



Rökfri Ramadan

- en processbeskrivning

Karolinska Institutets folkhälsoakademi

2011:12

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

Karolinska Institutets folkhälsoakademi (KFA) etablerades den 1 januari 2009 i samband med att Stockholms läns landstings Centrum för folkhälsa gick över till Karolinska Institutet (KI).

KFA bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt och praktiskt folkhälsoarbete på regional och nationell nivå. En grundtanke är att praktik och teori ska stimulera varandra och ge synergieffekter, till nytta för vården och befolkningen. KFA ska vara en plattform för utveckling av metoder och redskap samt för en bred implementering av åtgärder för att förbättra befolkningens hälsa.

Målet är att vara ett regionalt, nationellt och internationellt kunskapsnav som förstärker de folkhälsovetenskapliga inslagen i medicinsk utbildning och forskning samt i det strategiska och praktiska folkhälsoarbetet. Visionen är att ha en sådan ämnesmässig bredd och kvalitet att KFA räknas till en av de främsta folkhälsoakademierna i världen.

KFA:s långsiktiga arbete leds av styrelse och en föreståndare som samordnar, stimulerar och utvecklar folkhälsovetenskapen vid KI, i samverkan med KI:s övriga beslutande organ. Stockholms läns landsting beställer stora delar av sitt folkhälsoarbete från Karolinska Institutets folkhälsoakademi.

Sammanställt av: Farida al-Abani, Barbro Eriksson, Teresa Tael och Asgeir R. Helgason

Omslagsfoto och layout: Gunilla Kornelind

Institutionen för folkhälsovetenskap

Box 17070

104 62 Stockholm

ISBN: 978-91-86313-78-4

Karolinska Institutets folkhälsoakademi

April 2011

E-post: info@kfa.ki.se

Telefon: 08-524 800 00

www.ki.se/kfa

Rapporten kan laddas ner från

Folkhälsoguiden, www.folkhalsoguiden.se

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	4
1 Bakgrund.....	5
1.1 Tidigare genomförda projekt.....	5
1.2 Syftet med projektet rökfri ramadan 2010.....	6
1.3 Syftet med rapporten.....	6
2 Material och metod.....	7
2.1 Strategi /frågeställningar.....	7
2.2 Målgrupp	7
2.3 Planering av mål och metod.....	7
2.4 Begränsningar	7
2.5 Organisation.....	8
2.6 Finansiering.....	8
2.7 Intervjuedesign	8
3 Resultat.....	9
3.1 Information vid moskén.....	9
3.2 Intervjuer	9
3.3 Samarbete	11
3.4 Exponering	11
3.5 Resultat av Sluta-Röka-stöd	11
3.6 Resultat av material och närvaro vid moskén	12
4 Röster från det muslimska samfundet i Stockholm och Sverige.....	12
5 Slutsatser och diskussion	13
Källhänvisning	14

Bilagor

Bilaga 1	Affisch
Bilaga 2	Faktablad
Bilaga 3	Sluta-röka-kursblad
Bilaga 4	Religionsneutrala informationsblad efter ramadan (svenska, engelska, arabiska)
Bilaga 5	Intervjuenkäten
Bilaga 6	Genomförda aktiviteter
Bilaga 7	Media
Bilaga 8	Webbreferenser till andra liknande projekt

Sammanfattning

Under ramadan 2009 genomfördes en metodtest Rökfri Ramadan för att undersöka om det fanns intresse från Islamska förbundet och Stockholms moské att samarbeta med Sluta-Röka-Linjen och Karolinska Institutet. Samarbetet syftade till att få mer kunskap om vilket stöd muslimer som vill sluta röka under fastemånaden ramadan behöver. I projektet prövades olika stöd till rökavvänjning bland annat ett exklusivt telefonnummer kopplat till Sluta-Röka-Linjen. Resultatet av metodtesten visade att närvaro av representanter i moskén är viktig och att det krävs större resurser för att göra projektet känt.

Under 2010 har metodtestet följts upp med pilotprojektet Rökfri Ramadan 2010. Målsättningen var att på långt sikt bidra till att minska sociala skillnader i tobaksbruk genom att få mer kunskap om vilket stöd de muslimer som vill sluta röka under ramadan behöver, undersöka målgruppens attityder kring rökavvänjning och informera om vilka former av stöd Sluta-Röka-Linjen kan erbjuda. Dessutom att få en uppfattning om vilken logistik som behövs kring rökavvänjning för den muslimska gruppen i Sverige.

Under ramadanmånaden fanns representanter för projektet på plats vid moskén på Medborgarplatsen före och efter fredagsbönen för att informera om projektet och tobaksavvänjning. Skriftlig information fanns tillgänglig på arabiska, engelska och svenska.

Under ramadan genomfördes också 19 intervjuer med moskébesökare för att se gruppens behov, attityder och kunskap om tobaksavvänjning och Sluta-Röka-Linjen. Av dessa kände fem personer (26%) till Sluta-Röka-Linjen. Arton personer (95%) var positiva till idén att använda ramadanmånad som plattform för att sluta röka. Tio personer (53%) rökte dagligen och samtliga av dessa var positiva till professionellt tobaksavvänjningsstöd.

Sammanfattningsvis visar resultaten att ledningen för Islamska förbundet samt deltagande moskéer är intresserade av att delta i framtida projekt kring tobaksavvänjning under ramadan. Samtalen vid moskén och ett positivt mottagande av skriftlig information under fredagsbönen visar också på ett intresse för projektet bland moskébesökare.

För att kunna fortsätta med projekt Rökfri Ramadan under 2011 behövs projektmedel för kulturkompetenta personer med kunskaper i tobaksavvänjning och resurser för att marknadsföra och utvärdera projektet på ett professionellt sätt. Stockholm mars 2011

Asgeir R. Helgasson

Socialmedicin, Forskargruppen för hälsofrämjande beteendeforskning, Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet

1 Bakgrund

Idag röker tretton procent av den vuxna befolkningen i Sverige dagligen. Tio procent röker då och då enligt den senaste Nationella folkhälsoenkäten från 2010, Folkhälsoinstitutet 2010. Tretton procent är ett genomsnitt av hela befolkningen, men det är inte hela sanningen. När man beaktar de sociala bestämningsfaktorerna finns skillnader i tobaksbruk mellan kön, åldersgrupper, yrken och utbildning men även mellan kommuner. En annan viktig bestämningsfaktor är ursprung. I bland annat socialstyrelsens folkhälsorapport från 2009 syns tydliga skillnader, särskilt bland män.^[1] Personer födda utomlands eller med föräldrar födda utomlands är idag i högre utsträckning tobaksbrukare och det är stora skillnader mellan ursprungsland^[2].

