

Att ersätta rökning med snus är inget bra alternativ

Det finns mer nikotin i en prilla än i en cigarett!

Detta är en bild från munhålan på en rökare. Läs mer på sid 6&7.



Förbundsordföranden har ordet:

På 1950-talet blev det mer och mer klarlagt att tobaksbruket, och då speciellt rökningen, var en betydande hälsofara. Då startade ett allmänt arbete i skilda läger med att upplysa befolkningen om detta och att konkret försöka minska tobaksbruket.

Vid denna tid var man dock inte först på plan med en idealistisk strävan. Hälsorörelserna, däribland Svenska Frisksportförbundet, hade minst 20 år tidigare propagerat mot rökning. Innan de mer vetenskapliga bevisen fanns, var det en närmast intuitiv strävan, som dock utgick från observerade hälsoskillnader mellan rökare och friskare icke rökare.

Med det vetenskapliga stödet i ryggen kan man tycka att det skulle vara en lätt match att få folk att sluta röka och ingen att börja, men så blev det som vi vet inte. Nikotinets narkotiska karakter binder tobaksbrukaren och de flesta som vill sluta kan det inte. Många som är nyfikna och vill pröva tror också att de kan sluta, men kan det heller inte. Samhällets stöd för tobakspreventiva åtgärder i olika former var till att börja med också svagt. Rökande personer i administrativa ställningar och i beslutande demokratiska församlingar kämpade till en början energiskt emot och åberopade som regel den personliga

integritetens okränkbarhet. Med andra ord: Tobaksbekämparna hade rätt men fick inte rätt; en inte alltför ovanlig situation.

Det tobakspreventiva arbetet har emellertid bedrivits med en envis energi genom åren av enskilda medlemmar i kommuner, på riksplanet och i frivilliga organisationer, varav en är VISIR. Vetenskapen har åter kommit till hjälp med att förklara hur nikotinet binder sig till receptorerna i belöningscentrum i hjärnan, vilket förklarar den beroendes beteende. Därtill har den passiva rökningens nikotinsensibilisering och hälsoskador allt mer klarlagts.

De positiva resultaten av dessa ansträngningar har visat sig på flera sätt:

Antalet rökare i genomsnitt bland män är nu 15% och bland kvinnor 17% från att i vissa kretsar ha legat uppemot det dubbla. Dock har snusandet istället ökat till 23 resp.5%.

För att komma vidare har det visat sig nödvändigt med lagstiftande åtgärder. Förbud mot tobaksreklam är infört. Rökförbud är genomfört på serveringsställen 2005. Rökavvänjning i offentlig regi ingår i vårdgarantin sedan november 2005 i Västra Götaland. Förhoppningsvis blir det så även i resten av landet.

Utvecklingen har klart visat att det lönar sig att stå på med det tobakspreventiva arbetet!



Bengt Rosengren,
förbundsordförande i VISIR.
e-post: bengt.rosengren@spray.se

VISIRs fortsatta arbete planeras ske efter våra sedan ett år planerade riktlinjer mot försäljning av tobak till mindreåriga, motverka passiv rökning, ge reella möjligheter till rökavvänjning för alla, mot bruk av snus och mot tobaksskador på barn. Våra planer kommer att diskuteras på förbundsmötet i Göteborg 10 och 11 maj i år, dit alla önskas hjärtligt välkomna.

Bengt Rosengren

**VISIR GÖTEBORG
ÅRSMÖTE**
Den 29 mars 18.30
hålls årsmöte
hos Panache
Kungsporsavenyn 29
Välkomna

VISIR-Aktuellt/Friskare liv är medlemstidning för **Riksförbundet VISIR.**

Utkommer med fyra nummer per år. Ansvarig utgivare: **Arne Stråby**, arne.straby@telia.com

Adressen till Riksförbundet VISIR: Hälsans Hus, Fjällgatan 23A, 116 28 Stockholm

Tel 08-591 282 11, Hemsida: www.visir.a.se E-post: visir@telia.com

Förbundsordförande: **Bengt Rosengren**, bengt.rosengren@spray.se

Grafisk produktion: **Asken media**, 031/ 0708- 87 16 17 Material per post till

Asken media, Aminogatan 15D, 431 53 Mölndal. E-post: kjell@askenmedia.se

Tryck: Tryckkedjan, Mölndal 2005. ISSN 0282-0617

Snus är inte bra för hälsan

Snus har varit föremål för diskussion på sistone. En rapport från Institutet för Miljömedicin (IMM) och Institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik vid Karolinska Institutet som utarbetats på uppdrag av Folkhälsoinstitutet har dragit slutsatsen att snus är cancerframkallande. Dessutom innebär snus en riskökning för död i hjärt-kärlsjukdom.

Arbetet med att göra utvärderingar och ta fram rapporten har letts av Göran Pershagen, professor och chef för IMM. Arne Stråby har träffat honom för en intervju.

Att rapporten betraktar snus som cancerframkallande har redan framgått av massmedia, så det behöver jag inte fråga. Men hur är det medsvenskt snus, är det någon skillnad på svenskt och utländskt?

- Svenskt snus kan ha lägre halter av cancerframkallande ämnen som nitrosaminer, men de är på nedgång i andra länder också, som USA i varje fall. Epidemiologiska studier av snusare som hållit på i många år innebär ju att de kan ha använt farligare snus tidigare. Men djurförsök stöder också hypotesen att snus innebär ökad risk för cancer.

