



ÅTVIDABERGS KOMMUNS RÖKPOLICY

Åtvidabergs kommun ska präglas av ett synsätt där en rökfri arbetsmiljö är det normala och respekteras av samtliga medarbetare anställda i Åtvidabergs kommun.

Mål

Att Åtvidabergs kommun har en rökfri arbetsmiljö som respekteras av samtliga, såväl medarbetare som politiker och besökare.

Att ingen medarbetare, vårdtagare, brukare, elev eller barn ska utsättas för hälsorisk och tobaksrök mot sin vilja.

Varför en rökfri miljö?

Ett starkt skäl att jobba för en rökfri arbetstid är att medarbetarna är den viktigaste tillgången på varje arbetsplats. Ingen medborgare ska heller ofrivilligt utsättas för tobaksrök. Alla uppskattar en hälsomedveten och framsynt verksamhet, fräschare arbetsmiljö, bättre ekonomi för individ och kommun.

På grund av de hälsorisker och olägenheter som är förbundna med tobaksrök finns i Tobakslagen (SFS 1993:581 och SFS 1995:98) bestämmelser om bland annat rökfri arbetsmiljö samt att rökning är förbjuden i lokaler där allmänheten har tillträde. Enligt Tobakslagen svarar arbetsgivaren för att en arbetstagare inte utsätts för tobaksrök på sin arbetsplats. Om arbetsgivaren inte följer denna regel och om någon blir skadad eller sjuk, kan straffansvar utkrävas.

Av lagstiftningen framgår vidare att rökning inte är tillåten i lokaler för barnomsorg och skola, hälso- och sjukvårdslokaler, gemensamhetslokaler på äldreboende och andra inrättningar med särskild service eller vård samt inrikes kollektivtrafik. Samma regler gäller för offentliga lokaler dit allmänheten har tillträde. Rökning är förbjuden på skolgårdar och motsvarande områden utomhus vid förskolor och fritidshem.

Med stöd av ovanstående innebär en rökfri kommun:

Att samtliga arbetsplatser som arbetsgivaren förfogar över är rökfria

Att förbud råder mot all tobaksrökning under arbetstid

Att förbud mot tobaksrökning råder i alla kommunens lokaler, skolgårdar och motsvarande områden utomhus. Inte heller tillåts rökning i anslutning till entréer, in-och utgångar, balkonger eller altaner.

Postadress	Besöksadress	Telefon	Fax	Postgiro
Box 206 507 25 ÅTVIDABERG	Kommunhuset Läningsgatan 2	0120 - 830 00	0120 - 352 29	10 47 50-5



Riktlinjer

Rökfri arbetstid innebär att rökning endast får ske utanför arbetstid. Fikapaus, måltidsuppehåll, är således rökfria. Avvikelse, utstämpling eller liknande för att röka är inte tillåtet under arbetstid.

Lunchen räknas inte in i arbetstiden och är därmed undantagen. Rökningen tillåts då naturligtvis endast utomhus. Rökning får enbart ske på ett sådant avstånd från kommunens lokaler eller område att man kan garantera att tobaksrök inte i något avseende besvärar icke rökande.

Postadress	Besöksadress	Telefon	Fax	Postgiro
Box 206 607 25 ÅTVIDABERG	Kommunhuset Lövåsen 1000 2	0120 - 830 00	0120 - 352 29	10 47 50-5



HJÄLP ATT SLUTA RÖKA

Vårdcentralen

Vårdcentralen erbjuder rökavvänjningssamtal för den som vill sluta röka. På vårdcentralens astmamottagningen, arbetar tre sköterskor som har gått kurser och fått utbildning i rökavvänjning. De hjälper Dig som vill sluta, att ta fram ett individuellt nedtrappningsprogram, som så småningom ska leda till att rökningen helt upphör. Motiverande samtal och information om läkemedel och nikotinersättning erbjuds också. Antal tillfällen/möten bestäms av den som vill sluta röka. Varje tillfälle kostar 80/kr.