Över 3 % av Sverige befolkning är muslimer^[3,4]. Många kommer från länder där det finns en hög prevalens av rökning och tobaksbruket växer.^[5,6]

Andelen barn som exponeras för tobaksrök i hemmet skiljer sig i stor uträkning mellan stadsdelar men även mellan ursprungsland. Spädbarn är en känslig grupp och utsätts i högre uträkning för passiv rökning med utlandsfödda föräldrar, där fädernas rökning står för den största andelen dagligrökare.^[7]

Idén att erbjuda muslimer i Sverige tobaksavvänjningsstöd från Sluta-röka-linjen i samband med ramadan diskuterades i början på nittioalet i ett EU projekt där sluta-röka-linjer i EU samverkar. Under ramadan 2009 genomfördes en metodtest Rökfri Ramadan 2009 för att undersöka om det fanns intresse från Islamska förbundet och Stockholms moské att samarbeta med Sluta-Röka-Linjen och Karolinska Institutet. Högtiden ramadan infaller en gång om året och under denna tid bör alla troende muslimer, som är vuxna och är friska, avhålla sig från dryck, mat, sex och rökning från solens uppgång till solens nedgång. Ramadan kan ses som ett bra tillfälle att sluta röka samtidigt som det kan innebära svårigheter och där skulle Sluta-Röka-Linjen kunna hjälpa till. Resultatet av metodtestet 2009 visade att det fanns intresse för ett fortsatt samarbete. Moskéns ledning och islamska förbundet var positiva till projektets syfte och ett fortsatt samarbete. Vidare visade resultaten att närvaro av representanter för projektet i moskén var viktig, det var då besökarna sökte hjälp. Ordföranden för moskén visade också intresse för att sprida information om tobaksavvänjningsstöd till andra islamska församlingar.

1.1 Tidigare genomförda projekt

I England och London har ett likartat projekt genomförts, Quit-London. Syfte var att, öka kännedomen kring tobakens ohälsorisker samt informera om möjligheten till stöd för att sluta röka, tillgängligt och kostnadsfritt. Den muslimska populationen i England är mycket stor och rökavvänjning har tillgång till stora resurser. De har till exempel kunnat utbilda muslimer och tolkar till tobaksavvänjare för att lättare få ut budskapet till målgruppen och de har kunnat erbjuda nikotinläkemedel kostnadsfritt.

I Sverige finns andra aktörer som har försökt följa Englands exempel. Tobaksprevention och Invandrargrupper (TTI) är ett exempel, en fortsättning från ett projekt som pågick under åren 2003-2005. Projektet som arbetar i Göteborg har kontakt med ett 50-tal olika invandrargrupper, föreningar samt några samhällsaktörer, bland annat har SFI-lärare och socialsekreterare. Arbetet bygger på ett samarbete med föreningar för att medlemmarna inte ska bruka tobak.^[8]

TTI-projektet har i likhet med Quit-London utvecklat ett Ramadanblad med information om bönetider, information om tobak och avvänjningsstöd. Ramadanbladet var omtyckt men intresset för tobaksstöd svagt.^[8]

Ett annat projekt som arbetar med samma målgrupp är TOPSOMAR (TObaksPrevention på SOMaliska och ARabiska). Detta projekt har målsättningen att hitta metoder för att förebygga tobaksbruk bland somalier och araber i Västmanland. Detta sker genom kartläggning, hälsokommunikatörer, utbildning av tolkar, tobaksavvänjningsgrupper och informations- och diskussionsträffar. Dessutom gör man filmer och utformar material t.ex. ett Ramadanblad. Ett samarbete har initierats mellan TOPSOMAR och Rökfri Ramadan 2010 med förhoppningen att utbyta erfarenheter.^[9]

1.2 Syftet med projektet rökfri ramadan 2010

- att undersöka attityder bland ledare för muslimska föreningar och moskéer i länet till samarbete kring projektet Rökfri ramadan
- att få mer kunskap om vilket stöd de muslimer som vill sluta röka under ramadan behöver
- att undersöka målgruppens attityder kring rökavvänjning
- att informera om olika former av stöd som Sluta-Röka-Linjen kan erbjuda
- att på längre sikt etablera en logistik kring rökavvänjning för den muslimska gruppen i Sverige och bidra till att minska sociala skillnader i tobaksbruk

.

1.3 Syftet med rapporten

Syftet med denna rapport är att följa processen av Rökfri Ramadan under 2010 för att sedan formulera slutsatser med förslag för projektet inför framtiden. Bortsett ifrån att ge en tydlig bild av processen syftar denna uppföljning till att lyfta fram styrkor, svagheter, framgångsfaktorer samt hinder med projektet.

2 Material och metod

2.1 Strategi/frågeställningar

Vi började arbetet med att ställa tre frågor:

- Finns det intresse för projektet Rökfri Ramadan hos de samarbetspartner, som deltagit i metodtesten 2009, Stockholms moské och Islamistiska Förbundet i Stockholm?
- Är besökarna i moskén vid Medborgarplatsen intresserade av
- Stöd till rökavvänjning och i vilken form?
- Vilka möjligheter och hinder finns för att genomföra projektet?

2.2 Målgrupp

Primärt muslimer som besöker moskén vid Medborgarplatsen i Stockholm under ramadan. Senare deltog också moskéerna i Märsta och Uppsala på eget initiativ.

2.3 Planering av mål och metod

	Mål	Målgrupp	Medel	Uppföljningsmetod
Övergripande mål	Att bidra till att minska sociala skillnader i tobaksbruk	Muslimer i Stockholm	Öka kunskapen om tobaks skadeverkan och tobaksavvänjning genom information	Undersöka vilka metoder det finns för tobaksavvänjning
Delmål 1	Att undersöka målgruppens attityder kring rökavvänjning	Muslimer som besöker moskén på Medborgarplatsen, Märsta och Uppsala.	Kvantitativa intervjuerna med målgrupp genomförda i form av ett standardiserat intervjuförfarande	Fältstudier under projektiden och en framtida effektutvärdering som undersöker kunskapen innan och efter interventionen
Delmål 2	Att informera och erbjuda olika typer av stöd till tobaksavvänjning som erbjuds på Sluta-Röka-Linjen i Stockholm	Muslimer som besöker moskéerna på Medborgarplatsen, Märsta och Uppsala.	Information Tryckt material Information från anställda i moskén	Genom en framtida effektutvärdering som undersöker kunskapen innan och efter interventionen.

2.4 Begränsningar

En begränsning har varit brist på medel för att utföra en effektutvärdering och för att marknadsföra projektet på ett professionellt sätt. Projektet riktade sig främst till män eftersom målgruppen dominerades av män som röker. En annan begränsning var att tobaksavvänjningsstödet endast fanns tillgängligt på svenska, engelska, arabiska och till viss del kurdiska.

2.5 Organisation

Ansvarig för projektet:

Asgeir R. Helgason, docent, Karolinska institutet avdelningen för Socialmedicin.

Ansvarig för Slut-Röka-Linjen:

Maria Rankka tandläkare och chef för Sluta- Röka - Linjen

Projektledare och ansvarig för kontakt med samverkanspartners:

Farida al-Abani, folkhälsovetare

Projektledare:

Teresa Tael, folkhälsovetare avdelningen för Socialmedicin KI

Referensperson och ansvarig för kontakt med moskéer:

Shirwan Mohammed, hälsokommunikatör,

Ansvarig för Rapporten:

Barbro Eriksson, informatör, avdelningen för tillämpat folkhälsoarbete KI

Kontaktperson från islamiska förbundet i Stockholm:

Abdallah Saleh, vice ordförande för Islamiska förbundet i Stockholm

Kontaktperson från Islamiska förbundet i Stockholm:

Jallal Darir, ordförande för Islamiska förbundet i Stockholm

Kontaktperson från islamiska förbundet i Sverige:

Omar Mustafa, ordförande för Islamiska förbundet i Sverige

2.6 Finansiering

Finansiering har delvis skett genom Hälso-sjukvårdens förvaltning, Tobaksuppdraget som avsatt 15.000 kronor för projektet. Huvudfinansieringen är forskningsmedel från Karolinska Institutet. Detta inom ramen för att öka effektiviteten i rökavvänjning. Asgeir R. Helgasons, Teresa Taels och Barbro Erikssons insatser har finansierats av Tobaksuppdraget och Maria Rankkas insatser från Sluta-Röka-Linjen. Farida al-Abani har arvoderats med ovanstående forskningsmedel till en kostnad av 50.000 kronor. Kostnaderna för det tryckta informationsmaterialet beräknas ha uppgått till 5.000 kronor.

