

Ældres syn på rygning og livskvalitet

- Interviews



“

Jeg er jo i det, man populært kalder den tredje alder, og så er man nærmere enden. Hvis man så skal have en alderdom med god livskvalitet, så var det jo på tide at stoppe.

65-årig kvinde



Ældres syn på rygning og livskvalitet – Interviews

Kræftens Bekæmpelse
1. udgave februar 2012
Rapport nr. 1, 2012

Tekst
Anne-Line Brink, cand.scient.

Redaktion
Bodil Schroll Harboe, cand. comm.
Ida Marie Mosberg Christoffersen, stud.comm.
Inge Haunstrup Clemmensen, overlæge, ph.d.
Astrid Anna Rogild Knudsen, cand. scient

Layout
Ida Marie Mosberg Christoffersen, stud.comm.

Foto
Colourbox

Rapporten citeres
Kræftens Bekæmpelse. Ældres syn på rygning og
livskvalitet - Interviews. 2012

Rapporten kan hentes i elektronisk form på
www.cancer.dk/rapporter
ISBN: 978-87-7064-164-7

Rapporten er udarbejdet med støtte fra Akti-
vitetspuljen, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse,
Tips- og lottomidler 2010.

Ældres syn på rygning og livskvalitet

- Interviews



Kanariefuglen er et symbol på ren luft.

FORORD

I vores daglige arbejde med rygning og forebyggelse støder vi indimellem på forskellige syn på ældre mennesker og rygning. Eksempelvis hører vi, at rygning er en af de sidste glæder, som mange ældre har. Vi hører også, at ældre mennesker ikke er i stand til at stoppe med at ryge, når de har røget i så mange år eller, at skaden er sket, så hvad nytter det at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop. Disse synspunkter findes både blandt befolkningen som helhed, men også blandt sundhedspersonale og fagpersoner, der arbejder med rygning og rygestop.

Vi blev derfor inspirerede til at spørge de ældre selv, for at afdække ældres syn på rygning og livskvalitet. For vi har haft andre oplevelser. Vi har set, at rygeophør forbedrer livskvaliteten, og at fortsat rygning forringer livskvaliteten. Man risikerer at udvise misforstået hensyntagen, hvis man ikke tør tale om rygning og rygestop med mennesker i alle aldre. Vi var for eksempel i kontakt med sundhedspersonale, som fortalte, at de tilbød en ældre kvinde i 70'erne hjælp til rygestop. Hendes umiddelbare reaktion var: 'Vil I virkelig gøre det for mig?'

Hendes historie er ikke den eneste. Fra vores daglige arbejde har vi erfaring for, at et rygestop på mange måder kan forbedre ældre menneskers livskvalitet. Vi

kender til børn og børnebørn, som ikke har lyst til at besøge bedsteforældrene, fordi de ikke har lyst til at opholde sig i et røgfyldt hjem. Ligeledes har vi hørt fra

Man risikerer at udvise misforstået hensyntagen, hvis man ikke tør tale om rygning og rygestop med mennesker i alle aldre.

socialarbejdere, hjemmehjælpere og besøgsvenner, som heller ikke bryder sig om at komme i et røgfyldt rum. Et rygestop kan på den måde forbedre forholdet til familien, men kan også forbedre det sociale liv og netværk.

På grund af den store forskel mellem vores egne erfaringer og viden og de forestillinger, som flourer i samfundet, ønskede vi at få mere detaljeret viden, om hvad de ældre selv tænker om rygning og livskvalitet. Derfor interviewede vi en gruppe ældre mellem 63 og 83 år, for med deres egne ord at høre, hvad rygning efter 60 års alderen betyder for dem.

Vi takker de interviewpersoner, som har bidraget til disse interviews. De har lært os meget.

Anne-Line Brink og Inge Haunstrup Clemmensen,
februar 2012



“

Min ene svigerdatter, hun sagde til min kone, at hvis hun ville opleve sine børnebørn blive store, så skulle hun holde op med at ryge. Så holdt hun op fra den ene dag til den anden. Fuldstændig! Det havde vi aldrig troet.

76-årig mand

VINKLER PÅ ÆLDRES RYGNING OG LIVSKVALITET

Vi har gennem en årrække samlet viden og erfaringer om ældres syn på rygning og livskvalitet i vores daglige arbejde med rygning og tobaksforurenede luft. Bl.a. på arbejdspladser, plejehjem og hospice, gennem interviews med ældre, pårørende og plejepersonale, fra henvendelser fra ældre, og bekymrede voksne børn, der ikke har lyst til at tage deres børnebørn med på besøg hos rygende bedsteforældre, fra en kulturanalyse af tobaksforurenede luft i privatsfæren og fra årlige undersøgelser af danskernes rygevaner og udsættelse for tobaksforurenede luft. Her har vi, sammen med de tyve interviews med ældre om deres syn på rygning og livskvalitet, samlet de vinkler på ældres rygning og livskvalitet, vi ofte savner i den almindelige debat.

DE ÆLDRE ER "DE ANDRE"

Når der tales ældre og rygning, har mange yngre tilsyneladende et billede af en meget gammel og affældig person, der sidder alene og forladt med sine cigaretter som eneste selskab. Der sker en generalisering, så de ældre, der ryger, ikke bliver set som forskellige mennesker, der blot har alderen til fælles. Og når de ældre selv forholder sig til, hvordan rygestop og rygning påvirker deres aldersklasse, taler de typisk om "andre ældre", om nogle der er meget ældre og svagere end de selv. Det forsimplede billede af stakkels ensomme ældre gør det svært og ofte tabuiseret at tale om, hvad rygning og rygestop betyder for ældres livskvalitet.

VI SKAL TURDE TALE OM DE ÆLDRES RYGNING

Der er en berøringsangst over for at tale om ældres rygning, som ikke findes når det gælder yngre mennesker. Det kan give problemer i forhold til de ældres egen livskvalitet, fordi rygningen kan udelukke andre glæder i livet. Det er også et problem i forhold til den tobaksforurening, som rygningen medfører og som påvirker familie, børnebørn, venner, naboer, hjemmehjælpere, plejepersonale og andre mennesker, som giver de ældre livskvalitet.

DER ER MANGE ANDRE GLÆDER END RYGNING

Rygnings glæde er ikke de ældres sidste glæde, selv om det er en almindelig udbredt antagelse, blandt både ældre, der taler om andre glæder, og resten af befolkningen. Det, der giver glæde og betydning i de ældres liv er de nære relationer – familie og venner, et godt helbred og friheden til at have råd, tid og mulighed for at gøre de ting, man har lyst til. Alt sammen noget, som ofte påvirkes negativt af rygning: familie og venner ønsker

ikke at udsætte sig selv og små børn for tobaksrøgen og besøger ikke de rygende eller undlader i nogle tilfælde at invitere for at undgå konflikter, hvis der ikke må ryges i hjemmet. Kroniske tobakssygdomme tager friheden til at klare sig selv i hjemmet og muligheden for selv at komme omkring. Og den økonomiske frihed begrænses, hvis pengene er brugt til cigaretter. Ved at sætte rygning lig med livskvalitet og den ældres sidste glæde, dannes et unuanceret billede af, hvad livskvalitet er, som ikke levner plads til de mange andre former for livskvalitet, som de ældre selv lægger vægt på.

RYGNING ER ÅRSAG TIL MANGE BEKYMRINGER FOR DE ÆLDRE

Rygnings årsag til mange bekymringer og har en negativ effekt på de ting, der giver glæde og livskvalitet – også blandt ældre, der ryger. Tobaksforurening er årsag til konflikter med familie og venner og rygningen mindsker muligheden for at være aktiv. Man kan få dårligere evne til at smage og nyde maden, det giver sygdomme og dårligere heling, det øger risikoen for hoftebrud, grå stær og paradentose, det skaber afhængighed og mindsker den økonomiske frihed.

MAN ER ALDRIG FOR GAMMEL TIL AT HOLDE OP MED AT RYGE

Et rygestop gavner alle, uanset alder og uanset, om man har en rygerelateret sygdom. Det mindsker ikke kun risikoen for sygdom, men giver øget livskvalitet her og nu. Dét, at man får et tilbud om rygestop kan opfattes som et udtryk for, at man bliver set som menneske – at der er noget at gøre, at man stadig kan få det bedre, også selv om man er gammel. Det er et udtryk for misforstået omsorg, ikke at spørge, om folk har lyst til hjælp til rygestop, bare fordi de er gamle.

ÆLDRE VIL GERNE HOLDE OP MED AT RYGE

Tal fra 2010 viser at 52 % af dagligrygerne på 60-69 år og 42 % af de ældre over 70 år gerne vil holde op med at ryge. Men hvem giver dem hjælp til det? Rygnings årsag til mange bekymringer og har en negativ effekt på de ting, der giver glæde og livskvalitet. Derfor risikerer de ældre at gå glip af de sociale, økonomiske og sundhedsmæssige fordele som rygestop har, selv i en høj alder. Hjælp til rygestop bør tilbydes ældre på lige fod med andre aldersgrupper. Tilbud om hjælp til rygestop skal gives med samme selvfølgelighed som tilbud om hjælp til hjemmehjælp, faldforebyggelse, madudbringning mm. Man bliver mindre ensom på plejehjemmet hvis

personalet kan trække vejret frit i ens bolig, hvis børnebørn og oldebørn ikke udsættes for tobaksrøg og det er nemmere at finde fællesskab med andre, hvis man ikke sidder og ryger på sit rum.

MOTIVATION FOR RYGESTOP

Mange ting kan spille ind på ældres motiver til rygestop – og ofte er der flere motiver i spil, når ældre holder op med at ryge:

- Ny kultur med mindre indendørs rygning på arbejdspladser og i samfundet.
- Familiens klager over tobaksforurenede luft.
- Sygdom eller bekymringen for at blive syg.
- Lyst til alderdom med god livskvalitet – at se børnebørnene vokse op.
- Udsigten til at spare penge.
- Trang til forandring.
- Mistet lyst til at ryge.

RYGESTOP GIVER LIVSKVALITET

Et rygestop kan bedre livskvaliteten her og nu:

- Det giver mere luft og energi til at deltage i aktiviteter eller se børn og børnebørn.
- Evnen til at smage og lugte forbedres - man nyder maden mere.
- Man får luft til at bevæge sig mere omkring og kan måske undgå at skulle bruge hjælp til toiletbesøg og bad.
- Det giver ro, at man ikke længere hele tiden skal tænke på at ryge.
- Brandfare reduceres: 55 % af dødsbrande skyldes rygning. For ældre over 80 år er risikoen for at omkomme i en dødsbrand 5 gange forhøjet. Kilde: Redningsberedsskabets Statistik 2011.

SOCIALE FORDELE VED RYGESTOP FOR ÆLDRE

Flere og flere forventer i dag røgfrie omgivelser. Derfor kan ældres rygning isolere, f.eks. hvis børnene ikke ønsker at tage børnebørn med på besøg hos storrygende bedsteforældre. I dag er rygning en aktivitet, der skaber ensomhed frem for fællesskab som før i tiden. Et rygestop gør, at man kan deltage i sociale aktiviteter, hvor det ikke længere er naturligt eller tilladt at ryge. Det gælder også på plejehjem.

SUNDHEDSPERSONALETS ROLLE VED ÆLDRES RYGESTOP

De ældre forventer, at sundhedspersonalet spørger ind til rygning og rådgiver om rygestop. For at gøre rygestoppet relevant for den enkelte kan sundhedspersonalet:

- Ordinere rygestop som en del af behandlingen.
- Oplyse om, at rygestop gør, at man heler hurtigere og bliver hurtigere rask.
- Fortælle om, hvordan rygeophør giver bedre livskvalitet.
- Stille motiverende spørgsmål: Hvornår har du tænkt dig at stoppe? Hvordan har du tænkt dig at stoppe? Har du brug for hjælp?
- Tale om rygning hver eneste gang den ældre er i kontakt med sundhedspersonalet.
- Følge op og støtter de ældre i at fastholde rygestoppet.

RØGFRIE PLEJEHJEM

Der er i stigende grad forventninger om røgfrie omgivelser. De fleste er klar over, at man ikke kan ryge, når man kommer på hospitalet, og mange forventer at også rehabiliteringstilbud og hospice er fri for tobaksrøg. Flere ældre vil fremover forvente at blive tilbudt plejehjemspladser, hvor de ikke udsættes for tobaksforurening og brandfare pga. andre beboeres rygning.

BEHOV FOR HJÆLP TIL RYGESTOP NÅR MAN FORLADER ARBEJDSMARKEDET

Når man bliver pensioneret, sker der mange ændringer i det daglige liv, og det kan motivere til forandringer. Her er det relevant at sætte ind med hjælp til rygestop. På det tidspunkt er der formentlig også mange, der bekymrer sig for deres helbred og økonomi, og når man forlader arbejdsmarkedet, vil nogle ikke længere færdes i fællesskaber, hvor der ryges.

Debat

Kun 13 % af de ældre over 70 år ryger dagligt. Hvorfor er der så meget fokus på at bevare rygningen, hos de få ældre, der stadig ryger? Og hvad med de mange ældre på plejehjem, der udsættes for tobaksforureningen fra de få rygende ældre?

INDHOLD

1	FORMÅL	9
2	BAGGRUND	10
3	METODE	12
4	ET GODT LIV SOM ÆLDRE	19
5	BARRIERER FOR RYGESTOP	24
6	MOTIVATION FOR RYGESTOP	34
7	SUNDHEDSPERSONALETS ROLLE	43
8	RYGESTOP I PRAKSIS	49
9	ÅRSAGER TIL TILBAGEFALD	60
10	RYGNINGENS ROLLE I FAMILIEN	63
11	SYN PÅ ÆLDRES RYGNING	69
12	FAKTA OM RYGNING	76
13	RESUMÉ	77
14	LITTERATURLISTE	81

1 Formål

Formålet med at foretage tyve interviews med mennesker mellem 63-83 år, var at få et nuanceret billede af deres syn på rygning og rygestop og at få indsigt i, hvad rygning og rygestop betyder for ældres livskvalitet. Er rygningen med til at give ældre mennesker en god livskvalitet, eller forringer rygningen deres livskvalitet? Er ældre opmærksomme på de gevinster, som man kan opnå ved et rygestop? Og hvad har der været af gevinster for dem, som stoppede med at ryge efter 60-års alderen? Ønsker de, der stadig ryger, at stoppe med at ryge, og hvis de gør, hvad hindrer dem så i at stoppe? Hvilken rolle spiller rygningen i familien, og hvad er ældres syn på jævnaldrenes rygning?

Formålet med gennemgangen af interviewene er, at komme godt rundt om emnet rygning, rygestop og livskvalitet set med de 60-80-åriges øjne og derved inspirere til forebyggende arbejde med denne gruppe. Vi håber, at være med til at sætte fokus på en aldersgruppe, hvis daglige trivsel og livskvalitet ikke bør overses på grund af forestillinger om, at man kan blive for gammel til at 'fortjene' et rygestop - et rygestop der kan være en fordel for den enkelte, men også for samfundet.

“ *Man kan ikke blive for gammel til noget som helst.*

77-årig kvinde, der ryger dagligt



2 Baggrund

RYGESTOP GAVNER ALLE

Ældre, som stopper med at ryge, får ikke kun flere leveår uden sygdom - de kan også opnå en bedre livskvalitet. Fra vores daglige arbejde ved vi, at et rygestop kan forbedre det sociale liv og forholdet til familien. Vi har eksempler på, at børn og børnebørn ikke har lyst til at besøge bedsteforældrene, fordi de ikke bryder sig om at opholde sig i et røgfyldt hjem. Og vi har været i kontakt med ældre, som røg så meget, at de gik rundt med en nikotinforgiftning med hovedpine, kvalme og madlede til følge. Derudover er der en række indlysende gevinster for ældre, som stopper med at ryge. De får en bedre økonomi og

Tal fra 2010 viser, at 52 procent af dagligrygerne, som er 60-69 år, gerne vil holde op med at ryge, og 21 procent har forsøgt at stoppe inden for det seneste år.

dermed større frihed. Der bliver mindre behov for rengøring i hjemmet, og risikoen for dødsbrand nedsættes. De slipper desuden for de bekymringer og konflikter, som rygningen kan afstedkomme,

og så får de et bedre iltoptag, som øger funktionsniveauet i hverdagen. Hvis de bliver syge er chancen for heling og rehabilitering øget. Alt sammen noget der gør, at de kan forblive aktive og selvhjulpne i længere tid, end hvis de var fortsat med at ryge.

I forhold til risikoen for sygdom ved man, at et rygestop gavner alle, der ryger, uanset alder og uanset om de allerede har en rygerelateret sygdom.³⁻⁴ Blandt ældre mennesker, som holder op med at ryge, har man konstateret, at de i løbet af kort tid får færre symptomer i luftvejene. De får også reduceret risiko for hjerteanfald, og lungefunktionen bliver ikke forværret lige så hurtigt, som hvis de var fortsat med at ryge. På længere sigt har de en reduceret risiko for død som følge af hjertesygdom, KOL og rygerelaterede kræftsygdomme.⁵

ÆLDRE ØNSKER OGSÅ AT STOPPE

I samfundet bruges mange kræfter og ressourcer på forskellige rygestoptilbud, men mange af disse henvender sig primært til unge samt voksne i den arbejdsdygtige alder. Ældre, som ryger, bliver ofte glemt, når man taler om rygestop, selv om 22 procent af de 60-69-årige ryger dagligt. Blandt dem, der er 70 år eller derover, er det 13 procent, der ryger dagligt (tabel 1). Der er en udbredt forestilling i samfundet om, at ældre mennesker, der ryger, ikke er i stand til at holde op, og at det er en af de få glæder, de har tilbage i livet. Men tal fra 2010 viser, at 52 procent af dagligrygerne, som er 60-69 år, gerne vil holde op med at ryge, og 21 procent har forsøgt at stoppe inden for det seneste år. Blandt dem, der er 70 år eller mere, er det 42 procent af dem, der ryger dagligt, der ønsker at holde op, og 25 procent har forsøgt at stoppe inden for det seneste år (tabel 2).

VIDSTE DU?

Rygning er skyld i mange dødsbrände

Tal fra Beredskabsstyrelsen viser, at personer over 66 år er stærkt overrepræsenteret i statistikken over dødsbrände. I 2010 omkom 74 mennesker i dødsbrände - halvdelen af disse mennesker var over 66 år. Rygning er den væsentligste årsag til brand. Andelen af dødsbrände, som skyldes rygning, er steget fra 40 procent i 1989 til 55 procent i 2010.²

Kilde: Beredskabsstyrelsen. Dødsbrandsstatistikken 2010. Statistisk Nyhedsbrev – 2/2011.

Tabel 2. Karakteristika for ældre daglige rygere

	60-69-årige (n=165)	70+ årige (n=89)
Vil gerne holde op med at ryge		
Ja	52 %	42 %
Nej	30 %	38 %
Ved ikke	19 %	20 %
Har planer om at holde op med at ryge		
Inden for den kommende måned	9 %	9 %
Om 1-6 måneder	19 %	10 %
Længere ude i fremtiden	18 %	15 %
Har ikke planer om at holde op	34 %	39 %
Ved ikke	19 %	27 %
Har forsøgt at holde op inden for det seneste år		
Ja	21 %	25 %
Nej	77 %	75 %
Kan ikke huske	2 %	0 %
Tobaksprodukter, som ryges*		
Cigaretter	88 %	74 %
Pibe	13 %	23 %
Cerutter	7 %	7 %
Cigarer	3 %	0 %
Har en ægtefælle, der også ryger		
Ja	36 %	22 %
Nej	44 %	34 %
Har ingen ægtefælle	19 %	44 %

*Nogle mennesker ryger forskellige tobaksprodukter for eksempel både cigaretter og pibe. Derfor er summen af procenterne større end 100. Kilde: TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010.


Tabel 1. Rygeprævalensen blandt ældre mennesker i Danmark

	60 - 69 årige (n=749)	70+ årige (n=675)
Ryger ikke	72 %	82 %
Ryger dagligt	22 %	13 %
Ryger mindst en gang om ugen	1 %	2 %
Rygere sjældnere end hver uge	2 %	1 %
Ryger, men kun én eller ganske få gange om året	4 %	3 %

Kilde: TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010

3 Metode

DEN KVALITATIVE METODE

Interviewene er kvalitative og semistrukturerede. Gennem disse afdækkes den enkeltes holdninger til rygning, rygestop og rygningens betydning for det gode liv som ældre. Spørgsmålene er åbne, hvilket giver interviewpersonerne mulighed for at udtrykke synspunkter og holdninger med egne ord. Sammenlignet med spørgeskemaundersøgelser opnås en dybere forståelse og et mere mangfoldigt billede.

I alt er 20 personer blevet interviewet. For at få så mange forskellige holdninger og forestillinger med som muligt, kommer interviewpersonerne fra forskellige baggrunde. En interviewsamling af denne størrelse kan give et nuanceret og detaljeret billede af ældres holdninger til rygning, rygestop og livskvalitet, da der ved kvalitative interviews indsamles en meget større mængde information om den enkelte interviewperson. Så ved at interviewe 20 mennesker, får vi meget at vide. Metoden prioriterer således, at få meget at vide om få, frem for lidt at vide om mange. Metodens styrke er, at den kan bidrage med ny forståelse og nye perspektiver.

INTERVIEWENE

Interviewene varede én time, og blev optaget med diktafon. Bagefter blev de ordret transskriberet. Både før og efter interviewene har interviewpersonen og interviewer snakket uformelt sammen. Uformel snak har ofte stor betydning for, hvor vellykket interviewet bliver, og om interviewpersonen føler sig tryk og har lyst til at fortælle. Rygning kan være et meget føl-

somt emne at snakke om, for det indebærer skyld og bekymring for mange af dem, der ryger. På grund af udviklingen i samfundet er det også et emne, der er omgivet af mange forestillinger om, hvad der er god opførsel, og hvad der ikke er. Inden interviewene var det vigtigt for os at oplyse interviewpersonerne om, at interviewet ikke havde til formål at få dem til at holde op med at ryge. Formålet var derimod at få en dybere forståelse for den enkeltes holdninger og handlinger i forhold til rygning.

Metoden prioriterer, at få meget at vide om få, frem for lidt at vide om mange.

Interviewene var semistrukturerede og fulgte i mere eller mindre grad en spørgeguide, som var tilpasset de forskellige interviewpersoners rygestatus. Interview-

guiden blev tilpasset efter de fem første interview. Overordnet blev spurgt om egne erfaringer med rygning og rygestop, holdninger til rygning, motivation og barrierer for rygestop, rygning i familien og de glæder og bekymringer, som rygningen giver. Vi bestræbte os på at stille åbne spørgsmål, så interviewpersonen fik mulighed for med egne ord at udtrykke opfattelser og meninger, og der blev plads til den spontane fortælling. Vores tese inden interviewene var, at det at blive ældre influerer på holdningen til rygning og rygestop. I interviewene fik vi derfor også interviewpersonerne til at inddrage det at blive ældre og alderens betydning for livskvalitet, rygning og rygestop.

Interviewerne bestræbte sig på at være så neutrale som mulige i interviewsituationen ved at forholde sig åbent, spørgende og udømmende til svarene. Selvfølgelig kan det at interviewe nogen og stille spørgsmål til dem, kan dog virke som en intervention. Som interviewer er det svært at undgå at påvirke den, man taler med, uanset om man vil det eller ej. Det, at det er semistrukturerede interview, gør også, at der er en særlig retning for, hvor vi vil hen med samtalen.

Alle interviewene foregik i den interviewedes eget hjem på nær to, der foregik på et aktivitetscenter på et plejehjem. Hjemmeinterviewene var med til at skabe en afslappet stemning, og gjorde det nemmere at forstå, når der blev talt om specifikke situationer i hjemmet. Ét af interviewene var et dobbeltinterview med et ægtepar. Som tak for hjælpen modtog alle en æske chokolade. Interviewene blev foretaget december 2010 til februar 2011.

INTERVIEWPERSONERNE

OVERBLIK OVER INTERVIEWPERSONER

Der er gennemført interview med 20 personer. Interviewpersonerne er udvalgt under hensyntagen til køn, alder, rygestatus og tidligere beskæftigelse. Der er således både mænd og kvinder, rygere, eksrygere og en enkelt, som aldrig har røget. Nogle har en kort uddannelse, andre har en længerevarende. Nogle har et seniorjob, mens andre har været på pension eller førtidspension i mange år (tabel 3 og 4). Det er også meget forskelligt, hvor aktive interviewpersonerne er. Nogle har et helbred, som gør, at de ikke kan være særlig aktive. Andre motionerer dagligt eller er engageret i en masse frivilligt arbejde.

Af praktiske årsager foregik alle interviewene på Sjælland. De interviewede boede i byer af forskellig størrelse. Interviewpersonerne blev rekrutteret via forskellige kanaler eksempelvis gennem kollegaer, frivillige i Kræftens Bekæmpelse, ældreråd i forskellige kommuner m.m. Interviewene blev udført af tre interviewere.

Tabel 3. Overblik over interviewpersonerne

Interviewpersonerne	Antal
Køn	
Kvinder	11
Mænd	9
Alder	
60-69 år	5
70-79 år	14
80-89 år	1
Børn	
Ja	20
Nej	0
Børnebørn	
Ja	19
Nej	1
Rygevaner	
Ryger dagligt	11
Ryger, men ikke dagligt	3
Har tidligere røget	5
Har aldrig røget	1

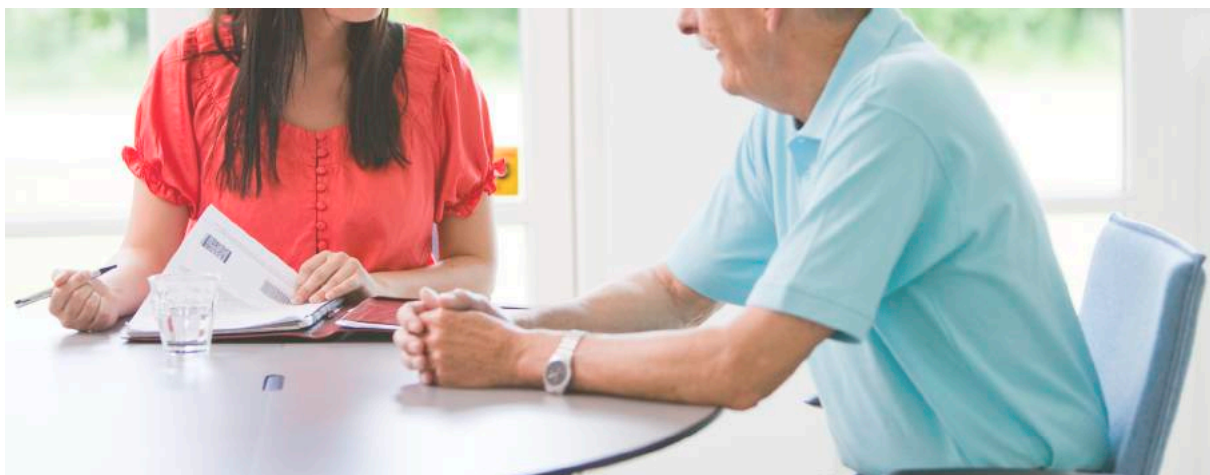


Table 4. Interviewpersoner

Interview-person	Rygestatus	Alder ved rygestop	Køn	Alder	Tidligere beskæftigelse*	Pension eller senior-job
A	Ryger dagligt pipe	-	Kvinde	63	I hjemmeplejen	Førtidspension
B	Ryger cigaretter til selskaber	-	Kvinde	75	Sygeplejerske	Pension
C	Ryger cigaretter til selskaber	-	Kvinde	74	Turistchef	Pension
D	Ryger dagligt cigaretter	-	Kvinde	76	Hos en arkitekt	Pension
E	Ryger dagligt cerutter	-	Mand	71	Skoleinspektør	Seniorjob
F	Ryger dagligt cigaretter	-	Mand	63	Vicevært	Førtidspension
G	Ryger dagligt cigaretter	-	Kvinde	83	Hos Postgiro	Pension
H	Ryger dagligt cigaretter	-	Mand	74	Pedelmedhjælper	Pension
I	Ryger dagligt cigaretter	-	Mand	73	Ved landbruget	Pesion
J	Ryger dagligt cigaretter	-	Kvinde	77	På kontor	Pension
K	Ryger dagligt cigaretter	-	Kvinde	76	I en bank	Pension
L	Ryger dagligt pipe	-	Mand	76	Typograf	Pension
M	Ryger dagligt cigaretter	-	Mand	70	Økonomi	Pension
N	Har ikke røget i 6 år	64	Mand	70	Kok	Pension
O	Har ikke røget i 9 år	60	Kvinde	69	På bibliotek	Pension
P	Har ikke røget i 1 år	71	Mand	72	Køkkenmontør	Pension
Q	Har ikke røget i 1 år	64	Kvinde	65	Advokatsekretær	Pension
R	Har ikke røget i 3 år	72	Mand	75	Brandmand	Pension og bijob
S	Ryger meget sjældent	-	Kvinde	63	På bibliotek	Førtidspension
T	Har aldrig røget	-	Kvinde	72	Jurist	Pension

* Tidligere beskæftigelse er den beskæftigelse, personen havde, da han/hun gik på førtidspension, revalidering, efterløn, pension eller startede på et seniorjob.



PROFIL AF INTERVIEWPERSONERNE

Interviewperson A

A er kvinde, 63 år og bor alene. Hun har arbejdet i hjemmeplejen, men er i dag på førtidspension på grund af rygproblemer. Hun har to børn. Hun arbejder som frivillig en gang om ugen på et museum, og styrketræner ugentligt i et fitnesscenter. Hun ryger dagligt, og har røget siden hun var 18 år. Mængden af tobak er blevet optrappet med alderen. De første år røg hun cigaretter - i dag ryger hun pipe (seks til otte gange om dagen), men også cerutter ved særlige lejligheder. Hun forsøgte at stoppe med at ryge for et par år siden.

Interviewperson B

B er kvinde, 75 år og bor sammen med sin mand. De har to børn og to børnebørn. Hun arbejdede som sygeplejerske indtil hun blev 70 år, og arbejdede derefter tre år som afløser i hjemmeplejen. Hun er aktiv - spiller badminton, cricket og vandrer. Hendes mand har KOL, og det er begrænset, hvor meget de kan lave sammen. Hun har tidligere røget cerutter dagligt, men stoppede med at ryge dagligt for mange år siden. I dag betragter hun både sig selv som selskabsryger og ikkeryger. Hun ryger cigaretter, hvis hun er til fest, har fået en god middag eller lignende, men ellers ryger hun ikke. Der kan godt gå flere måneder imellem, at hun ryger. Hendes mand er den eneste i den nærmeste familie, som ryger.

Interviewperson C

C er kvinde, 74 år og bor sammen med sin mand. De har tre børn og tre børnebørn. Hun har en kontoruddannelse og merkonomuddannelse, og har blandt andet arbejdet som advokatsekretær og på et turistbureau, men nu arbejder hun ikke længere. Hun har tidligere spillet golf men har i øjeblikket nogle skavanker, som gør, at hun ikke kan spille. Hun læser meget og kan lide at gå i haven og komme ud i naturen. Hun begyndte at ryge cigaretter, da hun var i starten af tyverne, og har røget dagligt i mange år, men i dag er hun selskabsryger. Hun er den eneste i familien, som ryger, men i den øvrige omgangskreds er der en del rygere.

Interviewperson D

D er kvinde, 76 år og bor sammen med sin mand. Hun har to børn og to børnebørn. Hun har tidligere arbejdet på et dommerkontor og hos en arkitekt, men hun stoppede med at arbejde, da hun fik børn og har derfor gået hjemme i mange år. I dag er hun ikke længere så aktiv, men engang gik hun til dans, og i mange år tog familien på skiferie hvert år. Hun ryger to til tre

cigaretter om dagen og er den eneste i familien, der ryger. Hendes mand har tidligere røget pipe, men er stoppet. Hun har aldrig selv forsøgt at stoppe med at ryge.

Interviewperson E

H er mand, 71 år og gift for anden gang. Han og hans ægtefælle har ikke fælles børn, men tilsammen har de fire børn og otte børnebørn. Han er uddannet folkeskolelærer og har arbejdet som skoleinspektør i mange år. Han gik på pension for otte år siden, men har i dag et seniorjob som korrekturlæser. Han motionerer to gange om ugen sammen med en fysioterapeut, og derudover spiller han badminton en gang om ugen. Han holder af at gå i haven og rejse. Han er medlem af det lokale menighedsråd. Derudover bruger han en del tid på sine børnebørn. Han har røget i 40-45 år, og har tidligere røget fem til ti cerutter om dagen. I dag ryger han cirka tre til fire cerutter om dagen. Han er den eneste i familien, der ryger, bortset fra en svigersøn. Han ryger altid udendørs og næsten altid alene. Han har aldrig prøvet at stoppe med at ryge.

Interviewperson F

F er mand, 63 år og førtidspensionist. Han er skilt, og har tre børn og syv børnebørn. Han har tidligere haft et massivt overforbrug af alkohol. Inden han blev førtidspensionist arbejdede han blandt andet som vicevært, for en fagforening og som jord- og betonarbejder. Han havde en sportskarriere som bokser, indtil han var 30 år. I dag løber og cykler han, og han spiller billard en gang om ugen. Derudover kommer han i et aktivitetscenter på et plejehjem. Han begyndte at ryge som 30-årig, da boksekarrieren sluttede. Han har tidligere røget cirka tyve cigaretter om dagen, men trappede ned efter han kom ud af sit alkoholmisbrug. I dag prøver han at holde cigaretforbruget nede på ti om dagen, men det lykkes ikke altid. Han har prøvet at stoppe med at ryge et par gange. Alle hans børn ryger, og mange af billardvennerne ryger også.

Interviewperson G

G er kvinde, 83 år og har været enke i mange år. Hun har to børn og to børnebørn. Hun bor i eget hus, men får hjælp med huset og haven. Hun stoppede med at arbejde som 70-årig - havde på det tidspunkt været hos Postgiro i 30 år. Hun kommer i et aktivitetscenter på et plejehjem en gang om ugen, og går også til gymnastik en gang om ugen. Hun giver udtryk for, at hun keder sig lidt, da hun ikke længere kan gå så meget ud, som hun kunne førhen. Hun startede med at ryge, da hun var cirka 20 år, og ryger en pakke cigaretter i løbet af tre til fire dage.

PROFIL AF INTERVIEWPERSONERNE

Interviewperson H

H er mand, 74 år og bor sammen med sin ægtefælle. De har tre børn og tre børnebørn og har været plejeforældre i mange år. Han stoppede med at arbejde som 60-årig. På det tidspunkt var han pædelmedhjælper på en skole, men tidligere har han også arbejdet i forretning og på kontor. Han går til rygtræning, og sammen med sin ægtefælle går han også til gymnastik en gang om ugen. Desuden kommer de i et ældrecenter og i en pensionistforening, hvor de blandt andet er med på ture og rejser. Han begyndte at ryge som ung, og har røget i hvert fald i 50 år. Han ryger cirka femten cigaretter om dagen, men han har tidligere røget mere. Han har prøvet at stoppe med at ryge flere gange, men rygestoppet har højst været halvanden uge. Han tænker tit på, at han gerne vil stoppe med at ryge.

