

At ryge – eller ikke ryge
Copyright © 2002 by Dorthe Boss Kyhn &
CDR-Forlag
Montanagade 29 E, DK-8000 Århus C
www.forlagene.dk • cdr@forlagene.dk
Omslag og fotos: Ulla Rose Andersen
Tryk: Nørhaven A/S
Bind: Bogbinderiet Centrum
ISBN 87-7841-318-4

Ekspedition:
Boghandleren eller direkte hos
CDR-Forlag:
Tlf. 8612 3078
Fax 8619 9566
mail cdr@forlagene.dk

INDHOLD

DET ER NOGET SKOD AT RYGE.....	7
EN ONKEL OG FIRE BLÅ PLASTICPOSER.....	11
HAN KUNNE IKKE SLIPPE CIGARETTERNE.....	17
HVORFOR LYTTET VI IKKE?.....	26
ET FORULYKKET FLY MED RYGERE.....	34
MAN BLIVER GRIM AF RØG.....	44
RYGER – SÅ ER MAN DA NOGET!.....	47
DE HOSTER OG HARKER.....	55
RYGESTOP-KURSER.....	64
UNGE OG DERES FORÆLDRE OM RYGNING.....	67
JAGTEN GÅR IND PÅ LEGEPLADSEN.....	74

DANSK TOBAKSPRODUCENT GIVER KULTURSTØTTE.....	77
FÆRRE UNGE RYGERE	88
HJÆLP RØGEN UD AF EFTERSKOLERNE.....	91
EN RØGFRI EFTERSKOLE	97
KAN MAN RYGE HENSYNSFULDT?.....	106
DE RØGFRIE FORÆLDRE.....	117
MATERIALER OM RYGNING.....	121
FAGLITTERATUR.....	121
VIDEOER	126
HJEMMESIDER	128

DET ER NOGET SKOD AT RYGE

Hvorfor i alverden ryger folk?

Hvad er det, der gør det så spændende og tiltrækkende at snuppe en hvid papirspind med brunt tobakssmulder i, tænde den og inhalere den røg, der trækkes gennem tobakken for dernæst at havne indenbords – i lungerne?

For mange mennesker forbliver rygning et mysterium. Det er dem, der ikke kan få øje på magien ved smøgerne og aldrig har taget så meget som et enkelt lille hiv. Andre prøver det af til en enkelt fest og afskriver det derefter. Så der er dem – de færreste – der disciplineret ryger ganske få cigaretter ved festlige lejligheder. Endelig er der dem, der med antændelsen af den første smøg ryger ind i et livslangt had/kærlighedsforhold til tobakken, og som først afskriver den, når de en dag bukker under for en af de talrige sygdomme, som rygning fører med sig.

Man bliver nemlig syg af røg.

Vi poster den ene kampagne efter den anden i folk, som alligevel bliver ved med at ryge. Det kan godt være, at de ind imellem strejfes af tanken om, at man kan dø af det, men denne uhyggelige tanke gør dem så forskrækkede,

at de skynder sig at tænde en smøg, som kan dulme nerverne!

Der er faktisk en god grund til, at så mange mennesker bliver ved med at ryge. Man bliver nemlig afhængig af det. I tobakken er der en masse kemi, som får røgen til at glide lettere ned, og samtidig sørger nikotinen for, at man bliver fanget i et net: kroppen begynder meget hurtigt at skribe på mere. Den vil have mere og mere nikotin, hele tiden og resten af livet. Hvis man altså ikke selv vælger at stå af undervejs. Der er nemlig mange fordele ved at lægge tobakken på hylden. Først og fremmest, at man ikke skal tilbringe de sidste – ofte mange – år af livet med at leve halvt, fordi ens hvæsende rygerlunger ikke kan mere. Lægevidenskaben har en tommelfingerregel om, at hvis man begynder at ryge lige *nu*, så har man kun 20 raske år tilbage at leve i!

Hvis man siger nej til smøgerne, siger man ja til livet. Man slipper også for at udvikle et furet, gråligt *Smoker's Face*, ligesom man undgår dårlig ånde og nikotingule tænder. Bare for at nævne nogle af fordelene.

Mærkeligt, at så mange mennesker alligevel stædigt klamrer sig til tobakken. Men vi har jo som mennesker vores frie valg til at leve og gøre, som vi har lyst til.

Der findes også rygere, som nyder deres cigaretter, og som vil have lov til at gøre det i fred. Rygere, som er hensynsfulde og ikke belemrer andre med deres røg, og som har foretaget et valg: *Vi ryger, og det vil vi have lov til!* Og selvfølgelig skal de have lov til at ryge, hvis det er det, de vil. Men alle skal kende risikoen på

forhånd, så de kan foretage et bevidst valg, et voksen-valg.

