



Förändrar spelplanen  
för kvinnor i en värld  
som strävar mot en  
rökfri framtid

**SJÄLVKÄNSLA**

**I EN PÅSE**



Författare: dr Delon Human och prof. Marewa Glover



Särskild upplaga för  
International Women's Day

# HUR NIKOTINPÅSAR SÄKERSTÄLLER KVINNORS HÄLSA

## Framgång utan rök börjar med kvinnor

Genom hela livet formas kvinnors hälsa av en mängd faktorer, från hjärt-kärlsjukdomar och cancer till mentalt välbefinnande, omsorgsförväntningar och tillgång till effektiva förebyggande verktyg.

Tobak utgör fortfarande en av de allra största faktorerna bakom livsstilsrelaterade sjukdomar och förtida dödlighet bland kvinnor globalt. Att sluta röka är därför centralt för att uppnå bredare mål om jämställdhet i fråga om hälsa.

Sverige är på väg att bli världens första rökfria land, vilket definieras som en rökingsprevalens bland vuxna på under 5 %. Detta resultat har endast kunnat uppnås genom framsteg som i allt högre grad observeras hos kvinnor, en grupp som historiskt har förbisetts av traditionella metoder för att minska rökning.

I dag slutar svenska kvinnor att röka sex gånger snabbare än kvinnor i övriga Europa, vilket är omvälvande för hälsoresultaten och tillhandahåller en färdplan för könsanpassad folkhälsa i hela världen.

## Se till att ingen hamnar på efterkälken

Kvinnor har i flera decennier haft svårare att sluta röka än män. Banbrytande resultat från Smoke Free Sweden visar att nikotinpåsar bidrar till att ändra denna trend. I rapporten *Egenmakt i en påse* dokumenteras hur dessa rökfria, tobaksfria alternativ får kvinnor att sluta röka snabbare genom att de på ett mer naturligt sätt kan anpassas till deras vardag.

Sveriges tidigare framsteg drevs främst av snus, som framför allt används av män. Nikotinpåsar har breddat tillgången, och attraherar kvinnor som inte lockades av tidigare alternativ.

Påsarna placeras under läppen och innehåller farmaceutiskt nikotin utan förbränning. Riskprofilen är jämförbar med de etablerade nikotinersättningsmetoder som finns upptagna på Världshälsoorganisationens förteckning.

Sedan de introducerades 2016 har rökningen bland kvinnor i Sverige nästan halverats, vilket minskar skillnaden mellan könen när det gäller att sluta röka.

Dessa framsteg återspeglas redan i antalet rökingsrelaterade cancerfall, som är bland de lägsta i Europa, vilket belyser de mycket stora hälsoeffekterna av att ersätta cigaretter med säkrare alternativ.

Erfarenheterna från Sverige visar vad som är möjligt när innovation möter inkludering och kvinnor ges egenmakt genom praktiska verktyg för att sluta röka, vilket i sin tur bidrar till en hälsosammare framtid för familjer och samhällen i hela världen.



## Sveriges omvandling

Med **EU:s lägsta andel rökare (5,3 %)** är Sverige på väg att bli världens första land att uppnå officiell "rökfri" status, tack vare omfattandet av säkrare alternativ som snus, e-cigaretter och nikotinpåsar. Sedan påsarna introducerades 2016:

**49 %**  
minskning av rökning bland kvinnor

**200 %**  
ökning av takten kvinnor slutar röka

**6 x snabbare**

minskning av rökning bland kvinnor än i övriga Europa

Sverige är på väg att bli världens första rökfria land

Källor och metodik finns tillgängligt [här](#)



# EVIDENS BAKOM EN HÄLSOREVOLUTION

## Det främsta hjälpmedlet för att sluta röka

Enkätdata som analyserats i *Egenmakt i en påse* visar att nikotinpåsar enligt kvinnor är den mest effektiva metoden för att sluta röka. Av kvinnornas svar i enkäten framgår att påsarna är överlägsna andra hjälpmedel för att sluta röka, såsom nikotintuggummin och e-cigarett.

Detta fenomen återspeglas i resultat på nationell nivå. Sedan nikotinpåsar blev allmänt tillgängliga har takten för att sluta röka bland kvinnor ökat med 200 %, vilket bidrar till en av de kraftigast nedåtgående kurvorna för röningsprevalens bland kvinnor globalt.