Interviewperson I

I er mand, 73 år og bor sammen med sin ægtefælle. De har en datter og to børnebørn. Som ung arbejdede han ved landbruget, men han har været på revalidering siden han var i 20'erne – han blev påkørt af en bil og har haft mén lige siden. I dag sidder han i kørestol. Han kommer i et aktivitetscenter nogle gange om ugen. Han har røget siden han var 15-16 år gammel og ryger 20 cigaretter om dagen. Han tænker tit på at holde op med at ryge, og han har forsøgt flere gange. Hans ægtefælle holdt op med at ryge for tre år siden.

Interviewperson J

J er kvinde, 77 år og har været alene i ti år efter mandens død. Hun har to børn og to børnebørn. Hun er kontoruddannet, og har arbejdet på fabrik og på et advokatkontor. Hun stoppede med at arbejde, da hun var 66 år. De har haft kræft tæt inde på livet i familien. Flere familiemedlemmer er døde af kræft, og både hun og hendes datter har selv haft kræft, men er i dag

raske. Hun ryger 16-17 cigaretter om dagen, og har røget siden konfirmationsalderen. Hendes børn ryger også. Hun forsøgte at stoppe med at ryge i forbindelse med sin kræftsygdom, men det lykkedes ikke.

Interviewperson K

K er kvinde, 76 år og fraskilt. Hun har tre børn og fire børnebørn. Hun har tidligere arbejdet i en bank, men fik en hjerneblødning, da hun var i 40'erne, hvilket gav hende mén. Hun har ikke arbejdet siden da og er i dag pensionist. Hun går til svømning og kommer i en pensionistforening. Hun har røget, siden hun var i 20'erne men har prøvet at stoppe nogle gange. Hun ryger 15-20 cigaretter om dagen. Der er mange, der ryger i hendes familie og omgangskreds.

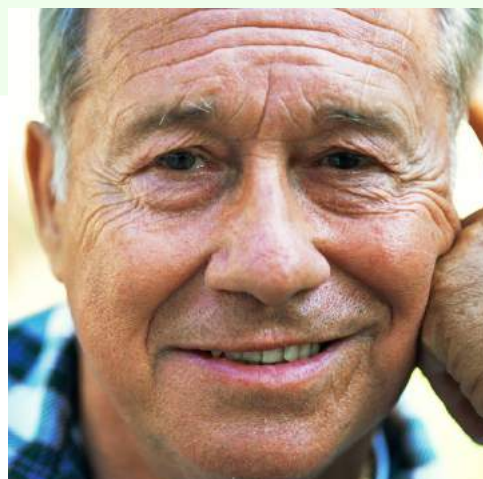
Interviewperson L

L er 76 år og enkemand. Hans ægtefælle døde efter en kræftsygdom for nogle år siden. Han har tidligere boet i hus, men flyttede i lejlighed da ægtefællen døde. Han har to børn og fire børnebørn. Han gik på efterløn som 60-årig, men har tidligere arbejdet som typograf. Han svømmer, cykler og går til gymnastik og har altid dyrket meget sport. Desuden kommer han i et aktivitetscenter. Han ryger pipe og en sjælden gang cigaretter eller cigar. Han er begyndt at ryge lidt mere efter ægtefællens død. Han ryger altid udenfor. I løbet af årene har der været flere perioder, hvor han ikke har røget.

Interviewperson M

M er mand, 70 år og bor sammen med sin ægtefælle. De har hver to børn fra tidligere ægteskaber og tilsammen otte børnebørn. Han er uddannet maler, men arbejdede i de sidste mange år med økonomi i et internationalt selskab. Han gik på pension som 62-årig. I dag er han engageret i lokalpolitisk arbejde og

Fotos: modelbilleder, Colourbox



PROFIL AF INTERVIEWPERSONERNE

i arbejde for en humanitær forening. Han vinterbader, kommer en gang om ugen i et motionscenter, hvor han blandt andet svømmer, og så går han og hans ægtefælle tit ture. Han startede med at ryge, da han blev konfirmeret. Han ryger 10-20 cigaretter om dagen, og ryger også cigar en gang i mellem. Han har flere gange prøvet at stoppe med at ryge – det længste rygestop varede seks til ni måneder. Han er meget bekymret over sin rygning og vil meget gerne stoppe. Hans svigersønner ryger, og hans døtre har røget, men er holdt op. Ellers er der ikke så mange i omgangskredsen, der ryger.

Interviewperson N

N er mand, 70 år og bor sammen med sin ægtefælle. Han har ét barn og ét barnebarn. Han har arbejdet som kok hele sit liv, men besluttede at gå på efterløn, da han var 64 år, efter han fik en blodprop. Han bruger sin tid på at passe den have, som hører til ejendommen, hvor han bor, og så er han blandt andet med i bestyrelsen i et ældreråd og en ældreklub. Han kommer i et motionscenter to gange om ugen. Han begyndte at ryge, da han var 18 år, og har flere gange forsøgt at stoppe. For seks år siden lykkedes det. Hans ægtefælle har også røget, men stoppede få måneder efter ham. Da han stoppede med at ryge, tændte han 40-50 cigaretter om dagen, og mange blev tændt i arbejdstiden. Han ved ikke hvor mange cigaretter han egentlig røg, da han på arbejdet ofte glemte cigaretterne, så mange bare røg sig selv.

Interviewperson O og P

O er kvinde, 69 år og bor sammen med sin 72-årige mand (P). De har kendt hinanden stort set hele deres liv. De har tre børn og seks børnebørn. De er begge aktive medlemmer af det lokale ældreråd. Derudover er de begge medlem af forskellige lokalpolitiske udvalg. Hun er uddannet klinikassistent og har arbejdet inden for sundhedsvæsenet, men også på et bibliotek. Han har arbejdet som køkkenmontør og gik på efterløn som 60-årig. De gør gymnastik sammen hver morgen og går meget. Han cykler desuden en tur hver dag. Hun startede med at ryge cigaretter som 12-årig og stoppede, da hun var 60. På det tidspunkt røg hun cirka syv cigaretter om dagen. Han startede med at ryge cigaretter som 12-13-årig. Da han gik på efterløn røg han cerutter, og på det tidspunkt halverede han sit daglige forbrug fra cirka otte til fire. Derefter gik han hele tiden ned i forbrug, indtil han stoppede som 71-årig. Da han stoppede med at ryge, røg han en halv cerut om dagen. Der har været mange, der røg i deres familie, men de fleste er stoppet.

Interviewperson Q

Q er kvinde, 65 år og bor sammen med sin mand. De har to børn. Hun arbejdede som advokatsekretær for mange år siden, men har været hjemmegående i mange år, da mandens arbejde har betydet, at de har boet i udlandet i over 20 år. I dag er de begge på pension, og det er ikke så længe siden, at de flyttede tilbage til Danmark. De rejser meget, spiller golf og kan lide at cykle, og så går hun til yoga og pilates. Hun begyndte at ryge som 18-årig, men har haft nogle korte pauser i årenes løb. Hun stoppede endeligt med at ryge for et år siden – på det tidspunkt røg hun cirka ti cigaretter om dagen. Hendes mand har også røget, men stoppede for ti år siden. Der er næsten ingen i deres omgangskreds, som ryger.

Interviewperson R

R er mand, 75 år og bor sammen med sin ægtefælle. De har to børn og fire børnebørn. Han arbejdede som brandmand i mange år, og gik på pension som 66-årig. Han er meget aktiv - har stadig 'brandvægter' på et teater, og så hjælper han med at sætte teaterforestillinger op i sit lokalområde. Desuden hjælper han bekendte med at passe deres haver, og har haft et bijob som havnefogedassistent i den lokale lystbådehavn. Som ung dyrkede han meget atletik. I dag nøjes han med at svømme. Han begyndte at ryge cigaretter som 19-20-årig, men gik over til at ryge pipe, da han gik på pension. I årenes løb har han haft flere røgfri perioder. Han stoppede med at ryge for tre år siden. Der er kun få i hans omgangskreds, som ryger.

Interviewperson S

S er kvinde, 63 år og fraskilt. Hun har en søn og to børnebørn. Hun er på førtidspension og fleksydelse. Inden da arbejdede hun på et bibliotek. Hun er meget engageret i lokalpolitisk arbejde og er medlem af adskillige udvalg og bestyrelser. Hun røg cigaretter et halvt års tid for 30 år siden. I dag ryger hun kun, hvis hun er et sted, hvor der er mange bier og hvepse. Der er en del, der ryger i hendes familie og omgangskreds.

Interviewperson T

T er kvinde, 72 år og fraskilt. Hun har to børn og fire børnebørn. Inden hun gik på pension arbejdede hun som jurist. I dag arbejder hun frivilligt for det lokale ældreråd og et andet lokalråd. Hun går til gymnastik nogle gange om ugen, og så går hun gerne ture og motionerer på en motionscykel. Hendes eksmand røg både pipe, cigaretter og cigarer – hun har aldrig selv røget. Der er kun få der ryger i hendes omgangskreds.

BEARBEJDNING AF INTERVIEWS

Interviewene er blevet ordret transskriberet. I analysen blev interviewene først lyttet igennem for at få et indtryk af personens tonefald m.m. og for at få et helhedsindtryk af alle personerne. Derefter blev alle interviewene læst igennem for at få en dybere forståelse. Dernæst blev vigtige temaer indkredset som grundlag for en tematisk gennemgang. Undervejs i analysen er temaerne blevet inddelt i undertemaer, og særlige passager er endnu engang blevet lyttet eller læst igennem.

METODOLOGISKE OVERVEJELSER

I de tyve interviews er der generelt stor forskel på, hvor fyldestgørende svarene er på de enkelte spørgsmål. Forskellene beror både på den enkeltes evne og vilje til refleksion og til at udtrykke sig, men skyldes i ligeså høj grad interviewerens evne til at få den ældre til at uddybe et svar. Nogle gange har intervieweren for eksempel overhørt vigtige elementer i et svar og har 'glemt' at følge op. En opfølgning som ellers kunne have præciseret, hvad den interviewede mente med sin udtalelse. I sådanne tilfælde er der vist

I sådanne tilfælde er der vist for-sigtighed med at tilskrive interviewpersonen bestemte holdninger eller handlemåder.

forsigtighed med at tilskrive interviewpersonen bestemte holdninger eller handlemåder.

Andre gange har interviewpersonen simpelthen ikke forstået spørgsmål, eller der er blevet stillet to spørgsmål

Når interviewpersonerne giver udtryk for modstridende synspunkter

I mange af interviewene giver de interviewede udtryk for to modstridende synspunkter eller opfattelser. Eksempelvis er der mange af de interviewede, som siger, at de godt ved, at rygning er skadeligt, men lidt efter giver de udtryk for det modsatte. I sådanne tilfælde er det blevet vurderet - ud fra det samlede interview - hvad interviewpersonen hovedsageligt giver udtryk for. Ofte vil der gennem hele interviewet være en overvægt af den ene opfattelse frem for den anden.

på én gang, og interviewpersonen har overhørt det ene. I disse tilfælde er der også udvist forsigtighed med at tolke for meget på svarene.

Endelig er der ved analysen af interviewene taget højde for at skyld og bekymring over at ryge, kan påvirke interviewpersonernes svar. Det er ligeledes forsøgt at tage højde for, at de adspurgtes svar kan være påvirket af, at interviewer kommer fra Kræftens Bekæmpelse. Hvis interviewpersonen eksempelvis siger ét, men tonefaldet giver udtryk for det modsatte, så er der anvendt forsigtighed med at tillægge disse udtalelser stor vægt i analysen. Alternativt er udtalelserne helt udeladt af analysen.

CITATER

I rapporten er de interviewede anonyme, men når det har betydning for sammenhængen nævnes køn, alder og rygestatus. Citater fremstår i anførselstegn og kursiv. Hvis der i et citat står [...], betyder det, at citatet er forkortet, eller at interviewer har stillet et uddybende spørgsmål.

OMTALE AF INTERVIEWPERSONERNE

I rapporten har vi forsøgt at undgå at omtale interviewpersonerne, som rygere og eksrygere. Vi omtaler i stedet interviewpersonerne, som dem, der ryger eller dem, som tidligere har røget. Fra psykiatrien har vi lært at gøre brug af denne sprogbrug. På samme måde som man ikke længere taler om psykisk syge, men derimod om mennesker med en psykisk sygdom.

FORFORSTÅELSE

Udformning af spørgeguide og gennemgang af interviews er foretaget af medarbejdere i Kræftens Bekæmpelses Forebyggelses- og Dokumentationsafdeling. Interviewene er blevet foretaget og gennemgået ud fra den forforståelse, at rygning er skadeligt, og at et rygestop kan gavne alle – også ældre mennesker. Vi ønskede at undersøge de myter, som eksisterer vedrørende ældre mennesker og rygning. Eksempelvis myten om, at rygning er en af de sidste glæder, som ældre mennesker har, og myten om, at det er synd for ældre mennesker, hvis man taler om rygestop med dem. Vi er bevidste om, at vores forforståelse af ældre og rygning medfører, at analysen kun kaster lys over dele af den kompleksitet, som ældre og rygning udgør.

4 Et godt liv som ældre

Man støder ind i mellem på forestillingen om, at rygning er en af de sidste glæder, som ældre har, og at det ville være en forringelse af ældres livskvalitet, hvis de stoppede med at ryge. Denne forestilling bliver nogle gange en barriere for at tale om forandringer og rygning hos ældre og især for at tale om ældre og rygestop. Men er det virkelig sådan, at rygning har så stor positiv betydning for ældres livskvalitet?

Dette kapitel beskriver, at det langt fra er tilfældet for de 60-80-årige, vi har interviewet. Interviewene viser derimod, at mange af de der ryger, har et meget ambivalent forhold til rygning. De glæder, som rygningen giver, er ledsaget af en masse bekymringer, som mindsker deres livskvalitet. Og når de selv fortæller, hvad der har betydning for deres livskvalitet, er det ikke rygningen, men de tre F'er – familien (og vennerne), friheden og fysikken, som bliver nævnt. Med friheden menes både økonomisk frihed, men også det at man kan gøre de ting, man ikke tidligere havde tid til eller mulighed for, og at man ikke er afhængig af andres hjælp. Med fysikken menes det, at man har en god fysik, så man kan forblive aktiv, klare sig selv og gøre de ting man har lyst til.

LIVSKVALITET

Hvis man vil påvirke menneskers adfærd, kan det være en fordel, at fremhæve de positive ting personen kan opnå ved en adfærdændring, frem for det negative der kan ske, hvis personen forsætter sin nuværende adfærd. I en samtale om rygestop kan det således være mere givtigt at lægge vægt på gevinsterne frem for at fortælle, hvor usundt det er at ryge. Viden om, hvad der skaber livskvalitet blandt 60-80-årige, kan derfor være en væsentlig indgangsvinkel for sundhedspersonale og andre fagpersoner til at arbejde med motivation for rygestop blandt ældre mennesker. Vel at mærke hvis værdierne kobles sammen med gevinsterne ved rygestop.

Viden om de værdier, der har betydning for ældres livskvalitet, kan også hjælpe familie og venner til at tale om rygning med ældre familiemedlemmer.

For at afdække hvilke værdier, der har betydning for livskvaliteten for mennesker i 60'erne og 70'erne, blev der spurgt ind til interviewpersonernes livskvalitet via to forskellige indgangsvinkler. Dels ved at spørge ind til hvad, der er et godt seniorliv for dem, og dels ved at spørge ind til de glæder og bekymringer, som rygningen giver.

FYSIKKEN

Bevare en god fysik, så man kan forblive aktiv

Det at holde sig i gang og være aktiv er den værdi, som fremhæves af flest af de adspurgte, når de fortæller, hvad god livskvalitet er for dem. Flere af interviewpersonerne er engagerede i forskellige former for frivilligt arbejde, og det betyder meget for dem at kunne deltage i dette. En 70-årig mand fortæller, hvorfor det er vigtigt for ham: *"Jeg vil jo ikke synke hen. Jeg kan jo se fra mine forældre og mine bedsteforældre, da de blev pensioneret, så havde de tre år, så var det slut, for de havde ikke noget at tage sig til. [...] Du skal ikke gå på efterløn, før du har noget at beskæftige dig med bagefter, for det med at stoppe og sige: 'Nu har vi fri og så videre', den går altså ikke. Du skal have noget at virke med, ellers så går du i stå."*(N)

En af de kvindelige interviewpersoner tager ligefrem afstand til mennesker, som går helt i stå efter, at de er holdt op med at arbejde. Om sit arbejde for forskellige lokalpolitiske udvalg, siger hun: *"Jeg er meget farende rundt. Det er dejligt! [...] Jeg kan ikke fordrage de mennesker, der sætter sig i deres hjem og siger: 'Nu er jeg holdt op med at arbejde, og jeg er alene, og hvor er det synd for mig, hvad skal jeg lave?' Jeg kan forstå dem, der ikke kan gå på grund af sygdom, men*

man må selv finde noget, og der er altså ikke nogen, der kommer og ringer på din dør. Jeg har stort set altid været meget engageret. Jeg vil være med, ik'?' [...] Jeg tror også, at jeg gør en forskel."(S)

"Jeg har meget at lave. Der er sådan set hele tiden noget. Det er det jeg siger: 'Når folk bliver pensioneret - man får meget mere travlt'. Det er rigtigt! [...] Men jeg ordner også nogle haver og sådan. Jeg har mange jern i ilden. Det kan jeg godt lide. Det gode er, at på den måde jeg arbejder, så kan jeg holde op igen: 'Nej, nu gider jeg ikke mere.' Det er kun for sjov." (R)

75-årig mand

Enkelte af interviewpersonerne har valgt at have et seniorjob. En 71-årig mand fortæller, at seniorjobbet betyder meget for ham: "Jeg gør det, at jeg holder jobbet i gang for, at vi kan få den del af vores livskvalitet med - det at rejse. [...] Men det er samtidig en meget, meget stor glæde for mig i hverdagen. [...] Jeg forestiller mig, at jeg kan blive ved i mange år endnu. Det kan selvfølgelig ændre sig. Man kan blive syg, og så kan man ikke, og så giver det sig selv. Men hvis jeg har den fysik og psyke, som jeg har nu, og pludselig blev sagt op og ikke skulle derind mere, så ville jeg være på den. Det ville jeg faktisk."(E)

Andre af de adspurgte kommer ligeledes ind på, at en god fysik er vigtig for, at de kan gøre de ting, som giver dem glæde i hverdagen: "Jeg kunne ikke tænke mig at flytte i lejlighed og ikke have noget at tage mig til. Det er dejligt at gå og arbejde ude i haven, reparere forskellige ting, nusse om køkkenet og sådan. Det, synes jeg, er dejligt. Det håber jeg også, jeg kan blive ved med mange år endnu."(H)

Det er svært, når fysikken svigter

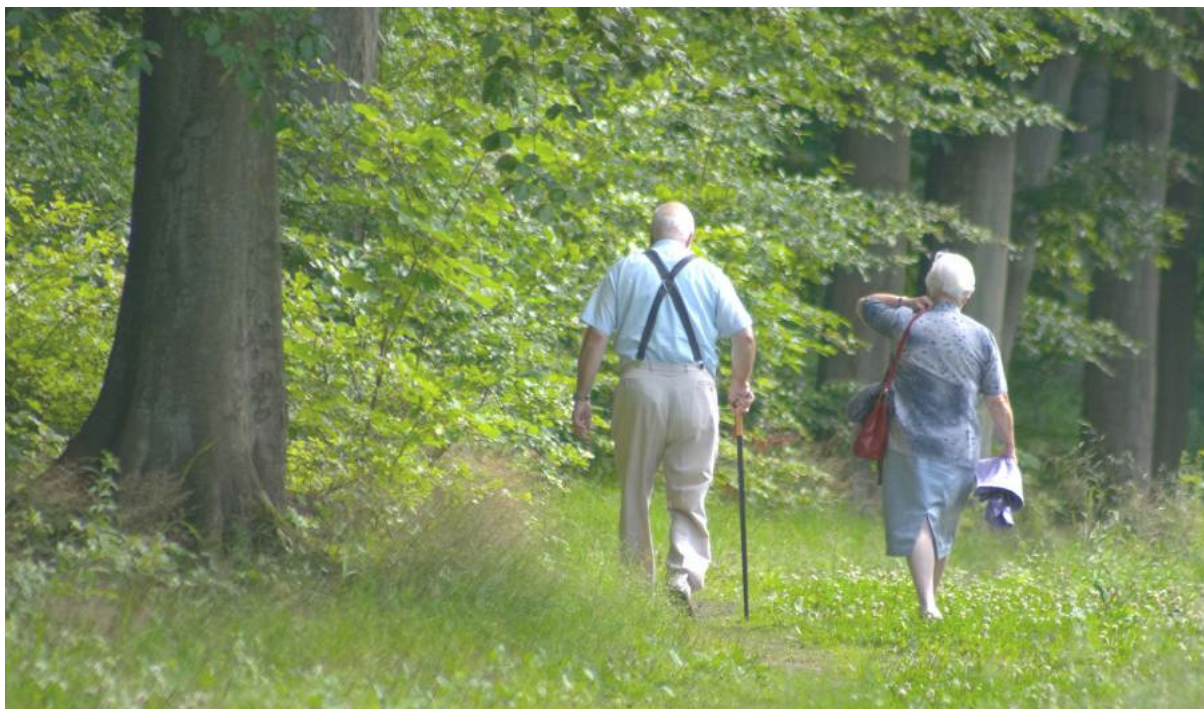
I overensstemmelse med at mange fortæller, at livskvaliteten hænger sammen med at være aktiv, kommer andre ind på, at det er svært, når fysikken hindrer dem i at gøre de ting, som de tidligere har haft stor glæde af.

“ En gang i mellem så tænker jeg, at det gik bedre for tyve år siden, for der kunne jeg det hele, og det kan jeg ikke længere.”(I)

73-årig mand

En 63-årig kvinde fortæller, at hun på grund af slidgigt forskellige steder i kroppen ikke længere kan gøre de ting i hverdagen, som hun har lyst til. En anden kvinde, giver flere gange udtryk for, at hun savner selskab, og at hun keder sig, fordi fysikken hindrer hende i at gøre mange af de ting, som hun kunne, da hun var yngre. På spørgsmålet om, hvad hun får dagene til at gå med, svarer hun: "Ikke et dyt, jeg keder mig bravt. Jeg mangler jo ... Jeg plejede jo altid at være meget aktiv. Før i tiden, da mine børnebørn var små, der boede min datter og jeg så tæt på hinanden. Så kunne jeg altid gå derover og ligge og samle legetøj op."(G) Hun uddyber kedsomheden: "Ja, det er jo ikke livet at ligge og snorke på sofaen. Jeg savner det der med at kunne gå ud."(G)

"Det mest kedelige er, at man dør lidt hele tiden. Altså, mit syn forsvinder, jeg kan ikke ... mine hænder ... Jeg har syet meget, jeg har strikket meget, store sweatre



og sådan noget, det kan jeg jo ikke mere. [...] Jeg kan sagtens få tiden til at gå, det er ikke der, det kniber. Det er bare, at jeg må vælge nogle andre ting at lave. [...] Så jeg synes, at man hele tiden mister noget, og så skal man finde på noget andet.”(T)

72-årig kvinde

FAMILIE OG VENNER

Flere af interviewpersonerne kommer ind på, at en sund, rask og velfungerende familie også har væsentlig betydning for livskvaliteten, når man når op i alderen. I denne sammenhæng spiller glæden over børnebørn også en rolle. En kvinde på 74 år fortæller: “Et godt seniorliv er, at man er sund og rask og har det godt med sin familie og ikke skal skændes med dem. [...] Vi lever godt. Vi har en god økonomi, og der er ingenting, vi skal være bekymrede for. Det eneste jeg kan være bekymret for, det er, når nogle i min familie bliver syge. Så bliver jeg altså forfærdelig bekymret. Skidt med mig selv, for det overstår jeg nok. Men når nogle i familien bliver syge, så er jeg bekymret, og det påvirker mig utrolig hårdt. Det ved de ikke, men det gør det.” (C) På et andet tidspunkt fortæller hun, at børnebørnene giver hende stor glæde: “Jeg må sige, at jeg nyder at se mine børnebørn.”(C)

En 76-årig enkemand kommer også ind på, at familien og især børnebørnene betyder meget for ham. Han fortæller stolt om sine børnebørn og viser et billede af den ene og siger: “Hende der, har vi jo haft så meget hjemme hos os og passet. Hun har ligget hos os og sovet om natten. Det var jo fantastisk.”(L)

En 63-årig fraskilt mand - som tidligere har haft et massivt alkoholforbrug og på mange måder har haft et hårdt liv - fortæller, at det kan være svært, når de familiemæssige forhold ikke er i orden: “Et godt liv, det er trygge stabile rammer derhjemme. Og det har jeg jo ikke mere - konen er jo flygtet [...] Hjemmebasen skal jo være total, hel og holden, men det har jeg jo ikke. Jeg bor alene, så ...” (F) Til gengæld betyder vennerne i billardklubben meget for ham: “Alene det at komme ned til kammeratskabet. Det er ikke så meget billardet. Det er mere kammeratskabet og vennerne. Man skal se og høre og snakke med: ‘Kan du huske og kan du huske?’”(F)

En af de andre mænd fortæller også, at venskaber og nogle at snakke med betyder meget for ham: “Jeg kan godt lide at hygge. Jeg hygger, når jeg sidder ... Altså, så ringer jeg lige til en af kammeraterne og siger: ‘Hvad skal du i morgen?’ eller et eller andet, eller også siger han: ‘Jeg skal ind til byen i morgen. Hva’, skal vi mødes? eller sådan noget. Og det synes jeg er kanon!

Så mødes vi og bare snakker og får en kop øl. Altså, at have tiden til det. [...] Jeg kan godt lide, at der sker noget - jeg kan godt lide at snakke med nogen.”(M)

FRIHED

Frihed er et andet tema, som ofte bliver nævnt, når interviewpersonerne fortæller, hvad et godt seniorliv indebærer. Friheden til at gøre de ting de har lyst til, og som de måske ikke tidligere har haft tid eller mulighed for. En mand på 74 år fortæller: “Nu er vi på pension. Både min kone og jeg går rigtig og nyder det derhjemme. Her gør vi, hvad vi har lyst til. Tager væk eller ... Vi har ikke nogen dyr mere - vi har haft hund i mange år - så vi kan bare tage af sted. Vores datter bor helt ovre i Jylland og her forrige uge, der blev den lille syg af influenza, så rejste min kone derover. [...] Altså, sådan noget kan man tillade sig [...] Så vi nyder rigtig at være

Frihed er et andet tema, som ofte bliver nævnt, når interviewpersonerne fortæller, hvad et godt seniorliv indebærer.

pensionister.”(H) En anden fortæller: “Jeg har arbejdet meget og især de sidste 15 år. Der var mange møder, der var mange rejser, og jeg var aldrig ret meget hjemme. Det nyder jeg nu. Alt det jeg ikke kunne før, det kan jeg nu.”(C) Hun uddyber: “Jeg har ingen fritid haft, siden jeg var 17 år. Jeg har kun haft fri ved tre børnefødsler, så jeg har ingen fritid haft. Derfor nyder jeg i den grad min fritid.”(C)

“ Både min kone og jeg har brug for tid til os selv og respekterer det. Det er livskvalitet for mig og for os. Man må kunne sige: ‘Nu gør jeg det her, og det gør jeg alene.’ Det synes jeg også at have i hverdagen. Jeg kan for eksempel sætte mig herop og lukke døren og kigge på noget, som jeg er optaget af, uden at jeg skal føle, at jeg forsømmer noget. Altså, at kunne være aktiv. I mit tilfælde også at have et job, som jeg er rigtig glad for, at have en harmonisk familie og at have tid til mig selv.”(E)

71-årig mand

Det at have en økonomi, så man har frihed til at gøre de ting, som man har lyst til, spiller også en rolle for nogle af de adspurgte. En 70-årig mand fortæller: "Økonomisk har vi det sådan, at vi ikke skylder noget væk eller ... Så vi kan jo rejse, hvis vi har lyst, ik'? Og vi kan faktisk gøre, hvad vi vil [...] Og det er jo rart at have det sådan, at man ikke skal gå og vende hver en 5-øre."(M)

En 72-årig fraskilt kvinde kommer ind på, at friheden til selv at bestemme er vigtig for hendes livskvalitet. Hun sætter stor pris på at bo i eget hus, og ønsker at blive boende i mange år fremover. Udsigten til at miste friheden og selvbestemmelsen, hvis hun blev nødt til at flytte på plejehjem, motiverer hende til at motionere, så hun har en fysik, som gør hende i stand til at klare sig selv: "Kommer du først på plejehjem, så skal du knageme spise, når maden kommer - og den mad, der kommer. Så længe jeg bor her, kan jeg selv bestemme, hvad jeg vil spise og hvornår. Og om jeg overhovedet gider spise, eller om jeg bare vil spise chokolade. Altså, det kan jeg jo selv bestemme, ik'?" (T)

RYGNINGENS BETYDNING

GLÆDER OG BEKYMRINGER

Et gennemgående træk ved interviewene er, at de interviewpersoner, der ryger, har et meget ambivalent forhold til rygningen.

Eksempelvis er flere af de adspurgte bekymrede over rygningens skadevirkninger og ville i virkeligheden ønske, at de kunne holde op med at ryge. Samtidig fortæller de, at de godt kan lide at ryge. De positive og negative ting går hånd i hånd. En 74-årig mand siger om rygningen: "Nogle gange er jeg også selv irriteret på det. Tænker: 'Bare man dog kunne holde op!'"(H) Manden taler meget om afhængigheden af cigaretterne, og på et tidspunkt spørger intervieweren, om han kan blive irriteret på cigaretterne, fordi de har den magt over ham. Manden svarer: "Nej, jeg synes ikke, at jeg er irriteret på dem – jeg er glad for dem."(H)

En anden mand har også et ambivalent forhold til sin rygning. Han er 70 år og fortæller: "Når man sidder sammen med gode venner og får en kop kaffe efter maden og alt det der, så er sådan en smøg altså hyggelig - og smager også godt et eller andet sted."(M) Dog er det ubehaget og bekymringen ved at ryge, der dominerer interviewet: "Jeg synes også nogle gange, så bliver jeg tør i munden, som jeg faktisk aldrig har været før, og der har jeg altså på fornemmelsen, at det er, når jeg har røget sådan tre, fire smøger lidt for hurtigt efter hinanden. Så synes jeg, at jeg mærker det

mere [...] Det er altså en af de ting, der godt kunne gøre, at jeg holder op. Det, at jeg ikke har det velbefindende med det, altså. Det påvirker mig mere, end det har gjort før [...] Jeg er ikke sikker på andet end, at jeg lige pludselig siger: 'Nu er det slut!', fordi jeg simpelthen også bliver lidt for bange for det."(M)

En 83-årig kvinde kommer også ind på både det positive og negative ved at ryge. Hun gentager flere gange i løbet af interviewet, hvor hyggeligt det er at ryge: "Jeg synes sgu, det er hyggeligt! Rigtig hyggeligt!"(G)

Et gennemgående træk er, at de interviewpersoner, der ryger, har et meget ambivalent forhold til rygningen.

Men hun siger også: "Hvorfor startede man på sådan noget pjat?"(G) I interviewet kommer hun også

ind på brandfaren ved at ryge. Hun fortæller om en vane, hun har indført netop for at minimere brandfaren:

"Jeg vil gerne stå ved mit køkkenbord om aftenen og

så ryge en cigaret. Nu har jeg et stålbord og et stykke sort marmor bagved. [...] Det er sådan en vane, jeg har haft i mange år. Jeg tænker, at hvis jeg taber noget, så er der ikke noget, der kan brænde."(G)

Ambivalensen normaliseres og bruges i rygestoprådgivning

Det er almindeligt, at mennesker, der ryger, er ambivalente i forhold til deres rygning, men de er sjældent selv opmærksomme på ambivalensen. Det at blive opmærksom på ambivalensen kan være med til at motivere til rygestop. Rygestoprådgivere, som benytter den motiverende samtale, bruger blandt andet denne indgangsvinkel som et led i at motivere til rygestop. De afdækker og opløser ambivalensen i samarbejde med den, der ryger.

En 71-årig mand fortæller, at han nyder at ryge, men at han samtidig er klar over helbredsrisikoen, og at han forsøger at minimere den: "Jeg går ikke og spekulerer på, om jeg får kræft af at ryge. Jeg ved godt, at det er skadeligt, og så siger jeg: 'Ja, men altså jeg nyder det, og jeg inhalerer ikke.' Så jeg prøver at begrænse risikoen, og jeg opholder mig ikke i stærkt tilrøgede miljøer. Det er kun min egen røg."(E) Den samme mand bruger som den eneste af interviewpersonerne ordet 'livskvalitet', når han fortæller om sin rygning. Han siger: "Jeg vil ikke holde op, for det er livskvalitet

for mig at nyde tobak.”(E) På et andet tidspunkt uddyber han: *”Jeg tror, at hvis man er inkarneret cigaretryger og storryger og kan stoppe, og har lyst til at stoppe, så tror jeg det er en god idé [...] Man kan nok leve lidt længere, men så er spørgsmålet selvfølgelig, hvordan er kvaliteten af det liv, når man ikke ryger.”*(E)

Nogle af de adspurgte, der ryger, giver udtryk for, at de gerne vil stoppe med at ryge. I og med at de ønsker at stoppe, men alligevel ikke er stoppet, kommer ambivalensen også indirekte til udtryk på denne måde. En 74-årig mand, som er storryger, har for eksempel gentagne gange i interviewet givet udtryk for, at han ville ønske, at han kunne stoppe med at ryge, og en 73-årig mand siger: *”Jeg tænker så tit på at holde op - det har jeg jo gjort flere gange. Sidste gang jeg holdt op, der holdt det i ni måneder.”*(I) Til trods herfor er han ikke parat til at stoppe lige nu, men: *”Det kan komme lige pludselig. Det kan komme i morgen.”*(I)

“ *Jeg tænker, at havde jeg været lige så oplyst som 20-årig, som vi er i dag, så tror jeg ikke, at jeg var begyndt at ryge.*(K)

76-årig kvinde, der ryger

En tredje mand er også meget tæt på at tage den endelige beslutning om at stoppe: *”For nogle dage siden der sagde jeg: ’Nu, gider jeg faktisk ikke ryge mere, men så overrullede jeg det. [...] Jo, jo, jeg er tæt på nogle gange, det kan jeg godt love, men så overrullede jeg det og sagde: ’Nu kan jeg også godt lige tage en smøg.’”*(M) I øvrigt er det kun et fåtal af rygerne, som aldrig har forsøgt at stoppe med at ryge.

Halvdelen af de 60-69-årige vil gerne stoppe

En spørgeskemaundersøgelse af danskernes rygevaner fra 2010 viser, at blandt de 60-69-årige vil 52 procent af dem, som ryger dagligt, gerne holde op med at ryge. Blandt dem, der er 70 år eller mere, er tallet 42 procent.¹

Kilde: TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010.

