



Sektionen för Hälsa och Samhälle
Box 823
30118 Halmstad

Arbetsplatsen som arena för rökavvänjning

- en litteraturstudie

Marie Olofsson

Folkhälsovetenskapligt program, 180 hp
VT 2012

Titel	Arbetsplatsen som arena för rökavvänjning – en litteraturstudie
Författare	Marie Olofsson
Sektion	Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad, Box 823, 301 18 Halmstad
Handledare	Marie Lydell
Tid	Vårterminen 2012
Sidantal	17
Nyckelord	Arbetsplats, internet, motivation, policy, rökavvänjning
Sammanfattning	<p>Bakgrund: Tobaksanvändning är ett av de största hoten mot vår hälsa. Det finns mycket att vinna på att sluta röka cigaretter och det är aldrig för sent för att sluta. På arbetsplatsen är det viktigt att fokusera på arbetsmiljön då denna påverkar individens välbefinnande och hälsa. Syfte: Syftet med studien var att kartlägga vilka åtgärder som satts in inom rökavvänjning med inriktning på arbetsplatsen som arena. Metod: För att besvara syftet har en systematisk litteraturstudie gjorts. De databaser som använts vid sökningen av vetenskapliga artiklar var PubMed och PsycInfo. Antal artiklar som använts i resultatet var 11 och dessa har blivit kritisk granskade. En temaanalys har gjorts för att analysera artiklarna till studien. Resultat: De åtgärder för rökavvänjning som framkom genom studien var policy mot rökning, rökavvänjning i grupp, internetbaserade rökavvänjningsprogram samt motiverande åtgärder. Ett införande av en policy mot rökning minskade antalet anställda som rökte. Genom att studera rökavvänjning i grupp framkom det att motivation till att sluta röka var viktigt i ett tidigt stadiet av rökavvänjningen och socialt stöd en viktig faktor gällande att hålla sig rökfri på längre sikt. Det som framkom om internetbaserade rökavvänjningsprogram var att de anställda som använde programmen mer frekvent hade störst chans att uppnå rökstopp. De motiverande åtgärder som hittades var tävlingar, pengar, gratisbiljetter till fitnesscenter samt att sätta ett datum för tänkt rökstopp. Dessa hjälpte de anställda på vägen till att bli rökfria. Implikation: En interventionsstudie kan göras där deltagarna fokuserar på att ge varandra stöd och råd gällande rökavvänjning. Fortsatt forskning kan handla om att finna nya sätt att uppnå rökstopp på längre sikt.</p>

Title Smoking cessation at the workplace – a literature review

Author Marie Olofsson

Section Section for Health and Society, Högskolan i Halmstad,
Box 823, 301 18 Halmstad

Supervisor Marie Lydell

Time Spring 2012

Page count 17

Keywords Internet, motivation, policy, smoking cessation, workplace

Abstract

Background: Tobacco use is one of the greatest threats to our health. There is much to gain by quitting smoking cigarettes and it's never too late to quit. In the workplace it is important to focus on the work environment as it affects individual well-being and health. **Aim:** The aim of this study was to identify the measures put in place in smoking cessation, focusing on the workplace as an arena. **Method:** To answer the question, a systematic literature review has been made. The databases used in the search of scientific articles was PubMed and PsycInfo. Number of articles used in the results was 11 and these have been critically examined. A thematic analysis have been made to analyze the articles of the study. **Result:** The measures for smoking cessation that emerged were a non-smoking policy, groupcounseling, Internet-based smoking cessation programs and motivating actions. The introduction of a non-smoking policy reduced the number of employees who smoked. By studying smoking cessation groups it was shown that motivation to stop smoking was important in the early stages of smoking cessation and social support was an important force to stay smoke-free in the long run. What was found on Internet-based smoking cessation program was that the employees who used the programs more frequently had the best chance of achieving smoking cessation. The motivational measures that were found to be effective were competitions, money, free tickets to a fitness center as well as setting a date for the planned cessation of smoking. These incentives helped the employees on the road to becoming smoke-free. **Implication:** An intervention study can be done where the participants focus on giving each other support and advice regarding smoking cessation. Further research may be able to find new ways to achieve smoking cessation in the longer term.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	2
Folkhälsoperspektiv	2
Cigarettanvändning & nikotinberoende	2
Socioekonomiskt perspektiv	3
Konsekvenser av cigarettökning och fördelar med att sluta	4
Strategier för rökavvänjning	5
Problemformulering	6
Syfte	6
Metod	6
Urval	6
Datainsamling	6
Databearbetning	7
Dataanalys	7
Etiska reflektioner	8
Resultat	9
Policy mot rökning	9
Rökavvänjning i grupp	10
Internetbaserade rökavvänjningsprogram	11
Motiverande åtgärder	11
Diskussion	12
Resultatdiskussion	12
Policy mot rökning	12
Rökavvänjning i grupp	12
Internetbaserade rökavvänjningsprogram	13
Motiverande åtgärder	14
Metoddiskussion	15
Konklusion	16
Implikation	17
Referenslista	
Bilaga 1	

Inledning

Tobaksanvändning var ett stort folkhälsoproblem som bidrar till ohälsa i en befolkning (Statens Folkhälsoinstitut, 2003). Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2003) hade Sverige internationellt sätt kommit långt i det preventiva arbetet mot tobaksanvändning. Trots detta var kostnaderna för det svenska samhället 26 miljarder kronor varje år i sjukvårdskostnader och minskad produktion (Statens Folkhälsoinstitut 2003). Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2003) var det många rökare i Sverige som ville sluta. Bland vuxna rökare låg den siffran mellan 70 – 84 procent år 2003. Enligt en studie år 1998 där EU:s medlemsländer deltog visades det att Sverige hade högst antal invånare som ville sluta röka (84 %) (Statens folkhälsoinstitut, 2003).

Post och Gilljam (1997) menade att det fanns mycket att vinna på att sluta röka och att det inte fanns någon ålder då det var för sent att sluta, utan rökstopp gav positiv effekt i alla åldrar. Att sluta röka gjorde att risken för att drabbas av hjärtinfarkt minskade, detta gällde oavsett ålder eller kön (Post & Gilljam, 1997). Magnusson och Nordgren (1994) kopplade rökning till arbetsplatsen genom att de lyfte fram 8 § tobakslagen som sa att det var arbetsgivarens uppdrag att se till att ingen utav arbetstagarna utsattes för tobaksrök mot sin vilja när de befann sig på arbetsplatsen (Magnusson & Nordgren, 1994).

