



Nyborg
KOMMUNE

SAMMEN om det sunde liv

Strategi for Røgfri Fremtid i Nyborg Kommune



Nyborg som røgfri kommune efter 2030

Rygning er den risikofaktor, der har størst betydning for folkesundheden. Det er kendt, at rygere har et dårligere helbred og livskvalitet, de udvikler hyppigere kroniske sygdomme, og de risikerer at dø ca. 8-10 år for tidligt sammenlignet med de, der ikke ryger. Hver dag lærer 40 børn og unge at ryge, og antallet er desværre stigende. Rygning "smitter", og vi ved, det kan være svært at stoppe igen.

I Nyborg Kommune ryger ca. hver femte borger over 16 år hver dag. I henholdsvis 8. og 9. klasse har ca. hver femte og hver tredje elev prøvet at ryge, hvilket er flere end hidtil.

Nyborg Kommune har derfor en vision om, at ingen børn og unge begynder at ryge, og maksimalt fem procent af den voksne befolkning ryger dagligt efter 2030. Det er et meget ambitiøst mål, som kræver at alle gode kræfter samles om en fælles og lokal indsats mod rygning, hvor der sættes ind på flere områder.

SAMMEN kan vi skabe mulighed for et sundt, aktivt og værdigt liv

Indsatserne kan spænde vidt. Det kan fx dreje sig om konkrete indsatser målrettet børn og unge, familier, gravide, boligområder og arbejdspladser. Vi kan fremme røgfri miljøer fx ved at indføre røgfri skoletid og arbejdstid. Vi kan skærme mod passiv rygning ved at indrette røgfri udearealer fx ved idrætsanlæg, på stranden, på legepladser, i byrum mv.

Vi kan også være de gode rollemodeller for børn og unge. Vi kan undervise om hvad tobakken gør ved kroppen, og vi kan involvere de unge i kampagner med det sigte at gøre rygning til en kultur, hvor rygning er "nedern" og "utrendy".

Strategien "Røgfri fremtid i Nyborg Kommune" er blevet til på baggrund af et partnerskab mellem regionen og de 22 kommuner i Syddanmark. Som partner i Røgfri Fremtid bakker vi op om Røgfri Fremtids vision om et røgfrit Danmark, hvor ingen ryger eller bliver udsat for tobaksrøg. Borgere og samarbejdspartnere har bidraget med viden, erfaring og idéer til indhold og indsats. Vi vil gerne rette en stor tak til alle, der har bidraget til strategien.

Med denne strategi inviterer vi alle til at blive en del af et partnerskab mod rygning og med en fælles mission om et sundt, aktivt og værdigt liv med fravær af sygdom.

På vegne af Sundheds- og Forebyggelsesudvalget

Jan Reimer Christiansen, udvalgsformand

Rygning i tal



Af alle tidlige dødsfald i Danmark, er relateret til rygning

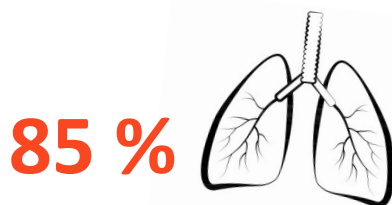
Det er aldrig
for sent at
holde op



Rygning øger risikoen for mere end 15 kræftformer og mange kroniske sygdomme. Pris i DK: 14 milliarder kr. om året



af danskerne bakker op om en Røgfri Fremtid



af alle KOL-tilfælde skyldes rygning. KOL-patienter lever et liv med åndenød og nedsat funktion i hverdagen

3 dage

Efter et rygestop, er blodtryk og puls normaliseret, kondition, lugte- og smagssans er forbedret og risikoen for blodpropper er lavere

Hver cigaret
tæller

Risikoen for rygerelateret sygdom og død, forøges med rygemængde og antal år med røg



Millioner ekstra kontakter til alment praktiserende læger om året - det har rygere og eksrygere til sammen



Efter et rygestop er risikoen for hjertekarsygdomme halveret i forhold til en ryger. Efter 5 år er risikoen for kræft faldet.

