



Forebyggelse med sund fornuft

Rygere lever ikke blot kortere, de har også flere år med dårligt helbred end ikke-rygere. De dør med hoste, åndenød – som hos nogle optræder både i hvile og ved anstrengelse – og dårligt blodomløb – som i yderste konsekvens kan koste amputationer. Derudover belastes lunger og hjerte mere, og rygerne kan have svært ved at løbe efter bussen og være fysisk aktive med børn eller børnebørn.

I 2006 røg hver fjerde dansker dagligt. Undersøgelser viser, at lidt over halvdelen af rygerne gerne vil holde op med at ryge. Og andre undersøgelser viser, at sandsynligheden for at blive røgfri er størst, når man modtager professionel rådgivning i forbindelse med et rygestopforløb.

Apotekerne tilbyder professionel rådgivning i form af kurser i rygestop. Der er også mulighed for individuel rådgivning, som i højere grad tilpasses den enkelte borgers behov. De fleste har brug for en let tilgængelig rådgivning efter arbejdstid, og det ønske har apotekerne let ved at opfylde på grund af de mange daglige kundekontakter og den gode geografiske dækning af lokalområdet.

Hvød

Rygestopkurser – i grupper eller individuelt – med støtte og hjælp til at gennemføre et rygestop.

Hvem

Alle rygere, som har behov for støtte til et rygestopforløb. Det kan for eksempel være offentligt og private ansatte, borgere i en kommune eller kronisk syge.

Hvorfor

Rygerne skal støttes bedst og bredest muligt i deres rygestop. Rygestop giver bedre helbred på længere sigt. Resultatet er færre sygedage og færre indlæggelser.



Et apotek i Gladsaxe Kommune har på otte måneder leveret i alt 14 rygestopkurser til kommunens borgere. Der har været stor lokal opbakning fra borgerne. Af de 118 borgere, som har gennemført kurserne, er 64 efterfølgende blevet røgfrie. Kurserne holdes først og fremmest som gruppekurser med op til 12 deltagere, og de består af fem mødegange med en samlet varighed på ca. 11 timer.



Vil du vide mere?

Folderne Rygestop, Rygning og Diabetes, Rygestop i grupper og Individuelt rygestop **kun fås på apoteket**. Desuden fås: Fakta og råd - om rygning og rygestop. Folderen er skrevet på de otte mest almindelige sprog i Danmark – **arabisk, tyrkisk, bosnisk/serbisk/kroatisk, urdu, farsi, somalisk, engelsk og dansk**.

Læs mere på www.apoteket.dk og www.rygestopbasen.dk



Kilder

Tobacco in London. Facts and issues. P. White and. J. Watt. SmokeFree London, June 2003. <http://www.lho.org.uk/viewResource.aspx?id=7686>

Evidensbaseret forebyggelse i kommunerne – dokumentation for effekt og omkostningseffektivitet. Højgaard B., Sørensen J. og Søgaard J., DSI, august 2006. ISBN 87-7488-458-1

Apotekernes samarbejde med kommunen – en guide, Rambøll Management. Nov. 2006

Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years observations on male British doctors. *BMJ*, doi:10.1136/bmj.38142.554479.AE.2004.

Fakta

Deltagelse i et rygestopforløb **firdobler chancerne** for at blive røgfri i forhold til selv at gennemføre sit rygestop. Ydermere fordobles chancerne for at forblive røgfri, hvis man bruger både medicinsk behandling og rådgivning.

I gennemsnit er mere end 32 procent af de rygere, der har taget imod apotekernes rådgivning, røgfrie efter et halvt år. Efter et år er tallet knap 30 procent. Rygere, som stopper på egen hånd, har en succesrate på ca. to procent efter et år. Effekten af apotekernes kurser **dokumenteres** via den nationale rygestopbase, hvor der er mulighed for kommunal benchmarking.

Apotekerne har **årelang erfaring** med at udbyde rygestopkurser.

Det kan altid betale sig at holde op med at ryge. Stop ved alderen 60, 50, 40 eller 30 år giver henholdsvis 3, 6, 9 eller 10 års **forventet ekstra levetid**.

Kurserne følger Kræftens Bekæmpelses nationale og standardiserede koncept omkring rygestop, og alle rygestoprådgivere er **uddannede hos Kræftens Bekæmpelse**. På kurserne tager apotekets rygestopinstruktører emner op som fysisk og psykisk afhængighed, nikotinafhængighed, abstinenssymptomer og rygestop uden vægtproblemer. Kræftens Bekæmpelse anbefaler til visse grupper af rygere, at rådgivningen suppleres med nikotinerstatning under rygestoppet. Nikotinerstatning er ikke en løsning for alle rygere som ønsker at stoppe.

For en kommune med 50.000 indbyggere vil rygernes årlige ekstraomkostninger til sundhedsvæsenet ligge på 22,7 millioner kr. – i form af **sundhedsudgifter, sygefravær og tab af arbejdsevne**. En opgørelse viser, at investeringen i rygestopforløb er tjent ind i løbet af cirka fem år – udelukkende ved besparelser i hospitalsindlæggelser.

Rygende borgere koster årligt en kommune som Haderslev et tocifret millionbeløb i sundhedsudgifter. Da kommunen ved årsskiftet overtog ansvaret for forebyggelse og sundhedsfremme, stod et tilbud om rygestop derfor øverst på den politiske ønskeliste:

”Forebyggelse er en mærkesag i den nye Haderslev Kommune. Vi har prioriteret rygestop og motion, da det er to ydelser med dokumenteret bonus for folkesundheden. Kan man få borgerne til at holde op med at ryge, forlænges deres liv, samtidig med at der er store gevinster at hente både for samfundsøkonomien og borgernes livskvalitet”, siger Annette Brandi, sundhedskordinator i Haderslev Kommune.