Det fanns olika metoder för att få rökstopp hos individer (Statens folkhälsoinstitut, 2004). Det fanns flera olika avvänjningsmetoder och dessa inriktades på de två faktorer som gjorde det svårt för rökaren att sluta: nikotinberoendet och vanan att röka (Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Bakgrund

Folkhälsoperspektiv

Sveriges riksdag och regering tog fram elva målområden inom folkhälsa som låg till grund för folkhälsoarbetet i Sverige. Det elfte målområdet handlade om tobak, alkohol, narkotika, doping och spel. Till detta mål kopplades tobaksrökning. En förnyad folkhälsopolitik (Regeringens proposition 2007/08:11) tog upp att FHI borde arbeta med en satsning över hela landet som skulle handla om att stödja tobaksförebyggande arbete lokalt samt att koordinera det nationella arbetet. De framhöll även att regeringen hade en intention att implementera en nationell rökavvänjningssatsning. I propositionen betonade regeringen att åtgärder som sattes in inom det elfte målområdet var betydelsefulla för att förbättra befolkningens individuella hälsa och välbefinnande samt för folkhälsan i allmänhet (Regeringens proposition 2007/08:11). Ett annat folkhälsomål handlade om hälsa i arbetslivet. På arbetsplatsen var det viktigt att fokusera på arbetsmiljön då denna påverkade individens välbefinnande och hälsa. Detta var även viktigt för att arbetsplatsen skulle utvecklas vilket i sin tur ledde till ökad tillväxt. En annan koppling mellan arbetsplatsen och individens hälsa handlade om att skapa en balans mellan privatliv och arbetsliv (Regeringens proposition 2007/08:11).

Cigaretthanvändning och nikotinberoende

Rökning var kopplat till nikotinberoende enligt Kotlyar och Hatsukami (2002) som menade att när det gällde nikotinberoende i allmänhet så spelade det fysiska beroendet en betydande roll i varför tobaksbruket fortsatte. Detta borde även tagits i beaktande när behandling för tobaksbruk togs fram. Definitionen på beroende var när en drog orimligt styrde beteendet hos den som brukade det. När det gällde rökning så passade denna definition för ett beroendeframkallande beteende. Det var nikotinet i och med rökningen som var den stora faktorn till att rökberoendet fortsatte. Årligen försökte ungefär 40 procent av rökarna sluta, men det var mindre än 5 procent som lyckades. I de flesta fall så misslyckades rökavvänjningen inom de två första veckorna och det behövdes flera försök för att uppnå totalt rökstopp, i genomsnitt fyra eller fler gånger (Kotlyar & Hatsukami, 2002). För att bli definierad som storrökare så skulle rökaren röka mer än 20 cigaretter per dag (Chen & Millar, 1998).

Socioekonomiskt perspektiv

Hassmiller, Warner, Mendez, Levy & Romano (2003) hade genom en kvantitativ studie tagit fram flera sociodemografiska egenskaper som skiljde de som rökte dagligen från de som inte rökte dagligen. För att inkluderas i studien behövde respondenterna vara rökare som rökt minst 100 cigaretter under sin livstid och röka vissa dagar i veckan eller röka varje dag. Det visade sig att bland de rökare som var yngre, latinamerikaner, högutbildade och hade högre inkomst var det vanligare att inte röka dagligen än bland de som var äldre, vita, lågutbildade och hade lägre inkomst. Bland rökare mellan åldrarna 15-25 år var det mer sannolikt att inte röka dagligen än bland rökare i någon av de äldre åldersgrupperna. Dessutom var de som rökte dagligen i genomsnitt något äldre än de som inte rökte varje dag (Hassmiller, Warner, Mendez, Levy, & Romano, 2003).

Furberg, Lichtenstein, Pedersen, Bulik och Sullivans (2006) menade att i Sverige var det mer vanligt att män rökte regelbundet än kvinnor samtidigt som det var liten skillnad mellan könen gällande att inte röka dagligen (Furberg, Lichtenstein, Pedersen, Bulik & Sullivans, 2006). Runt en miljon människor i Sverige rökte dagligen och detta trots att rökningen hade minskat i över flera decennier. Det var 14 procent av alla män och 18 procent av kvinnorna i Sverige som rökte. Rökning hade blivit mer frekvent bland kvinnor än män sedan början av 1990-talet (Folkhälsorapport, 2009).

Chen och Millar (1998) hade i en studie om sambandet mellan ålder vid inledningen av rökning och konsekvenser vid rökstopp kommit fram till att om rökningen startade i tidig ålder, så var det mer troligt att de blev storrökare senare i livet (Chen & Millar, 1998).

Furbergs, et al. (2006) studie visade att i den population de studerat så hade nästan alla börjat röka innan de fyllt 25 år och de flesta började mellan 12 – 20 års ålder. Medianåldern för att börja röka var 16 år för pojkar och 17 år för flickor (Furberg et al., 2006). Chen och Millar (1998) menade även att det fanns flera faktorer som påverkade vilka som blev storrökare. Det var större risk för män än för kvinnor. Utbildningsnivå var också en påverkansfaktor då personer som inte gått ut gymnasiet löpte större risk att bli storrökare än de som tagit en examen från högskola eller universitet. Sambandet mellan att börja röka tidigt i ungdomen och en lägre sannolikhet att kunna sluta var starkt. Detta gällde inte bara de som var storrökare, utan även de som rökte färre cigaretter per dag. Att det var mindre troligt att dessa

skulle lyckas sluta röka hade även ett samband med att de började röka tidigt i livet (Chen & Millar, 1998).

Konsekvenser av cigaretrökning och fördelar med att sluta

FHI (2004) tog upp risker med att röka och menade att ungefär 90 procent av alla lungcancerfall och 20 procent av alla fall av hjärt-kärlsjukdomar orsakades utav tobaksrökning. Gällande KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) så låg rökning till grund för insjuknandet i denna sjukdom och det enda som kunde stanna utvecklingen var rökstopp (Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Godtfredsen och Prescott (2011) påpekade att tobaksrökning var ett av de största hälsohoten globalt, då det år 2002 stod till grund för ungefär 6 miljoner dödsfall. Dessa dödsfall uppkom främst på grund av hjärt- och kärlsjukdomar. Exempel på dessa var koronar hjärtsjukdom (CHD) och andningssjukdomar samt kronisk obstruktiv pulmonell lungsjukdom (KOL) (Godtfredsen & Prescott, 2011).

Jha et al. (2006) menade att risken av dö till följd av tobaksrökning var mycket hög och att ungefär hälften till två tredjedelar av de som var långfristiga rökare slutligen dog till följd av rökningen. Dessa dödsfall föregicks av ett antal levnadsår som rökaren mist. Omkring hälften av alla dödsfall till följd av tobaksbruk inträffade mellan åldrarna 35 till 69 år. Detta resulterade i ca 20 till 25 förlorade levnadsår jämfört med den väntade livslängden för en icke-rökare (Jha et al., 2006).

Det fanns många fördelar med att sluta röka, exempelvis så minskade risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar nästan omedelbart efter rökstopp. Risken att insjukna i lungcancer avtog också, dock avsevärt långsammare (Folkhälsorapport, 2009). Godtfredsen och Prescott (2011) framhöll att rökavvänjning var en avgörande faktor för att förhindra för tidig död och sjuklighet över hela världen. När det gällde att minimera risken för att drabbas av kroniska hjärt- och kärlsjukdomar var rökstopp det effektivaste sättet för detta (Godtfredsen & Prescott, 2011).