“ *Et godt seniorliv for mig er, at jeg har et godt helbred, en god velfungerende familie og et godt forhold til mine omgivelser og har mulighed for, at gøre det jeg gerne vil. Det må være essensen i mit ønske for et godt seniorliv.*(B)

75-årig kvinde

Overordnet tegner der sig et billede af, at mange af de interviewpersoner, der ryger, har et meget ambivalent forhold til rygning. Glæden ved at ryge er ledsaget af en masse bekymringer, som mindsker interviewpersonernes livskvalitet. Og når interviewpersonerne selv fortæller, hvad der har betydning for deres livskvalitet, er det de tre F'er - familien (og vennerne), fysikken og friheden, som bliver nævnt. Kun en enkelt siger, at det for ham er livskvalitet at nyde tobak.



5 Barrierer for rygestop

De fremgår af interviewene, at der blandt 60-80-årige, er mange forskellige barrierer for rygestop, og der er ofte mange forskellige barrierer på én gang frem for blot en enkelt. Overordnet er manglende viden om rygningens skadevirkninger og manglende lyst til at tage viden til sig væsentlige årsager til, at mange ikke er stoppet. Men interviewene tyder også på, at viden ikke kan stå alene. Andre væsentlige årsager til, at de interviewede ikke er holdt op med at ryge, er afhængighed, dårlige erfaringer fra tidligere forsøg på rygestop og manglende tillid til, at de vil få det bedre ved at stoppe. Følelsen af, at det går meget godt, og at de ikke fejler noget, spiller også ind for nogle. Daglige situationer, som forbindes med rygning, kan også gøre det svært at stoppe. Eksempelvis er der nogle af de interviewede, som forbinder rygningen med hyggelige stunder eller afslapning. Andre bruger rygningen til at håndtere rastløshed, kedsomhed og stress.

I samfundet bruges mange kræfter og ressourcer på forskellige rygestoptilbud, men mange af disse henvender sig primært til unge samt voksne i den arbejdsdygtige alder. Ældre mennesker, som ryger, bliver ofte glemt i denne sammenhæng. Viden om de 60-80-åriges barrierer for rygestop er vigtig i forhold til at styrke indsatsen over for denne målgruppe. En enkelt årsag, som spiller ind i forhold til at gå i gang med et rygestop, er ikke behandlet i dette kapitel, men beskrives i et kapitel for sig. Det drejer sig om samtaler med sundhedspersonale. Som det senere vil vise sig, gav interviewpersonerne mange eksempler på, at en samtale med en læge eller sygeplejerske blev et argument for at ryge videre frem for at stoppe.

MANGLENDE VIDEN OG LYST TIL AT TAGE VIDEN TIL SIG

Manglende viden er en af de overordnede barrierer for rygestop. Det kan være manglende viden om, hvilke sygdomme, der er rygerelaterede, samt manglende viden om, at også lidt rygning er skadelig. Der er desuden en del af interviewpersonerne, som fejlagtigt tror, at kun cigaretter er skadelige, og at cerutter, cigarer og pipe er harmløse. Det er dog ikke kun manglende viden, der spiller ind. Mange af interviewpersonerne siger, at de godt ved, at rygning er farligt, men at det ikke er nok til at få dem til at holde op.

RYGERELATEREDE SYGDOMME

Under interviewene viser det sig, at flere af interviewpersonerne har eller har haft en rygerelateret sygdom. Det virker som om, at flere af dem ikke overvejer, eller ikke ønsker at tænke på, at der kan være en sammenhæng mellem sygdommen og deres rygning.

Manglende viden er en af de overordnede barrierer for rygestop

En kvinde på 76 år, som dagligt ryger 15-20 cigaretter, fortæller: *"Mit syn er jo ødelagt på grund af min hjerneblødning - jeg ser ikke til højre."* (K) Intervieweren spørger, om hun tror, at rygningen har betydning for, hvordan

hun har det. Kvinden svarer: *"Det ved jeg ikke."* (K) I interviewet signalerer kvinden tydeligt, at hun ikke ønsker at snakke mere om det. Intervieweren spørger derfor ikke mere ind til det, selv om det ville have været givtigt at få uddybet kvindens svar.

En anden kvinde, som er selskabsryger, men som tidligere røg dagligt, har flere gange haft lungebetændelse. Det er uklart, om hun ved, at rygningen kan være årsag til lungebetændelserne. Hun siger: *"De gener man kan få af at ryge, de har ikke været ... Jeg mener, det har været to eller tre lungebetændelser, en lungehindebetændelse, og to kolde lungebetændelser,*



Figur 1. Årsager til at interviewpersonerne ikke er holdt op med at ryge.

men det går altså også 25 år tilbage, og det har været i den periode. Min sidste - det var den kolde lungebetændelse, jeg havde nu, som jeg først i går sluttede med penicillin for. Og jeg ved ikke, hvorfor jeg får det."(C)

Nogle af interviewpersonerne er ikke overbevist om, at rygning er skadelig. En 63-årig mand siger: "Da det ikke er beviseligt, at det er så usundt, så man dør tidligere af det, så kan det være lige meget [med at stoppe, red.] Det er min mening."(F) Han uddyber: "Jeg tænker, at det ikke kan være så farligt, for min far han levede i mange, mange år, og han røg uden filter

og røg meget. Så ham har jeg egentlig haft som udgangspunkt. Og min mor røg også, men jeg har hele tiden sagt, at når min far kunne leve så længe, så kan jeg også godt ryge. Jeg røg jo ikke de første ti, femten år. Jeg var tredive, inden jeg startede med at ryge."(F)

At henvise til et familiemedlem eller en bekendt, som blev meget gammel på trods af rygning, er et velkendt argument for, at rygning ikke er skadelig. En anden mand er inde på noget af det samme: "Når man ser nogle, der er langt op i 80'erne, som har røget hele deres liv, og de ikke fejler noget, så kan man godt sige: 'Er det så så farligt, som de snakker om?'"(H)

"Der er jo også nogle mennesker, som overhovedet ikke tager skade af rygning. Det er beviseligt, ikke? Der var engang en udsendelse med en ældre dame på 90 år. Hun røg cigar, og hun havde røget hele sit liv, og hun fejlede ikke noget. Og så er der nogle, der har røget i fire år, og så har de fået lungekræft. Vi er jo ikke lavet på maskine."(P)

72-årig mand, har tidligere røget

LILLE CIGARETFORBRUG

Flere af interviewpersonerne tror, at lidt rygning er uskadelig, men det er forskelligt, hvad de betegner som 'lidt' rygning. Eksempelvis siger en 63-årig mand, der dagligt ryger cirka ti cigaretter: "Så længe jeg kan holde mig på de der ti, så synes jeg ikke, at det gør noget. Jeg føler mig ikke livstruet."(F) En anden af de interviewede tror heller ikke, at hun har taget skade af de to til tre cigaretter, som hun ryger hver dag. Hun siger: "Min far havde jo altså en forretning, hvor de solgte tobak [...] Han sagde: 'Ryg du bare, det tager du ingen skade af' – og det har jeg heller ikke gjort, så vidt jeg ved. Nej, så havde jeg da kunnet mærke det et eller andet sted. Så jeg ryger lidt stadigvæk."(D)

“Jeg tror ikke, at den er skadelig. Jeg tror, at den er harmløs.”(B)

75-årig kvinde,
om selskabsrygning

VIDSTE DU?

Et lille tobaksforbrug er også skadeligt

Mennesker, der ryger 1-4 cigaretter dagligt, har en næsten tre gange så stor risiko for at dø af åreforkalkning i hjertet end mennesker, der aldrig har røget.⁶

Kilde: Bjartveit & Tverdal. Health consequences of smoking 1-4 cigarettes per day. 2005.

Cigar- og piberygning

Tobaksrøg fra pipe og cigar indeholder de samme skadelige stoffer som cigaretrøg. Regelmæssig rygning af cigaretter øger risikoen for kræft i lunger, mundhule, strubehoved og spiserør. Ældre mennesker, som regelmæssigt ryger cigar, har en højere risiko for at udvikle hjertekarsygdom end mennesker, der ikke ryger. Undersøgelser har vist den samme forhøjede risiko for hjertekarsygdom og slagtilfælde hos mennesker, som kun ryger pipe.^{4,7}

Kilder: U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke causes Disease. A Report of the Surgeon General, 2010 og National Cancer Institute. Monograph 9: Cigars: Health effects and trends, 1998.

PIBE OG CIGARRYGNING

Nogle af de interviewpersoner, som ryger pipe eller cerutter, tror fejlagtigt, at deres rygning er uskadelig, fordi de ikke inhalerer.

"Jeg inhalerer ikke tobaksrøgen og har aldrig gjort det. Så jeg tror at ... Jeg bilder mig ind, at jeg er på den sikre side."(E)

71-årig mand, ryger dagligt cerutter

En mand, som dagligt ryger pipe og en sjælden gang cigaretter, siger: "Men altså den lille smule, tror jeg ikke, der sker noget ved. Jeg har aldrig inhaleret."(L) En anden mand, som dagligt ryger cerutter, tror heller ikke, at han bliver syg af at ryge, og den viden, han har, skubber han fra sig: "Jeg tror ikke, at jeg bliver syg af den rygning, jeg har."(E) Intervieweren spørger, om han tror, at det er mindre farligt at ryge cerutter end cigaretter. Han svarer: "Det mener jeg, det er, fordi der er ikke så mange giftstoffer i dem, som der er i cigaretter, og fordi man ikke inhalerer cigar- og cerutrøg."(E) Til spørgsmålet om han tror, at rygestopkampagner er tiltænkt cigaretrygere, svarer han: "Ja, det mener jeg. Det bilder jeg mig ind som et forsvar for at blive ved med at ryge ... Ej, jeg tror også, det er rigtigt."(E)

"Jeg synes, der er meget af det, der er overdrevet. Jeg tror, at hvis det bliver undersøgt rigtigt, så tror jeg ikke, at rygning er det allerværste. Selvfølgelig er det farligt, men jeg tror ikke, at det er det værste."(L)

76-årig mand, som dagligt ryger pipe

VIDEN KAN IKKE STÅ ALENE

Som foregående afsnit viser, er manglende viden om rygningens skadevirkninger og manglende lyst til at tage viden til sig er tilsyneladende en hindring for at stoppe med at ryge blandt de interviewede. Men interviewene viser også, at viden ikke kan stå alene.

Nogle af interviewpersonerne fortæller således, at de godt ved, at rygning er farligt, men at viden om rygningens skadevirkninger ikke er nok til at få dem til at holde op. En 70-årig mand, der dagligt ryger, siger eksempelvis: *"Det kunne godt ske, at man ikke havde åndenød og sådan noget. Altså, vi ved det jo godt. Det ville være godt ikke at ryge - blodomløb og ..."*(M) Intervieweren spørger, om det er noget han tænker over. Manden svarer: *"Ja, det gør jeg. Det tænker jeg faktisk meget på, men det er ikke nok."*(M)

En kvindelig ryger fortæller, at hun har KOL, og at hun godt ved, at rygningen gør det værre. Men viden og den dårlige samvittighed er alligevel ikke nok til, at hun stopper med at ryge: *"Jeg ved godt, jeg burde holde op, fordi jeg har KOL, og så engang i mellem når jeg rigtig får et hosteanfald, så tænker jeg fanden æde mig ... men altså jeg ..."*(A)

"Jeg ved ikke, hvordan jeg havde reageret, hvis jeg havde fået at vide, at det var rygerelateret [en sygdom, red.]. Jeg tror ikke, det havde gjort nogen forskel, hvis jeg skal være helt ærlig. Jeg tror bare, jeg var fortsat."(O)

69-årig eksryger, holdt op fordi tobakken ikke længere smagte hende

Nogle af interviewpersonerne fortæller, at de vælger at se bort fra rygningens skadevirkninger, eller at de ikke

rigtig tager viden til sig, når de bliver konfronteret med den. En kvinde, som dagligt ryger, og som har haft en hjerneblødning, siger: *"Når du ser det i fjernsynet, og når du hører det i radioen, så tænker du lidt over det, men når der så er slukket og gået et lille stykke tid, så tænker du ikke længere på det. Man lader sig jo påvirke, og så går der et par timer, og så går det ud igen."*(K) En mand siger: *"Jeg har bestemt mig for, at det er så stor en kvalitet for mig at ryge under de omstændigheder, som jeg har fortalt om, at jeg ser bort fra det sundhedsmæssige."*(E)

“Det her med, at det rigtigt indvirker på ens helbred. Nej, det er sgu ærlig talt ikke noget, jeg er gået så højt op i.”(J)

77-årig kvinde, storryger

En af de interviewpersoner, som ikke er overbevist om, at rygning er skadelig, udtaler på et tidspunkt: *"Hvis der kom nye dødstal på bordet over rygning, så kunne det godt være, at jeg vurderede det noget mere [...] Ja, hvis der var nogle facts, der var så graverende ... Så ville jeg holde med det samme."*(F) På trods af mandens udtalelse giver resten af interviewet indtryk af, at fakta om rygningens skadevirkninger ikke er det, der får ham til at holde op. Da hidtidige rygestopskampanjer ikke har overbevist ham om rygningens skadevirkninger, er der mere der taler for, at hans reaktion på informationskampanjer ligner en af eksrygernes. Den pågældende eksryger udtaler: *"Kampanjer og sådan noget, så bliver man jo banket i hovedet med det, men det ... Altså, det var ligesom at slå vand på en gås."*(N)



MISFORSTÅELSER OM RYGNING

Udover manglende viden og manglende lyst til at tage viden til sig, så kan misforståelser om rygning også være en årsag til, at man ikke stopper. En af de mandlige interviewpersoner er inde på, at hvis man udsættes for andre skadelige ting, så betyder rygningen nok ikke så meget i det store regnskab. Han fortæller om en ferie familien engang var på: *"Aldrig har jeg været i en by, der lugtede så forurenede [...] Det var så forfærdeligt, så forfærdeligt. Men så besøgte vi jo andre steder oppe i bjergene, hvor der var mere frisk luft. Men lige der, der tænkte jeg, at så er det, at man tager en smøg, det er i hvert fald ikke noget, der gør noget."*(L)

VIDSTE DU?

En farlig cocktail

I en amerikansk undersøgelse fulgte man 17.800 arbejdere i bygningsindustrien, der arbejdede med isolering. Man undersøgte, hvad der sker, hvis man både ryger og udsættes for andre kræftfremkaldende stoffer. Helt præcist sammenlignede man deres risiko for at dø af lungekræft. Man inddelte arbejderne i fire forskellige grupper afhængig af, om de røg eller ikke røg - og om de var eller ikke var udsat for asbest. Nedenfor ses deres risiko for lungekræft – jo højere tal jo større risiko for at dø af lungekræft. Undersøgelsen viser, at der er en stor synergieffekt mellem rygning og asbest: Ved at ryge blev risikoen for at dø af lungekræft 11 gange så stor, som hvis man hverken røg eller var udsat for asbest. Hvis man både røg og var udsat for asbest, var risikoen 53 gange så stor.⁸

Rygevaner og udsættelse for asbest

Ryger	Udsat for asbest	Risiko for at dø af lungekræft
Nej	Nej	1
Nej	Ja	5
Ja	Nej	11
Ja	Ja	53

Kilde: Hammond et al. Asbestos exposure, cigarette smoking and death rates. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1979.

AFHÆNGIGHED

Afhængighed er en anden årsag til, at nogle af de interviewede ikke er stoppet med at ryge.

"Trangen er så stor til at ... Jeg er slet ikke motiveret til det." (H)

74-årig mand, ryger dagligt

En 74-årig mand, som dagligt ryger 15 cigaretter, har således gennem hele interviewet givet udtryk for, at han egentlig godt kunne tænke sig at stoppe med at ryge. Han har prøvet flere gange uden, at det er lykkedes ham, og han forklarer: *"Man skal være stædig og sige: 'Nu!', selvom trangen kommer ... og det kan jeg altså ikke."*(H) Han kommer flere gange ind på, at afhængigheden er en stor barriere for ham: *"Det er forfærdeligt med det der røg – at man bliver så afhængig."*(H) Han uddyber: *"Det må være det samme som at være alkoholiker. Altså, når man er afhængig af noget så ... Det er svært."*(H)

"Oprindelig ville jeg helt holde op, hvis jeg kunne."(F)

63-årig mand, ryger dagligt

Andre giver ikke direkte udtryk for, at de er afhængige, men antyder det alligevel ved at indikere, at det er nemmere at forsætte med at ryge end at stoppe. En 77-årig kvinde, som ryger 16-17 cigaretter om dagen, siger: *"Man snakker tit med nogle, der er holdt op med at ryge, og så siger man: 'Når nu du er sammen med os andre, der ryger, kunne du så godt tænke dig en smøg?' 'Ja, det forsvinder nok aldrig', siger de. Det vil sige, at man måske de sidste fem år af ens liv – ja, nu ved jeg jo gudskelov ikke, hvor lang tid jeg lever - skulle være udsat for at være fristet af noget og så ikke måtte gøre det."*(J)

"Jeg synes, at det er besværligt at holde op med at ryge. [...] Jeg bliver i dårligt humør [...] Jeg bliver rastløs. Det synes jeg er besværligt at blive. [...] Hvem siger, at jeg lever fem år mere, og hvorfor give sig selv flere kvaler end højest nødvendigt. Det er nok mere min tankegang."(K)

76-årig kvinde, storryger

En mand, som stoppede med at ryge for tre år siden, tror også, at det for hans jævnaldrende kan spille ind, at det er nemmere bare at fortsætte med at ryge: "Lige meget, hvor man læser det, så læser man, hvor svært det er at holde op. Måske nogle synes, at de ikke vil pine sig selv med at holde op. Nej, det er nemmere at fortsætte." (R) Hans indtryk af at der altid fortælles om, hvor svært det er at stoppe, giver stof til eftertanke. Det kunne tyde på, at der er brug for også at fortælle succeshistorierne.

OPFATTELSE OG ERFARINGER

Opfattelsen af, at man indtil videre ikke har mærket skadevirkninger af at ryge, og at det går meget godt, bliver for nogle et argument for at ryge videre. De har svært ved at forestille sig, at de får det bedre ved at stoppe. For andre kan dårlige erfaringer fra tidligere rygestopforsøg medføre, at de har mistet lysten til at gøre et nyt forsøg. Og endelig kan opfattelsen af, at man mangler viljestyrke, blive en hindring for, at man gør forsøget på at stoppe.

JEG FEJLER IKKE NOGET

Følelsen af, at man er sund og rask, og at man ikke fejler noget, er en gennemgående årsag til, at flere af interviewpersonerne ikke er stoppet med at ryge. En 77-årig kvinde siger om rygestop: "Så lang tid man er frisk og rask, så tænker man: 'Hvorfor skulle du dog det? Det går jo meget godt.'" (J)

En 73-årig mand ser heller ingen grund til at stoppe med at ryge. På spørgsmålet om han tror, at det vil påvirke hans helbred, hvis han fortsætter med at ryge, svarer han: "Ikke mere end det hele tiden har gjort, og

“ Så længe jeg ikke synes, jeg har taget skade af de der par stykker om dagen, så synes jeg, at jeg har det godt med det. (D)

76-årig kvinde, ryger dagligt

der synes jeg ikke, det har påvirket mig i nogen negativ retning. Jeg hoster jo ikke eller noget." (I)

I forlængelse af, at mange af de interviewpersoner, som ryger, føler sig sunde og raske, er der også mange, som ikke tror, at de får det bedre, hvis de stopper. En 63-årig mand siger: "Nej, jeg kan ikke se, at det gør nogen forskel." (F) En anden af de interviewede tror heller ikke, at han kan få en bedre hverdag ved at stoppe. Han siger: "Ja øh, men jeg er jo ikke dårlig sådan set. Ikke andet end når jeg kommer til at ryge noget, der er for stærkt, så kan jeg godt [lyd af at det smager grimt, red.]. Så skynder jeg mig at tage det væk, så kan jeg godt blive svimmel sådan lige et øjeblik." (L) Han uddyber: "Jeg har tænkt på, når jeg er ude at cykle - jeg bliver sådan set ikke træt. Du ved får sådan ondt i lungerne eller sådan noget. Så tænker jeg, at så har jeg det nok ikke så dårligt alligevel. Jeg må være i nogenlunde god form." (L)

"Jeg ville få en dårligere hverdag, hvis jeg stoppede med at ryge. [...] Jeg tror ikke, at min fysik er påvirket af, at jeg ryger. Derfor ville jeg ikke få det bedre ved at stoppe." (E)

71-årig mand, ryger dagligt



En 77-årig enke fortæller om sin mand, som stoppede med at ryge, men som alligevel døde: *"Han blev jo kun 71 alligevel. Ja, altså ved du hvad, en gang i mellem så ... Der er jo også nogle, der aldrig har røget, der også dør unge. Der er så mange ting ..."*(J) Hun konkluderer tilsyneladende, at fordi manden døde, selvom han stoppede med at ryge, og da nogle ikkerygere dør unge, så er der ikke nødvendigvis nogle helbredsmæssige gevinster ved at stoppe. Det kan snarere have fatale følger. Intervieweren vil gerne undersøge om denne konklusion er rigtig og spørger derfor: *"Så du tænker, at man ikke kan vide, om det vil hjælpe én, hvis man stoppede?"* Kvinden svarer: *"Nej, det kan man ikke. Der skete så det, da min mand holdt op med at ryge, så begyndte han at tage på, og han blev ret stor efterhånden. Det har nok været det, der slog ham ihjel. Han fik simpelthen et overbebyrdet hjerte. Så engang hvor vi sad og spiste frokost, så tabte han gafflen, og så var det sket."*(J)

Han svarer: *"Jamen for fanden, jeg har altid tabt vejret, hvad enten jeg har stoppet med at ryge eller... Så jeg kan ikke se, at det har noget med hinanden at gøre, men det har det jo nok. Det er der nok ingen tvivl om, men de ni måneder der, hvor jeg holdt op, der tabte jeg også vejret."*(I)

“ *Jeg ved, hvor usundt det er at ryge, og jeg ved også, at jeg godt kunne leve lidt længere... Nej, det kan jeg nu ikke sige, for jeg ved ikke om jeg ville leve længere, hvis jeg holdt op med at ryge. Det, tror jeg ikke, ville ændre noget som helst.*(F)

63-årig mand

VIDSTEDU?

Rygestop og vægtøgning

Ifølge Sundhedsstyrelsen tager man i gennemsnit 3-6 kg på, når man stopper med at ryge, men undersøgelser viser, at der kan være store individuelle variationer. Nogle tager mere på og andre taber sig.⁹

Kilde: Sundhedsstyrelsen. *Hvordan taler man om vægtbekymring ved rygestop? En guide til rygestopinstruktører, 2004.*

Rygestop og lungefunktion

Alle mennesker får dårligere lungefunktion med alderen. Men et rygestop hos ældre mennesker medfører, at lungefunktionen ikke forværres lige så hurtigt, som hvis de var fortsat med at ryge.⁵

Kilde: LaCroix & Omenn. *Older adults and smoking. Clinics in Geriatric Medicine, 1992.*

En 73-årig mand, som ryger tyve cigaretter om dagen, har prøvet at stoppe med at ryge, men hans erfaring siger ham, at det ikke gør nogen forskel på hans vejtrækning, om han ryger eller ej. Han siger: *"Jeg taber vejret, og så vil du nok sige: 'Det er fordi du ryger.'"*(I) Intervieweren spørger derfor ind til, om han selv mener, at det kan have noget med rygningen at gøre.

Samlet tegner der sig et billede af, at mange af de 60-80-årige ikke er bevidste om, at det nytter at stoppe. De har ikke viden om, at også ældre mennesker har gavn af et rygestop, og at ældre kan få et bedre helbred og større livskvalitet, når de stopper. Eller måske vil det skabe for stor ambivalens i forhold til deres rygning, hvis de tager denne viden til sig.

TIDLIGERE FORSØG PÅ RYGESTOP

Mislykkede forsøg på rygestop bliver for nogle af interviewpersonerne en begrundelse for ikke at gøre et nyt forsøg.

En 76-årig kvinde har flere gange prøvet at stoppe ved hjælp af forskellige former for nikotinsubstitution, men hun har dårlige erfaringer med nikotinsubstitutionen, og har mistet lysten til at gøre et nyt forsøg. På spørgsmålet om hun tror, at det er nødvendigt at have en form for hjælpemiddel, svarer hun: *"Ja, hvis jeg skal stoppe, det tror jeg."*(K) Hendes dårlige erfaringer med nikotinsubstitution og hendes overbevisning om, at det alligevel er det der skal til, gør det svært at gøre endnu et forsøg.

En 74-årig mand har også dårlige erfaringer fra tidligere forsøg på rygestop, og han har tilsyneladende mistet troen på, at han kan holde op. Han fortæller: *"Jeg har prøvet to gange med rygestop og én gang med healer. Ja, jeg synes, det er umuligt. Det er det. Jeg kan simpelthen ikke jeg har ikke kræfter til at holde op."*(H) Intervieweren spørger, om de dårlige erfaringer med rygestop giver ham mindre mod på at

prøve igen. Han svarer: "Det hjælper jo ikke noget. Jeg har jo prøvet tre gange nu, og så holder det en uge, og hvad er det så værd? Den der healer, det var jo dyrt. Det kostede 1000 kr." (H) Han uddyber, at han også har dårlige erfaringer med nikotinsubstitution: "Plaster og tyggegummi og de der cigaretter, hvor man sætter sådan en patron ind med nikotin ... Ja, jeg ved ikke. Det skulle jeg måske prøve igen, men jeg synes også, det er så dyrt, det man kan få mod rygestop." (H)

DEN SIDSTE SMØG

En 70-årig mand kommer ind på, at det kan være svært at tage den endelige beslutning om at stoppe: "Altså, det kan godt ske, at hvis du snakker med mig om en måned, så kan det godt ske, jeg siger: 'Jamen, jeg holdt op den dag, du var der. Jamen, altså så tæt er jeg måske på, men jeg skal lige have den sidste smøg.'" (M) På et andet tidspunkt fortæller han, at han venter på det rette øjeblik: "Jeg tror, jeg er så tæt på, at det kun er et spørgsmål om, hvornår jeg lige siger: 'Nu er det slut!'. Det tror jeg faktisk." (M) Og han uddyber: "Det er så vigtigt, at mit hoved er skruet fuldstændig sammen til at sige: 'Nu, er det slut!'" (M) Igen er der en formodning om, at der godt kan ske en ændring, så han stopper med at ryge.

VILJESTYRKE

En 76-årig kvinde, der ryger, mener selv, at hun mangler viljestyrken til at stoppe. Hun siger: "Jeg tror du skal være mindet [engelsk udtryk, red.] for at holde op. Du skal selv have en vilje, ellers tror jeg ikke på noget af alt det der. Hvis ikke du selv har viljen og styrken til at sige: 'Nu er det slut!'" (K) Intervieweren spørger, om hun tror, at hun nogensinde kommer dertil. Kvinden svarer: "Nej det tror jeg ikke. I hvert fald ikke lige nu." (K)

"Du skal have en god karakter. Du skal have styrke. Du skal ikke være svag, og sige: 'Nu holder jeg op, men jeg kan gøre det i morgen eller i overmorgen.' Det skal være nu og her. Men du skal selv være motiveret 100 procent. Jeg tror ikke, at du kan holde op med at ryge, fordi andre synes det. Det tror jeg ikke på." (K)

76-årig kvinde, ryger dagligt

SITUATIONER OG STEMNINGER

Forskellige situationer og stemninger er for mange mennesker forbundet med en bestemt form for adfærd. For nogle er rastløshed eller ensomhed forbundet med rygning. For andre er rygningen forbundet med hyggelige stunder sammen med venner og familie. Disse vaner gør det tilsyneladende svært for nogle af interviewpersonerne at kvitte tobakken.

TIDSFORDRIV, RASTLØSHED OG ENSOMHED

Flere af interviewpersonerne fortæller, at de ryger, hvis de enten er rastløse eller ikke lige ved, hvad de skal få tiden til at gå med.

"Altså, hvis ikke jeg røg, så ville jeg blive enormt rastløs." (H)

74-årig mand, som dagligt ryger

En 70-årig mand fortæller: "Jeg tror, at tidsfordriv også spiller en rolle [...] Det er fordi, at når jeg nu alligevel bare sidder og hører radio eller sidder og kører, så kan jeg også lige så godt tage en smøg. Altså, det er eller andet med, at jeg gerne vil foretage mig noget også." (M) Den samme rastløshed får ham til at ryge, når han opholder sig på sit hjemmekontor i kælderen:

“

Jeg har ikke andet at lave end at stå og ryge. Så føler jeg mig fri, ik'? [...] Nogle gange så vågner man op og siger: 'Hvad fanden skal du nu lave?' Ja, så tager du en smøg lige som tidsfordriv." (F)

63-årig mand, ryger dagligt



"Når jeg så sidder dernede og snakker i telefon, så ryger jeg altså. [...] Det er igen noget med, at så kan jeg lige så godt sidde og ryge. Det er rent svineri, det må jeg tilstå, og det er jo ikke kroppen, der kræver det. Det er jo altså noget, ja, fordi jeg ikke... Jeg skal have et eller andet."(M)

En 76-årig mand bruger også rygningen som en slags tidsfordriv: "Så lukker jeg lidt op for fjernsynet. Så nogle gange, så kommer der nogle reklamer eller noget. Nå, tænker jeg, så går jeg lige ud og tager lidt [tobak, red.]"(L) Den samme mand antyder, at ensomhed også kan være en hindring for rygestop: "Jeg tror, at jeg ryger en lille smule mere, når jeg er alene. Jeg er glad for, at mine børn bor lige i nærheden, ellers havde jeg nok røget endnu mere. Hvis børnene boede i Jylland eller i udlandet, så tror jeg, at jeg havde røget meget mere sådan set."(L)

POSITIVE OPLEVELSER

Positive oplevelser med rygning gør det også svært for nogle af interviewpersonerne at stoppe. Mange af de adspurgte forbinder eksempelvis rygningen med stunder, hvor de slapper af, eller sociale sammenhænge, hvor de mødes og snakker med andre mennesker. Men det kan også handle om, at de kan lide smagen af tobakken, og at de nyder at ryge.

Afslapning

En 71-årig mand, som har et seniorjob, fortæller, at han bruger rygningen til at koble af efter arbejde: "Altså, jeg kan godt finde på, når jeg har haft en lang arbejds-

dag, så inden jeg tager toget og kører hjem, så sætter jeg mig ind et sted. [...] Jeg får en kop kaffe, og et glas vin, og ryger en cerut. [...] Det er sådan: 'Nu er dagen forbi, og her er dejligt og solen skinner'. Jeg sætter mig lige, hvis ikke jeg har noget, der jager. Så slapper jeg af, og kobler af."(E)

“ Jeg kommer til at slappe af, hvis jeg synes, jeg er stresset. (A)

63-årig kvinde, ryger dagligt

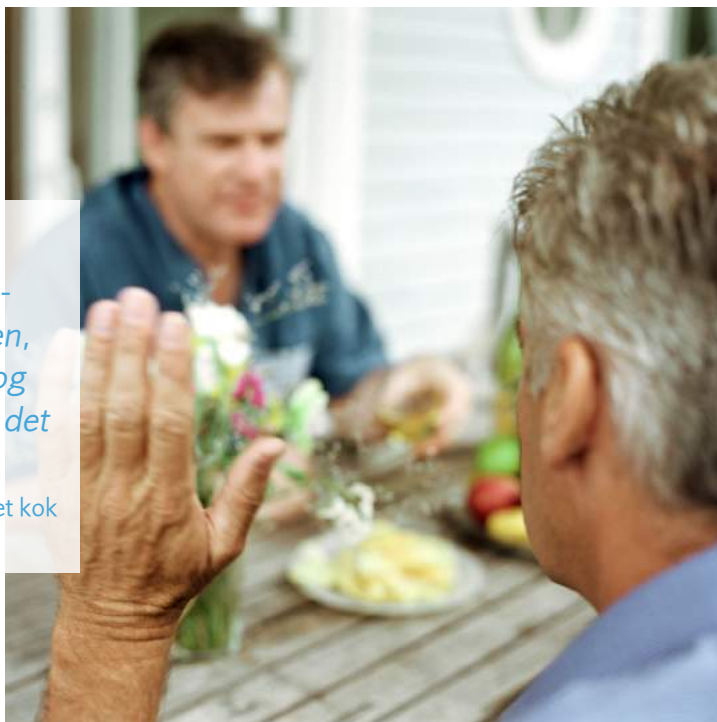
To andre mænd fortæller, at de også brugte rygningen til at koble af, dengang de arbejdede. I dag er de begge holdt op med at ryge. Fælles for dem begge er, at de har haft fysisk hårde job. Den ene har arbejdet hele sit liv som kok, og den anden har arbejdet som brandmand i mange år. Den tidligere brandmand fortæller: "Når man havde været ude om natten, og man havde været ude i over tre timer, og der så blev sendt noget smørrebrød eller noget andet spiseligt ind til os, mens man så smed hjelm osv. så stod man lige og fik et stykke mad og en pilsner. Kun én til hver, og så ellers masser af sodavand og så en cigaret. Ej, hvor var det dejligt! Det var sådan afslappende, og man kom helt ned på jorden igen."(R)

En 72-årig mand, som stoppede med at ryge for et år siden, fortæller, at dengang han røg og stadig gik på arbejde, så brugte han rygningen til at få en tænke-

“

Det var ligesom, det var afslappende, når du så havde fyraften, så tændte vi en smøg, og sad og fik en pilsner eller en vand, og det var helt normalt. (N)

70-årig mand, pensioneret kok





pause: "Hvis jeg havde et eller andet problem på mit arbejde: 'Hvordan fanden klarer du den her?', så satte jeg mig hen i et hjørne med en smøg og en kop kaffe [...] og så har jeg siddet og tænkt over det, og ladet brikkerne falde på plads." (P)

Ovenstående udtalelser viser, at rygning kan have stor betydning for pauser og afslapning, mens man stadig er på arbejdsmarkedet. Det kan i den forbindelse overvejes, om det for nogle kan være et særligt gunstigt tidspunkt at stoppe med at ryge, når man forlader arbejdsmarkedet. Her oplever man alligevel en stor forandring i sit liv, og man bliver ikke længere konfronteret med de situationer på arbejdspladsen, som man normalt forbinder med rygning.

