

FAQ til sundhedsformidlere

Rygestopevents og tobaksforebyggende undervisning

Der kommer nogle spørgsmål ude på events og til undervisning, som ikke altid er lige lette at svare på. Derfor har vi lavet denne FAQ, hvor vi giver et bud på, hvilke spørgsmål der ofte gentager sig og en idé til, hvad du kan svare.

Spørgsmål	Svar
Har du selv prøvet at ryge?	Her må du bare svare ærligt (det kan nogle gange være en god måde at komme i øjenhøjde med de unge, hvis man fortæller om egne erfaringer).
Hvorfor skal I/staten bestemme om vi må ryge eller ej i skoletiden?	Forskning har vist, at der er sammenhæng mellem rygeregler og antallet af rygere blandt eleverne. Jo strammere regler, jo færre rygere. Rygning kan nogle gange blive en adgangsbillet til fællesskabet og det vil vi gerne undgå. Med røgfri skoletid undgår vi, at der ikke skabes fællesskaber om røg i skoletiden.
Hvorfor skal I/staten bestemme om vi må ryge eller ej?	Vi bestemmer heller ikke om I må ryge i f. eks. fritiden. Men vi vil meget gerne gøre det sværere at begynde at ryge, fordi vi ved, at det er svært at stoppe. Derfor har vi indsatser, der gør det sværere at begynde.
Hvad er kulilte?	Kulilte er en gasart, der findes i tobaksrøgen. Når man får kulilte ind i kroppen, vil der være mindre plads i blodet til at få ilt rundt i kroppen. Kroppen og musklerne har brug for ilt for blandt andet at være fysisk aktiv og derfor går rygning ud over konditionen.
Påvirker e-cigaretter ens kuliltetal?	Nej. Men undersøgelser af e-væsker og aerosoler (dampen fra e-cigaretter) viser indhold af kemiske skadelige stoffer og potentielt skadelige helbredseffekter.
Hvornår er man storryger?	Hvis man ryger mere end 15 cigaretter om dagen.
Hvad er "KOL"?	KOL er en kronisk sygdom i lungerne, hvor luftvejene bliver forsnævret, og lungevævet bliver ødelagt. KOL udvikler sig snigende over mange år. Forskellige stadier af KOL: Mild: Over 80 % af den forventede lungefunktion er tilbage

	<p>Moderat: Mellem 50 % og 79 % af den forventede lungefunktion er tilbage</p> <p>Svær: Mellem 30% og 49% af den forventede lungefunktion er tilbage</p> <p>Meget svær: Under 30 % af den forventede lungefunktion tilbage</p>
Hvor mange unge ryger?	<p>9,5 % af de 18-24 årige ryger dagligt (tal fra 2021, §RØG)</p> <p>5 % af de 15-årige ryger dagligt (skolebørnsundersøgelsen, 2018)</p> <p>OBS! Tallene kan hurtigt ændre sig. De nyeste tal finder du altid her: https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/unges-rygevaner/</p>
Hvordan ved I, at dem der deltager i undersøgelsen siger sandheden? (fx omkring hvor mange 15-årige der ryger)	Vi kan jo selvfølgelig aldrig vide det med 100 procent sikkerhed. Men det er en anonym undersøgelse, så derfor går vi ud fra, at de fleste er ærlige.
Er det farligt at ryge 3,4,5 cigaretter om dagen?	Desto flere cigaretter, man har røget i flere år, desto højere risiko. Men få cigaretter skader også. Det kan f. eks. være forstadie til kræft, der er lang tid undervejs eller tabt lungefunktion. For eksempel: Har du røget 5 cigaretter dagligt i 20 år er der 5 gange højere risiko for lungekræft end en der aldrig har røget.
Er snus farligt?	<p>Der findes forskellige typer snus: Snus, tyggetobak og nikotinposer.</p> <p>Tyggetobak er groftskåret og forarbejdet, så det kan tåle at blive tygget på, mens snus er pulveriseret tobak og ligger i pose.</p> <p>Nikotinposer er et snuslignende produkt, som ikke indeholder tobak. Nikotinposer indeholder ligesom snus og tyggetobak nikotin, som er afhængighedsskabende. Derudover kan nikotin give varige skader på unges hjerner (da de ikke er færdigudviklet), herunder indlæringssevne og koncentrationsbesvær.</p> <p>Der er mistanke om, at snus og tyggetobak øger risikoen for kræft, men der mangler mere forskning på området. Nikotinposer er så nyt et produkt, og derfor ved man endnu ikke noget om sygdomsrisikoen på kort og langt sigt.</p>

Hvad er farligst: snus/nikotinposer eller cigaretter?	Cigaretter er det mest skadelige produkt, man overhovedet kan købe. De slår hver anden bruger ihjel. Snus, tyggetobak og nikotinposer er ikke lige så skadelige produkter. Men snus og tyggetobak indeholder kræftfremkaldende stoffer. Både snus, tyggetobak og nikotinposer indeholder nikotin, der både er afhængighedsskabende og kan påvirke unges hjerner.
Min mormor/mor/far etc. har lungekræft. Dør hun så?	Lungekræft er en alvorlig sygdom, men overlevelsen er forbedret meget de seneste 10 år. Behandlingen har udviklet sig og der er flere og bedre behandlingsmuligheder i dag.
Tager jeg på, hvis jeg stopper med at ryge?	Det er helt naturligt at tage lidt på efter et rygestop. Det skyldes, at din vægt bliver holdt på et lavere niveau, når du ryger, fordi nikotinen påvirker dit stofskifte og din sultfølelse. Når du ikke længere ryger, skal dit stofskifte og din vægt have tid til at finde et niveau, der ikke er påvirket af nikotin. Men de fleste kommer ned på deres alm. vægt igen.
Hvordan stopper jeg med at ryge?	Det er afhængigt af dine rygevaner. (antal cigaretter, rutine for rygning, kan du undvære nogle osv.) Henvis til XHALE, Stoplinjen eller lokale rygestopstilbud (de kan være en god hjælp til at stoppe med at ryge).

Statements

Her er et par eksempler på nogle statements, som man kan møde fra de unge. Der er selvfølgelig ikke et entydigt svar, men dette er blot forslag til, hvad man kan svare ☺

Jeg er ikke afhængig af cigaretter/snus. Jeg bruger det kun i weekenderne eller når jeg er stresset.	Afhængighed kan komme i forskellige former. Det er også en måde at være afhængig at gøre det til f. eks. fester, hvis man altid gør det eller, når du er stresset.
Jeg ryger for at undgå stress.	Det kan føles sådan, men det er et falsk billede af, hvordan det i virkeligheden er. Når man er afhængig af nikotin, vil din krop være indstillet på at få tilført nikotin konstant, hvilket øger dit stressniveau i kroppen. Når du så ryger en cigaret, vil du blot komme ned på

	samme niveau som en person, der ikke ryger.
Man skal jo dø af et eller andet.	Det har du ret i. Men spørgsmålet er, om man ønsker at de sidste 8-10 år af ens liv skal være præget af dårligt helbred, som man egentlig kunne have undgået.
Jeg kan stoppe, når jeg vil.	Det kræver viljestyrke og motivation at stoppe, da nikotinen er stærkt afhængighedsskabende. Holder man op med at ryge, vil nervesystemet "skrige" efter nikotin, og der opstår ofte stor trang til røg. Det er en af grundene til, at det kan være svært at holde op med at ryge. Men har du motivationen til det, er du godt på vej.