Vilken cancerform är det?

- Epidemiologiska studier på snusare ger det starkaste stödet för samband mellan snus och cancer i bukspottkörteln. Men risken för cancer i munhålan finns också där, och att snus är cancerframkallande har FN:s organ för cancerforskning (IARC) nyligen fastslagit, bl a med hänvisning till studier baserade på svenskt snus.

Hur är det med risken för hjärtinfarkt då?

- Att snusa innebär nog ingen ökad risk för att få hjärtinfarkt. Men nya data tyder på att snusning medför en ökad risk för död i hjärt-kärlsjukdom.

Det kan innebära många offer i en stor befolkning.

- Någon uppskattning av hur många cancerfall eller hur många allvarliga hjärtinfarkter som kan tillskrivas snus går inte att göra i dagens läge. Vår slutsats är bara kvalitativ. Men vi tycker att det behövs mer forskning när det gäller snus. Sverige är ett lämpligt land att göra studier i, eftersom

snusande har förekommit länge och nu är ganska vanligt här.

- Misstankar om samband mellan snus och diabetes finns också, liksom för havandeskapsförgiftning och andra graviditetskomplikationer om mamman snusar. Men som sagt, det behövs mer forskning.

Du har gjort en hel del när det gäller rökning också och studerat samverkan mellan rökning och andra luftföroreningar, som arsenik och radon. Vad kom du fram till då?

- Det fanns ett uppenbart samband, de förstärkte varandras effekter. Det var en multiplikativ effekt, och rökningen var den klart tyngsta effekten. Om radon i bostaden under många år ökade risken för lungcancer med kanske 25 % så innebar det en riskfaktor på 1,25. Men cigarettökning under många år kunde innebära en tiodubblad risk. För den som både röker och har radon i bostaden innebär multiplikativ effekt en riskökning på 10x1,25, alltså ungefär tolv gånger så hög risk för lungcancer som den som varken röker eller utsätts för radon.

- Vi räknar med att man kan tillskriva radonet ca 400 fall av lungcancer per år av de ca 2500 fall vi nu har i landet. Men de allra flesta av dessa 400 är samtidigt rökare. Det finns ett starkt epidemiologiskt stöd för att radon verkligen innebär en riskökning för lungcancer. Vi sammanställde resultat från 13 olika studier i Europa. De omfattade 7000 lungcancerfall och 14000 kontroller, och man mätte radonhalten i deras bostäder. Men när



Göran Pershagen, professor och chef för IMM

det gäller rökning är stödet ännu starkare och handlar om högre risktal.

- Vår rapport visar att snus är hälsofarligt, men det är inte alls i nivå med rökningen. Om man ser snus som ett medel för rökavvänjning så ska det jämföras med nikotinplaster och liknande, och då kan jag inte se att snus innebär några fördelar från hälsosynpunkt.

VISIR kan bara instämma i den slutsatsen, och vi ser också positivt på ökade forskningsinsatser på dessa områden. VISIR, Vi som inte röker, bildades från början för att skapa rökfria miljöer och driva kravet på rätten till ren luft i offentliga miljöer, på arbetsplatser och även i hemmen med tanke på barnen. Snus har därför inte stått högt på vår dagordning. Men snus är också tobak, så det finns nog anledning att avråda från och motarbeta allt nikotinbruk.

Arne Stråby

VISIR Malmö gick ut för att fira,

äta gott och dricka en "bira"

Nu vi hungern kan stilla

utan rök som luktar illa,

även rökfritt se MFF "lira"!

Kristina Lindell

Friskvårdskonsulent Malmö

Pressklipp

SVÅRT ATT FÅ JOBB FÖR DANSKA RÖKARE.

De danska arbetsledarnas fackförbund har undersökt sina medlemmars attityder till rökare och funnit att sju procent har sorterat bort i övrigt välmeriterade arbetsökande, för att de var rökare. Nu varnar cancerföreningen Kräftens bekämpelse för hets mot rökare. Vi arbetar för att skapa rökfria arbetsmiljöer men det är inte meningen att detta skall utveckla sig till en klappjakt på rökare säger projektchef Niels Them Kjær. (TT Ritzau).

Fyra av tio snusare vill sluta.

Det uppges i en undersökning av ett representativt urval på 1000 personer att 22 procent av männen och 5 procent av kvinnorna regelbundet använder någon typ av snusprodukt. Var tredje användare anser att det inverkar negativt på hälsan. Tre av tio män och sex av tio kvinnor säger att de har börjat snusa för att kunna sluta röka. De nya snusorterna innehåller mer nikotin än de äldre och är därför hälsofarligare genom att bl. a. försämra den allmänna konditionen och öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. En genomsnittssnusare får i sig en nikotindos som motsvarar 30 cigaretter om dagen.

(Göteborgs-Posten 050912).

Tobakens skade- verkningar är stora

Rökningens samhällsekonomiska kostnader beräknas till 26 miljarder kronor varje år. En rökare kostar samhället 1,2 miljoner kronor mer under sitt liv än vad en rökfri person gör. Tobaken är den största enskilda orsaken till ohälsa och förtida död i Sverige. Den dödar varannan dagligrökare - det finns 1,2 miljoner av denna högriskgrupp i Sverige. De får i genomsnitt 5 - 7 färre friska år och dör 7 år i förtid. Det innebär att en rökfri person får upp till 14 fler friska levnadsår. En folder utgiven av Sveriges Läkarförbund och Svenska Läkar-sällskapet 2005: "En samtalsmetod för att behandla Rökare".