Det sociale element

Det sociale element kan også gøre det svært at stoppe. En af de adspurgte fortæller om sin såkaldte 'rygeven', som han spiller badminton med: "Når vi var færdige med at spille, så satte vi os derud og så købte vi os en øl, og så tændte vi en cerut, og så sad vi og ordnede verdenssituationen. Det kan vi ikke mere, for der må ikke ryges i idrætsklubben, og det er i orden. Men nu har vi fundet et lille værtshus i den by, hvor vi spiller, så når vi er færdige med at spille, så siger vi farvel og tak, og så kører vi hen på det lille værtshus. Der må man nemlig ryge, og så ryger vi vores aftencerut og snakker, som vi gjorde i gamle dage. [...] Det er derfor, jeg også kalder ham min rygeven." (E)

"Når man sidder sammen med gode venner og får en kop kaffe efter maden og alt det der, så er sådan en smøg altså hyggelig." (M)

70-årig mand, ryger dagligt

Det sociale element kan også få mennesker, som ellers mener de er stoppet med at ryge, til at ryge ved selskabelige lejligheder. En kvinde fortæller: "Jeg ryger, hvis jeg har været til fest og har fået en god middag. Så kan jeg godt tage en cigaret, men ellers er jeg ikkeryger." (B)

Nydelsen

Flere af interviewpersonerne fortæller, at de bare godt kan lide at ryge, og at de nyder smagen af tobakken. En mand siger eksempelvis: "Jeg ryger, når jeg har det godt. Hvis jeg er stresset, har travlt eller er i dårligt humør, så ryger jeg ikke. For mig er det et nydelsesobjekt." (E)

"Min kone påstår, at jeg jo ikke kan holde op, og det kan jeg sagtens. Men jeg vil ikke holde op, for det er livskvalitet for mig at nyde tobak." (E)

71-årig mand, ryger dagligt cerutter

Overordnet set tegner der sig et meget heterogent billede af 60-80-åriges barrierer for rygestop. Det er derfor ikke muligt at pege på én eller to enkeltstående barrierer, som går igen for alle interviewpersonerne. Fælles for de interviewpersoner, som ryger, er dog, at der ofte er flere forskellige årsager til, at de ikke er stoppet med at ryge.

6 Motivation for rygestop

Interviewene viser, at der er mange forskellige faktorer, som kan motivere mennesker i 60'erne og 70'erne til rygestop eller i det mindste til at skære ned på tobaksforbruget. Rygestrækninger på arbejdspladsen og i samfundet og vennernes ændrede rygevaner bliver nævnt af en del af interviewpersonerne. Ægtefællens snak om, at tobaksrøgen lugter eller er ubehagelig, har også fået nogle af de interviewede til at stoppe eller ryge mindre. Sygdom eller bekymringen for at blive syg er også en væsentlig faktor, der har ført til rygestop. Nogle fortæller, at lysten til en alderdom med god livskvalitet eller lysten til leve mange år endnu, så man kan opleve børnebørnene vokse op og blive store, kan være en stor motivation til at stoppe. En trængt økonomi eller udsigten til at spare penge, som man i stedet kan bruge på rejser eller andre oplevelser, er også en væsentlig motivation til rygestop. Endelig er en, der fortæller, at hun mistede lysten til at ryge – tobakken smagte hende ikke længere – og en giver udtryk for, at han ikke længere føler samme velbefindende ved at ryge, og at det kan få ham til at stoppe. Væddemål er også en motivationsfaktor, som bliver nævnt.

De interviewpersoner, som er holdt op med at ryge, er alle stoppet, mens de var i 60'erne eller 70'erne. De faktorer, som har motiveret dem til at stoppe, er derfor relevante i forhold til, hvad der kan motivere andre mennesker i samme aldersgruppe til et rygestop. Der til kommer, at en del af de interviewede, som ryger, i perioder har været røgfri og derfor kan fortælle, hvad der tidligere har motiveret dem til rygestop. Samtidig kan dem, der ryger, fortælle om de faktorer, som, de tror, vil motivere dem i dag.

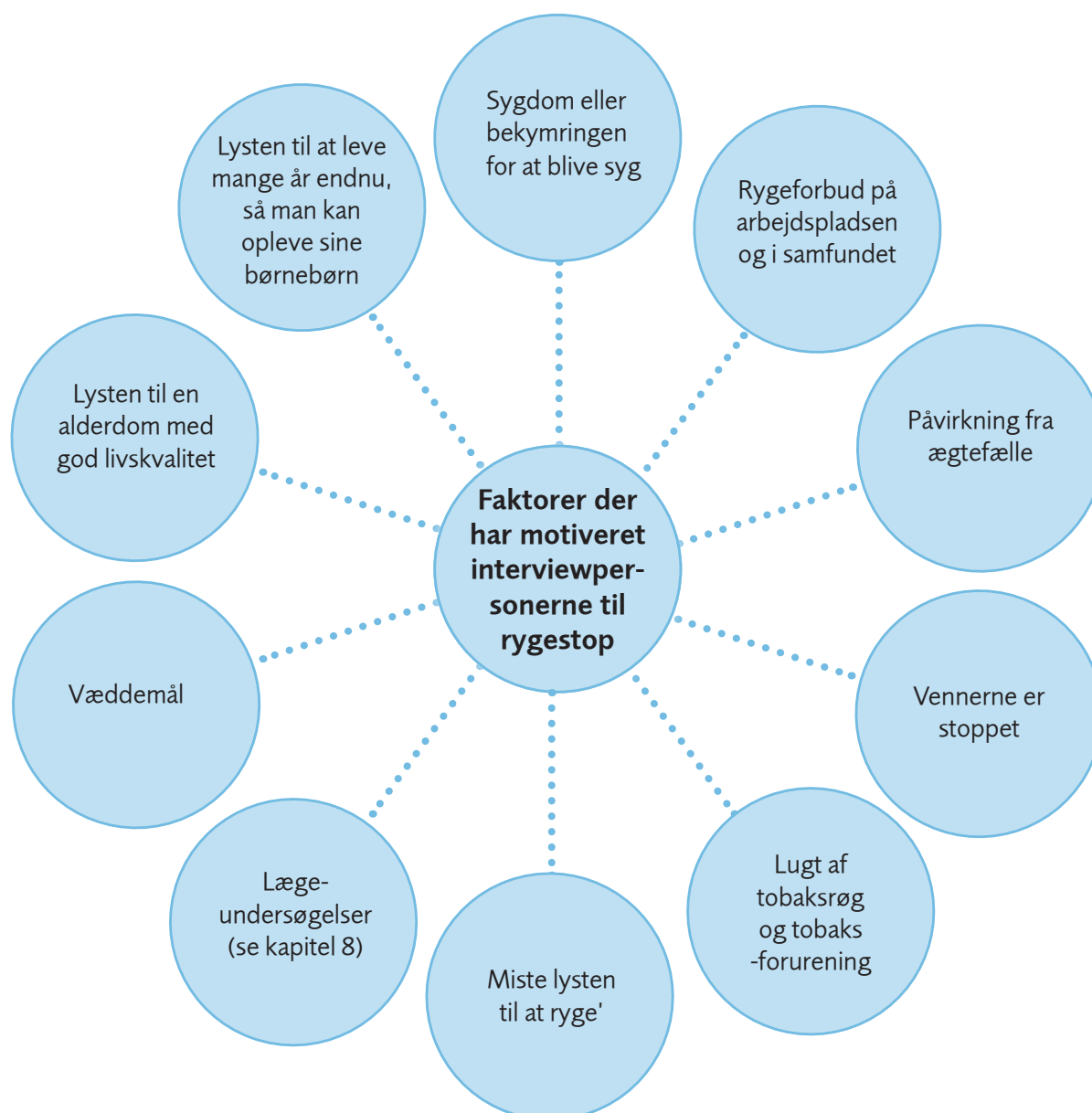
OMGIVELSER

ÆGTEFÆLLE

Pres eller påvirkning fra ægtefællen er en af de faktorer, som kan motivere mennesker i 60'erne og 70'erne til et rygestop. En 72-årig mand, der stoppede med at ryge for et år siden, fortæller, at hans ægtefælle altid kommenterede hans rygning, og på et tidspunkt blev han træt af det: *"Jeg trappede ned, ik'? Og så blev hun ved med at fortælle mig, at det lugtede, ik'? Og så tænkte jeg: 'Nu gider du sgu ikke det mere.' Så tog jeg en morgen mit etui med cerutter og ud i skraldebåt-*

ten. Færdig! Og så har jeg ikke røget siden, og jeg har ikke savnet det."(P)

En anden mand fortæller, at hans ægtefælle havde klaget over tobaksrøgen i stuen. På et tidspunkt besluttede de derfor, at der ikke længere måtte ryges i stueetagen, men kun i kælderen. Beslutningen har påvirket hans rygning, så han ikke længere ryger så meget: *"Jeg er faktisk kommet langt ned blandt andet, fordi jeg ikke ryger heroppe [stueetagen, red.]. Det er en af tingene, og så fordi jeg også nogle gange tænker over: 'Ej, det er ikke nødvendigt, at du nu tager en smøg'. Det tænker jeg faktisk over - meget mere end jeg før har gjort."*(M) Citatet viser, at der ofte er flere faktorer på spil samtidig. I dette tilfælde drejer det sig både om nogle fysiske restriktioner, men også en tiltagende opmærksomhed på, om han virkelig har behov for cigaretten. I den sammenhæng er det også værd at nævne, at manden er temmelig bekymret for sit helbred og frygter, at han er ved at blive syg af røgen. Eksempelvis udtaler han på et tidspunkt: *"Én af tingene, som jeg kan mærke, er, at jeg måske nok*



Figur 2. Faktorer der har motiveret interviewpersonerne til at gå i gang med et rygestop.

har lidt sværere ved at tåle at ryge så meget. Et eller andet sted kan jeg mærke det. Jeg kan selvfølgelig mærke det lidt på vejtrækningen, og så er min kapacitet ringere end det sidste år [...] Det er noget af det, der kører meget i hovedet, så jeg godt kunne tænke mig at holde."(M)

VENNER

Påvirkning fra venner og bekendte er en anden faktor, som kan motivere mennesker i 60'erne og 70'erne til rygestop. Det kan både handle om, at rygningen har mistet sin betydning og om, at man ikke ønsker at skille sig ud, hvis alle andre er stoppet med at ryge.

En mand, som har haft adskillige røgfri perioder, kommer således ind på, at vennernes rygestop i perioder har motiveret ham til at holde op: "Det er også fordi mange af ens venner ... Til sidst, der var ikke nogen, der røg, så når jeg var derude, så ville jeg ikke ryge, så holder man jo også op, ikke sandt?"(L) En anden mand, som stoppede med at ryge som 72-årig, antyder ligeledes, at det at andre i omgangskredsen holdt op, kan have været en motivationsfaktor: "Så holdt jeg tre måneder, og så holdt jeg syv måneder, og så holdt jeg 14 dage. Det har været sådan en sjov måde, i hvert fald de sidste tyve år eller sådan noget. Så holdt jeg en pause, og nogle andre folk var holdt op med at ryge, bekendte eller noget - så holdt jeg en pause."(R)

RYGEFORBUD

Rygerestriktioner og normer i samfundet bliver også nævnt som en motivation til rygestop – eller i hvert fald som en motivation til at skære ned på tobaksforbruget.

“*Jeg vil sige, at jeg er godt tilfreds med, at man ikke må ryge - altså mange steder. Det er jeg faktisk rigtig godt tilfreds med. Det gør jo, at jeg ikke ryger.* (M)

70-årig mand, ryger dagligt

En af mændene fortæller lidt hypotetisk, at de ændrede normer i samfundet godt kunne føre til, at han på et tidspunkt droppede tobakken: *“Det kan også godt være, at jeg en dag bliver så irriteret på det hele, og føler man er så meget til grin, fordi de bliver ved at sætte priserne op, og man bliver drevet ud. Den måde man bliver behandlet på. Så kan det godt være, man bliver så irriteret en dag og siger: “Nu! Nu, skal det altså være slut!” Det kunne jeg godt forestille mig.*” (H)

En anden fortæller, at rygerestriktioner på hans tidligere arbejdsplads motiverede ham til at skære ned på rygningen: *“Mens jeg endnu var i tjeneste på skolen, så kom der den bestemmelse, at der ikke måtte ryges*

på lærerværelset eller der, hvor eleverne var. [...] Så der kom altså en restriktion, der satte en naturlig grænse [...] Og så kom de andre begrænsninger herhjemme og i rygeloven og så videre, som gjorde, at jeg kom ned på det niveau, jeg har nu.” (E) Manden har på et andet tidspunkt forklaret, at han altid kun ryger udendørs derhjemme, og at reglerne i hjemmet også har medvirket til at begrænse hans forbrug.

En kvinde fortæller, at rygerestriktioner i samfundet var en af de faktorer, der motiverede hende til at stoppe med at ryge for nogle år siden: *“Vi skulle til USA for nogle år siden - der holdt jeg op, fordi i USA, der ryger man jo ikke. Jeg hører til dem, der bestemt ikke går udenfor og ryger. Det vil jeg ikke, og så holdt jeg op.”* (C) Kvinden var på det tidspunkt dagligryger – i dag er hun selskabsryger. I en anden periode af sit

En kvinde fortæller, at rygerestriktioner i samfundet var en af de faktorer, der motiverede hende til at stoppe med at ryge.

liv, fik nye rygeregler på arbejdspladsen hende til at skære ned på cigaretterne, og hun blev glad for det: *“Vi fik rygeforbud på arbejdet, og det ville jo sige, at vi ikke måtte ryge i kantinen mere, så vi skulle udenfor, og det gad jeg*

altså ikke. Så blev det altså sådan, at jeg røg én eller to cigaretter om aftenen til min aftenkaffe herhjemme. Det var så det, så var jeg nede på det. Det havde jeg det egentlig godt med.” (C) Det er værd at bemærke, at det i begge tilfælde var udsigten til at ryge udendørs, der motiverede hende til at skære ned eller helt stoppe.

VIDSTE DU ?

Rygeforbud og rygestop

Lov om røgfri miljøer blev indført for at beskytte de ansatte mod tobaksforurenede luft (passiv rygning), men mange tror, at rygeforbud på arbejdspladser og i det offentlige rum er indført for at få rygerne til at holde op med at ryge. Nogle udenlandske undersøgelser viser, at rygeforbud på arbejdspladser og andre steder i samfundet kan have den sidegevinst at mennesker, der ryger, stopper med at ryge. Men andre undersøgelser tyder på, at rygeforbud ikke har nogen indvirkning på rygeprævalensen.¹⁰

Kilde: Callinan et al. *Legislative smoking bans for reducing secondhand smoke exposure, smoking prevalence and tobacco consumption. Cochrane Database Syst Rev. 2010.*



Forklaringen på dette, findes sandsynligvis i hendes syn på udendørs rygning. Kvinden tager afstand fra udendørs rygning, idet hun mener, at rygerne udstiller sig selv og signalerer, at de er afhængige. På et tidspunkt siger hun eksempelvis: *"Hvis jeg skal gå ud for at inhalere noget tobak, så er jeg altså afhængig, og det vil jeg ikke være."*(C) På et andet tidspunkt udtaler hun om dem, der ryger udendørs: *"De udstiller sig selv, som nogle hungrende væsner, der ikke kan undvære den røg. Og så er der måske ikke noget at sige til, at folk de snakker så meget om dem og rakker ned på dem og sådan noget."*(C)

Selv om kvinden tager afstand til udendørs rygning, så tager hun også rygerne i forsvar og fortæller, at hun er træt af at høre på den kritik, der er af mennesker, der ryger. Opfattelsen af, at der er en kritik af mennesker, der ryger, har også medvirket til, at hun ikke længere ryger dagligt: *"Min lyst til at holde op med at ryge skyldes al den kritik, rygerne får, og jeg er død træt af at høre på det. [...] Der er ellers mange i familien, der har sagt, når jeg kom: 'Du må gerne tænde en cigaret herinde i stuen.' Det kunne jeg ikke drømme om at gøre, nej! Så det har været det, der har fået mig til at holde op."*(C)

"Jeg har altid haft meget lidt sympati for kvinder, der røg på gaden. Så gammel er jeg, at det gjorde man ikke dengang. Det var så nedsættende, som noget kunne være. I dag, der ser du kvinder med cigaretter i hænderne alle vegne på gaden. Det bryder jeg mig overhovedet ikke om, og jeg har aldrig selv gjort det - kunne ikke drømme om det."(C)

74-årig kvinde

Ovenstående kvinde er langt fra den eneste af interviewpersonerne, som tager afstand fra udendørs rygning. Faktisk er der en del af interviewpersonerne, som tager stor afstand til udendørs rygning. En 71-årig mand, som ryger, siger eksempelvis: *"Jeg synes, at det er uskønt, når folk går og ryger på gaden, selvom jeg selv gør det i Oslo - men kun i Oslo - kun på herretur. Men det er noget rent æstetisk. Jeg synes, det er uskønt, og navnlig synes jeg, at det er uskønt, når kvinder går og ryger på gaden, men det er også uskønt, når mænd gør det. Og det er noget svineri med alle de cigaretskodder, man smider alle steder."*(E)

Sideløbende med at rygning indendørs bliver mere og mere sjældent også i private hjem, kan denne afstandtagen til udendørs rygning tænkes at blive en motivation til rygestop for nogle mennesker i 60'erne, 70'erne og 80'erne.

Takt og tone

Mange ældre mennesker er vokset op med opfattelsen af, at pæne piger ikke ryger på gaden eller andre offentlige steder. I 1919 skrev Emma Gad i sin bog 'Takt og tone', at tobaksrygningen har sine små faldgruber for begreberne om god tone. Det var således ildeset, at kvinder røg på offentlige steder. Eksempelvis står der i bogen: *"Damer ryger sjældent på offentlige steder."* Og et andet sted står der: *"Man kan ikke ved et selskab, der afholdes på et offentligt sted, ved bordet begynde at ryge og byde sin dame en cigaret uden først at have indhentet sanktion dertil af vært eller værtinde."*¹¹

Kilde: Gad. Takt og tone. Hvordan vi omgås. 1919.

Tanken om, at man ikke længere bliver budt velkommen i andres hjem, kan også være en motivationsfaktor til rygestop. En mand, som dagligt ryger cirka 10 cigaretter, fortæller, at *"hvis folk ikke længere byder én velkommen."*(F), så kunne det godt få ham til at stoppe. Af interviewet fremgår det ikke, hvorfor han ikke længere skulle blive budt velkommen i andres hjem, hvis han stadig ryger.

“ *Jeg har aldrig røget på gaden. Det lærte jeg hjemmefra, at det gjorde man ikke. Hvis man var en pæn pige, så røg man ikke på gaden, og det er sådan noget, jeg faktisk har taget med mig hele tiden, ik' også? I dag, der synes jeg stadig, at specifikt kvinder med en cigaret i munden på gaden, det er efter mine begreber noget af det grimme, der overhovedet eksisterer.*(O)

69-årig kvinde, har tidligere røget

SYGDOM

Både de interviewpersoner, der stadig ryger, og dem, som er holdt op, fortæller, at sygdom eller bekymringen for at blive syg er en væsentlig motivationsfaktor for rygestop. Nogle fortæller også, at lysten til en god alderdom uden sygdom eller lysten til at leve mange år endnu kan være en stor motivation til at stoppe. Ønsket om at opleve børnebørnene vokse op kan eksempelvis medvirke til, at man gerne vil bevare et godt helbred og undgå sygdom.

SYGDOM FIK MIG TIL AT STOPPE

To af interviewpersonerne fortæller, at det var en luftvejsinfektion, som fik dem til at holde op med at ryge. En mand, som stoppede med at ryge for seks år siden, fortæller: "Altså, jeg var snotforkølet, og så tænkte jeg den første dag: 'Ej, ved du hvad? Prøv at lade være med at tænde den smøg, fordi den der morgenhøste, uh!' Det hele det vendte vrangen ud af mig, så det gjorde jeg i to dage, og så fik jeg det bedre. Men så var der noget, der sagde mig: 'Ved du hvad? Prøv at lade være', og tredjedagen den gik også. Jeg havde tre pakker cigaretter plus én, der var taget af, liggende ude i køkkenskabet, og jeg rørte dem ikke [...] Og så ja 2. nytårsdag, der blev hun [ægtefællen, red.] snotforkølet, og så gjorde hun det samme. Siden da har vi ikke røget."(N)

“Jeg holdt bare op fra den ene dag til den anden. Det var i grunden, at jeg fik halsbetændelse, for det var ganske forfærdeligt at ryge cerutter så, og så stoppede jeg. Og så er jeg aldrig kommet i gang igen - jeg har aldrig røget cerutter siden.”(B)

75-årig kvinde

Interviewet som intervention

Selve det at interviewe nogen og stille spørgsmål til dem er en intervention. Som interviewer er det svært at undgå at påvirke den, man taler med, uanset om man prøver eller ej.¹² I et interview, som handler om rygning og rygestop, kan selve interviewet dermed sætte nogle tanker i gang som kan virke som en motivation til rygestop.

En af interviewpersonerne stoppede med at ryge kort efter interviewet. Interviewet gav ham højst

BEKYMNING FOR AT BLIVE SYG

Bekymring for at blive syg kan også være en stor motivationsfaktor for at stoppe. En af mændene er tydeligvis meget bekymret for, om han er ved at blive alvorligt syg af sin rygning. Han fortæller: "Jeg har hostet lidt for meget i en periode, og du kan godt høre, jeg har faktisk lidt ... Jeg har også lidt stemme, der ikke er normal. Jeg er sådan lidt rusten, og det er faktisk ikke normalt for mig. Og det er sådan noget, der godt kan gøre, at jeg kunne tage skridtet og sige: 'Nu! Det der, det er sgu nok for farligt!'"(M)

På et tidspunkt sammenligner han sine symptomer med de symptomer, som en af hans afdøde venner havde, inden han døde: "Specielt også det at jeg bliver lidt hæs. Det har jeg det ikke så godt med. Det kender jeg faktisk én, der blev ... hæs ... og han døde sgu! Ja, det er jo så grotesk, ik'? Men alligevel, ik'? At det startede faktisk bare med, at han blev lidt hæs."(M) I dette tilfælde har interviewer efterfølgende været i kontakt med manden, for at høre om han ønskede hjælp til rygestop. Han har i den forbindelse fortalt, at han nu er stoppet med at ryge, men helt uden hjælp.

sandsynligt et sidste skub i retning af et rygestop. I et andet tilfælde var det også tydeligt, at selve interviewet virkede som en intervention. I slutningen af interviewet bliver kvinden spurgt, om interviewet har sat nogle tanker i gang. Kvinden svarer: "Det har da sat nogle tanker i gang hos mig, for som jeg siger: Hvis jeg har røget en enkelt cigaret, så bliver jeg tung i hovedet. Hvorfor ryger jeg så den enkelte cigaret, når jeg ikke har det godt med det?"(B)

Kilde: Moltke & Molly. Systemisk coaching. 2009.

HVIS JEG BLEV SYG...

Mange af rygerne fortæller lidt mere hypotetisk, at hvis de bliver syge eller får at vide af lægen, at de skal stoppe, så vil de også gøre det. En af de interviewede, som ryger, siger: "Min mening er, at hvis man får at vide, at det går ud over ens helbred, så skal man holde op. Det er min mening. [...] Det er det der med, at hvis man først får at vide, at ens lunger er meget dårlige, så skal man holde op." (L) En anden bliver spurgt om, hvad der skal til for, at han stopper. Han svarer: "Så skulle man jo blive døds syg. Blive indlagt og ... Jamen, måske en – ja, det er ikke noget, man skal ønske – måske en lungebetændelse hvor man ikke kan tåle at få røgen ned, fordi man har lungebetændelse. Men så er der jo det ... Begynder man så igen, når det er overstået? Det har jeg jo også haft en gang imellem." (H)

En af de kvindelige rygere tror ligeledes, at sygdom kunne motivere hende til at stoppe. Men det er vel at mærke ikke en hvilken som helst sygdom - kun lungesygdommen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom): "Jeg tror, at det eneste, der nok kunne få mig til at holde op, det var, at jeg fik ... Ja, hvad er det, det hedder? Er det KOL det hedder, hvor man ikke kan trække vejret? Ja, noget med lungerne, så ville man jo nok overveje det. [...] I det øjeblik hvor man er hos lægen, og han siger: 'Ved du hvad kammerat, nu ser det altså sådan ud, at hvis ikke du stopper med at ryge, så går det sådan og sådan', så tror jeg godt, at jeg kunne holde op." (I)

“ Hvis jeg mærkede, at jeg havde åndenød eller et eller andet, så kan det godt være, at jeg var holdt helt op. (D)

76-årig kvinde

De sygdomme interviewpersonerne bekymrer sig om, er alle sammen luftvejssygdomme, mens blodpropper, kræft eller nogle af de andre sygdomme, som rygning kan forårsage, ikke bliver nævnt. Det kan være svært at forholde sig til sygdom, som ikke opstår med det samme efter eksponeringen, men som har en lang latenstid. Ligeledes kan det være svært at forholde sig til sygdom, som opstår et andet sted i kroppen, end der hvor eksponeringen umiddelbart fandt sted. Interviewpersonernes udtalelser viser, at det er vigtigt at viderebringe viden om, at tobaksrøgens skadelige stoffer optages gennem lungerne og føres over i blodbanen, hvorfra de så bliver transporteret rundt i hele kroppen.

“ Jeg tror det er min egen vilje, stædighed og måske også lidt angst for ja, hvor det egentlig bærer hen det her, hvis jeg ikke holder op. Det har jeg altså lidt ... Det er blevet værre. Det må jeg indrømme. Det er det. (M)

70-årig mand, dagligryger





“*Jeg er alligevel bange, når jeg går og tænker på mine børnebørn [...] Man vil jo godt opleve ens børnebørn, der bliver... Nu den ene dreng der - til næste år så bliver han jo 14. Han er den ældste, og så skal han konfirmeres.* (L)

76-årig mand, der ryger

ALDERDOM OG BØRNEBØRN

Nogle af de adspurgte kommer ind på, at det at forebygge sygdom, så man får en god alderdom, øger motivationen til at stoppe. En kvinde på 65 år, som stoppede med at ryge for et år siden, fortæller, at det var tanker om hendes fremtidige livskvalitet, som motiverede hende til at stoppe. Kvinden fortæller om sine tanker for et år siden: *"Jeg er jo i det, man populært kalder den tredje alder, og så er man nærmere enden. Hvis man så skal have en alderdom med god livskvalitet, så var det jo på tide at stoppe."*(Q)

En 76-årig mand kommer ind på, at det at have noget at leve for og lysten til at opleve sine børnebørn vokse op og blive store, var det, der fik hans ægtefælle til droppe tobakken: *"Det var min ene svigerdatter, hun sagde til min kone, at hvis hun ville opleve sine børnebørn blive store, så skulle hun holde op med at ryge. [...] Så holdt hun op fra den ene dag til den anden. Fuldstændig! Det havde vi aldrig troet. Hun havde røget siden hun var 17,18 år [...] Der var hun næsten 70."*(L) Tanken om, at han også selv gerne vil være der for sine børnebørn i mange år fremover, har også fået ham selv til at overveje at holde op med at ryge. Han siger: *"På en måde ville jeg godt holde op, hvis jeg fik valget mellem ... Altså, hvis de sagde til mig, at hvis du vil opleve dine børnebørn, så må du ... Så holdt jeg også helt op. Fuldstændig!"*(L)

En af de adspurgte, som stoppede med at ryge for seks år siden, fortæller ligeledes, at det at have noget

at leve for motiverede ham til at fastholde rygestoppet. Det var sygdom, som fik ham til at stoppe, men den forbedrede økonomi og udsigten til et barnebarn, motiverede ham til at fastholde rygestoppet. Han fortæller om perioden, hvor han stoppede: *"Samtidig havde vi fået at vide, at vi skulle være bedsteforældre, så det var ligesom om, at det måske var det, der gjorde, at der var noget at gå efter."*(N) Mandens erfaringer viser, at der ofte er flere faktorer, som motiverer til rygestop, og at det måske netop var de mange faktorer på samme tid, som gjorde, at han formåede at kvitte cigaretterne.

MISTE LYSTEN

Mange af de adspurgte har ændret rygevaner i løbet af livet. Nogle er gået fra at ryge cigaretter til at ryge pipe, andre fra at ryge cerutter til at ryge cigaretter. To interviewpersoner er gået fra at ryge dagligt til kun at ryge ved selskabelige lejligheder, og andre har nedsat deres daglige tobaksforbrug eller er stoppet helt. Inden vi foretog interviewene, havde vi en tese om, at alderen kunne have indflydelse på lysten til at ryge. Ligesom nogle mister appetitten med alderen, så kunne nogle måske også miste lysten til tobakken. Når interviewpersonerne selv blev spurgt, om alderen

havde indflydelse på deres ændrede rygevaner, svarede de alle sammen nej. En 71-årig mand siger eksempelvis: "Det er ikke alderen som sådan, der har ændret vanerne. Nej, det er det ikke." (E) Set i bakspejlet er deres svar nok ikke så overraskende. Ældre mennesker, som har mistet appetitten, vil nok heller ikke kæde det sammen med deres alder, men måske snarere med sygdom eller et nedsat aktivitetsniveau, som jo må siges at hænge sammen med alderen.

På samme måde kobler interviewpersonerne heller ikke de ændrede rygevaner og det, at de har mistet lysten til at ryge, sammen med alderen. For eksempel fortæller en 69-årig kvinde, som ikke har røget i ni år: "Jeg blev syg af noget lungebetændelse og influenza. Jeg fik det hele oveni hinanden, og så havde jeg faktisk ikke lyst til at ryge bagefter. Og jeg kan ikke forklare, hvorfor jeg ikke ... Jeg tændte en smøg og skulle have en kop te, men det smagte mig ikke, og så har jeg aldrig røget siden." (O)

At der er andre af de interviewede, som også har mistet lysten til at ryge i en høj alder, kommer måske indirekte til udtryk ved, at flere af eksrygerne fortæller, at de ikke føler et savn af tobakken. En mand, som stoppede med at ryge som 71-årig, siger for eksempel: "Jeg savner det ikke, overhovedet ikke, det er ikke noget problem." (P) En 70-årig mand, som stadig ryger, giver også indirekte udtryk for, at han er ved at miste lysten til at ryge. Han fortæller, at han er begyndt at blive bange for sin rygning og ikke føler samme velbefindende, som han gjorde tidligere: "Det er altså en af de ting, der godt kunne gøre, at jeg holder op. Det,

at jeg ikke har det velbefindende med det, altså. Det påvirker mig mere, end det har gjort før [...] Jeg er ikke sikker på andet end, at jeg lige pludselig siger: 'Nu er det slut!', fordi jeg simpelthen også bliver lidt for bange for det." (M)

ØKONOMI

En trængt økonomi eller udsigten til at spare penge, som man i stedet kan bruge på rejser eller andre oplevelser, kan også have indflydelse på 60-80-åriges motivation til rygestop.

En af de interviewede, som ikke længere ryger, fortæller, at det var de mange sparede penge, som motiverede ham til at fastholde rygestoppet. Det var sygdom, som i første omgang motiverede ham til at

Flere af de interviewede, som ryger, nævner, at en trængt økonomi kunne være det, der fik dem til at stoppe.

holde op, men økonomien som motiverede ham og hans ægtefælle til at fastholde rygestoppet: "Økonomien ja, den begyndte at stramme. For i stedet for 20 så var det 40-50 stykker per mand så... [...] Hvis trangen kom, så skyndte man at sige til sig selv: 'Hvor meget har du

sparret ind til nu?', og så frem med regnemaskinen og så regne: 'Åh! Vi fortsætter!' Det var et af de bedste argumenter for at blive ved. Det var, at når du tog regnemaskinen og sagde 70 kr. gange 40: 'Nu, har du ikke røget i 40 dage - 35 gange 40', når du så kigger og siger: 'Hallo åndssvag! Der er gået nogle penge lige i boksen der.'" (N)



“

Og så gjorde vi det, at hver dag lagde vi hver 35 kr. ned i en sparebøsse, og da der var penge nok, så rejste vi. Så sådan holdt det op. (N)

70-årig mand, om sit og ægtefællens rygestop



Jeg ryger jo for cirka 500 kr. om måneden, og jeg kan da godt komme i en situation, hvor jeg ikke har 500 kr. om måneden til at ryge, og så må jeg lade være. [...] Men det er ikke det første, jeg vil spare på, hvis der er smalhals... Sælge min bil eller...(E)

70-årig mand,
ryger dagligt 3-4 cerutter

Flere af de interviewede, som ryger, nævner at en trængt økonomi kunne være det, der fik dem til at stoppe. En kvinde, der er storryger, kommer eksempelvis ind på, at prisen for en pakke cigaretter godt kan blive så høj, at hun simpelthen ikke længere har råd til at ryge: "Hvis det går hen og bliver 50 til 100 kr. for en pakke, så stopper jeg, for det har jeg ikke råd til. Så skal jeg ingen mad have, så kan jeg vælge mellem de to ting. Så tror jeg nok, at jeg ville blive tvunget til det."(K)

VIDSTE DU ?

Prisen på en pakke cigaretter

En spørgeskemaundersøgelse af danskernes rygevaner fra 2010 viser, at hvis prisen for 20 cigaretter steg til 50 kr. ville 22 procent af de mennesker, der ryger, og som er 60 år eller derover, forsøge at holde op med at ryge. Hvis prisen derimod steg til 75 kr. ville 35 procent af dem forsøge at stoppe.¹

Kilde: TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010.

VÆDDEMÅL

Væddemål med venner eller familiemedlemmer har fået to af interviewpersonerne til at stoppe med at ryge i perioder. For den ene var det udsigten til at tabe en masse penge, der fik ham til at klare væddemålet. For den anden handlede det mest om at bevise, at han sagtens kunne stoppe, hvis det var det, han ville. En af mændene fortæller: "Jeg har jo holdt op flere gange. Ja, det er ikke ret længe siden. Der væddede jeg jo med min svigersøn [...] Vi væddede 5000 kr. om vi kunne holde op, ja i et halvt år."(M) Intervieweren spørger, hvordan væddemålet gik: "Vi røg lige nøjagtig næste dag [...] Vi ville jo ikke af med 5000 kr. Jo, vi holdt, men vi røg også den dag. Vi var tilfældigvis sammen den dag, hvor det ophørte."(M)

"De gange jeg har været holdt op, der har jeg holdt op med væddemål. Ja, hvis vi har været to eller tre, der har sagt det, så har vi siddet og snakket om det: 'Det kan du ikke!', 'Jo, det lover jeg dig - jeg kan stoppe med det samme! Jeg kan slukke den her, og så kan jeg sige: 'Nu stopper vi!'" Det kunne jeg engang, men det kniber altså mere i dag."(I)

73-årig mand, storryger

For ingen af mændene har væddemålene ført til, at de i dag er røgfri. Væddemålene har tilsyneladende mere haft karakter af leg frem for et seriøst forsøg på rygestop.

Samlet set lader det til at de mest gennemgående motivationsfaktorer for rygestop hos de interviewede 60-80-årige er sygdom eller bekymringen for at blive syg, påvirkning fra ægtefællen, vennernes ændrede rygevaner, den økonomiske gevinst og rygerestriktioner på arbejdspladsen og i samfundet. Lysten til en alderdom med god livskvalitet eller lysten til leve mange år, så man kan opleve børnebørnene vokse op og blive store, skal også fremhæves, da det har været en væsentlig motivationsfaktor for flere af de interviewpersoner, som helt er stoppet med at ryge.

7 Sundheds- personalets rolle

En gennemgang af interviewene viser, at læger og andet sundhedspersonale kan spille en særlig rolle i forhold til ældres rygestop. Der er eksempler på, at sundhedspersonales ordvalg og den interviewedes tolkning af ordene har haft en enten positiv eller en negativ indflydelse på den interviewedes motivation til at starte eller fastholde et rygestop. Usagte ord, har også spillet en rolle for flere. For eksempel når sundhedspersonale har undladt at tale om rygning i en sammenhæng, hvor den interviewede har forventet det.

