

## Flere skal på rygestopkurser, hvis Danmark skal være røgfri

### Hovedbudskaber

- I 2021 røg 13,9 procent af danskerne dagligt, svarende til ca. 665.000 danskere.
- Partnerskabet Røgfri Fremtid har en målsætning om at nå under 5 pct. daglige rygere i 2030, og hvis det skal nås, kræver det yderligere handling, særligt i forhold til at flere vælger rygestoptilbud.
- Tre ud af fire daglige rygere vil gerne stoppe med at ryge, og de skal hjælpes og motiveres til at tilmelde sig rygestoptilbuddene
- I 2020 deltog 9.168 danskere på et rygestoptilbud i kommunerne, hvilket er 3.000 færre end året før
- Deltagerantallet på de kommunale rygestoptilbud svarer til 1,3 pct. af alle rygere i Danmark
- 70 pct. af dem, der gennemfører et kommunalt rygestoptilbud, var ved kursets afslutning, og 46 pct. var fortsat røgfrie seks måneder efter af endt forløb. De 1.881 personer, der er registreret som røgfri seks måneder efter endt rygestop-forløb svarer dog kun til beskedne 0,3 pct. af samtlige rygere i Danmark

### Baggrund

Regeringen præsenterede midt i marts deres bud på en sundhedsreform, hvor et af forslagene var at forbyde rygning for fremtidige generationer. Et stærkt tiltag, der kunne medvirke til, at vi om mange år ville få et samfund med langt færre mennesker med lungesygdomme. Desværre var der ikke politisk flertal for forslaget, og forebyggelsestiltagene mod tobak blev helt taget ud af reformen, der blev præsenteret midt i maj 2022. Forebyggelsestiltagene er lagt i selvstændige forhandlinger og har fokus på, hvordan det sikres at færre begynder med at ryge.

Fokus er ikke på at lave tiltag, der kan hjælpe de næsten tre ud af fire daglige rygere, der gerne vil stoppe med at ryge<sup>1</sup>. Partnerskabet Røgfri Fremtid, som Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen er en del af, har sat et mål om, at maksimalt 5 pct. af den voksne befolkning skal ryge i 2030. Hvis dette mål skal nås, også nødt til at skrue op for rygestop-indsatsen.

### Når ikke målsætning i 2030

Den seneste opgørelse af antallet af daglige rygere fremgår af den nationale sundhedsprofil, som blev offentliggjort i marts 2022, hvor 13,9 pct. af danskerne ryger dagligt, svarende til ca. 665.000 danskere<sup>2</sup>.

Partnerskabet Røgfri Fremtid, som inkluderer bl.a. Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Lungeforeningen, hovedparten af landets kommuner, regionerne samt Sundhedsstyrelsen og Sundhedsministeriet har sat et mål om, at i 2030 skal ingen børn og unge under 18 år ryge og færre end 5 pct. af den voksne befolkning skal ryge.

---

<sup>1</sup> Danskernes rygevaner 2020, Sundhedsstyrelsen.

<sup>2</sup> [https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2022/den\\_nationale\\_sundhedsprofil](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2022/den_nationale_sundhedsprofil)

Hvis dette mål skal nås, skal der intensiveres yderligere for at få flere til at stoppe. En fremskrivning af faldet i den årlige rygeandel fra 2010 til 2021 viser, at målet om at færre end 5 pct. af den voksne befolkning skal ryge, først vil være opfyldt i 2035 med den nuværende udvikling.