2.7 Intervjudesign

Intervjuerna genomfördes i form av ett standardiserat intervjuförfarande. För att få en bättre förståelse för målgruppens behov, attityder och kunskap om rökavvänjning utfördes ett antal kortare intervjuer. Fyra frågor formulerades för att på ett enkelt vis få en bild av målgruppens attityd till tobaksavvänjning.

Intervjuer genomfördes utanför moskén på Medborgarplatsen, Märsta och Uppsala och gjordes både innan och under pågående ramadan 2010. Alla intervjuade var män eftersom majoritet av målgruppen som röker är män^[3]. Respondenterna, slumpmässigt utvalda utanför respektive moskéer, var både rökare och icke-rökare. Intervjuenkäten utformades efter projektets syfte och mål.

3 Resultat

Kontakter och möten med styrelsen vid moskén visade att det fanns intresse för att delta i pilotstudien 2010. Representanterna för moskén hade goda erfarenheter av metodtestet 2009 och såg också metodtestet som en grundval för fortsatt arbete med stöd till besökare som vill sluta röka.

3.1 Information vid moskén

Under ramadan fanns representanter för projektet på plats vid moskén varje fredag före och efter fredagsbönen. Närvaron gav tillfälle till samtal kring rökning. Fyra olika broschyrer med information om Sluta-Röka-Linjen delades ut. Broschyrerna fanns tillgängliga på arabiska, engelska och svenska (se bilaga 3)

3.2 Intervjuer

Intervjuerna genomförda i form av ett standardiserat intervjuförfarande

Totalt genomfördes 19 intervjuer. Två personer från arbetsgruppen som talar arabiska utförde intervjuerna. Fråga 4 gällande möjligt avvänjningsstöd där flera alternativ kunde kryssats för ställdes på olika sätt. Den ena intervjuaren valde att kryssa enbart för det avvänjningsstöd som respondenten främst föredrog. Detta betyder att fler avvänjningsmetoder/underkategorier skulle kunnat vara aktuella, Se fråga 4.

Intervjuformuläret/ enkäten var uppbyggt av 4 frågor med flervalsalternativ. Den första frågan undersökte respondentens vetskap om sluta-röka-linjen; ”Känner du till sluta röka linjen”. Svartalternativen var: ”ja” eller ”nej- om nej, kan jag berätta kortfattat vad det handlar om?”. Av alla 19 respondenter var det 5 som hade tidigare kännedom om Sluta-Röka-Linjen och därmed 14 respondenter som inte kände till SRL.

Tabell 1 Resultatet av 19 genomförda intervjuer	Antal	(%)
Känner du till Sluta-Röka-Linjen?		
Ja	5	(26)
Nej	14	(74)
Hur ser du på att SRL vill erbjuda stöd till dem som vill sluta röka i samband med ramadan månad?		
Positiv	18	(95)
Varken eller	1	(5)
Negativ	0	
Röker du själv?		
Ja, dagligen/nästan dagligen	10	(53)
Vill ej svara	1	(5)
Nej, inte alls	8	(42)
Om rökare, skulle du vara intresserad av samtalsstöd från professionell tobaks- avvänjare?		
Ja	10	(100)
I grupp	9	(90)
Individuellt på moskén	5	(50)
Individuellt via telefon	6	(60)
Individuellt på klinik	7	(70)
Individuellt via internet	5	(50)
Nej	0	
Vet inte	0	

Den andra frågan undersökte respondentens attityd till projektet som syftar till att erbjuda stöd till muslimer som fastar och som vill sluta röka. Frågan som ställdes var; ”Vi från Sluta-Röka-Linjen är intresserade av att erbjuda stöd till dem som vill sluta röka i samband med ramadanmånaden. Hur ser du på det?”. svarsalternativen var: ”positivt”, ”varken eller” eller ”negativ- om negativ, varför?”. Av alla 19 respondenter var det 1 person som varken var positiv eller negativ till projektet och de 18 resterande var alla positiva.

Fråga 3 ville undersöka om respondenten var rökare eller inte; ”röker du själv?”. Svarsalternativen var: ”ja dagligen/nästan dagligen”, ”ja men inte dagligen” eller ”nej, inte alls”. Av samtliga tillfrågade var det 10 av 19 som ansåg sig själva vara dagliga rökare/nästan dagligen, 8 respondenter ansåg sig själva tillhöra gruppen som inte alls rökte. En person svarade inte på frågan därför var det 18 respondenter istället för 19.

Fråga 4 avsåg att undersöka respondenternas intresse för ett samtalsstöd och i sådant fall vilka möjliga metoder som respondenterna skulle föredra vid rökavvänjning. Frågan var formulerad; ” Om du fick ett erbjudande om gratis samtalsstöd att sluta röka från en professionell person, skulle du vara intresserad?”. Det fanns 3 svarsalternativ med enskilda underkategorier för 2 av svarsalternativen. Första svarsalternativet var: ”ja” med 4 underkategorier som handlade om vilken metod respondenten föredrog för rökavvänjningen och där hade respondenten möjlighet att fylla i fler än ett alternativ. Dessa 4 underkategorier var: ”i grupp”, ”individuellt på en klinik”, ”individuellt via moskén”, ”individuellt via telefon” och/eller ”individuellt via internet”.

Det andra och tredje svarsalternativet var: ”nej” och ”Vet inte” med 3 underkategorier som var ”vill ha mer information nu på en gång muntligt”, ”Vill ha mer information skriftligen i

form av ett häfte” och ”Vill ha mer information skriftligen via mail/hemsida”. Av alla 19 tillfrågade var det 17 som svarade ja och var därmed intresserade av att få samtalsstöd, för de icke- rökare som svarade ja på denna fråga var det mer hypotetiskt, om de skulle vilja ha stöd. I tabell 1 har vi enbart valt att ha med alla rökare, men det ger en bild av att det finns ett brett intresse för stöd från icke-rökare. person var inte alls intresserad av professionellt stöd och 1 person svarade inte på denna fråga. Se tabell 1.

3.3 Samarbete

Avdelningen för tillämpat folkhälsoarbete, Karolinska Institutet har på uppdrag av Hälso-och sjukvårdsförvaltningen genomfört en kommunikatörsutbildning under 2010. Syftet med utbildningen har varit att såväl teoretiskt som praktiskt förbereda personerna med olika etnicitet att arbeta hälsofrämjande och förebyggande. En av deltagarna i utbildningen har ingått i arbetsgruppen och deltagit i arbetet Rökfri Ramadan 2010. Hälsokommunikatören, som talar arabiska och kurdiska och har ett stort nätverk har genomfört intervjuer, tagit fram faktablad, haft kontakt och föreläst om rökning i moskéerna i Märsta och Uppsala. Han hade dock inte möjlighet att arbeta med projektet inom ramen för kommunikatörsutbildningen och fick följaktligen arbeta med projektet på egen tid. Inga projektmedel fanns för hans insats vilket var en stark begränsande faktor. Några slutsatser från dessa kontakter är; att kulturella och religiösa faktorer kan vara mycket viktiga i rökavvänjning, att tala samma språk är en annan och att vattenpipa ansågs som ett stort problem.