Strategier för rökavvänjning

Foulds (1996) menade att de strategier för rökavvänjning som används borde vara anpassade utefter målgruppens grad av motivation till att sluta röka och dess grad av rökberoende. ”Sluta röka”-kampanjer, exempelvis via medier var en motiverande åtgärd som avsåg att uppmuntra fler människor till att sluta röka och insatser som innehöll behandling, exempelvis nikotinersättning, avsåg att öka chanserna att lyckas med rökavvänjningen till de som redan bestämt sig för att sluta. Foulds (1996) framhöll att det var effektivt att använda sig utav nikotinersättning vid rökavvänjning och att detta borde användas som stöd vid behandling av måttliga rökare samt storrökare. Han menade även att det fanns två väsentliga faktorer som var avgörande vad gällde individens chans att bli rökfri. Dessa var motivation och grad av beroende (Foulds, 1996).

Shields (2005) presenterade fem steg som rökare gick igenom när de försökte sluta röka. Det var vanligt att gå igenom dessa steg flera gånger innan totalt rökstopp uppkom. Det första steget handlade om tidpunkten då rökaren inte har några planer på att sluta röka inom den närmsta framtiden. När rökaren nådde det andra steget erkände denne att ett problem fanns och funderade på att ta itu med detta. I det tredje steget handlade det om engagemang. Rökare som nått detta steg hade oftast tagit några inledande steg till att förändra sitt beteende och hade planer på att sluta röka. När rökaren nådde det fjärde steget så hade en förändring skett. I det här steget hade rökaren gått från att röka dagligen till att inte röka alls, dvs. rökaren hade slutat. Det femte och sista steget handlade om upprätthållande. Den före-detta rökaren arbetade för att fortsatt hålla sig rökfri (Shields, 2005).

Det fanns ett stort antal insatser för rökavvänjning tillgängliga varav de som Marlow och Stoller (2003) presenterade delades in i tre kategorier. Dessa var beteendemässiga, farmakologiska och alternativa metoder. De beteendemässiga metoderna bestod av råd från läkare, individuell rådgivning, grupprådgivning och rådgivning via telefon. De farmakologiska insatserna handlade om att ge rökaren nikotinersättningsmedel och de alternativa insatserna innefattade hypnos, akupunktur, motion och aversiv terapi (Marlow & Stoller, 2003).

Problemformulering

Cigarettökning sågs som ett stort problem i dagens samhälle. Ett av de nationella målområdena för folkhälsa i Sverige handlade bland annat om tobak och att minska bruket av detta. Ett annat målområde handlade om hälsa på arbetsplatsen. Genom att koppla samman dessa studerades rökavvänjning på arbetsplatsen.

Syfte

Syftet med litteraturstudien var att kartlägga vilka åtgärder som satts in inom rökavvänjning med inriktning på arbetsplatsen som arena.

Metod

För att kunna besvara syftet har en litteraturstudie gjorts. Genom att gå igenom vad som tidigare publicerats inom ämnet har nya tankesätt formats och bildat ett underlag för framtida forskning (Forsberg & Wengström 2008).

Urval

För att artiklarna skall ha ansetts som lämpliga till denna litteraturstudie skall de ha varit skrivna på engelska eller svenska. Endast originalartiklar har granskats vilket betyder att översiktsartiklar har uteslutits. Även artiklar som inte varit etiskt granskade har utelämnats. Inget urval utefter publiceringsår har gjorts.

Datansamling

Sökningen efter vetenskapliga artiklar skedde vid ett tillfälle. Tre sökningar gjordes i databasen PubMed och en sökning gjordes i PsycInfo. Dessa databaser valdes av den anledningen att de innehöll artiklar som handlade om medicin och omvårdnad samt angränsande områden och var två omfattande databaser (Forsberg & Wengström, 2008). De MeSH-termer som har använts vid sökningen av dessa artiklar var *workplace* och *smoking cessation*. De fritextord som använts vid sökningen var *worksite*, *smoking dependence* och *smoking cessation program* och dessa har använts i olika kombinationer. Tabell 1 visar den

sökmatrix som använts där det framkommer hur sökorden kombinerats samt antalet artiklar som hittats.

Databearbetning

Sammanlagt framkom 286 stycken artiklar och alla titlar lästes igenom. Översiktsartiklar uteslöts och sedan valdes 54 stycken abstracts ut för att läsas. Utifrån dessa abstracts valdes 17 artiklar som matchade syftet ut att läsas i sin helhet. 11 av dessa artiklar stämde överens med syftet och sammanställdes i resultatet. I bilaga 1 ses en sammanställning utav resultatartiklarna och bland dessa klassificerades vetenskaplig kvalitet som hög respektive medel utefter Olssons och Sörensens (2008) granskningsmall.

Dataanalys

Dataanalysen skedde genom en temaanalys. En sammanfattning av varje artikel skrevs, där dess syfte framkom samt vad författarna kommit fram till för resultat. Genom att göra på detta sätt blev det lättare att få en överblick över artiklarna samt hitta likheter och skillnader mellan dessa.

Tabell 1 Sökmatrix

Sökmatrix över hur sökningen efter artiklar till resultatet gått till.

Databas	Datum	Sökord	Antal träffar	Genomlästa abstract	Urval 1	Urval 2
PubMed	120403	"workplace"[MeSH Terms] AND "smoking cessation"[MeSH Terms] AND (smoking cessation program[All Fields] OR smoking cessation programme[All Fields] OR smoking cessation programmes[All Fields] OR smoking cessation programming[All Fields] OR smoking cessation programs[All Fields]) Limits: Engelska & Svenska	30	19	8	5

PubMed	120403	"smoking cessation"[MeSH Terms] AND "worksite"[All Fields] AND (smoking cessation program[All Fields] OR smoking cessation programme[All Fields] OR smoking cessation programmes[All Fields] OR smoking cessation programs[All Fields]) Limits: Engelska & Svenska	34	6	3	2
PubMed	120403	(("smoking"[MeSH Terms] OR "smoking"[All Fields]) AND ("dependency (psychology)"[MeSH Terms] OR ("dependency"[All Fields] AND "(psychology)"[All Fields]) OR "dependency (psychology)"[All Fields] OR "dependence"[All Fields])) AND ("workplace"[MeSH Terms] OR "workplace"[All Fields]) Limits: Engelska & Svenska	39	5	1	0
PsycInfo	120403	Smoking cessation program AND workplace OR worksite Limits: Engelska & Svenska	183	24	5	4
Summa						11

Etiska reflektioner

Endast vetenskapliga artiklar som blivit etiskt granskade har använts till studien. Detta var viktigt då detta gav denna litteraturstudie mer tillförlitlighet. Ingenting som framkommit bland de studerade artiklarna som skulle kunnat påverka resultatet har utelämnats.

