

VISIR AKTUELLT

Friskare liv

Medlemstidning för Riksförbundet VISIR | NR 2 VÅREN 2020



**RÖKNING
OCH COVID-19**

**FÖRBUNDSMÖTE
I HÄLSANS HUS**

**NYA VISIR
BROSCHYRER**

*Vi önskar våra läsare
en skön sommar!*

*Nästa nummer av VISIR Aktuell
kommer i november 2020*



Ordföranden har ordet

Vi möter nya tider

Inget är sig likt denna vår på grund av coronaviruset. I dessa allvarstider gäller det att försöka göra det bästa av situationen och hitta något positivt att koncentrera sig på. Vi har alla drabbats på olika sätt och olika hårt.



Agneta Alderstig
Förbundsordförande i VISIR

VISIRs verksamhet har påverkats med inställda seminarier, politikerveckan i Almedalen, nationella LUFT-konferensen (tobakskonferens) och nationella ANDT-konferensen DROGFOKUS där VISIR skulle ha medverkat med föreläsningar. Allt detta har flyttats fram till 2021. Detta har fört med sig att vi i styrelsen måste tänka till lite extra. Vi planerar och hoppas att vi kan genomföra en aktivitet för att uppmärksamma 1-års dagen av lagen om fler rökfria miljöer den 1 juli och att kunna genomföra ett seminarium under hösten.

Projekt Rökfri Ramadan har delvis kunnat genomföras under ramadanperioden 23 april till 23 maj som planerat. Vi har spridit ramadanfoldrar med information om rökning och bönetider samt informationsblad om rökning, vattenpipa och corona-viruseet. Vi har ökat satsningen på att sprida information digitalt till hela landet, och stadsdelarnas hälsoinformatörer

i Stockholm och Göteborg har gjort ett fint arbete med att sprida ramadanfoldrar.

Vi håller på och jobbar med vår hemsida för att uppdatera och göra den mer lättläst. Gå gärna också in på vår facebook-sida och tryck på "gilla" knappen eller skriv en kommentar.

VISIR har många engagerade medlemmar, vilket vi uppskattar mycket. Jag fick telefonsamtal och brev från en av våra trogna medlemmar i Skåne som ville uppmana folk att sluta röka och coronaviruset är ännu ett skäl till rökfrihet. Vid infarten till sin kringbyggda gård satte vår medlem upp en skylt med texten: **"Stopp! Ingen infart för 1) RÖKANDE 2) corona virus bärare"**. Tack för ditt engagemang!

Jag hoppas innerligt att VISIR och att vi alla kan gå stärkta ut ur detta mycket speciella tillstånd som vårt land befinner sig i.

Agneta Alderstig

VISIR-Aktuellt/Friskare liv Medlemstidning för Riksförbundet VISIR

Utkommer:	Fyra nummer per år
Redaktör och ansvarig utgivare:	Arne Stråby, arne.straby@telia.com Material per post till kansliet.
Förbundsordförande:	Agneta Alderstig, agneta.alderstig@gmail.com
Grafisk produktion:	Mynta design och produktion, maria@myntadesign.se
Tryck:	Exakta printing ISSN 0282-0617
Adress:	Riksförbundet VISIR, Hålsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm Tel 08-591 282 11, E-post: visir@telia.com, www.visominteroker.se

Ökad risk av covid-19 för rökare

Matz Larsson skrev nyligen en artikel i Läkartidningen om särskilda risker för rökare om de smittas av den fruktade pandemin covid-19

Rökning är den största riskfaktorn för att försämras eller dö i covid-19. Det visar en ny kinesisk studie. Rökare och före detta rökare löpte där 14 gånger högre risk för försämring under en period på två veckor

- Det är känt sedan tidigare att rökning försämrar immunförsvaret och skadar luftvägarnas struktur, säger Matz. Även rökning av e-cigaretter försämrar immunförsvaret. Cigarrettrökning är en betydande riskfaktor för bakterie- och virusinfektioner. Rökare har två- till fyrdubblad riskökning för invasiv pneumokocksjukdom. Risken att få influensa ökar och sjukdomen blir allvarligare om man är rökare.

Se där, ännu ett skäl att inte röka, tack Matz!

Arne Stråby



FAKTA MATZ LARSSON

Matz Larsson är lungspecialist och överläkare vid Hjärt-Lungkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro. Han är även styrelseledamot i Läkare mot tobak. Matz är också medlem i VISIR och intervjuades på mittuppslaget i VISIR-aktuellt nr 1/2018.

