



Visste du att ...

Rökning

- 4 000 kemiska ämnen finns i röken från en tänd cigarett. 2 000 av dem är skadliga varav 50 är cancerframkallande.
- Rökning påverkar nästan alla organsystem i kroppen och är den enskilt största orsaken till tidig ohälsa och för tidig död. Ett 40-tal sjukdomar har direkt samband med rökning.
- Exempel på hälsorisker: Ökad stress, nedsatt kondition, magsår, tandlossning och impotens.

Snusning

- Innehåller cirka 2 500 kemiska ämnen.
- En normalprilla innehåller fem gånger mer nikotin än en cigarett. Detta ger ett ökat nikotinberoende.
- Hjärtat får slå cirka 15 000 fler slag per dygn hos en genomsnittlig dagligsnusare.
- Snus ger förtjockade slemhinnor och frilagda tandhalsar.
- Markant ökad risk för muskelskador vid idrottsutövning på grund av nikotinets kärlsammandragande effekter.

Hjälp och inspiration

Vänd dig till din närmaste chef för stöd via företagshälsovården.

Mer information:

www.apoteket.se

www.fhi.se

www.tobaksfakta.se

Sluta-röka-linjen

020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org



Tobaksfri arbetstid



Tobaksfri arbetstid

Du är viktig!

Därför är vi måna om att du ska må bra. Essunga kommun gör en stor satsning för att du och dina kollegor ska få en bättre hälsa och arbetsmiljö. Vi gör det genom att införa "tobaksfri arbetstid", eftersom tobaksanvändningen är den faktor, som påverkar hälsan mest negativt.

Målen är att

- färre ska börja röka och snusa
- de som röker och snusar, ska göra det mindre
- ingen ska utsättas för passiv rökning
- våra medarbetare ska vara goda förebilder

Vi hjälper dig

Du som är anställd får hjälp med att sluta röka eller snusa. Stödet sker genom gruppcoachning och är kostnadsfritt mot att det görs utanför arbetstid. Vänd dig till din chef för anmälan eller mer information. Du kan också ringa direkt till kommunens växel och anmäla dig.

Om du ändå vill röka eller snusa

"Tobaksfri arbetstid" innebär att tiden då vi arbetar är tobaksfri. Fikapauser räknas som arbetstid och är därmed tobaksfria. Vill du ändå röka eller snusa, gör du det på din lunchrast eller genom flexitidsavdrag/arbetstidsavdrag. Rökning eller snusning sker då på de platser förvaltningen/arbetsplatsen har bestämt. Undantaget är skolområdet, där rökförbud gäller enligt lag.

Ditt ansvar

Satsningen på "tobaksfri arbetstid" bygger på att du själv tar ansvar för att reglerna följs. Arbetsgivaren kommer inte aktivt att kontrollera hur reglerna efterlevs. Skulle arbetsgivaren få kännedom att arbetstiden missbrukas, regleras det som så mycket annat genom arbetsrättsliga lagar och avtal.

Vi lyckades!



På bilden från vänster: Ulf, Helena, Gunilla och Roger.

Gunilla, Helena, Ulf och Roger har en sak gemensamt, de har tagit steget! Alla är numera tobaksfria och ångrar sig inte en sekund.

De tre förstnämnda gick i samma "rökstoppkurs", som kommunen anordnat och har haft mycket stöd från varandra.

De tycker att gruppen gav en sammanhållning, som gjorde att man helt enkelt inte ville "trilla dit" igen, ett positivt gruppträck! Att få prata av sig med dem, som förstår situationen har också betytt mycket.

Roger har fixat det helt på egen hand. Han bestämde sig en dag för att göra slag i saken. Han var tidigare både snusare och rökare. Till att börja med nöjde han sig med att sluta röka men har nu också bestämt sig för att bli helt nikotinfri. Han hittade sin motivation och inspiration via nätet, www.slutasnusa.com och säger att han har upplevt samma typ av stöd där som övriga gjort via gruppterapi.

Alla håller med om att man måste belöna sig själv. Gör något roligt med pengarna som du sparar! Ulf köpte sig en ny husvagn, så mycket pengar sparade han genom sitt rök- och snusstopp!