

Flere skal have hjælp til rygestop, hvis Danmark skal være røgfri

Hovedbudskaber

- Rygning koster 16.000 ekstra dødsfald om året, 13,2 mia. kr. i ekstra omkostninger til sundhedsvæsenet og 33,9 mia. kr. i ekstra omkostninger til tabt produktion relateret til fravær på arbejdsmarkedet og for tidlig død. Der er derfor masser af gode grunde til at hjælpe de 3 ud af 4 daglige rygere, der gerne vil stoppe med at ryge.
- I 2023 røg 11,7 procent af den voksne befolkning i Danmark dagligt. Hvis de lejlighedsvis rygere også regnes med, så udgør rygerne 16,5 pct. af den danske befolkning.
- I Partnerskabet Røgfri Fremtid har vi en målsætning om, at ingen børn eller unge skal ryge og under 5 pct. af den voksne befolkning skal ryge i 2030. Hvis den nuværende udvikling for, hvor mange, der stopper med at ryge, fremskrives, vil målet først nås i 2043.
- Det skyldes blandt andet, at udviklingen i antallet af rygere, der får hjælp til at stoppe, går den helt forkerte vej. Antallet af deltagere på de kommunale rygestoptilbud er faldet med 14 pct., antallet af samtaler hos Stoplinien er faldet med 27 pct., mens de to app-løsninger e-kvit og XHALE har mere end halveret antallet af nye brugere og oplevet fald på hhv. 62 pct. og 64 pct. fra 2017 til 2023.
- Det er derfor vigtigt, at vi gør mere for at få flere til at stoppe med at ryge. Prisen på en pakke cigaretter skal op på mindst 100 kr. og tilsvarende prisstigninger skal indføres for andre nikotinprodukter, så rygerne ikke vælger disse skadelige alternativer. Herudover skal vi med kampagner vejlede om, hvilke rygestoptilbud, der findes og hvor godt de virker og støtte rygerne i deres rygestop med tilskud til rygestopmedicin.

Baggrund

Regeringen præsenterede i efteråret 2023 en ny forebyggelsesaftale, hvor de tiltag, der virkelig ville batte for at få flere til at stoppe med at ryge, desværre var udeladt, hovedsageligt begrundet i en bekymring for, at øget grænsehandel ville medføre færre afgiftsindtægter til staten. Til gengæld indeholdt aftalen flere tiltag til at begrænse brugen af nikotinprodukter, herunder prisstigning, på en række nye røgfrie produkter.

Partnerskabet Røgfri Fremtid, som Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen er en del af, har sat et mål om, at maksimalt 5 pct. af den voksne befolkning skal ryge i 2030. Hvis dette mål skal nås, er politikerne nødt til at skrue op for rygestop-indsatsen og særligt fokusere på at hjælpe de næsten tre ud af fire daglige rygere, der gerne vil stoppe med at ryge¹.

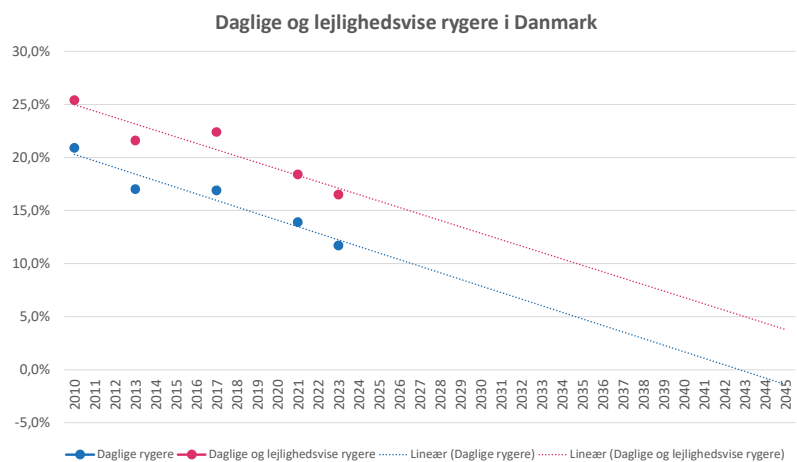
¹ Danskernes rygevaner 2020, Sundhedsstyrelsen.

