



Danskernes rygevaner 2020



Delrapport 2: Rygestop og rygestopadfærd

Danskernes rygevaner 2020

Delrapport 2: Rygestop og rygestopadfærd

© Sundhedsstyrelsen, 2021.

Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-346-2

Sprog: Dansk

Version: 1.0

Versionsdato: 23. April 2021

Format: pdf

Rapporten er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk
Universitet, på vegne af Sundhedsstyrelsen. For Statens Institut for
Folkesundhed, Syddansk Universitet: Lisbeth Lund og Lotus Sofie Bast
Udgivet af Sundhedsstyrelsen

April, 2021

Indholdsfortegnelse

Forord	4
Sammenfatning	5
English Summary	7
1. Læsevejledning	9
2. Baggrund	10
3. Materiale og metode	12
3.1. Dataindsamling	12
3.2. Deltagelse	12
3.3. Spørgeskemaet.....	14
3.4. Vægtning	14
3.5. Udvikling over tid.....	15
3.6. Sociodemografiske karakteristika.....	15
4. Ønske om rygestop	17
4.1. Selvfattelse.....	17
4.2. Ønske om rygestop.....	19
4.3. Opfordring til rygestop	20
5. Rygestopforsøg	22
5.1. Forsøg på rygestop.....	22
5.2. Rygestopforsøg inden for de seneste 12 måneder	27
5.3. Årsager til ikke-fastholdt rygestopforsøg.....	31
5.4. Antal forsøg på rygestop blandt personer, der tidligere har røget	32
5.5. Rygestopforsøgsrate, rygestoprate og succesrate for rygestop	33
6. Rygestopforsøg: Medvirkende faktorer og hjælpemidler	36
6.1. Medvirkende faktorer for seneste rygestopforsøg	36
6.2. Brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg	43
Referenceliste	49

Forord

Nærværende undersøgelse viser, at der er sket en stigning i andelen, der angiver økonomi som medvirkende faktor til rygestopforsøg på tværs af aldersgrupper. Stigningen ses særligt blandt borgere, der ryger dagligt. Her er andelen, der angiver økonomi som medvirkende faktor til rygestop, steget fra 15 procent i 2019 til 26 procent i 2020. I forhold til alder, så er andelen, der angiver økonomi som årsag til rygestop, fortsat højest blandt de 15-29-årige.

Nærværende undersøgelse viser, tilmed, at der er en stigning i andelen, der har et ønske om at stoppe med at ryge, blandt dem der ryger dagligt. Hvor andelen i 2019 udgjorde 71 % udgør den i 2020 74 %. Ser vi på andelen af dem, der ryger, som har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder, så er der fra 2019 til 2020 overordnet sket en stigning på 5 procentpoint. Hvor det i 2020 er 40 procent, der angiver at have forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder, var det 35 procent i 2019.

Rygning koster hvert år mange menneskeliv, og er årsag til næsten alle tilfælde af lungekræft og kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). Det øger kraftigt risikoen for mange sygdomme, såsom kræftsygdomme og hjertekarsygdomme samt forværrer prognosen for en lang række sygdomme. Samtidig er rygning en af de primære årsager til den store ulighed i sundhed, vi fortsat har i Danmark. Den største andel personer, der ryger, ses fortsat blandt personer med kort uddannelse. For at fremme ligheden i sundhed er det således vigtigt at langt flere opnår varig røgfrihed, og at langt færre børn og unge eksperimenterer med og bliver afhængige af tobaks- og nikotinprodukter. Det er derfor målet, at de positive tendenser, der fremgår af Danskernes Rygevaner 2020, fortsætter.

Sundhedsstyrelsen har i samarbejde med Lungeforeningen, Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse monitoreret danskernes rygevaner fra 1994 og til nu, 2020. I denne periode har stikprøverne og dataindsamlingsmetoden ændret sig af flere omgange. Det betyder, at vi kan følge udviklingen fra 1994 til 2020, men at direkte sammenligning mellem enkelte år med forskellig metode er vanskelig, uden at tage en lang række forbehold. Metoden for dataindsamlingen 2019 og 2020 er identisk, og derfor kan tallene mellem disse år sammenlignes direkte.



Niels Sandø
Enhedschef
Forebyggelse og Ulighed, Sundhedsstyrelsen

Sammenfatning

DST Survey, Danmarks Statistik, har på vegne af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Lungeforeningen og Sundhedsstyrelsen gennemført en undersøgelse af danskernes rygevaner i 2020, som denne delrapport bygger på. Undersøgelsen er baseret på 13.785 personer i alderen 15-79 år, der har besvaret spørgeskemaet enten elektronisk, via e-Boks eller telefonisk gennem en telefoninterviewer fra Danmarks Statistik.

Dette er anden delrapport baseret på Danskernes rygevaner 2020. Den første delrapport viser, at 18 % ryger tobak, 0,9 % ryger opvarmet tobak, 3 % bruger e-cigaretter, 3 % bruger røgfri tobak, og 1 % bruger nikotinposer. Samlet set anvender 22 % af den danske befolkning mindst et afhængighedsskabende og sundhedsskadeligt nikotinprodukt. I denne delrapport beskrives forhold omhandlende rygestop og rygestopadfærd.

Nærværende undersøgelse viser, at 68 % af dem, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, har et ønske om at stoppe med at ryge. Dette er en stigning i perioden 2019 til 2020 på 3 procentpoint (65 % i 2019). Stigningen ses udelukkende blandt personer, der ryger dagligt (71 % i 2019 vs. 74 % i 2020).

Blandt personer, der ryger dagligt, har 74 % nogensinde forsøgt at stoppe med at ryge, mens dette gælder 40 % af dem, der ryger lejlighedsvist. Andelen af personer, der ryger dagligt, og som nogensinde har forsøgt rygestop, er steget (69 % i 2019), mens andelen af personer, der ryger lejlighedsvist, er faldet (45 % i 2019) i perioden 2019 til 2020.

Samlet set angiver 40 % af dem, der ryger dagligt og lejlighedsvist, at de har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder. Der ses forskelle i sociodemografiske faktorer; flere kvinder (44 %) end mænd (37 %) har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder, flere i den yngste aldersgruppe (15-29-årige) (56 %) end i den ældste aldersgruppe (60+ årige) (31 %), og flere med grundskolen som højest fuldførte uddannelse (43 %) end personer, der har en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse (32 %) eller videregående uddannelse (38 %). Fra 2019 til 2020 er der overordnet set sket en stigning i rygestopforsøg inden for de seneste 12 måneder (35 % i 2019 vs. 40 % i 2020), hvilket ses i næsten alle køns-, -alders-, - og uddannelsesgrupper.

Over halvdelen (63 %) af respondenterne, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), eller som tidligere har røget, rapporterer, at de ikke har anvendt hjælp ved seneste rygestopforsøg/rygestop, hvilket er en stigning fra 2019, hvor 60 % angav, at de ikke modtog hjælp. Når der spørges til, hvilke hjælpemidler respondenterne anvendte under seneste rygestop, angiver respondenterne nikotinprodukter (nikotintygggegummi, plaster mv.) og e-cigaretter hyppigst (henholdsvis 14 % og 10 %). På tværs af aldersgrupperne er der forskelle i brugen af hjælpemidler; flere yngre end ældre modtog ingen hjælp, mens flere ældre end yngre brugte nikotinprodukter og modtog rygestoprådgivning i forbindelse med seneste rygestopforsøg.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man benytter en kombination af professionel rygestop-rådgivning og godkendt rygestopmedicin, idet der herved er den største sandsynlighed for et varigt rygestop. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man benytter rygestopmedicin eller nikotinerstatning, der er godkendt som rygestopmiddel, da der er evidens for, at disse rygestopmidler virker, og de er videnskabeligt testet og dermed sikre at anvende til formålet. Sundhedsstyrelsen anbefaler samtidig, at man også får professionel rygestoprådgivning, fx hos sin kommune eller via Stoplinien, hvor man kan få vejledning i, hvordan man bedst kommer igennem sit rygestop.

Der er forskellige faktorer, som kan medvirke til et rygestopforsøg. Den hyppigste faktor til rygestopforsøg blandt personer, der ryger og tidligere har røget, er ifølge undersøgelsen tanker om helbred (59 %). Yderligere er ønske om ikke at være afhængig (32 %), personer, som man kender privat fx familie, venner og kollegaer (20 %) samt økonomi (20 %) hyppigt medvirkende faktorer for rygestopforsøg. Der ses en forskel i, hvordan de forskellige faktorer påvirker de forskellige aldersgrupper. Flere ældre end yngre angiver tanker om helbred og opfordring af sundhedspersonalet som medvirkende faktor til rygestopforsøg, mens flere yngre end ældre angiver ønsket om ikke at være afhængig og grundet økonomi som medvirkende faktorer. Fra 2019 til 2020 er der sket en stigning i andelen, der peger på økonomi som en medvirkende faktor til rygestopforsøg (13 % i 2019 vs. 20 % i 2020).

Over en tredjedel (35 %) af de personer, der dagligt ryger og har forsøgt rygestop, blev opfordret til rygestop af lægen, 22 % blev opfordret af deres tandlæge, mens 20 % blev opfordret af et hospital, og 7 % blev opfordret af kommunen. I perioden 2019 til 2020 er der overordnet set sket et lille fald i andelen, der bliver opfordret til rygestop af de forskellige aktører. Der er blandt andet sket et fald i andelen af personer, der ryger dagligt, som er blevet opfordret af lægen (37 % i 2019 vs. 35 % i 2020). Sundhedsstyrelsen anbefaler, at sundhedsprofessionelle taler med borgeren/patienten om rygestop samt laver en elektronisk henvisning til et rygestoptilbud hos borgerens/patientens kommune, hvis borgeren/patienten ønsker hjælp til sit rygestop.

English Summary

DST Survey, Statistics Denmark, has, on behalf of the Danish Cancer Society, the Danish Heart Society, the Danish Lung Society and the Danish Health Authority, completed an investigation of Danes' smoking habits in 2020, which this report is based on. The survey is based on 13,785 respondents, who have answered a questionnaire either electronically via 'e-Boks' or through a telephone interview with an interviewer from Statistics Denmark.

This is the second theme report based on the investigation of Danes' Smoking Habits 2020. The first theme report showed that 18 % smoke tobacco, 0,9 % smoke heated tobacco, 3 % use e-cigarettes, 3 % use smokeless tobacco, and 1 % use nicotine pouches. Overall, 22 % of the Danish population uses a tobacco and nicotine containing product addictive and harmful to health. In this second theme report, smoking cessation and the conditions surrounding smoking cessation are described.

This report shows that 68 % of those who smoke daily or occasionally wish to stop smoking. This is an increase in the period 2019 to 2020 of a 3-percentage point (65 % in 2019). The increase is seen only among people who smoke daily (71 % in 2019 vs. 74 % in 2020).

Among people who smoke daily, 74 % have ever attempted to stop smoking, and 40 % of those who smoke occasionally have ever attempted to stop smoking. The proportion who have ever attempted to stop smoking has increased in the period 2019 to 2020 among people who smoke daily (69 % in 2019), while the proportion who have ever attempted to stop smoking has decreased among people who smoke occasionally (45 % in 2019).

Overall, 40 % of those who smoke daily and occasionally state that they have attempted to stop smoking within the last 12 months. Differences are seen in socio-demographic factors; more women (44 %) than men (37 %) have attempted to stop smoking within the last 12 months, and the occurrence was higher in the age group 15-29 years (56 %) compared to 60+ years (31%), as well as higher among individuals with primary school as the highest completed education (43 %) compared to persons with a high school/vocational education (32 %) and higher education (38 %). From 2019 to 2020, there has been an overall increase in smoking cessation attempts within the last 12 months (35 % in 2019 vs. 40 % in 2020), which is seen in almost all gender-, age-, and education groups.

Over half (63 %) of respondents who smoke daily or occasionally, or who have previously smoked, haven't received any help with their most recent attempt to stop smoking/smoking cessation. This is an increase from the year 2019, where 60 % stated that they did not receive any help. When asked which smoking cessation aids the respondents used during the last smoking cessation, nicotine products e.g., nicotine chewing gum, nicotine

patches (14 %), and e-cigarettes (10 %) are the most common forms of smoking cessation aids. Across the age groups, there are differences when considering the smoking cessation aids they used for their most recent attempt to stop smoking; a higher proportion of the 15-29-year old haven't received any help than the two older age-groups, while the 60+year old more frequently report that they have used nicotine products (plasters, chewing gum, etc.) than the younger group. The same applies to smoking cessation counseling which is more often received by 60+year old than the younger groups.

