

## Rökare ska inte få ekonomisk betalning för att sluta röka

I en amerikansk rökavvänjningsstudie premierades framförallt dem som LYCKADES sluta röka. De av försöksdeltagarna som inte lyckades vara rökfria i minst ett halvår (84 %) belönades i mindre utsträckning beroende på hur länge de höll sig rökfria. Även om möjligheten till ekonomisk vinning i någon mån kan påverka utfallet i en forskningsstudie av det här slaget så är praktisk tillämpning av monetär belöning vid rökavvänjning diskutabel. Är det verkligen rimligt att i dagens svenska samhälle locka med individuella belöningar för att uppnå önskade behandlingsutfall? Leder inte belöningsmodellen till att rökare som inte vill eller kan sluta röka marginaliseras och stigmatiseras ytterligare? Ska vi exempelvis premiera viktreduktion på ett liknande sätt?

VISIR anser att Sverige bör eftersträva kostnadsfri rökavvänjning bland annat i ljuset av rökningens skadeverkningar och ojämlikheten i rökvanor. Att Sverige idag har den i särklass lägsta förekomsten av rökare i Europa Unionen, 11 %, beror framförallt på att många svenska rökare slutat



röka. Sannolikt är det en generell välfärdspolitik, målinriktad folkhälsopolitik och specifika insatser på det tobakspreventiva området som placerar Sverige i botten på Europas rök-liga. Sverige bör fortsätta satsa resurser på att utveckla förutsättningarna för rökare att sluta röka.

Motivation och viljestyrka är framgångsfaktorer hos rökare som lyckas med rökstopp. Stöd från anhöriga och rökfria miljöer påverkar också en sådan förändring av levnadsvanor. Det finns idag väl beprövade metoder för tobaksavvänjning, alltifrån enkla råd och kort rådgivning till kvalificerad rådgivning och läkemedel som minskar abstinensbesvär vid rökstopp:

[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org). Professionella tobaksavvänjare finns i hela landet på vårdcentraler, företagshälsovård, tandvård och apotek. Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 ger kostnadsfri hjälp att sluta röka och snusa. Kostnadsfritt sluta-röka stöd finns även att få på internet och appar. Genom inläggning på internet kan starkt nikotinberoende personer bli tobaksfria.

Det är självklart viktigt att det inte finns ekonomiska barriärer för dem rökare som vill sluta röka och som behöver stöd för att göra det. Det är också viktigt att erbjuda sluta-röka stöd till

särskilda riskgrupper som KOL-patienter. KOL är en obotlig, inflammatorisk lungsjukdom som drabbar cirka 5 % av den svenska befolkningen av vilka nio fall av tio är rökare. Hälso- och sjukvården bör få ökade resurser att erbjuda lungfunktionsmätningar (spirometri) för att upptäcka tidiga stadier av KOL och samtidigt påverka rökare att sluta röka.

Bland de motions- och friskvårdsförmåner en arbetsgivare kan erbjuda anställda skattefritt finns rökavvänjning (inkluderar dock inte nikotinprodukter). En policy om rökfri arbetstid, som finns på många arbetsplatser idag, ställer också krav på att arbetsgivare och företagshälsovård kan erbjuda rökavvänjningsinsatser.

Hälso-och sjukvårdspersonal förskriver, med vetenskapligt stöd från handboken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling), recept på fysisk aktivitet som patienten kan utföra på egen hand eller hos någon friskvårdsorganisation. Det pågår för närvarande forskning på att ett liknande sätt ordinera tobaksavvänjning.

Sedan flera år diskuteras ett skatteavdrag för egen vård av kropp och hälsa det så kallade BOT-avdraget. Tanken är att BOT-avdraget ska fungera ungefär på samma sätt som RUT och ROT med skatteavdrag på halva priset upp till en viss summa per år. Kritik mot BOT handlar bland annat om att det missgynnar låginkomsttagare samt att avdraget kommer att omfatta många behandlingar och terapier av tveksamt eller oklart värde.

Alla som slutar röka blir vinnare. På kort sikt sker positiva förbättringar i blodtryck, puls och syreupptagningsförmåga. Mätning av sådana enkla fysiologiska parametrar kanske kan användas som incitament i rökavvänjningsprogram så att rökaren snabbt får konkreta bevis på förbättringar i sin hälsa och på så sätt ytterligare stimuleras till att bli rökfri. Men reda pengar i handen ska vederbörande inte ha.