Resultat

Resultatet utgick ifrån 11 vetenskapliga artiklar som valts ut för att besvara studiens syfte. Vid analysen av dessa artiklar framkom det fyra teman. Dessa var policy mot rökning, rökavvänjning i grupp, internetbaserat rökavvänjningsprogram samt motiverande åtgärder.

Policy mot rökning

Halpern och Taylor (2010) hade genom en enkätundersökning bland 3525 arbetsgivare och 1403 arbetstagare från flera länder världen över kommit fram till att 48 procent av arbetsgivarna och 69 procent av arbetstagarna ansåg att en lämplig strategi för företag var att upprätta en policy mot tobaksrökning för att uppmuntra de anställda till att sluta röka eller att röka mindre (Halpern & Tylor, 2010).

Hu, Huang, Li, Wen och Tsal (2005) fann i en studie att de flesta rökarna var positiva till ett totalt rökförbud på sin arbetsplats och detta gällde främst på de arbetsplatser där det redan fanns en policy som förbjöd rökning. Däremot så hade ingen av arbetsplatserna i studien ett sådant rökförbud. När det gällde manliga rökare så menade Hu et al. (2005) även att andelen rökare var väsentligt färre på arbetsplatser där det fanns en policy som förbjöd rökning jämfört med arbetsplatser där det inte fanns någon sådan policy eller där den var begränsad. Denna studie fann däremot ingen skillnad gällande de kvinnliga rökarna och menade att detta berodde på att de flesta kvinnorna som ingick i studien var icke-rökare (Hu, Huang, Li, Wen, & Tsal, 2005). Även en enkätundersökning gjord utav Shirres (1996) visade att upprättandet av en policy mot rökning på arbetsplatsen hade en positiv inverkan på attityder och beteende gällande rökning hos de antällda (Shirres, 1995). Sorensen, Beder, Proble och Pinney (1995) utvärderade genom en enkätundersökning ett införande av en förnyad policy mot rökning där policyn kombinerades med andra rökavvänjningsstrategier. Det var 1256 arbetstagare som svarade på enkäten och två tredjedelar av dessa rapporterade att de var nöjda eller mycket nöjda med policyn. Samtidigt meddelade 80 procent av alla som slutade röka i och med detta att det berodde på den införda policyn mot rökning (Sorensen, Beder, Proble, & Pinney, 1995).

Rökavvänjning i grupp

Hwang, Jung, Yi, Yoon och Choi (2010) hade studerat ett elektronikföretag i Korea där 109 arbetare medverkade i grupprådgivning för rökavvänjning, där de använde sig av både föreläsningar från handledare och att deltagarna fick dela med sig av egna erfarenheter kring rökavvänjning. Denna rådgivning pågick under en månad och sedan gick det ytterligare två månader innan en utvärdering av rådgivningen gjordes. Det visade sig att 58 av arbetstagarna lyckades vara rökfria under de tre månaderna studien pågick. De resterande 51 hoppade av rökavvänjningsprogrammet. Något som Hwang et al. (2010) påpekade var att bland de som hoppade av programmet hittades en högre grad av nikotinberoende räknat på medelvärde än bland de som lyckades hålla sig rökfria, detta genom att använda sig utav The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence. De avhoppade deltagarna uppgav även att de rökt ett större antal cigaretter per dag (Hwang, Jung, Yi, Yoon, & Choi, 2010).

Curry, Thompson, Sexton och Omenn (1989) gjorde en studie där arbetstagare fick välja mellan ett självhjälsprogram eller grupprådgivning för rökavvänjning. De fann att motivation till att sluta röka var en viktig faktor i ett tidigt skede av rökavvänjningen men att det inte hade statistiskt signifikant inverkan gällande att vara rökfri på längre sikt. Faktorer som var avgörande när det gällde att vara rökfri på längre sikt var att det fanns ett litet antal rökare i rökarens omgivning, att denne hade socialt stöd samt att denne upplevde mindre stress i det vardagliga livet (Curry, Thompson, Sexton. & Omenn, 1989).

Muto, Nakamura och Oshima (1998) hade gjort en studie där grupper om fem till sex arbetstagare hade grupprådgivning sex gånger under sex månader som leddes av sjuksköterskor från företagshälsovården. Sjuksköterskorna informerade om vilka faror det fanns med rökning samt vad arbetstagarna hade att vinna på att sluta röka. Arbetstagarna fick även dela med sig av sina egna tankar om hur de mådde och hjälpte varandra med metoder för att hålla sig rökfria. Det framkom att det fanns en statistiskt signifikant skillnad gällande rökstopp mellan de arbetstagare som ingick i programmet jämfört med kontrollgruppen (Muto, Nakamura & Oshima, 1998).

Jason, Salina. McMahon, Hedeker och Stockton (1997) fann att en kombination av grupprådgivning och självhjälp ökade antalet arbetstagare som lyckades bli rökfria jämfört

med de som endast använde självhjälp som metod för rökavvänjning (Jason, Salina, McMahon, Hedeker & Stockton, 1997).

Internetbaserade rökavvänjningsprogram

Sarna et al. (2009) genomförde en studie där ett internetbaserat rökavvänjningsprogram användes där informanterna kunde få hjälp med rådgivning och kunskap för att kunna bli rökfria. De som rapporterades vara rökfria efter både tre, sex och 12 månaders användning av programmet redovisades ha haft fler antal besök på hemsidan, spenderat längre tid på hemsidan och varit mer aktiva i de forum som fanns tillgängliga än de personer som fortsatt rökte (Sarna et al., 2009). Graham, Cobb, Raymond, Sill och Young (2007) använde ett liknande rökavvänjningsprogram i sin studie som visade att de som besökte hemsidan fyra eller fler gånger hade 1,7 gånger större chans att vara rökfria vid 12 månader efter registrering på programmet jämfört med de som inte besökte hemsidan lika ofta. Graham, Cobb, Raymond, Sill och Young (2007) fann även ett samband mellan hur lång tid användarna spenderade på hemsidan och om de var rökfria vid 12 månader efter registrering. Ju mer tid de brukade hemsidan desto mer troligt var det att de var rökfria vid 12 månaders kontrollen (Graham, Cobb, Raymond, Sill & Young, 2007).

Motiverande åtgärder

Sarna et al. (2009) uppmanade de arbetstagare som deltog i ovan nämnda studien att sätta ett datum då de planerade att vara rökfria (Sarna, et al., 2009). Detta gjorde även Graham et al. (2007) som fann att de deltagare som bestämt ett specifikt datum de ville vara rökfria i större utsträckning var rökfria vid studiens slut (Graham et al., 2007). Ett annat sätt för att få arbetstagarna att bli mer motiverade till att sluta röka fann Tiede et al. (2007), som handlade om att anordna tävlingar mellan de anställda i samband med rökavvänjning. De menade att tävlingar inte bara var motiverande utan även var roliga och gav de medverkande en gemensam plattform där de kunde dela med sig av sina erfarenheter kring rökavvänjningen (Tiede et al., 2007). Hwang et al. (2010) använde gratis månadsbiljetter till ett fitnesscenter för att motivera de anställda till att sluta röka. De anställda som lyckades hålla sig rökfria fick månadsbiljetten och ju fler månader de lyckades desto längre fick de tillgång till fitnesscentret. De som lyckats vara rökfria under hela studien erhöll tre månaders extra gratisbiljetter (Hwang et al., 2010). Jason et al. (1997) gav de anställda i ena delen

informanter en dollar per dag under de sex månader studien pågick som de var rökfria (Jason et al., 1997).

