



GLADSAXE

Sammen om et røgfrit Gladsaxe



Handleplan 2021-2022

Sammen om et røgfrit Gladsaxe

Med Gladsaxe Kommunes sundhedspolitik ønsker vi, at alle i Gladsaxe skal have de bedste rammer og forudsætninger for at kunne leve et godt, selvstændigt og aktivt liv, hvor flere oplever bedre sundhed og flere gode leveår. Her har gladsaxeborgernes forbrug af tobak stor betydning, fordi konsekvenserne af rygning og andre former for tobaksforbrug har den stik modsatte effekt i form af tabte gode leveår og kronisk sygdom. Eksempelvis lever rygere, der ryger 15 eller flere cigaretter hver dag, i gennemsnit otte til ti år kortere end personer, der aldrig har røget, og næsten hver femte kræftsygdom relaterer sig til rygning. Og rygning er ikke kun skadeligt ved daglig rygning. Selv lejlighedsvis brug af tobak er relateret til øget risiko for sygdom. Gladsaxe Kommune fik derfor i 2019 en 2-årig tobakshandleplan "Sammen om et røgfrit Gladsaxe". Gladsaxe Kommune ønsker fortsat at prioritere tobaksforebyggelsen, og derfor forlænges handleplanen, men med nye indsatser.

Hvad dækker "røg" over?

Røg og røgfrihed dækker alle former for rygning og brug af tobak; herunder cigaretter, pipe, e-cigaretter, snus, tyggetobak, vandpibetobak og lignende. Handleplanens indsatser omhandler derfor alle former for tobak.

Velvidende at det ikke er realistisk at opnå et røgfrit Gladsaxe inden for en kort handleplansperiode, så ønsker Gladsaxe Kommune med handleplanen at sende et klart signal om, at et røgfrit Gladsaxe er vores ambition på længere sigt. For i Gladsaxe Kommune ønsker vi fortsat at placere os i toppen af det kommunale forebyggelseslandskab. Derfor er Gladsaxe Kommune en del af partnerskabet Røgfri Fremtid, hvor målet er, at i 2030 ryger ingen børn og unge under 18 år, og færre end 5 % af den voksne befolkning ryger. Med ambitionen om et røgfrit Gladsaxe støtter kommunen samtidig op om det nationale mål i Kræftplan IV om, at Danmark i 2030 skal have en røgfri generation af børn og unge i Danmark. Gladsaxe Kommunes indsats på tobaksområdet er samtidig med til at understøtte den nye nationale tobakshandleplan, som bl.a. indebærer, at der skal være røgfri skoletid i grundskoler og på ungdomsuddannelser.

Rygning har stor betydning for ulighed i sundhed

Rygning er den enkeltstående risikofaktor, der har størst betydning for folkesundheden. Og når Gladsaxe Kommune gør en aktiv indsats i forhold til at nedbringe antallet af borgere der ryger, vil det også være med til at mindske uligheden i sundhed. For rygning er en afgørende årsag til social ulighed i sundhed. Det ses blandt voksne, hvor undersøgelser viser, at 25 % af de kortuddannede ryger dagligt, mens det kun er 7 % blandt dem, der har en videregående uddannelse. Uligheden ses også på ungdomsuddannelserne, hvor 12 % af eleverne i gymnasiet ryger hver dag – hvorimod det på erhvervsskolerne er 37 %.

Fakta om røg

- Hvert fjerde dødsfald kan relateres til rygning, og i Gladsaxe svarer det til 164 dødsfald om året.
 - 16 % af gladsaxeborgerne over 16 år ryger dagligt, og jo lavere uddannelsesniveau, des flere ryger.
 - 78 % af gladsaxeborgerne, der ryger dagligt, ønsker at stoppe med at ryge. Det svarer til 6.800 borgere.
 - Der er sket en stigning i andelen af gladsaxeborgere i alderen 16-34 år, der ryger dagligt, fra 12 % i 2013 til 16 % i 2017.
 - I Danmark begynder 40 unge under 18 år at ryge hver dag. Det svarer til 14 unge i Gladsaxe hver måned.
 - Der er sket et fald i andelen af 8. klasseselever i Gladsaxe, der ryger dagligt eller ugentligt. I skoleåret 2019/20 var andelen af daglig eller ugentlige rygere 0,4 %, men andelen var 1 % i skoleåret 2018/19.
-

Samarbejde og partnerskaber er vejen frem for et røgfrit Gladsaxe

Vores indsatser for at nå målet om et røgfrit Gladsaxe vil spænde vidt og være baseret på aktuelt bedste viden om, hvad der virker. For vejen til et røgfrit Gladsaxe går både via målrettet tobaksforebyggelse og via bedre hjælp og støtte til borgere, der ønsker at stoppe med at ryge.

I Gladsaxe Kommune tror vi på, at samarbejde og partnerskaber er vejen frem for at komme tobakken til livs. Som kommune kan vi aktivt medvirke til at fremme røgfri miljøer på eksempelvis skoler og i fritidslivet, men de bedste rygeforebyggende rammer og rygestoptilbud opnås ved også at samarbejde med uddannelsesinstitutioner, civilsamfundet, det lokale erhvervsliv m.fl. Derfor er det vigtigt for Gladsaxe Kommune, at vi er "Sammen om et Røgfrit Gladsaxe".