3.4 Exponering

Under hela 2010, med fokus på sommaren och hösten, har projektet Rökfri Ramadan presenterats vid olika tillfällen. Projektet har presenterats i olika sammanhang bland annat för eventuella samverkanspartners som olika moskéer, Islamiska föreningen i Stockholm, Sveriges unga muslimer, Islamiska kultur föreningen i Märsta, A NON Smoking Generation, New Moon, lokala och nationella konferenser.

Presentationerna har handlat om syftet och ambitionerna med Rökfri Ramadan 2010, tidigare erfarenhet från metodtestet Rökfri Ramadan 2009 och från andra nationella och internationella projekt. Mottagandet av dessa presentationer har varit positivt; exempelvis vid konferensen ”Tobak eller hälsa i Göteborg 2010.

Projektet har också resulterat i uppmärksamhet i media till exempel i Metro den 11 augusti 2010 och inslag i TV 4 Halland den 11 augusti 2010.

3.5 Resultat av Sluta-Röka-stöd

Trots att det inte var primärt mål att erbjuda rökavvänjningsstöd under pilotprojektet visade det sig att fem personer anmälde intresse för stöd. Alla var män och hade ursprung från arabiska länder. Av de 5 som anmälde sig var det 2 som kände att de inte var tillräckligt motiverade för att sluta just nu. En anmäld hade angivit felaktigt telefonnummer vilket medförde att denne inte kunde kontaktas. Tobaksavvänjaren träffade deltagarna vid ett tillfälle och fort-

satte sedan kontakten via telefon. Det fördes klientanteckningar vid samtalen utifrån Sluta-Röka-Linjens system. Den ene deltagaren gjorde rökstopp efter första träffen och är idag rökfri. Kontakten med denne deltagare fortsätter en gång varannan vecka. Den andre deltagaren har lyckats minska sin konsumtion av cigaretter och har fortfarande kontakt med tobaksavvänjaren.

3.6 Resultat av material och närvaro vid moskén

Inför ramadan utformades olika typer av skriftlig information broschyrer och en affisch. Informationen innehöll fakta om projektet Rökfri Ramadan, hur tobak påverkar kroppen, vad man vinner på att sluta röka, fakta om Sluta-Röka-Linjen och fasta-och bönetider för ramadan i Stockholm. Affischen fanns på olika platser till exempel i moskén på Medborgarplatsen. Senare gjordes andra broschyrer med erbjudanden om Sluta-Röka-stöd.

Bönetidstabellen var det som styrgruppen från början förstod skulle ingå i faktabladet eftersom den lockar besökare till att ta faktabladet och även behålla det. De flesta som fastar vill både veta bönetiderna men främst för när solen går upp och ner för att veta nära man bör fasta. Utdelningen av information om Rökfri Ramadan 2010 mottogs mycket positivt av besökarna i moskén. Närvaron gav möjlighet till frågor och samtal omkring rökning. Samarbetet ledde till att Imamer vid olika moskéer informerades om projektet i samband med predikan vid fredagsbönen.

Det går inte att veta hur den skriftliga informationen och närvaron vid moskén påverkade kännedom om Sluta-Röka-Linjen eftersom inga medel fanns för systematisk utvärdering av insatserna i pilotprojektet.

4 Röster från det muslimska samfundet i Stockholm och Sverige

Omar Mustafa- ordföranden för islamiska förbundet i Sverige:

”Jag tycker att Rökfri Ramadan är en mycket bra idé. Det skapar diskussion kring rökning speciellt vid ramadan som är en vanlig tidpunkt då många muslimer försöker sluta med sitt tobaksbruk. Det finns behov för detta projekt och inte bara i Stockholm utan även bland muslimer i hela Sverige. Det finns en moralisk och religiös aspekt kring rökning som är legitim att ta upp och som behöver diskuteras mer. Att detta projekt fortsätter ser jag som något mycket bra trots att jag inte varit så insatt i projektet. Grundtanken är god. Jag ser ingen anledning till att informationsmaterialets utseende skulle behöva skilja sig mellan orter i Sverige utom att det anpassas till olika språk. Däremot så tror jag att det kan skilja en del i acceptansen och kulturen kring rökning på olika platser. På somliga orter är det mer OK för moskébesökarna och imamer att röka medan det på andra platser är helt tabu. Jag tror att detta främst beror på informationsbrist som råder bland vissa muslimer. Detta ger projektet mer legitimitet och bevisar att mer information måste ut om tobakens skadeverkningar.. Att ha en person från moskén som till viss del är anställd i projektet tror jag är en god idé då projektet lättare kan drivas och då kanske fler har tilltro till denna person på plats.”

5 Slutsatser och diskussion

Sammanfattningsvis så blev pilotprojektet ”Rökfri-Ramadan 2010” väl mottaget. Såväl ledningen för Islamska Förbundet och ledare i alla deltagande moskéer uttryckte en positiv inställning till pilotprojektet och var intresserade av att delta i framtida projekt kring tobaks-
avvänjningsstöd i samband med ramadanmånaden.

Den fältundersökning som gjordes bland moskébesökarna visade också ett positivt intresse för projektet.

Att bara en femtedel av intervjuade personer kände till Sluta-Röka-Linjens existens indikerar att linjen behöver marknadsföras mer aktivt bland muslimer i Sverige.

Det största hindret för att genomföra projektet var brist på pengar.

Trots intresse från moskéledningarna fanns inga interna resurser för att hålla i projektet i församlingarna som visade sig vara en stor brist i logistiken. En av våra slutsatser blir följaktligen att förutsättning för framtida projekt är att medel tryggas för att projektanställa en person som arbetar minst 10% under 3-4 månader före och under ramadan i varje moské som deltar.

Tryggade projektmedel för kulturkompetenta personer med relevanta specialistkunskaper i tobaksfrågan är också en viktig förutsättning för en framgångsrik framtid för projektet. Under pilotprojektet ”Rökfri-Ramadan 2010” finansierades dessa personer till stor del av forskningsmedel och/eller arbetade med pilotprojektet på frivillig basis på egen tid.

Trots att vi inte hade som mål att bedriva rökavvänjning inom ramen för pilotprojektet var det en del moskébesökare som uttryckte önskan om att få rökavvänjningsstöd i framtiden. Några fick stöd av projektpersonalen på fältet under ramadanmånaden varav två ingick i en avancerad behandling. Av de moskébesökare som blev intervjuade på fältet och svarade att de rökte, var en majoritet intresserad av att ha möjligheten att få professionellt stöd för att sluta röka i framtiden och förvånansvärt många kunde tänka sig att ingå i en rökavvänjningsgrupp. Dock är det sannolikt att det kommer att ta några år innan attityderna utvecklas i positiv riktning för att bedriva rökavvänjningsgrupper för målgruppen i någon större skala under ramadanmånaden. De flesta som tillfrågades tyckte dock att idén var bra. De ansåg att det skulle passa bättre att rekrytera till en grupp under ramadanmånaden och att det vore lämpligare att få stödet till att sluta röka direkt efter ramadanmånaden. Detta bl.a. på grund av att inga nikotinläkemedel kan användas i samband med själva fastan.