Diskussion

Resultatdiskussion

Policy mot rökning

Denna studie visade att det fanns färre manliga rökare på arbetsplatser där en policy som förbjöd rökning var upprättad, men att den skillnaden inte gick att se bland kvinnor (Hu, S. C. et al., 2005). Kvinnor rökte mer än män (Folkhälsorapport, 2009). Samtidigt visades att det var vanligare bland män än bland kvinnor att röka regelbundet (Furberg, H. et al., 2006). Detta bekräftade även Chen och Millar (1998) som menade att det var mer sannolikt att män blev storrökare än kvinnor (Chen & Millar, 1998).

Denna studie visade att de arbetsplatser som hade en policy som förbjöd rökning hade färre antal rökare än de arbetsplatser med en policy mot rökning som var begränsad (Hu, et al., 2005). Detta styrks utav Farrelly, Evans och Sfekas (1999) som påpekade att ju strängare policy mot rökning ett företag hade, desto färre anställda rökte (Farrelly, Evans & Sfekas, 1999). Bringham, Gross, Stitzer och Felch (1994) visade genom sin studie även den att ett införande av rökförbud på arbetsplatsen minskade antalet cigaretter som de anställda rökte, men endast under arbetstid då de inte fann någon förändring gällande informanternas rökande under resten av dygnet (Bringham, Gross, Stitzer & Felch, 1994).

Rökavvänjning i grupp

De deltagare som avslutade det rökavvänjningsprogram som använde sig av föreläsningar samt diskussioner i grupp i förtid var mer nikotinberoende än de deltagare som fullföljde programmet (Hwang, et al., 2010). Detta styrks då det framkom att den faktor som var mest bidragande till att rökavvänjning misslyckats var nikotinberoendet hos individen (Kotlyar & Hatsukami, 2002).

Motivation till att sluta röka var viktigt i ett tidigt skeende av rökavvänjningen (Curry et al., 1989). Detta visades även i och med beskrivningen av de fem steg en rökare gick igenom vid rökavvänjning. Det tredje steget handlade om engagemang och att rökaren vid detta stadium beslutat sig för att sluta röka (Shields, 2005). De två faktorer som var viktigast för att lyckas med rökavvänjning var motivation samt grad av nikotinberoende (Foulds, 1997). Socialt stöd var en viktig faktor vid rökstopp på länge sikt (Curry, et al., 1989) Socialt stöd var viktigt vid rökavvänjning samt så var det viktigaste för rökaren att ha någon att prata med som denne kunde ta upp sina problem och tankar kring rökavvänjningen med (McMahon & Jason, 2000).

Rökavvänjning var i större utsträckning lyckad vid en kombination av självhjälp och grupprådgivning (Jason et al., 1997). Detta verifierades av en tidigare studie av Jason et al. (1995). De menade även att dessa metoder för rökavvänjning nådde ett stort antal rökare som annars inte skulle kommit i kontakt med rökavvänjning (Jason et al., 1995).

Internetbaserade rökavvänjningsprogram

De internetbaserade program för rökavvänjning som användes hjälpte användarna att bli rökfria. Ju mer frekvent de blev använda, desto lättare var det att sluta röka (Sarna et al., 2009; Graham et al., 2007). Bialous et al. (2009) fann vid användning av samma internetbaserade rökavvänjningsprogram som Sarna, et al. (2009) att det hjälpmedel som användes intensivast var när användarna fick tillgång till de forum och chattrum som fanns tillgängliga, men de kunde inte skriva i dessa själva utan endast läsa vad andra användare diskuterat sinsemellan (Bialous, et al., 2009). Att bland de som använde internetbaserade rökavvänjningsprogram och hade fler antal besök på hemsidan var mer troliga att uppnå rökstopp fann även Rabiuss, Pike, Wiatrek och McAlister (2008). De menade också att det var kostnadseffektivt att använda rökavvänjning via internet (Rabiuss, Pike, Wiatrek & McAlister 2008).

Någonting negativt gällande internetbaserade rökavvänjningsprogram fann Lenert et al. (2003) genom sin studie där de byggde en hemsida med hjälp till rökavvänjning som inte inriktade sig på arbetsplatsen som arena. De menade att då det var enkelt att registrera sig på hemsidan så lockade detta rökare som kunde ha varit mindre motiverade till att sluta röka, jämfört med de rökare som istället tog kontakt med en läkare för att uppnå rökstopp (Lenert, et al., 2003).

Motiverande åtgärder

Användandet av pengar som motivation för de anställda att sluta röka var motiverande (Jason et al., 1997). I en tidigare studie av Jason, Jayaraj, Blitz, Michaels och Klett (1990) fann även de att pengar var motiverande för de anställda när de medverkade i ett rökavvänjningsprogram (Jason, Jayaraj, Blitz, Michaels & Klett, 1990). Även tävlingar mellan de anställda gjorde dem mer motiverade till att sluta röka och att detta gjorde rökavvänjningen rolig (Tiede et al., 2007). I en studie gjord utav Kleges, Vasey och Glasgow (1986) fick fyra banker tävla mot varandra gällande rökavvänjning. De fick prispengar utefter vilken bank som hade flest deltagare, vilken bank som sammanlagt sänkt andelen kolmonoxid i utandningen mest direkt efter studien samt sex månader efteråt. Till sist fick de anställda på den bank som sex månader efter studien minskat andelen rökare mest en middag som cheferna från de banker som förlorade serverade. Denna studie visade att en tävling i samband med rökavvänjning gjorde att fler deltog samt visade goda resultat gällande antal anställda som slutade röka (Kleges, Vasey, & Glasgow, 1986).

Att sätta ett datum för rökstopp var effektivt för rökavvänjning (Graham, et al., 2007). Detta bekräftades av Balmford, Borland och Burney (2010) som även fann att de som satt ett sådant datum gjorde fler försök till att sluta jämfört med de som inte satt ett slutdatum (Balmford, Borland & Burney, 2010).

Många gick upp i vikt i samband med rökstopp (Post, et al., 1997). Genom att de anställda fick biljetter till ett fitnesscenter om de höll sig rökfria var det ett sätt att använda motion som motivation för rökavvänjning (Hwang, et al., 2010). En studie gjord utav Kawachi, et al. (1996) studerade sambandet mellan rökavvänjning och viktökning bland kvinnor och fann att de kvinnor som ökade sin motion i samband med rökavvänjning inte ökade lika mycket i vikt som de som inte motionerade (Kawachi, et al., 1996).