Forebygge rygestart blandt børn og unge

Det er vigtigt, at børn og unge ikke starter med at ryge, da tobak er stærkt afhængighedsskabende. Jo tidligere man begynder at ryge, jo sværere er det at holde op igen. Kommunerne har derfor en vigtig rolle i at være med til at forebygge både, at børn og unge begynder at ryge og bruge anden tobak, og at de unge, der i dag ryger lejlighedsvis, ikke bliver dagligrygere senere i livet. Hvis unge har en usund livsstil på ét område, så er der også stor sandsynlighed for, at de har det på andre områder. Forskning peger eksempelvis på, at unge, der ryger cigaretter, har større sandsynlighed for også at prøve hash. Gladsaxe prioriterer derfor en rygeforebyggende indsats over for børn og unge.

Derfor vil Gladsaxe Kommune

Understøtte røgfri skoletid i private grundskoler

Gladsaxe Kommune indførte i regi af den forrige handleplansperiode trinvis implementering af en evidensbaseret rygeforebyggende indsats kaldet X:IT i folkeskolernes 7.-9. klasser. Indsatsen inddrager både skolemiljø, røgfri skoletid, undervisning om tobak samt forældresamarbejde. Formålet med X:IT er gennem holdninger, viden og dialog og forældre aftaler at motivere de unge til at være røgfri. Kommunen vil i denne handleplansperiode understøtte de private grundskoler i at indføre X:IT i

samarbejde med Kræftens Bekæmpelse. Det gør vi for at understøtte både et røgfrit skoleliv på linje med folkeskolerne samt lovkravet om røgfri skoletid for grundskoler, som trådte i kraft 31.07.2020.

Indgå partnerskaber med ungdomsuddannelser om 'skræddersyede' indsatser om røgfri skoletid

I regi af den forrige handleplan kom der i august 2020 røgfri skoletid på to af kommunes ungdomsuddannelser; Gladsaxe Gymnasium og SOSU H. Dette skete i et samarbejde mellem Gladsaxe Kommune og Region Hovedstaden. Kommunen vil i denne handleplansperiode understøtte det kommende lovkrav om røgfri skoletid og røgfrie miljøer på ungdomsuddannelser fra sommeren 2021 på kommunes tre resterende ungdomsuddannelser; Gladsaxe TEC, FGU Gladsaxe og Bagsværd Kostskole og Gymnasium.

Indføre flere røgfri miljøer

Gladsaxe Kommune har indført røgfri miljøer indendørs i egne kommunale bygninger. I den forrige handleplansperiode indførte kommunen flere røgfrie udendørsarealer, hvor børn og unge færdes. Det drejede sig om offentlige legepladser og Bibliotekshaven samt idrætsforeninger og idrætsmatrikler under indsatsen "Røgfri Idrætstid". Kommunen vil i denne handleplansperiode udvide de røgfrie miljøer til også at omfatte fx parker og grønne områder, matriklerne omkring bibliotekerne, Genbrugsstationen samt busstoppesteder og kommende letbanestationer. Kommunen vil desuden samarbejde med boligforeninger i Gladsaxe om at gøre deres private legepladser røgfrie. På baggrund af erfaringerne hermed undersøges endvidere muligheden for også at gøre boligforeningers boldbaner og træningsfaciliteter røgfrie.

Bedre hjælp til flere borgere, der ønsker at stoppe med at ryge

I Gladsaxe Kommune vil vi arbejde målrettet med at støtte de borgere, der ønsker at stoppe med at ryge. Derfor prioriterer vi rygestoptilbud, som er fleksible og let tilgængelige for alle borgere; herunder yde en særlig hjælp og støtte til rygestop for socialt udsatte borgere og borgere i udsatte boligområder. Gladsaxe Kommune arbejder hen imod at opfylde Sundhedsstyrelsens anbefaling om, at mindst 5 % af de borgere i kommunen, der ryger dagligt, hvert år deltager på et rygestoptilbud. Det svarer til, at ca. 450 gladsaxeborgere hvert år skal deltage i rygestop. Vi vurderer dog, at det ikke er muligt at nå dette mål i løbet af handleplanens levetid. Vi skønner i stedet, at et realistisk mål er, at mindst 250 gladsaxeborgere har deltaget i et rygestopforløb i 2022. Vi har samtidig et mål om at nedbringe andelen af borgere over 16 år, som ryger hver dag fra 16 % i 2017 til 5 % i 2030 i tråd med målet i partnerskabet Røgfri Fremtid.

Gladsaxe Kommune er klar til at tage livtag med uligheden i sundhed. Derfor vil vi have særligt fokus på at gøre rygestopindsatsen inkluderende og fleksibel, så de rygestopforløb, vi tilbyder, i højere grad benyttes af alle befolkningsgrupper.