The Danish Health Authority recommends that a combination of professional smoking cessation advice and approved smoking cessation medicine be used, as this provides the greatest chance of a permanent stop. The Danish Health Authority recommends that the smoking cessation medicine and nicotine substitution that is used, has been approved as a smoking cessation aid, as there is evidence that these aids are effective, and have been scientifically tested and are safer to use. The Danish Health Authority also recommends the use of professional advice, through a municipality or Stoplinien, for example, where advice is given for how best to navigate the process of stopping smoking.

Various factors can contribute to a smoking cessation attempt. "Thoughts about health" is the most common factor reported in the survey (59 %). In addition, "the desire not to be addicted" (32 %), "people you know privately" (20 %), and "economy" (20 %) are frequently contributing factors to smoking cessation attempts. There is a difference in how these factors affect different age groups. A higher proportion of older than younger report "thoughts about health" and "encouragement of health professionals" as contributing factors to smoking cessation attempts. It is especially the 15-29-year-olds who report "the desire not to be dependent" and "economy" as contributing factors. From 2019 to 2020, there has been an increase in the proportion who report "economy" as a contributing factor to smoking cessation attempts (13 % in 2019 vs. 20 % in 2020).

Over a third (35 %) of the people who smoke daily, and have attempted to stop smoking, experienced encouragement to stop smoking from the doctor, the dentist (22 %), a hospital (20 %), and in their municipality (7 %). In the period 2019 to 2020, there has generally been a small decrease in the proportion who are encouraged to stop smoking by the various bodies e.g., in the proportion among the people who smoke daily who have been encouraged by their doctor (37 % in 2019 vs. 35 % in 2020). The Danish Health Authority recommends that health care professionals talk to citizens/patients about stopping smoking and send electronic referrals to municipal smoking cessation programs if the individual wants help to stop smoking.

1. Læsevejledning

Resultaterne af undersøgelsen "Danskernes rygevaner 2020" er opdelt i to delrapporter. Denne delrapport omhandler rygestopønske og rygestopadfærd, inklusive medvirkende faktorer til rygestopforsøg og hjælpemidler. Delrapport 1 afdækker nikotinafhængighed, herunder bl.a. andelen, der bruger nikotin- og tobaksprodukter samt rygning indendørs og i hjem med børn. Denne rapport, Danskernes rygevaner – delrapport 2, beskriver den aktuelle status på danskernes rygestopadfærd og rygestopønsker, medvirkende faktorer til rygestopforsøg og hjælpemidler.

Denne rapport bør anses som et opslagsværk. Resultaterne vil blive præsenteret samlet og opdelt på køn og alder samt brugerstatus hvis muligt. Resultaterne præsenteres primært i figurer og enkelte steder som tabeller.

Resultaterne i figurer og tabeller præsenteres i procent (%), suppleret med antal respondenter (n). I hver figur og tabel angiver 'n' det samlede antal respondenter, som har besvaret det pågældende spørgsmål i den aktuelle gruppe. Antallet af respondenter, som har besvaret et givent spørgsmål, vil variere; 1) nogle respondenter er ikke blevet stillet spørgsmålet grundet svar på et tidligere spørgsmål, også kaldet filtrering (for eksempel stilles spørgsmålet, om hvor mange cigaretter respondenter ryger dagligt, kun til personer, der angiver, at de ryger dagligt, og 2) for enkelte spørgsmål har respondenterne haft mulighed for at angive mere end ét svar. Sidstnævnte vil være fremhævet eksplicit i de relevante figurer og tabeller. Der afrapporteres ikke spørgsmål for grupper, hvor antallet af besvarelser er lavere end 20 som følge af øget statistisk usikkerhed (fx blandt personer, der ryger lejlighedsvist, og som er blevet opfordret til rygestop af kommunen). Dette er kommenteret, hvor det er tilfældet.

Danskernes rygevaner bygger på data indsamlet i år 2020 og er en såkaldt tværsnitundersøgelse, som giver et øjebliksbillede af danskernes rygevaner. Derfor kan nærværende rapport ikke redegøre for kausale årsagssammenhænge, men blot beskrive mønstre for rygestopadfærd og rygestopønsker.

I nærværende rapport er der foretaget sammenligninger mellem 2019 til 2020. Som hovedregel beskrives forskellene som et *lille* fald eller en *lille* stigning, hvis forskellen mellem 2019 og 2020 er på 2 procentpoint, mens et fald eller en stigning beskrives ved over 2 procentpoint.

Rapporten består af 6 kapitler. **Kapitel 2** beskriver baggrunden for rapporten og **kapitel 3** beskriver datamateriale og metode. I **kapitel 4** præsenteres ønske om rygestop. **Kapitel 5** omhandler rygestopforsøg og årsager til ikke-fastholdt rygestopforsøg og **kapitel 6** omhandler medvirkende faktorer til rygestopforsøg samt brug af hjælpemidler til rygestopforsøg.

2. Baggrund

De skadelige konsekvenser af rygning er store, og omfanget er vidtrækkende. De inkluderer både samfundsmæssige og personlige omkostninger, blandt andet grundet udviklingen af tobaksrelaterede sygdomme, herunder lungekræft, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) og hjertesygdom (1-3). Tidligere beregninger har estimeret, at 85-90 % tilfælde af KOL, 80-90 % tilfælde af lungekræft og 17 % tilfælde af iskæmisk hjertesygdom kan tilskrives rygning (2, 3). Rygning kan desuden medføre, at eksisterende sygdomme forværres, og kan komplicere behandlinger, fx operationer. Risikoen for rygerelateret sygdom og død stiger med rygemængde (antal cigaretter) og varighed (antal år). Således lever personer, som ryger op til 14 cigaretter om dagen, i gennemsnit seks år kortere end personer, som aldrig har røget, og storrygere¹, defineret som personer, der ryger 15 eller flere cigaretter om dagen, lever i gennemsnit 10-11 år kortere end personer, som aldrig har røget (1). Tidlig rygedebut har stor betydning for rygeadfærden i voksenlivet (4). Studier viser, at jo tidligere, man begynder at ryge, jo større er risikoen for tobaksafhængighed samt for at udvikle rygerelaterede symptomer og sygdomme som hjertekarsygdomme, respiratoriske lidelser og kræft (5, 6).

I Danmark er der 13.600 flere dødsfald om året blandt personer, der ryger, og blandt personer, som tidligere har røget, sammenlignet med personer, der aldrig har røget (1). Dette svarer til, at cirka hver fjerde dødsfald i Danmark skyldes rygning. Tobaksrygning har dermed afgørende betydning for dødelighed og levetid uden sygdom i Danmark.

De senere år har der været øget fokus på anvendelsen af e-cigaretter og røgfri tobak. Anvendelsen af disse produkter begrundes oftest med, at man ønsker at reducere eller stoppe tobaksforbruget helt. Unge er imidlertid mindre tilbøjelige til at begrunde anvendelsen af e-cigaretter med, at de ønsker at reducere eller stoppe tobaksrygning (7). De unge afprøver e-cigaretter grundet nysgerrighed (8) og fortsætter anvendelsen af disse grundet smagsnuancerne (9). E-cigaretter og røgfri tobak indeholder dog skadelige stoffer, såsom nikotin, propylenglykol, glycerin og aromastoffer (10-12), og der er stigende evidens for helbredsskade ved brug af e-cigaretter og røgfri tobak (10, 12-14). Der er imidlertid fortsat usikkerhed om de specifikke helbredskonsekvenser, særligt langvarige konsekvenser, da e-cigaretter kun har været på markedet siden 2004 (i Danmark siden 2007) (10). Der er ikke tilstrækkelig evidens for, at e-cigaretter eller røgfri tobak er effektive rygestopmidler, og for eksempel fortsætter mange e-cigaretbrugere med at ryge tobak (10). Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Lungeforeningen og Hjerteforeningen fraråder brugen af e-cigaretter.

¹ Sundhedsstyrelsen bruger sjældent begrebet "ryger" og anvender som regel formuleringen "personer, der ryger". Dette er ud fra en betragtning om, at rygning ikke er noget, man er, men derimod noget, man gør. Af formidlingsmæssige hensyn er det dog valgt i denne rapport at anvende begrebet "storryger".

"Danskernes rygevaner – delrapport 2" beskriver den aktuelle status på danskernes rygestopadfærd og rygestopønsker, medvirkende faktorer til rygestopforsøg og hjælpemidler. Disse temaer beskrives i forhold til køn, alder og uddannelse. Rapporten er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet på vegne af Sundhedsstyrelsen.

Det skal bemærkes, at dataindsamlingen ifm. Danskernes Rygevaner 2020 er sket under COVID-19-epidemien, og at det er ikke undersøgt, om dette har haft betydning for respondenternes svar, og dermed resultaterne i nærværende rapport.

3. Materiale og metode

Datagrundlaget for denne rapport er spørgeskemaundersøgelsen "Danskernes rygevaner 2020", som er gennemført blandt et repræsentativt udsnit af den danske befolkning på 15 år og op til 79 år. Undersøgelsen er finansieret af Kræftens Bekæmpelse, Hjertereforeningen, Lungeforeningen og Sundhedsstyrelsen. Som i 2019 er dataindsamlingen i 2020 gennemført af DST Survey, Danmarks Statistik, i perioden fra d. 30. september til og med d. 30. december 2020.

3.1. Dataindsamling

Undersøgelsen blev gennemført af DST Survey, Danmarks Statistik. Målpopulationen i alderen 15-79 år indeholder i alt 4.606.764 personer. I forbindelse med dataindsamlingen til undersøgelsen har DST Survey trukket en repræsentativ stikprøve af befolkningen mellem 15-79 år (i alt 25.027 personer). Deltagerne til spørgeskemaundersøgelsen blev udvalgt statistisk tilfældigt ved brug af CPR-registret på baggrund af køn, alder, højest fuldførte uddannelse samt bopælsregion, så den bedst muligt repræsenterede den voksne danske befolkning. Stikprøven opfylder de internationale krav til universel repræsentativitet, det vil sige, at stikprøven ligger tæt på virkeligheden for alle forhold, ikke blot køn, alder og region, men også andre forhold såsom indkomst, etnisk baggrund m.m.

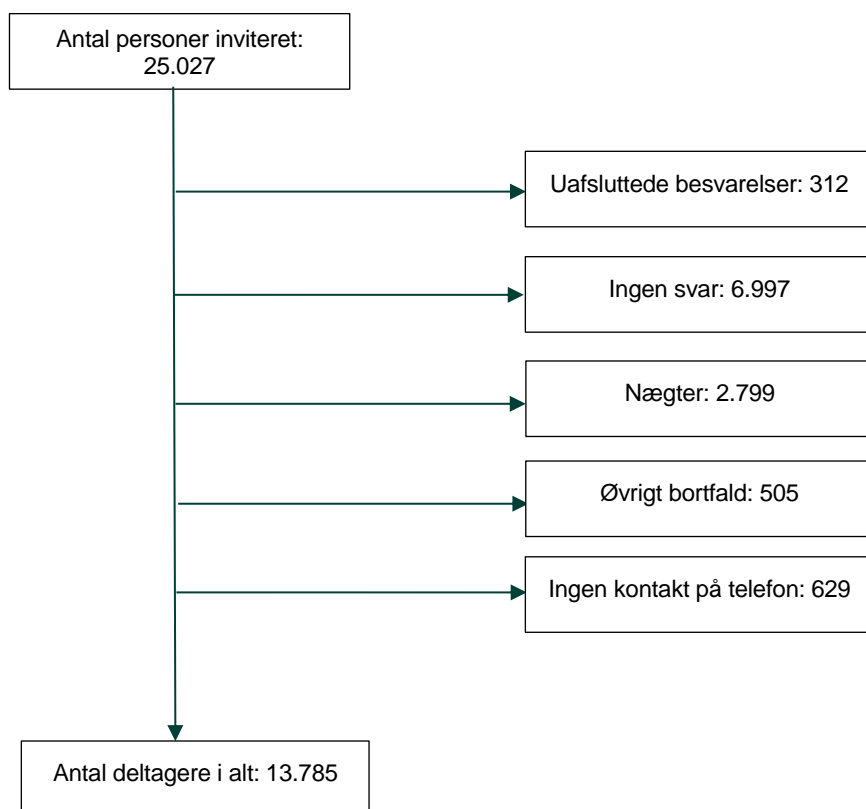
Invitation til deltagelse blev sendt via digital post til e-Boks. I invitationen var undersøgelsens baggrund og formål beskrevet samt information om databrug og datasikkerhed. Der var ligeledes link og adgangskode til det webbaserede spørgeskema. DST Survey sendte tre digitale påmindelser via e-Boks i perioden 8. oktober til 21. oktober. De personer, der på dét tidspunkt ikke havde besvaret spørgeskemaet, og som ikke havde et registreret telefonnummer (hemmeligt nummer), fik derudover tilsendt en sidste påmindelse via e-Boks. De personer, der ikke havde besvaret spørgeskemaet, og som havde et registreret telefonnummer, blev fra d. 23. november til 30. december kontaktet via telefon af en telefoninterviewer fra DST Survey, hvor de fik mulighed for at gennemføre undersøgelsen via telefon. Respondenterne blev i den forbindelse informeret om mulighed for at vinde en præmie ved deltagelse i undersøgelsen. I alt besvarede 11.534 personer spørgeskemaet online, og 2.261 personer besvarede spørgeskemaet via telefoninterview (figur 3.2.1).

