

## Projekt **Et Frisk Pust**

3F og Lungeforeningen står bag sundhedsprojektet "Et frisk pust", som fokuserer på kost, motion og rygning. Fem arbejdspladser i projektet får blandt andet besøg af en lungesygeplejerske, som måler medarbejdernes lungekapacitet og taler med dem om deres rygestop.



**RING FOR ET RYGESTOP** Få hjælp og vejledning, hvis du ønsker at stoppe.  
Ring til rygestoplinjen på telefon 80 31 31 31, eller gå på nettet på [www.rygestop.dk](http://www.rygestop.dk).



# Linda

## GIVER OSEPINDEN BAGHJUL

**Chauffør Linda Uldahl (53) har besuttet at tage det endelige opgør med smøgerne.**

**3F-projekt hjælper hende og kolleger i busselskabet Keolis på vej.**

**S**

Syv uger. Længere tid tager det ikke, før Linda Uldahl igen finder sig selv med en tændt smøg i mundvigen. 3F'eren har røget 20-30 cigaretter om dagen, siden hun var 13 år. Hun har forsøgt at

kvitte fem-seks gange, men er altid faldet i igen. Det skal være slut nu.

- Det er en skide dårlig vane, usundt og dyrt, konstaterer Linda Uldahl (53), som er chauffør hos busselskabet Keolis i Aalborg.

I november sidste år gik virksomheden med i projektet "Et Frisk Pust". Det er et samarbejde mellem Lungeforeningen, 3F og fem større arbejdspladser og går ud på at sætte fokus på medarbejdernes sundhed.

Og i særdeleshed at få rygerne til at lægge smøgerne på hylden.

### Har fundet fiduse

For Linda Uldahl har rygestopprojektet givet hende det sidste skub til at blive røgfri, og på blot 14 dage har hun halveret mængden af cigaretskod i askebægeret. Hun tildeler kollegerne en stor del af æren for det.

- Det, at jeg skal på arbejde, og kollegerne spørger ind til mit rygestop, gør, at jeg jo er nødt til at stoppe, siger Linda Uldahl med et smil på læben.

Efter flere forsøgsrygestop med kolde tyrkere som primus motor mener Linda Uldahl nu endelig at have fundet





Linda Uldahl har altid cigaretter med i jakkelommen, når hun er på arbejde. Hvis ikke, bliver hun ekstra stresset, fortæller hun.

fidusen til det varige rygestop. Denne gang føler hun sig ikke presset til at stoppe og gør det i sit eget tempo.

Siden januar har hun løbende trappet ned på antallet af osepinde. Og så har hun købt sig en e-cigaret. Den pulser hun på og kan derved holde cigaretstanden nede på ti om dagen.

- Jeg er godt nok ikke meget for at sige det, men rygeforbuddet hjælper mig også. For så er det bare sådan, at der er steder, jeg ikke må ryge, konstaterer Linda Uldahl.

#### Cigaretter lægges langt væk

Når nordjyden har parkeret bussen

og får fyraften, bliver chaufføre erstattet af en taktisk spiller. Linda Uldahl overlader nemlig intet til tilfældighederne, når det handler om den dårlige vane. Efter opstarten på rygestopprojektet placerer Linda Uldahl nu cigaretterne langt væk fra både computer og tv, hvor hun før i tiden ofte praktiserede rygningen.

- Når min hjerne er optaget af noget, ryger jeg uden at tænke over det, siger den nyudklækkede rygestopper og fortsætter:

- Nu lægger jeg cigaretterne i køkkenet, for så skal jeg rejse mig efter dem. Og det gider jeg ikke midt i en film.

Det er dog ikke i alle situationer, det er lige let at holde sig til rygestoppet. For den tidligere storryger er det svært at undvære sin smøg om morgenen, og når hun befinder sig stressede situationer. Cigaretten beroliger hende. Men nu er hun i gang med rygestoppet, og Linda Uldahl er klar over, at bussen er kørt og håber at være røgfri om en måneds tid.