Derfor vil Gladsaxe Kommune

Tilbyde fleksible rygestoptilbud til alle borgere

Gladsaxe Kommune tilbyder forskellige og fleksible rygestoptilbud til alle borgere, som ønsker at holde op med at ryge. Det kan eksempelvis være Rygestop i Naturen, Kom og Kvit eller Røgfrit Liv. På de fleksible rygestopkurser matches rygestopinstruktørerne med målgruppen. Et fleksibelt rygestoptilbud udvikles og tilpasses borgere med særlige behov, og kan både foregå som forløb i grupper og som individuel rådgivning. Kommunen vil i 2021-2022 bl.a. videreudvikle rygestoptilbud målrettet unge, borgere med handicap og psykiske udfordringer samt "Rygestop på dit sprog", som er et rygestop forløb som foregår på fx tyrkisk, arabisk og "nemt dansk". Vi udvikler sidstnævnte, da flere borgere med anden etnisk baggrund end dansk kan have svært ved at forstå den danske kultur og sproget på de gængse rygestoptilbud.

Indgå tværkommunalt samarbejde om rygestoptilbud til gravide

Gladsaxe Kommune vil undersøge muligheden for i samarbejde med Ballerup, Egedal, Furesø, Gentofte, Herlev, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal og Rødovre Kommuner at udvikle og tilbyde rygestopforløb til gravide og deres partner. Samtidig undersøger kommunerne muligheden for at igangsættes et tværsektorielt samarbejde med fødeafdelingen på bl.a. Herlev/Gentofte Hospital om henvisning til kommunale rygestopforløb for gravide og deres partnere. Formålet er at standardisere, at gravide rygere og deres partnere, som er motiveret for rygestop, henvises til de kommunale rygestoptilbud af svangreambulatoriet som en naturlig del af indsatsen i svangreambulatoriet.

Indgå partnerskaber med virksomheder i Gladsaxe, hvor en stor andel af medarbejderne ryger

Gladsaxe Kommune vil undersøge muligheden for at indføre røgfri arbejdstid på virksomheder i kommunen mod, at vi som kommune tilbyder gratis rygestop for medarbejderne – uanset om de er borgere i kommunen eller ej. Indsatsen bygger videre på erfaringerne for partnerskabet med Arriva om røgfri arbejdstid, som Gladsaxe Kommune indgik i regi af den forrige handleplansperiode.

Videreudvikle rekruttering til kommunale rygestoptilbud

I den forrige handleplansperiode blev medarbejdere i relevante afdelinger undervist i at henvise borgere til rygestop. Samtidig blev et tværsektorielt samarbejde med Herlev/Gentofte Hospital om henvisning til kommunale rygestoptilbud igangsat. Kommunen vil nu udbygge samarbejdet til også at omfatte praktiserende tandlæger i Gladsaxe Kommune, da tandlæger ofte kan se på tænderne, om man fx ryger eller tager snus. Desuden vil kommunen se på, om den generelle markedsføring af de kommunale rygestoptilbud kan optimeres.

Udvikle metode til fastholdelse af rygestop

Gladsaxe Kommune vil udvikle en metode til systematisk screening af borgere, der tilmelder sig rygestoptilbud. Formålet er at kunne matche den enkelte borger med det rette rygestoptilbud, og herved øge sandsynligheden for, at borgeren møder op til tilbuddet samt gennemfører sit rygestop. Samtidig udvikler og afprøver kommunen i samarbejde med borgere forskellige metoder, der skal hjælpe borgerne med at fastholde rygestoppet under og efter endt rygestopforløb.

Videreudvikle digitale rygestoptilbud

Gladsaxe Kommune vil videreudvikle sine digitale rygestoptilbud dels set i lyset af Corona-epidemien, men også fordi der er borgere, som kan have svært ved at forlade hjemmet for at deltage på et rygestoptilbud med fysisk fremmøde. Her kan et digitalt tilbud, som man kan tilgå hjemmefra, være en løsning. Kommunen vil bl.a. udvikle en digital udgave af kurset "Rygestop på dit sprog" (jf. indsatsen "Tilbyde fleksible rygestoptilbud til alle borgere") og optimere de individuelle rygestopvejledninger, der startede op i foråret 2020. I 2019 holdt vi "Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne", der havde fokus på rygestop i fællesskab med andre. Med dette rygestoptilbud placeret i Høje Gladsaxe lykkedes det at nå en gruppe borgere, kommunen ikke tidligere har fået fat på, og 90 % af deltagerne var røgfri ved kursusafslutning. I 2021 videreudvikles konceptet til "Gladsaxe Kvitter Smøgerne", hvor borgere deltager fysisk i en mindre gruppe med en instruktør og digitalt tilgår et større fællesskab af grupper placeret på forskellige lokationer i Gladsaxe.

Gladsaxe Kommune
Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen
Rådhus Allé 7
2860 Søborg

gladsaxe.dk/sundhedspolitik
Telefon: 39 57 50 00
Mail: ssf@gladsaxe.dk



Gladsaxe Kommune arbejder for bæredygtig vækst og velfærd. Sundhedspolitikken udspringer af Gladsaxestrategiens mål om sundhed og trivsel hele livet, der kobler sig til FN's verdensmål om sundhed og trivsel samt partnerskaber for handling.

December 2020