3.2. Deltagelse

I alt har 13.785 personer ud af de 25.027 personer i bruttostikprøven besvaret spørgeskemaet. Dette betyder, at svarprocenten er 55 % (figur 3.2.1).

Yderligere informationer om stikprøvedesign ses af "Metodedokument om Danskernes rygevaner 2020" udarbejdet af DST Survey, som ligger på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk.

Figur 3.2.1: Flowdiagram af respondenter i Danskernes rygevaner 2020.



3.3. Spørgeskemaet

Der blev ved dette års undersøgelse i 2020 taget udgangspunkt i spørgeskemaet fra Danskernes rygevaner i 2019. Således er spørgeskemaerne for 2019 og 2020, ligesom dataindsamlingsmetoderne, stort set identiske.

Det endelige spørgeskema til Danskernes rygevaner 2020 indeholder i alt 95 spørgsmål, hvoraf en del indeholder filtre, der betyder, at nogle spørgsmål kun stilles til nogle respondenter afhængigt af respondenternes foregående svar. Det gennemsnitlige antal spørgsmål i undersøgelsen er ca. 70 spørgsmål pr. respondent.

Spørgeskemaet indeholder spørgsmål inden for følgende ni emner:

1. Baggrundsspørgsmål
2. Tobak og rygning
3. Rygestop
4. Opvarmet tobak (heated tobacco)
5. Nikotinpræparater
6. Snus og anden røgfri tobak
7. E-cigaretter
8. Børn og tobakseksposering
9. Tobak og omgivelser

Denne delrapport afrapporterer udelukkende resultaterne for rygestop og rygestopadfærd.

Respondenterne havde i første del af undersøgelsen mulighed for at gennemføre den internetbaserede spørgeskemaundersøgelse via deres smartphone, tablet eller computer. I dataindsamlingens del 2 foregik det ved telefoniske interviews, dog var der stadig mulighed for at tilgå spørgeskemaet elektronisk.

3.4. Vægtning

I undersøgelser som denne er det af stor betydning for resultaterne, at svarpersonerne ligner den øvrige danske voksne befolkning så meget som muligt med hensyn til køn, alder, uddannelse og andre sociodemografiske karakteristika, hvis man skal kunne generalisere fundene til den øvrige befolkning. For at tage højde for, at der er afvigelser i sociodemografiske karakteristika og rygeadfærd mellem de personer, der har besvaret spørgeskemaet, og de personer, der ikke har besvaret spørgeskemaet, benyttes en såkaldt vægtning for non-response. Det betyder, at besvarelsen fra den enkelte person er givet en vægt i forhold til, hvor stor en andel af befolkningen en person med fx samme køn, alder og uddannelse samt en række andre socioøkonomiske faktorer udgør af befolkningen. Dette udarbejdes ud fra socioøkonomiske karakteristika for alle personer, som var inviteret til at deltage i undersøgelsen. Danmarks Statistik har udarbejdet vægtene, og

det fremgår af metodenotatet fra DST Survey, hvilke socioøkonomiske faktorer der er anvendt i vægtningen til et opregnet resultat svarende til befolkningen på 4.605.754 personer.

Procenter, der fremgår af tekst, tabeller og figurer i rapporten, er de vægtede resultater af undersøgelsen, mens det er det uvægtede antal (n), der har besvaret de enkelte spørgsmål, som angives, frem for det opregnede vægtede antal.

3.5. Udvikling over tid

Denne rapport afdækker og beskriver også udviklingen i danskernes rygevaner fra år 2019 til år 2020. Der er ikke testet for statistisk signifikante forskelle mellem årene. Udviklingen er dermed deskriptiv, og forskellene beskrives som et *lille* fald eller en *lille* stigning, hvis forskellen mellem 2019 og 2020 er på 2 procentpoint, mens et fald eller en stigning beskrives ved over 2 procentpoint. Resultaterne for 2019 er ikke gengivet i tabeller og figurer. Der henvises i stedet til Danskernes rygevaner 2019 delrapporter 1-4, som kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk.

Da der i forbindelse med undersøgelsen af danskernes rygevaner i 2019 skete en ændring i den anvendte metode i forhold til tidligere år, kan tal fra 2020 ikke sammenlignes direkte med de tidligere undersøgelser fra før 2019.

3.6. Sociodemografiske karakteristika

For at karakterisere studiepopulationens sammensætning og for at undersøge sociodemografiske forskelle i rygevaner og relaterede parametre er der blevet spurgt ind til en række sociodemografiske karakteristika i undersøgelsen. Denne rapport inkluderer køn, alder og højest fuldførte uddannelse. I det følgende beskrives inddelingen af de tre sociodemografiske variable, som de er anvendt i rapporten.

Køn opdeles på mænd og kvinder. Information om eventuelle andre køn er ikke tilgængeligt. Alder inddeles i tre grupper: 15-29 år, 30-59 år samt 60 år og derover. Denne inddeling er valgt af hensyn til fordelingen af antal personer i hver gruppe. Desuden er der valgt samme inddeling i undersøgelser af danskernes rygevaner gennemført i andre år. Højest fuldførte uddannelse er ligeledes kategoriseret sådan, at variabelen kan sammenlignes med øvrige år og udgøres af grupperne: under uddannelse, grundskole, gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse og videregående uddannelse.

Vi har valgt ikke at illustrere respondenter under uddannelse på tidspunktet for dataindsamlingen i figurer, hvor data fordeles på uddannelse, idet personer under uddannelser udgør en forholdsvis heterogen gruppe, som endnu ikke har nået deres endelige uddannelse, og hvor nogle respondenter er i gang med en lang videregående uddan-

nelse, mens andre for eksempel er i gang med en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse. Således indeholder figurer med uddannelse færre respondenter end de resterende figurer i det tilsvarende kapitel.

I tabel 3.6.1 ses de sociodemografiske karakteristika for studiepopulationen. Det fremgår, at der uvægtet er lidt færre mænd end kvinder blandt respondenterne. Vægtet data korrigerer således, at der er lige mange mænd og kvinder. Den største andel, hvad angår alder, er mellem 30-59 år, og den største andel, hvad angår uddannelse, er blandt gruppen af personer med en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse som højest fuldførte uddannelse. Dette ses både for vægtede og uvægtede data.

Tabel 3.6.1. Sociodemografiske karakteristika for studiepopulationen.

	Uvægtet % (n)	Vægtet %
Køn		
Mand	47,2 (6.504)	49,7
Kvinde	52,8 (7.281)	50,3
Alder		
15-29 år	25,1 (3.454)	24,1
30-59 år	47,4 (6.529)	48,7
60+ år	27,6 (3.802)	27,2
Uddannelse		
Under uddannelse	15,2 (2.091)	14,2
Grundskole	17,6 (2.429)	20,4
Gymnasial/erhvervsfaglig	38,3 (5.280)	34,4
Videregående	28,9 (3.985)	31,0

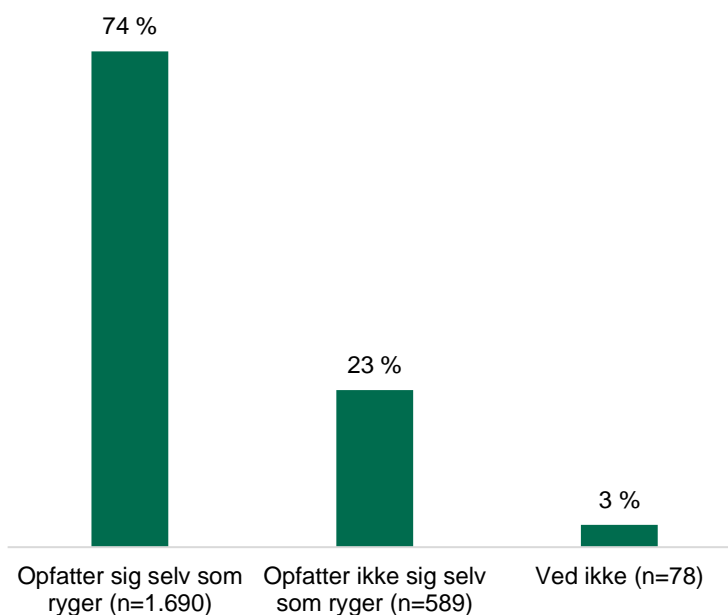
4. Ønske om rygestop

I dette kapitel beskrives, hvorvidt personer, der ryger, opfatter sig selv som rygere, hvor stor en andel, der har et ønske om at stoppe med at ryge, samt hvorvidt personer, der ryger, opfordres til rygestop.

4.1. Selvpfattelse

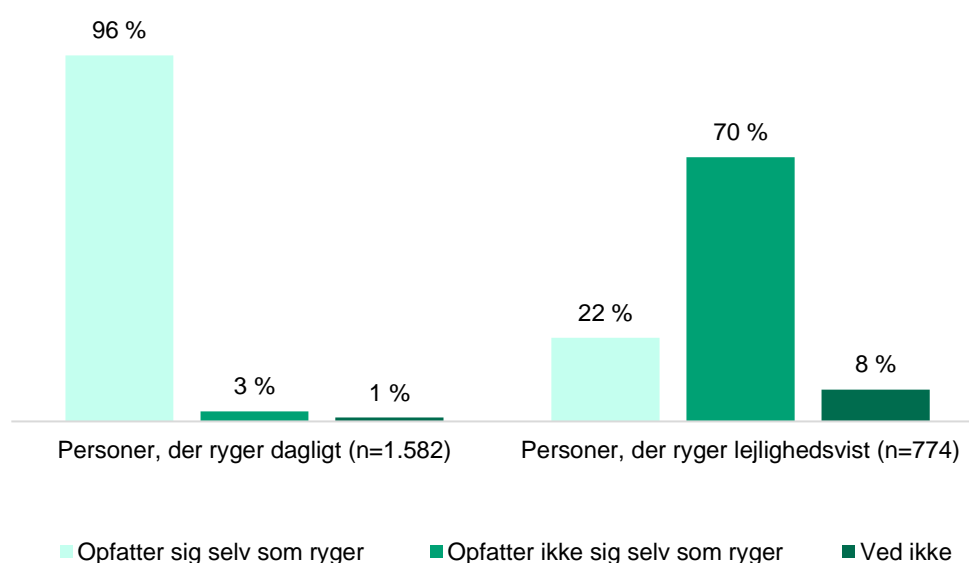
I undersøgelsen spørges der til, hvorvidt personer, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, opfatter sig selv som rygere. Figur 4.4.1 viser selvpfattelsen blandt respondenter, som ryger (dagligt og lejlighedsvist). Størstedelen af dem, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, opfatter sig selv som rygere (74 %). Lidt under en fjerdedel opfatter ikke sig selv som rygere (23 %), mens 3 % ikke ved, om de opfatter sig selv som rygere eller ej.

Figur 4.1.1. Selvpfattelse blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), procent



Af figur 4.4.2 fremgår selvopfattelse, fordelt på personer, der ryger dagligt og lejlighedsvist. Her ses det, at 96 % af personer, der ryger dagligt, opfatter sig selv som rygere, mens dette gælder for 22 % blandt personer, der ryger lejlighedsvist. En større andel af personer, der ryger lejlighedsvist end dagligt, ved ikke, om de opfatter sig selv som rygere eller ej (1 % og 8 % for personer, der ryger henholdsvis dagligt og lejlighedsvist).

Figur 4.2.2. Selvopfattelse, fordelt på personer, der ryger dagligt og lejlighedsvist, procent.