Insatser och metoder för rökavvänjning delades in i tre kategorier. Dessa var beteendemässiga, farmakologiska och alternativa åtgärder (Marlow & Stoller, 2003). De insatser och metoder som påträffades i denna studie var främst beteendemässiga (Curry, et al., 1998; Graham, et al., 2007; Halpern et al., 2010; Hu, et al., 2005; Hwang, et al., 2010; Jason, et al., 1997; Muto, et al., 1998; Sarna et al., 2009; Shirres, 2005; Sorensen et al., 1995; Tiede et al., 2007).

Metoddiskussion

För att besvara syftet gjordes en systematisk litteraturstudie, vilket ansågs var rätt metod att använda till studien då en sammanställning av tidigare forskning kring området gav svar på det syfte som formulerats. De databaser som användes vid sökningen efter vetenskapliga artiklar till studien var PubMed och PsycInfo. Då dessa två databaser gav både flertalet artiklar till urval ett samt urval två ansågs sökningar i flera databaser inte som nödvändigt. Valet att endast använda två databaser kunde ha påverkat resultatet då artiklar som fanns i andra databaser möjligen kunde ha missats. De sökord som användes vid denna sökning var mesh-termerna *workplace* och *smoking cessation* samt fritextord såsom *worksites*, *smoking dependence* och *smoking cessation program* i olika kombinationer. Dessa sökord fick fram artiklar som svarade på syftet. Samtidigt så fanns det risk att artiklar som kunde haft betydelse för syftet inte upptäcktes med dessa sökord, vilket kunde vara en svaghet i studien.

Kvaliteten på de artiklar som inkluderades i studien var medel och hög. De artiklar som hade det som klassificerades som låg kvalitet exkluderades ur studien (Forsberg & Wengström, 2008). Inklusionskriterierna som användes var att artiklarna skulle vara skrivna på engelska eller svenska. Detta berodde på att det var de språk som författaren hade kunskap i. Att exkludera artiklar skrivna på andra språk kunde ha gjort att viktig data inte hittats som kunde ha påverkat resultatet. Alla artiklar som ingick i studien var utländska och skrivna på engelska. Detta gav rum för eventuella misstolkningar vid översättningen mellan engelska och svenska vilket kunde vara en svaghet i studien. Sökningen av artiklar avgränsades inte utefter publiceringsår, då det utan denna avgränsning gav ett relativt litet urval av abstracts att läsa ändå. Samtidigt så ansågs de artiklar med ett förhållandevis tidigt publiceringsår, exempelvis 1989, väsentliga för resultatet. Det gjordes ingen skillnad mellan artiklar som var gratis att hämta via de databaser som användes eller de artiklar som behövdes betalning för att få tillgång till. Alla artiklar som framkom under databassökningen till studien hade lika stor chans att komma med i resultatet.

Vid en temaanalys framkom fyra teman som resultatet baserades på. Dessa var policy mot rökning, rökavvänjning i grupp, internetbaserade rökavvänjningsprogram samt motiverande åtgärder. Dessa teman borde framkomma genom en diskussion författare mellan, men då

denna studie endast gjordes utav en författare arbetade denne ensam fram dessa och fick stöd utav handledaren.

Studiens reliabilitet ansågs hög då sökkriterierna för de vetenskapliga artiklarna som ingick i studien såsom databas och sökord fanns väl beskrivet i tabell 1, vilket gjorde det enkelt för någon annan att göra om sökningen och få fram samma artiklar.

Konklusion

Resultatet visade att det fanns flera metoder och insatser som använts på arbetsplatser för att främja rökavvänjning. De teman som framkom vid analysen av artiklarna var policy mot rökning, rökavvänjning i grupp, internetbaserade rökavvänjningsprogram samt motiverande åtgärder. Införandet av en policy mot rökning på arbetsplatsen gav en positiv effekt gällande antal anställda som rökte. Att låta de anställda medverka i rökavvänjning i grupp gav dem en plats där de kunde dela sina upplevelser kring rökavvänjningen samt hjälpa varandra. Det framkom även bland rökavvänjning i grupp att motivation till att sluta röka var viktigast i ett tidigt stadium av rökavvänjningen och att socialt stöd och stressfri miljö var viktiga faktorer för att uppnå totalt rökstopp på sikt. Det som framkom om internetbaserade rökavvänjningsprogram var att de personer som använde programmen mer effektivt var de som hade störst chans att bli rökfria. Slutligen visade resultatet att motiverande åtgärder hjälpt de anställda att bli rökfria. Detta kunde ske i form av tävlingar för rökavvänjning, att de anställda fått gratisbiljetter till fitnesscenter, kontanter samt att de satt ett datum för totalt rökstopp.

Implikation

Resultatet som framkommit utav denna studie kan ge arbetsplatser information om vilka metoder och insatser som finns tillgängliga för att främja rökavvänjning på arbetsplatsen. Arbetsplatser kan även se vilka fördelar dessa för med sig och vilka områden de bör fokusera på. En interventionsstudie kan göras med arbetsplatsen som arena där deltagarna fokuserar på att ge varandra stöd i arbetet med att bli rökfria. Ett annat förslag på fortsatta studier kan vara att komma fram till nya sätt för att motivera anställda att bli rökfria, inte bara på kort sikt utan även på längre sikt. Ett annat område för framtida forskning kan vara att undersöka hur chefer ser på rökavvänjning på arbetsplatsen.

Referenser

Aguinaga Bialous, S., Sarna, L., Wells, M., Elashoff, D., Weawers, M. E., & Froelicher, E. S. (2009). Characteristics of Nurses Who Used the Internet-Based Nurses Quitnet for Smoking Cessation. *Public Health Nursing*, 26, 329-338.

Balmford, J., Borland, R. & Burney, S. (2010). The influence of having a quit date on prediction of smoking cessation outcome. *Health Education Research*, 25, 689-706.

Bringham, J., Gross, J., Stitzer, M. L. & Felch, L. J. (1994). Effects of a Restricted Work-Site Smoking Policy on Employees Who Smoke. *American Journal of Public Health*, 84, 773-778.

Chen, J. & Millar, W. J. (1998). Age of smoking initiation: Implications for quitting. *Health Reports*, 9, 39-46.

* Curry, S., Thompson, B., Sexton, B. & Omenn, G. S. (1989). Psychosocial Predictors of Outcome in a Worksite Smoking Cessation. *Program American Journal of Preventive Medicine*, 5, 2-7.

Farrelly, M. C., Evans, W. N. & Sfekas, A. E. S. (1999). The impact of workplace bans: results from a national survey. *Tobacco Control*, 8, 272-277 .

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008) *Att göra systematiska litteraturstudier* Natur & Kultur, Stockholm

Foulds, J. (1996). Strategies for smoking cessation. *British Medical Bulletin*, 32, 157-173.