Ny metod spårar muncancer

I Sverige kommer
munhålecancer på
16:e plats av 32
cancersjukdomar.
700 fall upptäcks
varje år.



Professor Tomas Gustavsson på Chalmers leder ett nytt projekt som Vetenskapsrådet och Sida har satsat 1 miljon till.

Cirka 40% av alla canverfall går att förebygga. En stor del beror på tobak, andra droger och ökande fettma.

G-P/Vetenskap 26 februari 2006

Rökstopp på krogen bra för hälsan och affärerna.

Tvårt emot alla farhågor har antalet gäster på krogen bara ökat efter rökstoppet som infördes den 1 juni 2005. En enkät gjord av Svenska Hotell - och restaurangägare visar att 95 procent av personalen och 90 procent av gästerna är positiva till förbudet.

Dagens Industri.

Jubilarer

Aina Fridell
född 21/2 1921 (85 år)
ledamot i Skånedistriktets styrelse.

Astrid Zweiniger
född 1/2 1926 (80 år)
v. ordförande i Skåne-
distriktets styrelse.

Inka Hjelmström
född 13/2 1931 (75 år)
ledamot i Skånedistriktets styrelse.

VISIR gratulerar!

Dödsfall

**Erik Spångvalls son,
meddelar att fadern
avlidit i augusti 2005.**

**Erik Spångvall var
verksam för VISIR i
Katrineholm i decenni-
er och anordnade under
många år en rökslutar-
tävling "Vinn en resa
till PARIS".**

**Erik kallades t o m
för "Mr VISIR
i Katrineholm"**

Nätverket för Tobaksprevention

VISIR, tfn 08-591 28 211,

E-post:visir@telia.com

www.visir.a.se

Cancerfonden, tfn 08-744 10 00,

www.cancerfonden.se

Hjärt-Lungfonden,

tfn 08-566 242 00,

www.hjart-lungfonden.se

En Rökfri Generation,

tfn 08-10 93 00,

www.nonsmoking.se

Läkare mot tobak, tfn 08-677 10 90

Lärare mot tobak,

tfn 08-677 10 90,

www.teachersagainsttobacco.org

Sjuksköterskor mot tobak,

tfn 08-677 10 90

Stiftelsen Laryngfonden,

tfn 08-655 40 01

Farmaci mot tobak,

tfn 08-677 10 90

4 av 10 miste röklusten med nikotinvaccin

Drygt 40 procent av de rökare som deltog i ett engelskt försök med vaccin mot nikotin rapporterade efter sex veckor att de slutat röka, eller i varje fall att rökningen inte längre gav dem någon kick. Det kan jämföras med att endast nio procent av deltagarna i försöksgruppen som behandlats med ett blindpreparat, ett s k placebo, upplevt liknande effekter.

Det är det engelska biotekniska företaget Xenova som sedan en tid gör försök på människor med nikotinvaccinet TA-NIC.

Vaccinet aktiverar kroppens immunsystem så att det bildas antikroppar mot nikotin vid rökning. Antikropparna binds till nikotinet med följd att nikotinmolekylen blir för stor för att kunna passera hjärn-blod-barriären. Därför uteblir den belönings-effekt i hjärnan som gör rökningen till en njutning.

Vid tillverkningen av vaccinet kopplar forskarna ihop nikotinmolekyler med ett s k bärarprotein. Ett protein som kan framkalla en reaktion i immunförsvaret. Samma protein finns i ett, även i Sverige godkänt, vaccin mot kolera.

Den engelska kliniska prövningen på människor har pågått en längre tid, ändå befinner sig forskningen i ett tidigt skede. Syftet med de senaste testerna var att undersöka preparatets säkerhet, försökspersonernas tolerans för det och att möta nikotinantikropparnas svar på ökande doser av vaccinet.

Exaktare svar på frågan i vilken utsträckning vaccinet verkligen hjälper människor att sluta röka väntar man sig i senare faser av undersökningen.

- Vi är väldigt uppmuntrade av att redan i det här skedet kunna se så positiva effekter, säger forskningsledaren David Oxlade i ett pressmeddelande.

- I nästa stadium av undersökningen ska vi ingående testa TA-NICs förmåga att hjälpa rökare att bryta sina rökvanor och därmed förbättra hälsan.

Redan under de inledande vaccinationsomgångarna såg forskarna att vaccinet alstrade nikotinspecifika antikroppar som lyckades binda fria nikotinmolekyler som cirkulerade i blodet vid rökning.

Det första svenska vaccinet mot nikotin började testas på ett 40-tal

försökspersoner under hösten 2004. Vaccinet har utvecklats av läkemedelsföretaget Pharmaceutica i Stockholm och bygger på samma principer som TA-NIC.

www.tobaksfakta.org

Ansvarig för nyhetsutskicket är Carl-Olof Rydön [c-o.ryden@telia.com]

Hårdare kamp om snusare väntas

Danska tobaksjätten House of Prince förbereder en inbrytning på den svenska marknaden. Den danska snussatsningen omgärdas fortfarande av stort hemlighetsmakeri. Swedish Match är den största konkurrenten med nästan 100%. Gustavus i Vårgårda, Skruf från småländska Sävsjö är två tillverkare som vill vara med i leken om snuspengarna.

