

Hälsoplan och hälsovårdsresurser i Skara

Rustan Ekeroth

Inom primärvården i Skara med 18000 invånare har en hälsoplan tagits genom politiskt nämndbeslut. Under 1986–1990 skall de stora folksjukdomarna bättre förebyggas genom en årlig kampanj inom vart och ett av följande fem områden:

a) psykisk hälsa b) kost-motion c) tobak d) miljö e) olycksfall. Efter varje kampanjår för ett visst ämnesområde skall detta tema fortfarande drivas genom att ingå i reguljär verksamhet i de berörda förvaltningarna.

I Skaras hälsoplan sker ett nära samarbete mellan hälso- och sjukvården, kommunens skolförvaltning och miljö- och hälsoskyddsförvaltning, föreningslivet, massmedia mfl myndigheter och organisationer.

Rustan Ekeroth är hälsoplanerare inom Skaraborgs läns landsting med ansvar för förebyggande insatser i Skara primärvårdsområde.

politikerna sammanträder 4 ggr/år. Politikerna råkar samtidigt vara kommunalråd och oppositionsråd i kommunen. Vid sammanträdena följs årets aktiviteter upp samt planeras nästa års verksamhet.

Det förebyggande arbetet är omfattande. 1986 antogs en 5-årig arbetsplan med sikte på våra folksjukdomar. *Figur 1.* Artikelns beskriver en rad praktiska insatser för att minska tobaksbruket hos Skara-borna.

Utmaningen

Kan en rökare eller snusare överleva en hel dag utan sitt nikotin? Det är inte ens säkert att han eller hon är beredd att försöka. Några tycker givetvis det är larvigt, men nästan alla rökare/snusare har någon gång tänkt sluta, inte idag och inte imorgon, kanske till sommaren.

Vår uppgift blev att bestämma datum: Torsdagen den 28 januari 1988. Klarar man torsdag utan nikotin kanske man också klarar fredag, ja rentav också lördag och söndag och plötsligt är man 4 dagar på väg mot ett nytt friare liv, nikotinfritt. De flesta håller bara upp. "De vill inte vara med på bild", men personligen känner jag ett drygt 50-tal fd rökare och snusare. Enstaka har haft "återfall", men har med ytterligare erfarenhet och kunskap kunnat starta en ny nikotinfri period.

I Skara med 18000 invånare, finns i primärvården 1 hälsoplanerare och 1 hälsoledare. Sedan 1985 finns också ett hälsoråd bestående av primärvårdsnämndens presidium samt chefstjänstemän, hälsoansvarig läkare, 1:e distriktssköterska, chefsgymnast och kostchef. Dessa tjänstemän utgör arbetsutskottet och sammanträder 1,5 tim varannan vecka. Hälsorådet med

Figur. Hälsokampanjstege i Skara kommun

				Olycksfall
				Miljö
				Tobak
				Kost – motion
Psyiskt hälsa	Psyisk hälsa	Psyisk hälsa	Psyisk hälsa	Psyisk hälsa
1986	1987	1988	1989	1990

.....
*Lokaltidning utgör ett viktigt instrument för häl-
souppllysning*
.....

Tidningen medverkar

Skaras befolkning utmanades via tidningen med 84 % spridning i kommunen. Inte mindre än 22 artiklar presenterades under en 2-månaders period. Detta hindrade i och för sig inte att några med fimp i mungipan den 28 januari 1988 förklarade "Det hade jag inte en aning om".

2400 utbildningstimmar

Primärvården i Skara har 600 anställda, 900 löner betalas ut (inkl tim-anställda). Det innebär att om var och en av oss har 10 kamrater når vi hälften av Skaras befolkning. $3 \times 2 \frac{1}{2}$ dagar gav 2400 utbildnings-timmar. 1/3 på kurs 2/3 "håller ställningarna" visar sig fungera utmärkt. "Men jag röker ju inte" eller "Jag har ändå inte tänkt sluta" eller "Jag vill bestämma själv" var vanliga kommentarer innan utbildningen. Men det handlar inte om egna vanor. Som hälso- och sjukvårdspersonal är det vår skyldighet att känna till inte bara olika sjukdomar och dess behandling utan också sjukdomars orsaker och hur de kan förebyggas.

Pia-Lis-effekten

"Det ska du veta, Rustan, sitta en hel dag och lyssna på hur farligt det är att röka, kostar pengar och annat dumt, — det känner jag inte alls för". "... men det ska du också veta. Det var faktiskt intressant och mycket att tänka på. Den 28:e bryr jag mig inte om, men den 1 februari 1988 tänker jag sluta röka". Pia-Lis är fortfarande nikotinfri (jan -89).

Tre typer av nikotinister?

I vår tobaksutbildning hade vi vid de tre utbildnings-omgångarna hjälp av tre specialister. Ture Arvidsson, Karl-Henrik Robert och Karl-Olof Fagerström.

Ture Arvidsson visade avslappning, aversionsteknik, hypnos mfl tekniker förutom orientering av bakomliggande mekanismer.