### Hvert fjerde dødsfald skyldes rygning

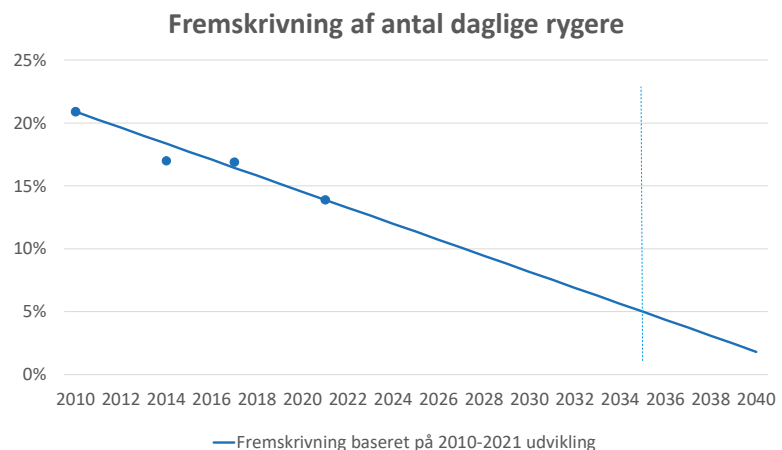
Det er særdeles vigtigt, at der gøres noget. Rygning øger risikoen for en lang række alvorlige sygdomme, og

ca. hvert fjerde dødsfald i Danmark skyldes rygning<sup>3</sup>. Rygning er hovedårsag til mange danskere får den kroniske lungesygdom KOL, og det vurderes at rygning er årsag til sygdommen for mere end 85 pct. af dem, der rammes af sygdommen. Nikotin har gjort folk afhængige af bl.a. cigaretter og gjort dem afhængige så det er meget svært at stoppe med at ryge. I mange år var rygning en del af kulturen og man ikke var særlig opmærksom på de skadelige virkninger heraf, og det betyder, at mange mennesker i dag lever med konsekvenserne af deres rygning og har svært ved at bryde med deres afhængighed af cigaretterne.

Problemet med mange lungesygdomme er, at de udvikler sig over lang tid. Et eksempel herpå er lungesygdommen KOL, som det tager ca. 30-50 år at udvikle. Sygdommen kommer snigende uden, at man bemærker det. Hos de 40-50 pct. af rygerne, der er disponeret for KOL, falder lungefunktionen 2-3 gange så meget som det naturlige aldersbetingede tab af lungefunktion. Derfor er rygestop et effektivt middel til at bremse sygdommen. Man får godt nok ikke den tabte lungefunktion tilbage, men rygestoppet sikrer, at lungefunktionen efter stoppet kun falder med det naturlige aldersbetingede tab efterfølgende, og dermed går der væsentlig længere tid inden sygdommen forværres, end hvis man fortsatte med at ryge.

Det anslås, at 400.000 mennesker har KOL, men kun ca. halvdelen ved, at de har sygdommen<sup>4</sup>, hvilket betyder, at sygdommen ikke nødvendigvis bremses hos de mange mennesker, der lever med sygdommen uden at vide det.

Det er derfor vigtigt at sikre, at færrest mulige begynder at ryge, men også at de tre fjerdedele, der er motiveret for at stoppe med at ryge, findes og hjælpes til stoppe med at ryge.



Kilde: Den nationale Sundhedsprofil, 2010, 2014, 2017, 2021. Sundhedsstyrelsen, samt egne beregninger.

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen, <https://sum.dk/arbejdsomraader/forebyggelse/rygning>

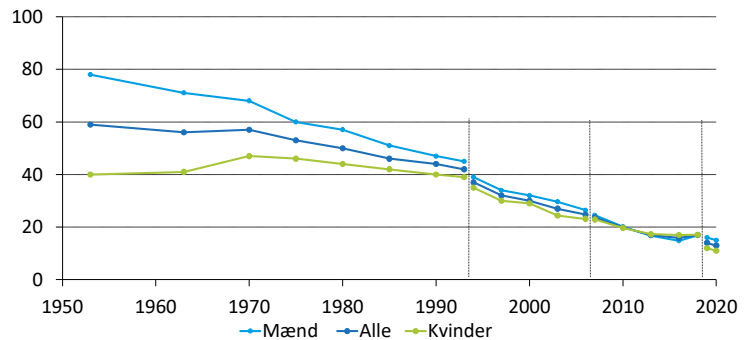
<sup>4</sup> Antallet af mennesker med KOL i behandling udgør 192.000 i RUKS (Register for Udvalgte Kroniske Sygdomme under Sundhedsdatastyrelsen), mens det reelle antal mennesker med KOL, inklusiv dem der ikke ved at de har sygdommen, vurderes at være 400.000 i DrKOL-registeret (Dansk Register for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom – DrKOL, årsrapport 2020).