Rygning er nemlig kun for voksne, siger tobaksindustrien – men grundstenen til et liv på smøger bliver lagt, når man er teenager. Alle unge – og voksne – har krav på at få at vide, at det er livsfarligt at ryge. At man ret sikkert også dør af det. At der dør så mange mennesker af rygerelaterede sygdomme herhjemme, at det svarer til, at et stort fly med mennesker faldd ned hver anden uge. Og det er den risiko, man løber ved at fifle med smøger i en ung alder. Forestil dig, at du frivilligt stiger op i det fly, du med sikkerhed ved vil falde ned! Tør du det?

Hvorfor ryger vi – og har *du* lyst til at blive ryger?

Forhåbentlig kommer du tættere på et svar, når du har læst om overlægen, der fortæller, hvordan det føles at sidde og holde en ung mor i hånden, mens hun bliver kvalt, eller om sygeplejersken, der til daglig må lindre lungesyge patienters lidelser med morfin, mens hun står klar med spytbakken, fordi alle omkring hende hoster og harker, eller om teenagedatteren, der mistede sin far alt for tidligt, fordi han ikke ville kvitte smøgerne.

God læselyst og husk, at det faktisk er noget skod at ryge ...

Dorthe Boss Kyhn

EN ONKEL OG FIRE BLÅ PLASTICPOSER

Sådan ender et liv med røg.

Min onkel havde røget hele sit liv. Små, nøddebrune cerutter. Han var begyndt at ryge som dreng og havde røget sin første smøg bag en busk i haven. Måske gjorde han det dengang for at imponere vennerne og ikke mindst veninderne. Siden blev de slanke cerutter et fast indslag i de daglige rutiner. Efter morgenkaffen, til formiddagskaffen, i pauserne på fabrikken, til frokost. Til aftenkaffen, ved tv-avis-tid. Altid havde han en tændt cerut mellem højre hånds pege- og langfinger.

Han lugtede også altid af røg. Lugten hang i tøjet og i hans møbler og gardiner, og den bølgende røg gjorde hans vægge i stuen nikotinfule efter ganske kort tid.

Men nu røg min onkel ikke mere. I en alder af 73 år havde han nødtvungent lagt sine elskede cerutter på hylden. Det skete den dag, lægerne på lungeklinikken havde fortalt ham, at der var en plet på hans ene lunge. Han var blevet indlagt. Der skulle tages prøver fra lungen. Han var bange for undersøgelsen, for hvad nu, hvis det var noget alvorligt? Hvad nu, hvis han kunne dø af det?

Det *var* lungekræft, fik han at vide kort ef-

ter. Han havde *rygerlunger*. Lungerne var i så dårlig stand, at man ikke kunne operere ham. De ville ikke kunne holde til narkosen. Han fik også at vide, at han havde omkring to år tilbage af sit liv.

To år!

Det var så det! Havde han nået det, han ville? Havde han rejst alle de steder hen, han ville? Hans livs store sorg var, at han aldrig havde fået kone og børn. I stedet havde han trøstet sig med sine trofaste fæller, cerutterne. Lægerne sagde til ham, at han måske ville kunne leve længere, hvis han droppede rygningen. Omgående. Han var bange, hvordan dør man af lungekræft? Ville han blive kvalt? Langsomt? Ville han opfatte, hvad der skete med ham? Eller ville han langsomt glide over i døden? Han lagde rygningen på hylden.

FOR SENT AT FORTRYDE

Angsten for døden gjorde, at han ofte vågnede op om natten. Badet i sved og gispende, han kunne ikke trække vejret, han måtte have vinduet op, op, op. Hvad skulle han gøre? Hvorfor var det sådan, hans liv skulle ende? Hvorfor havde han dog ikke droppet rygningen for mange år siden, så han kunne nyde sin pensionisttilværelse? Rejse ned og trave rundt i sine elskede bjerge. Hvorfor havde han i så mange år bare ignoreret den irriterende krillerhoste, der plagede ham dag og nat?

Nu var det for sent. Nu var skaden sket, og han vidste, at han snart skulle dø.

Det gik hurtigt ned ad bakke. Han kunne

ikke gå nogen steder. Rygningen havde også påvirket hans kredsløb, årerne var forkalkede, og han magtede ikke fysisk aktivitet. Selv den mindste anstrengelse gjorde ham stakåndet og fik det til at smerte i hjerte og lunger.

Dag efter dag sad han i sin stol. Så fjernsyn og ventede på døden. Men han ville ikke indse, at han var færdig. Til det sidste kæmpede han. Knap et år efter, han fik stillet diagnosen, blev han indlagt. Stærkt mod sin vilje, men han kunne ikke længere trække vejret og klare sig i sine egne omgivelser.

Han blev indlagt på medicinsk afdeling. Der, hvor mange ligger og venter på døden. Der, hvor håbløsheden også er fast patient.