Apoteket

Finns det flera i en arbetsgrupp eller på en avdelning/verksamhet som vill gå samman och sluta röka, kan apotekets specialutbildade personal vara till god hjälp. En förutsättning för att kunna anordna dessa möten är att det är grupp om minst 10 personer, som har viljan att sluta röka. Mötena består bl a av motiverande samtal, i syfte att hitta den egna motivationen och se vilka behov varje enskild person har för att kunna sluta röka. Kontakta Lilly Amberen för vidare information, tfn 0705-25 21 61 eller maila till lakemedelsutbildning@apoteket.se.

Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen tfn 020-84 00 00. Här får du råd och stöd gratis mån – tors kl 9-20 och fre kl 9-16. De som svarar är professionella tobaksavvänjare.

Cancerfondens sluta-röka-sajt

På Cancerfondens hemsida finns test, råd och information till dig som vill sluta röka. Dessutom har de ett kostnadsfritt behandlingsprogram som heter Pepp. Behandlingsprogrammet har provats under flera år och vetenskapliga tester visar att den som använder programmet kan öka sina chanser att bli uthålligt rökfri upp till åtta gånger jämfört med rökare som försöker sluta helt på egen hand. Programmet bedömer situationen, anpassar behandlingen och ger dagliga skraddarsydda råd som gör resan till rökfrihet lättare. (<http://www2.cancerfonden.se/>)

Netdoktor rök- och snusfri

Netdoktor Rök- & Snusfri är en mötesplats för dig som vill sluta röka eller snusa. Här får du tillgång till ett tobaksavvänjningsprogram i form av bl a råd, tips och uppgifter av tobaksrådgivare. Du kan diskutera med andra medlemmar, skriva dagbok, ta del av faktaartiklar, lägga upp en personlig presentation med foto, ta del av nyheter m m (<http://rokochsnusfri.netdoktor.passagen.se/>)

Postadress	Besöksadress	Telefon	Fax	Postgiro
Box 206 507 25 ÅTVIDABERG	Kommunhuset Liljevägen 2	0120 - 830 00	0120 - 352 29	10 47 50-5



Boktips

Äntligen icke-rökare

”Äntligen icke-rökare” är boken och metoden som hjälpt miljoner människor att sluta röka. Boken, är skriven av engelsmannen Allen Carr. Efter att ha läst boken har känslan av att förlora något när man slutar röka, försvunnit!. Det går att sluta tvärt och för all framtid utan viljestyrka, abstinensbesvär eller viktökning. Med Äntligen icke-rökare blir det både lätt och lustfyllt att sluta röka.

Eld utan rök : en bok om att sluta.

”Genom att byta cigarett mot ett och annat nicorette har jag lyckats sluta, utan att bli varken fet eller galen. Det går att leva utan ett bloss. ...” Så börjar Charlotta von Zweigberg lite annorlunda och humoristiska sluta röka bok. Den handlar om författarens kamp för att bli rökfri och de olika metoder och vägar hon provar för att till slut bli kvitt sitt nikotinberoende.

Fakta

Rökfrihet är en av de viktigaste faktorerna för att uppnå och bibehålla hälsa. Ett 40-tal sjukdomar, varav många är dödliga, har direkt samband med rökning. Varannan rökare dör i förtid av rökrelaterade sjukdomar, hälften redan i medelåldern. Varje år dör närmare 7000 människor i Sverige av aktiv eller passiv rökning. Den största andelen rökare finns i Sverige bland dem som har kort utbildning och låg inkomst. Arbete för tobaksfrihet ökar också förutsättningarna markant för en mer jämlik hälsa. Risken att drabbas av tobaksrelaterad sjukdom ökar desto tidigare man börjar använda tobak. I Sverige börjar ca 350 ungdomar röka varje vecka, alltså närmare 17 500 varje år. Nio av tio rökare har grundlagt beroendet innan de lämnar grundskolan. Tobaksbruket ger skatteintäkter på ungefär 8,4 miljarder kronor varje år i Sverige.

Postadress	Besöksadress	Telefon	Fax	Postgiro
Box 206 507 05 ÅTVIDABERG	Kommunhuset Lövåsen 2	0120 - 830 00	0120 - 352 29	10 47 50-5