Apropå artikel i Aftonbladet 9:e okt. 2005

Krogägarna gör en björntjänst mot de 30.000 rökare som inför rökfrireformen på krogen 1:a juni 2005, lovade sig själva att sluta röka.

Nu försöker Restaurangägarna i Stockholm att kringgå Rökfrireformens syfte att skapa tobaksfria miljöer och umgängesformer på krogen, genom att göra uteserveringar uppvärmda för året-runt-bruk.

Antagligen är det tobaksbranschen som står bakom detta sabotage genom att betala kostnaderna för tilltänkta ombyggnader.

Tobaksbranschen borde istället betala miljonskadestånd till de 1000-tals tobaksanvändare som årligen drabbas av de skadeverkningar som branschens produkter förorsakar.

Mot detta försök att sabotera åtgärder för att minska tobakens skadeverkningar måste vi alla, både rökare och icke-rökare högljutt protestera.

Bo Hellgren

Ju mer dina sparpengar växer, desto mer hjälp hamnar i andras fickor.



När du sparar i Humanfonden går varje år 2% av din fondförmögenhet till Riksförbundet VISIRs livsviktiga arbete, och 98% till dig. Vi försöker naturligtvis få dina pengar att växa så mycket som möjligt för att Humanfonden ska vara en bra affär för dig, men också för att så mycket hjälp som möjligt ska hamna i andras fickor.

Hittills har Humanfondens kunder bidragit med nästan 400 miljoner till ideella organisationer. Nu hoppas vi innerligt att Humanfonden får massor av nya sparare, att värdeutvecklingen blir minst lika bra som tidigare och att vi kan förmedla 400 miljoner till.

Minst.

HUMANFONDEN I SAMARBETE MED VISIR

BANCO

TEL 0200-23 00 40 • WWW.BANCO.SE

KONTAKTA BANCO FÖR RÄDGIVNING, INFORMATIONSBROSCHYR OCH FAKTABLAD. AKTIEMARKNADEN GÅR UPP OCH NER OCH VÄRDET PÅ ETT FONDINNEHAV KAN DÄRFÖR UNDERSKRIDA DET INSATTA BELOPPET. HISTORISK AVKASTNING ÄR INGEN GARANTI FÖR FRAMTIDA AVKASTNING.

Varför kan inte röktobak ersättas av snustobak?

Rökandet har under några decennier minskat till bortåt hälften och i Sverige röker i genomsnitt 15 procent av männen och 17 procent av kvinnorna. Stockholmsmarna är bäst med 12 respektive 13 procent.

I hälsostatistiken uppvisar svenska män lägst antal fall av nyupptäckt lungcancer jämfört med andra industriländer. Detta är gott och väl, men i takt med att rökningen minskar ökar dessvärre det dagliga snusandet och är idag 23 procent bland männen och 5 procent bland kvinnorna.

Det är i och för sig riktigt att det är bättre för hälsan att snusa än att röka. Man slipper riskerna att få KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom) och lungcancer. Emellertid innebär såväl rökning som snusning även en ökad risk för cancer i andra delar av kroppen såsom i övre delen av matsmältningskanalen d.v.s. munhåla, svalg, struphuvud, matstrupe och magsäck.

WHO:s institut för cancerforskning i Lyon, IARC, med experter från hela världen, klassade 1985 "rökfri tobak" som cancerframkallande hos människor. Cancervarning infördes på svenska snusförpackningar 1995 men förvånande nog togs denna varning bort 2001.

Det råder oenighet om denna håll-

ning. Såväl teoretiska som kliniska cancerforskare har opponerat sig, då snus har visat sig vara mer cancerframkallande än man tidigare har vetat om eller publicerat. I bukspottkörteln ökade cancerrisken med 87 procent enl. IARC. I en norsk studie av denna sjukdom befanns en tredjedel vara snusare. Ytterligare tre studier



Långvarigt snusbruk till vänster i överkäken. Slemhinnan är kraftigt förtjockad och veckad. Här ses en tillbakadragning av tandköttet på en av framtänderna plus en missfärgning av tänderna.

från USA bekräftar dessa erfarenheter.

Utmärkande för cancersjukdomarna är att de har flera samverkande orsaker. Prof. Jan Hirsch och hans forskargrupp i Uppsala sammanställer sina erfarenheter av munhålecancer speciellt hos snusare och undersöker tänkbara samband mellan olika cancerorsaker bl.a. mekanisk-, kemisk rening av tobak och infektioner på slemhinnor, något som tillsammans med ärftliga orsaker kan vara av stor betydelse rent allmänt för att förklara uppkomsten av cancer även i andra delar av matsmältningskanalen

Även om cancerrisken storlek vid snusanvändning kan debatte-

ras, kommer man inte ifrån en allmän nikotinpåverkan och därmed förknippade hälsorisker. Det finns betydligt mer nikotin i en prilla än i en cigarett, liksom arsenik, ammoniak och lut som hjälper nikotinet att absorberas och skapa beroende och påverka ämnesomsättningen ogynnsamt. Detta kan i sin tur leda till tidigare debut av diabetes 2 och därmed följande hjärt- och kärlsjukdomar. Det kan börja som förhöjt blodtryck och senare ge allvarliga sjukdomar i olika organ. För 10 år sedan framhölls detta i Björn Eliassons avhandling och bekräftades av Gunilla Bolinder i hennes avhandling några år senare i en stor populationsundersökning. Allt fler forskare har stött dessa resultat i den vetenskapliga litteraturen under senare år.

