



# The Pharmacy's Role in the Public Health System's Smoking Cessation Programme in Denmark

Helle Jacobsgaard

The Danish Pharmaceutical Association

# How Did it Start?

- Nicotine replacement therapy was introduced in Denmark in 1985
- The first smoking cessation groups were formed at Danish pharmacies in 1985
- In 1997 Danish pharmacies set up the first individual smoking cessation programme



# Co-operation

- Co-operation with other health-care organisations
- Co-operation with local government
- In 1999 the first smoking cessation programmes funded by local government are started



# Professional Campaigns at the Pharmacy

## Har du røget længe nok?

Der må være mange gode grunde til at fortsætte med at ryge. Selvom rygterne er en uddøende race, udgør de stadig 31% af danskerne. Og det er på trods af flere års massive anti-rygelampagner.

Af samme grund kan vi springe let hen over alle de gode grunde til at holde op. Den kender du allerede.

For de sidste rygere er rygning måske ikke så meget et spørgsmål om et sundere liv. Spørgsmålet er, om livet er værd at leve uden.

Koncentration, mine damer og herrer, koncentration. De fleste rygere oplever en forbedret koncentrations-evne et par sekunder efter det første sug. Virkningen holder sig kun i nogle få minutter, så det vil for eksempel nok kræve en 5-10 cigaretter at skrive denne tekst til ende.

Så mens det første sug på den næste cigaret virker, går vi videre til næste gode grund til at fortsætte.

Rygere har det sjovere. Det er den sørgelige sandhed, som man ikke skal have trådt ret mange balske for at opdage. Det, hvor rygterne klumper sig sammen, oser der også af godt humør og imødekommenhed. Rygterne er jo fuldtændig ligeglade med, at ikke-rygere ikke ryger, så de kan sagtens være tolerante.



Samtidig opfatter de fleste cigaretterne som en forsterkende faktor for anden nydelse.

Udsigten til sex, mad, alkohol og fester uden cigaretter kan for mange rygere sidestilles med at gå i colliat, gå på vandvognen og det ikke gå nogen steder. Moderne forskning har dog sandsynliggjort, at ikke-rygere faktisk har et bedre sexliv (rygning påvirker både potens og kondition), og at de har bedre smag for til at nyde resten med.

Og der er mange andre gode grunde til at stoppe, mens legen er god. Rygterne er måske nok en uddøende race. Men chancen for at overleve rygning stiger væsentligt, jo tidligere man holder op.

På apoteket findes ekspertisen og en række tilbud til den, der har lyst og ryggrad til at holde op. Og det er blevet betydligt nemmere, hvis man først har taget beslutningen. Tilbudene spænder lige fra nikotinstansningsprodukter over slankeri til den nyeste viden. For eksempel kommer det bag på de fleste, at de fysiske abstinenssymptomer allerede aftager efter 3-4 dage, hvorefter det er et spørgsmål om at kvitte vanen. Og det ved vi efterhånden så meget om, at det lykkes for de fleste.

Start med at hente brochuren om, hvordan man holder op.

## Er livet overhovedet værd at leve uden røg?

Erhverv ryger ved, at ikke-rygere er lidt usikkelige.

Det færdige midtpunkt i selkabelige sammenhænge er altid indhyllt i en sky af ryg. Læser og sludselig lusluppenhed. Det er et godt faktum, som kan berøges af fanatiske ikke-rygere.

Men det følgende er en rygere åndelse. Det skal faktisk det ikke læses af ikke-rygere. Når sandheden skal frem, ved vi rygere nemlig godt, at vi har det rigtig sjovere. Det er sådan set også grunden til, at vi bliver ved. Det er jo ikke, fordi vi er i tvivl om, at man kan dø af rygning. Vi ved klart nok, at cancer i manden eller langeme er en forfærdelig død.

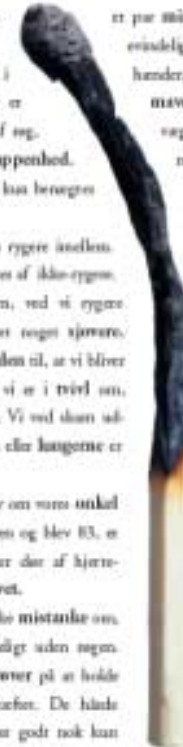
Vi ved også godt, at selv om vores ukærlige 60 cigaretter om dagen og blev 83, er der mange flere rygere, der dør af hjerte-kar sygdomme lige midt i livet.

Men vi har den der kærele mistanke om, at livet vil blive overordentligt uden røg. Og hver eneste gang vi prøver på at holde op, bliver mistanken bekræftet. De sidste abstinenssymptomer varer godt nok kan

et par minutter ad gangen. Men så kommer de evindelige spørgsmål: Hvor skal man gøre af sine hænder, når man er nervøs? Hvordan får man maven i gang? Hvad skal man gøre ved overvægt? Og er selvske form for meningsløshed uden røg ikke en lille smule kunstigt?

Når du er nlet her til i denne tekst, er det sådan fordi, du alligevel tænker på at holde op. Og hvis vi glemmer de sandhedsmæssige aspekter, er det da også andre tankevejende grunde. Som ryger vil man da i bogstaveligste forstand en kortvarig uddøende race. Hvert år bliver der flere af de andre, og dermed bliver vores liv gjort mere besværligt. Det er faktisk, der siger, hvor der må tælle sammen ikke vil ryge. Det er også bevist, der siger den sociale norm. Eller sagt på en anden måde: Det bliver mindre og mindre socialt acceptabelt at ryge.

Så hvis du bare overvejer en lille smule at stoppe, vil vi anbefale dig apotekets brochurer om rygstop. Den gør i hvert fald ikke livet kortere.



# What Else Has the Pharmacy Got to Offer?

- Campaigns in co-operation with other organisations
- Information from other organisation
- Information from the pharmaceutical industry



# What about the Future?

Increased focus on co-operation

- nationally
- locally

Using our know-how from smoking cessation  
when implementing other health services