Vi vill se siffror

Corona-pandemin har vid det här laget debatterats ur alla tänkbara vinklar. Men man saknar en sak hittills: siffror på hur många av de intensivvårdade respektive avlidna som är eller har varit rökare. Det är nog ingen djärv förmodan att befara att inpyrda och skadade lungor är extra mottagliga för virusets härjningar.

Föralldel, några röster har pekat på sambandet covid-19/rökning: överläkaren Matz Larsson har uppskattat att risken för sjukdom och död i corona är 14 gånger högre för rökare, Tobaksfaktas ordförande Göran Boëthius har förespråkat rökstopp under pandemin, och ledarskribenten Jens

Liljestrand i Expressen har kort och gott visat på den mest radikala lösningen med tobaken: "Förbjud skiten!"

Men det är enstaka röster. Vi behöver fler. Och vi behöver siffror.

Ulf Elfving

Reflektioner från sjukhusarbete

Intensivvård i coronatider

- Jag går omkring med skyddsmask i halvmörkret utan glasögon. Det är trångt och småstökigt, och det saknas en del saker, men utbyten finns och ännu är resurserna goda. Jag utför en del svåra uppgifter på intensivvården. Trots ovana förutsättningar känns det helt ok med det praktiska och tekniska. Dock är det väldigt ovant med krångliga datorsystem för dokumentation och planering.

Inget av allt detta har jag kunnat öva mig på mer än under en dag. Skyddsutrustningen är besvärlig för alla att jobba i.

Det vi ser nu är nödlösningar ovanpå de ordinarie rutinerna. Jag frågar mig om man på övergripande plan förväntar sig ordinarie iva-resultat? Intensivvården kan i bästa fall ge kroppen tid att läka. Det här är en ny sjukdom, med en ny typ av förlopp och mycket längre vårdtider. Allting påverkar hur vi som helhet klarar av denna enorma belastning. Särskilt att förebygga känd sjukdom.

Covid-förloppet påverkas av många ännu ograderade faktorer. Även om det inte är fastställt så tyder mycket på att rökning och dess följsjukdomar förvärrar utfallet.

Min förhoppning är att utvärderingen kan slå fast ett samband mellan rökning och omfattningen av Covid-katastrofen. Det är ingen oproblematiserad önskan, men allt som kan visa att kostnaden för rökningen inte är



FAKTA ARVID ÖHLIN

Arvid Öhlin ingår sedan 2016 i VISIRs förbundsstyrelse. Han är utbildad sjuksköterska och är även förtroendevald (M) i Region Stockholm. Åren 2017-20 arbetade han på Karolinska Huddinge.

På grund av nuvarande förhållanden med coronaviruset tjänstgjorde Arvid under en månad på intensivvården.

enskild angelägenhet, utan hela samhällets belastning måste tas fram.

Jag vill ändå hålla hoppet uppe. Men att röka kommer det inte att finnas plats för.

Några slutsatser är:

- Vi måste fortsätta vårt engagemang i kampen mot rökning.
- Vi måste sprida kunskapen om rökningens specifika skademekanismer och kopplingen till sjukdomen Covid-19.

Arvid Öhlin

Rökfria serveringar

År 2005 fick vi äntligen rökfria restauranger genom lagstiftning. Det hade man talat om i ett antal år, och restaurangbranschen gjorde motstånd. Men så ändrade man sig – och upptäckte att de inte tappade kunder som man hade trott. Det blev fler som kom i stället. Tänk så gott med mat utan rök!

Uteserveringar var länge undantagna. Men så blev det äntligen ett beslut om rökfritt även där. Sommaren 2019 innebar en befrielse för många. Ett klokt beslut, både för allergiker och serveringspersonal. Rökfri arbetsmiljö är bra, en mänsklig rättighet.

Men en del inflytelserika personer och media gör ännu motstånd. Dagens Nyheter kallade det på ledarplats för ett utslag av dum moralism. Och i DN:s kulturbilaga fick Hanna Hellquist flera sidor på sig att ond-göra sig över att man inte ens ska få förorena frisk luft! Nedanstående budskap fanns på kulturbilagans första sida ganska nyligen:

Tyvärr verkar det som att vissa, kanske särskilt en del liberaler, har för sig att frihet ska innefatta även friheten att förstöra luft och miljö för andra. Rökning, är det kultur? Nej, det är det inte, Men vi har nog ännu en bit att gå om vi ska nå vårt mål om Rökfritt Sverige 2025.