Källhänvisning

- 1 Socialstyrelsen: Folkhälsorapport 2009: kapitel 10- Tobaksvanor och tobaksrelaterade sjukdomar. (2009) ISBN 978-91-978065-8-9: Artikelnr 2009-126-71
- 2 Socialstyrelsen: Folkhälsorapport 2009: kapitel 13- Migration och hälsa. (2009) ISBN 978-91-978065-8-9: Artikelnr 2009-126-71
- 3 An analysis of the World Muslim population by Country / Region. MUSLIM POPULATION BY COUNTRY -2009 Population Data (CIA World Factbook)
URL:http://www.factbook.net/muslim_pop.php
- 4 Islam Guiden. URL:<http://www.islamguiden.com/varden.shtml>.
- 5 GLOBALink. Tobacco control country profiles 2003. URL: www.globalink.org/tccp/
- 6 Ghouri N, Atcha M, Sheikh A. Influence of Islam on smoking Among Muslims. BMJ: British Medical Journal 2006; 332(7536):291-4.
- 7 Stockholms läns landsting: Folkhälsorapport 2007: folkhälsan i Stockholms län 2007. (2007) Rapport från Centrum för folkhälsa : ISBN 978-91-975889-3-5
- 8 Huvudrapport till Statens folkhälsoinstitut med anledning av Nationella tobaksuppdraget och projektet: Tema: Tobaksprevention och invandrargrupper (TTI), R 2005:8. Göteborgs Stad Miljöförvaltningen.
- 9 Statens Folkhälsoinstitut: Vårt uppdrag: samverkansprojekt: TOPSOMAR. (2009) URL: <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Alkohol-narkotika-dopning-och-tobak-ANDT/Tobak/Uppdrag/Tobaksuppdraget/Avvanjning/Samverkansprojekt/>

Bönetider under ramadan

Aug/Sep	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha
11	3:13	4:50	12:54	17:06	20:59	22:25
12	3:15	4:52	12:54	17:04	20:56	22:23
13	3:17	4:54	12:54	17:03	20:54	22:20
14	3:20	4:57	12:54	17:02	20:51	22:17
15	3:22	4:59	12:54	17:00	20:48	22:15
16	3:25	5:01	12:54	16:59	20:46	22:12
17	3:27	5:04	12:53	16:58	20:43	22:09
18	3:29	5:06	12:53	16:56	20:40	22:07
19	3:32	5:08	12:53	16:55	20:38	22:04
20	3:34	5:11	12:53	16:53	20:35	22:01
21	3:37	5:13	12:53	16:52	20:32	21:58
22	3:39	5:15	12:52	16:50	20:29	21:55
23	3:41	5:18	12:52	16:49	20:26	21:53
24	3:44	5:20	12:52	16:47	20:24	21:50
25	3:46	5:22	12:52	16:46	20:21	21:47
26	3:48	5:25	12:51	16:44	20:18	21:44
27	3:51	5:27	12:51	16:42	20:15	21:41
28	3:53	5:29	12:51	16:41	20:12	21:38
29	3:55	5:32	12:51	16:39	20:09	21:35
30	3:58	5:34	12:50	16:37	20:07	21:33
31	4:00	5:36	12:50	16:36	20:04	21:30
1	4:02	5:39	12:50	16:34	20:01	21:27
2	4:05	5:41	12:49	16:32	19:58	21:24
3	4:07	5:43	12:49	16:30	19:55	21:21
4	4:09	5:46	12:49	16:28	19:52	21:18
5	4:12	5:48	12:48	16:27	19:49	21:15
6	4:14	5:50	12:48	16:25	19:46	21:12
7	4:16	5:52	12:48	16:23	19:43	21:09
8	4:18	5:55	12:47	16:21	19:40	21:06
9	4:21	5:57	12:47	16:19	19:37	21:03

Ramadan 1431/2010

Rökfri Ramadan

Stockholms Moské och Islamiska Förbundet i Stockholm samarbetar med Sluta-Röka-Linjen och Karolinska Institutet för att stödja muslimer som vill sluta röka i samband med ramadan.

Har du funderat på att sluta röka kan du få gratis stöd av Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00. Vill du anmäla dig till en gratis Sluta-Röka-Kurs maila teresa.tael@ki.se

För mer information kring kampanjen kontakta:
 Asgeir Helgason 08-52480185
 Teresa Tael 08-52480184



ISLAMISKA FÖRBUNDET I STOCKHOLM

Karolinska Institutet

SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00

Faktablad

Var rädd om din hälsa!

När du röker bildas tusentals giftiga ämnen som skadar ditt hjärta och dina blodkärl. Ett av dessa ämnen, kolmonoxid, hindrar kroppens förmåga att ta upp syre.

Vad säger Islam om rökning?

Rökning är oavsett sort eller variant oförenligt med Islam.

Du skadar inte bara din egen hälsa med din rökning utan även din omgivning t.ex. din familj

Gud säger ”De som skadar och irriterar troende av både män och kvinnor oförtjänt, De bär skulden för den skadan och synd”.

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

وَأَحْضُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Låt inte era händer medverka till Er undergång. Och för gott - Gud älskar dem som gör det goda och det rätta [2:195]

Detta vinner du på att sluta röka

Efter 20 minuter: Blodtryck och puls sjunker

Efter 8 timmar: Syrehalten i blodet blir normal

Efter 24 timmar: Risken för hjärtinfarkt minskar

Efter 48 timmar: Du känner lukt och smak bättre

Efter 2 - 12 veckor: Blodet cirkulerar lättare och dina lungor fungerar bättre

Efter 1 år: Du har sparat 18.000 kronor

Efter 5 år: Risken för lungcancer har minskat med hälften. Det finns ingen rök t.ex. i kläder, mattor och gardiner längre

Även barnen blir vinnare om de får växa upp i en rökfri miljö:

- De blir friskare
- De får inte så många infektioner i luftvägarna
- Risken för astma och allergi minskar

För mer information om kampanjen

”Rökfri Ramadan 2010”