Partnerskab og fællesskab

Forebyggelse af rygning er en prioriteret indsats i Nyborg Kommunes sundhedspolitik og i strategierne "Arbejdsrettet Rehabilitering", "Sund Ungdom" og "Mere lighed i sundhed".

Nyborg Kommune har desuden indgået en partnerskabsaftale med regionen og de 22 kommuner i Region Syddanmark. Som partner i Røgfri Fremtid bakker vi op om Røgfri Fremtids vision om et røgfrit Danmark, hvor ingen ryger eller bliver udsat for tobaksrøg. Vi støtter op om Røgfri Fremtids hovedbudskaber:

- ♦ Børn og unge har ret til vokse op uden røg, og sammen tager vi ansvar for, at det bliver muligt.
- ♦ Sammen vil vi skabe en røgfri fremtid, hvor flere børn og unge får bedre muligheder for at skabe sig et sundt og godt liv.
- ♦ Sammen vil vi sikre, at færre ryger, så færre bliver syge af tobaksrøg

Strategien "Røgfri fremtid i Nyborg Kommune" er blevet til på baggrund af et borgermøde med deltagelse af borgere, patientforeninger, ungdomsuddannelser, folkeskoler, politikere og kommunale medarbejdere. Desuden indgår viden om tobak fra bl.a. Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger. En arbejdsgruppe med repræsentanter fra bl.a. patientforeninger, uddannelsesinstitutioner, skoler og idrætsanlæg har bidraget med at kvalificere strategien.

Partnerskab og fællesskab vil være et bærende princip i udmøntning af strategiens indhold, som vil ske gennem de årlige handleplaner. Den regionale sundhedsprofil måler hvert fjerde år på om målene indfries.



Nyborg Kommune ønsker at være en foregangskommune for det sunde liv, hvor det sunde valg er det let tilgængelige. Vi ønsker sunde og livsglade borgere, der har flere gode år uden sygdom.

VISION for Røgfri Fremtid i Nyborg Kommune

I 2030 ønsker vi, at ingen børn og unge begynder at ryge, og at færre end fem procent af den voksne befolkning ryger dagligt.

Fire veje til en røgfri fremtid

Forebyggelse af rygning kræver en flerstrengt indsats, der både inkluderer rammer, tilbud og information. Indsatserne kan både foregå lokalt og gå på tværs af afdelinger, sektorer, institutioner, organisationer og private aktører.

En effektiv tobaksforebyggelse handler om at styrke motivationen for rygestop, reducere barrierer for rygestop, skabe røgfri normer, denormalisere rygning og reducere tilskyndelse til rygning.

Fire veje skal bidrage til at realisere visionen og understøtte en effektiv forebyggelse:

- 1 Røgfri miljøer**
- 2 Fremme af rygestop**
- 3 Forebyggelse af rygestart**
- 4 Forpligtende partnerskaber**

Indsatserne bør bygge på en tilgang, hvor det er røgen og ikke rygerne, der er det primære fokus. Vi definerer rygning som indtag af tobak ved inhalation gennem cigaret, pibe, cigarer, cerutter, vandpibe, e-cigaretter, opvarmet tobak eller ved røgfri tobak dvs. snus og tyggetobak.

Nyborg Kommune er en del af en større indsats mod rygning

Ligesom mere end 200 andre partnere er Nyborg Kommune med i Røgfri Fremtid, som er et landsdækkende partnerskabsprojekt, Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden står bag. Nyborg Kommune støtter samtidig op om målene i Sundhedsaftalen for Region Syddanmark 2019-2023. Målet er, at andelen af unge mellem 16-24 år, der ryger dagligt, er faldet til 10 procent, og andelen af daglige rygere i Syddanmark er faldet til 13 procent i 2023.

Røgfri miljøer

Røgfri miljøer er et vigtigt redskab for at denormalisere rygning, forebygge at børn og unge begynder at ryge, samt forebygge tilbagefald blandt tidligere rygere.

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. Risikoen for, at de unge begynder at ryge med det sigte at blive en del af fællesskabet, bliver mindre.

Vi vil derfor bl.a.