Arne Stråby



Klipp från DN:s kulturbilaga artikel av Hanna Hellquist

				BE-SITTAS →	BRÄNN-VIN	↓	FLICKA KLIV ↓
				INTE VÅRT ALFONS ↓	→		
BoHe	TJÄNARE	VAS	JÄRNVÄGS-KNUT				
..... EWING			FLICK-NAMN				ITU
→							
SAKLIGA NATRIUM			GRIFT				



Ungdomskryssset
sommar 2020

De tre först dragna lösningarna vinner var sin biocheck. Posta ditt svar till VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm senast den 13/10.

Namnen på vinnarna meddelas i nästa tidning. För att kunna bli dragen som vinnare ska du kryssa för att du vill bli VISIR-medlem för 0 kr och du ska vara yngre än 26 år.

lycka till

Hälsans Hus 8 mars

Förbundsmötet 2020

VISIR höll sitt årliga förbundsmöte söndagen den 8 mars, och som vanligt var det i Hälsans Hus vid Fjällgatan i Stockholm.

Innan själva mötet höll Suzanne Bengtsson ett anförande om nya produkter med nikotin. Det är något som tobaksindustrin satsar hårt på och som vi bör vara vaksamma mot.

Vid förbundsmötet valdes Gunnar Ek till ordförande för mötet, och Brith-Marie Delander blev sekreterare. Vår förbundsordförande Agneta Alderstig föredrog verksamhetsberättelsen, som omfattade många sidor och därför inte kan redogöras för här.

Vid valen omvaldes Agneta Alderstig som ordförande. Två nya ledamöter valdes in i styrelsen, Marie-Louise Hänel Sandström och Anna Sibinska. Arvid Öhlin, Gert Essle och Henrik Ripa valdes om för två år. Niclas Malmberg, Brith-Marie Delander, Suzanne Bengtsson och Eva Hedström valdes för två år förra året och kvarstår. Niclas Malmberg är vice ordförande.

Två motioner hade inkommit till förbundsmötet. Valentin Sevéus hade motionerat om att utse en utvecklingsgrupp för att främja förbundets positiva utveckling. Den föranledde ingen åtgärd eftersom vi har en styrelse, som har just denna uppgift: att komma med initiativ som får oss att bli fler.

Styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget 2019 fastställdes, och så avslutades mötet.



Suzanne Bengtsson berättar om nya produkter med nikotin och visar en del på bordet här.



Ingvar Andersson föredrar revisorernas berättelse.



Gunnar Ek, ordförande och Brith-Marie Delander, sekreterare för mötet.



Den nya förbundsstyrelsen samlad efteråt.
Från vänster Gert Essle, Arvid Öhlin, Niclas Malmberg, Suzanne Bengtsson, Eva Hedström, Agneta Alderstig och Brith-Marie Delander.



Några VISIR-profiler efter mötet: Eva Hedström, Brith-Marie Delander och Bo Hellgren.



Gunnar Wikström, Yvonne Berling och Suzanne Bengtsson.

Bengt Rosengren har lämnat oss

VISIRs tidigare styrelseledamot och förbundsordförande Bengt Rosengren avled i Göteborg den 7 maj. Bengt var förbundsordförande under åren 2001-2009. I VISIRs lokalavdelning i Göteborg var Bengt aktiv i styrelsen fram till sin bortgång. Bengt blev 92 år.

Bengt var professor emeritus i onkologi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Jag lärde känna Bengt redan år 2000 när jag började arbeta med tobaksprevention i Göteborgs stad.

Bengt har under alla år varit intresserad av och tagit aktiv del i VISIRs verksamhet. Så sent som år 2017 skrev Bengt och jag ett öppet brev till riksdagsledamot Anders W Jonsson (C) angående butikernas- och tobaksbolagens tobaksreklam som lockar unga till tobaksbruk.



Bengt Rosengren

Bild: Arne Stråby

Jag lärde känna Bengt som en klok, engagerad och framsynt person.

VISIR har förlorat en fin vän och mångårig styrelseledamot.