## Användarnas slutsats

### METOD NR 1 FÖR ATT SLUTA MEST EFFEKTIV (nr 1 av båda könen)

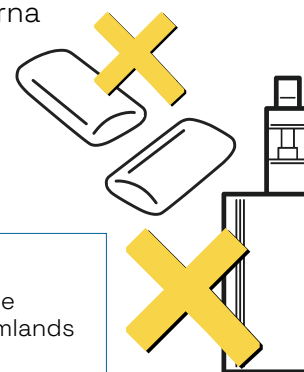
Enligt kvinnor är påsarna

**3 X** bättre än  
e-cigarett

**56 %** bättre än  
nikotintuggummin

#### Användarlojalitet

**34 %** av kvinnorna skulle försöka skaffa påsar utomlands om de förbjöds



## Egenskaper som stödjer ett varaktigt upphörande



Kvinnor som gick över från cigaretter identifierade konsekvent de egenskaper som bidrog till att de kunde sluta röka på ett varaktigt sätt:

- **Social hänsyn**, utan rök, ånga eller lukt
- **Enkel användning** på jobbet och i andra sociala sammanhang
- **Utbud av smak och styrka**
- **Flexibilitet** som passar in i dagliga rutiner

Istället för att medföra beteendeförändringar kan nikotinpåsar enkelt integreras i vardagen. Att de är praktiska bidrar till att förklara varför många kvinnor lyckas sluta röka på ett varaktigt sätt.

## Därför väljer kvinnor nikotinpåsar

**SMAK** avgörande för 60 % **60 %**

**MINDRE SKADLIGA** uppges av 47 % **47 %**

**FRIA FRÅN TOBAK** värdesätts av 46 % **46 %**



#### Röster från verkligheten:

”Kan användas var som helst – ingen lukt, ingen störs.”

”Påsar fungerar bättre helt enkelt – känns mer normalt.”

”Inte genant inför barn – inga skuld känslor.”

”Det är inte som en e-cigarett, där batteriet tar slut.”



# EFFEKTER FÖR POLITIKEN OCH KVINNORS HÄLSA

## Så här säger kvinnliga före detta rökare om nikotinpåsar

Diskussioner i fokusgrupper med kvinnliga före detta rökare tydliggör ett övertygande och konsekvent tema: nikotinpåsar utgör det mest realistiska, respektfulla och hållbara medlet för att sluta röka.

Till skillnad från andra hjälpmedel för att sluta röka sågs nikotinpåsar inte bara som effektiva, utan också som förenliga med vardagen. Deltagarna upprepade att nikotinpåsar är socialt hänsynsfulla, rena och fria från stigma – egenskaper som gör det lättare att sluta röka utan att dra till sig uppmärksamhet.

Nikotinpåsar ses som ett renare och socialt acceptabelt substitut för rökning. Många började använda påsar efter att ha försökt sluta använda cigaretter eller e-cigarett. De beskrev påsarna som mindre skadliga, fräschare och mer hänsynsfulla – särskilt i sociala eller professionella sammanhang:



**”Min vän brukade röka mycket, men hon gick sedan över till nikotinpåsar. Ingen lukt, så mycket fräschare. Jag har prövat olika smaker – nu har jag slutat röka helt och hållet.”**

”Det känns mindre skadligt. Jag tränar mycket – rökning förstörde min kondition. Med nikotinpåsar orkar jag mycket mer.”

**”Jag rökte innan jag skaffade barn, men när jag började jobba igen kändes det inte rätt att lukta rök runt barnet.”**

”Det luktar inte, syns inte och man behöver inte gå ut.”

**”Jag började använda nikotinpåsar när jag slutade röka. Det var lätt att byta.”**

”Jag kan använda dem överallt. På brunch, på kontoret, på tåget – de märks inte, luktar inte, ingen störs.”

**”De tar ingen plats i väskan. Ingen e-cigarett att ladda, inga flaskor med vätska, inga tändare – bara en liten dosa.”**



## Vad Sveriges framgångar visar

Sveriges framgångar illustrerar effekterna av bestämmelser som är proportionerliga till riskerna, och som erkänner skillnaderna mellan brännbara cigaretter och säkrare nikotinalternativ.

Prevalensen av kvinnor i Sverige som röker varje dag har sjunkit till endast 5,7 %, en tredjedel av EU-snittet och en minskning med 49 % sedan 2015.

Enligt WHO slutar europeiska kvinnor röka i en takt som är sex gånger långsammare än svenskarnas, vilket belyser det akuta behovet av ett innovativt synsätt.

## Bibehålla momentum

Förslag om att begränsa eller förbjuda nikotinpåsar i andra länder bör ses i ljuset av framgångarna i Sverige. Begränsad tillgång till produkter som kvinnor redan använder för att sluta röka riskerar att bromsa framgångarna med att minska rökningrelaterade skador hos

## Denna internationella kvinnodag

Smoke Free Sweden uppmanar politiska beslutsfattare att erkänna nikotinpåsar som ett effektivt verktyg för att hjälpa kvinnor att sluta röka, och se till att bestämmelserna återspeglar evidens från verkligheten.

Att stödja kvinnor med praktiska, effektiva alternativ till cigaretter förblir en av de mest tillförlitliga metoderna för att driva på folkhälsomål avseende rökfrihet.

Läs hela rapporten [här](#)

**Banbrytande säkerhet + effektivitet = rökfri framtid**