- » Medio 2020 indføre røgfri arbejdstid på kommunens arbejdspladser
- » Invitere skoler fx private, efterskole, produktionsskole og ungdomsuddannelser til dialog om røgfri skoletid
- » Identificere offentlige udearealer, hvor det er hensigtsmæssigt at skærme mod passiv rygning fx på legepladser, i parker, i byrum, ved strandarealer og ved idrætsanlæg. Der kan fx opstilles skilte, med en venlig henstilling til at rygning frabedes på området.
- » Invitere private virksomheder og foreninger til at blive en del af et partnerskab om røgfri fremtid
- » Gennemføre en kampagne fx med brug af nudging som kærlige puf til at gøre arbejds- og skoletid røgfri

FAKTA

Røgfri Arbejdstid

Implementering af Røgfri Arbejdstid er påvist at mindske andelen af unge, der begynder at ryge på arbejde med 32%, reducere cigaretforbrug blandt ansatte, der ryger, og fører desuden til, at flere ansatte har succes med rygestop (*Hjerteforeningen*).

FAKTA

Danskerne bakker op om flere røgfri miljøer

79 procent af danskerne bakker op om røgfri skoletid i grundskoler

For ungdomsuddannelser og videregående uddannelser er det hhv. 71 og 62 procent

74 procent af danskerne bakker op om røgfri pasning i dagplejen.



”Uddannelsesinstitutionerne har et ansvar for at skabe gode og røgfri miljøer for de unge. Vi skal tage ansvar for vores unge ved at skabe de rammer for dem”

Citat fra deltager på borgermødet



FAKTA

VBA-Metoden

Very Brief Advice-metoden er en måde at henvise hurtigt og effektivt til et rygestoptilbud. Samtalen tager kun 30 sekunder, og består af tre korte trin: 1. Spørg ind til borgerens rygestatus, 2. Rådgiv om, at der er fem gange større chance for at blive røgfri, hvis man får hjælp, 3. Henvis til et rygestopkursus.

Fremme af rygestop

Rygning trækker ofte i forskellige retninger og er forbundet med ambivalente følelser. Mange oplever på den ene side, at det er dejligt og nødvendigt at ryge - og ønsker samtidig at stoppe.

7 ud af 10 rygere ville ikke ryge, hvis de kunne leve deres liv om, og et tilsvarende antal har et ønske om at stoppe med at ryge.

Det kræver motivation at stoppe med at ryge. Afhængighed er både bundet til psykologiske, biologiske og sociale faktorer. Det betyder, at mange har brug for hjælp til at stoppe, og hjælp til at fastholde deres rygestop.

Kun fire procent af de, der stopper på egen hånd, fastholder deres rygestop. Hvis man får hjælp til et rygestop, femdobler man chancerne for at fastholde de nye vaner på lang sigt.

Vi skal hjælpe flere af dem, der ønsker et liv uden tobak.

Vi vil derfor bl.a.

- » Tilbyde rygestopkurser for forskellige målgrupper
- » Styrke rekruttering til rygestopkurser, ved fx at udbrede kendskabet til VBA-metoden og samarbejde med OUH, boligområder og virksomheder om at motivere flere til rygestop
- » Uddanne rygestopambassadører lokalt på fx virksomheder, skoler og uddannelsesinstitutioner.
- » Tilbyde tilskud til rygestopmedicin og nikotinerstatningsprodukter for særlige målgrupper, der deltager på et rygestopkursus
- » Lave konkurrencer, hvor røgfrihed eller reducere belønnes, fx på tværs af afdelinger, virksomheder eller skoleklasser.
- » Lave kampagner med fokus på oplysning og formidling af de gode historier og budskaber omkring rygestop. Eksrygere kan fx inddrages i video eller podcasts.

Forebyggelse af rygestart

Sunde vaner grundlægges i barndommen og i ungdomsårene. I udskolingsårene og på ungdomsuddannelserne er de unge i en udviklingsproces, hvor identiteten formes. Det er i disse år, at forældre, venner, lærere, pædagoger og andre relationer er rollemodeller, og er med til at påvirke de unges sundhedsvaner i de miljøer og fællesskaber, hvor de færdes.