## Andelen af rygere er heldigvis faldende

Tobak er desværre hovedårsagen til flere lungesygdomme eller forværring af andre lungesygdomme. Tilbage i 1950'erne røg næsten 60 pct. af den danske befolkning hver dag. Dengang var der dobbelt så mange mænd som kvinder, der røg. Men mens andelen af mænd, der røg dagligt, faldt efter 1950, steg andelen af kvinder, der røg, og toppede først omkring 1970. Herefter skete et fald i daglig rygning blandt begge køn. I 2010 stoppede et fald år til år og lå i en årrække uden ændringer. Fra 2019 til 2020 ses igen et fald i andelen af daglig rygere.

Årsagen hertil er, at regeringen og et bredt flertal af folketingets partier tilbage i december 2019 indgik en aftale om en handleplan mod børn og unges rygning, som blev udmøntet i 2020. Handleplanen indeholdt tiltag som røgfri skoletid på grundskoler og ungdomsuddannelser, tobakken skulle gemmes væk i butikker, emballage for tobak og e-cigaretter skulle standardiseres og reklameforbuddet mod tobak blev skærpet. Yderligere blev afgifterne på tobak forhøjet over to omgange, fra gennemsnitligt 40 kr. pr. pakke med tyve cigaretter, til ca. 55 kr. fra 1. april 2020, og yderligere til ca. 60. kr. fra 1. januar 2022, med en tilsvarende stigning for andre tobaksprodukter.

Andel dagligrygere i procent af hele befolkningen



Kilde: Udvikling i andelen af voksne, der ryger dagligt. Hullerne i grafen illustrerer skift i indsamlingsmetoden i 1994, 2007 og 2019. Tallene før og efter 'hullerne' er ikke direkte sammenlignelige. Data er gennem årene indsamlet for Tobaksskaderådet, Sundhedsstyrelsen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Lungeforeningen.

De mange rygere tilbage i tid betyder desværre, at især mennesker med lungesygdommen KOL kan forventes yderligere udbredt som kronisk sygdom i den danske befolkning i de kommende år. Selvom andelen af daglige rygere i dag er kraftigt reduceret, er det stadig vigtigt at hjælpe de rygere, der gerne vil stoppe, til rygestop, da sygdomme som KOL og andre lungesygdomme denne vej kan bremses og livskvaliteten for den enkelte kan øges.

Rygning giver også problemer for personer med astma. Rygere, har større problemer med at holde deres astma under kontrol end ikke-rygere. De har flere astmasymptomer, flere anfald og behøver mere medicin. De har også større risiko for at få permanent nedsat lungefunktion, så deres astma med årene kan minde om KOL<sup>5</sup>.

## Rygestop

Rygestop er en behandlingsform, der bremser flere lungesygdomme, og derfor er det vigtigt at se på, hvor mange der deltager på rygestoptilbud, og hvordan resultaterne er i forhold til at stoppe med at ryge.

I Danmark er der flere større rygestoptilbud, heriblandt rygestoptilbud i kommunerne, telefonisk via Stoplinien og de to apps E-kvit og X-hale. Når man ser på antallet af deltagerne inden for de forskellige tilbud, kan der være overlap imellem deltagere, der benytter flere forskellige tilbud. I 2017 deltog omkring 50.000 danskere på et rygestoptilbud. Antallet af danskere på de selvsamme kurser faldt i 2018 til under 43.000 danskere, hvorefter det år for år er steget og i 2020 var antallet tæt på samme niveau som i 2017, og svarede til lidt over 7 pct. af rygerne (hvori, der ikke er justeret for dobbeltregistreringer). I 2020 var der særligt tilgang på online-tilbuddene E-kvit og X-hale, hvilket kan skyldes nedlukninger under corona-pandemien, og dermed færre tilbud i kommunerne eller lyst til at mødes i gruppeforløb, men også de aftalte prisstigninger må formodes at medvirke til stigningen.