Uden handling når vi ikke røgfri målsætning i 2030

Den seneste sundhedsprofil fra 2023 viser, at 11,7 pct. af den voksne befolkning ryger dagligt², mens 16,5 pct. enten ryger dagligt eller lejlighedsvist. Det svarer til at ca. 575.000 danskere på 16 år eller derover ryger dagligt³.

I 2010 var de tilsvarende andele hhv. 20,9 pct. og 25,4 pct. Det betyder, at der ses en generel faldende tendens, som særligt sker efter 2017, og kan dels tilskrives den handleplan mod børn og unges rygning, som blev udmøntet i 2020, hvor det bl.a. blev besluttet at indføre røgfri skoletid på grundskoler og ungdomsuddannelser, tobakken skulle gemmes væk i butikker, emballage for tobak og e-cigaretter skulle standardiseres og reklameforbuddet mod tobak blev skærpet. Yderligere blev afgifterne på tobak forhøjet over to omgange, fra gennemsnitligt 40 kr. pr. pakke med tyve cigaretter, til ca. 55 kr. fra 1. april 2020, og yderligere til ca. 60. kr. fra 1. januar 2022, med en tilsvarende stigning for andre tobaksprodukter⁴.

Partnerskabet Røgfri Fremtid, som inkluderer bl.a. Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Lungeforeningen, hovedparten af landets kommuner, regionerne samt Sundhedsstyrelsen og Sundhedsministeriet har sat et mål om, at i 2030 skal ingen børn og unge under 18 år ryge og færre end 5 pct. af den voksne befolkning skal ryge.



En lineær fremskrivning viser, at med den nuværende udvikling vil vi først nå målsætningen om, at under 5 procent af befolkningen ryger dagligt i 2035, og hvis også de lejlighedsvisere rygere medtages i regnestykket vil det først ske i 2043, og det er ikke godt nok, når vi ser på de skrækkelige konsekvenser som rygning fører med sig.

16.000 ekstra dødsfald grundet rygning

Rygning øger risikoen for en lang række alvorlige sygdomme, og koster ca. 16.000 ekstra dødsfald i Danmark hvert år⁵. Rygning er samtidig hovedårsag til mange danskere får den kroniske lungesygdom KOL, som er den enkeltsygdom, der er den hyppigste dødsårsag i Danmark⁶.

Udover de mange dødsfald koster rygning samfundet 13,2 milliarder kroner i ekstra omkostninger til sundhedsvæsenet og 33,9 milliarder kroner i ekstra omkostninger ved tabt produktion relateret til fravær på arbejdsmarkedet og for tidlig død. Hertil kommer, at rygerne (der ryger mere end 15 cigaretter dagligt)

² Danskernes sundhed, Den nationale sundhedsprofil, Midtvejsundersøgelsen 2023 – centrale udfordringer

³ Egne beregninger på baggrund af befolkningstal hos Danmarks Statistik.

⁴ <https://www.ism.dk/nyheder/2019/december/ny-national-handleplan-skal-sikre-et-roegfrit-liv-for-boern-og-unge>

⁵ Sygdomsbyrden 2022, Sundhedsstyrelsen.

⁶ Dødsårsagsregisteret, Sundhedsdatastyrelsen.

taber mere end 9 leveår i middellevetid og har 6 og 10 ekstra sygedage for hhv. mænd og kvinder sammenlignet med danskerne, der ikke ryger⁷.

Nikotin har gjort folk afhængige af bl.a. cigaretter, og afhængigheden gør det meget svært at stoppe med at ryge. I mange år var rygning en del af kulturen, og man var ikke opmærksom på de skadelige virkninger heraf, og det betyder, at mange danskere i dag lever med konsekvenserne af deres rygning og har svært ved at bryde med deres afhængighed af cigaretterne.