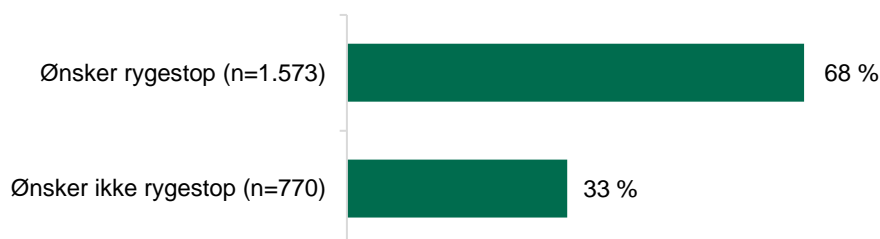


Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der totalt set ingen ændringer i selvopfattelsen omkring at være ryger. Der er dog sket en lille stigning i andelen, der opfatter sig selv som ryger blandt personer, der ryger lejlighedsvist (20 % i 2019 vs. 22 % i 2020). Der ses ingen forskel fra 2019 til 2020 blandt personer, der ryger dagligt.

4.2. Ønske om rygestop

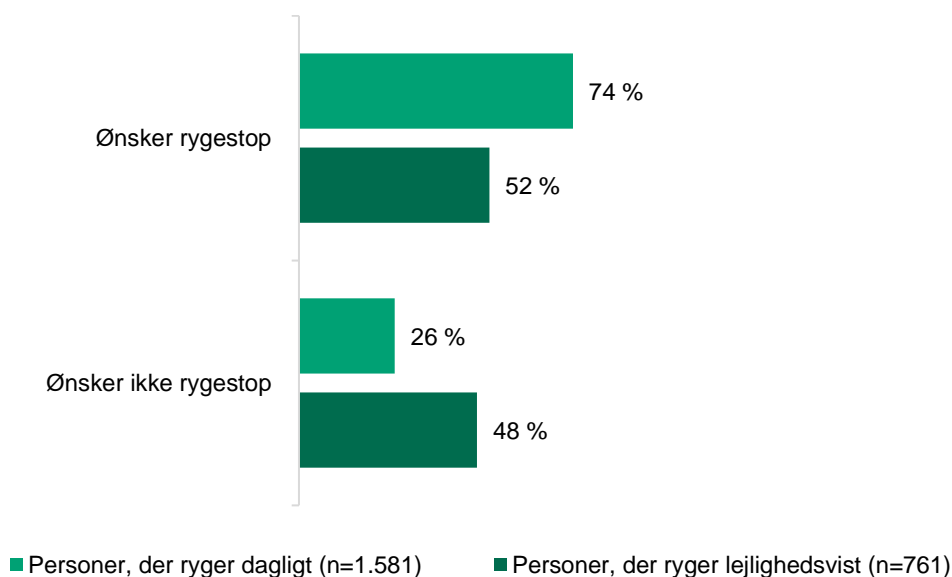
Illustreret i figur 4.2.1 ses andelen, der ønsker rygestop, blandt personer, der ryger (dagligt og lejlighedsvist). Blandt de adspurgte angiver 68 %, at de ønsker at stoppe med at ryge.

Figur 4.2.1. Ønske om rygestop blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), procent



Andelen, der ønsker rygestop, fordelt på daglig og lejlighedsvis rygning fremgår af figur 4.2.2. En større andel af dem, der ryger dagligt (74 %) end lejlighedsvist (52 %), ønsker at stoppe med at ryge.

Figur 4.2.2. Ønske om rygestop, fordelt på personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), procent



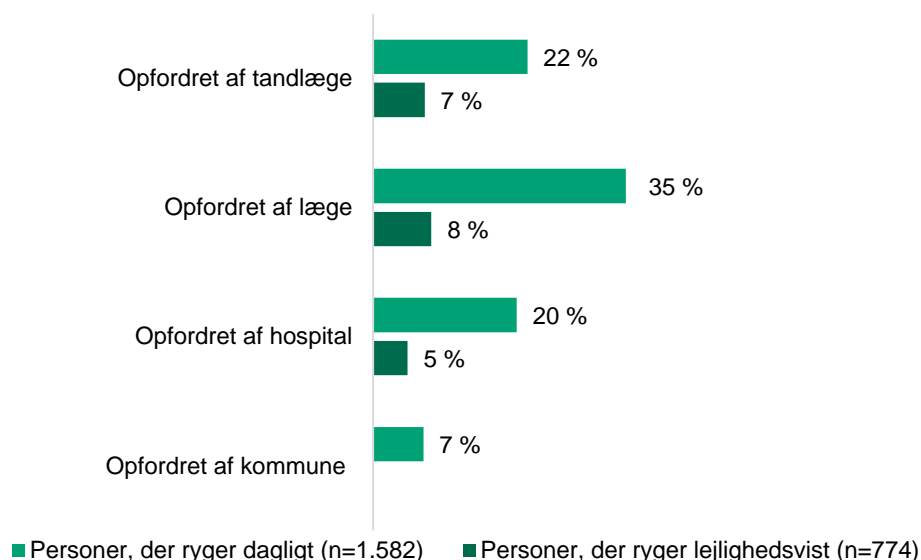
Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der sket en stigning i andelen, der ønsker at stoppe med at ryge. I 2019 ønskede 65 % at stoppe med at ryge, mens dette gælder 68 % i 2020. Denne stigning ses udelukkende blandt personer, der ryger dagligt (71 % i 2019 vs. 74 % i 2020).

4.3. Opfordring til rygestop

Personer, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, eller som er stoppet med at ryge inden for de seneste 12 måneder, er spurgt til, hvilke aktører i sundhedsvæsenet, der har opfordret til rygestop – tandlæge, læge, hospital eller kommune. De adspurgte havde mulighed for at vælge flere af disse aktører, hvorfor svarkategorierne ikke er gensidigt udelukkende.

Andelen af personer, der ryger dagligt og lejlighedsvist, og som er blevet opfordret til et rygestop, ses i figur 4.3.1. Det er i højere grad personer, der ryger dagligt, der oplever at blive opfordret til rygestop af tandlæge, læge, hospital eller kommune sammenlignet med personer, der ryger lejlighedsvist. Den aktør, som hyppigst opfordrer til rygestop, er lægen, hvor 35 % af personer, der ryger dagligt, og 8 % af personer, der ryger lejlighedsvist, er blevet opfordret til rygestop. Hos tandlægen og på hospitalet er henholdsvis 22 % og 20 % af personer, der dagligt ryger, samt 7 % og 5 % af personer, der ryger lejlighedsvist, blevet opfordret til rygestop. Opfordring fra kommunen angiver 7 % af personer, der ryger dagligt.

Figur 4.3.1. Opfordring til rygestop, fordelt på personer, der ryger dagligt og lejlighedsvist, procent



Note: Få respondenter blandt personer, der ryger lejlighedsvist, angiver "Opfordret af kommune", hvorfor denne gruppe er udeladt.

Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der totalt set sket et lille fald i andelen, der bliver opfordret til rygestop af de forskellige sundhedsfaglige aktører. Der er sket et lille fald i opfordring til rygestop af tandlægen (24 % i 2019 vs. 22 % i 2020) og af lægen (37 % i 2019 vs. 35 % i 2020) blandt personer, der ryger dagligt. Blandt personer, der ryger lejlighedsvist, er der også færre i 2020, der er blevet opfordret til rygestop af lægen (11 % i 2019 vs. 8 % i 2020).

5. Rygestopforsøg

I dette kapitel rapporteres først, hvilke karakteristika der er ved de personer, der har forsøgt rygestop, dernæst antal forsøg på rygestop, rygestop blandt storrygere, rygestop indenfor de seneste 12 måneder samt årsager til mislykkede rygestopforsøg. Slutteligt beskrives rygestopforsøgsraten, rygestopraten og succesraten for rygestop blandt personer.

5.1. Forsøg på rygestop

Tabel 5.1.1 viser antal forsøg på rygestop nogensinde blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist). I alt angiver 37 %, at de aldrig har forsøgt at stoppe med at ryge, 34 % angiver, at de har forsøgt 1-2 gange, mens 30 % angiver, at de har forsøgt 3 eller flere gange. Det vil sige, at andelen af personer, som ryger, og som nogensinde har forsøgt at stoppe med at ryge, udgør 64 %.

Tabel 5.1.1. Antal forsøg på rygestop nogensinde blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist)

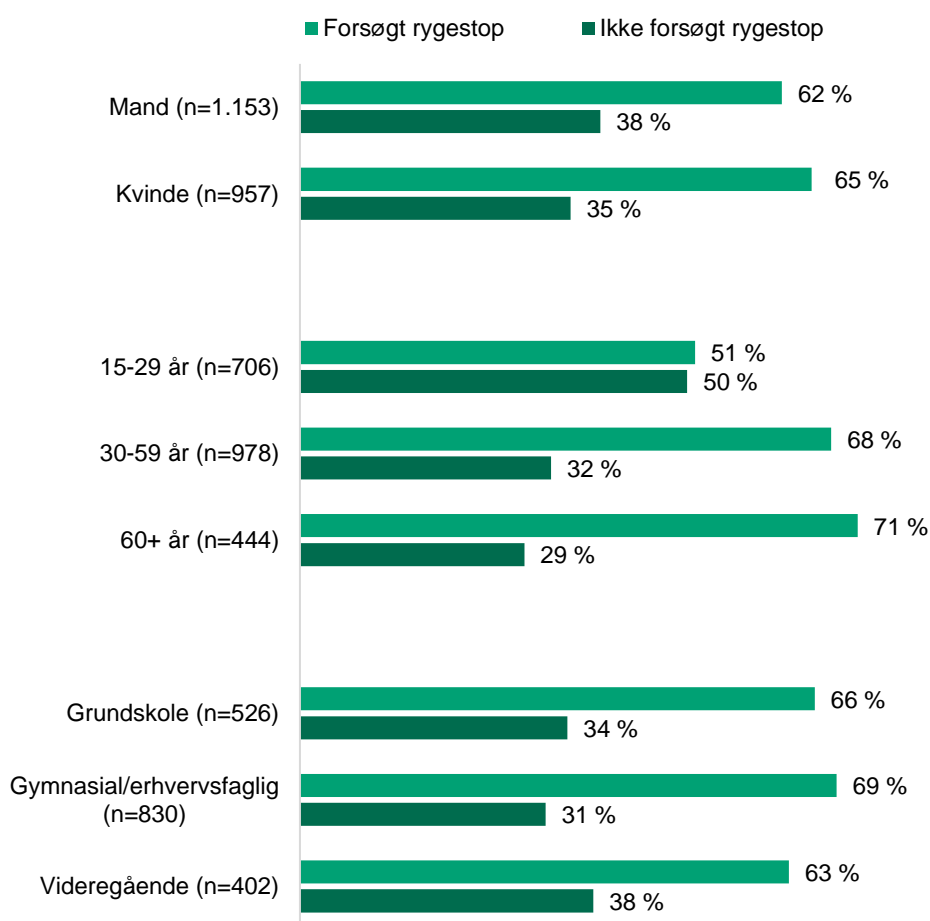
Antal forsøg	% (n)
Ikke forsøgt	37 (781)
1-2 gange	34 (734)
3 eller flere gange	30 (613)

Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der sket en stigning i andelen af personer, der har forsøgt på rygestop 3 eller flere gange (27 % i 2019 vs. 30 % i 2020).

I figur 5.1.1 illustreres andelen af personer, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, og som har forsøgt at stoppe med at ryge, opdelt på køn, alder og uddannelsesniveau. Der er lidt flere kvinder (65 %) end mænd (62 %), der har forsøgt at stoppe med at ryge. Blandt aldersgrupperne ses, at andelen af personer, der har forsøgt rygestop, er højere blandt de ældre aldersgrupper, hvor andelen for hver aldersgruppe er; 51 % i alderen 15-29 år, 68 % i alderen 30-59 år og 71 % i alderen 60+ år. For den yngste aldersgruppe skal resultaterne ses i lyset af, at personerne i denne gruppe har haft færre år til at forsøge rygestop sammenlignet med de ældre aldersgrupper. Blandt uddannelsesgrupperne er der lidt flere med grundskolen (66 %) og en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse (69 %) som højest fuldførte uddannelse, der har forsøgt rygestop, end blandt personer med en videregående uddannelse (63 %).