<sup>5</sup> <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/lunger/sygdomme/astma/astma-og-rygning/>

I rygestopdatabasen samles resultaterne af de kommunale kurser og giver mulighed for at se på effekten af denne rygestopbehandling i Danmark for aktiviteter i året med opfølgning året efter. Resultaterne fra Stoplinien, X-hale og E-kvit opgøres ikke i databasen.

Tallene herfra viser, at coronapandemien påvirkede rygestopaktiviteterne i hele Danmark i 2020. I 2020 deltog 9.168 personer på et rygestopkursus, svarende til et fald på mere end 3.000 personer i forhold til året før. Deltagerantallet svarer kun til 1,3 pct. af alle rygere i Danmark, og det er ærgerligt for resultaterne af indsatsen er generelt gode.

Af dem, der gennemførte et kommunalt rygestopforløb i 2020, var 70 pct. røgfrie ved kursets afslutning og 46 pct. var fortsat røgfrie seks måneder efter af endt forløb<sup>6</sup>, et tal, der har ligget stabilt de seneste år.

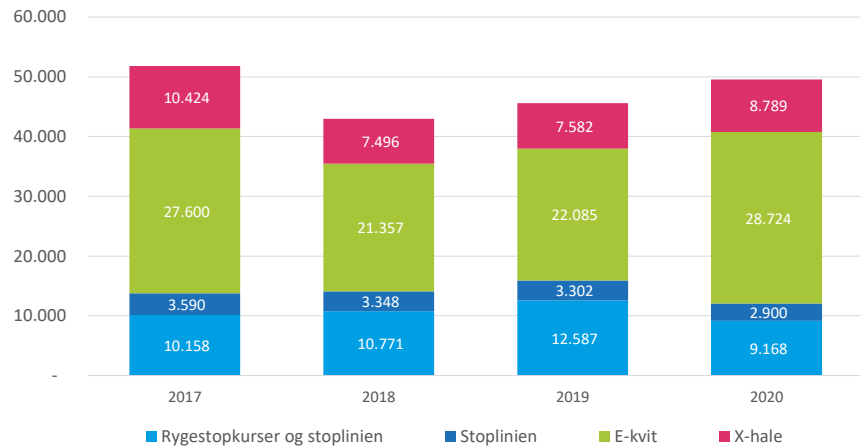
Desværre er problemet antallet af deltagere på kurserne. Som nævnt blev kun 9.000 henvist til kurserne, heraf var der en tredjedel, der ikke gennemførte kurset, og det betyder i sidste ende, at kun 1.881 personer er registreret som røgfri seks måneder efter endt forløb i kommunerne. Det svarer til beskedne 0,3 pct. af samtlige rygere i Danmark. Hertil skal tilføjes de rygere, der f.eks. selv gennemfører rygestop f.eks. via app-løsningerne eller helt selv vælger at lægge cigaretterne på hylden.

Men det lave antal kræver yderligere handling, hvis målet om at mindre end 5 pct. af befolkningen på over 16 år skal være røgfrie.

”Der bør gøres meget mere for at hjælpe de tre ud af fire daglige rygere, der gerne vil stoppe med at ryge, med at gøre det. Flere rygere skal motiveres til at tilmelde sig rygestop-kurserne og dermed gøre op med deres afhængighed af nikotin enten via mere opsøgende arbejde i kommunerne målrettet områder med mange rygere eller ved at sundhedspersonalet motiverer flere til at stoppe. De kommunale kurser bør tilbydes med en frekvens, så en ryger, der er motiveret for rygestop, kan komme til et kursus i det øjeblik, personen er motiveret og ikke tre-fire uger efter”, siger Torben Mogensen, formand i Lungeforeningen.