Av andra hälsorisker i samband med kontinuerlig nikotinpåverkan kan nämnas havandeskapsförgiftning, när den blivande mamman snusar under graviditeten och den ökade risken för plötslig spädbarnsdöd när hon sedan ammar.

Man skall heller inte glömma bort andra lokalt orsakade snusskador i munhålan än cancer såsom tandlossning och slemhinneskador med åtföljande kosmetiskt störande missfärgningar och dålig lukt.

Skadorna orsakade av snus är inte på något vis klarlagda varför det är klokast att avstå. Ett bättre alternativ till rökning är ingen tobak alls så slipper man fastna i ett nytt beroende. Stor erfarenhet finns runt om i riket om hur ett



**Här har tagits ett vävnadsprov av slemhinnan i överkä-
ken för att kunna se i mikroskop omfattningen av för-
ändringarna som snusandet åstadkommit. Nu sätts
några suturer efter provtagningen.**



**På denna bild ses av snus framkal-
lade förändring av munslemhinnan
i mikroskop. I mitten ses ett veckat
gult parti som visar en ordentlig
förhornning av ytan, en förtjockning
av slemhinnans översta cellager
och kolvar av celler som växer ner i
den underliggande bindväven som
ses brunröd på bilden.**



Jan Hirsch är professor vid medicinska fakulteten i Uppsala i Oral och Maxillofacial kirurgi.

Jan Hirsch påbörjade sina studier om snusets skadeverkningar 1975 vilket ledde fram till hans avhandlingsarbete "Snuff induced lesions-a clinical and experimental study.

Han har sedan dess skrivit ett 50 tal vetenskapliga publikationer om snusets skadeverkningar. Framför allt om snusets cancerframkallane potential. Under 80-talet publicerade Jan Hirsch som första forskningsgrupp djurstudier som visade snusets cancerframkallande potential. Deltagit vid ett stort antal möten, konferenser internationellt i ämnet och medverkat till publikationer inom WHO, National institute of Health USA, Europa kommissionen, International Agency on Research on Cancer, under 30 års tid. Arbetar för närvarande med det spännande projektet att analysera ett antal munhälcancrar från snusare.

nikotinberoende Trots att det alltså är bättre för hälsan att snusa än att röka kan snuset på grund av sina allvarliga biverkningar inte rekommenderas som ersättning för röktaobak.

Apotek, Sluta-Röka-Linjer och vårdcentraler bedriver rökavvänjningskliniker i offentlig regi. Sluta-Röka-Linjen är en telefonrådgivning. Kontakta någon av dessa om du vill sluta röka eller snusa.

**Jan Hirsch &
Bengt Rosengren**

Rökförbud på restauranger och pubar även i England

Nu är det klart. Ett av rökarnas allra starkaste fästena, de brittiska pubarna kommer att falla. De ska bli rökfria nästa år.

Det har varit en ovanligt seg strid kring detta. Labourregeringens tidigare förslag att undanta pubar och serveringar som inte serverar mat blev aldrig verklighet. Röstsiffrorna i parlamentet gav en betryggande övervikt för rökfritt där också, 384 röster mot 184.

Beslutet är förstås mycket glädjande. Det har hänt oerhört mycket på området rökfria restauranger de senaste åren, och över nästa hela världen. Som gammal visirare trodde jag inte att jag skulle få uppleva något så otroligt som helt rökfria restauranger. Och de klassiska engelska pubarna har snarast satt en ära i att vara inrökta.

På 70-talet arbetade vi hårt för att få till rökfria avdelningar på svenska restauranger. Det lyckades bara i långsam takt. Men nu går det undan. Vi får hoppas att det fortsätter så och över hela världen!

Arne Stråby

GLÖD som blir till DÖD

Oh cigarett, så älskad du är
många är de, som håller dig kär
Jag behöver dig, säger dina kära
fast du är fylld med dödlig tjära
En last som till slut blir för tung att bära
när den på livsviktiga organ börjar tära

**HJÄLP, KAN INTE NÅ 'N SÄTTA STOPP
JAG VILL JU INTE FÖRSTÖRA MED KROPP**

För sent, för sent, hänskarattar du
Du har blivit min fånge nu...
Du vet, en alltför stor risk Du tog
när Du det allra första blosset drog
I dödens väntrum blir Du nu kvar
tills Du hostande slutar Dina da'r
Då hatar Du mig mest av alla
Du som aldrig för cigaretter skulle falla...

Caisa-Britt Ericsson

Harry - en stor VISIR-kämpe

Trots sin relativt höga ålder kämpar Harry Moscán fortfarande på i VISIR anda. I höstas fick Harry en uppmantran från Karlshamns Energi på 10 000 kronor för en antirökkampanj.

