

## Internationella tobaksfria dagen syns i kommunerna i Österbotten – ”Vi har alla någon som vi kan uppmuntra att sluta röka”

”Att sluta röka eller använda snus skyddar mot negativa hälsoeffekter och sparar pengar”, konstaterar överläkare i lungsjukdomar Maija Räsänen från Social- och hälsovårdsverket i Jakobstad. Räsänen betonar att rökning är en hälsorisk på många sätt. ”Rökning orsakar inte bara lungcancer, utan ökar även risken för många andra cancertyper, hjärt- och kärlsjukdomar och KOL. Det finns allt mer information om snusets inverkan på hjärt- och kärlsjukdomar.” Räsänen berättar att klienter ofta skäms för att de röker, tänker att symtomen är självförvållade och därför inte söker sig till undersökningar och vård i tid. Det finns hjälp att fås och symtomen kan behandlas ju tidigare man får vård. Varannan person som röker skulle vilja sluta. Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:s regionkoordinator Miia Hietaniemi uppmuntrar att man söker stöd för att sluta: ”För detta kan man separat boka tid hos hälsovården. Alltför ofta försöker man sluta ensam. För tobaksavvänjning finns det massor med expertis som det lönar sig att utnyttja.”

### Användning av nikotinprodukter i Österbotten

De negativa effekterna av rökning och snusanvändning är globalt kända och arbete utförs för att minska dessa. Rökning är en av de viktigaste faktorerna som orsakar hälsomässiga skillnader mellan befolkningsgrupperna. WHO:s Internationella tobaksfria dagen firas årligen 31.5. I år är temat att stöda i synnerhet den vuxna befolkningen att sluta röka. Temadagens budskap i Österbotten är att det finns stöd att fås när man vill sluta röka. Samtidigt ges information om var stödet kan fås. Finland har som mål att vara rökfritt år 2030. Målet har uppnåtts om mindre än 5 procent av den vuxna befolkningen använder tobaks- eller andra icke-medicinska nikotinprodukter år 2030. För att målet ska kunna uppnås, måste man förebygga att unga börjar använda skadliga nikotinprodukter och stöda personer i olika åldrar när de vill sluta använda nikotinprodukter.

Regional statistik för hela landet som beskriver användningen av tobak och snus finns från år 2018. Av den vuxna befolkningen i Finland i åldern 20–64 år rökte då dagligen 15 procent av männen och 13 procent av kvinnorna. Av männen i samma ålder i Österbotten rökte 14 % dagligen. Kvinnorna i Österbotten rökte klart mindre än i hela landet, 6,5 % av kvinnorna i arbetsför ålder rökte dagligen. Användningen av snus var i Österbotten dock vanligare bland både män och kvinnor än i hela landet: i Österbotten använde 12 % av männen snus varje dag, då siffran för hela landet var 4,9 %. Bland kvinnorna använde 1,5 % snus, då siffran för hela landet bara var 0,2 %.

### Nätverket Ett nikotinfritt Österbotten

I Österbotten har nätverket Ett nikotinfritt Österbotten (tidigare Ett Rökfritt Österbotten), som koordineras av Vasa sjukvårdsdistrikt och Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete rf, verkat sedan år 2014. I nätverket deltar representanter från sjukvårdsdistriktet, hälsocentraler, kommuner, läroanstalter och hälsofrämjande organisationer. Det regionala nätverket är en samarbetsstruktur som möjliggör information och stöder kommunerna i Österbotten i den hälsofrämjande verksamheten och förebyggandet av användningen av nikotinprodukter.

### Med sin verksamhet strävar nätverket efter att

- stärka befolkningens positiva inställning till ett nikotinfritt liv

- förebygga att unga börjar använda nikotinprodukter
- ge stöd att sluta använda nikotinprodukter
- stärka verkställandet av tobakslagen

### Nikotinfria veckan i Österbotten

I samband med Internationella tobaksfria dagen hålls i kommunerna i Österbotten nikotinfria veckan 31.5–6.6.2021. Nätverket har utmanat bibliotek, läroanstalter, social- och hälsovårdstjänster, organisationer och företag, t.ex. gym, att delta. Temaveckan främjar ett nikotinfritt liv, uppmuntrar människor att sluta använda nikotinprodukter som är skadliga för hälsan och ger information om stödtjänster för hjälp när man vill sluta. Temaveckan som uppmuntrar till ett nikotinfritt liv berör alla. Även om man inte själv använder nikotinprodukter, har vi alla någon som vi kan uppmuntra till ett nikotinfritt liv. Som kampanjmaterial används ASH Finlands bilder som instanserna som deltar i temaveckan (t.ex. kommunerna) delar på sina kanaler i sociala medier. Biblioteken har uppmuntrats att sammanställa temabord i anslutning till temat under veckan. På temaborden finns information om tobaksprodukter, deras historia, orsaker till och negativa effekter av användningen samt tips för förebyggande av användningen av tobaksprodukter och information om möjligheterna när man vill sluta.