Projektansvarig: Asgeir Helgason 08-52480185

Projektledare: Teresa Tael 08-52480184

Rökfri

Ramadan 1431/2010



SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.org

Fasta - och bönetider för ramadan i Stockholm 1431/2010

Dag	Aug/Sep	Ramadan	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha
Onsdag	11	1	3:13	4:50	12:54	17:06	20:59	22:25
Torsdag	12	2	3:15	4:52	12:54	17:04	20:56	22:23
Fredag	13	3	3:17	4:54	12:54	17:03	20:54	22:20
Lördag	14	4	3:20	4:57	12:54	17:02	20:51	22:17
Söndag	15	5	3:22	4:59	12:54	17:00	20:48	22:15
Måndag	16	6	3:25	5:01	12:54	16:59	20:46	22:12
Tisdag	17	7	3:27	5:04	12:53	16:58	20:43	22:09
Onsdag	18	8	3:29	5:06	12:53	16:56	20:40	22:07
Torsdag	19	9	3:32	5:08	12:53	16:55	20:38	22:04
Fredag	20	10	3:34	5:11	12:53	16:53	20:35	22:01
Lördag	21	11	3:37	5:13	12:53	16:52	20:32	21:58
Söndag	22	12	3:39	5:15	12:52	16:50	20:29	21:55
Måndag	23	13	3:41	5:18	12:52	16:49	20:26	21:53
Tisdag	24	14	3:44	5:20	12:52	16:47	20:24	21:50
Onsdag	25	15	3:46	5:22	12:52	16:46	20:21	21:47
Torsdag	26	16	3:48	5:25	12:51	16:44	20:18	21:44
Fredag	27	17	3:51	5:27	12:51	16:42	20:15	21:41
Lördag	28	18	3:53	5:29	12:51	16:41	20:12	21:38
Söndag	29	19	3:55	5:32	12:51	16:39	20:09	21:35
Måndag	30	20	3:58	5:34	12:50	16:37	20:07	21:33
Tisdag	31	21	4:00	5:36	12:50	16:36	20:04	21:30
Onsdag	1	22	4:02	5:39	12:50	16:34	20:01	21:27
Torsdag	2	23	4:05	5:41	12:49	16:32	19:58	21:24
Fredag	3	24	4:07	5:43	12:49	16:30	19:55	21:21
Lördag	4	25	4:09	5:46	12:49	16:28	19:52	21:18
Söndag	5	26	4:12	5:48	12:48	16:27	19:49	21:15
Måndag	6	27	4:14	5:50	12:48	16:25	19:46	21:12
Tisdag	7	28	4:16	5:52	12:48	16:23	19:43	21:09
Onsdag	8	29	4:18	5:55	12:47	16:21	19:40	21:06
Torsdag	9	30	4:21	5:57	12:47	16:19	19:37	21:03

Bönetider i Gävle och Uppsala jämfört med Stockholm

Städer	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha
Gävle	-1	-5	+4	+6	+14	+10
Uppsala	0	-2	+2	+2	+6	+5

Så här kan rökningen påverka din kropp

Långtidsrökare dör i genomsnitt 10 år tidigare än icke-rökare och död 20-25 år för tidigt är inte ovanligt

Cigarettökning ökar kraftigt risken för svåra folksjukdomar i hjärta, lungor, hjärna och många andra organ.

Hjämblodning

Impotens

Blindhet

Cancer i luft- och matstrupen

Kronisk luftvägssjukdom

Lungemfysem

Ryggbesvär

Cancer i magsäcken

Diskbråck

Cancer i urinblåsan

Smärtor i benen

Åderförkalkning

Tandlossning

Rynkor och tidigt åldrad hud

Källa:

www.slutarokalinjen.org
www.islamguiden.com
www.koranensbudskap.com

Ramadan är ett bra tillfälle för dig som vill sluta röka!

Att sluta röka kan kännas som stort och nästan omöjligt steg att ta. Som rökare kan du ha framkallat ett starkt nikotinberoende.

Under fastan har du ett bra tillfälle att bryta den skadliga vanan. Kan du vara rökfri 10 timmar per dag under fastan, kanske du kan vara rökfri även en längre tid! Testa dig själv - hur länge klarar du vara rökfri?

Många upplever att det går lättare om man har förberett sig, och har en plan. Vad skulle hjälpa dig att lyckas?

Vill du ha hjälp med att sluta röka?

Här får du gratis råd och stöd

Vare sig du är storrökare, feströkare, snusare eller redan har slutat kan du ringa Sluta-Röka-Linjen på 020-84 00 00. De som svarar är utbildade tobaksavvänjare.

SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.org

Sluta-röka-kursblad

Sluta-Röka-Kurs

Stockholms Moské och Islamiska Förbundet i Stockholm samarbetar med Sluta-Röka-Linjen och Karolinska Institutet för att **stödja** muslimer som vill sluta röka och bibehålla sin **rökfrihet** även efter ramadan.

Har du funderat på att sluta röka kan du nu anmäla dig till en **gratis sluta röka kurs**. Du kan **anmäla** dig till kursen i receptionen i moskén på Medborgarplatsen eller genom att ringa till **073- 704 704 8**

Du har möjlighet att få stöd **på svenska, engelska eller arabiska**. Stödet kan vara i grupp eller individuellt.

Kursstart: 1 okt/ 5 träffar
Tid: 17:30-18:30
Plats: Moskén, plan 2, Medborgarplatsen

För mer information om kampanjen
”Rökfri Ramadan 2010”
 Projektansvarig: Asgeir Helgason 08-52480185

 **ISLAMISKA FÖRBUNDET**
I STOCKHOLM

Stop-Smoking-Course

The Stockholm Mosque and the Islamic Organization in Stockholm are cooperating with Sluta-Röka-Linjen and Karolinska Institutet to help Muslims who want to remain **smoke free** after Ramadan.

If you have thought about **quitting** smoking you can now **apply** to a **free stop smoking course**. You can sign up to this course in the reception at the mosque in Medborgarplatsen or by calling tel: **073- 704 704 8**

You have the opportunity to receive advice in **Swedish, English or/and Arabic**. The course can take place individually or in a group.

Course start: 1 October + 4 times
Time: 17:30-18:30
Place: Mosque, 2 floor, Medborgarplatsen

For more information about the campaign
”Smoke-free Ramadan 2010”
 Project chief: Asgeir Helgason 08-52480185

 **ISLAMISKA FÖRBUNDET**
I STOCKHOLM

Rökfri
 Ramadan 1431/2010

GRATIS SLUTA RÖKA KURS



SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**
www.slutarokalinjen.org

Rökfri
 Ramadan 1431/2010

GRATIS SLUTA RÖKA KURS



SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**
www.slutarokalinjen.org

Religionsneutrala informationsblad efter ramadan (svenska, engelska, arabiska)



Icke-rökare är vinnare

Vad händer när du slutar röka?

Efter 20 minuter: Blodtryck och puls sjunker.

Efter 8 timmar: Syrehalten i blodet blir normal.

Efter 24 timmar: Risken för hjärtinfarkt minskar.

Efter 48 timmar: Du känner lukt och smak bättre.

Efter 2 - 12 veckor: Blodet cirkulerar lättare och dina lungor fungerar bättre.

Efter 1 år: Du har sparat 13.000 kronor.

Efter 5 år: Risken för lungcancer har minskat med hälften. Ditt hem är renare. Det finns ingen rök i kläder, mattor och gardiner.

Om dina barn får växa upp i en rökfri miljö, blir också de vinnare:

De blir friskare. De får inte så många infektioner i luftvägarna. Risken för allergi och astma minskar.

allergi -n -er A har allergi mot ägg = A är allergisk mot ägg = A blir sjuk om han äter ägg.
astma -n = en sjukdom i luftvägarna. Det blir tjockt i halsen och man får svårt att andas.
blodtryck -et = Blodtrycket kan vara normalt, högt eller lågt. Det beror på hur bra hjärtat pumpar runt blodet i kroppen. Det är inte bra att ha högt blodtryck.

• Varför är det så bra att sluta röka?
Det finns mer än 4000 olika ämnen i tobaksrök. Fler än 40 av dem kan ge cancer. Andra ämnen påverkar hjärta och blodcirkulation.

Rökare är oftare sjuka än icke-rökare. Barn till rökande kvinnor väger mindre än genomsnittet vid födseln.

Rökare får oftare hjärt-kärlsjukdomar. Risken att dö i lungcancer är 10 gånger högre för rökare.

