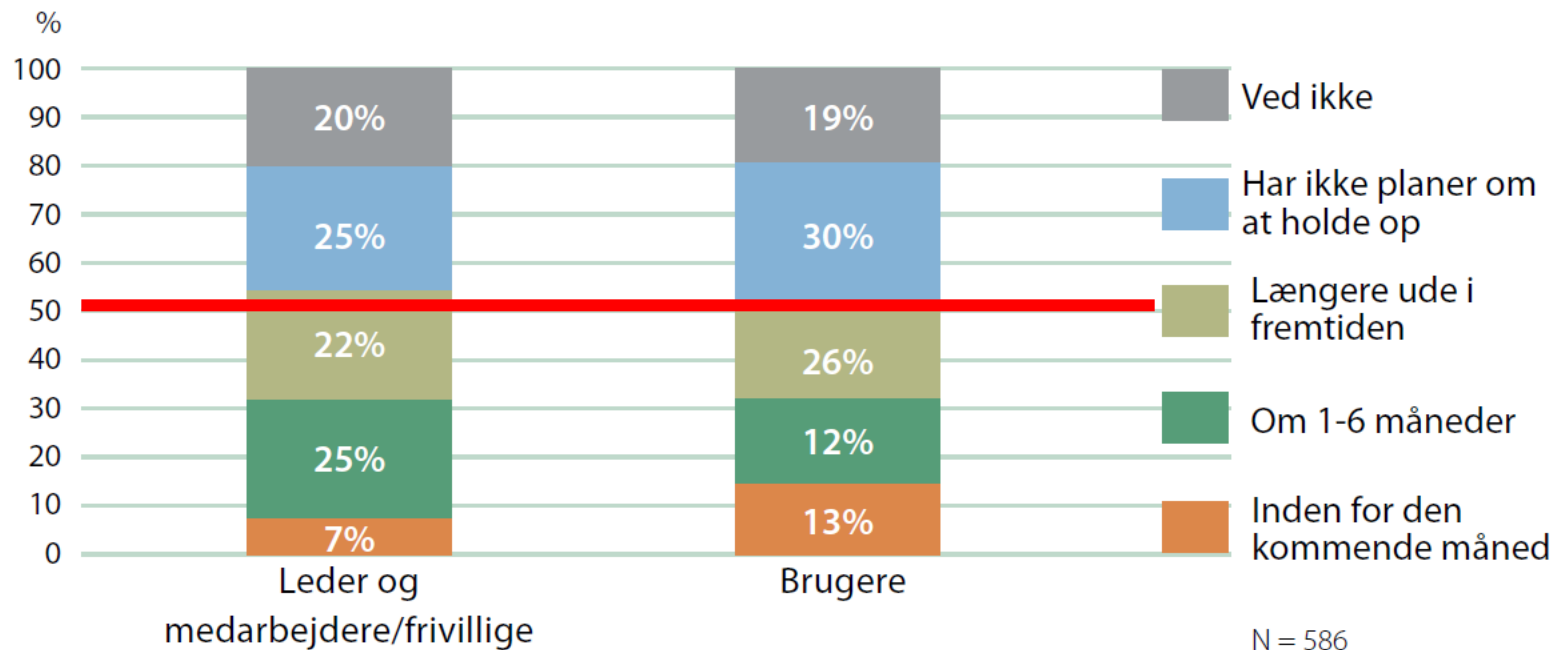
"Røgfrihed for alle", 1000 personer:

- 30% af brugerne havde prøvet at holde op indenfor det sidste år
 - =samme andel som den generelle befolkning
- Hver sjette bruger, der ryger, har planer om at holde op med at ryge inden for den næste måned