Första söndagen i september har föreningslivet i Karlshamn samlats i Bellevueparken för en gemensam aktivitet. Som fyra år tidigare är det Harry som är initiativtagaren. Idén har han fått av ett tobaksbolag. Tobaksbolaget bjöd på fest med öl och cigaretter men det tyckte Harry var vansinnigt. Harrys motdrag blev antirök-information, kolv och läsk.

- Det är mycket tack vare Harry som som det nu är rökfritt på många arbetsplatser och näringsställen i Karlshamn, säger Kjell Ohlsson som har hand om parken.

Karlshamns Eneri belönar varje år en person eller grupp som på något sätt gjort förtjänstfulla insatser i staden. Pengarna skall Harry använda till något extra roligt i parken i höst.

Kjell Hedlund



En myckel glad VISIR-kämpe Harry Moscán tar emot checken på 10 000 kronor av Karlshamns Energi's Eva Ohlsson. Mr Bellevueparkens Kjell Ohlsson är positiv till fortsatt samarbete med Harry.

Foto: Peter Enckell/Commersen

Harry Moscán är en flitig debattör i sin hemstad Karlshamn. Hans insändare förekommer ofta. Nyligen tog Harry chansen när allmänheten fick ställa frågor till stadens fullmäktige. "Förbjud rökning på arbetsplatsen, krävde Harry. Från och med juli 2006 blir det förbjudet att röka på arbetstid för kommunanställda i Karlshamn. Tacka Harry för det.



Klipp från lokala tidningar i Blekinge 2005.

Ökat snusande bland flickor oroar FHI

- Det är mycket allvarligt att snusandet ökar bland flickorna i årskurs 9, som drogundersökningen från CAN visar. Ökningen är ett resultat av det positiva förhållningssätt till snus om

har präglat Sverige under de senaste åren. Det säger Margaretha Haglund, tobaksexpert på Statens folkhälsoinstitut.

- Marknadskrafterna har tillåtits styra utvecklingen, inte folkhälsan! Den snuspositiva hållningen vi har leder till fler tobaksbrukare, precis som vi har framhållit från Statens folkhälsoinstitut.

- Därför är det inte utan viss oro som jag ser på framtiden. Skall det bli med

snuset som med rökningen, att kvinnorna tar över?

- Snus är inte någon ofarlig produkt utan förenad med avsevärda hälsorisker. Nya svenska studier har t ex visat att snusning under graviditet kan leda till allvarliga komplikationer som t ex missfall och minskad födelsevikt. Det är hög tid att vi vaknar upp. Hur illa skall det bli innan det blir bättre?

www.tobaksfakta.org

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

Cancerfonden, Folkhälsoinstitutet, Hjärt-Lungfonden, Apoteket AB och Centrum för Tobaksprevention

Hitta unga volontärer som testar om åldersgränsen för tobaksinköp fungerar!

Under senhösten 2005 genomförde VISIR en mindre pilotstudie med unga volontärer som skulle undersöka om lagen om tobaksinköp fungerar vad beträffar legitimationskontroll och åldersgränsen 18 år.

Volontärerna söktes genom Volontärbyrån, en organisation som förmedlar volontärer till organisationer. Pilotstudien kan inte sägas vara någon större framgång, men den har gett lärdomar för en fortsättning. Fram-

förallt var det få som anmälde sig som volontärer och inte alla som anmälde sig genomförde några tester.

VISIR försöker igen och nu med en större spridning om projektet där vi bl a uppmanar VISIRs medlemmar och läsare av VISIR Aktuellt att berätta om projektet för ungdomar som kan vara intresserade att göra en insats mot tobak och framförallt mot att underåriga lätt kan köpa tobak.

VISIR medverkar inte i något kriminellt. Volontärerna skall vara helt tobaksfria och de bör vara 18-19 år och skall ha fyllt 18 år.

Man kan anmäla sig som volontär genom att gå in på Volontärbyråns hemsida:

www.volontarbyran.org och där gå in på "SÖK UPPDRAG" och sedan leta upp VISIR bland organisationer. Där finns det en närmare beskrivning av projektet "Provköp av tobak för kontroll av åldersgräns" och möjlighet att anmäla sig som volontär. Sidan är öppen till och med 20 april.

De som anmäler sig som volontärer och uppfyller kraven på tobaksfrihet och ålder får sedan närmare ytterligare upplysningar.

Så sök bland släkt, vänner, bekanta och grannar efter 18-19-åriga ungdomar som skulle vilja göra en insats mot tobak!

Göran Löfroth

En glimt av 80-talet

Jag grävde nyligen i mina gömmor och fann två löpsedlar från 80-talet.

RÖKFRITT I HÖST PÅ ALLA JOBB ropar Dagens Nyheter ut. Det var i februari

1983. Och Svenska Dagbladet breder på i oktober samma år med PASSIV RÖKNING GER YRKESKADA.

Ja, 80-talet var ett händelserikt årtionde. Arbetet för rökfri miljö började på 70-talet, och VISIR bildades 1973. På 70-talet började man också på arbetsplatser, i föreningsliv och i offentliga lokaler ifrågasätta rökningen.

Löpsedeln Rökfritt på alla jobb gäller ett förslag från Arbetarskyddsstyrelsen och Socialstyrelsen om att en rökfri miljö skulle vara det normala, både på arbetsplatser och i offentliga lokaler. Rökarens rätt att röka skulle ge vika för andras önskemål om rökfrihet, det var en ny och viktig princip som man hade formulerat.