Furberg, H., Lichtenstein, P., Pedersen, N. L., Bulik, C. & Sullivan, P. F. (2006). Cigarettes and oral snuff use in Sweden: prevalence and transitions. *Addiction*, 101, 1509–1515.

* Graham, A. L., Cobb, N. K., Raytmond, L., Sill, S. & Young, J. (2007). Effectivness of an Internet-Based Worksite Smoking Cessation Intervention at 12 Months. *JOEM* , 49, 821-828.

Godtfredsen, N. S. & Prescott, E. (2011). Benefits of smoking cessation with focus on cardiovascular and respiratory comorbidities. *The clinical respiratory journal*, 5, 187-194.

* Halpern, M. T. & Tylor, H. (2010). Employee and Employer Support for Workplace-based Smoking Cessation: Results from an International Survey. *Journal of Occupational Health* 52, 375-382.

Hassmiller, K. M., Warner, K. E., Mendez, D., David T. Levy, D. T. & Romano, E. (2003). Nondaily Smokers: Who Are They? *American Journal of Public Health*, 93, 1321-1327.

* Hu, S. C., Huang, S. Y., Li, D., Wen, C. P. & Tsal, S. P. (2005). Workplace smoking policies in Taiwan and their association with employees' smoking behaviours. *European Journal of Public Health*, 15, 270-275.

* Hwang, G-S., Jung, H-S., Yi, Y., Yoon, C. & Choi, J-W. (2010). Smoking Cessation Intervention Using Stepwise Exercise Incentives for Male Workers in the Workplace. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 24, 82-90.

Jason, L. A., Jayaraj, S., Blitz, C. C., Michaels, M. H. & Klett, L. E. (1990). Incentives and Competition in a Worksite Smoking Cessation Intervention *American Journal of Public Health*, 80, 205-206.

Jason, L. A., McMahon, S. D., Salina, D., Hedeker, D., Stockton, M., Dunson, K. & Kimball, P. (1995). Assessing a Smoking Cessation Intervention Involving Groups, Incentives, and Self-Help Manuals. *Behaviour Therapy*, 26, 393-408.

* Jason, L. A., Salina, D., McMahon, S. D., Hedeker, D. & Stockton, M. (1997). A worksite smoking intervention: a 2 year assessment of groups, incentives and self-help. *Health education research Theory & Practice*, 12, 129-138.

Jha, P., Chaloupka, F. J., Moore, J., Gajalakshmi, V., Gupta, P. C., Peck, R., Asma, S. & Zatonski, W. (2006). Tobacco addiction. *Disease Control Priorities in Developing Countries*, 46.

Kawachi, I., Troisi, R. J., Rotnitzky, A. G., Coakley, E. H. & Colditz, G. A. (1996). Can Physical Activity Minimize Weight Gain in Women after Smoking Cessation? *American Journal of Public Health*, 86, 999-1004.

Kleges, R. C., Vasey, M. M. & Glasgow, R. E. (1986). A Worksite Smoking Modification Competition: Potential for Public Health Impact. *American Journal of Public Health*, 76, 198-200.

Kotlyar, M. & Hatsukami, D.K. (2002). Managing Nicotine Addiction. *Journal of Dental Education*, 66, 1061-1073.

Lenert, L., Muñoz, R. F., Stoddard, J., Delucchi, K., Bansod, A., Skoczen, S. & Pérez-Stable, E. J. (2003). Design and Pilot Evaluation of an Internet Smoking Cessation Program. *J Am Med Inform Assoc*, 10, 16-20.

Magnusson, S. & Nordgren, P. (1994). *Om tobak – bakgrund och kommentar till tobakslagen*. CE Fritzes AB, Stockholm

Marlow, S. P. & Stoller, J. K. (2003). Smoking Cessation. *Respiratory care*, 48, 1254-1256.

Mcmahon, S. D. & Jason, L. A. (2000). Social support in a Worksite Smoking Cessation Intervention: A test of Theoretical Models. *Behavior Modification*, 24, 184-201.

* Muto, T., Nakamura, M. & Oshima, A. (1998). Evaluation of a Smoking Cessation Program Implemented in the Workplace. *Industrial Health*, 36, 369-371.

Post, A. & Gilljam, H. (1997). *Tackla tobak. Tobaksavvänjning och tobakskunskap – en handbok i praktiskt hälsoarbete* Studentlitteratur, Lund

Rabius, V., Pike, K. J., Wiatrek, D. & McAlister, A. L. (2008). Comparing Internet Assistance for Smoking Cessation: 13-Month Follow-Up of a Six-Arm Randomized Controlled Trial *Journal of Medical Internet Research*, 10, e45.

Regeringen (2007). En förnyad folkhälsopolitik. 2007/08:110

* Sarna, L., Bialous, S., Wewers, M. E., Froelicher, E. S., Wells, M. J., Kotlerman, J. & Elashoff, D. (2009). Nurses trying to quit smoking using the Internet. *Nursing Outlook*, 57, 246-256.

Shields, M. (2005). The journey to quitting smoking. *Health Reports*, 16, 19-36.

* Shirres, G. (1995). Successful implementation of a no-smoking policy. *Collegian*, 3, 30-38.

Socialstyrelsen (2009) Folkhälsorapport 2009. Stockholm. Epidemiologiskt centrum.

* Sorensen, G., Beder, B., Prohle, C. R. & Pinney, J. (1995). Reducing Smoking at the Workplace: Implementing a Smoking Ban and Hypnotherapy. *JOEM*, 37, 453-460.

Statens folkhälsoinstitut (2004). Tobak och avvänjning – en faktaskrift om behovet av prioritering av tobaksavvänjning. R, 29.

Statens folkhälsoinstitut (2005). Uppdrag om kunskapsbaserad metodutveckling för tobakspreventivt arbete – Tobaksuppdraget. Rapport A, 7.

* Tiede, L. P., Hennrikus, D. J., Cohen, B. B., Hilgers, D. L., Madesen, R. & Lando, H. A. (2007). Feasibility of promoting smoking cessation in small worksites: An exploratory study. *Nicotine & Tobacco Research*, 9, 83-90.

* ingår i resultat

Bilaga 1

Tabell 2 artikelöversikt

Granskad utefter Olsson och Sörensens (2008) granskningsmall.