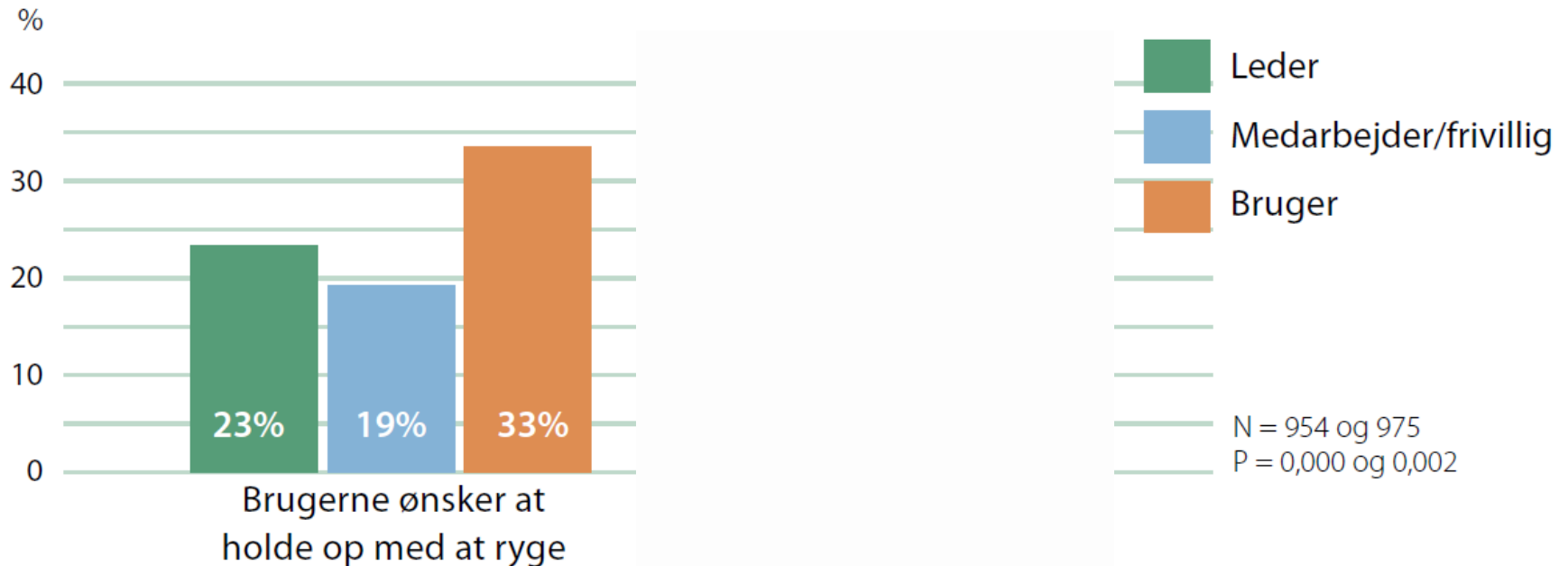
Brugerne har samme ønske om at holde op som alle andre

Planer om at holde op med at ryge?



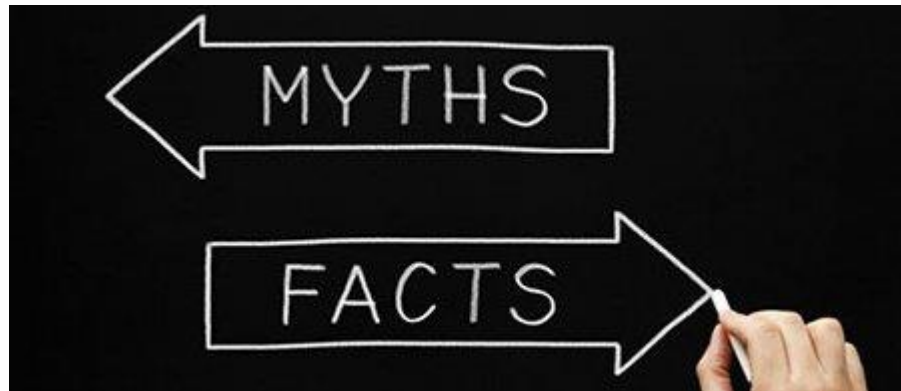
Ansatte/ledere undervurderer rygestopønske

Brugerne ønsker at holde op med at ryge = enig



Fakta

- Vil gerne holde op
- Kan holde op
- Røgfrihed er mulig – uden frafald af brugere og øget isolation



Borgercafeen i Haderslev



**Mindre røg, bedre indeklima
og færre rygere. Sådan
ser det ud på værestedet
Borgercafeen i Haderslev,
efter at kommunen har sat
rygning på dagsordenen.**