Tal fra 2000 viser, at halvdelen af de danskere, som er 67 år eller derover, har haft kontakt til deres praktiserende læge inden for en tre-måneders periode.¹³ De erfaringer, som interviewpersonerne har i forhold til at tale om rygning og rygestop med deres læge, er vigtige for at belyse hvordan sundhedspersonales ord bliver tolket og brugt.

MOTIVATION TIL RYGESTOP

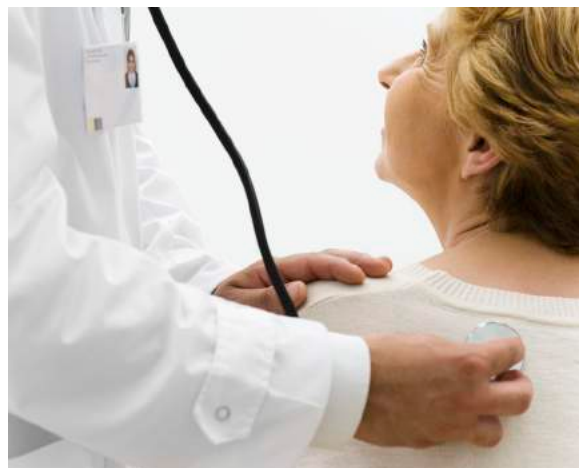
Ingen af de adspurgte har givet eksempler på, at en læge eller sygeplejerske har motiveret dem til rygestop, men en kvinde fortæller, at deltagelse i et lungescreeningsprogram motiverede hende til at stoppe med at ryge: "Så synes jeg, at det var en motivation til, at når jeg havde været til screening og røntgen, og mine lunger var okay og min lungefunktion god, så ville jeg gerne stoppe."(Q) Intervieweren spørger, om det var fordi, hun gerne ville bevare sit gode helbred. Kvinden svarer: "Ja, det var lige som om, at det sagde mig, at så havde mit helbred ikke taget væsentlig skade af min rygning gennem mange år."(Q) I hendes tilfælde motiverede det hende til rygestop, at røntgenundersøgelsen ikke viste sygdomstegn. Men der er også flere eksempler blandt de interviewede på, at en røntgenundersøgelse uden sygdomstegn får patienten til at konkludere, at man så sagtens kan ryge videre.

Ingen af interviewpersonerne fortæller, at det var en samtale med en læge eller sygeplejerske, der motiverede dem til rygestop. Der er dog nogle af de adspurgte rygere, som formoder, at hvis lægen sagde

til dem, at de burde stoppe med at ryge, så ville de også gøre det. En 70-årig mand, som ryger dagligt, siger: "Det er klart, at hvis lægen siger til mig: 'Hvis du vil af med den hoste eller hvad det nu er eller du ... Så skal du altså bare holde op' - så skal jeg da holde op!"(M) En anden mand siger tilsvarende, at hvis lægen fortæller, at han har 'dårlige lunger', så vil hans reaktion være: "Så siger jeg: 'Ej, det går sårme ikke, så kan jeg godt holde op.'"(L)

“ Hvis lægen siger: 'Nu er det sgu slut', ja, så er det jo slut. Så holder jeg jo op.(M)

70-årig mand, ryger dagligt



RYGESTOP

MISFORSTÅELSER OG KOMMUNIKATIONS-PROBLEMER

Adskillige interviewpersoner fortæller, at de besluttede at ryge videre frem for at stoppe efter en samtale med deres læge. En 71-årig mand, som ryger dagligt, fortæller, at han har en medfødt hjertesygdom. Intervieweren spørger, om han i den forbindelse har tænkt over sin rygning. Han svarer: "Jeg har talt med min hjertelæge om det, som spørger: 'Hvor meget ryger du?' Så siger jeg: 'Jeg ryger det og det', og dengang røg jeg faktisk snildt fem cerutter om dagen. 'Nå, men når det ikke er mere end det, så taler vi ikke mere om det.' Men jeg skyndte mig hjem og fortælle: 'Min læge ved, at jeg ryger, og min hjertelæge ved, at jeg ryger, og har ikke set det som noget problem.'"(E) Lidt efter fortæller han, at lægen trods alt sagde: "Du bør stoppe med at ryge, men ikke på grund af det med hjertet."(E) Manden fortæller videre: "Hvis han nu havde sagt: 'Du dør ti år før tiden og får en blodprop i hjertet, fordi du ryger så meget', så ville jeg stoppe på stedet, men det sagde han ikke. Tværtimod!"(E) Beretningen viser, at manden har valgt at bruge lægens ord, som en godkendelse af, at han kan ryge videre.

En 63-årig mand fortæller om en oplevelse, hvor både hans tandlæge og læge rådede ham til at begrænse sin rygning. Men lægens ordvalg bekræftede alligevel manden i, at han kunne ryge videre: "Min tandlæge sagde nul - min læge sagde ti. [...] Han sagde bare, at jeg gerne måtte ryge ti. Det er sådan, jeg har det i hukommelsen."(F) Manden forklarer lidt efter: "Det var lige det der med, at han havde givet tilladelse til ti, så kan jeg jo godt ryge ti, femten, tyve stykker."(F) Som udtalelsen viser, sørger patienten selv for at bløde lægens ord op. I hvert fald konkluderer manden, at han sagtens kan ryge det dobbelte af, hvad lægen sagde. For begge mænd gælder altså, at de vender lægens imødekommenhed til et argument for at ryge videre.

“ Hvis lægen siger: 'Jo, de er meget fine dine lunger', så kan jeg ryge lidt mere. (L)
76-årig mand, der dagligt ryger

En kvinde fortæller at hendes mand har KOL, men at han fortsat ryger, fordi lægen har sagt, at det ikke gør så meget: "Hans læge siger, at det ikke gør så meget, men han ved ikke, hvor meget han ryger."(B)

Ovenstående udtalelser peger på, at læger og andet sundhedspersonale skal tænke over, hvordan imødekommenhed i forbindelse med samtaler om rygning, kan blive opfattet og måske misforstået af patienten, og de skal tænke over, om de har spurgt nok ind til patientens rygevaner.

En 74-årig mand, som ryger dagligt, fortæller, at en sygeplejerskes udtalelser tog modet fra ham i forhold til rygestop: "Ja, nu var jeg til den der undersøgelse nede ved lægen og sygeplejersken med hensyn til min lungekapacitet, og der sagde hun: 'Du får KOL, og det gør alle mennesker. Alle mennesker, de får KOL - før eller siden. Og så kommer det bare før, når man ryger'. Så sagde jeg: 'Jamen, hvad når jeg holder op med at ryge i dag? Ville jeg så også få KOL?' 'Ja, det ville du', sagde hun. Så var det hun sagde: 'Alle mennesker får KOL.' Det var sygeplejersken, ja ... og det er altså lungekapaciteten, der bliver mindre, jo ældre man bliver. Og det var jo ikke ligefrem et skub at få at vide, at selvom jeg holdt i dag, så ville jeg alligevel få KOL."(H) Manden fortæller lidt efter, at sygeplejersken også fortalte ham, at det ville være bedre for ham, hvis han holdt op med at ryge, men det har ikke rigtig motiveret ham. Han har hæftet sig ved udtalelsen om, at han stadig får KOL. Man må antage, at han har forvekslet KOL med det aldersbetingede fald i lungefunktion.

VIDSTE DU?

Lungefunktion, KOL og rygestop

Alle mennesker får dårligere lungefunktion med alderen (aldersbetinget), men det er ikke ensbetydende med, at de får KOL. KOL er en sygdom, hvor lungevævet ødelægges og dermed giver dårlig lungefunktion. KOL kan opstå ved indånding af tobaksrøg eller andre skadelige stoffer. Et rygestop hos ældre mennesker medfører, at det aldersbetingede fald i lungefunktionen ikke sker lige så hurtigt, som hvis de var fortsat med at ryge. Der foreligger undersøgelser, som viser, at mennesker med moderat eller svær KOL også har gavn af at holde op med at ryge. Et rygestop vil mindske tempoet, hvormed lungefunktionen forværres,^{5,14} og iltoptagelsen øges, så man får en lidt bedre funktionsevne i dagligdagen.

Kilder: LaCroix & Omenn. *Older adults and smoking. Clinics in Geriatric Medicine, 1992* og Godtfredsen et al. *COPD-related morbidity and mortality after smoking cessation: status of the evidence. 2008.*

Senere i interviewet siger samme mand: "Altså, man hører meget om, at det er skadeligt, og det tror jeg også nok, det er, for jeg er da også lidt skadet på lungerne. [...] Men jeg har lige været til lungeundersøgelse og sådan, og der havde jeg altså nogle fine lunger i

De vender resultatet af lungeundersøgelserne til en bekræftelse af at de godt kan ryge videre - måske fordi de ikke ønsker at se virkeligheden i øjnene.

forhold til, hvor lang tid jeg har røget." (H) Han har på andre tidspunkter i interviewet givet udtryk for, at han egentlig gerne vil stoppe med at ryge, men lægeundersøgelsen bliver vendt til et argument for fortsat at ryge.

Det, han hæfter sig ved, er i hvert fald, at han har

nogle fine lunger i forhold til sin rygning. De er godt nok skadede, men det kunne være meget værre, i forhold til hvor meget han har røget. Følelsen af, at det trods alt går meget godt, bliver derfor den konklusion, han går hjem med.

En anden mand har også været til forskellige lungeundersøgelser. Han hæfter sig også ved de positive ting ved undersøgelserne: "Jeg har fået fotograferet mine lunger flere gange, hvis jeg har haft ... Det er faktisk ikke ret længe siden, at jeg fik fotograferet ... Det var fordi, jeg hostede så meget, og de siger, at der er en skygge her: 'Men der kan vi se, at da du var her for fire år siden, der var den ligesådan, så det er ikke ...' Jeg har også været ude til de her, hvor man puster ...

lungefunktionsgrad eller hvad det hedder - og det har været som én på 65." (M) Manden er 70 år, og idet han får at vide, at hans lungefunktion svarer til én på 65, bliver han forsikret om, at det jo går meget godt - faktisk bedre end forventet. Ved røntgenundersøgelsen får han også bekræftet, at pletterne på lungerne er en gammel skade. I interviewet forklarer han lidt efter, hvorfor rygningen nok ikke har skadet ham, som den ville skade andre: "Jeg ryger heller ikke på den måde, at jeg inhalerer ... Ikke sådan et helt vildt langt ... Nej, jeg tager sådan lige du ved. [...] Nogle de hiver det jo, satan æde mig helt ned og [han trækker vejret dybt ned i maven, red.] Jeg gør ikke, og det har jeg aldrig gjort." (M)

Både den 70-årige og den 74-årige mand vender resultatet af lungeundersøgelserne til en bekræftelse af, at de godt kan ryge videre. I forhold til sundhedspersonalets rolle kan man overveje, hvilken virkning imødekommenhed og ønsket om at sige noget positivt om undersøgelsesresultater kan have. Som sundhedspersonale kan man måske komme til at overse relevansen af at påpege det indlysende - nemlig at et rygestop er gavnligt uanset alder og eksisterende sygdom. En anden overvejelse er, at det måske kan være svært at anbefale et rygestop, hvis man selv er overbevist om, at det er svært at stoppe. Endnu en årsag kunne være, at måske er ikke alle sundhedsfaglige personer opmærksomme på, at gevinsterne ved et rygestop langt overstiger ulemperne også for mennesker, der er i 60'erne og 70'erne.

Ældre mennesker har også gavn af at stoppe

Et rygestop gavner alle uanset alder, og uanset om de allerede har en rygerelateret sygdom.³⁻⁴ Der er en række åbenlyse gevinster ved rygestop: Man får en bedre økonomi og dermed større frihed og muligheder. Der vil være mindre behov for rengøring og maling i hjemmet. Man slipper for de bekymringer og konflikter, som rygningen kan afstedkomme, og man vil have nemmere ved at passe ind i et samfund, hvor der bliver færre steder at ryge. Dermed får man mulighed for et rigere socialt liv. I forhold til de helbreds-mæssige fordele, så har man konstateret, at ældre, der stopper med at ryge, i løbet af kort tid får færre luftvejssymptomer. De får også reduceret risiko for hjerteanfald, og lungefunktionen bliver ikke forværret lige så hurtigt, som hvis

de var fortsat med at ryge.⁵ Dertil kommer, at rygning øger risikoen for aldersbetingede sygdomme. Rygning øger således risikoen for hoftebrud, grå stær og paradentose. Mennesker, der ryger, har også flere komplikationer i forbindelse med operationer, og de har en dårligere sårheling.¹⁹

Kilder: U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation - a report of the Surgeon General. 1990* og U.S. Department of Health and Human Services. *How Tobacco Smoke causes Disease. A Report of the Surgeon General. 2010* og LaCroix & Omenn. *Older adults and smoking. Clinics in Geriatric Medicine, 1992* og U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking - A report of the Surgeon General. 2004*

VIDSTEDU?



“ Ingen læge har uopfordret tilskyndet mig til at holde op med at ryge. Det har de ikke. (E)

71-årig mand, der dagligt ryger

VIDSTE DU?

Læger og ældres rygevaner

Blandt ældre mennesker (60+ år), som har været til egen praktiserende læge inden for det sidste år, er det kun 27 procent, som er blevet spurgt om deres rygevaner i denne periode. Blandt ældre mennesker, som ryger dagligt, er det 43 procent, som er blevet spurgt. Det viser en undersøgelse af danskernes rygevaner fra 2010.¹

Kilde: TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerterforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010.

UNDLADELSE

Hvis sundhedspersonale undlader at tage om rygestop i en oplagt situation, kan det måske give anledning til, at patienter tolker det som en godkendelse af at de kan fortsætte deres rygning.

En 74-årig kvinde, som har røget dagligt i mange år, men som i dag er selskabsryger, fortæller: "Lungebetændelse og kold lungebetændelse, det er noget jeg faktisk har haft en tendens til de sidste 25 år." (C) Da rygning øger risikoen for lungebetændelser, spørger interviewereren, om hendes læge nogensinde har spurgt til hendes rygevaner. Hun svarer: "Nej aldrig. Jeg er kun blevet spurgt én gang, om jeg røg, og det var efter, at jeg havde haft lungehindebetændelse, hvor de skulle gennemlyse lungerne. Der spurgte min læge, om jeg røg, og der sagde jeg: 'Ja, det gør jeg - selvfølgelig ikke nu, men jeg ryger', og så blev det nok noteret et eller andet sted. Og så var jeg ovre og blive gennemlyst, og så spurgte sygeplejersken, om jeg røg: 'Bare ikke lige nu', og så tog de billeder og kom og sagde: 'De ser fine ud - lidt infektion', det sagde hun. Men ellers nær!" (C)

SUNDHEDSPERSONALETS RÅD

I interviewene er der mange eksempler på, at sundhedspersonalet har forsøgt at tale med interviewpersonen om rygning. Men de interviewedes udtalelser viser, at mange af dem ikke ønsker at tage imod rådene. En af de interviewede, der ryger, fortæller eksempelvis om sin reaktion, da hendes læge sagde: "Du burde ikke ryge, det er usundt." Så siger jeg: 'Ja, videre...'"(E) I interviewet med en anden af interviewpersonerne, som ryger, spørger interviewer, om en læge eller sygeplejerske nogensinde har talt om rygning med hende. Kvinden svarer: "Ja, altså hvis jeg kommer op til min læge - hvis jeg har haft lungebetændelse eller influenza eller sådan noget - så har han jo engang i mellem stået lige ... 'Ja, ja', siger jeg bare."(A) I de to interviewpersoners tilfælde, formår lægen tilsyneladende ikke, at få åbnet for en dialog om rygning og rygestop.



Læger, patienter og rygestop

En dansk undersøgelse fra 2004 viser, at den danske befolkning bakker op om, at læger spørger ind til rygevaner og rådgiver om rygestop: 73 procent af befolkningen mente, at det altid er acceptabelt, at lægen spørger om rygevaner. 89 procent svarede, at lægen skal oplyse om rygerelaterede symptomer, og 82 procent mente, at lægen skal rådgive om rygestop.¹⁵

Kilde: Mortensen et al. Skal læger rådgive om rygestop? Hvad synes patienterne og baggrundsbefolkningen? Ugeskr. Læger, 2004.



Jeg burde faktisk slet ikke ryge [...] Ja, det har lægen sagt ... eller flere læger fordi jeg har osteoporose, og så må man helst ikke ryge.(H)

74-årig mand, ryger dagligt

AT SKABE RELEVANS OG MOTIVATION

Interviewene kan tyde på, at det er vigtigt at overveje, hvordan sundhedsfaglige personer kan understøtte patientens motivation for rygestop. En måde hvorpå en læge kan gøre rygestop relevant her og nu er for eksempel ved at ordinere rygestop som en del af behandlingen, og ved at oplyse om, man kan opnå hurtigere helbredelse ved rygeophør.

Læger og andet sundhedspersonale kan for eksempel overveje, hvordan de kan knytte fordelene ved rygestop sammen med de værdier, der betyder noget for de 60-80-åriges livskvalitet. På den måde vil mange ældre mennesker nok i langt højere grad opleve, at det er en relevant samtale. Eksempler på værdier, som kan knyttes til en samtale om rygning, er familien, fysikken og friheden. Disse tre F'er er dem, som interviewpersonerne nævner, når de fortæller, hvad der giver dem god livskvalitet.

Eksempelvis kunne sundhedspersonalet med fordel komme ind på, at et rygestop vil give et større økonomisk råderum. Ligeledes kunne de komme ind på, at et rygestop fører til en bedre fysik, som igen kan føre til, at man kan forblive aktiv og ikke bliver afhængig af at modtage hjælp fra andre. Og de kan komme ind på, at et rygestop fører til renere luft i hjemmet, som måske kan føre til, at man får flere besøg af familien - mange bryder sig ikke om at opholde sig et i et røgfyldt hjem.

Endelig kan det overvejes, at dialog med patienten kan være en måde at skabe relevans. I stedet for at fortælle patienten, at hun bør holde op, eller fortælle, hvordan patienten skal gribe rygestoppet an, så kan det måske virke mere motiverende, hvis lægen i stedet spørger: 'Hvornår har du tænkt dig at stoppe?' og 'Har du brug for hjælp?' og 'Hvordan har du tænkt dig at stoppe?'. Dermed får patienten noget at skulle have sagt, og bare det at lægen stiller spørgsmålene kan motivere til forandring.

FASTHOLDELSE AF RYGESTOPPET

Der er to eksempler på, at sundhedspersonale har haft indflydelse på interviewpersonens fastholdelse eller tilbagefald i forbindelse med et rygestop.

En kvinde fortæller, at hun i rygestopfasen var indlagt på et hospital: *"Jeg har aldrig hostet så meget i hele mit liv, og der var jeg nemlig indlagt med noget influenza, fordi det gik på lungerne, ik'?"* Så sagde jeg: *'Jamen, jeg har faktisk lyst til at tage en smøg, for det kunne jeg ikke holde ud'.* Så sagde lægen der: *'Nej, det synes hun bestemt var en dårlig ide', og det ville jeg jo selvfølgelig heller ikke, vel? Men så siger hun til mig: 'Ved du hvad? Det er ikke unormalt, at man hoster meget, når man holder op med at ryge', og det snakkede jeg så også med min egen læge om. Så sagde han: 'Det er rigtig nok, det er ikke unormalt, at man får...' 'Altså, ind til det har arbejdet sig op af de der fimrehår.'"* (O) Det at give kvinden en forklaring på symptomerne støttede hende i, at det var et rigtigt valg at kvitte cigaretterne.

Det andet eksempel, hvor sundhedspersonale har haft indflydelse på interviewpersonens rygestop, drejer sig om en interviewperson, som havde været røgfri i ni måneder. Han havde på et tidspunkt haft smerter, og en konsultation hos lægen og derefter tandlægen

resulterede i, at han endte med at genoptage sin rygning. Den interviewede fortæller om sit besøg hos lægen: *"Jeg kom jo derop, og så klagede jeg jo over, at jeg har ondt her, og jeg har ondt her: 'Det er fordi du*

Sundhedspersonale bør være bevidst om den rolle, de spiller i forhold til at støtte ældre patienter til rygestop, og de bør sikre sig, at patienten har forstået det, der blev talt om.

er holdt op med at ryge.' 'Fint, så går jeg da bare hjem og starter igen.' Og så skulle jeg til tandlægen, og det plejer ikke at røre mig, men det var lige før, at jeg var røget op i loftet, så ondt gjorde det. Og så sagde hun: 'Det er fordi, du er holdt op med at ryge' [...] Så sagde jeg, det kan da også være lige

meget så, hvis det skal være sådan, så starter jeg bare igen. Og så er det gået meget godt siden." (I)

Af interviewene fremgår det, at sundhedspersonale har betydning for de 60-80-årige motivation til at påbegynde eller fastholde et rygestop. Sundhedspersonale bør være bevidst om den rolle, de spiller i forhold til at støtte ældre patienter til rygestop, og de bør i videst muligt omfang sikre sig, at patienten har forstået det, der blev talt om. For eksempel ved at spørge ind til hvad patienten konkluderer ud fra samtalen.

VIDSTE DU?

Hoste og rygestop

Når man holder op med at ryge, kan det hos nogle forårsage hoste eller forværring af en eksisterende hoste. Det skyldes, at de små fimrehår i lungerne begynder at fungere igen. Fimrehårene forhindrer, at partikler og støv ender i lungerne, og de har derfor en vigtig beskyttende effekt. Rygning ødelægger fimrehårene, men når man stopper med at ryge, vokser nye fimrehår frem, og det kan give irritation og hoste. Hosten er dermed et sundt tegn på, at kroppen forsøger at reparere de skader, som rygningen har forårsaget.¹⁶

Kilde: Stoplinien. Sundhedsstyrelsen: www.stoplinien.dk/Hold_fast/raad_fra_eksperterne_hold_fast.aspx



8 Rygestop i praksis

De interviewpersoner, som har erfaringer med rygestop, har grebet rygestoppet meget forskelligt an. Nogle er bare holdt op fra den ene dag til den anden, enkelte har brugt hjælpemidler, og andre har trappet langsomt ned for derefter at stoppe helt. En del af interviewpersonerne – både dem, der er holdt op med at ryge, og dem, som stadig ryger - tager afstand fra brugen af hjælpemidler. Enten fordi de selv har dårlige erfaringer med dem, eller fordi de har et dårligt indtryk af dem. Alle dem, som er stoppet med at ryge, fortæller, at de er glade for beslutningen. De nævner stort set kun fordele ved at være stoppet. Gevinsterne ved at være stoppet handler om følelsen af større frihed, bedre smags- og lugtesans og et renere hjem, hvor der er mindre behov for rengøring, vask og maling. Dertil kommer de helbredsmæssige fordele. Det drejer sig om bedre vejrtrækning og lungekapacitet - man kan klare mere og bliver ikke nær så forpustet som tidligere. Det handler også om bedre nat-søvn, at man ikke længere får kolde fingre og tæer, og at de natlige kramper er forsvundet.

Detaljeret viden om de 60-80-åriges praktiske erfaringer med rygestop er nødvendig, da denne viden kan bruges, når andre mennesker i samme aldersgruppe skal rådgives om rygestop. Eksempelvis kan det være nyttigt at kende de begrundelser og holdninger, der ligger til grund for ældre menneskers beslutning om at bruge eller ikke bruge hjælpemidler til rygestop. Ligeledes er viden om de fordele og ulemper, som ældre oplever i forbindelse med et rygestop, væsentlige.

De interviewpersoner, som er stoppet med at ryge, er alle stoppet, mens de var i 60'erne eller 70'erne. Måden hvorpå de greb rygestoppet an er derfor relevant i forhold til, hvordan andre mennesker i samme aldersgruppe kunne tænkes at gå i gang med et rygestop. Dertil kommer, at en del af rygerne i perioder har været røgfri og derfor kan fortælle, hvordan de tidligere har håndteret rygestopforsøg. Samtidig kan de fortælle om hvilke rygestopmetoder, der appellerer til dem i dag, og hvorfor det forholder sig sådan.

MED ELLER UDEN HJÆLPEMIDLER

De interviewpersoner, som har erfaringer med rygestop, har grebet det meget forskelligt an. Flere fortæller, at de bare holdt op fra den ene dag til den anden. En 75-årig mand, som stoppede med at ryge for tre år siden, fortæller, at han en dag bare sagde til

sig selv: "Der i morgen tidlig, når du vågner, så ryger du ikke mere"(R) Han uddyber: "Ikke noget med plaster eller noget som helst."(R) Han fortæller videre om, hvordan det gik: "De første otte dage, det var ikke så sjovt, men sådan er det jo med alting. Hvad enten man slutter med at spise chokolade, eller hvad det

Det kan være nyttigt at kende de begrundelser og holdninger, der ligger til grund for ældre menneskers beslutning om at bruge eller ikke bruge hjælpemidler til rygestop.

er. [...] Det er ikke bare sådan lige, når man har røget i 50 år, og så bare fra den ene dag til den anden siger: 'Nu, er det slut.' Det er da svært."(R) Manden nævner, at de første otte dage var svære, underforstået at det derefter gik bedre.

Det bliver bekræftet af en anden udtalelse: "Fra den ene dag til den anden, der sagde jeg: 'Nu, stopper du', og det kører fint."(R)

En 75-årig kvinde, som tidligere røg cerutter, men som ikke længere ryger dagligt, fortæller: "Jeg holdt bare op fra den ene dag til den anden."(B) I dag betegner kvinden sig selv som både ikkeryger og selskabsryger. En anden kvinde, som ligeledes ryger ved selskabelige lejligheder, fortæller tilsvarende, at hun bare holdt op for 4-5 år siden. Det var en ferie til London, som

motiverede hende til at stoppe med at ryge dagligt. Hun siger: "Det var jo nemt nok at komme hjem og sige: 'Nå, men nu ryger jeg heller ikke her', for jeg havde jo ikke røget, mens jeg var derovre, og så behøvede jeg heller ikke ryge, når jeg kom hjem."(C) Hun uddyber: "Jeg skal ikke have nogen, der kommer til mig og siger: 'Ej, vil du ikke gerne holde op med at ryge? Nu kan du komme til et rygekursus, og få nogle piller og alt det der plaster.' Aldrig i livet! Jeg skal nok bestemme selv. Og det har jeg jo vist ved, at jeg har sagt: 'Nå, men så ryger jeg ikke' og så gør jeg ikke det."(C)

Nogle af interviewpersonerne fortæller lidt mere hypotetisk, at hvis de besluttede sig for at stoppe, så ville de også holde op uden brug af hjælpemidler. En 77-årig kvinde, som dagligt ryger 16-17 cigaretter, siger: "Jeg ville bare stoppe fra den ene dag til den anden."(J) En mand, som dagligt ryger 10-20 cigaretter, fortæller tilsvarende: "Jeg tror, jeg er typen, der bare holder op - tager en kold tyrker, som man siger."(M) Han uddyber: "Det er ikke et eller andet med at købe tyggegummi. Det tror jeg faktisk ikke."(M)

“ Hvis jeg vil stoppe, behøver jeg ikke et kursus. Jeg kan bare stoppe - tror jeg. (E)

71-årigs tanker om at stoppe

AFSTANDSTAGEN TIL HJÆLPEMIDLER

Flere af interviewpersonerne bryder sig ikke om hjælpemidler uanset, om de har erfaring med dem eller ej. I denne sammenhæng dækker hjælpemidler over al form for hjælp både nikotinsubstitution, rygestoprådgivning m.m.

En kvinde fortæller, at hvis hun skulle stoppe: "Så tror jeg nok, det skulle være en kold tyrker, som det hedder, ik'? Fordi det der med tyggegummi og det der, det tror jeg ikke på."(A) En 73-årig mand, tager ligeledes afstand til nikotinsubstitution: "Hjælpemidler eller noget - dem giver jeg ikke noget for [...] Jeg kan huske, da jeg arbejdede - det er godt nok 20 år siden eller mere - der var nogen, de tog dengang nikotintyggegummi. De tyggede og tyggede og tyggede. Så spurgte jeg: 'Hvad koster sådan et tyggegummi?', og da jeg hørte prisen, så sagde jeg: 'Er du klar over, at det er ved at være dyrere, end det er at ryge, og så er der nikotin i alligevel! Hvad har I så ud af det?' Det kan jeg ikke se er godt."(I)

“ Jeg kender nogle, der har prøvet 3-4 gange og rygestopkurser og så videre, men de ryger sgu endnu [...] Nu min datter - den sidste gang, hun var på den, der måtte hun bruge tyggegummi i 2 år, før hun kunne slippe tyggegummi, og så har du sgu ikke sparet noget. (N)

70-årig mand, har tidligere røget



Rygestop og hjælpemidler

I en undersøgelse af danskernes rygevaner blev personer, som var 60 år eller derover, og som var stoppet med at ryge, spurgt om de benyttede særlige hjælpemidler eller metoder, da de stoppede. Langt størstedelen havde ikke brugt hjælpemidler:¹

- 1 procent benyttede et receptpligtigt rygeafvænningsprodukt
- 3 procent benyttede rådgivning, rygestopkursus eller pjecer om rygestop
- 3 procent benyttede hypnose, akupunktur eller lignende
- 10 procent benyttede nikotinprodukter
- Ingen benyttede Internettet eller Easy-way metoden
- 85 procent benyttede ingen af ovenstående metoder eller hjælpemidler

Kilde: TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010.

Interviewpersonernes afstandtagen til hjælpemidler drejer sig ikke kun om nikotinsubstitution, men også om rygestopkurser og andre hjælpemidler. En 74-årig, som i dag er selskabsryger, fortæller om sit syn på rygestopkurser: "Jeg vil simpelthen ikke være bekendt at sige, hvis jeg skal holde op med at ryge, så er jeg nødt til at komme på sådan et rygestopkursus, og se de forfærdelige billeder man ser der, og høre om alt det forfærdelige de fortæller, for det ved jeg godt i forvejen. Jeg vil ikke være bekendt som et voksent menneske at komme sådan et sted. Det er så min mening om det. Så vil jeg hellere sige til mig selv: 'Nu tager du dig i nakken, og så holder du op!'"(C) Selv om hun aldrig har været på et rygestopkursus har hun et billede af, at rygestopkurser handler om at skræmme rygerne til rygestop.

"Folk som siger: 'Nu sætter de plaster på, og nu har de fået indsprøjtninger, og nu har de fået psykologhjælp for at holde op.' Det kan jeg ikke forstå."(R)

Eksryger, som stoppede uden brug af hjælpemidler

Nogle af interviewpersonernes afstandtagen til diverse former for hjælpemidler bunder i egne erfaringer. En 77-årig kvinde, der stadig ryger, fortæller om sine erfaringer med at bruge en elektronisk cigaret: "Jeg kunne lige så godt have købt lakridskonfekt for pengene. De er efter min mening ikke en disse værd,

men hvis der er nogle, der synes, at de hjælper dem, så er det jo godt. Men jeg tænkte ved mig selv - og der var gået nogle dage, og jeg havde prøvet den af - så tænkte jeg: 'Hold kæft, der er nogle, der sidder og gnider sig i hænderne, at du er så dum, at du har købt sådan én!'"(J) En anden kvinde, fortæller om sine erfaringer med nikotinsubstitution. Om nikotinplaster siger hun: "Jeg kan ikke tåle det på huden - jeg får sår af det"(K) og om nikotintyggegummi siger hun: "Det er til at kaste op af - jeg bliver dårlig af det." (K) En 63-årig mand har også dårlige erfaringer med hjælpemidler: "Hvis jeg sætter mig for, at jeg ikke ryger, så ryger jeg ikke. Det er intet problem.[...] Jeg ville stoppe fra den ene dag til den anden. Alt andet duer ikke. Jeg har prøvet det."(F)

"Jeg har faktisk prøvet at få plaster. Det var i firmaregi, hvor man sagde: 'Jamen, hvis nogen, de vil holde op med at ryge, jamen så kunne vi få plaster'. Det hjalp ikke en klap!"(M)

70-årig mand, dagligryger

CODE ERFARINGER MED HJÆLPEMIDLER

Selv om mange af interviewpersonerne enten har dårlige erfaringer med hjælpemidler eller bare tager afstand til hjælpemidler, så er der også enkelte af interviewpersonerne, som har gode erfaringer med forskellige former for hjælpemidler.



“Vores instruktør brugte et meget morsomt eksempel: At hvis rygetrangen skulle komme ind over os, så sad der sådan en lille djævel her oppe på skulderen, og vi skulle så forsøge at gøre noget andet. Det kunne være at strikke, læse, gå en tur, gøre motion, altså gøre noget andet, hvis rygetrangen kom til os.(Q)

Eksryger, som stoppede med hjælp fra et rygestopkursus

En 65-årig kvinde, som stoppede med at ryge for ét år siden ved hjælp af et rygestopkursus kombineret med receptpligtig medicin, har gode erfaringer med dette: Hun fortæller: "Jeg kan kun anbefale - efter at have røget i mange år - at tage det hjælpemiddel i form af pillerne [...] Tabletterne kombineret med rygestopkurset, tror jeg, var vældig godt for mig. De har en uforklarlig virkning på hjernen, fordi de i løbet af ganske kort tid - det kan

En anden af de mandlige interviewpersoner har også gode erfaringer med at skære ned på tobaksforbruget for derefter at stoppe.

være forskelligt fra person til person - men for mit eget vedkommende i løbet af seks til otte dage, fjernede de den rygetrang, man har et sted i sit hoved. [...] Og når jeg kombinerede det med motion og andet, så havde jeg ikke problemer med at fastholde det."(Q) På et andet tidspunkt siger hun: "Jeg synes, det er godt med den mundtlige motivation fra rygestopinstruktøren. Jeg må sige, at vores rygestopinstruktør var på ingen måde fordømmende over, at vi havde røget i så mange år. Tværtimod! Hun så kun fremad. Vi behøvede ikke at have dårlig samvittighed heller ikke, hvis nogle var faldet i i ugens løb."(Q) Senere siger hun: "Jeg er ikke sikker på, at man kan gøre det med tabletterne alene og sin egen viljestyrke. Ja, så skal den være stærk."(Q)

En anden kvinde fortæller, at i de perioder hvor hun besluttede, at hun ikke længere ville ryge, så havde hun stor nytte af lakridscigaretter og de mentolcigaretter, som er lavet af plastik: "Det var det der med, at du skulle have noget i hånden [...] Lige så snart jeg fik lysten, så havde jeg en mentolcigaret eller en lakridscigaret, og så sidder den jo der. [...] Du ved, du kan ikke tænde en mentolcigaret? [...] Men det hjalp, at jeg havde noget mellem fingrene. [...] Jeg har slidt mange op."(C)

Blandt de interviewpersoner, som stadig ryger, er der en enkelt mand, som lufter tanken om at bruge hjælpemidler, hvis han skulle stoppe: "Ja, så skulle jeg have et eller andet. Én man kunne tage i munden og suge på eller et eller andet. Sådan noget erstatning der. Jeg hører, at man kan få noget med noget smag i [...] Men det behøver jeg ikke endnu. Det var mere, hvis jeg havde røget meget, så havde jeg gjort det. Men ikke nu, hvor jeg ikke ryger så meget."(L)

NEDTRAPNING FØR RYGESTOP

Nogle af de interviewede fortæller, at de prøver at begrænse rygningen, og nogle af dem håber, at det så vil gøre det lettere at stoppe helt. En mand fortæller eksempelvis, at han er begyndt at sætte sig små mål i forhold til sin rygning: "Nogle små mål hvor jeg bare siger: 'I stedet for at ryge nu, så kan du lige vente, til du kommer hjem'. [...] Det er jo lidt på vej til at holde op, synes jeg. [...] Alene det at få skåret så meget ned, så tror jeg selv lidt på, at det bliver lidt nemmere at holde helt op. Det er nok den der filosofi, jeg lidt har inde i hovedet, ik? At jo mere jeg får begrænset mig jo bedre."(M) Efterfølgende har interviewer været i kontakt med manden, som har fortalt, at han nu er stoppet med at ryge.

