

Påståenden om nikotin instruktioner

De här påståenden är avsedda som stöd i diskussioner och för att öka på kunskapen om nikotin.

Du kan använda dessa påståenden:

- vid evenemang
- vid en monter
- i en stationsuppgift
- på en hälsokunskapslektion.

Läs igenom påståendena och besvara dem. Hur många fick du rätt?
Gå sedan igenom de rätta svaren mera noggrant.

Instruktioner

Skriv ut påståendepapper och ett exemplar av handledarens instruktioner till dig själv.

Förbered t.ex. stationen genom att lägga fram påståendepapper och pennor. Skriv ut instruktionerna till dig själv. Be deltagarna fylla i påståendena och gå igenom svaren tillsammans efteråt. Svaren kan vara sant, falskt eller både och.

När deltagarna i grupp eller för sig själva svarat på frågorna går ni igenom svaren, ett påstående i taget. Räkna ihop poängen.

Du kan ge en liten belöning till deltagarna som svarar rätt på ett visst antal frågor. En lämplig mängd kan vara 6 av 10 rätt.



1. Rökförbudet i offentliga utrymmen gäller endast tobak.

Falskt

Målet med rökförbudet är att skydda befolkningen från hälsoskador och att säkerställa att ingen ofrivilligt utsätts för till exempel cigarettrok eller ånga från e-cigarett.

Förbudet mot rökning i offentliga utrymmen gäller alla produkter som omfattas av tobakslagen och som är avsedda att rökas eller värmas upp (t.ex. cigaretter, e-cigarett eller vapes, vattenpipor). Även om rökförbudet inte gäller användning av tobaksfria produkter (t.ex. snus), är användning av sådana produkter enligt tobakslagen förbjuden i inomhus- och utomhusmiljöer som är avsedda för barn och ungdomar, som på lekplatser, i daghem, samt i lokaler för grundskola, yrkesutbildning och gymnasier.

2. Tillfällig användning av snus kan orsaka beroende.

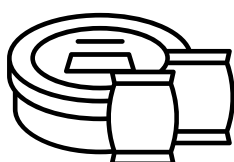
Sant

Utvecklingen av ett nikotinberoende varierar individuellt. Beroendet kan uppstå även vid sporadisk användning. Hos ungdomar är hjärnan och nervsystemet under utveckling, vilket ökar risken för beroende. Beroendet kan vara fysiskt, psykiskt eller socialt och det kan vara svårt att skilja åt olika former av beroende. Fysiskt beroende är ett beroende av nikotin, där behovet av nikotin orsakar fysiska abstinenssymtom som darrningar i händerna. Psykiskt beroende är kopplat till nikotinanvändningen och användningssituationerna; någon kan söka en flykt från en stressande situation genom nikotin. Socialt beroende betonar känslan av gemenskap som uppstår genom en gemensam aktivitet, i detta fall användning av nikotinprodukter.

3. Att använda vape är ett effektivt sätt att sluta röka cigaretter.

Falskt

E-cigarett (vape) rekommenderas inte för att sluta röka, eftersom det inte finns tillräcklig forskningsbaserad evidens för deras effektivitet som hjälpmedel för att sluta röka cigaretter. Forskningsresultaten är otillräckliga och delvis motsägelsefulla.



Flera studier visar att en stor del som försöker sluta röka cigaretter med hjälp av e-cigarett fortsätter att använda både cigaretter och vapes parallellt eller fortsätter enbart med e-cigarett. De lyckas inte bli av med nikotinberoendet.

4. Att sluta använda nikotinprodukter förbättrar den sexuella hälsan.

· Sant

Att sluta använda nikotinprodukter förbättrar den sexuella hälsan, eftersom nikotin försämrar blodcirkulationen i hela kroppen och påverkar nervsystemets funktion. Dessa effekter syns även i könsorganen och kan försämra mannens erektion och kvinnans fuktighet i slemhinnorna vid upphetsning.

Användning av nikotinprodukter tillsammans med vissa hormonella preventivmedel kan öka på hälsorisker som till exempel risken för blodproppar.

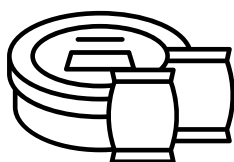
5. Nikotinpåsar skadar också miljön även om de inte innehåller tobak.

Sant

Även om rökfrihet eliminerar många skador, utgör nikotinpåsar ett miljöproblem på samma nivå som tobak, eftersom nikotinet kommer från tobaksplantan. Största delen av tobaksplantans odling sker i utvecklingsländer, förutom de skador som tobaksodlingen medför, kräver transport och hantering av plantan mycket energi och ökar koldioxidavtrycket.