Nyborg Kommunes ungesundhedsprofil 2016 viser, at rygning oftest starter i 7., 8. eller 9. klasse. De fleste unge starter som 15-16 årige ved overgangen til en ungdomsuddannelse, og typisk i starten af et skoleår, hvor de møder nye fællesskaber.

Det skal være usmart at ryge. Denormalisering af rygning er derfor vigtigt for at forebygge rygestart blandt børn og unge, og forudsætter en flerstrengt indsats, der involverer de unge aktivt, men også rammer, tilbud og information om konsekvenser af rygning bør indgå.

Vi vil derfor bl.a.

- » Samarbejde med skoler og ungdomsuddannelser om en røgfri overgang, ved fx at undervise børn og unge i starten af skoleåret, lave pop-up events om rygning eller tilskynde at skolerne indgår rygekontrakter med eleverne.
- » Styrke dialogen med elever, lærere og forældre og lave korte kurser om tobak for at forebygge rygestart.
- » Tilbyde hjælp til implementering af Kræftens Bekæmpelses undervisningsprogram X:IT til skoler og ungdomsuddannelser.
- » Gøre brug af rollemodeller i kampagner og undervisning fx ung til ung
- » Sikre en tidlig indsats ved at sætte fokus på tobaksforebyggelse hos fx familier, børn og unge og gravide i samarbejde med sundhedsplejen og tandplejen
- » Invitere detailhandlen til dialog om tilgængelighed og salg af tobak
- » Lave kampagner målrettet børn og unge, samt inddrage dem i formidlingen af de gode budskaber omkring et liv uden tobak
- » Målrette indsatser til også at omfatte snus, E-cigaretter, vandpipe og tyggetobak på lige fod med rygning, især blandt unge



**Nyborg Kommune støtter op om, at børn og unge har ret til at vokse op
uden tobaksrøg.**

Forpligtende partnerskaber

Visionen om en Røgfri Fremtid efter 2030 er ambitiøs og lægger op til et bredt ejerskab for at lykkes.

Der er brug for et forpligtende samarbejde som grundlag for en fælles indsats, der i hovedtræk handler om at forebygge rygestart og fremme røgfri miljøer samt støtte op om de, der ønsker at stoppe.

Som partner kan man bl.a. være med til at tage et socialt ansvar for, at rygning ikke er en del af det sociale samvær, være den gode rollemodel og skabe nogle sunde rammer.

Forældre, børn og unge, skoler- og uddannelsesinstitutioner, kultur- og fritidsinstitutioner, detailhandlen, private virksomheder, patientforeninger og kommunale afdelinger kan stå sammen om at løfte denne vigtige udfordring til glæde for nuværende og kommende generationers sundhed.

Det forpligtende samarbejde kan udspille sig fx på både ledelsesniveau, på medarbejderniveau og på elevniveau. Det kan have karakter af skriftlige aftaler eller formelle aftaler.

Nyborg Kommune tager gerne initiativet eller bistår lokalt med proces og forankring.

Vi vil derfor bl.a.

- » Invitere lokale virksomheder, foreninger, organisationer og andre til at bakke op om en lokal partnerskabsaftale.
- » Tilbyde hjælp til proces og forankring af indsatser mv. til samarbejdspartnere, der ønsker at indgå i partnerskabet.
- » Udarbejde en værktøjskasse med implementeringsværktøjer, dialogredskaber og viden om tobak til samarbejdspartnere
- » Formidle den gode historie om lokale partnerskaber bredt, og hjælpe partnere til selv at fortælle den gode historie, ved fx at lave klistermærker til butiksvinduerne
- » Styrke samarbejde og dialog på tværs af private og offentlige aktører, ved fx at gå i dialog med lokale erhvervsnetværk
- » Tilbyde kampagner, events og konkurrencer på virksomheder, institutioner mv.



"Vi skal lave et fællesskab. En fælles aftale i Nyborg Kommune. Alt fra foreninger, skoler, erhvervsliv osv. skal med, og skabe en fortælling som skal formidles ud. Det giver sammenhold og en større tilslutning."

Citat fra deltager på borgermødet

