



## RÖKFRI ARBETSTID PÅ NORRMALMS STADSDELSFÖRVALTNING

### *Utgångspunkter:*

- De som är beroende av tjänster som finansieras av staden har rätt till en rökfri miljö.
- Ingen arbetstagare ska ofrivillig utsättas för tobaksrök på arbetsplatsen.

Från och med 2010-01-01 är rökning inte tillåten på arbetstid. Endast under rast, då man är ledig och kan lämna sin arbetsplats, är rökning tillåten. Definitionen på rast då man är ledig är lunchrast eller liknande avbrott i den dagliga arbetstiden då medarbetaren inte är skyldig att stanna kvar på arbetsplatsen. (15 § Arbetstidslagen).

### *Varför rökfri arbetstid?*

Innebär att brukare i stadens verksamheter erbjuds stadens tjänster i en fräschare miljö (ej utsättas för röklukt).

Innebär ett betydelsefullt bidrag i stadens folkhälsoarbete generellt.

Medarbetarna som den viktigaste tillgången på varje arbetsplats, har rätt till en fräsch arbetsmiljö. Alla uppskattar en hälsomedveten arbetsplats. En rökfri arbetstid ger bättre ekonomi för individ och organisation.

Många av dem som röker vill sluta. Arbetsgivaren kan inte påtvinga någon att sluta röka men möjliggöra och underlätta ett rökfritt liv.

Många tjänster i förvaltningen är fysiskt krävande varför en god hälsa i form av bra kondition och fysisk styrka är helt nödvändig för att klara alla delar i arbetet.

### *Sanktioner och stöd*

Rökfri arbetstid ska hanteras som övriga ordningsföreskrifter på arbetsplatsen.

Stöd kan få hos flera aktörer:

#### **Sluta-Röka-Linjen**

Medarbetare som vill sluta röka kan kontakta ”Sluta-Röka-Linjen”, tel. 020 - 840000. Här svarar specialutbildade tobaksavvänjare. De ger gratis råd och stöd om rökstopp. Det går att ringa till linjen hur ofta som helst. Linjen kan användas



så att den som vill får ett personligt stöd genom hela sin rök Slutperiod oavsett om den varar någon månad eller flera år. Det går bra att vara anonym.

### **Nikotinläkemedel/subvention**

Förvaltningen kommer inte att subventionera nikotinläkemedel, då erfarenheten är att det är för mycket administration i förhållande till resultat. Om varje enskild chef vill subventionera för motiverade medarbetare, så går det givetvis bra.

### **Easyway-metoden**

Om intresse finns kommer förvaltningen att erbjuda Sluta röka kurs enligt Easyway-metoden. Programmet består av tre separata kurser, 5-7 timmar under en dag, de två uppföljningskurserna varar i 3 respektive 2 timmar. Alla tre kurserna kostar sammanlagt 2 500 inkl moms.

### **Rökstoppsprogram**

S:t Erikshälsan kommer att kunna erbjuda medarbetare som är motiverade till att sluta röka ett program som bygger på fakta och övningar. Varje program startar med ett första möte, för att reda ut om det finns tillräcklig motivation. Detta steg omfattar ett möte på c:a 2 timmar mellan medarbetare och psykolog. Därefter hålls ett kortare avstämningsmöte för att lägga fast en individuell plan. Planen innehåller 5 möten på drygt 1 timme inklusive dokumentation samt ett avslutande uppföljningsmöte.

Kostnaden för rökstoppsprogrammet kommer att vara c:a 11 000 kronor per deltagare om man genomgår alla steg. Endast steg 1 kostar 3500 kronor.

### **Kostnader i samband med insatser för rökstopp**

Varje enhet/avdelning bekostar själva de insatser som behöver göras, som rökstoppsprogram och nikotinläkemedelssubvention etc.

Medarbetare som är intresserade av att gå en sluta-röka-grupp anmäler detta till Barbro Broo på personalavdelningen: [barbro.broo@norrholm.se](mailto:barbro.broo@norrholm.se) eller 508 09 049.



### **Vanliga synpunkter**

#### **Arbetsgivaren kan inte tvinga mig att sluta röka.**

Det stämmer. Att sluta röka är ett högst personligt beslut som en arbetsgivare inte kan påtvinga någon. Det är inte förbjudet att vara rökare om man är anställd i Norrmalms stadsdelsförvaltning. Däremot är det inte längre tillåtet att röka under arbetstid.

#### **Jag är vuxen och kan själv avgöra om jag ska röka eller inte.**

Som medarbetare i Norrmalms stadsdelsförvaltning har vi såväl rättigheter som skyldigheter. Från och med 1 januari gäller att det inte är tillåtet att röka på arbetstid, dvs. den tid arbetsgivaren betalar den anställda för. Arbetsgivaren har inget att göra med om och när du röker på din fritid.

#### **Många går upp i vikt när de slutar röka och övervikt är ju också skadligt för hälsan!**

All forskning säger att fortsatt vanerökning är betydligt farligare för hälsan än måttlig viktökning.

#### **Vad blir nästa förbud, blir det att vi inte får äta godis på arbetstid etc.?**

Rökning är i dag den enskilt största orsaken till sjukdom och förtida död. Beslutet om rökfri arbetstid har sitt ursprung i ett långsiktigt nationellt folkhälsoarbete, där rökfria miljöer spelar en mycket viktig roll och där landets kommuner är en av de viktigaste aktörerna.

Norrmalms stadsdelsförvaltning vill verka aktivt i detta nationella tobaksförebyggande arbete genom att möjliggöra och underlätta för ett rökfritt liv.

Vad det gäller andra livsstils- och hälsofrågor, t ex matvanor, motionsvanor etc. finns inga planer på att införa några restriktioner kopplat till arbetstid.

Mer information på [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)