Derefter er planen at starte på nikotinplaster og nikotintyggegummi. ■



## Kollegerne er med på vognen

Rygestop er en holdsport hos chaufføerne hos Keolis i Aalborg, der støtter hinanden i kampen for at kvitte tobakken.

## Jeg har sparet 3.500 kroner

Allan Nielsen begyndte at ryge i 1972 som 16-årig. 20 cigaretter om dagen.

- Dengang var det nærmest obligatorisk at ryge for at komme i lære, fortæller 3F'eren grinende.

Allan Nielsen har før forgæves forsøgt at sætte en stopper for rygetrangen. Så dukkede 3F's sundhedsprojekt op, og nu har buschaufføren udskiftet hostekvistene med nikotinplastre.

- Vi var nogle kolleger, som havde talt om at stoppe. Vi havde hidset hinanden en smule op, og så kom projektet belejligt, fortæller Allan Nielsen, der har haft samtaler med en rygestoprådgiver hos kommunen i forbindelse med 3F's sundhedsprojekt.

En rygestops-app på telefonen fortæller Allan Nielsen, hvad han sparer. Indtil videre er det blevet til 3.500 kroner på 79 dage. De er brugt på golfudstyr. ■



Ifølge Ali Riza Batur har han fået det bedre, efter han har skåret ned på smøgerne. Og hver dag siger han til sig selv: "Yes, I did it - jeg kan".

“ Det er en skide dårlig vane, usundt og dyrt.

Linda Uldahl (53), chauffør og på vej som eks-ryger.



Selvom Allan Nielsen har røget i mange år, måler lungesygeplejerske Ruth Brøndum alligevel hans lungekapacitet til at være "rimelig god".

## Hjernen er problemet

55-årige Ali Riza Batur vil også gerne kvitte smøgerne én gang for alle. Men når han er sammen med vennerne, fis er eller drikker en øl, er det svært at holde sig fra tobakken.

- Det er min hjerne, der er problemet. Jeg er for god til at finde på dårlige undskyldninger for at ryge, siger 3F'eren, som har røget i 35 år, og fortsætter:

- I min familie er jeg den eneste, der ryger. Det er pinligt.

For Ali Riza Batur handler det om at finde sin egen måde at stoppe på. Han snakker med projektets rygestoprådgivere og med andre rygestoppere.

- Vi forstår og støtter hinanden, og det har hjulpet mig med at skære ned på rygningen.

Efter projektets start snupper han et par sugetabletter med nikotin om dagen for at dæmpe rygetrangen. ■

## Danskernes røg

17 procent af danskerne ryger dagligt - med lejlighedsrygerne er det 22 procent.

Syv procent af danskerne ryger over 15 cigaretter eller mere dagligt og betegnes derfor som storrygere.

Som storryger forkorter man livet med 8-10 år i forhold til en ikke-ryger.

Hvert år er rygning årsag til 14.000 dødsfald - cirka 2.000 dør af passiv rygning.

75 procent af dagligrygerne har forsøgt at stoppe én eller flere gange.

## Chef: Velvære uden røg

Hos busselskabet Keolis er de ikke i tvivl om, hvorfor de deltager i 3F's sundhedsprojekt. Det fortæller driftsleder Freddy Jepsen:

- Det er sundhedsfremmende at kvitte smøgerne og giver bedre velvære for os alle. Vi presser ikke medarbejderne, men vil gerne hjælpe dem, der vil stoppe.

## 3F: Sund på job

For 3F er det vigtigt at inspirere arbejdspladserne til at fremme medarbejdernes sundhed.

- Netop fordi vi bruger halvdelen af vores vågne tid på jobbet, er det vigtigt at være bevidst om vaner og uvaner i forbindelse med arbejdet. Arbejdspladsen er en vigtig aktør for at motivere til at interessere sig for sin egen sundhed - også efter fyraften, siger Jane Korczak, næstformand i 3F.



Kilde: Lungeforeningen