Risken att få sjukdomar i luftvägarna är 10 gånger högre för rökare.

Rökare får oftare allvarig tandlossning.

Vill du sluta röka? Gör så här:

- Varför vill du sluta?
- Bestäm vilken dag du ska sluta.
- Andra på dina vanor: Rök mindre. Rök bara utomhus.
- Sluta.

Varför är det så svårt att sluta röka?
Om du röker, blir du beroende av nikotinet i cigaretten. Det betyder att kroppen "vill ha" nikotin. Om den inte får nikotin, kan du bli irriterad eller trött, få huvudvärk eller bli dålig i magen. Du vill ha en cigarett. Tänk så här när det händer: Det går över efter 1-2 minuter. Drink ett glas vatten, borsta tänderna, ät en frukt. Eller ta något läkemedel med nikotin i. Apoteket kan ge råd om sådana läkemedel.

Barn och rökning

Minst 75% av röken från en cigarett går ut i luften, till andra människor. Om man andas in den luften, kallas det passiv rökning. Det riskerar att någon röker lite - några bloss - för att luften i ett rum ska bli stämre. Barn är känsligare än vuxna för giftiga ämnen. Det gäller tobaksrök också.

Barn till rökare får oftare ont i halsen, inflammationer i öronen, hosta, infektioner i luftvägarna och lunginflammation. Barn kan också få astma och allergi av passiv rökning. Barn till rökare, börjar oftare röka själva. När barnen går i nionde klass, röker 7 av 10 barn som har rökande föräldrar. Barn från rökfria hem röker mycket mindre. När de går i nionde klass, röker bara 1 av 10.

Om du röker, men vill skydda ditt barn: Rök utomhus. Om du slutar röka, är chansen större att ditt barn inte börjar röka.

Vill du ha mer information kan du kontakta din vård-, modra- eller barnvårdscentral. Sluta röka-linjen ger bra råd på svenska, tel 020-84 00 00.

För mer information om kampanjen:

"Rökfri Ramadan 2010"

Projektsvarig: Asger Helgason 08-52480185

Projektleader: Farida al-Abani 073-704 704 8

www.slutarokalinjen.org



Karolinska
Institutet

SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org



Non-smokers are winners

What happens when you stop smoking?

After 20 minutes your blood pressure and pulse go down.

After 8 hours the oxygen content in your blood returns to normal.

After 24 hours the imminent risk of a heart attack recedes.

After 48 hours your sense of smell and taste improve.

After 2-12 weeks both your blood circulation and your lung capacity improve.

After 1 year the risk of a heart attack has been halved. You are also SEK 13,000 richer.

After 5 years the risk of contracting lung cancer has been halved.

Also: you get a cleaner home, with no smoke in your clothing, carpets and curtains.

If your children grow up in a smoke-free environment, they too will be winners: They will be healthier, they will have fewer respiratory infections and the risk of them contracting allergies and asthma will be reduced.

Their chances of remaining non-smokers will increase.

• Why is it a good idea to quit smoking?

Tobacco smoke contains more than 4,000 different substances. Over 40 of these are carcinogenic. Others affect your heart and blood vessels.

Smokers tend to be ill more often than non-smokers.

Babies born to women smokers weigh less than the average.

Cardiovascular disease is more widespread among smokers.

Smokers are 10 times more likely to die of lung cancer.

Smokers are 10 times more likely to contract respiratory diseases.

Smokers are more prone to periodontitis (serious loosening of the teeth).

Try this if you want to give up smoking:

- Consider your reasons for quitting
- Decide which day to stop
- Change your smoking habits: smoke less, and only outdoors
- Kick the habit.

Why is it so difficult to stop smoking?

The nicotine in cigarettes creates a physical dependency and makes it hard for you to quit. If your body does not get its daily dose of nicotine, you can become irritated, restless, drowsy, get headaches, and perhaps develop a bad stomach. If the urge to smoke hits you - stay cool, it will pass in 1-2 minutes. Drink a glass of water, brush your teeth, eat some fruit. Pharmacies can advise you about anti-nicotine medicines.

If you need further information, contact your medical centre, maternity

Children and smoking

At least 75% of the smoke from a cigarette spreads to the surrounding air. Inhaling this air is called passive smoking. Just the occasional puff is enough to cause the air in a room to deteriorate. Children are more sensitive to toxic substances than adults - including tobacco smoke.

The children of smokers are more prone than other children to sore throats, inflammation of the ear, coughs, bronchitis and pneumonia. Passive smoking can cause asthma and allergies in children.

In the ninth grade, 7 out of 10 children whose parents are smokers smoke themselves.

To protect your child: smoke outdoors. If you stop smoking you reduce the risk of your child, too, becoming a smoker.

clinic (MVC) or child welfare centre (BVC). The Quit Smoking Line, tel 020-84 00 00, offers professional advice in Swedish.

For more information contact:

"Rökfri ramadan"

Head of project: Asger Helgason 08-52480185
Project leader: Farida al-Abani 073-704 704 8

www.slutarokalinjen.org



Karolinska
Institutet

SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org



غير المدخنين هم الراحين

ماذا يحدث اذا تركت الدخان؟

- بعد 20 دقيقة: ينخفض ضغط الدم والنبض.
- بعد 8 ساعات: تعود نسبة الاوكسجين في الدم الى وضعها الطبيعي.
- بعد 24 ساعة: تقل مخاطر الإصابة بالذبحة القلبية.
- بعد 48 ساعة: تعمل حاسنا الشم والذوق على نحو أفضل.
- بعد اسبوعين - 12 اسبوع: تعمل الدورة الدموية على نحو أفضل ويتحسن عمل الرئتين.
- بعد سنة واحد تقل مخاطر الإصابة بالذبحة القلبية الى النصف وتكون قد وفرت 13.000 كرون.
- بعد 5 سنوات تقل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة الى النصف.
- كما أصبح بيتك أنظف، ولا توجد رائحة للدخان في الملابس والسجاد والستائر.
- ان نمو أطفالك في بيئة خالية من دخان السجائر يجعلهم من الراحين أيضا: تصبح أجسامهم أكثر صحة. تقل الإصابة بالالتهابات في المجاري التنفسية وتقل مخاطر الإصابة بالحساسية والربو.
- وكذلك تزداد فرصتهم في عدم اللجوء الى التدخين.

هل تريد ترك التدخين؟ قم بمايلي:

- لماذا تريد ترك التدخين؟
- قرر اليوم الذي تريد ترك التدخين فيه.
- غير من عاداتك: قلل من التدخين، دخن خارج البيت فقط.
- اترك التدخين.

لماذا توجد صعوبة في ترك التدخين؟
كونك مدخن يعتاد جسمك على النيكوتين ويصبح بحاجة له. وإذا لم يأخذ جسمك حصته من النيكوتين ستشعر بالانزعاج والتضايق والشعور بالتعب وقد تشعر أيضا بالصداع أو الغثيان ومتاعب في المعدة. إذا اشتبهت التدخين قم بالتالي: اصبر، سيختفي هذا الشعور بعد دقيقة أو دقيقتين. اشرب كوبا من الماء، اغسل أسنانك، تناول ثمرة فاكهة.

يمكنك الحصول على نصائح من الصيدلية حول هذه الادوية الخاصة بالنيكوتين.

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات يمكنك الاتصال

بالمستوصف أو مركز رعاية الامومة والطفولة.