Eller som vi hade formulerat kunde jag skriva, för jag var verksam vid Arbetarskyddsstyrelsen då med ansvar för luftföreningar. Vi var tre tjänstemän som gjorde det praktiska med att få fram en ny kungörelse: Margaretha Haglund på Socialstyrelsen och jag och Hedvig Svedlund på Arbetarskyddsstyrelsen. Visst mötte vi motstånd, men det blev en bra kungörelse. När den var klubbad och klar kände vi oss nöjda. Den utfärdades i april 1983.

Den andra löpsedeln handlar om fallet Gun Palm, en kvinna som fick lungcancer, trots att hon inte själv var rökare. Men hon hade arbetat länge på en arbetsplats där man rökte. Det var ett unikt fall.

Därför drogs det genom alla instanser. Men som lagen då var utformad så blev fallet erkänt som yrkes-skada.

Jo, det var en förstasidesnyhet då. Och den bekräftade att myndigheterna hade starka skäl för sina ställningstaganden.

Rökarna fick alltså ge med sig. Min dåvarande chef var storrökare och ogillade allt vi föreslog, men han fick ge sig då för dem som satt ovanför honom. Det fanns också ett regeringsuppdrag bakom. Däremot fick han sin hämnd långt senare när han hade avancerat till tf generaldirektör. I praktiken fick han mig tvångspensionerad. Men som Kipling säger, det är en helt annan historia.

Arne Stråby



Rökridåer.

"Såväl krogarnas personal som tobaks-allergiker och rökare som vill röka mindre eller sluta helt med sin last tycks vara nöjda med rökfriheten (förbudet).

På sommaren, vid + 25 grader kan dock såväl trafikavgaser som tobaksrök tränga in genom öppna väggar och fönster. Trots detta har krogarnas inomhusmiljöer förbättras med 98 %. Förr i tiden fick inte serveringsställen servera utomhus vid starkt trafikerade gator. Nu kan man stå utanför en uteservering som har öppna fönster och dörrar och röka. Var hamnar röken, kan man fråga sig. Nu finns det andra droger här i världen. Jag tänker på knark och alkohol. Jag är själv inte nykterist. Men alkoholister och knarkanvändare kan faktiskt också uppträda livsfarligt mot oskyldiga på gator och torg. De kan begå våldtäkter, dra kniv och revolverar som de hotar människor med. Är inte detta något Folkhälsoinstitutet borde titta närmare på",

skriver Lars Claesson,
VISIR-medlem i Lund.

VISIR - vänner från när och fjärran!

Nu inbjuder VISIR Dig till 2006-års förbundsmöte den 10-11 maj i Göteborg.

Konferensen hålls i Miljöförvaltningens lokaler, Karl Johansgatan 23., som finns i Majorna.

Parkeringhus finns nära.

Konferenskostnad 500:- för dag 1 inkl. lunch och middag.

För dag 2 är kostnaden 150:- med lunch.

Anmäl dig snarast till kansliet. Riksförbundet VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 A, 116 28 Stockholm.

Tel. 08- 591 282 11

E-post: visir@telia.com

Program för VISIRs ordinarie Förbundsmöte

Onsdag: Klockan 9.00 Incheckning
Docent Björn Eliasson, "Är nikotinet ofarligt"
Utredningschef Björn Närlund, "Vad gäller för rökning på uteservering"
Förste stadsläkare Per Haglind, Tobaksprevention bland invandrare"
13.45 **Mötesförhandlingarna börjar.**
Middag 19.00

Torsdag: Klockan 9.00
VISIR-veteranen Nils Sköld ger en tillbakablick på VISIRs verksamhet.
Förbundsmötesförhandlingarna fortsätter och avslutas klockan 15.00



En trevlig sång
hörs dagen lång.

I vårsolens sken
från fågeln på gren:

Dumt är att röka
och supa och kröka.

Nej gör som jag
och njut varje dag


av våren den sköna
i lunden den gröna.

Marie-Louise Larsson

Lösningen till korsord 4 från November 2005

KAN DU SLUTET PÅ VERSEN? <i>Rosor är alltid rosor men snus är bara snus om du t...</i>	SPIRA	VMSIG	KAN KATTER	LITER	TAK-KANT	LÄTT
→	G	Y	L	L	N	E
GA VILSE	I	R	R	A	ELAK KAN MAN DEJA SIG	O
ARBETA PÅ JÄTT- LITRET	D	O	SERLAP- DRICK	P	U	C
OR	R	BAR PÅ SÄLI LAMPAN	L	A	N	K
SVANSIG DAM HÄSTTODD	S	T	O	500	D	TOPPRÅK UTTRICK
FÄRLIGA ÄMNET I SNUS	N	I	T	R	O	S
LÄNGST HÄR.	B	O	T	T	E	N
SÄLLIG NER KORT	L	A	SLÄKT TILL TIDNINGS- BLADNING	TVA LIKA	E	SOC BE- LÄTEN!
GEDDET RISK FAC L	Y	SLÄKT MED TIDNINGS- PLANTAN	B	E	L	L
BLÅST MED SÅL	O	DYRE	O	LE	D	E
KALLET	K	FÖRSVAR SÄL	L	V	BALK- FÖRH	KLAR- TECKEN!
PINFI	R	A	M	E	L	LUNTA ÄNGEST
STANK	O	D	Ö	R	VAK TRÄD	O
STÄLLA I VISS KUTA	P	A	R	K	E	R
BEVOLD- ER MOT TOBAK	P	M	T	NÖT- TADAM	K	O
					HEDER- BÅRD	R
						E
						G
						N

VISIR's 5. dekorsord!