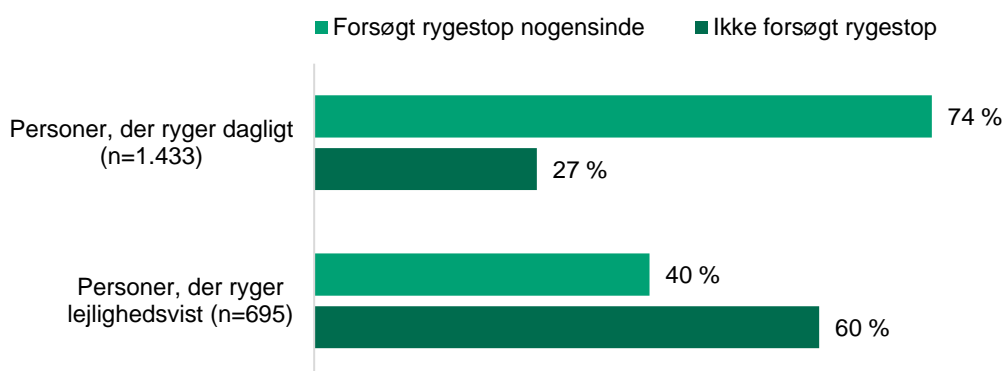
Figur 5.1.1. Forsøg på rygestop nogensinde blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), fordelt på sociodemografiske karakteristika, procent

(n) angiver antallet af personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), mens % angiver andelen af disse, som henholdsvis har forsøgt rygestop.



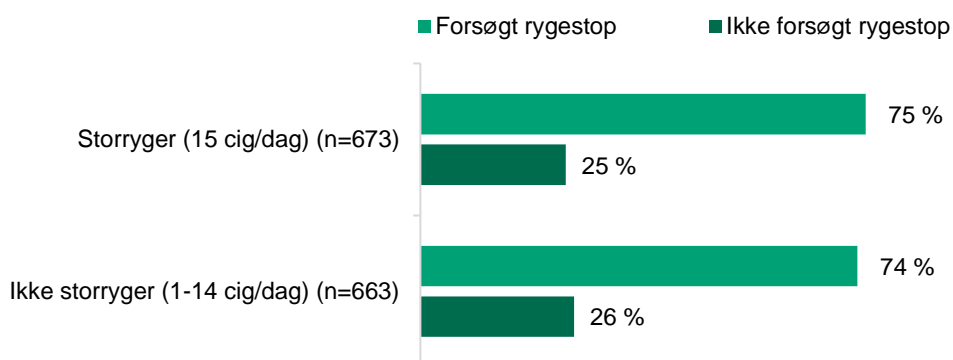
Figur 5.1.2 viser forsøg på rygestop, fordelt på dem, der ryger dagligt eller lejlighedsvist. Som det fremgår, har 74 % af dem, der ryger dagligt, forsøgt at stoppe med at ryge, mens dette gælder 40 % af dem, der ryger lejlighedsvist.

Figur 5.1.2. Forsøg på rygestop nogensinde blandt personer, der ryger, fordelt på personer, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, procent



Som det fremgår af figur 5.1.3, er der ingen forskel i forhold til rygestopforsøg mellem personer, der er storrygere, og personer, der ikke er storrygere. For begge grupper er der omkring 75 %, der har forsøgt rygestop.

Figur 5.1.3. Forsøg på rygestop nogensinde, blandt personer, der ryger dagligt, fordelt på personer, der storryger (ryger 15 cigaretter dagligt eller mere), og personer, der ikke storryger (1-14 cigaretter dagligt), procent



Udvikling: Andelen, der har forsøgt rygestop nogensinde, er totalt set uændret i perioden 2019 til 2020, men opdelt på sociodemografiske faktorer og rygegrupper er der sket ændringer. For mænd er der sket en stigning fra 58 % til 62 %. Desuden er der sket en lille stigning i andelen, der har forsøgt rygestop, i aldersgruppen 15-29 år (49 % i 2019 vs. 51 % i 2020), mens en større stigning ses for personer i aldersgruppen 60+ år (65 % vs. 71 %). Flere personer i 2020 end i 2019 har forsøgt rygestop blandt henholdsvis personer med grundskolen (63 % i 2019 vs. 66 % i 2020) og videregående uddannelse (60 % i 2019 vs. 63 % i 2020) som højest fuldførte uddannelse. I perioden er der ligeledes sket en stigning i andelen, der har forsøgt at stoppe med at ryge, blandt personer, der ryger dagligt (69 % i 2019 vs. 74 % i 2020). Omvendt er der sket et fald blandt personer, der ryger lejlighedsvist (45 % i 2019 vs. 40 % i 2020).

Tabel 5.1.2 viser rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), opdelt på, hvorvidt de adspurgte ønsker at stoppe med at ryge. Blandt personer, der ønsker rygestop, har 79 % forsøgt rygestop, mens der blandt personer, der ikke ønsker rygestop, er 34 %, der har forsøgt. Således har omkring en tredjedel af de personer, der ikke ønsker at stoppe med at ryge på nuværende tidspunkt, tidligere forsøgt at stoppe.

Tabel 5.1.2. Forsøg på rygestop nogensinde blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), fordelt på ønske om rygestop

	Ønsker rygestop	Ønsker ikke rygestop
Antal forsøg	% (n)	% (n)
Ikke forsøgt	21 (284)	66 (488)
Forsøgt	79 (1.098)	34 (247)

Udvikling: Blandt personer, der ønsker rygestop, er der i perioden 2019 til 2020 sket en lille stigning i andelen, der tidligere har forsøgt rygestop (77 % i 2019 vs. 79 % i 2020). Omvendt er andelen, der tidligere har forsøgt rygestop, blandt de personer, der ikke ønsker rygestop på nuværende tidspunkt, faldet lidt i samme periode (36 % i 2019 vs. 34 % i 2020).

5.2. Rygestopforsøg inden for de seneste 12 måneder

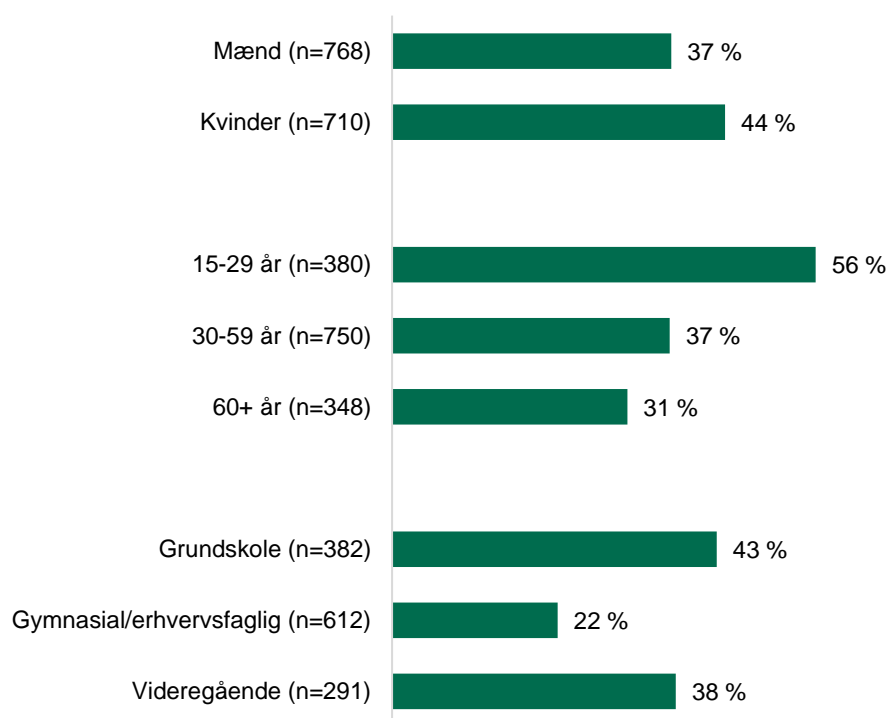
Samlet set angiver 40 % af dem, der ryger (dagligt og lejlighedsvist), at de har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder (ikke vist i figur). De næste figurer illustrerer forsøg på rygestop inden for de seneste 12 måneder, opdelt på sociodemografiske karakteristika og rygegrupper.

Figur 5.2.1 viser rygestopforsøg inden for de seneste 12 måneder opdelt på køn, alder og uddannelsesniveau. Af figuren ses, at flere kvinder (44 %) end mænd (37 %) har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder. Over halvdelen i aldersgruppen 15-29-år har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder (56 %), hvilket er mere, end hvad tilfældet er for personer i alderen 30-59 år (37 %) og 60+ år (31 %). Disse resultater er anderledes end resultaterne i figur 5.1.1, der viser, at der er færrest, der nogensinde har forsøgt rygestop blandt personer i den yngste aldersgruppe sammenlignet med de øvrige aldersgrupper, hvor det af figur 5.2.1. fremgår, at flere i den yngste gruppe har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder end de øvrige aldersgrupper. Forskellen på de to resultater kan skyldes, at den yngste aldersgruppe har haft mindre tid til at forsøge rygestop (risikotid) end de to øvrige aldersgrupper i rygestopforsøg nogensinde. I spørgsmålet om forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder har alle tre aldersgrupper haft samme 'risikotid' under forudsætningen af, at alle personer, der ryger, har røget inden for de seneste 12 måneder. Derfor er 'forsøg på rygestop nogensinde' og 'forsøg på rygestop inden for de seneste 12 måneder' to forskellige mål.

Rygestopforsøg varierer inden for uddannelse; flest personer med grundskolen (43 %) som højest fuldførte uddannelse har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder, efterfulgt af personer med en videregående uddannelse (38 %), hvor færrest med en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse (32 %) som højest fuldførte uddannelse har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder.

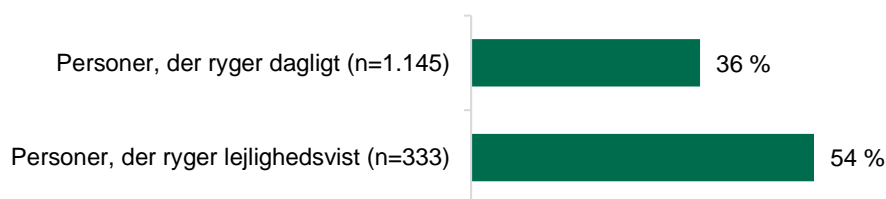
Figur 5.2.1. Forsøg på rygestop inden for de seneste 12 måneder blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), fordelt på sociodemografiske karakteristika, procent

(n) angiver antallet af personer, der ryger, med den angivende karakteristika, mens % angiver andelen af disse, som forsøgte rygestop inden for de seneste 12 måneder.



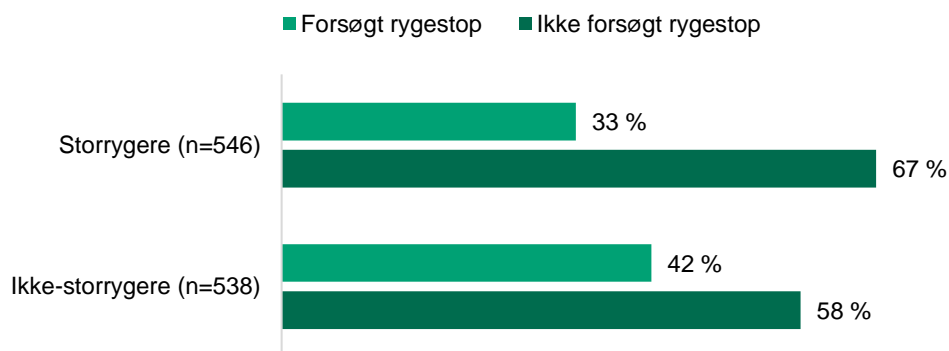
Af figur 5.2.2 ses det, at over en tredjedel af dem, der ryger dagligt, har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder (36 %), mens dette gælder for over halvdelen af dem, der ryger lejlighedsvist (54 %).

Figur 5.2.2. Forsøg på rygestop inden for de seneste 12 måneder, fordelt på personer, der ryger dagligt og lejlighedsvist, procent



En tredjedel blandt personer, der ryger 15 cigaretter eller mere dagligt, har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder, mens dette gælder for 42 % blandt personer, der ryger mindre end 15 cigaretter dagligt (figur 5.2.3).

Figur 5.2.3. Forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder blandt personer, der ryger dagligt, fordelt på personer, der storryger (min. 15 cigaretter dagligt), og personer, der ikke storryger (1-14 cigaretter dagligt), procent



Udvikling: Fra 2019 til 2020 er der overordnet set sket en stigning i rygestopforsøg inden for de seneste 12 måneder, hvilket ses i næsten alle køns-, alders- og uddannelsesgrupper. Lidt flere mænd (35 % i 2019 vs. 37 % i 2020) og flere kvinder (35 % i 2019 vs. 44 % i 2020) har i 2020 forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder end i 2019. En stigning i rygestopforsøg ses blandt personer i alderen 15-29 år (51 % i 2019 vs. 56 % i 2020) og 30-59 år (29 % i 2019 vs. 37 % i 2020), mens den er uændret for aldersgruppen 60+ år. Flere med grundskolen (34 % i 2019 vs. 43 % i 2020) og videregående uddannelse (33 % i 2019 vs. 38 % i 2020), som højest fuldførte uddannelse har i

2020 forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder sammenlignet med i 2019. Rygestopforsøg er konstant for gruppen med gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse i denne periode.