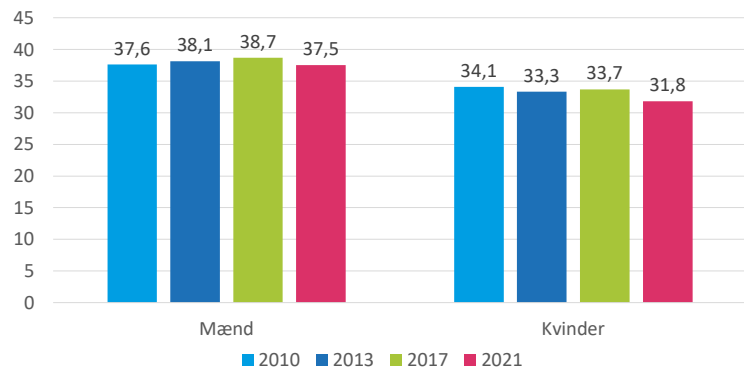
De seneste tal fra Den Nationale Sundhedsprofil viser også, at andelen af både mænd og kvinder, der har modtaget rådgivning om rygestop hos egen læge er faldende, og den udvikling skal helst vendes, så flere henvises og dermed kommer på kurserne og dermed vælger at stoppe.

### Deltagere på forskellige rygestop-tilbud



Kilde: Rygestopdatabasen, "Anvendelsen af rygestoptilbud, 2020", Kræftens Bekæmpelse. Der kan være overlap imellem deltagerne på de enkelte kurser.

### Andel rygere, der har modtaget rådgivning om rygestop hos egen læge



Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil, 2021.

<sup>6</sup> Rygestopbasens årsrapport 2020.

Men det er også vigtigt at fortsætte med de øvrige incitament, der hjælper så mange som muligt mod et rygestop.

”Det er godt der i øjeblikket er gratis rygestopmedicin for udsatte grupper, men vi ser gerne ordningen udvidet og gøres permanent, så den dækker alle, der ønsker at kvitte tobakken. Jo flere, der stopper med at ryge, jo mere bremser vi udviklingen af svær lungesygdom på sigt”, siger Torben Mogensen, formand i Lungeforeningen.

### **Kun begrænset effekt af nye initiativer**

Udover indsatsen for at få flere til stoppe med at ryge, skal man fortsætte de tiltag, der allerede fungerer i forhold til at få færre til at starte med at ryge. Både tiltag regeringens udspil til en sundhedsreform om, at hele generationer forbydes at ryge og tiltag som stigende priser på tobaksprodukter og røgfrie miljøer på ungdomsuddannelser kan skubbe til den rigtige udvikling. Herved kan den positive nedadgående trend for de yngre generationer forhåbentlig fortsætte<sup>7</sup>.

”Lungeforeningen har selv foreslået, at prisen på tobak hæves yderligere, til mindst 90 kr., og samtidig skal arbejdet med at gøre arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner røgfri fortsætte. Det vil have en stor betydning, og særligt for de unge, som vi rigtig gerne vil undgå starter med at ryge”, siger Torben Mogensen, formand i Lungeforeningen, der ligger på linje med både Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Lægeforeningen i ønsket om at hæve prisen på tobak.

Den netop præsenterede sundhedsreform var desværre uden forebyggelsestiltag, og det ærgrer Lungeforeningen.

”Det er trist at se, at alle tiltag, der skulle få færre til at ryge, blev fjernet fra den endelige sundhedsreform. Blandt flere af vores medlemmer ser vi hver dag, hvad tobaksafhængigheden og deraf mange års rygning betyder i forhold til nedsat lungefunktion og problemer med åndedrættet. Derfor er det trist, at landets politikere, trods enighed om at færre skal starte med at ryge, ikke er nået til enighed om initiativer på dette område endnu. Vi krydser dog fingre for, at det sker i de kommende ugers forhandlinger”, siger Torben Mogensen formand i Lungeforeningen.

---

<sup>7</sup> SRØG – En undersøgelse af tobak, adfærd og regler, Sundhedsstyrelsen, 2021.