"Lægger jeg mine cigaretter ud i køkkenet om aftenen, så ryger jeg ikke nær så meget." (K)

En anden af de mandlige interviewpersoner har også gode erfaringer med at skære ned på tobaksforbruget for derefter at stoppe. Han fortæller, at han har rådet et familiemedlem til at gøre det samme: "Han sidder jo og siger: 'Jeg vil godt holde op. Hvordan fanden bar du dig ad?', 'Jamen for helvede prøv! 'Hvor meget ryger du om dagen?' 'Jeg ryger så og så mange piber tobak', 'Så prøv at skær det ned til det halve. Lad være med at ryge en hel pibe. Ryg en halv eller en tredjedel og så tænd den igen. Det kan sagtens lade sig gøre.' [...] Og det er han faktisk så småt begyndt på, sådan stille og roligt. Men øh, jeg var jo 10 år om det, og han er jo lige fyldt 60, ik'? Så ja 62, så der går jo 8 år endnu, men altså bare det, at han ..." (P)

“ Jeg spiser mange bolsjer i øjeblikket for at begrænse rygningen. I stedet for at ryge, så tager jeg et bolsje. (F)

63-årig mand, som ryger dagligt

En 76-årig kvinde, som også ryger dagligt, er ikke nær så bevidst om, at hun forsøger at begrænse sin rygning, men det kommer frem, da hun fortæller: "Lægger jeg mine cigaretter ud i køkkenet om aftenen, så ryger jeg ikke nær så meget, hvis de ligger der. Og det gør jeg som regel, lægger dem derud. Så skal du rejse dig og hente dem, og så bliver du optaget af fjernsynet."(K)



TANKER OM VILJESTYRKE

Flere af de adspurgte mener, at viljestyrke er væsentligt for, om man får succes med sit rygestop. En mand, som holdt op med at ryge for tre år siden, forklarer, at viljestyrken og det, at han har karakter, var årsagen til at han kunne stoppe fra den ene dag til den anden. "Det er fordi jeg har karakter. Jeg kan holde op med at ryge, og jeg kan starte med at ryge." (R) Manden giver flere gange udtryk for, at det er ham, der bestemmer over tobakken, og ikke den der bestemmer over ham.

En kvinde, som stoppede med at ryge for et år siden, kommer også ind på viljen. Hun sammenligner rygestop med en længere flyvetur: "Det er faktisk den samme mekanisme, man skal sige til sig selv, når man begynder på et rygestop. Når man ved man skal flyve oversøisk i 12 timer, så kan man ikke ryge. Og det må man sige til sig selv, når man begynder på et rygestop, og man er i den fase, hvor man er meget interesseret i at holde op." (Q) Hun uddyber: "Det er jo som så meget andet et spørgsmål om viljestyrke." (Q)

En af de adspurgte mænd giver udtryk for, at han forsøgte at styrke sin vilje ved at sætte den på prøve. Han fortæller, at da han stoppede med at ryge, var det vigtigt for ham ikke at smide cigaretterne ud. Det var derimod vigtigt at have nogle pakker liggende. Han forklarer taktikken bag denne beslutning: "Jamen,

“ Mange gange er det jo bare stædighed, ik'? Altså, er man stædig nok, så kan man godt. (P)

72-årig mand, stoppede med at ryge for et år siden

taktikken er, at hvis du sidder inde ved fjernsynet, så skal du altså rejse dig for at gå ud. Og i det øjeblik, du går ud for at hente smøgen - for du ved den ligger derude men på vejen derud, der tænker du, og så henter du den ikke. Men du ved, at den ligger der. Det med at du ved, nu kan jeg ikke få fat i en smøg, det tror jeg er værre end at den ligger derude. Som sagt den sidste pakke smøger, den lå i... Ja, 2 år før min datter snuppede den. [...] Det samme gjorde sig gældende, da min kone holdt op. Vi havde cigaretter i huset, så hun kunne bare gå ud og tage den, men bare den der afstand, du skulle gå ud og hente den. Det var nok til at sige til dig selv: 'Nej, vi lader være igen'". (N)

En af de kvindelige interviewpersoner vil dog ikke anbefale denne strategi. Hun kender én, som havde samme indstilling som manden, men hvor det ikke virkede. Kvinden fortæller om sin bekendte: "Hun havde cigaretter i huset under stopfasen, hvilket jeg syntes var dårligt at have indenfor. Det var om vinteren, vi gik til rygestop, og der er jo ingen der gider gå ned og købe cigaretter i ti frostgrader, så kan man godt holde sig. Så derfor skal man ikke have dem indendørs i den periode, hvor man kan fastholde, eller man kan falde i." (Q)

HVORNÅR FORTÆLLER MAN OM RYGESTOPPET?

For at få et succesfuldt rygestop anbefaler mange rygestoprådgivere, at man fortæller familie og venner, at man har tænkt sig at stoppe.¹⁷ En del af de adspurgte, som er stoppet, gjorde det modsatte og fortalte ikke familie og venner om rygestoppet, før der var gået noget tid. Ligeledes er der en del af de interviewede rygere, som ikke ville fortælle om rygestoppet til omgangskredsen, hvis de besluttede sig for at stoppe.

En 65-årig kvinde, som stoppede med at ryge for ét år siden, fortæller: "Jeg blev støttet af min mand. Jeg må



sige, at jeg bekendtgjorde det ikke med det samme til familie og venner. Det gjorde jeg først efter en måned - hen ad juletid - da jeg synes, at jeg var nogenlunde sikker[...] For man siger vel til sig selv, at hvis nu man skulle falde tilbage. Det er jo lidt svært, hvis du har bekendtgjort til højre og venstre, at jeg er røgfri, for så tænker de, ligesom min mand siger, at så er man svag.”(Q)

“ Først da jeg følte mig helt sikker, bekendtgjorde jeg det. (Q)

65-årig kvinde, som stoppede for et år siden

Eksemplet viser, at bekymringen for at falde i og dermed virke svag, i nogle tilfælde kan veje tungere end det at få støtte fra omgangskredsen. En 77-årig kvinde, som ryger 16-17 cigaretter om dagen, fortæller tilsvarende, at hvis hun skulle stoppe, ville hun ikke fortælle det til omgangskredsen med det samme. Hun har ikke lyst til at virke svag, hvis rygestoppet ikke holder: "Jeg ville gøre det i stilhed, og pludselig en dag ville de sige: 'Gud, ryger du ikke mere?' Jeg ville ikke gå og snakke med alle mulige andre om det, fordi det kommer sådan set ikke dem ved. Man kan jo sige,

at i det øjeblik man involverer en hel masse i det, og man så ikke kan alligevel, så synes jeg, at det er lidt af en falliterklæring over for de andre.”(J)

Kvindens holdning til, at det ikke kommer andre ved, kan skyldes at hun har en oplevelse af, at omgangskredsen ikke vil støtte hende i rygestoppet. En 72-årig mand antyder i hvert fald, at han ikke havde lyst til at fortælle vennerne om rygestoppet, fordi de formodentlig ikke ville støtte ham. Han forventede snarere, at de ville betvivle hans evner til at holde rygestoppet, og det havde han ikke lyst til: "Dengang da jeg holdt op i ni måneder, der spillede vi kort sammen med nogle, der røg, og der tog jeg mine cerutter med. Jeg havde sådan en stump, den lagde jeg op i askebægeret, og der blev den liggende. Da der var gået tre, fire uger - vi havde i hvert fald spillet i meget lang tid - så sagde de: 'Sig mig, ryger du slet ikke på den cerut der?' 'Nå, du har opdaget det', sagde jeg. Men jeg ville ikke sige det her med, at jeg er holdt op med at ryge. Bare tanken om at sige det, det kommer sgu ikke dem ved, og så den der: 'Hva' tror du det kan holde, ik'?' Bare den der tanke.”(P)

Tanker om tilbagefald og at vennerne ikke vil støtte én i rygestoppet ser ud til at være nogle af årsagerne til, at man ikke har lyst til at fortælle familie og venner, at man er stoppet.

Tanker om tilbagefald og at vennerne ikke vil støtte én i rygestoppet ser ud til at være nogle af årsagerne til, at man ikke har lyst til at fortælle familie og venner, at man er stoppet. For nogle handler det måske også om, at de ikke har været helt afklarede i forhold til rygestoppet, og de ønsker ikke at binde sig for meget op på det.

En 75-årig mand, som stoppede for tre år siden, fortæller, at for ham har det fungeret godt at kalde

Den ene af mændene (N) kunne eksempelvis tænde 40-50 cigaretter om dagen i perioden op til, at han stoppede, men i dag savner han ikke rygningen.

det en pause frem for at sige, at han er stoppet. Dermed har det været nemmere for ham at fastholde rygestoppet, da der så ikke har været noget, han skulle leve op til: "Altså, jeg har sagt til mine drenge: 'Nu, holder jeg en pause.'

Jeg har ikke sagt til dem, at nu holder jeg op. For det skal nemlig ikke siges, for hvis jeg nu starter igen. Det gør jeg ikke, men hvis jeg gjorde, så skal de ikke komme og sige: 'Hov, du lovede at holde op.' Så jeg holder en pause, og nu som jeg sagde: Tre år har det holdt, og jeg begynder heller ikke igen. Men jeg var sådan sikker, da jeg sagde, nu holder jeg en pause. Det kunne have været et år måske eller syv måneder eller et eller andet. Og hvis jeg så var startet igen, så

havde de været der med det samme."(R) Ved at kalde det en pause er det ham, der har taget styringen, og han har sikret sig mod et nederlag, hvis rygestoppet ikke holdt.

En af mændene, som kraftigt overvejer at stoppe, kommer også ind på, at når man ikke har lyst til at fortælle om rygestoppet til familien, kan det skyldes, at man ikke ønsker at binde sig for meget op på det. Han pakker det dog ind i en forklaring om, at det også kan være sjovt at holde det for sig selv og så more sig over, hvornår de andre mon opdager det: "Hvis jeg holdt op i dag, så holdt jeg op, og så ville jeg ikke fortælle min kone, at jeg var holdt op. Så ville jeg bare holde op. Så ville de jo opdage: 'Jamen, hvorfor ryger du ikke?' [...] Jeg tror bare, jeg synes det er sjovere, end at sige... Og så er jeg også fri for at binde mig op på ... Jo, måske også lidt det, at hvis jeg siger: 'Nu, holder jeg op med at ryge!', og en uge efter så ryger jeg sgu alligevel. [...] Jeg ville helt sikkert holde op på den måde, og så gå at hygge mig over det - at de ikke tænker over det."(M)

EFTER RYGESTOPPET

Det er interessant, at alle interviewpersonerne stort set kun nævner fordele ved at være stoppet med at ryge. Dog er der to af de adspurgte, som fortæller om et savn. Vel at mærke ikke et savn af tobakken. For den enes vedkommende drejer det sig om et savn af piben, som han omtaler som sin sut, og for den andens vedkommende handler det om et savn af den pause

VIDSTE DU?



Tabel 5. Helbredsmæssige gevinster ved rygestop¹⁷

1 døgn:	Blodtryk og puls bliver normal. Risikoen for blodpropper er allerede blevet mindre. Der kommer mere blod i huden og varme i tæer og fingre. Lungerne begynder at rense sig selv, og det kan give hoste.
2 døgn:	Smags- og lugtesans bliver bedre.
3 døgn:	Vejrtrækningen bliver nemmere.
2 uger - 3 måneder:	Kredsløbet bliver gradvist bedre. Lungerne kan bedre bekæmpe infektioner.
3-12 måneder:	Huden ser bedre ud og har fået en friskere farve. Hosten er blevet mindre, og vejtrækningen er blevet lettere.
1-2 år:	Risikoen for at få en blodprop er nu halveret.

Kilde: Sundhedsstyrelsen. Den lille rygestop-guide. 2010

og afslapning, som hun forbandt med nogle af cigaretterne. Manden som savner sin pibe siger: "Når jeg gik udenfor, så gik jeg meget tit med piben i munden. Der var ikke ild i den eller noget, men jeg havde den sådan. Det var min sut. Det var dejligt hyggeligt." Og han uddyber: "Jeg savner stadig min pibe. Det gør jeg i hvert fald. Det siger jeg også til alle, hvis vi kommer til at snakke om det."(R) Manden fortæller derefter, at han stadig har nogle piber liggende i sit værksted: "Ja, de ligger ude i garagen på værkstedet. Et askebæger og to piber, og nogle gange så går jeg bare hen og tager den i munden, og så lægger jeg den igen. Jeg begynder heller ikke igen. Det gør jeg ikke."(R) Savnet lader ikke til at være større, end at manden kan smile af det og især af den metode, som han har opfundet til at holde savnet i skak.

En anden kvinde taler ikke om et savn men fortæller, at hun havde en oplevelse af, at det ikke var acceptabelt, at hun holdt op med at ryge dengang for ti år siden.

Kvinden, som savner den afslapning og pause, som hun forbandt med nogle af cigaretterne, siger: "Jeg sidder ikke roligt og afslappet mere. [...] De der meget afslappende stunder, hvor man sad med sin cigaret og sad og mediterede lidt og sad og tænkte lidt over dagen og sådan noget ... Og jeg kan huske, at jeg kom hjem fra arbejde og så skulle lave mad. Der var det simpelthen så dejligt, at mens jeg lavede mad, så skænkede jeg et lille glas rødvin op, og tog mig en cigaret og satte mig ned, og sad og kiggede på maden. Jeg slappede fuldstændig af. Jeg kan ikke sige dig, hvornår jeg har sluppet af på den måde, siden jeg holdt op med at ryge."(C) Af interviewet fremgår det desværre ikke, hvorfor hun ikke kan slappe af, meditere og nyde at lave mad uden at ryge.

En anden kvinde, der stoppede som 60-årig, taler ikke om et savn, men fortæller at hun havde en oplevelse af, at det ikke var acceptabelt, at hun holdt op med at ryge dengang for ni år siden: "Da jeg holdt op med at ryge, det første halve år, det var rædselsfuldt - ikke at jeg var holdt op med at ryge, men jeg manglede ... Altså, når jeg var sammen med min familie, der røg alle. Jeg var den eneste, der ikke røg, og jeg synes, det var forfærdeligt, men jeg havde ikke lyst til at tage en cigaret, overhovedet ikke. Det var slet ikke det, men jeg manglede det der. [...] Jeg følte ikke, det var acceptabelt, at jeg faktisk var holdt op med at ryge."(O)

Hendes mand, som stoppede med at ryge for et år siden, giver ikke udtryk for, at han havde samme oplevelse, da han stoppede. Kvindens oplevelse kan derfor skyldes, at normerne omkring rygning på det tidspunkt var anderledes. Det har nok også hjulpet, at der i dag kun er enkelte tilbage i familien, som ryger. Det kommer frem på et andet tidspunkt i interviewet.

DET FØLES GODT

Som tidligere nævnt fylder fordelene ved rygestop langt mere i de interviewedes fortællinger end de savn, som blev omtalt i forrige afsnit. To af de adspurgte mænd, som er stoppet med at ryge, fortæller eksempelvis, at de begge var glade for at ryge, men at de er mindst lige så glade for at være stoppet. Den ene af disse mænd er faktisk den samme, som giver udtryk for, at han savner sin pibe. Han siger: "Altså, jeg har jo været meget, meget glad for at ryge, og jeg har nydt det hver eneste gang, jeg har tændt en cigaret, og de sidste ti år min pibe. Men jeg kan ikke mærke nogen forskel sådan, hverken med røg eller ... [...] Jeg synes ikke, at der er nogen forskel. Næ, jeg har ikke fået det bedre eller dårligere, humørmæssigt eller noget som helst."(R)

“ Altså den der med at: 'Ih, hvor har jeg lyst til en smøg', den har jeg ikke mere, den kan min kone godt falde lidt tilbage på, men vi gør det ikke!(N)

70-årig mand stoppede for seks år siden

Den anden mand fortæller, at han ikke har oplevet nogen ulemper ved at holde op, og at han ikke savner rygningen: "Ikke spor, gudskelov for det. Altså, som jeg sagde til dig, den der trang: 'Nu, kunne jeg altså godt tænke mig en smøg, ik'?' Altså, i gamle dage, når vi var færdige med at spise - hvis vi havde været til middag eller noget - og vi så satte os ind, og fik enten en pibe tobak eller en god cigar eller noget. Jamen, det savner jeg ikke. Så går jeg bare ind og tager min kaffe og en cognac, så er det overstået. Jeg kan godt tage en cognac uden cigaretter.[...] Altså, da jeg røg, var det da dejligt, det er da helt sikkert, men det er da ligeså dejligt at lade være."(N)

Ovenstående udtalelser er særlig interessante idet nogle af interviewpersonernes barrierer for rygestop var tanker om, at de nok stadig ville have trangen til at ryge, selv om de stoppede. Flere af rygerne kommer således ind på, at det er nemmere bare at fortsætte med at ryge frem for at stoppe. Men ovenstående udtalelser viser, at trangen sagtens kan forvinde, selv om man har røget i mange år, eller man har været stor-ryger. Den ene af mændene (N) kunne eksempelvis tænde 40-50 cigaretter om dagen i perioden op til, at han stoppede, men i dag savner han ikke rygningen.

FRIHED OG GLÆDE

En af de kvinder, som i dag er selskabsryger, fortæller, at hun ikke altid ryger til selskaber, og at hun kan føle sig stolt, når hun ikke går ud og ryger sammen med de andre. Nogle andre interviewpersoner kommer ind på, at de føler en større frihed, efter at de er stoppet med at ryge. En kvinde sammenligner eksempelvis det at ryge med at være slave: *"Det er jo ligesom en slave man har været af det i mange år. Ofte tog man jo en cigaret uden at tænke over det. Det var sådan automatisk."*(Q) På et andet tidspunkt siger hun om rygestoppet: *"Jeg har det vældigt godt med det."*(Q)

En anden kvinde udtrykker det lidt anderledes: *"Det, jeg har det godt med, det er, at jeg ikke har det nær så besværligt som dem, der ryger. Det er sådan set det, jeg vil sige mest. Det er det med, at jeg kan se, at det er besværligt for dem, der ryger."*(O) Kvinderne giver udtryk for, at det enten var besværligt eller følte som en byrde at ryge. I og med, at de ikke længere ryger, har de fået en større frihed - deres liv er simpelthen blevet nemmere, efter at de ikke længere er afhængige af cigaretterne.

“ *Jeg savner det ikke, overhovedet ikke, det er ikke noget problem. Jeg nyder endda at sige: 'Hold kæft, hvor er det besværligt at være ryger. Det må være forfærdeligt!'*(P)

72-årig mand, stoppede for et år siden

Det er interessant, at fornemmelsen af at være mere fri og glæden og velværet ved ikke at ryge bliver nævnt som fordele ved at være stoppet. Glæden ved at ryge var netop en af de barrierer, som rygerne havde for ikke at stoppe med at ryge.

BEDRE HELBRED

Flere af interviewpersonerne fortæller om mærkbare helbredsmæssige forbedringer, efter de er stoppet. En mand, som var storryger på det tidspunkt, hvor han stoppede med at ryge, fortæller: *"Jeg har fået bedre vejrtrækning, det er helt sikker. Jeg har fået mere luft i lungerne, det er helt klart. Og altså det der med at løbe, altså det var jo ikke ... Det har aldrig været min stærke side, men jeg kan da mærke, når jeg kommer på løbebåndet i motionscenteret, at jeg kan da løbe lidt, uden at blive forpustet."*(N)

De to kvinder, som begge har røget dagligt, men som i dag er selskabsrygere har også mærket en forandring til det bedre. Den ene kvinde fortæller: *"Jeg fik ikke så kolde tæer og fingre længere. Og jeg fik heller ikke de der natlige kramper længere, som jeg kunne have. Så jeg tror, det har bedret meget på mit kredsløb."*(B) Den anden kvinde siger: *"Åndedrættet er jo meget bedre. Ja, det kunne jeg faktisk mærke to dage efter, at jeg var holdt op. Åndedrættet er meget bedre ... Jeg var meget mere motiveret for motion - jeg havde det meget bedre. Og at komme op og besøge min datter"*



på 4. sal ... Jamen, jeg var jo fuldstændig ødelagt, når jeg kom til 2. sal, og jeg var ikke storryger, men det var nok. I dag springer jeg op på 4. sal. Ja, så meget jeg altså kan springe med mit ben.”(C)

“Nattesøvnen, den blev bedre. Jeg ved ikke, om det har været på grund af afhængighed af nikotinen.[...] Jeg vågnede tidligere og stod alt for tidligt op, hvilket ikke var nødvendigt for mig, den kunne være halv seks.”(Q)

Kvinde, som var 64 år, da hun stoppede

Nogle af de rygere, som har været røgfri i perioder, fortæller derimod, at de ikke mærkede nogen helbredsmæssige gevinster i de perioder, de ikke røg. En 73-årig mand, som er storryger siger: *“Jeg taber godt nok vejret, men det har jeg jo gjort i mange år, og så dengang jeg var holdt op i ni måneder, så kom folk også og sagde: ‘Nu, kan du da bedre gå traveture og alt det der’. Men nej, det var nøjagtigt det samme. Det kunne jeg ikke mærke nogen forskel på.”(I)* En anden mand, hvis længste rygestop varede seks til ni måneder, fortæller tilsvarende, at han heller ikke har mærket nogen helbredsmæssige forbedringer de gange, han har været røgfri, men han siger også: *“Når jeg siger, at jeg sådan set ikke har kunnet mærke det ..., men jeg har måske heller ikke tænkt så meget over,*

om jeg kan. Altså, det er jo ikke noget, der sådan lige sker - sådan dag ét.”(M)

For begge mænds vedkommende kan de ‘manglende’ forbedringer også forklares ved, at nogle forbedringer er længe undervejs, mens andre kommer hurtigt. Og hvis man har haft en forventning om, at alle forbedringer sker hurtigt, kan det blive en skuffende fornemmelse at stoppe og en god undskyldning for at ryge videre. Måske har de også glemt, at der var forbedringer, for så var det jo dårligt, at de begyndte at ryge igen.

RENGØRING

Mindre behov for rengøring, vask og maling er endnu en positiv gevinst ved at stoppe med at ryge. En 70-årig mand, hvis ægtefælle også er stoppet med at ryge, siger eksempelvis: *“Og så at der ikke så tjæret. Altså, lofterne holder sig længere hvide, og skabene er hvide, og gardinerne skal ... Altså, i stedet for at vi vaskede gardiner seks gange om året, så vasker vi dem kun tre eller fire gange om året.”(N)*

“Det kan jo også ses på både møbler og gardiner, at der ikke bliver røget så meget. Det er da helt sikkert.”(N)

70-årig mand, stoppede for seks år siden

“

En af de ting, jeg har lagt mærke til: Vi har sådan nogle oppustelige bøjler, med dem skulle jeg trække vejret tre gange for at puste dem op. Nu, kan jeg puste dem op af én gang. Der fandt jeg ud af, hvor meget lungekapacitet, jeg har fået tilbage. (N)

70-årig mand tidligere storryger





“ Altså lugtesansen, den er blevet skarpere. (N)
70-årig, stoppede med at ryge for seks år siden

Et ægtepar, som stoppede med at ryge for henholdsvis ét og ni år siden fortæller også, at deres hjem er blevet meget renere. Kvinden siger: *“Bare det, at alle har hvide... næsten hvide vægge, ik’? Før i tiden, da vi røg, der har jeg altid malet - eller vi har malet en gang hver andet, tredje år, og der skulle alt jo vaskes af, og vinduerne skulle pudses.”*(O) Hendes mand supplerer: *“Det var sådan noget brunt noget, man skræbde af.”*(P) Hvorefter kvinden siger: *“Ja, det var sådan helt forfærdeligt, synes jeg.”*(O)

“Jo, jeg kan da huske, at vinduer og det hele - da vi røg - jamen, der var jo altid sådan et filter på. Og vægge og gardiner og det hele, som man skulle vaske flere gange. Nu, kan jeg godt nøjes med at vaske en gang om året. Ej, vi kan virkelig se det, også på væggene og sådan noget.”(B)

75-årig kvinde

Kort fortalt fortæller alle de interviewpersoner, som er holdt op med at ryge, at de er glade for at være

stoppet, og de nævner en masse fordele ved, at de ikke længere ryger. Gevinsterne ved at være stoppet handler om følelsen af større frihed, bedre smags- og lugtesans og et renere hjem, hvor der er mindre behov for rengøring, vask og maling. Dertil kommer de helbredsmæssige fordele. Det drejer sig om bedre vejtrækning og lungekapacitet - man kan klare mere og bliver ikke nær så forpustet som tidligere. Det handler også om bedre nattesøvn, at man ikke længere får kolde fingre og tæer, og at de natlige kramper er forsvundet.

SMAGS- OG LUGTESANS

Flere af de adspurgte kommer ind på, at de har fået en bedre lugte- eller smagssans, efter de er stoppet med at ryge. En kvinde siger: *“Jeg ved ikke, om jeg ingen lugtesans havde, da jeg røg, men i dag, der kan jeg i hvert fald lugte det.”*(O) En anden fortæller: *“Du fik en helt anden ... Altså, du kunne smage ting, helt sikkert. For selvom jeg ikke røg ret meget, så tager det jo alligevel den der smag.”*(B)

9 Årsager til tilbagefald

Der kan være forskellige årsager til, at man ikke kan fastholde et rygestop. De interviewpersoner, som har erfaringer med rygestop, men som er begyndt at ryge igen, nævner forskellige grunde til tilbagefaldet. Én fortæller, at det er svært at gennemføre et rygestop, hvis der opstår en livskrise. Flere fortæller, at deres forsøg på rygestop har været halvhjertede, og at det er årsagen til, at de ikke har kunnet gennemføre det. Nogle kommer ind på, at det kan være svært at tackle de psykiske og fysiske symptomer, som kan opstå, når kroppen ikke længere får den nikotin, som den er vant til. Endelig er der nogle, som fortæller, at det kan være svært at fastholde rygestoppet ved selskabelige lejligheder.

Nogle rygere skal igennem flere forsøg på rygestop, før det lykkes. I Danmark har 23 procent af de, der er 60 år eller derover, og som ryger dagligt, forsøgt at holde med at ryge inden for det seneste år, uden at det er lykkedes.¹ Viden om de faldgruber, som de 60-80-årige oplever i forbindelse med rygestopforsøg, kan være begyndelsen til en styrket indsats over for denne målgruppe.

LIVSKRISER

Når en krise opstår, kan det være svært at fastholde et rygestop. En 77-årig kvinde, der dagligt ryger, fortæller, at i perioden fra hun var 50 til 75 år, fik hun konstateret kræftkuder i brystet tre gange. I forbindelse med sit sygdomsforløb meldte hun sig på et tidspunkt til et rygestopkursus på sygehuset, og hun fortæller: "Det gik også meget godt. Jeg var dernede fire gange, men så sker der det, at min datter får konstateret brystkræft og bliver opereret. Det slog det altså i stykker. Jeg kunne ikke rumme både, at hun havde fået det, og at jeg så skulle holde op med at ryge. Det var altså for meget på en gang. Og så sker der altså det, at jeg får konstateret det i højre bryst. Det var efter, at hun havde været igennem både kemo og stråler." (J) Datterens sygdom, men måske også det, at hun selv fik konstateret endnu en kræftknode i brystet, medførte, at hun ikke havde overskud til at gennemføre rygestoppet.

En kvinde, som tidligere har røget dagligt, men som i dag kun ryger ved selskabelige lejligheder, er over-

bevist om, at en krise kunne få hende til at optrappe sit cigaretforbrug. Hun siger: "Skulle der overgå mig en stor sorg skulle jeg miste min mand for eksempel og blive alene tilbage, jamen altså, så er jeg helt overbevist om, at jeg ville sætte mig til at ryge, [...] fordi så ville jeg falde til ro." (C) Hun fortæller også, at hun lige nu gør sig mange bekymringer om sin mands situation: "Han har forskellige ting, han kæmper med nu, som gør mig meget bekymret, og det kunne få mig til at tænde en cigaret, men jeg gør det ikke." (C) Kvinden

Man bør overveje at følge op på de mennesker, som deltager i et rygestopkursus, og som ikke gennemfører rygestoppet.

forbinder rygningen med håndtering af bekymring og sorg, så hvis en krise opstår, tror hun, at hun begynder at ryge mere. Det til trods for at hun ikke gør det i den nuværende situation, hvor hun er meget bekymret for sin mand.

HALVHJERTEDE FORSØG

Graden af personlig motivation er en vigtig faktor for, om de interviewede har oplevet succes med deres forsøg på rygestop. Flere begrunder mislykkede rygestopforsøg med, at omgivelserne eller omstændighederne pressede på for et rygestop, men at den personlige motivation ikke var tilstrækkelig til stede. En 63-årig kvinde meldte sig eksempelvis til noget rygestoprådgivning i forbindelse med en hofteoperation, men det kom der ikke noget ud af, og hun giver selv udtryk for, at det var et meget halvhjertet forsøg på rygestop: "Det kunne være lige meget, synes jeg." (A)

En 63-årig mand fortæller ligeledes, at han flere gange i forbindelse med sygdom har følt sig presset ud i et rygestopforsøg, men da han selv var i tvivl, om han havde lyst til at stoppe, holdt det ikke: *"Jeg ville ikke, men jeg skulle jo. Det var det, der var forskellen. Jeg ville gerne ryge, men jeg vidste godt, at jeg ikke måtte [...] Jeg har hele tiden været i tvivl, ik?'"* Og det er det, der gør, at jeg har røget videre."(F)

En anden mand fortæller, at han også har følt sig presset til at melde sig til et rygestopkursus: *"Omgivelserne sagde: 'Nu skal du holde op. Nu er der rygestopkursus der, og så synes jeg, du skulle melde dig', og det gjorde jeg så."*(H) Men rygestoppet holdt kun en uge. Han fortæller om den fornemmelse, han sad tilbage med bagefter: *"Jamen altså, det er da sådan en falliterklæring. Det er det da. Når man ikke har styrke til at kunne sige stop."*(H)

Udtalelsen peger på, at man bør overveje at følge op på de mennesker, som deltager i et rygestopkursus, og som ikke gennemfører rygestoppet. De skal helst ikke gå derfra med en følelse af 'falliterklæring', men snarere have en fornemmelse af, at det var en god og lærerig oplevelse, og at de er blevet en erfaring rigere, selv om de begyndte at ryge igen.

SYMPTOMER

Når man holder op med at ryge, mærker nogle mennesker både fysisk og psykisk, at kroppen ikke længere får den nikotin og de andre stoffer fra tobaksrøgen, som den er vant til. Psykisk kan det opleves som en stærk trang til at ryge, eller man kan for eksempel opleve uro og rastløshed. De fysiske forandringer kan blandt andet opleves som hoste, hovedpine og større sult.¹⁷

PSYKISKE SYMPTOMER

En af de interviewede giver udtryk for, at hun har oplevet psykiske symptomer i forbindelse med sine

forsøg på rygestop. Hun har både oplevet dårligt humør og rastløshed. Hun fortæller, at hun har prøvet at bekæmpe rastløsheden, men det lykkedes ikke, og i dag ryger hun fortsat: *"Så gik jeg ture, og når vi så nåede aften, så tænkte jeg: 'Rend mig i Pedersen, nu tager jeg mig en smøg.' [...] Du kan ikke være i vigør ustandseligt, og det hører jeg til de mennesker, der skal, hvis jeg skal holde op med at ryge. Så skal jeg være i vigør, for så spekulerer jeg ikke så meget over det."*(K)

“*Jeg synes, at det er besværligt. Jeg bliver i dårligt humør.*(K)

76-årig kvinde, om rygestop

En anden af de interviewede har også oplevet psykiske symptomer. Han fortæller, at de gange han har forsøgt at stoppe, så har han oplevet en stærk trang til at ryge efter nogle måneder: *"Jeg tror, jeg har holdt op 4-5 gange, og det har nogle gange holdt tre måneder. Det ikke så svært til at begynde med. Det er et eller andet med, at så siger du: 'Nej, hvor er det godt, du holdt op', og så går der en måned eller to, og så begynder det. Og så er der ikke nogen, der spørger mere. [...] Men altså, der er en trang alligevel, som gør: 'For satan, hvor vil jeg gerne have en smøg!' Og den bliver værre og værre, sådan fornemmer jeg det."*(M) Den manglende støtte og opmærksomhed fra omgivelserne kunne også være en årsag til, at han ikke kunne fastholde rygestoppene.

Tanken om den rygetrang man muligvis vil få, et også en af interviewpersonernes forklaring på tilbagefald. En 73-årig mand fortæller, at han begyndte at ryge igen, selv om han ikke havde røget i tre måneder. Han blev demotiveret af en bekendt, som fortalte,



Symptomerne på forandringerne forsvinder med tiden

Symptomerne er værst de første to til tre dage efter, man er stoppet. Derefter bliver det bedre, og tre til fire uger efter rygestoppet, vil man kun sjældent opleve symptomer. Nogle kan dog blive ved med at få lyst til at ryge.¹⁷

Kilde: Sundhedsstyrelsen. Den lille rygestopguide. 2010

at han stadig havde trang til at ryge efter mange år uden cigaretter. Den interviewede fortæller, hvad den bekendte sagde: *"Han sagde: 'Det er syv år siden, jeg holdt op, men jeg kan stadig mindes, at jeg skal have en smøg en gang i mellem. Jeg kan vågne om natten', sagde han. 'Syv år!', sagde jeg. [...] Så sagde jeg, at så kunne det også være lige meget, så kunne jeg lige så godt starte med at ryge igen. Så det gjorde jeg."*(I) Intervieweren spørger mere ind til, hvad der fik ham til at starte igen, og han forklarer, at han ikke syntes, at han havde tid til at vente på, at trangen til cigaretterne skulle forsvinde.

FYSISKE SYMPTOMER

En enkelt af interviewpersonerne fortæller, at det var fysiske symptomer, som fik ham til at genoptage rygningen. Han fortæller, at han oplevede maveproblemer i forbindelse med rygestoppet og forklarer: *"Så jeg åd faktisk flere mavepiller, end jeg havde røget cerutter. Så til sidst tænkte jeg: 'Nu, gider du altså ikke det her mere!', og så tændte jeg cerutten. [...] Så fik jeg nikotinforgiftning, og så kom jeg af med afføringen i hvert fald, og så var der ikke noget i vejen med min mave. Så tænkte jeg: 'Det der gør jeg aldrig mere! Jeg holder aldrig op med at ryge!'"*(P) Den interviewede holdt op med at ryge senere hen og er i dag glad for det.