Fra perioden 2019 til 2020 er der sket en stigning i andelen, der har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder, blandt personer, der ryger dagligt (30 % i 2019 vs. 36 % i 2020), mens en lille stigning ses i gruppen af dem, der ryger lejlighedsvist (52 % i 2019 vs. 54 % i 2020).

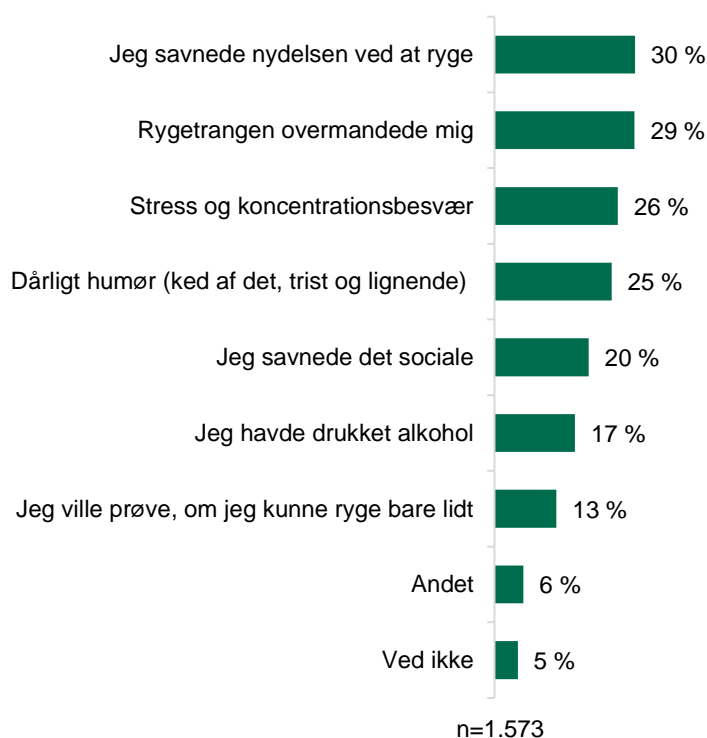
Sammenlignet med 2019 er der sket en stigning i andelen af både storrygere (25 % i 2019 vs. 33 % i 2020) og ikke-storrygere (37 % i 2019 vs. 42 % i 2020), der har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder.

5.3. Årsager til ikke-fastholdt rygestopforsøg

I figur 5.3.1 ses de hyppigste årsager til ikke-fastholdt rygestopforsøg blandt personer, som ryger dagligt og lejlighedsvist. De adspurgte havde mulighed for at angive mere end én årsag, hvorfor årsagerne ikke er gensidigt udelukkende.

De hyppigste årsager til ikke-fastholdt rygestopforsøg er "jeg savnede nydelsen ved at ryge" (30 %), "rygetrangen overmandede mig" (29 %) og "stress og koncentrationsbesvær" (26 %) samt "dårligt humør" (25 %). Yderligere årsager omfatter "jeg savnede det sociale" (20 %), og "jeg havde drukket alkohol" (17 %).

Figur 5.3.1. Primære årsager til ikke-fastholdt rygestopforsøg ved seneste forsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist), procent



Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der overordnet set ikke sket store ændringer, med undtagelse af en stigning i andelen af personer, der angiver, at rygetrangen overmandede dem (26 % i 2019 vs. 29 % i 2020) og et lille fald i andelen, der angiver, at de savnede det sociale (22 % i 2019 vs. 20 % i 2020).

5.4. Antal forsøg på rygestop blandt personer, der tidligere har røget

Tabel 5.4.1 viser antal rygestopforsøg blandt personer, der tidligere har røget dagligt eller lejlighedsvist. Blandt personer, som tidligere har røget, angiver 89 % samlet, at de tidligere har forsøgt at stoppe med at ryge inden deres nuværende rygestop. Heraf har 60 % forsøgt sig 1-2 gange, mens 29 % har forsøgt sig 3 eller flere gange.

Tabel 5.4.1. Antal rygestopforsøg blandt personer, der tidligere har røget, dagligt og lejlighedsvist, procent

Antal forsøg	% (n)
Ikke forsøgt	11 (409)
1-2 gange	60 (2.221)
3 eller flere gange	29 (1.042)

Udvikling: Fra 2019 til 2020 er andelen, der har forsøgt rygestop, blandt personer, der tidligere har røget, uændret.

5.5. Rygestopforsøgsrate, rygestoprate og succesrate for rygestop

I det følgende rapporteres rygestopforsøgsraten, rygestopraten og succesraten. Under hvert underafsnit beskrives først definitionen på de enkelte rater, hvorefter raterne for 2020 angives.

Rygestopforsøgsrate

Rygestopforsøgsraten udtrykker andelen af respondenter, som har forsøgt rygestop ud af alle, som har røget (dagligt og lejlighedsvist) inden for de seneste 12 måneder. Raten siger udelukkende noget om hvor mange, der har forsøgt rygestop, og ikke hvor mange, som er stoppet, og er dermed et øjebliksbillede. Rygestopforsøgsraten er ikke det samme som "personer, der ryger, og som har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder", idet rygestopforsøgsraten medtager personer, der tidligere har røget, og som er stoppet inden for de seneste 12 måneder. Raten er udregnet ud fra følgende formel:

Rygestopforsøgsrate

$$\frac{\text{Personer, som har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 585)}}{\text{Personer, som er stoppet med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 403)} + \text{personer, der ryger på tidspunktet for undersøgelsen (n = 2.356)}} * 100$$

Rygestopforsøgsraten for 2020 er 21 %, hvilket vil sige, at blandt personer, som har røget inden for de seneste 12 måneder, forsøgte 21 % at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder.

Udvikling: Der er sket en stigning i rygestopforsøgsraten fra 2019 til 2020 (18 % i 2019 vs. 21 % i 2020).

Succesrate:

Succesraten er et udtryk for andelen af personer, som er lykkedes med rygestop inden for de seneste 12 måneder, blandt personer, som har forsøgt rygestop inden for de seneste 12 måneder. Der er tale om et øjebliksbillede. Succesraten er udregnet ud fra følgende formel (bemærk, at nævner i succesraten er forskellig for rygestopforsøgsraten og rygestopraten, idet den kun inkluderer personer, som har forsøgt rygestop):

Succesrate:

$$\frac{\text{Personer, som er **stoppet** med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 403)}}{\text{Personer, som er stoppet med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 403)} + \text{personer, der ryger på tidspunktet for undersøgelsen, som har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 585)}} * 100$$

Succesraten for rygestop er i 2020 41 %. Det vil sige, at blandt personer, som har forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 12 måneder, har 41 % haft succes med deres rygestop.

Udvikling: Fra 2019 til 2020 er der sket en stigning i succesraten fra 37 % til 41 %.

Stoprate

Rygestopraten er et udtryk for andelen af personer, som er stoppet med at ryge inden for de seneste 12 måneder, blandt alle personer, som har røget inden for de seneste 12 måneder (dagligt og lejlighedsvist). Der er tale om et øjebliksbillede. I denne rate tages der dermed ikke højde for, om personer, der ryger, har forsøgt rygestop. Rygestopraten er udregnet ud fra følgende formel:

Rygestoprate:

$$\frac{\text{Personer, som er **stoppet** med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 403)}}{\text{Personer, som er stoppet med at ryge inden for de seneste 12 måneder (n = 403)} + \text{personer, der ryger på tidspunktet for undersøgelsen (n = 2.356)}} * 100$$

Rygestopraten er 14 % i 2020, hvilket betyder, at blandt alle personer, som har røget inden for de seneste 12 måneder, er 14 % stoppet med at ryge inden for de seneste 12 måneder.

Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der sket en stigning rygestopraten fra 11 % til 14 %.

6. Rygestopforsøg: Medvirkende faktorer og hjælpemidler

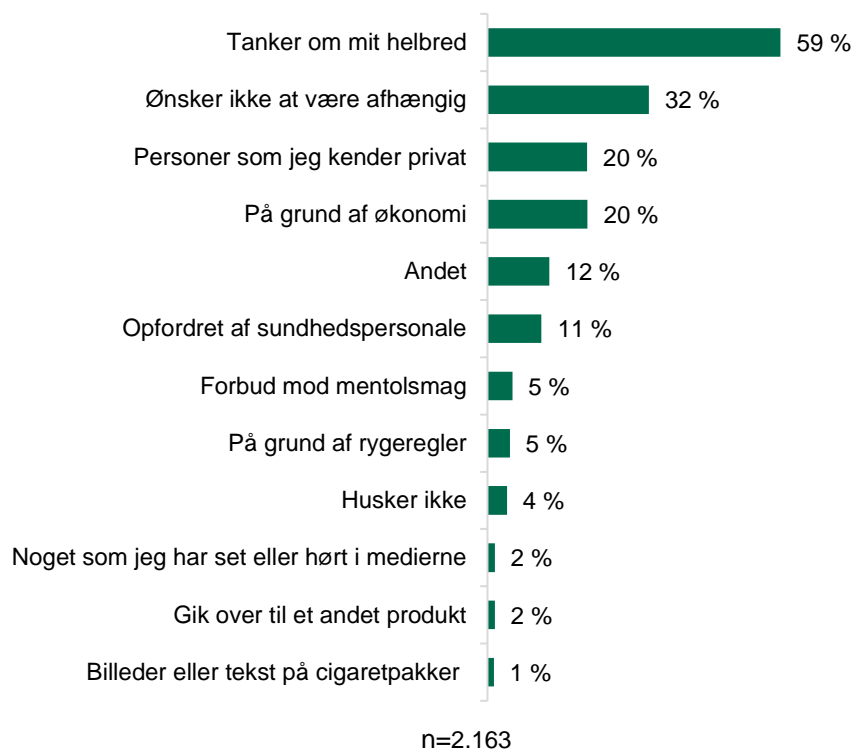
Kapitlet beskriver forholdene omkring rygestopforsøg, herunder de medvirkende faktorer til rygestopforsøg og fordelingen på køn, alder og rygestatus. Endvidere afrapporteres de hjælpemidler, der tages i brug i forbindelse med et rygestopforsøg, fordelt også på køn, alder og rygestatus.

6.1. Medvirkende faktorer for seneste rygestopforsøg

I undersøgelsen er personer, der ryger og tidligere har røget, blevet bedt om at angive, hvad der efter deres egen vurdering var en medvirkende faktor for seneste rygestopforsøg. Det har været muligt for respondenterne at angive flere faktorer, hvorfor faktorerne ikke er gensidigt udelukkende.

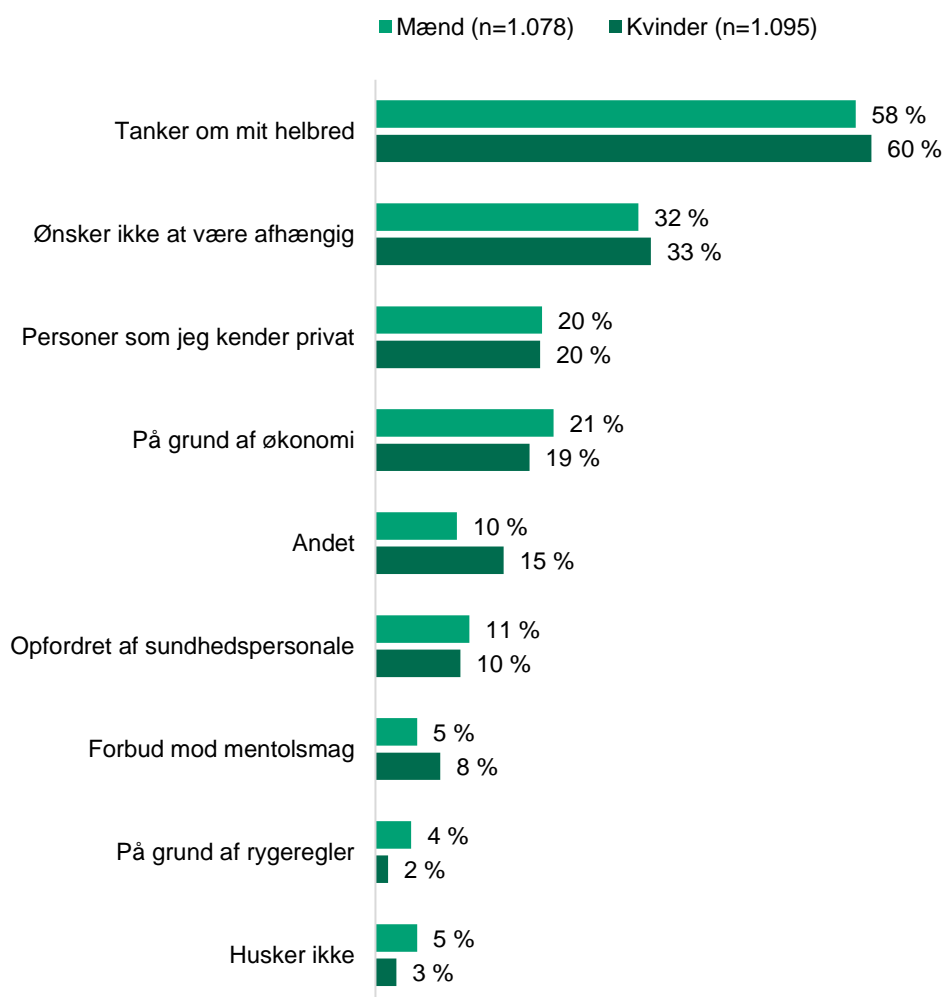
Af figur 6.1.1 fremgår de medvirkende faktorer til det seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget. Den hyppigste faktor til rygestopforsøg er tanker om helbred, hvilket 59 % af respondenterne angiver. Yderligere er ønske om ikke at være afhængig (32 %), personer, som man kender privat fx familie, venner eller kollegaer (20 %) samt økonomi (20 %) hyppigt medvirkende faktorer for rygestopforsøg.