I begyndelsen kunne han godt kende os, når vi besøgte ham. Men han kunne ikke få vejret, fik konstant ilt gennem næsen, kunne hverken spise eller drikke og var til sidst ikke andet end skind og ben. Han var bitter. Bitter over, at livet skulle ende så skrigende brutalt. Han var vred på de andre i nabosengene, fordi de også var gamle, forbitrede mænd, der hele tiden beklagede sig over, at der ikke var nok personale. Der var heller ikke tid nok til alle disse håbløst syge mennesker, der kunne sidde i timevis på en pottestol og kalde efter personale, som der var alt for lidt af.

Dødssyge mennesker burde have optimal pleje. Men det fik min onkel ikke. Der var ingen kærlige hænder, når han fik sine angstanfald om natten. Når han følte, at nu blev han kvalt, nu skulle hans liv slutte.

Den sidste dag, han levede, var en smuk og klar februardag. Solen skinnede ind gennem

hospitalets store vinduer. Min onkel var endelig på denne – sin sidste – dag blevet flyttet til en enestue. Da vi kom ind til ham den morgen, lå han lille og tynd og rallende i den store hospitalsseng. Han havde en iltmaske over munden, som konstant var vidt opspærret. Han kæmpede for at få kræfter til at trække vejret.

Han registrerede, da jeg lagde en hånd på hans benede skulder og sagde: »Vi er hos dig, du skal ikke være bange.« Han bevægede hovedet let i retning mod min stemme. Der løb en trækning gennem hans hånd, som om han ville løfte den mod mig, men han kunne ikke. Han klagede sig ganske let gennem den gennemsigtige plasticmaske. Vi sad omkring ham. Han lå i sin seng og kæmpede. Hvad kunne vi gøre, hvad tænkte han, hvad følte han? Kunne han mærke, at vi var der? Personalet sagde, at vi bare skulle tale til ham og indbyrdes til hinanden, for han kunne godt registrere, at vi var hos ham. Pludselig vrimlede det med læger og sygeplejersker, en læge fortalte, at nu var han terminal. Der ville ikke gå lang tid, før han døde.

Nu var det for sent at tale om usagte ting. For sent at gøre noget om igen, han var på vej et sted hen, hvor han måtte gå alene. Timerne gik, lyden af hans hvæsende vejrtrækning dominerede rummet. Vi talte med ham og fortalte ham, at nu gik vi ned for at spise, og at vi straks ville være tilbage hos ham.

Vi havde kun været væk i en time. Da vi kom tilbage til hans stue, var det mørkt udenfor. Han lå alene og stille. Da han registrerede, at vi igen var hos ham, begyndte han at vande sig

svagt. Vi kunne fornemme, at han havde det dårligt. Hans ene arm og ben rystede svagt. Hvad ville han sige til os? Vi kunne ikke høre det – han havde ingen stemme mere. Var der noget, han ville meddele os – eller var det kun, fordi han havde ondt? En tilkaldt sygeplejerske kom ilende og gav ham en lille dosis morfin, og hun sagde, at hvis han blev ved med at have ondt, ville hun give ham noget mere lidt senere.

Der gik ikke fem minutter, så skete det. Vi stod og talte med sygeplejersken i døren, da vi pludselig så, at hans åndedræt begyndte at stoppe. Der blev længere og længere mellem hans hivende og besværede vejrtrækning. Han havde ikke flere kræfter. »Så er det nu, I skal holde om ham,« sagde sygeplejersken, og vi holdt alle sammen om ham, strøg ham over kinden og sagde, at han skulle give slip, han skulle tage af sted, og han skulle ikke være bange, for vi var der hos ham.

Så var det slut. Umærkeligt. Udramatisk. Der var stille i rummet. Han trak ikke vejret mere. Han havde fået fred. Døden havde indhentet ham. Vi græd alle sammen, for hvad gør man, når et liv holder op? Stod rundt om ham og mærkede, hvordan livet svævede bort, efterhånden som hans krop blev kold.

Nogle timer senere, efter at personalet havde gjort ham i stand og fortalt os om, hvad der nu skulle ske, stod vi ved det kæmpemæssige hospitals hovedindgang. Det var efter midnat, og der var mørkt og stille. Vinden hylede om hjørnerne udenfor. Der stod vi så med fire blå plasticposer med hans ejendele. Hans tøj, hjem-

mesko, frakke, sweater, sokker, cowboybukser, nøgler og chokolade. De ting, han havde haft med tre uger tidligere, da han var blevet indlagt. Det var, hvad der var tilbage.

Vi tog afsked med hinanden og forsikrede hinanden om, at det var godt, han ikke skulle lide længere.

En livsrejse var endt. Før han selv havde villet det, fordi hans liv havde været domineret af 20 brune cerutter dagligt igennem et langt liv.

Men hvem tænker på den død, tobak kan forårsage, når man er ung og lige er debuteret som ryger ...

Jeg tænkte meget over det den nat, vi kørte hjem med min onkels ejendele i fire blå plasticposer.