DET SOCIALE

For nogle kan det være en udfordring at fastholde rygestoppet ved selskabelige lejligheder. Socialt samvær med andre, der ryger, og lugten af cigaretrøg kan blive en fristelse til at ryge. En 74-årig kvinde fortæller, at en selskabelig lejlighed for nogle år siden formodentlig var skyld i, at hun begyndte at ryge igen, selv om hun ikke havde røget i fire måneder: *"Jeg kan ikke huske, hvad der fik mig til at starte igen, men det har uden tvivl været en fest, jeg var til, hvor man måtte ryge."*(C) To kvinder, som tidligere har røget dagligt, men som i dag kun ryger ved selskabelige lejligheder, fortæller, at det sociale element også er årsagen til, at de ikke har

droppet cigaretterne helt, men at de stadig ryger, når de er til fest eller lignende. Den ene kvinde fortæller, at hun egentlig ikke nyder cigaretten, men at det sociale udgør så stor en fristelse, at hun ikke kan lade være med at ryge i disse situationer. Hun fortæller om de selskabelige lejligheder: *"Så tænker jeg: 'Jamen okay, så ryger jeg en enkelt cigaret der, fordi så sidder jeg sammen med andre og ryger [...] Jeg tror egentlig ikke, at jeg nyder den. Jeg kunne sikkert sagtens lade være, for jeg kan godt føle, at når jeg har røget en cigaret, så bliver jeg lidt tung i hovedet [...] Du får ligesom den der fornemmelse af, at du har svært ved at få luft, ik'? Og du bliver ligesom lidt tung i hovedet, og du ønsker, at du ikke havde taget den smøg."*(B)

"Hvis jeg er ude til en god middag, og jeg går ud og ser, at der er nogen, der står og ryger derude: 'Ej', siger jeg, 'Kan jeg ikke lige få en smøg. Nu er jeg fyldt op med mad og sådan, så kan jeg godt stå og ryge en smøg', men den smager egentlig ikke godt. Det er ligesom sådan en hygge."(B)

75-årig kvinde, om selskabsrygning

Den anden kvinde, som også er selskabsryger, fortæller tilsvarende, at hun egentlig ikke nyder selve cigaretten. For hende ligger fristelsen ligeledes i det sociale samvær med andre, og så har selve røgen også en betydning. Hun fortæller om sidste gang det skete: *"Den havde ingen effekt på mig, andet end at jeg tænkte: 'Jeg har en dum smag i munden.'"*(C) At hun alligevel røg ved den lejlighed, begrundede hun med: *"Man kommer ud og ser dem stå og hygge sig med en cigaret, og de snakker og griner, og så kommer røgen. Den har altså noget at sige for en tidligere ryger - røgen der kommer. Lige da han sagde det [et familiemedlem spørger, om hun ikke vil have en smøg], og røgen den kom, så tænkte jeg: 'Ja, ja det vil jeg gerne.'"*(C)

"Det er helt specielt, hvis jeg tænder en cigaret. Og det vil under alle omstændigheder kun være til store fester, hvor man har en pause, og jeg kan se, at alle rygerne strømmer ud. Så kan jeg godt gå ud og tænde en cigaret, og stå og sludre med dem"(C)

74-årig kvinde, om selskabsrygning

“ For øvrigt holdt jeg op med at ryge for 45 år siden i tre uger. Så skete der det, at vi blev inviteret til naboens runde fødselsdag. Og så ved jeg ikke, hvad der skete, men i hvert fald så fik vi også god mad og noget at drikke og så videre. Og så røg jeg.(J)

77-årig kvinde, ryger dagligt

Rygestoprådgivere har erfaring for, at nogle af de væsentligste faldgruber for tilbagefald er selskabelige lejligheder, kriser, stressede situationer, ledige stunder, og ferie.¹⁸ Interviewene giver ingen grund til at tro, at mennesker, der er over 60 år, skiller sig ud fra andre aldersgrupper i forhold til, hvad der kan gøre det svært at fastholde rygestoppet.

10 Rygningens rolle i familien

En gennemgang af interviewene viser, at når et familiemedlem ryger, kan det give grund til bekymring hos de andre familiemedlemmer, og rygningen kan blive en kilde til irritation, sure bemærkninger og diskussioner. Irritationen og de sure bemærkninger drejer sig sjældent om selve rygningen, men om den tobaksrøg, som forurener luften. Interviewene viser også, at snak om rygning i familien, kan afføde mange forskellige reaktioner blandt dem, der ryger. Det kan motivere nogle til at stoppe med at ryge, selv om man ikke havde forestillet sig det. Andre trækker bare på skuldrene. En enkelt giver udtryk for, at han føler magtesløshed, fordi der bliver kommenteret på en vane, som han ikke selv oplever, at han er i stand til at ændre på, og nogle reagerer med irritation, vrede eller føler sig set ned på. På den baggrund er der flere, der ønsker, at andre blander sig uden om deres rygevaner. Alle disse forhold gør, at det nogle gange bliver ømtåleligt at tale om rygning i familien.

Det første kapitel viste, at for interviewpersonerne er gode familiemæssige forhold en vigtig faktor for at have en god livskvalitet, når man kommer op i årene. Dermed bliver viden om rygningens rolle i familien interessant.

BEKYMREDE PÅRØRENDE

Når et ældre familiemedlem ryger, kan det give grund til bekymring hos de øvrige familiemedlemmer både ægtefæller, børn, svigerbørn og børnebørn.

For eksempel fortæller en kvinde, at det er svært at være vidne til, at hendes mand ryger, når han har KOL: "Jeg er rigtig ked af det, og vi har nogle diskussioner om det." (B) Kvinden har i mange år arbejdet som sygeplejerske, og hendes faglige viden gør, at hun har svært ved at forstå mandens beslutning om at ryge videre. Da han ikke vil stoppe med at ryge, forsøger hun at forbedre hans helbred på anden vis: "Jeg har givet ham et tremåneders motionskursus på et motionscenter. Jeg har været nede og snakke med lederen, og fortalt at han har KOL og fortalt hvordan og hvorledes, at hans muskelmasse er svundet, for han arbejder ikke. Han gør ingenting, går ingen ture, kommer ikke ud i luften. Og så har jeg fået lavet et program til ham, så han kommer derned to gange om ugen." (B) Mandens dårlige helbred gør hende ked af det, både fordi hun er bange for at miste ham, men også fordi de

ikke længere kan gøre de ting sammen, som de kunne førhen: "Det er træls, at vi ikke kan foretage os ting sammen. Vi kan ikke gå tur sammen, for vi kan ikke gå 100 meter, før han skal stoppe op og have luft." (B)

Ægtefællers bekymring bliver også berørt af nogle af de interviewpersoner, som selv ryger dagligt. Flere fortæller, at deres ægtefælle er bekymrede for dem og helst så, at de stoppede. Samtidig fortæller de, at ubehaget ved røgen er en begrundelse for, at ægtefællen eller andre i familien ønsker, at de skal stoppe. En mand, som dagligt ryger 3-4 cerutter, siger om sin ægtefælle: "Hun synes, jeg skal holde helt op. [...] Det er dels ubehaget ved at være i røgen. Men det er også bekymring for mig, at hun synes det er usundt og hun synes, at jeg skal lade være." (E)

“ Det er ikke sådan, at min kone går og siger, at jeg skal holde op med at ryge, men hun synes, at det ville være godt. [...] Jamen, altså det er da, fordi hun synes for helbredet, ik'? Det er da klart, det er det, hun tænker." (M)

70-årig mand

Det er ikke kun ægtefæller, der bekymrer sig og som ikke bryder sig om røgen. Børn, svigerbørn og børnebørn har det på samme måde. En 74-årig mand fortæller om sine børn: *"De siger jo mange gange, at jeg også skulle holde op. Det gør de, men altså for mig er det næsten umuligt."*(H) Han uddyber, hvorfor børnene ønsker, at han skal holde op: *"Jamen, for det første er det fordi, de ikke kan lide røg, og så er det altså fordi, at de godt vil have mig nogle år endnu."*(H) Intervieweren spørger om det gør indtryk: *"Ja, det gør det da, men man står jo der. Ja, jeg er faktisk magtesløs."*(H) Senere fortæller han, at det næsten er dagligt, at der er nogle i familien eller i omgangskredsen, som opfordrer ham til at holde op: *"Åh, det sker næsten dagligt. [...] 'Ej, du ryger så meget. Nu skulle du også holde op. [...] Det er svært at blive ved at høre på, ik'?"*(H) Rygningen præger tydeligvis hans forhold til familien. De er bekymrede for ham, men han finder det svært at høre på deres bekymring, fordi han føler sig afmægtig og har opgivet at stoppe med at ryge, selv om han mange gange har ønsket, at det ville lykkes ham: *"Det ville jeg mange gange. Det ville jeg."*(H)



Jeg skylder også min familie, når de gerne vil beholde mig alle sammen, så skylder jeg dem altså også, at give dem den mulighed."(C)

74-årig kvinde

En udtalelse fra en af de andre interviewpersoner viser, at det kan motivere til rygestop, hvis et familiemedlem giver udtryk for sin bekymring, også selv om man ikke forventede, at det ville ændre noget. Man kan blive positivt overrasket: *"Min ene svigerdatter, hun sagde til min kone, at hvis hun ville opleve sine børnebørn blive store, så skulle hun holde op med at ryge. [...] Så holdt hun op fra den ene dag til den anden. Fuldstændig! Det havde vi aldrig troet."*(L) En anden kvinde, som tidligere røg dagligt, men som i dag kun ryger ved selskabelige lejligheder, har oplevet, at et af hendes børnebørn kommenterede hendes rygning. Kommentaren fik også hende til at overveje, om hun skulle droppe cigaretterne: *"Som mit ene barnebarn hun siger: 'Mormor vi vil gerne beholde dig i mange år endnu. Vil du ikke godt holde op?' 'Jo, det kan jeg da godt.' [...] Men igen, som jeg siger, det er altså noget jeg i sidste ende selv bestemmer, men jeg skylder også min familie, når de gerne vil beholde mig alle sammen, så skylder jeg dem altså også, at give dem den mulighed."*(C)

En anden kvinde har også oplevet, at et barnebarn har kommenteret hendes rygning: *"Engang var der en af mine børnebørn, der sagde: 'Mormor, du skal holde op med at ryge. Du kan dø af det'. Og det var jo rene ord for pengene."*(D) På spørgsmålet om, hvordan hun reagerede, siger hun: *"Jeg ved det ikke. Han var ikke ret stor: 'Mormor, lad være at ryge, du kan dø af det.' Men jeg er jo ikke død endnu."*(D) Mens kvinden fortæller historien griner hun lidt ad den. Det er uklart om barnebarnets ord, har fået hende til at tænke over sin rygning, eller om hun bare har reageret med et skuldertræk. I hvert fald betragter hun episoden som en sjov historie fra dengang barnebarnet endnu ikke



var så gammelt. Ovenstående citater viser, at der er forskellige måder at reagere på, når et familiemedlem giver udtryk for sin bekymring. Det kan motivere nogle rygere til at stoppe, selv om man ikke havde forestillet sig det. I andre tilfælde kan det resultere i magtesløshed eller måske bare et skuldertræk.

Ligesom nogle ægtefæller eller yngre familiemedlemmer er bekymrede over rygningen, er der nogle af de adspurgte, som er bekymrede over deres børns eller børnebørns rygning. En 76-årig mand fortæller om bekymringen for sin 40-årige søn: *"Nu min ældste søn, han har også røget meget, og han har været til sådan en helbredsundersøgelse. Det var han så stolt af, at det gik så godt. Så skulle han bagefter op og have undersøgt sine lunger. Så fik han at vide, at han har meget dårlige lunger, at de var ligesom hos én, der var over 60 år."*(L) Sønnen er i dag stoppet med at ryge, men af interviewet fremgår det, at faren stadig er bekymret for ham: *"Nu håber jeg bare med min søn der. Ham er jeg bange for nu. Man er altid så bange for ens børn og børnebørn."*(L) Han fortæller videre: *"Jeg håber ikke, at mine børnebørn begynder at ryge."*(L)

I tråd med at nogle af interviewpersonerne er bekymrede for børns eller børnebørns rygning, er der flere, der fortæller, at de er lettede over, at deres børn eller børnebørn ikke ryger: *"Jeg er i dag glad for, at mine børn ikke ryger. Og når jeg har passet børnebørn, så kunne jeg da ikke drømme om, at gå med en cigaret i hånden."*(D) En anden siger om sine børn: *"Ja, de er jo så heldigvis aldrig begyndt at ryge. Aldrig! Ikke nogen af dem."*(Q)

TOBAKSROGEN

Af interviewene fremgår det, at når et medlem af familien ryger, giver det ikke kun grobund for bekymring blandt de pårørende. Pårørende kan også blive irriterede over tobaksrøgen, enten fordi den lugter, eller fordi de får luftvejssymptomer som følge af at have indåndet tobaksforurenede luft. I nogle tilfælde resulterer det i sure bemærkninger og diskussioner.

En kvinde, som tidligere har røget dagligt, men som i dag kun ryger ved selskabelige lejligheder, kommer ind på, at hendes mand var irriteret over hendes rygning, fordi han fik hoste. Omvendt blev hun irriteret over hans indblanding i hendes rygevaner. Hun udtaler om sin mand: *"Han er en af de der rædselsfulde ikkerygere, som jeg ikke kan holde ud at høre på. Det kan jeg virkelig ikke. For jeg synes, at hvis folk vil ryge, så er det deres egen hovedpine. Vi ved alle sammen nu det vidste man ikke før i tiden at rygning er skadelig. Det ved man jo nu. Jamen, så må folk jo selv om, de vil ødelægge deres liv ved at ryge."*(C) Hun fortæller videre om dengang, hun røg dagligt: *"Han kunne mange gange om aftenen sige: 'Lad nu være med at tænde den cigaret.' Og så tænkte jeg: 'Det skal han da i hvert fald ikke afgøre. Det er jo mig der ryger, og jeg ryger, når jeg vil.' Så kom der lidt af det der. Og så sagde han: 'Ja, det må du jo selv om, det er dit liv.' Han har en sart hals, og han har enormt let til hoste. Han har hverken allergi eller noget, men han er så sart. Og så begyndte han jo at sidde og hoste. Jeg tror, at han begyndte at provokere, men det var jeg ligeglad med, for når jeg kunne se det påvirkede ham, så var det jeg sagde: 'Så vil jeg slet ikke ryge herinde. Hvis jeg vil ryge, så kan jeg gå ud.'"*(C)

På den ene side fortæller kvinden, at hun reagerede med trods, når manden blandede sig i hendes rygevaner. På den anden side har mandens hoste alligevel gjort så stort indtryk, at hun indså, at det ikke var så godt at ryge indendørs i hjemmet.

"Min kone har ønsket, at jeg stoppede med at ryge indendørs. I en periode, så sad jeg om morgenen nede i vores stue, og så lukkede jeg havedøren op, så sad jeg i den lænestol lige indenfor og røg, men det er jeg også holdt op med. [...] Hvis jeg så vil ryge, så sætter jeg mig ud og ryger. [...] Det har jeg gjort, fordi min kone ønskede det. Det er okay. Jeg synes også, at det er rarere at komme hjem til et hus, hvor der ikke er røg."(E)

71-årig mand, ryger dagligt

Irritationen over tobaksrøgen og de symptomer, som man kan få af at indånde tobaksforurenede luft, kan blive så stor, at den ene ægtefælle presser på for at få den anden til at stoppe, simpelthen for at blive fri for tobaksrøgen i hjemmet. En kvinde fortæller eksempelvis, at hun og hendes mand egentlig altid har haft det princip, at de ikke ville blande sig i hinandens rygevaner. Men på et tidspunkt, hvor kvinden selv havde droppet tobakken, og manden stadig røg, blev

"Da hun kom ind i fyrrummet, så kunne hun lugte det: 'Du skal lukke den dør!', men så sagde jeg: 'Jeg har lukket den dør!' Altså, hun er meget irriteret på det."(H)

røgen alligevel for meget for hende: "Vi har ikke haft brug for eller bekræftet hinanden i, at det var rigtigt at holde op med at ryge. Det har vi faktisk ikke, for vi er to selvstændige mennesker, og

hvis den ene ryger, så er det bare det, altså. Sådan har det været, indtil jeg ikke kunne holde hans tobak ud længere, altså. Så det sidste år, der ved jeg, der har jeg presset meget på, for at han skulle holde op med at ryge."(O) Hun uddyber: "Jeg sad herinde og hostede, fordi han kun røg i køkkenet. Så sagde jeg: 'Det generer mig altså stadig' [...] Men så til sidst, så blev han enig med sig selv om, at nu holdt han altså op med at ryge."(O)

"Altså, den der pibe, jeg så skævt til den, og jeg kom med sure bemærkninger. Det er ikke fremmede for et parforhold, men det var det mindste problem i vores ... Vores problem var økonomi."(T)

72-årig kvinde, om sin eksmands rygning

For andre opstår irritationen over tobaksrøgen ikke, fordi de får symptomer i luftvejene, men fordi de synes, at tobaksrøgen lugter dårligt. En 74-årig mand siger: "Børnene synes jo ikke godt om det "(H) Til spørgsmålet om, hvad de siger til ham, svarer han: "Jamen, så lugter man af røg og vores datter, hun er rigtig streng nogle gange. Da vi var deroppe sidste gang, så gik jeg udenfor, og så kunne hun lugte det i fyrrummet. Jeg gik udenfor og lukkede døren, men så var det altså alligevel kommet ind, så da hun kom ind i fyrrummet, så kunne hun lugte det: 'Du skal lukke den dør!', men så sagde jeg: 'Jeg har lukket den dør!' Altså, hun er meget irriteret på det."(H)

INDBLANDING I RYGEVANER

Mange af de interviewpersoner, som ryger, har fortalt, at familien blander sig i deres rygevaner, men mange af dem ønsker, at familien blander sig uden om. En kvinde, som kun ryger ved selskabelige lejligheder, men som tidligere har røget dagligt, fortæller: "Når de allernærmeste er samlet, så er vi 25 og at være den eneste blandt alle de ikkerygere, det afstedkom bemærkninger. Og de blev mere og mere udsøgte for hvert år, der gik. Det er ikke rart at høre. Jeg sagde til dem: 'Jamen, I ved jeg ryger, og lad mig ryge i fred.'"(C)

En anden kvinde har også bedt andre om at blande sig uden om: "Hende jeg kommer sammen med privat, hun er tit efter mig. [...] Hun kan godt kommentere: 'Jeg synes, at du har røget lidt meget her til aften.' [...] Hun så gerne, at jeg holdt op med at ryge."(K) Hun fortæller videre, at det nogle gange bliver for meget med kommentarerne: "Så siger jeg til hende, at nu synes jeg, at hun skal passe sig selv, men det er ikke, så vi bliver uvenner."(K)

"Hvis folk bliver ved med at snakke om, at jeg ryger, og nu skulle jeg holde op, så kan jeg godt blive så irriteret på folk, at jeg af bare galde tænder én, og tænker: 'Kan de da ikke holde deres mund!'"(K)

76-årig kvinde, storryger

En anden kvinde, hvis mand har KOL og ryger, fortæller om sin mands reaktion, når de taler om rygning. Hun antyder, at manden føler sig uretmæssigt behandlet og kritiseret for noget, som ikke nødvendigvis er hans skyld, når hans sygdom bliver inddraget i snakken om rygning. Hun siger om mandens reaktion: "Han bliver vred, for det er ikke det, der gør det [at han har KOL, red.]. Det var dengang han arbejdede, så ..." (B) Manden har været tømrer og har blandt andet arbejdet med glasuld og asbest. Hun har selv



“Jeg har et barnebarn nu hun kan slet ikke holde det ud. Hun synes, at det er forfærdeligt, når jeg ryger.”(K)

76-årig kvinde, ryger dagligt

arbejdet som sygeplejerske i mange år og er derfor udmærket klar over, at rygning og KOL er en dårlig cocktail, men manden har tolket ud fra en samtale med lægen, at det ikke gør så meget, at han ryger, så han har ikke tænkt sig at stoppe.

En anden kvinde, som ikke selv ryger, fortæller om en snak hun havde med sin søster, der ryger: "Det er en eller anden trang, vi andre ikke forstår. Det sagde min søster rent ud: 'Du fatter ikke, hvad det drejer sig om', sagde hun, engang hun stod her. Så tændte hun en cigaret, og så ser min søn op på hende, og så siger hun til mig: 'Du har opdraget dine børn til at betragte mig som en idiot, fordi jeg ryger', så røg det ud af knægtten: 'Nej, det har vi selv fundet ud af.'"(T)

SNAK OM RYGNING

Ovenstående afsnit peger på, at rygning kan være et meget ømtåleligt emne, fordi det berører mange følelser for den, der ryger, men også for de pårørende. For de pårørende handler det om bekymring og omsorg for det familiemedlem, der ryger, men det kan også handle om, at de selv får symptomer i luftvejene af at indånde tobaksforurenede luft eller, at de ikke bryder sig om røgen. For rygernes vedkommende kan det handle om, at de føler sig kritiseret, set ned på, eller føler sig magtesløse. Nogle føler de ikke bliver forstået og synes, at det er ubehageligt, at andre blander sig.

Alt sammen noget der gør, at det kan være svært at tale om rygning.

En kvinde fortæller, at der er en grænse for, hvor meget man kan tillade sig at blande sig i andres liv: "Min søn ryger helt vildt meget, og det kan i høj grad bekymre mig [...] Han har for højt blodtryk og han har sukkersyge, så han skulle altså tage at tænke sig lidt om. Men jeg kan ikke leve hans liv for ham, det kan man ikke."(S) Hun fortæller videre, at hendes børnebørn også ryger, og da interviewereren spørger, om hun nogensinde har opfordret dem til at stoppe med at ryge, svarer hun: "Tja, der er grænser for, hvor meget man skal blande sig. Én 63-årig over for en voksen søn, hans børn og nye kone. Det er jo ligesom deres verden. Selvfølgelig siger jeg det af og til, men det er meget begrænset. [...] Men øh, jeg bruger mit yndlingsudtryk igen: 'Frihed er også retten til at vælge forkert'. Knald i låget, men jeg skal ikke gøre mig til dommer. Jeg spiser for meget, og det har man heller ikke godt af, så ..." (S)

"Jeg kan da godt forstå, at folk siger: 'Hvorfor holder du ikke op?' Det kan jeg godt forstå. Jeg kan også godt forstå, at man kan snakke om det, men jeg kan ikke forstå, at det skal være en hel aften, hvor man kører i det."(K)

76-årig kvinde, ryger dagligt

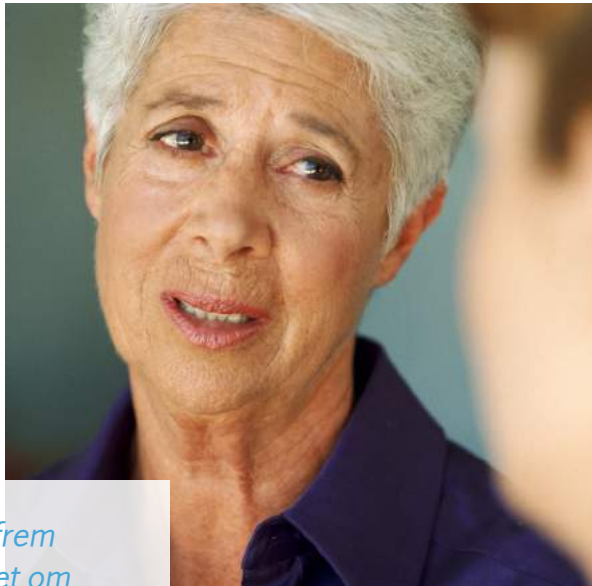
Nogle af interviewpersonerne siger ligefrem, at rygning ikke er noget, der bliver talt om i deres familie eller de giver udtryk for, at hvis emnet bliver bragt på banen, er det på et meget overfladisk plan. En 75-årig mand, som røg dagligt for tre år siden, men som i dag er stoppet, siger: "Vores drenge herhjemme og min kone, de har aldrig snakket om rygning. Jeg tændte min pibe eller cigaret, og så var det det. Vi har aldrig

Når interviewpersonerne nævner, at gode familiemæssige forhold er vigtige for at have en god livskvalitet, så kan familiens irritation og bekymring være med til at give rygerne modstridende følelser i forhold til rygningen.

snakket noget særligt om det. [...] Der har aldrig været nogen, der opfordrede mig til det [rygestop, red.]. De har selvfølgelig måske nok sagt det for sjov: 'Åh, hold nu op med de smøger der.' Men det har ikke sådan været med en dybere mening."(R)

To af mændene fortæller, at der ikke bliver snakket så meget om rygning i deres familie, da man ikke ønsker at påpege noget, som er indlysende. En af de interviewede, som selv ryger, og hvis døtre også har røget, fortæller eksempelvis, at han ikke snakker om rygning med sine døtre: "Det er jo sådan omsonst at begynde at præparere mig på det der. Det skal jeg selv. De er heller ikke blevet opfordret til at holde op. De er holdt op, fordi nu ville de ikke mere."(M)

Interviewene viser, at når et familiemedlem ryger, bliver det nogle gange kilde til bekymring for rygerens helbred eller irritation over den tobaksforurening, som rygningen medfører. Rygningen kan således føre til diskussioner og sure bemærkninger i familien. Når interviewpersonerne nævner, at gode familiemæssige forhold er vigtige for at have en god livskvalitet, så kan familiens irritation og bekymring være med til at give rygerne modstridende følelser i forhold til rygningen.



“ Det er ikke noget, vi ligefrem snakker forfærdelig meget om [...]. Ikke mere end vi taler om: 'Er det ikke en pæn kjole?' eller hvad det kunne være. Det er ikke vores store samtaleemne.”(G)

83-årig kvinde, ryger dagligt

11 Syn på ældres rygning

Mange af de interviewpersoner, der selv ryger, mener ikke, at man kan blive for gammel til at stoppe med at ryge. Flere mener, at det er en god idé at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop. Men der er også nogle af de interviewede og især nogle af eksrygerne, som er negative over for, at man blander sig i ældres rygevaner. De mener, at deres jævnaldrende ikke vil få det helbredsmæssigt bedre ved at stoppe, eller også tror de, at deres jævnaldrende ikke er i stand til at stoppe. Nogle forestiller sig, at rygningen er den eneste eller sidste glæde mange ældre har. På den baggrund er der en del af de interviewede, der har den opfattelse, at når man taler om ældre og rygestop, så er det nok noget med at tvinge ældre mennesker til at stoppe med at ryge mod deres vilje.

Spørgsmålene, som skulle belyse de interviewedes holdning til rygning og rygestop blandt jævnaldrende, satte en masse tanker i gang hos nogle af de interviewede. Flere kom i den forbindelse ind på rygning på plejehjem. Nogle taler om den tobaksforurening, som de øvrige beboere og personalet bliver udsat for. Andre er optagede af brandfaren ved at beboerne ryger på egne værelser, og en enkelt kommer ind på det signal, som personalet sender, når de står og ryger ude foran plejehjemmene.

De 60 - 80-åriges holdning til rygning og rygestop blandt jævnaldrende kan have indflydelse på, om de bakker jævnaldrende op i deres forsøg på rygestop. Det kan også have indflydelse på, om de der ryger, har lyst til at fortælle omgangskredsen, at de gerne vil stoppe. For at belyse dette emne stillede vi spørgsmål med forskellige indgangsvinkler: Kan man blive for gammel til at stoppe med at ryge? Kan man blive for gammel til at ændre andre vaner? Tror du generelt, at mennesker på din alder kan få en bedre hverdag ved at stoppe med at ryge? Hvad synes du om, at man tilbyder rygestop til ældre mennesker? Under interviewene var det tydeligt, at spørgsmålene satte en masse tanker i gang. Flere af de interviewede kom således ind på rygning blandt dem, der er ældre end dem selv, og det førte til lærerige udtalelser om rygning på plejehjem.

Kan man blive for gammel til at ændre vaner? Kan man blive for gammel til at stoppe med at ryge?

FORESTILLINGER

MON DET NYTTER?

Nogle af de interviewede er negative over for, at man blander sig i ældres rygevaner. De største modstandere af dette, findes blandt de interviewpersoner, som selv er stoppet med at ryge.

Et ægtepar, hvor kvinden stoppede som 60-årig og manden som 71-årig, giver tydeligst udtryk for denne holdning. De er selv glade for, at de ikke længere ryger, men de tvivler alligevel på, at deres jævnaldrende vil få et bedre helbred ved at stoppe. Kvinden mener ligefrem, at nogle vil få det værre. På den baggrund mener de ikke, at man skal 'pille ved' de 70-80-åriges rygevaner. På spørgsmålet om de tror, at mennesker på deres egen alder kan få en bedre hverdag, hvis de holder op med at ryge, svarer manden: "Jeg ved det faktisk ikke. [...] Jeg tror ikke, der er nogen forskel helbredsmæssigt. Det tror jeg ikke på. Skaden er sket, hvis der er sket en skade, og den kan ikke rettes." (P) Han uddyber: "Der er ikke



“ Altså, jeg ved først, jeg er ældre og gammel, når jeg kigger mig i spejlet, for indvendig er jeg stadigvæk ung, ik'?”(O)

69-årig kvinde,
stoppede selv som 60-årig

nogen gulerod foran dem. Lad os nu sige, du skal holde op med at ryge, for så får du det bedre, men det passer jo ikke. Det ved de også udmærket godt. De får det ikke en skid bedre, det er sgu det samme.”(P) På samme spørgsmål svarer kvinden: “Nej, det ved jeg heller ikke.”(O) Hun fortæller derefter om sammenkomster, hvor de har været sammen med en masse jævnaldrende, der ryger: “Jeg tror ikke, der er nogen dernede, der vil få det bedre af at holde op med at ryge. Jeg tror tværtimod, at de vil få det værre. Jeg tror, at folk, der er omkring de der 70-80 år gamle, hvis de ryger, så tror jeg ikke, man skal begynde at pille i det.”(O)

Selv om ægteparret tror, at deres jævnaldrende ikke kan opnå nogle helbredsmæssige fordele ved at stoppe med at ryge, så er de selv glade for, at de ikke længere ryger. Og som det er beskrevet i kapitel 8 har alle dem, som er stoppet med at ryge, oplevet en lang række gevinster ved at stoppe.

Årsagen, til at kvinden ikke har tiltro til, at hendes jævnaldrende har evnen og lysten til at stoppe med at ryge, og at hun ikke tror, at hendes jævnaldrende kan opnå helbredsmæssige gevinster ved et rygestop, kan være, at hun føler sig yngre end sine jævnaldrende. Hun føler sig ung indvendig og mener dermed, at hun og hendes mand, kan klare mere end deres jævn-

aldrende. Hun siger: “Altså, jeg ved først, jeg er ældre og gammel, når jeg kigger mig i spejlet, for indvendig er jeg stadigvæk ung, ik'?” Der føler jeg slet ikke, jeg er den alder, jeg egentlig er. Og det er ikke noget med, at jeg ikke vil være min alder bekendt, for det vil jeg i allerhøjeste grad, men jeg føler ikke den der alder, vel? Og når vi går og siger til hinanden: ‘Hold da op, de er gamle!’, og så viser det sig, at de ikke er ligeså gamle som én selv.”(O)

En anden kvinde, som er 63 år og ryger dagligt, giver også udtryk for, at hun ikke synes, at man skal blande sig i ældres rygevaner. Hun tænker ikke så meget på sine jævnaldrende, men mere på dem, som er ældre end hende selv: “Altså, jeg er jo af den mening, at når de når op ... Altså, nu tænker jeg på dem, der er meget ældre end mig - jeg tænker hvad pokker, det er måske deres eneste fornøjelse, ikke? Lad dem dog ryge!”(A) Udtalelsen viser også, at hun forestiller sig, at rygningen er den eneste glæde, som mange ældre har, og at det derfor vil være synd, hvis de ikke længere røg. Forestillingen er interessant i og med, at ingen af de interviewede har givet udtryk for, at rygningen er deres eneste eller sidste glæde - og mange af de interviewede er vel at mærke 10-14 år ældre end kvinden. En anden forestilling, der kommer til udtryk i interviewene, er, at det ikke nytter noget at stoppe, eller at det er nemmere bare at fortsætte med at ryge, når man er kommet så langt op i årene.

En 76-årig mand, der selv ryger pibe, fortæller, at han støder på denne holdning blandt jævnaldrende: "I det der aktivitetscenter, hvor jeg også står og snakker med nogle, når vi ryger, der siger de: 'Ja, nu har vi røget så mange år, nu er vi så gamle, så kan vi lige så godt blive ved. [...] De siger, at det kan være lige meget [med at stoppe, red.]"(L)

Dette synspunkt er dog ikke udtryk for hans egen holdning, for han mener, at man sagtens kan få en gevinst af at stoppe, selv om man er kommet op i årene. Han fortæller eksempelvis, at han godt kan finde på at opfordre jævnaldrende til at holde op: "Selv nogle gamle i rullestole [i aktivitetscenteret, red.], som har det dårligt, der siger jeg: 'Jamen, hvad med dig, vil du ikke holde op?'"(L) Årsagen, til at manden ikke selv er stoppet med at ryge, er, at han betragter sin piberygning som harmløs.

Nogle af interviewpersonerne har et ambivalent forhold til at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop – heriblandt det ægtepar, som blev interviewet til analysen. Som det er beskrevet tidligere i dette kapitel, tvivler både manden og kvinden på, at deres jævnaldrende kan få det helbredsmæssigt bedre ved at stoppe med at ryge. Kvinden svarer tværtimod, at nogle kan få det værre. Til trods herfor kan de godt selv finde på at opfordre nogle til at holde igen med rygningen. Kvinden siger: "Der er også mange, der

En anden forestilling, der kommer til udtryk i interviewene, er, at det ikke nytter noget at stoppe, eller at det er nemmere bare at fortsætte med at ryge, når man er kommet så langt op i årene.



godt kan lide en lille én, som ryger, og som måske kunne leve et noget sundere liv [...] Når de så bliver ramt af en blodprop i hjernen, jamen, de tror ikke, at det er rygerelateret eller livsstilsrelateret, og det er jo beviseligt, at det er det jo faktisk, ik'? Altså, der er mange af de sygdomme, som jeg ikke selv var klar over, er rygerrelateret, hvor jeg har altså har fået et noget andet syn på det, ik'? Og der siger jeg til folk: 'Jamen, hvis du nu prøver at holde lidt igen med det ene eller det andet... Men man skal passe på, at man ikke går hen og bliver personlig, for folk har jo stadig deres frihed til at gøre det, de vil.'"(O) Manden supplerer: "Det har også meget at gøre med, om de har en lille smule fornuft bag hjerneskallen, eller om de er fuldkommen blæst oven i hovedet, ikke? For dem kan man ikke komme ind til alligevel, og så kan man jo ligeså godt lade være.'"(P)

"Jamen, jeg synes altså, at det er fint nok, at man tilbyder rygestop, og det synes jeg også, det er til ældre mennesker, ik'? Men det eneste formål, jeg kan se med det, det er faktisk - og jeg kan se det fra de ældres synspunkt - det er, at de kunne spare nogle penge, hvis de kunne holde op med at ryge. For det er jo en dyr fornøjelse at ryge, men øh, nej, jeg tror ikke, det har nogen effekt."(O)

69-årig kvinde, stoppede selv som 60-årig

En 70-årig mand, som stoppede med at ryge, da han var 64 år, har også et ambivalent forhold til at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop. Han siger: "Jamen altså, alt hvad der kan gøres, det synes jeg da er helt i orden, men øh spørgsmålet er, hvor mange der kan gøre det der med rygestop. Jeg tror sgu ikke rigtig på det. Det skal komme indefra. Du skal på en eller anden måde være motiveret til det. Det er ikke nok, at du siger: 'Nu vil jeg holde op.' Og hvis du bliver presset udefra, så er det værre."(N) Han uddyber: "Altså okay, jeg var 64, da jeg holdt op. Hvis jeg havde været ældre, ved jeg ikke, hvad der var sket. Hvis man virkelig vil og er indstillet på det, jamen så tror jeg godt ... Men du skal ikke piskes til det, den går ikke. Det er et menneske sgu for egoistisk til."(N)

På den ene side taler han for at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop. På den anden side tvivler han på, at de er i stand til at stoppe. Mere interessant er det dog, at han antyder, at når man taler om ældre og rygestop, så er det nok noget med, at man vil presse de ældre til at stoppe med at ryge mod deres vilje. Faktisk er der flere af interviewpersonerne, som giver udtryk for dette. To af interviewpersonerne mener ligeledes, at det er en god idé at tilbyde hjælp til rygestop, men de antyder samtidig, at man vil tvinge beboere på plejehjem til at stoppe med at ryge.