Agneta Alderstig Förbundsordförande

En blick från 70-talet

Dagens dikt

*VI Som Inte Röker
Den rena luften söker
Men var den hitta
I tobaksrökens smitta
I alla de vrår
En rökare står
Sprider så stanken
Men tänker ej tanken
Att tobaksbruket är
För andra besvär*

*Vi som själva röker
Den rena luften söker
Men var kan vi den hitta
När vi själva alstrar tobakens smitta
I alla de vrår
Vi rökare står
Och vi sprider stanken
Men vi tänker ej tanken
Att tobaksbruket är
För oss alla besvär*

Nu snart 50 år senare har ideellt opinionsarbete skapat tobaksfria miljöer. Men tobaksindustrin fortsätter ändå sin destruktiva affärsverksamhet. Att sätta stopp för detta ingår i Greta Thunbergs skolstrejk för klimatet. / **Bo Hellgren**

Nytt material

Ny broschyr och ett kort om rökvanor

VISIR har tagit fram en ny broschyr som riktar sig till unga. På ett humoristiskt sätt vill den få varje läsare att förstå det orimliga och skadliga med att använda tobak. Broschyren är på 24 sidor i liggande A5-format. Det är vår ungdomsredaktör Franciska Sieurin-Lönnqvist som har stått för både idéerna och arbetet med den.

Vår styrelseledamot Arvid Öhlin är sjuksköterska och har arbetat på intensivvården vid Karolinska Sjukhuset, se artikel på sidan 4. Han har i sitt arbete upptäckt att en ruta i journalen där läkare och andra vårdare kan ange patientens tobaksbruk

ofta är tom. Det är en stor brist. Vården behöver veta om en patient röker.

Arvid har därför efterlyst någon form av kort för att påminna sjukhuspersonal om hur angeläget det är att fylla i rutan för tobaksbruk.

VISIR har därför tagit fram ett sådant kort, som vi också kan visa här. Det är Franciska som står för utformningen även här, tack Franciska!

Broschyr och kort kan laddas ner direkt från vår hemsida. www.visominteroker.se. De kan även beställas från VISIRs kansli.

Arne Stråby



Material kan laddas ner direkt från vår hemsida www.visominteroker.se

Rökfri Ramadan

Liksom tidigare år genomför VISIR nu för sjätte året i rad kampanjen Rökfri Ramadan. Ett Ramadanblad sprids till moskéer i Stockholm och Göteborg.

Utöver svenska är texten i Ramadanbladet översatt till arabiska, somaliska och bosniska. Kampanjen är ett samarbete mellan VISIR, Stockholms stad, Göteborgs stad, Sluta-Röka-linjen och Islamiska förbundet.



Ramadanbladet

**MANUSSTOPP
16 OKTOBER**

**VISIR AKTUELLT
NR 3-4 2020**

Välkommen med idéer, text och bilder, gärna direkt till redaktören,
arne.straby@telia.com
eller till kansliet
visir@telia.com

LÖSNING Vårkrysset 2020

						NATION	LEDNING	SPANJEN	BILTÄVLING	G	TITAN	MAH-ATMA
EX	SMASH AND GRAB	LİKASÄ	D	JOHN PAPPAS ORT	F	O	R	S	Y	T	H	E
UTGIVARE, FLICKA	F	R	I	D	A	Y	S	OMODERN	C	VIRKE	I	RIS
E	D	I	T	O	R	POJKE	T	U	R	E	ADENIN	A
L	KVÄVE	F	O	R	ORM	P	Y	T	O	N	AVHANDLADE	G
I	N	I	ORPHEI DRÄNGAR	O	D	VÄXT DELBE-TÄLNING	R	E	S	E	D	A
N	STEKEL BEACH	F	U	T	U	R	E	VRÄLAS	S	RADON NÄTRUM	R	N
FLYG-PLANS FLAPS	B	I	ROFFA ÅT SIG	E	DANSK O	A	L	S	FÄRSK VAGN	N	Y	ÅKER
B	A	K	K	A	N	T	S	K	L	A	F	F
PAR KONT-ROLLER	D	U	O	ÅSNA	GREKISK O	EPOK	E	R	A	SNATTA	T	A
A	V	P	R	I	C	K	N	I	N	G	A	R
J	I	P	P	O	RADIE	R	ANDORRA	A	D	ROM-ERSKA 500	D	BoHe
UPPTÄG	K	JOBBSOL-VARVET	A	R	B	E	T	S	Å	R	E	T