Pub. År Land	Författare	Titel	Syfte	Metod Urval	Slutsats	Vetenskaplig kvalitet
1989 USA	Curry, S., Thompson, B., Sexton, M., Omenn, G. S.	Psychosocial Predictors of Outcome in a Worksite Smoking Cessation Program	Syftet med studien var att undersöka vad motivation, socialt stöd, stress och rökvanor har för samband med initialt rökstopp och långsiktig rökfrihet.	Kvantitativ metod	Resultatet visat att faktorer hos den enskilde rökaren är extra betydelsefulla tidigt i processen av att sluta röka, samtidigt som miljörelaterade faktorer, så som socialt stöd, är viktigare i en senare fas vid upprätthållande av rökfriheten.	Hög
2007 USA	Graham, A. L., Cobb, N. K., Raymond, L., Sill, S., Young, J	Effectivness of an Internet- Based Worksite Smoking Cessation Intervention at 12 Months	Syftet med studien var att utvärdera ett internetbaserat rökavvänjnings program som är en del av ett initiativ för att minska hälsorisker på ett stort företag med stor geografisk spridning bland arbetstagarna.	Kvantitativ metod Frivilligt deltagande	Rökavvänjnings- metoden var effektiv då den nådde ett stort antal anställda med en stor geografisk spridning. Denna typ av metod för rökavvänjning kan vara verksam gällande att främja rökfrihet och förhindra återfall med arbetsplatsen som arena.	Medel
2010 USA	Halpern, M. T. & Taylor,	Employee and Employer	Syftet med studien var att	Kvantitativ studie	Resultatet visade att både	Hög

	H.	Support for Workplace-based Smoking Cessation: Results from an International Survey	samla information om attityder kring program för rökavvänjning på arbetsplatsen.	1 403 arbetstagare som både var rökare och icke-rökare samt 3, 525 rökande arbetsgivare från 14 länder i Asien, Europa och Sydamerika.	arbetsgivare och arbetstagare uppskattar program för en rökfri arbetsplats samt aktiviteter som stödjer rökavvänjning. Något som många påpekar är att de anser att företagen bör erbjuda mer stöd kring rökavvänjning.	
2005 Storbritannien	Hu, S. C., Huang, S. Y., Li, D., Wen, C. P., Tsai, S.P.	Workplace smoking policies in Taiwan and their association with employees' smoking behaviours	Syftet med studien var att kartlägga företags policyer mot rökning i Taiwan och dess inverkan på arbetstagarnas rökvanor.	Kvantitativ metod Genom listan publicerad av Commonwealth i Taiwan valdes de 500 främsta företagen i tillverkningsindustrin, de 250 främsta tjänsteföretagen och de 50 främsta bankverksamheterna ut.	Arbetstagare på arbetsplatser med en policy mot rökning som förbjöd rökning hade ett signifikant lägre antal personer som rökte jämfört med företag med begränsad rökpolicy eller obegränsad policy mot rökning.	Hög
2012 Korea	Hwang, G-S., Jung, H-S., Yi, Y., Yoon, C., Choi, J-W.	Smoking Cessation Intervention Using Stepwise Exercise Incentives for Male Workers in the Workplace	Syftet med studien var att utvärdera ett program för rökavvänjning på ett elektronikföretag i Korea.	Kvalitativ metod & kvantitativ metod Anställda som ville sluta röka rekryterades till programmet av den	Resultatet visar att denna typ av metod för rökavvänjning, att använda stegvis motivation i form av motionsförmåner, är mycket effektivt	Hög

				hälsoansvarige på företaget. Totalt 109 rökare deltog i studien.	då det används på arbetsplatsen.	
1997 Storbritannien	Jason, L. A., Salina, D., McMahon, S. D., Hedeker, D., Stockton, M.	A worksite smoking intervention: a 2 year assessment of groups, incentives and self-help	Syftet med studien var att undersöka samlad data från två år efter början av studien och jämföra detta med hjälp av olika definitioner som ofta används i forskning kring rökavvänjning	Kvalitativ & kvantitativ metod Ett randomiserat urval av 400 företag gjordes från Dun and Bradstreet, Standards and Poors och The Metropolitan Chicago Guide, där de tillfrågades om att ingå i studien. 63 av dessa visade intresse av att delta.	Resultatet visar att arbetsplatsen är en bra arena att genomföra interventioner för rökavvänjning på då ett stort antal rökare nås. Grupp rådgivning på arbetsplatsen som metod för rökavvänjning kan bidra med ökad kunskap och att uppmuntra de anställda till att stödja varandra.	Medel
1998 Japan	Muto, T., Nakamura, M., Oshima, A.	Evaluation of a Smoking Cessation Program Implemented in the Workplace	Syftet med studien är att utvärdera effektiviteten av ett rökavvänjningsprogram som kallas "Smoke Busters".	Kvantitativ metod En försöksgrupp med 35 arbetstagare som anmält sig frivilligt att delta i programmet och 35 arbetstagare som var rökare men inte deltog i programmet var	Andelen rökare som blev rökfria under studien kunde kopplas till rökavvänjningsprogrammet, men ansågs inte vara statistiskt signifikant.	Medel

				kontroller.		
2009 USA	Sarna, L., Bialous, S., Wewers, M. E., Froelicher E. S., Wells, M. J., Kotlerman, J., Elashoff, D.	Nurses trying to quit smoking using the Internet	Syftet med studien var att utvärdera antalet sjuksköterskor som slutar röka efter 3, 6 och 12 månader med hjälp av ett internetbaserat rökavvänjnings program samt hitta skillnader mellan de som blivit rökfria och de som fortsatt vara rökare.	Prospektiv studie. sjukskötersk or som registrerat sig som rökare på hemsidan och hade uppföljnings data för antingen tre, sex eller 12 månader under Januari 2004 – maj 2006 (n = 246).	Resultatet visade att användning av rökavvänjnings- programmet visade lovande resultat gällande stöd till att sluta röka. Faktorer på arbetsplatsen är betydande för att lyckas bli rökfri	Hög
1996 Australien	Shirres, G.	Successful implementation of a no-smoking policy	Syftet med studien var att utvärdera hur nöjda de anställda är med policyn mot rökning samt hur den har påverat deras attityder och rökbetende.	Kvantitativ metod	Resultatet visar att ett program för rökavvänjning som Använder flera metoder och pågår i fem månader kunde skapa en minskning av rökning.	Hög
1995 USA	Sorensen, G., Beder, B., Prible, C. R., Pinney, J.	Reducing Smoking at the workplace: Implementing a Smoking Ban and Hypnotherapy	Syftet med studien var att granska betydelsen av en policy mot rökning och inverkan av hypnosterapi i ett program för rökavvänjning.	Kvantitativ metod	Resultatet visar att hypnosterapi är en tilltalande metod Att använda vid rökavvänjning, i synnerhet om denna kombineras med en policy mot rökning på arbetsplatsen och om arbetsplatsen erbjuder någon extra motivation till att sluta	Hög

					röka.	
2007 Storbritan nien	Tiede, L. P., Henrikus, D. J., Cohen, B. B., Hilgers, D. L., Madsen, R., Lando, H. A.	Feasibility of promoting smoking cessation in small worksites: An exploratory study	Syftet med studien var att identifiera olika strategier för att främja rökavvänjning på arbetsplatser med 10 - 100 anställda.	Kvalitativ metod	Resultatet visar att insatser kring rökavvänjning bör inriktas På att öka kännedomen kring vilka metoder och vilket stöd för rökavvänjning som finns tillgängliga på arbetsplatsen. Det skulle även vara effektivt med tävlingar och gratisprover av nikotinersättnin gsprodukter för att främja rökstopp.	Hög