Stöd och information när man vill sluta använda skadliga nikotinprodukter kan fås via tidsbokning vid en hälsostation, skol- och studerandehälsovården, företagshälsovården eller seniorrådgivningen. Föreningar erbjuder även stöd för nikotinavvänjning. Via Österbottens Cancerförening kan företag beställa nikotinavvänjningsgruppverksamhet till arbetsplatsen eller på distans och de som behöver avvänjningsstöd kan även komma till den individuella mottagningen. *”Det är bra att företagen i regionen har börjat stöda personalens hälsa och välbefinnande genom att erbjuda hjälp för nikotinavvänjning”,* säger Lea Vinkanharju från Österbottens Cancerförening. *”Cancerföreningarna har även utvecklat en ny Erovirasto-applikation som är ett utmärkt stöd för ungdomar och unga vuxna när de vill sluta använda tobak och snus”,* konstaterar Vinkanharju.

På sidorna [fressis.fi](http://fressis.fi) och [buenotalk.fi](http://buenotalk.fi) får unga personer information om nikotin och bra tips när de vill sluta.

Andningsförbundet delar information och stöd på [stumppi.fi](http://stumppi.fi). Det avgiftsfria rådgivningstelefonnumret **0800 148 484** betjänar på finska. Programmet En rökfri kommun ordnar i samarbete med organisationer tobaksavvänjningsgrupper som även genomförs som webbkurser [28paivaailman.fi](http://28paivaailman.fi).

*”Det finns många möjligheter. Ring eller surfa på nätet för service fast redan idag”,* tipsar Merja Huttunen-Metsi från Vasa stads enhet för hälsofrämjande.

Mer information regionalt

**Maija Räsänen, överläkare i lungsjukdomar**

Social- och hälsovårdsverket

tel. 06 786 1111

[maija.rasanen@pietarsaari.fi](mailto:maija.rasanen@pietarsaari.fi)

**Lea Vinkanharju, Expert inom hälsofrämjande Lea Vinkanharju**

Österbottens cancerförening rf

tel. 010-8436 003

[lea.vinkanharju@botniacancer.fi](mailto:lea.vinkanharju@botniacancer.fi)

**Tomas Lunqvist**, kommunikatör

Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafic rf

tel. 0500 968 723

[tomas@nykter.fi](mailto:tomas@nykter.fi)

**Viveca Salminen**, Projektarbetare

Österbottens Föreningar rf

tel. 040 7333 437

[viveca.salminen@pohy.fi](mailto:viveca.salminen@pohy.fi)

Mer information lokalt

**Merja Huttunen-Metsi**, verksamhetskoordinator för rusmedelsförebyggande arbete

Vasa stad

tel. 040 534 2269

[merja.huttunen-metsi@vaasa.fi](mailto:merja.huttunen-metsi@vaasa.fi)

**Hanna Lagerström**, socialhandledare.

Jakobstad, Pedersöre, Larsmo ja Nykarlepy

tel. 044 403 8720

[hanna.lagerstrom@jakobstad.fi](mailto:hanna.lagerstrom@jakobstad.fi)

**Lilian Westerlund**, Rusmedelsförebyggande koordinator

Korsholm

tel. 044 4249 150

[lilian.westerlund@korsholm.fi](mailto:lilian.westerlund@korsholm.fi)

**ASH Finlands material för Internationella tobaksfria dagen**

<https://suomenash.fi/mtp2021-aineisto/>

**I genomförandet av temaveckan deltar redan**

Vasa sjukvårdsdistrikt  
Vasa stad  
Korsholms kommun  
Närpes stad  
Laihela kommun  
Kristinestad  
Malax kommun  
Vörå kommun  
Jakobstads social och hälsovårdsverk  
Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf  
Österbottens Cancerförening rf  
Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik  
Vasanejdens Andningsförening rf  
Mellersta Österbottens Svenska Diabetesförening rf  
Kust-Österbottens Hjärtdistrikt rf  
Österbottens Föreningar rf  
Vaasan ammattikorkeakoulu VAMK  
Yrkeshögskolan NOVIA  
Vamia  
Yrkesakademin i Österbotten