Karl-Henrik Robert framhöll betydelsen av det egna beslutet. Att ha ett så bra beslutsunderlag som möjligt — kunskap — veta vad man håller på med, så

"man inte trillar dit för att katten råkar ha blivit överkörd". Särskilt då man vet att människor kan överleva koncentrationsläger, världskrig, pressen vid svåra operationer mfl situationer. Att röka eller inte röka, snusa eller inte snusa är en annan fråga. Ursäkerter och bortförklaringar fredar det egna samvetet och har därför ett berättigande. De gör att man kan komma igen med ett nytt försök. Vid varje försök får man också bättre kunskaper. Till sist klarar man sitt beslut.

Karl-Olof Fagerström jämförde nikotinets vanebildande effekt med heroin, varannan som prövar fastnar i ett beroende. Han belyste också nikotinets både uppgiggande och samtidigt lugnande effekt, att nikotinets halveringstid är 30 minuter och således efter 2 timmar ($1/2$, $1/4$, $1/16$) endast $1/256$ återstår men uppvägs av minnesbilden av de ljuva effekterna.

Svårigheterna att "behandla" eller komma ifrån sitt nikotinberoende får inte överskugga det faktum att många rökare/snusare lyckas sluta helt på egen hand.

Finns det olika nikotinstyper?

- | | |
|---------|---|
| Typ I | Slentriannikotinister har bara inte kommit på idén att sluta. När de bestämt sig slutar de |
| Typ II | Har kommit på idén att sluta, men behöver lite hjälp. Finns ett antal metoder att välja mellan. |
| Typ III | En liten grupp behöver rejäla stödinsatser. |

Studieförbundsamverkan

Lennart på ABF hade rökt sedan 1947. Han provade om han kunde klara sig utan pipan fram till kaffet, sedan till lunch, sedan hela da'n. Den 28:e visste han att han skulle klara sig. Han leder nu ABF:s "rök-gänget".

Vuxenskolans grupp tappade hälften av deltagarna, men de som blev kvar lyckades också sluta ("håller upp").

.....
*Tobaksstudiestöd kan organiseras på olika sätt.
Samverkan med studieförbunden är en viktig del*
.....

.....
I ett förebyggande arbete om tobak måste en rad samhällsbeslut tagas för erhållande av rökfria inomhusmiljöer
.....

Företagssamverkan

Ett företag med 50-talet anställda gjorde en friskvårdssatsning med rökavvänjning som delmoment. Av 17 rökare anmälde sig 12 och 8 lyckades sluta (hålla upp).

Ett annat företag med drygt 300 anställda med många unga kvinnor, tempobetonat arbete 3-skift, 20 minuters måltidsuppehåll på 8-timmarspasset fick försäkringsbolaget att gå i taket. Man rökte i produktionen, till och med fanns exempel på att man gått in med fimp i mungipan i sprutboxarna med lösningsmedelsrester kvar. Fabriken beräknades vara över-tänd inom 10 minuter. Rökförbud krävdes och genomfördes. Ett försök med rökavvänjningsaktiviteter kom aldrig igång, även om själva beslutet om rökförbud fick ett 25-tal att sluta.

Företagshälsovårdssamverkan

Redan 1980 visade Gunnar Thyninger gränsvärden i industrin jämfört med olika ämnen i tobaksrök. Inom hjärt- kärlforskning finns idag identifierade riskfaktorer som högt blodtryck, hyperkolesterolemi och rökning. Tillsammans med alkohol och några andra faktorer vet vi att 78 % av de anställda är berörda av någon riskfaktor. Skyddsombuden kunde kanske här hitta en roll i friskvårdsarbetet. Konferens förbereds och samordning med LO-projektet eftersträvas.

Tobaksfria miljöer

Under året har Nockes konditori blivit rökfritt och faktiskt kommer nu flera gäster. Tvärs över gatan ligger Stadshotellet. Det är inte rökfritt även om någon servitris gärna skulle sett det pga begynnande astmabesvär. Men en högstadieskola är rökfri. På gymnasiet röker eller snusar endast ett fåtal. Rökare eller snusare återfinns på yrkeslinjerna. Även om tobaksinformationen verkar tjugig måste den bibehållas, men också förbättras annars ökar rökandet och snusandet.

Tidigare röktes det i idrottshallens foajé. Från och med i höst skall alla idrottsanläggningar i Skara vara helt nikotinfria.

Referensgrupp

I ett samhällsinriktat arbete är det nödvändigt att samarbeta för att nå ett resultat. En tobaksreferensgrupp arbetar sedan ett år sammansatt från olika samhällssektorer med ansvar för barn, vuxna, äldre. Ca 4 sammanträden/år beräknas.

Fortsatta insatser

Tobaksreferensgruppen planerar nu i första hand en ny utmaning torsdag den 26 januari 1989. Nya företag har anmält intresse att försöka ändra sin image tillsammans med personalen. Västernorrlands läns landsting verkar i "från os till oas" ha ett trevligt material som utgångspunkt för diskussion på olika arbetsplatser.