Reaktionerne

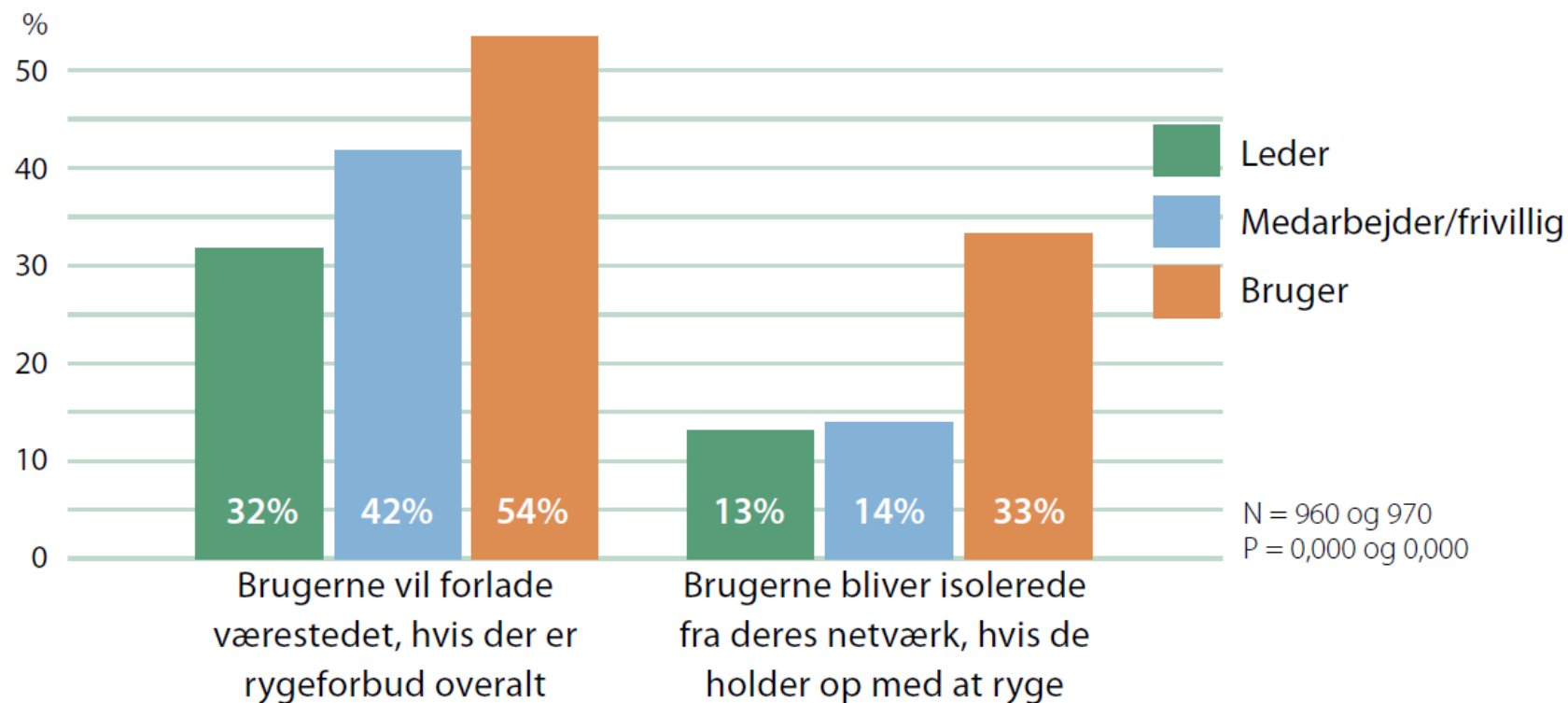
- "Jeg brænder dit hus ned!!!"
- "Det er mit fristed – det kan I da ikke bare gøre"
- "Det er synd for de andre"
- "Jeg vil ikke komme her mere" ...



Bekymring for isolation

Brugerne vil forlade værestedet og bliver isoleret fra deres netværk

Andel, der er enig i udsagnet



Lederen

- "Jeg synes også det handler om at tage hensyn til de mennesker, der kommer her i cafeen. De er lige så meget værd som andre – og det er IKKE at tage hensyn bare lade dem ryge løs og dø af det."