Enligt WHO:s bedömning orsakar tobaksodling cirka 5 % av världens skogsavverkning och accelererar klimatförändringen. Skador relaterade till tobaksodling inkluderar även gödsel och insektgifter som sprids i vattendrag och påverkar bland annat lokalt dricksvatten.

Att kasta nikotinpåsar i naturen belastar miljön och utgör en fara för djur och barn.



6. Snus passar för idrottare eftersom det inte försämrar konditionen.

Falskt

Användning av snus och andra nikotinprodukter försämrar idrottsprestationen. Nikotin får blodkärlen att dra ihop sig och försämrar blodcirkulationen till musklerna. Detta ökar risken för idrottsskador och förlänger återhämtningen. Eftersom musklernas tillförsel av syre och näringsämnen minskar, försämras även muskelstyrka och muskelmassa. Benläkning tar också längre tid vid en fraktur. Nikotin höjer tillfälligt blodtrycket och pulsen, vilket innebär att hjärtat utsätts för en högre belastning än normalt. Kroppen hos en idrottare som använder snus är redan i ett tillstånd av belastning. Om snus skulle förbättra prestationsförmågan skulle det klassas som ett dopningsmedel och finnas på Wada:s (World Anti-doping Agency) dopinglista över förbjudna substanser.

7. Nikotinpåsar är inte skadliga för hälsan.

Falskt

Till skillnad från vad bolagen som tillverkar nikotinprodukter låter förstå, är ingen nikotinprodukt ofarlig. Nikotinpåsar marknadsförs ofta som ofarliga eftersom de inte innehåller tobak. Smakämnen och lockande förpackningar skapar en bild av ofarlighet och sänker tröskeln för användning.

Nikotinpåsar innehåller nikotin vilket orsakar beroende. Nikotin är särskilt farligt för barn och unga eftersom det påverkar hjärnans utveckling, koncentrationsförmågan och inläringen. Nikotin är giftigt. Symtom på förgiftning är illamående, kräkningar, huvudvärk och skakningar. Nikotin ökar risken för många sjukdomar, såsom diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom kan nikotin bidra till att friska celler omvandlas till cancerceller och främja tillväxten av cancerceller.

8. Tobaksbolag drar nytta av vape-innehåll som ungdomar lägger upp på sociala medier.

Sant

Sociala medier är en kostnadseffektiv kanal för många företag när det gäller marknadsföring och produktexponering. Direkt reklam för tobak och nikotinprodukter är förbjuden i många länder, vilket hindrar tobaks- och nikotinproduktbolagen från att annonsera på sociala medier. Ungdomar tillbringar mycket tid på sociala medier. Produkternas synlighet i inlägg på sociala medier ökar deras attraktionskraft för ungdomar, även om det inte är en betald annons. Ju mer tobak- och nikotinprodukter syns i sociala medier, desto mer gynnas tobaks- och nikotinbolagen.



9. Att skaffa nikotinprodukter via sociala medier är enkelt och säkert.

Sant & falskt

Att köpa nikotinprodukter via sociala medier kan verka enkelt eftersom offentliga försäljnings- och köpuppgifter syns brett för alla åldersgrupper.

Ursprunget och innehållet i nikotinprodukter som köps genom en mellanhänder är ofta en gåta. Vanligtvis framgår inte ursprunget eller nikotinhaltigheten av produkter som säljs via sociala medier. De produkter som säljs är ofta beställda från utländska nätbutiker och har i laborietester visat sig innehålla andra ämnen och nikotinhalter än vad som anges i produktbeskrivningen om sådan ens finns.

Både köparen och mellanhanden kan riskera att bli lurade, rånade och till och med misshandlade vid köpsituationer.

Att låna nikotinprodukter till minderåriga är olagligt. Det kan leda till böter eller fängelsestraff och att man får betala skatte påföljder.

10. Nikotinfri vape är riskfritt.

Falskt

Även om en e-cigarett (vape) inte innehåller nikotin, finns det otaliga föreningar i ångan som är skadliga för hälsan. De smakämnen som används i e-cigarett bildar vid uppvärmning och förångning små partiklar som inte bara påverkar andningssystemet utan också blodomloppet.

Smakämnen har ofta visat sig vara säkra att äta, men deras hälsoeffekter vid inandning är okända.

Vissa e-cigarett som påstås vara nikotinfria har vid undersökningar visat sig innehålla nikotin.

Nikotinfria e-cigarett vänjer användaren vid produkten och när man väl lärt sig använda den blir tröskeln för att använda nikotinhaltiga produkter lägre.

