

Et personligt valg

**Af Lene Sjøbjerg, træner i motivationssamtalen
og Else-Marie, master i folkesundhedsvidenskab.**

RYGNING: Som beskrevet i "Fri os fra mere præk" 5/2 er det forståeligt, at folk, der ikke ønsker et rygestop, er trætte af formaninger om, at de skal lægge cigaretterne på hylden. Det frie valg skal respekteres uden formaninger og tvang. Den enkelte har ret til at lade stå til.

Men det er nødvendigt, at professionelle træder til i situationer, hvor en persons livsstil skader andre. Her tænkes bl.a. på de 6000 omsorgssvagede fynske børn, der lever i alkoholramte familier, som ingen kender eller hjælper. Børnene er afhængige af, at udenforstående skrider ind og sikrer dem en anstændig barndom og opvækst. Eller det er børn, som ustandseligt indlægges akut på børneafdelingen med astma pga. forældrenes rygning.

Ifølge sundhedsloven er sundhedsprofessionelle forpligtede til at oplyse patienter om skadelige virkninger af livsstilsfaktorer (f.eks. tobak) og om forebyggelsesmuligheder. Patienten har krav på information om fordele ved at stoppe (tobaks-)forbruget og om helbredsmæssige konsekvenser af at lade stå til. Information er ikke bare en mulighed for sundhedspersonalet, men et must.

Folkesygdomme er ikke udelukkende selvskabte, men resultat af arv, miljø og livsstil. Men ønsker den enkelte at blive sundere og forebygge livsstilsrelaterede sygdomme, er livsstilsændring en effektiv mulighed.

Rygning, alkohol, usund kost og inaktivitet rammer de sårbare i samfundet hårdest. Velfærdssamfundet bygger på solidaritet med den svage. Det er vigtigt at lave sundhedspolitik, love om røgfrie miljøer, behandlingsgarantier for misbrugere mm. Foranstaltninger, der kommer alle til gode, men har størst effekt på sårbare grupper.

En overvægt af rygere har kort eller ingen uddannelse, og er derfor mere udsatte for røgens skadelige virkninger end personer med lang uddannelse. Heldigvis ønsker halvdelen af danske rygere at kvitte.

I Odense drikker 20.000 borgere mere end Sundhedsstyrelsens anbefalede genstandsgrænser. Alkohol forbruges til forskel for tobakken især af personer med lange uddannelser.

Det er bl.a. rygere, der tænker på at kvitte, og borgere, der vil drikke mindre, de professionelle kan hjælpe gennem motivationssamtalen.

Men det er et personligt valg, om de vil ryge og drikke videre....