Figur 6.1.1. Medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg blandt personer, der fortsat ryger dagligt/lejlighedsvist og tidligere har røget, procent



Figur 6.1.2 viser de medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, fordelt på køn. Overordnet set er der ikke de store kønsforskelle i forhold til de medvirkende faktorer. Blandt begge køn er den hyppigste selvvalgte faktor til rygestopforsøg tanker om helbred, hvor 58 % mænd og 60 % kvinder angiver dette. For henholdsvis mænd og kvinder er andre hyppige faktorer; ønsker ikke at være afhængig (32 % og 33 %), personer man kender privat fx familie, venner eller kollegaer (20 % og 20 %) samt økonomi (21 % og 19 %).

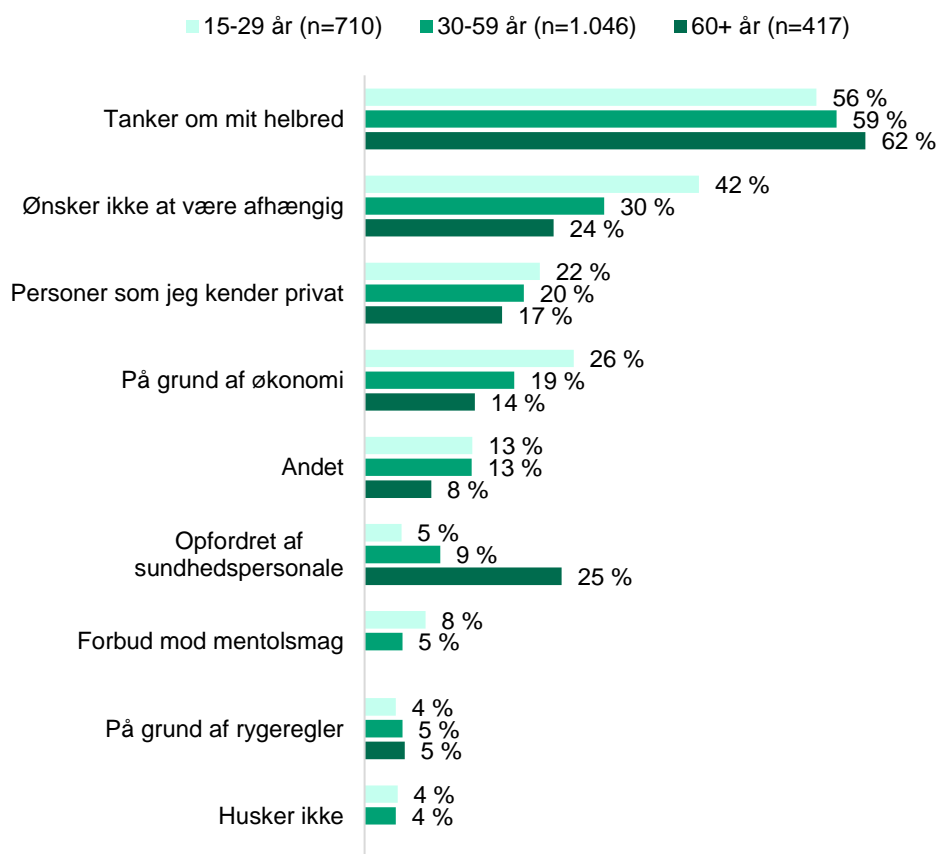
Figur 6.1.2: Medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, fordelt på køn, procent



Note: For få respondenter har svaret "Billeder eller tekst på cigaretpakker", "Gik over til et andet produkt" og "Noget som jeg har set eller hørt i medierne" til at opdele på køn, hvorfor dette ikke fremgår.

Figur 6.1.3 illustrerer medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg, fordelt på aldersgrupper. Der er forskelle i, hvad der angives som medvirkende faktorer til rygestopforsøg blandt de tre aldersgrupper. Selvom den hyppigste selvvalgte faktor til rygestopforsøg er tanker om helbred blandt de tre aldersgrupper, er andelen, der angiver denne faktor, stigende med stigende alder. Således angiver 62 % blandt personer i aldersgruppen 60+ år, at tanker om helbred er en medvirkende faktor til seneste rygestopforsøg, hvor dette gælder 59 % blandt aldersgruppen 30-59 år og 56 % blandt aldersgruppen 15-29 år. Flere yngre end ældre angiver ønsker om ikke at være afhængig, personer man kender privat og økonomi, som medvirkende faktorer for seneste rygestopforsøg. En fjerdedel blandt de 60+-årige angiver, at opfordring af sundhedspersonalet var en medvirkende faktor, hvor dette er tilfældet for henholdsvis 9 % og 5 % i aldersgrupperne 30-59 år og 15-29 år.

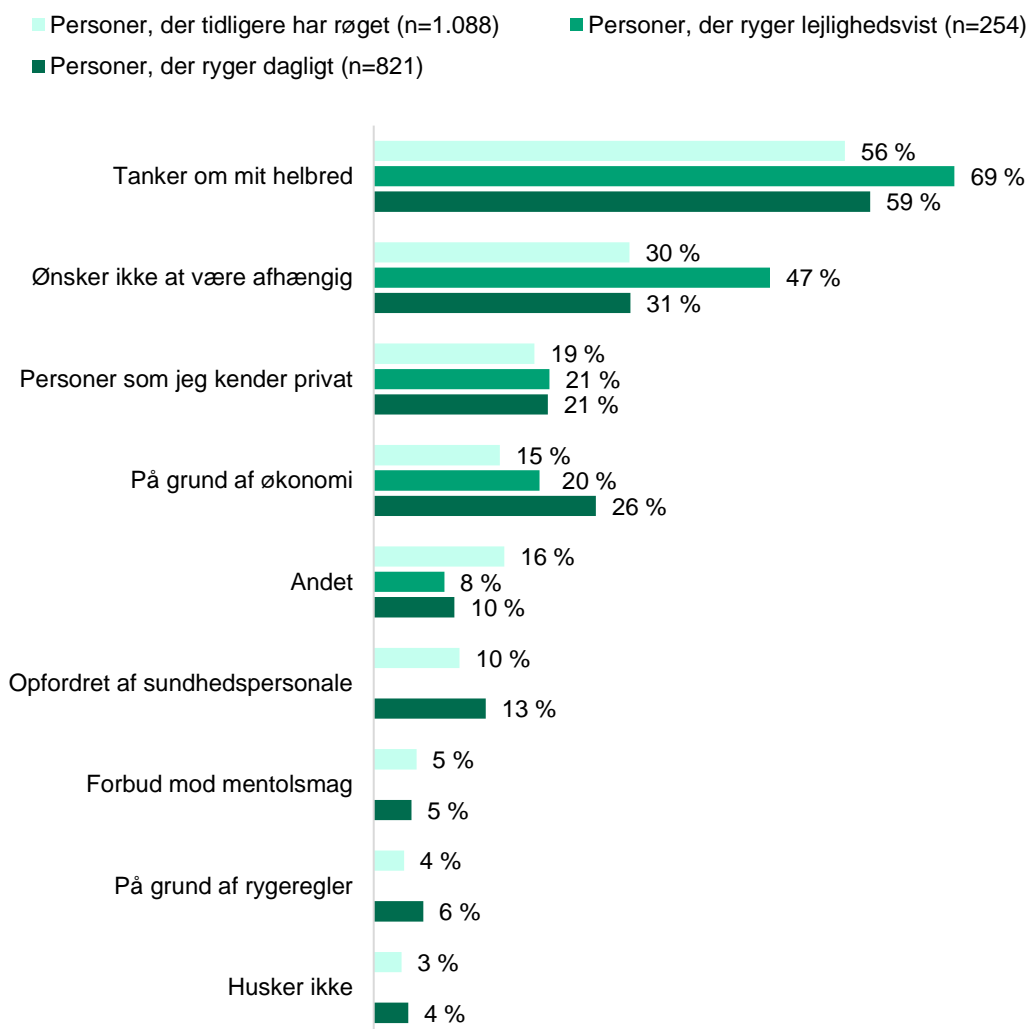
Figur 6.1.3. Medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, fordelt på aldersgrupper, procent



Note: For få respondenter har svaret "Billeder eller tekst på cigaretpakker", "Gik over til et andet produkt" og "Noget som jeg har set eller hørt i medierne" til at opdele på alder, hvorfor dette ikke fremgår af figuren. For få personer i aldersgruppen 60+ år har angivet "Husker ikke", "Forbud mod mentolsmag" og "På grund af rygeregler", hvorfor denne aldersgruppe ikke fremgår under kategorierne.

Af figur 6.1.4 ses medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg, fordelt på personer, der ryger dagligt eller lejlighedsvist, eller som tidligere har røget. Der ses, at for alle rygegrupper er tanker om helbred den hyppigst medvirkende faktor til forsøg på rygestop, men mere hyppig blandt personer, der ryger lejlighedsvist (69 %), end blandt personer, der ryger dagligt (59 %) og tidligere har røget (56 %). Ønske om ikke at være afhængig er ligeledes mere udbredt i gruppen af personer, der ryger lejlighedsvist (47 %) end blandt personer, der ryger dagligt (31 %), eller som tidligere har røget (30 %). Blandt personer, der ryger dagligt, angiver mere end hver fjerde (26 %), at økonomi er en årsag til seneste rygestopforsøg, hvilket gælder 20 % af personer, der ryger lejlighedsvist, og 15 % af personer, der tidligere har røget. Blandt personer, der enten ryger dagligt, eller som tidligere har røget, angiver henholdsvis 13 % og 10 %, at opfordring fra sundhedspersonalet er en medvirkende faktor til rygestopforsøg. Faktoren fremgår ikke for personer, der ryger lejlighedsvist, da for få respondenter har angivet denne som medvirkende faktor.

Figur 6.1.4. Medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg, fordelt på rygegrupper, procent



Note: For få respondenter har svaret "Billeder eller tekst på cigaretpakker", "Gik over til et andet produkt" og "Noget som jeg har set eller hørt i medierne" til at opdele på rygegrupper, hvorfor dette ikke fremgår af figuren. For få personer i gruppen af personer, der ryger lejlighedsvist, har angivet "Husker ikke", "Forbud mod mentolsmag" og "På grund af rygeregler", og "Opfordret af sundhedspersonale", hvorfor denne rygegruppe ikke fremgår under kategorierne.

Udvikling: I perioden 2019 til 2020 er der sket en ændring i spørgerammen, hvor blandt andre "Ønsker om ikke at være afhængig", "Forbud mod mentolsmag" samt "Gik over til et andet produkt" er blevet tilføjet i 2020. Desuden steg prisen på tobak 1. april 2020. Derfor skal en sammenligning tages med forbehold.

Fra 2019 til 2020 er der totalt set sket et fald i andelen, der angiver "Tanker om mit helbred" som medvirkende faktor til seneste rygestopforsøg (69 % i 2019 vs. 59 % i 2020).