Vart kommer Du om Du ringer 020 - 84 00 00 ?				UR-ÖB	ÄR IS-GATOR	ÄR NOG REN-ÄGAREN	SJUKDOM FÖRR	BUR-FÄGEL	EFTER RE	NÄRA	YRKES-KÄR	SLÅ FÖRSTA BOLLEN	
				VÄTE		PUTTEW VAR EN LYSANDE							
				SMÅ ANGLAR									
										HÖRNA			
ANC OCH YT-STRUKTUR	INTAS I OTTAN	TIDI GARE	ANVÄNDC JÄRNET	GALL-MAT			FÄGEL OCH SLAG	↓	↘			AN-DELAR	
KAN IN-SÄRLINGÅ I BORG VARA				RES-PANS	ÅSNA				SÄNKA				
SINADE				FÖD-HÄVDE SIG					ELLIOTS INITIALER				
HÖRS I KUPA				ÄR AKTIVT ÄMNE VÄNDRÄ						GUILLOIS HJÄLTE	SÄTTED I HOP		
HÄR NUHERA KOKFRITT PÅ JOBBET									VÄKT-OCL.				
MARK		GRUPP				DIKTAR-ANDERS-SÖN	KALLAS VISSA MATTOR.	↓	VIND				
HÄRGULD I FURN 2		DRAR VUFEDOKS											
NÄBÖBY			YOKO		TVÅ TIDIGA "LUDVIGS FÖRSKARE"					OFTA ADRESS			
ÄR SEX IBLAND					KÖP MATA UTSTÄ					LJUSNA	UNDER-SÖKA	GÖR LÄTT SNG	
KALLAS PRÖVE PÅ GOTLAND		MÄTS I URINEN HOS RÖKARE								TITEL			
			ÄTC LUAD			BLIN-BÄKARE PÅ OS-ARFNA							
TVÅ HÖT-SÄTTA VÄDER-STRECK		BE-FRUK-TÄR VASEN										SKÄNKA	
SÄTTA FAST LASTEN						STATION KOKT				EST-NISK Ö		ÄR HUS-DJUR	
LÖSER FETT			ETIS-KA		KÄLLES DAM FIERDING SITET					BENGT I RUTAN ÄRRE SKYNDÅ			
LÅG VIKT												FYLFR MAN	
DIFTONG-AVSLÅG				VILAN				SMILA			MELLAN JA OCH UAN LEVA		
SÄTTS PÅ AKTER				KORT DAG				ÖLANDS-SLÄTT					

Ny medarbetare på kansliet

Leili Hägg började på kansliet den 1 febr. Hon har tidigare arbetat för VISIR (under åren 1988-1998) och är nu tillbaka för att förstärka personalstyrkan fram till förbundsmötet och därefter ta vid när ordinarie personal går i pension. Ragnhild Berglund kommer dock att finnas kvar på kansliet minst en dag i veckan och Ulla Palmgren rycker in vid behov. Leili Hägg har konstruerat även detta korsord för VISIR's läsare.

Lösning nr 5 publiceras i nästa nummer av VISIR Aktuellt juni 2006.



Riksförbundet VISIR
Hälsans Hus
Fjällgatan 23A
116 28 Stockholm

Rökfria veckan på Gotland

Stort VISIR- engagemang ger resultat på ön

Under hela den rökfria veckan 21 november till 27 november 2005 hade VISIR-föreningen på Gotland i samarbete med specialistsjuksköterskan Mona Wahlgren på tobakspreventiva mottagningen vid Visby lasarett, en bok- och skärmutställning på Almedalsbiblioteket.

Intresset av vad VISIR gör var stort. Ett flertal av styrelsemedlemmarna deltog några timmar varje dag.

ABF informerade om hur det är att sluta röka i grupp.

Andra medverkande var infektionsläkare Eva Andström Eklöv, sjukgymnast Örjan Börman, distriktsköterska Monika Folebo och Anette Möller, hälsocoach Louise Hemph från Apoteket Rosen.

Under en kväll hade Hjärt- och lungsjukas förening på Gotland i samarbete med VISIR anordnat en informationsträff om KOL - den nya folksjukdomen.



Från vänster syns medlemmen Hans Gustafsson, ordförande Folke Fredin och Egon Lindström. Infällt annonsen som bjuder in gotlänningarna till informationsträff

Riksförbundet VISIR (Vi Som Inte Röker) är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående, som är helt beroende av medlemmarnas stöd. VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök. Tillsammans med sina läns- och lokalföreningar bedriver VISIR ett informations- och opinionsbildande arbete runt om i landet.

BLI MEDLEM NU! Årsavgift, som inkluderar 4 nr av VISIR Aktuellt, huvudmedlem 150 kr, familjemedlem 30 kr, ungdom upp till 25 år 50 kr, skolor och organisationer 300 kr. Postgiro 60 94 07-2.

Adress: VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 A, 116 28 Stockholm.
Tel 08-591 282 11, E-post:visir@telia.com Hemsida: www.visir.a.se