يقدم كذلك الخط الهاتفي لترك التدخين Sluta röka-linjen نصائح

جيدة باللغة السويدية رقم الهاتف 020-84 00 00. هل تريد

إذا كنت تحتاج أكثر للمعلومات اتصل

"Rökfri Ramadan 2010"

بمدير المشروع Asgeir Helgason 08-52480185

بمدير المشروع Farida al-Abani 073-704 704 8

www.slutarokalinjen.org



Intervjueenkäten

Kön: _____

Ort: _____

Datum: _____

1) Känner du till Sluta-Röka-Linjen?

☐ Ja

☐ Nej – Om nej, kan jag berätta kortfattad vad det handlar om? _____

2) Vi från Sluta-Röka-Linjen är intresserade av att erbjuda stöd till dem som vill sluta röka i samband med ramadan månaden. Hur ser du på det?

☐ Positivt

☐ Varken eller

☐ Negativ – Om negativ, varför? : _____

3) Röker du själv?

☐ Ja, dagligen/nästan dagligen

☐ Ja, men inte dagligen

☐ Nej, inte alls

4) Om du fick ett erbjudande om gratis samtalsstöd att sluta röka från en professionell person, skulle du vara intresserad?

__ Ja

☐ I grupp

☐ Individuellt på en klinik

☐ Individuellt på moskén

☐ Individuellt via telefon

☐ Individuellt via Internet

__ Nej

__ Vet inte

☐ Vill ha mer information nu på en gång muntligt

☐ Vill ha mer information skriftligen i form av ett häfte

☐ Vill ha mer information skriftligen via mail/hemsida

Genomförda aktiviteter

Aktivitetslista för Rökfri Ramadan 2010

Maj

- Arbete med faktablad och affischen påbörjat
- Kontakt med moskén på Medborgarplatsen och Islamiska förbundet
- Ny kontakt med moskén i Uppsala och Märsta etablerad

Juni

- Samtal med samverkanspartners
- Möte med *Tobaksprevention för invandrare, nätverket* i Södertälje
- Faktablad och projektaffischen och två bönetidstabeller, en för Stockholm och en för Uppsala producerade.

Juli

- Första besöket med utdelning av faktablad
- Information om Rökfri Ramadan 2010 på Folkhälsoguidens hemsida
- Under en föreläsning på moskén på Medborgarplatsen diskuteras tobak och tobaksprevention

Augusti

- Intervjuer utanför moskén på Medborgarplatsen, Uppsala och Märsta inledda
- Besök på Islamiska kulturföreningen i Märsta
- Information om Rökfri ramadan 2010 på Sluta- Röka- Linjens hemsida
- Information om Rökfri ramadan 2010 på Islamguidens hemsida
- Närvaro under alla fredagsböner. Intervjuer med besökare genomfördes och faktablad om sluta-röka-kurs delades ut
- Möte med teleföretaget Lycamobile om möjligt samarbete
- Föredrag om Rökfri Ramadan för Sveriges Unga Muslimer moskén på Medborgarplatsen
- Rökning som tema togs upp under en fredagspredikan i moskén i Märsta
- Projektansvarig intervjuades för tv4 Halland om projektet
- Artikel i metro om projektet
- Ramadan började den 11/8
- Kontinuerliga samtal med samverkanspartners från moskéerna och Islamiska förbundet i Stockholm

September

- Presentation av projektet under *konferensen Tobak eller hälsa -målluppfyllelse bland de som röker mest*
- Tobaksavvänjning för intresserade muslimer inlett
- Producerat ett nytt informationsblad om tobaksavvänjning på tre språk
- Tagit kontakt med liknande projekt i England och delat erfarenheter
- Träff med representanter på Länsstyrelsen i Stockholm och Precens

Oktober

- Deltagit på konferensen *Tobak på Agendan*
- Tobaksavvänjningen fortlöpte
- Arbetet med projektrapporten/uppföljningen inlett

November

- Möte med *Tobaksprevention för invandrare, nätverket* i Jönköping
- Tobaksavvänjningen fortlöpte
- Träff med Vårdguden med erfarenhetsutbyte och möjligt framtida samarbete
- Arbetet med projektrapporten/uppföljningen fortsatte

December

- Tobaksavvänjningen fortlöpte
- Arbetet med projektrapporten/uppföljningen fortsatte
- Deltagit på Eidfest och delat ut infoblad om tobaksanvändning och Rökfri Ramadan

Januari

- Tobaksavvänjningen fortsatte
- Arbetet med projektrapporten/uppföljningen fortsatte
- Samtal med samverkanspartners

Aktiviteter under 2011

- Presentation om Rökfri Ramadan för inspiratörer på A Non Smoking Generation
- Tobaksavvänjningen avslutad
- Arbetet med projektrapporten/uppföljningen fortsatte och avslutades
- En samverkansplan och grund för gemensam ansökan för *tobaksprevention för invandrare nätverket* slutfördes
- Uppföljningssamtal med islamiska förbundet i Sverige



► Zaid Abdalrahman, Abdallah Salah och Teresa Tael peppar Chaffa Chaabane som tänker sluta röka under Ramadan.

De fimpar ciggen under Ramadan

I dag börjar Ramadan – och med den kampanjen Rökfri Ramadan. Det är mycket vanligt att män i muslimska länder röker. Zaid Abdalrahman från Irak, som själv slutade förra Ramadan, tror att det beror på att ett paket cigaretter kostar två till tre svenska kronor.

– Och så rökte vi överallt – till och med i klassrummet.

Också i Sverige är det fler utomeuropeiska utlandssvenskar än svenskar som röker. Teresa Tael på

Folkhälsoguiden vill ändra på det och har tillsammans med bland andra Islamiska förbundets vice ordförande Abdallah Salah dragit igång kampanjen.

– Vi har delat ut broschyrer och jag informerar efter fredagsbönen, då är det 2 500 personer i moskén, säger Salah.

Tael menar att Ramadan är ett bra tillfälle att fortsätta sitt ickerökande.

– Kan man hålla sig i tio timmar kanske det går i några till, och några till, säger hon. ● MARIA FORSSTRÖM

Fastemånad

Ramadan är islams obligatoriska fastemånad, den nionde månaden i det islamiska månnåret.

- Fasten börjar 10-12 dagar tidigare för varje år då den islamiska kalendern är kortare än den svenska, och tar sin början vid första skymten av nymånens skära.
- Under tiden får man inte äta, dricka, röka eller ha sexuell umgänge mellan soluppgång och solnedgång. ● MENTRO



► Nymåne i Bahrain.

Webbreferenser till andra Rökfri Ramadan projekt

1. <http://ecojihad.blogspot.com/2010/08/smoke-free-ramadan-campaign-2010.html>
2. http://www.muslimhealthnetwork.org/news_7.shtml
3. <http://www.manchesterpublichealthdevelopment.org/mphds/smoking/smoking-news.html>
4. http://teesfastfm.co.uk/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=65
5. <http://www.ramadan.in/2007/09/10/>
6. <http://www.muslimnews.co.uk/paper/index.php?article=3674>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2775092/>
8. http://www.emro.who.int/rd/annualreports/2007/chapter4_8_print.htm
9. <http://www.thejakartaglobe.com/home/smoking-ban-kicks-off-muslim-congress/383967>

ISBN: 978-91-86313-78-4

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**