Problemet med mange lungesygdomme er, at de udvikler sig over lang tid. Et eksempel herpå er lungesygdommen KOL, som er en snigende sygdom, der udvikler sig fra man starter med at ryge, men ofte først diagnosticeres efter 30-50 år, hvor en stor del af lungefunktionen så er uigenkaldeligt tabt. Hos de lidt under halvdelen af rygerne, der er disponeret for KOL, falder lungefunktionen 2-3 gange så meget som det naturlige aldersbetingede tab af lungefunktion. Derfor er rygestop et effektivt middel til at bremse sygdommen. Med rygestoppet får man ikke den tabte lungefunktion tilbage, men stoppet sikrer, at lungefunktionen efter stoppet kun falder med det naturlige aldersbetingede tab efterfølgende, og dermed går der væsentlig længere tid inden sygdommen forværres, end hvis man fortsætter med at ryge.

Flere skal stoppe med at ryge

Rygning har voldsomme konsekvenser, både for den enkelte og samfundet, og derfor mener vi i Lungeforeningen, at vi er nødt til at gøre meget mere for, at flere stopper med at ryge, end vi gør i dag.

”Det er jo helt vildt, at rygning koster 16.000 ekstra dødsfald om året og mere end 47 mia. kr. i omkostninger til sundhedsvæsenet og tabt produktion, og at man som politikere ikke vil gøre mere ved problemet. Prisen for en pakke cigaretter skal op på mindst 100 kr., så så få som muligt begynder at ryge og flere vælger at stoppe. Men prisstigningerne skal ikke stå alene. Vi skal samtidig massivt hjælpe de tre fjerdedele, der er motiveret for at stoppe med at ryge, til at gøre det – både med information om hvilke tilbud, der er og støtte til rygestopmedicin under selve rygestoppet”, siger Torben Mogensen, formand i Lungeforeningen.

Politisk er der meget fokus på at sikre, at unge ikke starter med at ryge, og vi ved, at børn og unges rygevaner bl.a. bestemmes af rygevaner hos forældre og venner, af normer i omgivelser, sociale tilhørsforhold og psykologiske faktorer⁸. I forhold til førstnævnte er der meget at hente, hvis vi fokuserer på både at få de unge og deres forældre til at stoppe med at ryge.

Færre får hjælp til rygestop

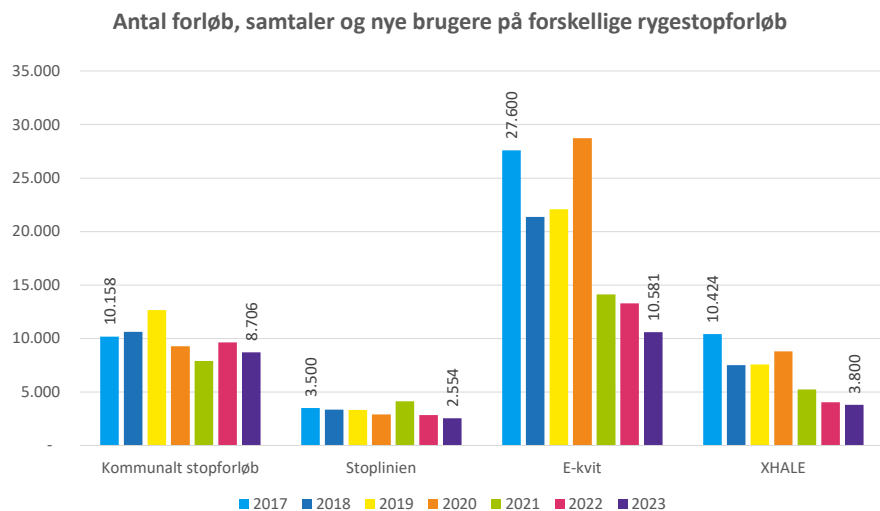
Desværre går det nemlig den forkerte vej, når man ser på, hvor mange rygere, der får hjælp til deres rygestop, og det er bekymrende. Rygestop er en effektiv behandlingsform til at bremse flere lungesygdomme, og derfor bør langt flere hjælpes i denne retning. I Danmark er der flere typer af offentlige og gratis rygestoptilbud - rygestoptilbud i kommunerne, telefonisk rådgivning via Stoplinien og de to apps e-kvit og XHALE. Desværre er det kun få, der kender tilbuddene, og derfor er det sværere at finde det tilbud, der virker mest optimalt for den enkelte.