En 75-årig mand, som selv stoppede med at ryge for tre år siden, udtaler eksempelvis om beboere på plejehjem: "Jeg synes, at folk skal hjælpes med at holde op, hvis de er meget afhængige af spiritus eller rygning, og hvis de har lyst til det. For ellers synes jeg ikke, at man skal tvinge folk til det." (R) Han supplerer: "Jeg synes, at det er godt, at der er blevet lavet alt det her med rygestop og sådan noget lignende. Det eneste, jeg er lidt ked af, det er, at nu på plejehjem, hvor folk kommer ind, og de har røget i så og så mange år [...] Det er godt, at der er nogen, der vil give dem hjælp til at holde op med at ryge, men til gengæld så synes jeg også, at mange af dem, der ikke er interesserede i det, de skal have lov at ryge. Det er bare mit." (R)

"Man skal ikke gå stærkt på folk, der er kommet på plejehjem, for når de når dertil, så er de... Man kommer ikke på plejehjem i dag, uden at man har det skidt." (S)

63-årig kvinde

MAN KAN IKKE BLIVE FOR GAMMEL

Ovenstående afsnit viste, at især nogle af eksrygerne er negative over for, at man blander sig i de 70-80-åriges rygevaner. I modsætning hertil, er mange af de interviewpersoner, der selv ryger, positive over for idéen, og de mener ikke, at man kan blive for gammel til at stoppe.

På spørgsmålet om man kan blive for gammel til at stoppe med at ryge, svarer en 76-årig kvinde, som ryger dagligt: "Det tror jeg såmænd ikke, at man kan." (K) En 77-årig kvinde, som også ryger dagligt,

mener heller ikke, at man kan blive for gammel til at ændre vaner: "Man kan ikke blive for gammel til noget som helst. Der er nogle, de er gamle, når de er 65, og nogle de er ikke gamle, selvom de er 85. Altså, i deres hoved, ikke?" (J)

En 72-årig kvinde, der aldrig har røget, tror heller ikke, at man kan blive for gammel til at ændre vaner, men det kan godt være, at man skal have hjælp og omsorg, hvis ændringen skal lykkes: "Jeg tror ikke, at man bliver for gammel til at ændre vaner, men man skal måske have lidt hjælp, og måske skal man gøres opmærksom på det. For ens vaner tænker man jo ikke over. Det er derfor, det er en vane. [...] Men når man først er blevet opmærksom på det, så kan man godt ændre den. [...] Det med afhængighed - jeg har selv kæmpet mig ud af det to gange, hvor jeg har fået en En 72-årig kvinde, der aldrig har røget, tror heller ikke, at man kan blive for gammel til at ændre vaner, men det kan godt være, at man skal have hjælp og omsorg, hvis ændringen skal lykkes: "Jeg tror ikke, at man bliver for gammel til at ændre vaner, men man skal måske have lidt hjælp, og måske skal man gøres opmærksom på det. For ens vaner tænker man jo ikke over. Det er derfor, det er en vane. [...] Men når man først er blevet opmærksom på det, så kan man godt ændre den. [...] Det med afhængighed jeg har selv kæmpet mig ud af det to gange, hvor jeg har fået en masse morfin på grund af smerter og er stoppet op, og smertelægen sagde til mig: 'Du behøver ikke være så hård ved dig selv'. Så sagde jeg: 'Jamen altså, det vil jeg, for jeg vil ud af det'. Jeg tror, at man simpelthen skal tage en beslutning og så holde den. Jeg har jo gjort bekendtskab med ludomani og også med rygning for den sags skyld og så en lille smule med alkoholisme, og jeg har jo kunnet se, at de mennesker

“Jeg har ikke den oplevelse, at nu er jeg så gammel, at så kan det være lige meget. Det er ikke min oplevelse, men det kan da godt være, at andre har den oplevelse og tænker, at det kan være lige meget.” (E)

71-årig mand, ryger dagligt



ikke har kunnet holde det. De er simpelthen bundet af det, men de har jo aldrig fået hjælp før, så det kan jo godt være, det kan lade sig gøre.[...] Jeg tror, at man savner noget, når man tager sådan nogle ting, - om det nu er chokolademad, tobak, alkohol, spil eller hvad det er... Jeg tror, det er fordi, man savner et eller andet, og det kan erstattes af noget andet - opmærksomhed eller omsorg. Det tror jeg."(T)

I tråd med at flere mener, at man ikke kan blive for gammel til at stoppe med at ryge, er der også flere, som giver udtryk for, at det er en god idé at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop, så længe det er et tilbud. En 72-årig kvinde, som aldrig har røget, siger: "Jeg synes, at det er helt fint, hvis de kan holde op med at ryge ved lidt hjælp, så synes jeg, de skal have den."(T) En 63-årig kvinde siger: "Man skal da tilbyde det til alle dem, man overhovedet kan. Altså, man skal bare ikke presse, men jeg synes, at det er fint jo flere, det kan da... Altså, jeg vil hellere, at bare én siger ja, ik'?' Så er det én mindre."(S)

Som det blev beskrevet i forrige afsnit er der nogle af interviewpersonerne, som ikke tror, at deres jævnaldrende eller dem, som er endnu ældre, kan få en bedre hverdag ved at stoppe med at ryge. Andre af interviewpersonerne mener godt, at deres jævnaldrende kan få gavn af et rygestop, selv om de er nået op i alderen. En 75-årig mand bliver eksempelvis spurgt, om han tror, at andre på hans alder kan få en bedre hverdag ved at stoppe. Han svarer: "Hvis folk, som kommer op i alderen, hvis de har haft nogle mén eller noget af at ryge, så får de selvfølgelig en bedre hverdag, hvis de holder op."(R) En kvinde besvarer samme spørgsmål: "Jamen helt sikkert, hvis man har en dårlig lungefunktion, en dårlig vejtrækning eller man har et dårligt kredsløb. For man ved, at benene jo kalker til, hvis man ryger. Man ved, at hvis man stopper, så bliver det jo ikke værre."(B).

"Nu har jeg jo arbejdet som sygeplejerske i hjemmeplejen, og jeg har jo set alle de der mennesker, som sidder med ilt i næsen og ikke kan få luft, og så alligevel er der en pakke cigaretter ved siden af, og de ryger og ryger og ryger ... Jeg forstår det ikke, og jeg synes, at når man gør noget for én, så må vedkommende også forstå og prøve at tage imod og sige: 'Nu prøver jeg at stoppe, nu prøver jeg at gøre noget.'"(B)
75-årig kvinde, hvis mand har KOL

Nogle af de interviewede er overbeviste om, at det især er de mennesker, som i forvejen har det dårligt, der kan få gavn af et rygestop. På spørgsmålet om jævnaldrende kan få det bedre ved at stoppe, svarer en 77-årig kvinde, der selv ryger: "Det kommer da

Rygning er skyld i mange dødsbrande

Tal fra Beredskabsstyrelsen viser, at personer over 66 år er stærkt overrepræsenteret i statistikken over dødsbrande. I 2010 omkom 74 mennesker i dødsbrande - halvdelen var over 66 år. Rygning er den væsentligste årsag til brand. Andelen af dødsbrande, som skyldes rygning, er steget fra 40 procent i 1989 til 55 procent i 2010.²

Kilde: Beredskabsstyrelsen. Dødsbrandsstatistikken 2010. Statistisk Nyhedsbrev – 2/2011.

sandelig an på, hvordan de har det den dag, de holder op. Hvis de er jammerlige og sølle, jamen så kan det da nok godt hjælpe dem."(J)

"Hvis de er afhængige og ryger meget, så tror jeg, de vil få det bedre ved at holde op. Med mindre at de bliver så psykisk påvirkede af det med ikke at ryge, at det giver andre minusser i deres tilværelse."(E)

71-årig mand, ryger dagligt

RYGNING PÅ PLEJEHJEM

Spørgsmålene til de interviewedes holdning til rygning og rygestop blandt jævnaldrende, satte en masse tanker i gang hos nogle af de interviewede. Flere kommer således ind på rygning på plejehjem, og flere taler passioneret om emnet. Nogle er optagede af den tobaksforurening, som de øvrige beboere og personalet bliver udsat for. Andre taler om brandfaren ved at beboerne ryger på egne værelser, og én enkelt kommer ind på det signal, som personalet sender, når de står og ryger ude foran plejehjemmet:

Fælles rygestuer

Ifølge Lov om røgfri miljøer er det ikke tilladt at etablere fælles rygestuer på plejehjem. Det skyldes, at når der ryges indendørs forurenes luften med skadelige partikler og stoffer fra tobaksrøgen. I rygestuerne vil koncentrationen af stofferne blive meget høj. Både rengøringspersonale og plejepersonale, der skal ind i rummet i forbindelse med deres arbejde, vil indånde de skadelige stoffer, hver gang de opholder sig i rummet. Desuden, vil røgen sprede sig fra rygestuen til resten af plejehjemmet, og udsætte de øvrige beboere og plejepersonalet for tobaksforurennet luft.

"Når jeg kommer på plejehjemmet, der står de jo somme tider i flok udenfor og ryger, ik'? Det kommer ikke mig ved altså, men jeg har somme tider undret mig lidt over, om ikke de skal arbejde, for det er øjensynligt i arbejdstiden. De styrter jo hjem, så snart de er færdige. Men altså, det må man øjensynligt i dag."(T)
72-årig kvinde, har aldrig røget

Nogle er meget ambivalente i forhold til emnet. En 70-årig mand, som selv ryger, taler eksempelvis både for og imod indendørs rygning på plejehjem: "Generelt synes jeg også, folk skal have lov til at ryge. Altså, det må de jo selvom, hvis ikke det generer andre, men det kan jeg godt have en bekymring for ude på det plejehjem på Frederiksberg. Det der Lotte ... Jeg ved ikke ... Der er da nogle, der bliver generet af andres røg, synes jeg."(M) En anden mand, som også ryger, er ligeledes opmærksom på den tobaksforurening, som rygningen medfører, og han kommer ind på den tobaksforurenede luft, som personalet bliver udsat for, når de skal ind på beboernes værelser.

Samtidig argumenterer han for, at beboere på plejehjem skal have lov til at ryge på deres egne værelser. Han siger: "Jeg synes, at på et plejehjem, hvor tidshorisonten for den enkelte beboer er overskuelig, og de enten ikke kan eller ikke ønsker at stoppe, der skal de have lov at ryge på deres egen stue. Hvad har de tilbage? De har deres 20 kvadratmeter, den kommode de har med hjemmefra, de billeder - de kender - og et menneske, der besøger dem en gang i mellem, og så glæden ved at ryge. Over for det står den passive rygning, man udsætter personalet for, når de kommer ind i et sådan et tilrøget lokale. Jeg har svært ved at ... Jeg respekterer det problem, men jeg kan ikke anviser løsninger på det, men jeg har hørt ansatte udtale, at det lever de fint med, for det skal de ældre have lov til. Jeg har aldrig hørt nogen ansatte på et plejehjem citeret for at sige det modsatte."(E)

"Lad dem ryge det de vil. Vil de ryge sig ihjel, så lad dem gøre det, men så må det blive inde på deres egne stuer. Jeg kan godt forstå, at man ikke må ryge inde på spisearealer og aktivitetsarealer, men lad dem ryge på deres egne stuer."(C)

74-årig kvinde, selskabsryger

En 74-årig kvinde, som er selskabsryger, kommer også ind på plejepersonalet udsættelse: "Ja, hvis jeg skal være helt ærlig, så tænker jeg, så lad dem være udsat det øjeblik, de er derinde. For der er ingen, der skal komme og bilde mig ind, at plejepersonalet er ret længe inde hos de gamle på stuerne. Det tror jeg ikke på. De kan gå derind, og så kan de sige: 'Vi må lige

lufte ud herinde, du har siddet og røget.'[...] Og er det en syg, der ligger og ryger, som ikke kan tåle at få et vindue op, jamen så lad det være. Og så lad være at være for længe derinde. Meget af plejepersonalet har jo selv været rygere. Er der nogle, der er rygere, så er det jo læger, sygeplejersker og plejepersonale. De har jo været rygere, som jeg ved ikke hvad. Og så lige pludselig skal man tage et så enormt hensyn til plejepersonalet på plejehjemmene, det bryder jeg mig ikke om. Hvis personalet sad i timevis inde hos de der ældre mennesker, der ser fjernsyn, hører radio [...], men det er plejepersonalet ikke!"(C)

Andre af interviewpersonerne kommer ind på den brandfare, som kan opstå, når beboere på plejehjem ryger. En 69-årig kvinde siger: "Vi har lige været til indvielse på et nyt plejehjem her, og der fortalte de også om tobaksrygning [...] Der har man så sin lille lejlighed selv, og der må man godt ryge, men andre steder må man ikke ryge. [...] Når jeg hører, at der er gået nogle til på grund af tobaksrygning på plejehjem, så synes jeg jo, det er helt forfærdeligt. Men det har jeg sådan et lidt ambivalent forhold til, for på den ene

side synes jeg sagtens, at folk skal have lov til at ryge, når de er hos sig selv, ikke? På den anden side synes jeg, at det er helt forfærdeligt, når der sker sådan noget der, hvor jeg så siger: 'Hvorfor er det ikke

forbudt?'"(O) Hendes mand supplerer: "Men det er jo svært at forbyde folk at ryge i deres private hjem, når der ikke var forbud, da de flyttede ind. For så skal det jo være sådan, at man kan sige: 'Det plejecenter her, det er totalt røgfrit'. Så kan folk jo selv bestemme, om de vil flytte ind eller ej. Men når man flytter fra et plejecenter til et andet plejecenter, fordi det ene skal laves om, så kan man jo ikke forlange ... For husk på, de har jo en lejekontrakt nøjagtig ligesom os, og så kan man jo ikke sige til dem: 'Du må ikke ryge i dit eget hjem', det kan man jo ikke. Men problemet det er jo ildebrand. Det er jo ikke kun dem selv - det kan være hele gangen på grund af røgforgiftning og lignende, ik'?"(P)

Nogle af de interviewede, som kommer ind på brandfaren ved rygning på plejehjem, mener, at det er et argument for, at beboerne ikke burde sidde og ryge alene på deres værelser men derimod sammen med andre beboere i en fælles rygestue. En af dem, som taler for fælles rygestuer på plejehjem, er en pensioneret brandmand. Han siger: "Jeg ved i hvert fald, at

der er nogle steder på Frederiksberg, hvor de før i tiden måtte ryge på deres værelser, og så fik de sådan et forklæde på og alt muligt. Men masser af gange er vi rykket ud til sådan noget, hvor der har siddet en ældre mand eller dame og fået nogle forbrændinger eller desværre, hvor det var gået værre, fordi de skulle sidde og ryge inde på deres rum. De skulle have en rygestue, synes jeg, hvor de kunne sætte sig ind nogle stykker og ryge sammen."(R)

"Den der de har lavet på plejehjemmene. Jamen, de har også fået resultatet. Der er flere og flere, der brænder inde. [...] Ja, de må kun ryge på deres eget værelse. Det resulterer i flere brande og øh, det er altså... Nu må de sgu stoppe."(N)

70-årig mand, har tidligere selv røget

Nogle af de interviewede giver udtryk for, at hvis man først er kommet på plejehjem, så skal der ikke være restriktioner. En 75-årig mand, som selv har røget, siger: "Nu læser jeg tit om det her plejehjem ude på



Frederiksberg, hvor folk har det så vidunderligt. Hvor de nyder det, og de får en smøg, og de får en snaps til deres frokost og sådan, og de har det så vidunderligt. Og de kommer op i alderen, og så synes jeg, at jeg har læst noget om, at deres livskvalitet, den er sådan, at de har mulighed for, at de lever et år eller to længere, fordi de har det dejligt. I stedet for at de sidder der og synker sammen i en stol og slet ikke må noget."(R)

En 63-årig kvinde siger: "Jeg synes, det er ganske forfærdeligt, hvis man ikke må [ryge. red.] på plejehjem, og det ved jeg, at man i meget stor udstrækning ikke må. Det, synes jeg, er forfærdeligt. Folk, der har røget hele livet, og det er det sidste, de har tilbage, der synes jeg, man bør finde en løsning, så de kan ryge indendørs. Man kan ikke sætte gamle mennesker ud på gaden. Det kan man altså ikke - man kan ikke ødelægge hele deres liv. Og skulle det afkorte deres liv et halvt år, hvad så? Altså, hellere dø som 86-årig og være glad end som 87-årig og være ked af det."(S)

Udtalelsen viser igen en forestilling om, at rygningen er den sidste glæde, mange ældre har. Samtidig tror kvinden, at man i meget stor udstrækning ikke må ryge på plejehjem. Som reglerne er i dag, må beboerne godt ryge på deres egne værelser. I skrivende stund har Kræftens Bekæmpelse ikke kendskab til et eneste plejehjem, hvor dette er forbudt. Et indendørs rygeforbud på egne værelser kan forbedre luftkvaliteten for både beboere og personale i og med, at der så ikke længere vil være tobaksforurennet luft på plejehjemmene.

Dette kapitel belyser nogle synspunkter og forestillinger blandt de interviewede, som måske kan give stof til eftertanke i arbejdet med at mindske rygeprævalensen blandt mennesker, der er i 60'erne, 70'erne og 80'erne. Hvis der er en forestilling til stede blandt nogle ældre om, at ældre på plejehjem presses til rygestop, kan det skabe unødigt modstand mod rygestop. Manglende tiltro til jævnaldrendes lyst, evner og gevinster ved rygestop kan måske også være med til at fastholde nogle ældre mennesker i deres rygning og tage modet til rygestop fra dem. Når man arbejder med ældre og rygestop kan det være værdt at undersøge, hvilke tanker og forestillinger de ældre har om rygning og rygestop. Interviewene peger på, at en positiv tilgang med tiltro til at de ældre kan stoppe og få gavn af det, kan være en fordel.

12 Fakta om rygning

Rygning påvirker alle organer i kroppen og øger risikoen for en lang række af de store livsstilssygdomme såsom kræft-, lunge- og hjerte-karsygdomme - se tabel 6. Dertil kommer at rygning øger risikoen for aldersbetingede sygdomme. Rygning øger således risikoen for hoftebrud, grå stær og paradentose. Mennesker, der ryger, har også flere komplikationer i forbindelse med operationer, og de har en dårligere sårheling.¹⁹ Undersøgelser tyder desuden på, at rygning øger risikoen for Alzheimers sygdom og demens.²⁰⁻²¹ Derudover har undersøgelser vist, at nogle stoffer i tobaksrøgen interagerer med nogle former for medicin, så mennesker, der ryger, skal have en højere dosis end dem, der ikke ryger.²²⁻¹³

Tal fra 2006 viser, at der hvert år i Danmark dør knap 14.000 mennesker på grund af rygning. Det er hvert fjerde dødsfald i Danmark. Rygning er årsag til et tab i danskernes middellevetid på 3 år for mænd og 3 år for kvinder, og storrygere dør i gennemsnit 8-10 år for tidligt.²⁴

Tabel 6. Rygning øger risikoen for en lang række kræft-, lunge-, og hjerte-karsygdomme

Kræftsygdomme i:	Lunge- og luftvejssygdomme:	Hjertekarsygdomme:
Lunger	Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL)	Hjertesygdom
Strubehoved	Lungebetændelse	Blodprop f.eks. i hjertet
Mundhule	Nedsat lungefunktion	Hjerneblødning og blodprop i hjernen
Svælg	Hoste	
Spiserør	Hvæsende vejtrækning	
Bugspytkirtel	Åndedrætsbesvær	
Blære	Slimdannelse	
Nyrer		
Mave		
Livmoderhals		
Leukæmi		

Kilde: U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking – A report of the Surgeon General. 2004.*¹⁹

13 Resumé

Man støder indimellem på udsagn om, at rygning er en af de sidste glæder, som ældre har, og at det ville være en forringelse af ældres livskvalitet, hvis de stoppede med at ryge. Det bliver nogle gange en barriere for at tale om forandringer og rygning hos ældre mennesker og især for at tale om ældre og rygestop. Men er det virkelig sådan, at det at blive ved med at ryge har så stor positiv betydning for ældres livskvalitet?

Gennemgangen af interviewene viser, at det langt fra er tilfældet for de 60 - 80-årige, som indgår i denne rapport. Tværtimod har mange af de interviewpersoner, der ryger, et meget ambivalent forhold til rygning. De glæder, som rygningen giver, er ledsaget af en masse bekymringer, som mindsker deres livskvalitet. Og når de selv fortæller, hvad der har betydning for deres livskvalitet, er det ikke rygningen, men de tre F'er – familien (og venner), friheden og fysikken, som bliver nævnt. Med friheden menes både økonomisk frihed men også det, at man kan gøre de ting, man ikke tidligere har haft tid eller mulighed for, og at man ikke er afhængig af andres hjælp. Med fysikken menes det, at man har en god fysik, så man kan forblive aktiv, klare sig selv og gøre de ting man har lyst til.

MOTIVATION OG BARRIERER FOR RYGESTOP

Interviewene viser, at der blandt 60-80-årige, er mange forskellige barrierer for rygestop. Manglende viden om rygningens skadevirkninger og manglende lyst til at tage viden til sig er væsentlige årsager til, at mange ikke er stoppet. Men viden ikke kan stå alene. Afhængighed, dårlige erfaringer fra tidligere forsøg på rygestop, og manglende tillid til, at de vil få det bedre ved at stoppe, er andre væsentlige årsager til, at nogle ikke er stoppet med at ryge. Endelig er følelsen af, at det går meget godt, og at man ikke fejler noget også en faktor for nogle. Daglige situationer, som forbindes med rygning, kan også gøre det svært at stoppe eksempelvis hyggelige stunder eller afslapning. Andre

bruger rygningen til at håndtere rastløshed, kedsomhed og stress. Interviewene peger på, at rygning kan have stor betydning for pauser og afslapning, mens man stadig er på arbejdsmarkedet. Det kan være et godt tidspunkt at stoppe med at ryge, når man forlader arbejdsmarkedet. Man bliver ikke længere konfronteret med de situationer på arbejdspladsen, man normalt forbinder med rygning, og eftersom man i forvejen oplever en stor forandring i sit liv, kan rygestop måske blive en del af den forandring.

Selv om der er mange faktorer, der kan virke som en barriere for rygestop, er der også mange faktorer, som har fået nogle af de interviewede til at stoppe med at

Mange af de interviewpersoner, der ryger, har et meget ambivalent forhold til rygning.

ryge eller i det mindste til at skære ned på tobaksforbruget. Rygerestriktioner på arbejdspladsen og i samfundet og vennernes ændrede rygevaner bliver nævnt af en del af interviewpersonerne. Ægtefællens snak om,

at tobaksrøgen lugter eller er ubehagelig, har også fået nogle af de interviewede til at stoppe eller i det mindste til at skære ned. Sygdom eller bekymringen for at blive syg er også en væsentlig faktor, der har ført til rygestop.

Nogle fortæller, at lysten til en alderdom med god livskvalitet og lysten til leve mange år endnu, så man kan opleve børnebørnene vokse op og blive store, kan være en stor motivation til at stoppe. En trængt økonomi eller udsigten til at spare penge, som man i stedet kan bruge på rejser eller andre oplevelser, er også en væsentlig motivation til rygestop. Endelig fortæller én, at hun mistede lysten til at ryge – tobakken smagte hende ikke længere – og en giver udtryk for, at han ikke længere føler samme velbefindende ved at ryge, og at det kan få ham til at stoppe. Væddemål er også en motivationsfaktor, som bliver nævnt.

Nogle fortæller, at læger og andet sundhedspersonale spiller en særlig rolle i forhold til deres motivation for at starte eller fastholde et rygestop. Nogle af de interviewede har tolket sundhedspersonales udsagn som en støtte til deres fortsatte rygning, mens andre har følt sig opmuntret til rygestop. Usagte ord har også spillet en rolle for flere. For eksempel når sundhedspersonale har undladt at tale om rygning i en sammenhæng, hvor den interviewede har forventet det. Dette har flere tolket, som en godkendelse af, at de kan fortsætte med at ryge uden overhængende sundhedsrisiko.

RYGESTOP I PRAKSIS OG TILBAGEFALD

De interviewpersoner, som har erfaringer med rygestop, har grebet rygestoppet meget forskelligt an. Nogle er bare holdt op fra den ene dag til den anden, enkelte har brugt hjælpemidler, og andre har trappet langsomt ned for derefter at stoppe helt. En del af interviewpersonerne – både dem, der er holdt op med at ryge, og dem, som stadig ryger - tager afstand fra brugen af hjælpemidler. Enten fordi de selv har dårlige erfaringer med dem, eller fordi de har et dårligt indtryk af dem. Alle de der er stoppet med at ryge,

Alle de der er stoppet med at ryge, fortæller, at de er glade for beslutningen. De nævner stort set kun fordele ved at være stoppet.

fortæller, at de er glade for beslutningen. De nævner stort set kun fordele ved at være stoppet. Gevinsterne ved at være stoppet handler om følelsen af større frihed, bedre smags- og lugtesans og et renere hjem, hvor der er mindre behov for rengøring, vask og malning. Dertil kommer de helbredsmæssige fordele. Det drejer sig om bedre vejtrækning og lungekapacitet - man kan klare mere og bliver ikke nær så forpustet som tidligere. Det handler også om bedre nattesøvn, at man ikke længere får kolde fingre og tæer, og at de natlige kramper er forsvundet.

De interviewpersoner, som forgæves har forsøgt at stoppe, angiver forskellige årsager til, at de ikke kunne fastholde rygestoppet. En fortæller, at det er svært at gennemføre et rygestop, hvis man samtidig er midt i en livskrise. Flere fortæller, at deres forsøg på rygestop har været halvhjertede, og at det er årsagen til, at de ikke har kunnet gennemføre det. Andre kommer ind på, at det kan være svært at tackle de psykiske og fysiske symptomer, der kan opstå, når kroppen ikke længere får den nikotin, den er vant til. Endelig er der nogle, som fortæller, at det kan være svært at fastholde rygestoppet ved selskabelige lejligheder.

RYGNINGENS ROLLE I FAMILIEN

Interviewene viser, at gode familiemæssige forhold er en vigtig faktor for at have en god livskvalitet, når man kommer op i årene. Dermed bliver viden om rygningens rolle i familien ekstra interessant.

Det fremgår af interviewene, at når et familiemedlem ryger, kan det give grund til bekymring hos andre familiemedlemmer, og rygningen kan blive en kilde til irritation, sure bemærkninger og diskussioner. Irritationen og de sure bemærkninger drejer sig sjældent om selve rygningen, men om den tobaksrøg, som forurener luften. Snak om rygning i familien, kan afføde mange forskellige reaktioner blandt dem, der ryger. Det kan motivere nogle til at stoppe med at ryge, selv om man ikke havde forestillet sig det. Andre trækker bare på skuldrene. En enkelt giver udtryk for, at han føler magtesløshed, fordi der bliver kommenteret på en vane, han oplever han ikke er i stand til at ændre på, og andre reagerer med irritation, vrede eller føler sig set ned på. På den baggrund er der flere, der fortæller, at de ville ønske, at andre blandede sig uden om deres rygevaner. Alle disse forhold gør, at det nogle gange bliver ømtåleligt at tale om rygning i familien.

SYN PÅ JÆVNALDRENDES RYGNING

I interviewene spurgte vi også ind til de interviewedes syn på jævnaldrenes rygning. Vi spurgte ind til dette emne, da de 60-80-åriges holdning til rygning og rygestop blandt jævnaldrende kan have indflydelse på, om de bakker jævnaldrende op i deres forsøg på rygestop, og om de, der ryger, har lyst til at fortælle omgangskredsen, at de godt kunne tænke sig at stoppe.

Mange af de interviewpersoner, der selv ryger, mener, at man ikke kan blive for gammel til at stoppe med at ryge. I tråd med denne holdning, er der flere af de interviewede, som giver udtryk for, at det er en god

idé at tilbyde ældre mennesker hjælp til rygestop. Men der er også nogle af de interviewede og især nogle af eksrygerne, som er negative over for, at man blander sig i ældres rygevaner. Enten tror de ikke, at deres jævnaldrende vil få det helbredsmæssigt bedre ved at stoppe, eller også tror

de ikke, at deres jævnaldrende er i stand til at stoppe. Nogle tænker også, at rygningen er den eneste eller sidste glæde, som mange ældre har. På den baggrund er der en del af de interviewede, som har den opfattelse, at når man taler om ældre og rygestop,

Mange af de interviewpersoner, der selv ryger, mener, at man ikke kan blive for gammel til at stoppe med at ryge.

så er det nok noget med at tvinge ældre mennesker til at stoppe med at ryge mod deres vilje. I arbejdet med at hjælpe ældre mennesker til rygestop kan det være værd at undersøge om denne opfattelse er til stede, da den måske kan virke sig som en stopklods. Ligeledes kan manglende tiltro til jævnaldrendes lyst, evner og gevinster ved at stoppe måske være med til at fastholde nogle ældre mennesker i deres rygning. Opmærksomhed og kommunikation om dette kan være hensigtsmæssigt, så man ikke risikerer, at mennesker, der gerne vil stoppe, bremses af misforstået hensynstagen fra omgangskredsen.

RYGNING PÅ PLEJEHJEM

Spørgsmålene, der skulle belyse de interviewedes holdning til rygning og rygestop blandt jævnaldrende, satte en masse tanker i gang hos nogle af de interviewede, og flere kom i den forbindelse ind på rygning på plejehjem. Nogle er optagede af den tobaksforurening, som de øvrige beboere og personalet bliver udsat for. Andre taler om brandfaren ved, at beboerne ryger på egne værelser, og én kommer ind på det

signal, som personalet sender ved at stå og ryge ude foran plejehjemmene. En enkelt er overbevist om, at man i stor udstrækning ikke må ryge på plejehjem, men som reglerne er i dag, må beboerne godt ryge på deres egne værelser. I skrivende stund har Kræftens Bekæmpelse ikke kendskab til et eneste plejehjem, hvor dette er forbudt. Et indendørs rygeforbud på egne værelser kunne ellers forbedre luftkvaliteten for både beboere og personale i og med, at der så ikke længere vil være tobaksforurennet luft på plejehjemmene.



14 Litteraturliste

1. TNS Gallup for Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen. Monitorering af danskernes rygevaner. December 2010.
2. Beredskabsstyrelsen. Dødsbrandsstatistikken 2010. Statistisk Nyhedsbrev – 2/2011.
3. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation – a report of the Surgeon General. 1990.
4. U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke causes Disease: The Biology and Behavioural basis for Smoking-Attributable Disease. A Report of the Surgeon General. 2010.
5. LaCroix AZ & Omenn GS. Older adults and smoking. *Clinics in Geriatric Medicine*, 1992, 8, 69-87.
6. Bjartveit K & Tverdal A. Health consequences of smoking 1-4 cigarettes per day. *Tob Control*, 2005, 14: 315-320.
7. National Cancer Institute. Monograph 9: Cigarettes: Health effects and trends, 1998: 1-232.
8. Hammond EC, Selikoff IJ & Seidman H. Asbestos exposure, cigarette smoking and death rates. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1979, 330: 473-490.
9. Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. Hvordan taler man om vægtbekymring ved rygestop? En guide til rygestopinstruktører, 2004.
10. Callinan JE, Clarke A, Doherty K & Kelleher C. Legislative smoking bans for reducing secondhand smoke exposure, smoking prevalence and tobacco consumption (Review). *Cochrane Database Syst Rev.* 2010; 14: 1-126.
11. Gad E. Takt og tone. Hvordan vi omgås. 1919. Billesø og Baltzer, København.
12. Moltke HV & Molly A. Systemisk coaching. 2009. Dansk Psykologisk Forlag.
13. Kjølner M & Rasmussen NK. Hvem går til praktiserende læge og hvorfor? *Månedsskr Prakt Lægegern* 2004; 82: 217-228.
14. Godtfredsen NS et al. COPD-related morbidity and mortality after smoking cessation: status of the evidence. 2008, 32: 844-853
15. Mortensen TL, Guassora AD & Iversen L. Skal læger rådgive om rygestop? Hvad synes patienterne og baggrundsbefolkningen? *Ugeskr. Læger*, 2004, 166: 3711-3714.
16. Stoplinien. Sundhedsstyrelsen. http://www.stoplinien.dk/Hold_fast/raad_fra_eksperterne_hold_fast.aspx
17. Sundhedsstyrelsen. Den lille rygestop-guide. 2010
18. Stoplinien. Sundhedsstyrelsen. http://www.stoplinien.dk/Hold_fast/passe_paa.aspx
19. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking – A report of the Surgeon General. 2004.
20. Peters R, Poulter R et al. Smoking, dementia and cognitive decline in the elderly, a systematic review. *BMC Geriatrics*, 2008. 8:36.
21. Anstey KJ, Sanden C et al. Smoking as a risk factor for dementia and cognitive decline: A meta-analysis of prospective studies. *Am J Epidemiol*, 2007, 166: 367-378.
22. Schein JR. Cigarette smoking and clinically significant drug interactions. *The Annals of Pharmacotherapy*, 1995, 29: 1139-1148.
23. Kroon LA. Drug interactions with smoking. *Am J Health-Syst Pharm*, 2007, 64: 1917-1921.
24. Juel K, Sørensen J & Brønnum-Hansen H. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed. Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. 2006: 1-344.

“*Jeg tror ikke, at man bliver for gammel til at ændre vaner, men man skal måske have lidt hjælp, og måske skal man gøres opmærksom på det. For ens vaner tænker man jo ikke over. Jeg tror, at man savner noget, når man tager sådan nogle ting, - om det nu er chokolademad, tobak, alkohol, spil eller hvad det er... Jeg tror, det er fordi, man savner et eller andet, og det kan erstattes af noget andet - opmærksomhed eller omsorg. Det tror jeg.*

72-årig kvinde