VINNARE OCH DUBBEL TRISSLÖTT TILL:

- Gunnar Hallman, Enskededalen
- Eva Johnsson-Andersson, Fridlevstad
- Zeth Alvered, Uppsala

LÖSNING Ungdomskrysset vår 2020

				STAD LUKT HON	O	S	REVY TRÄD
RIVULL ODÄGA	S	H	E				
S	L	O	K				
O	R	T	PARK RONALD BY	H	O	W	HJORT-DJUR
A	STAD MYNT VI-FORM	R	I	O	STAD i NIGERIA	RESISTANS	R
S	O	U	HUR VÄGA NI	D	A	R	E
FORMAD TRÄD	S	M	I	D	D	KVÄVE URAN	N
A	S	P	HUR VÄGA NI	Y	O	U	BoHe



Sommarkrysset 2020



				PADDEL	MUTBAR SVAR				SKÅRORNA ÄTEL	KVÄVE
							POJKE			
										MYGGA
							SYRE		VÄTE	
BULGARIEN CEMENT- GOLV			IDROTTS- BLADET DATA- TEKNIK		KLOTSPEL		MAROCO BILMÄRKE		UTAN	
ERITREA			OFÖRO- RENAT HÄRDA					RIDKLUBB GÖRA AVSLAG		
POJKE FRIENDS				OST	TOXINER					
VATTEN- DRAG HALVGRÄS				PÅVER	URAN		SYMBOL PILLER			
		TOMRUM								
LAST- MOPPE		EDER		FLOD	MÖTTS					ÖGLA
								SVAVEL	RODONET	
EDERAD		LUXEM- BURG		TYSKLAND	HÅLL TYST RIKTNING				BÄCKEN BÅT	
						KOL		EPOK		
BoHe		GAUSS		RHENIUM		ITALIEN		BALJA		
FULLBLÖD					ÖRT					

Konsondstävling!

Tre slumpvis dragna lösningar insända till VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23B, 116 28 Stockholm vinner varsin Dubbeltriss.

Förutsättningen för att bli dragen är att du är eller blir VISIR-medlem genom att betala din medlemsavgift. Posta ditt svar senast 13/10.

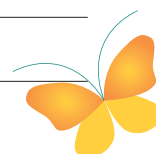
☐ Jag vill bli VISIR-medlem

Födelseid: _____

Namn : _____

E-post: _____

Postadress: _____



Nya foldrar från VISIR

VISIR har tagit fram två nya foldrar som kan beställas från VISIRs kansli.

De finns också på hemsidan. Den ena behandlar tobaken som miljöbov och den andra gäller passiv rökning. Båda är 4-sidiga och i samma fyrkantsformat. Beställ per E-post, telefon eller adress, se nedan, eller ladda ned dem från hemsida www.visominteroker.se, klicka där på "Nytt material".

Hög tid att betala medlemsavgiften för 2020

Medlem 200 kr/år. Medlem par (2 vuxna på samma adress): 250 kr/år

Ständig medlem 2000 kr. Ungdom upp till 20 år: 0 kr/år. Stödmedlem: 50 kr/år

Organisationsmedlem (skolor, bibliotek, föreningar etc) 300 kr/år.

I medlemskapet ingår tidningen VISIR Aktuellt utom för stödmedlemmar.

Vi behöver medlemsavgifter för att kunna bedriva verksamhet och ge ut vår tidning.

Ställ upp för VISIR!

Betalning sker till Plusgiro 60 94 07-2 eller med Swish, nr 1233244621

Alla kan hjälpa till!

VISIR är en politiskt och religiöst obunden organisation. VISIRs kansli finns på Söder i Stockholm. Vill du hjälpa oss att påverka och arbeta för ett rökfritt samhälle ta gärna kontakt med vårt kansli tel 08/591 282 11. **Ni behövs i vårt arbete!**

Riksförbundet VISIR, Vi som inte röker, är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående, som är helt beroende av medlemmarnas stöd.

VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök. VISIR bedriver ett informations- och opinionsbildande arbete. **Bli medlem!**



VISIR - Vi Som Inte Röker - är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående.

VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök.

VISIR bedriver ett informations- och opinionsbildande arbete.

VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm. Tel.: 08-591 282 11.

E-post: visir@telia.com. Hemsida: visominteroker.se.