⁷ Sygdomsbyrden 2022, Sundhedsstyrelsen.

⁸ Sundhedsstyrelsen.

<https://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/fagperson/forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/rusmidler-og-rygning/tobak-og-nikotin/forebyggelse-af-rygning/unge-og-rygning>

Danske og internationale undersøgelser viser, at både telefonisk, digital og face-to-face rådgivning øger sandsynligheden for at gennemføre et rygestop⁹. Der er dog forskel på, hvilken type hjælp, man som borger bliver tilbudt, og der er for få som modtager hjælp til at finde det tilbud, der fungerer for lige netop dem.



Kilde: "Anvendelse af stoptilbud", STOPbasen, Stoplinien og Kræftens Bekæmpelse.

Hvis man ser på udviklingen i antallet af borgere, der får hjælp til deres stopforsøg, går den helt forkerte vej. Antallet af deltagere på de kommunale stopforløb¹⁰ er faldet med 14 pct., antallet af samtaler hos Stoplinien¹¹ er faldet med 27 pct., mens de to app-løsninger e-kvit og XHALE har mere end halveret antallet af nye brugere og oplevet fald på hhv. 62 pct. og 64 pct. fra 2017 til 2023.

Mindsker chancen for succes med rygestop

Det er trist, at antallet af deltagere falder på de rådgivningstilbud, vi har i Danmark. Chancen for succes er som tidligere nævnt, langt større, når et rygestop kombineres med rådgivning.

Et eksempel på hvor gode tilbuddene er, er de kommunale kurser, som hvert år evalueres af STOPbasen. I 2022 deltog 9.756 personer på et rygestopkursus, hvoraf 63 pct. gennemførte et rygestopforløb. Af dem var 65 pct. røgfrie ved kursets afslutning og 46 pct. var fortsat røgfrie seks måneder efter af endt forløb¹², et tal, der har ligget stabilt de seneste år. Tallene viser, at får vi henvist rygerne til kurserne, opnår de også gode resultater og en stor del bliver røgfri, hvorfor vi bør gøre meget mere for, at flere bliver henvist til kurserne eller kombinerer deres rygestop med anden rådgivning f.eks. via Stoplinien eller en rygestop-app.

”Der bør gøres meget mere for at hjælpe de tre ud af fire daglige rygere, der gerne vil stoppe med at ryge, med at få succes med deres rygestop. Flere skal motiveres til at gøre op med deres afhængighed af nikotin. Det kan f.eks. ske i sundhedsklyngerne, hvor almen praksis, kommunerne og sygehusene alle sidder, og på den måde kan dele erfaringer og sikre, at langt flere bliver henvist. Det kan også ske med kampagner, f.eks. i uge 1, hvor de mange nytårsforsæt om at lægge smøgerne på hylden, kan udnyttes”, siger Torben Mogensen, formand i Lungeforeningen.

Rygestoppet bør suppleres med gratis rygestopmedicin, som det allerede foregår nogen steder i dag for udsatte grupper. Ordningerne bør gøres permanente og dække alle, der ønsker at kvitte tobakken. Jo flere, der stopper med at ryge, jo mere bremser vi udviklingen af svær lungesygdom på sigt, og jo nærmere kommer vi målet om, at maksimalt 5 pct. af den voksne befolkning ryger i 2030.

⁹ ”Det skal være let at stoppe med at ryge”, fælles rygestopudspil med Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse.

¹⁰ Stopforløb for både tobak og nikotin.

¹¹ Stopforløb for både tobak og nikotin.

¹² STOPbasens årsrapport 2022.