Rygestophold

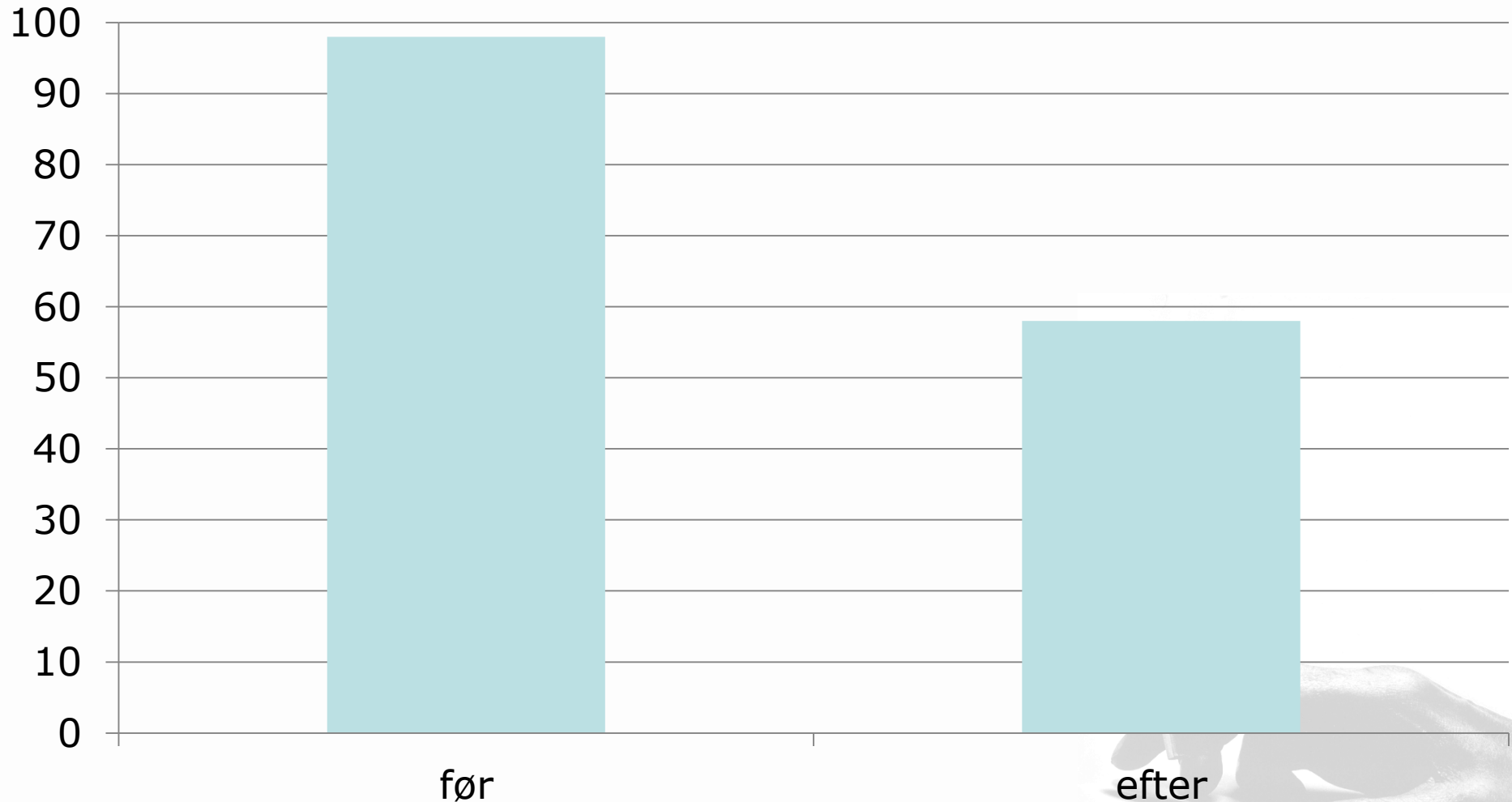
- Gratis rygestopmedicin
- 9 mødegange
- Små hold, max 6
- Kom der så nogen???

- **112 meldte sig til på 4 væresteder**
- 35% røgfri ved kursets afslutning



Næsten halvering af rygning efter 1 år

% rygere på væresteder

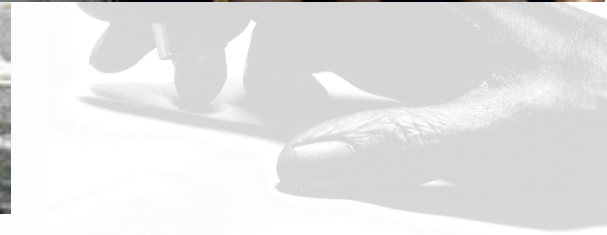


Positive side-effekter

- Hele stedet har ændret sig
- Mange har ændret deres liv markant
- Nogle er vågnet op af en døs
- Før skete ingenting. Nu: mange bruger-initierede aktiviteter
- Nye sociale relationer
- Før var det lige meget med deres diabetes, nu er det: "Nej jeg skal ikke have smør på brødet!"



Det har sat sine spor



*Tak for
i dag!*

A GRAPHIC ON CIGARETTE PACKS THAT WILL
TOTALLY DISCOURAGE KIDS FROM Tobacco use:



BROWN San Diego Union-Tribune
CIGARETTES - COM © 11-14-99