Nye produkter skaber nye afhængigheder, som kan føre til nye rygere

Jo tidligere man begynder at ryge, jo større vil skadevirkningerne være, og selvom antallet af rygere er faldende er man langt fra i mål, og samtidig ses der i øjeblikket faretruende tendenser i forhold til andre nye produkter, der indeholder nikotin.

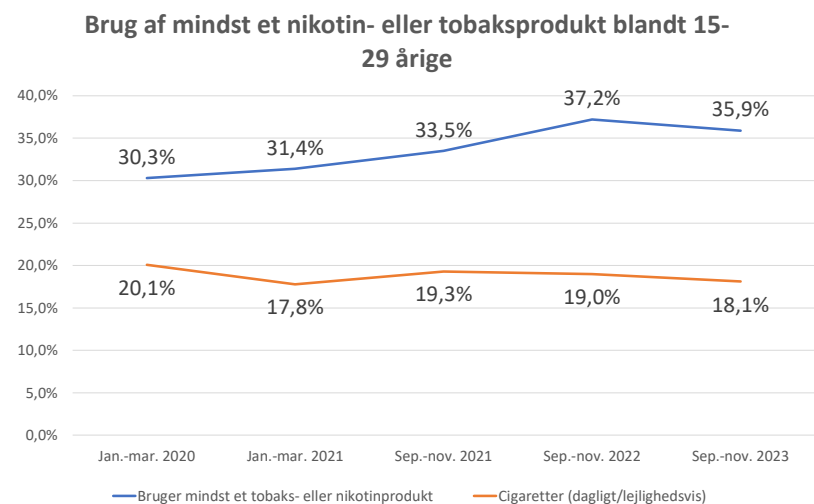
Antallet af unge, der bruger røgfri nikotinprodukter, såsom e-cigaretter, opvarmet tobak eller nikotinposer, stiger. I mange år var det udelukkende cigaretter og anden tobak, der var årsag til nikotinformbruget i Danmark, men de seneste år er der kommet en masse nye nikotinprodukter på markedet som i høj grad bruges af de unge. Mange af de nuværende rygere røg deres første cigaret som ung, og derfor er det vigtigt, at vi er opmærksomme på de nye tendenser, så vi ikke bare fokuserer på en aftagende tobaksepidemi, men også fokuserer på en ny voksende nikotinepidemi.

Ser man på forbruget af et eller flere tobaks- eller nikotinprodukter blandt de 15-29 årige ser vi en helt anden udvikling, end når vi kun ser på andelen af rygere (daglige og lejlighedsvis). På under fire år er andelen, der bruger mindst produkt gået fra ca. 30 pct. til nu 35,9 pct. af de unge bruger mindst et nikotin- eller tobaksprodukt, og det er meget bekymrende, når man ser på, hvor skadelige produkter er.

Selv om de nye produkter umiddelbart er "røgfrie", er der ifølge Vidensråd for Forebyggelse stærk evidens for, at nikotin øger sandsynligheden for at blive afhængig af såvel cigaretter som rusmidler i almindelighed. Børn

og unge er sårbare over for nikotin, der kan give varige skader på de dele af hjernen, der kontrollerer opmærksomhed og indlæring¹³.

"Det er skræmmende, at mere end hver tredje unge dansker bruger et tobaks- eller nikotinprodukt. Produkterne skader de unges hjerner og risikerer at gøre dem afhængige af andre rusmidler eller cigaretter. Vi håber, at de prisstigninger, der blev aftalt i forbindelse med forebyggelsespakken i efteråret, kan bremse udviklingen, men prisen skal øges langt mere på alle tobaks- og nikotinprodukter, samtidig med, at vi hjælper de unge med at komme ud af deres afhængighed. På den måde sikrer vi både, at færre starter og flere stopper med at benytte disse skadelige produkter", siger Torben Mogensen, formand i Lungeforeningen.



¹³ <https://vidensraad.dk/rapport/nikotinbrug-blandt-boern-og-unge-konsekvenser-og-forebyggelse>