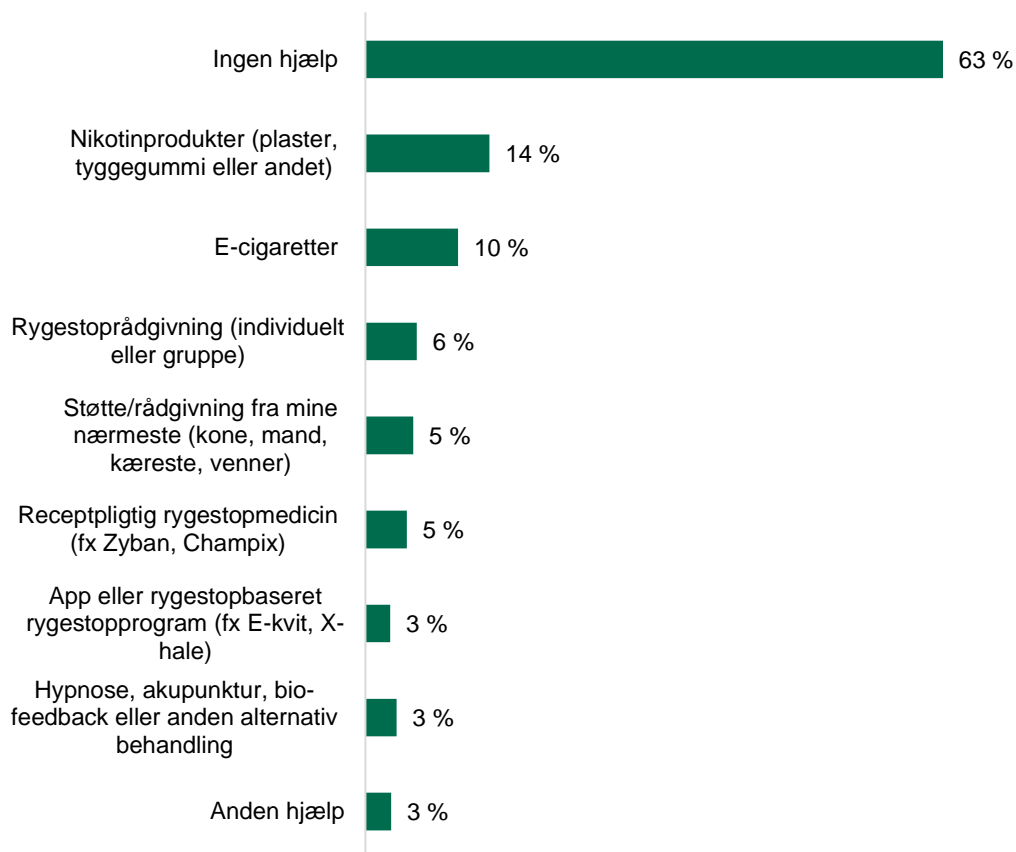
Omvendt er der sket en stigning i andelen, der angiver økonomi som medvirkende faktor til rygestopforsøg (13 % i 2019 vs. 20 % i 2020). Dette mønster gør sig gældende for alle køns- og aldersgrupper samt rygegrupper. Eksempelvis angav 70 % af mændene i 2019 "Tanker om mit helbred", mens dette angives af 58 % af mændene i 2020, og blandt personer, der ryger dagligt, angav 15 % i 2019, at økonomi var en medvirkende faktor, mens dette gælder 26 % i 2020. Yderligere er der blandt kvinder sket en lille stigning i andelen, der angiver "Opfordret af sundhedspersonale" som medvirkende faktor til seneste rygestopforsøg (8 % i 2019 vs. 10 % i 2020), hvilket også gælder for personer i alderen 60+ år, hvor der er sket en stigning (20 % i 2019 vs. 25 % i 2020). Et lille fald ses blandt personer i alderen 60+ år, der angiver årsagen "På grund af rygeregler" (7 % i 2019 vs. 5 % i 2020). Blandt aldersgruppen 15-29 år er der sket et lille fald i andelen, der angiver, at en medvirkende faktor til seneste rygestopforsøg er "Personer som jeg kender privat" (24 % i 2019 vs. 22 % i 2020). Også blandt personer, der lejlighedsvist ryger, er der sket et fald i andelen, der angiver faktoren "Personer som jeg kender privat" (26 % i 2019 vs. 21 % i 2020).

6.2. Brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg

Figur 6.2.1 viser anvendelsen af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt og lejlighedsvist) og tidligere har røget. Det er ikke alle hjælpemidler i svarkategoriene, der er godkendt som rygestopmiddel, og der er dermed tale om midler, der af respondenterne opleves som et hjælpemiddel. De godkendte hjælpemidler er nikotinprodukter (fx plaster og tyggegummi) og receptpligtig rygestopmedicin. Respondenterne havde mulighed for at angive mere end et hjælpemiddel, hvorfor svarene ikke er gensidigt udelukkende (med undtagelse af, hvis respondenterne har svaret "Ingen hjælp").

Over halvdelen (63 %) af de adspurgte personer, der ryger (dagligt og lejlighedsvist), eller som tidligere har røget, rapporterer, at de ikke har anvendt hjælp ved seneste rygestopforsøg. Nikotinprodukter, såsom plaster, tyggegummi mv., anvendtes af 14 %, mens 10 % anvendte e-cigaretter, og 6 % anvendte støtte/rådgivning fra venner, ægtefælle eller kærester.

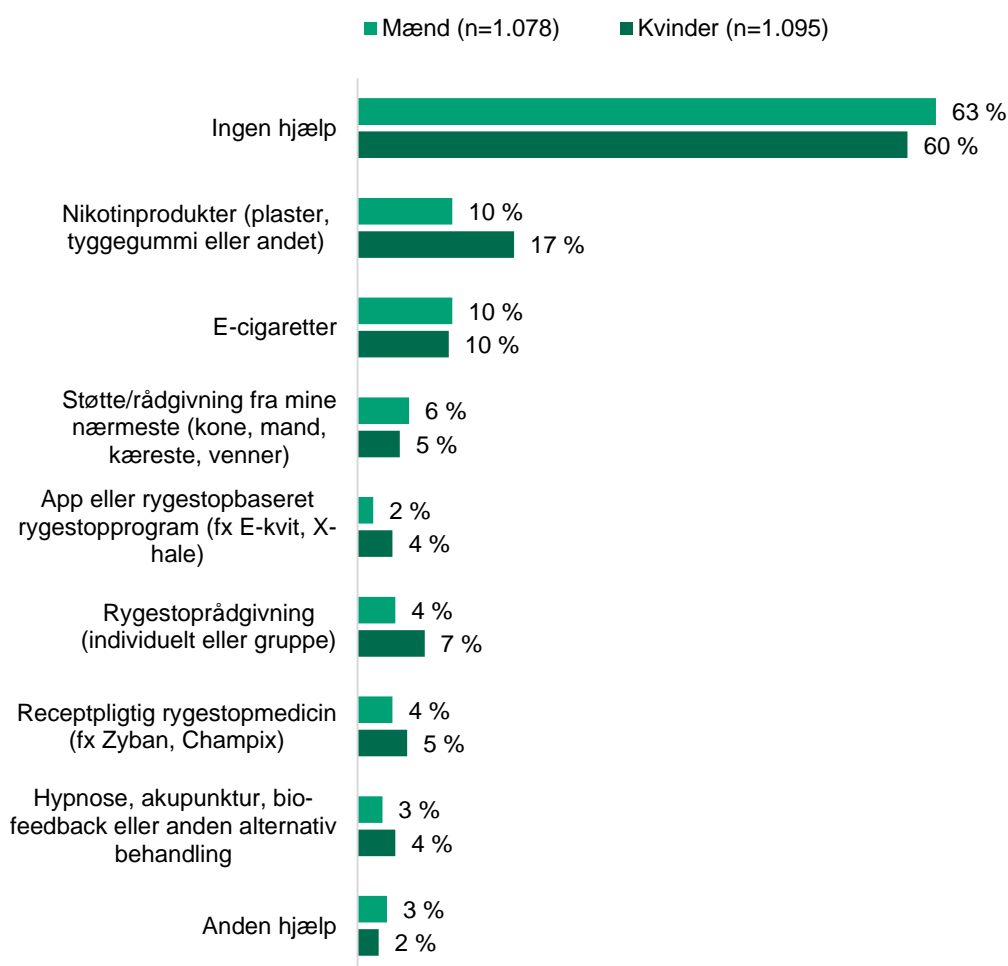
Figur 6.2.1. Brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, procent



n=2.173

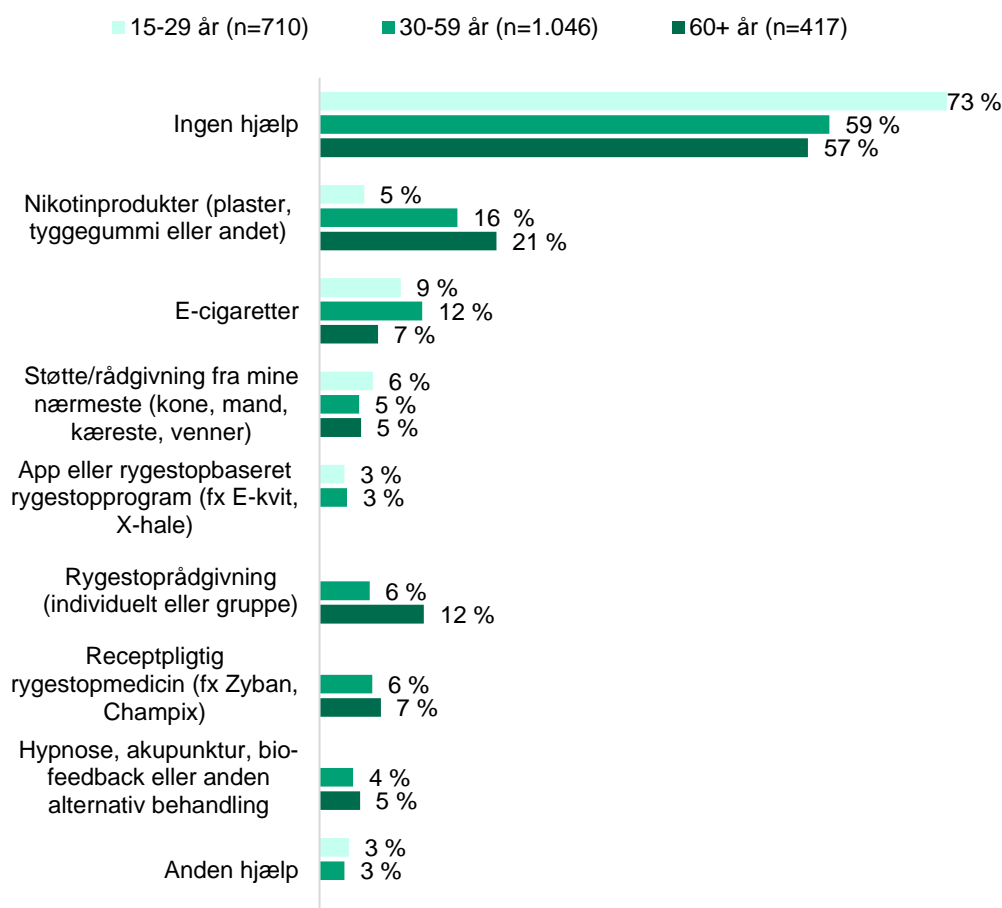
Af figur 6.2.2 fremgår brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, opdelt på mænd og kvinder. Overordnet set er der ikke kønsforskelle i brugen af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg. Således svarer henholdsvis 63 % af mændene og 60 % af kvinderne, at de ingen hjælp har brugt, 10 % blandt både mænd og kvinder har brugt e-cigaretter, mens 6 % af mændene og 5 % af kvinderne fik hjælp i form af støtte/rådgivning fra deres nærmeste. Den største forskel i procentpoint mellem kønnene er i brugen af nikotinprodukter, hvor flere kvinder (17 %) end mænd (10 %) brugte dette hjælpemiddel.

Figur 6.2.2. Brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, opdelt på køn, procent



I figur 6.2.3 viser brugen af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, opdelt på aldersgrupper. På tværs af aldersgrupperne er der forskelle i brugen af hjælpemidler. Andelen, der ingen hjælp modtog, er størst blandt den yngste aldersgruppe (73 %) og lavest blandt den ældste (57 %). Flere i gruppen 60+ år brugte nikotinprodukter (21 %) end i aldersgruppen 30-59 år (16 %) og aldersgruppen 15-29 år (5 %). Rygestoprådgivning er mest udbredt i aldersgruppen 30-59 år, hvor 12 % brugte dette hjælpemiddel mod 6 % i aldersgruppen 15-29 år.

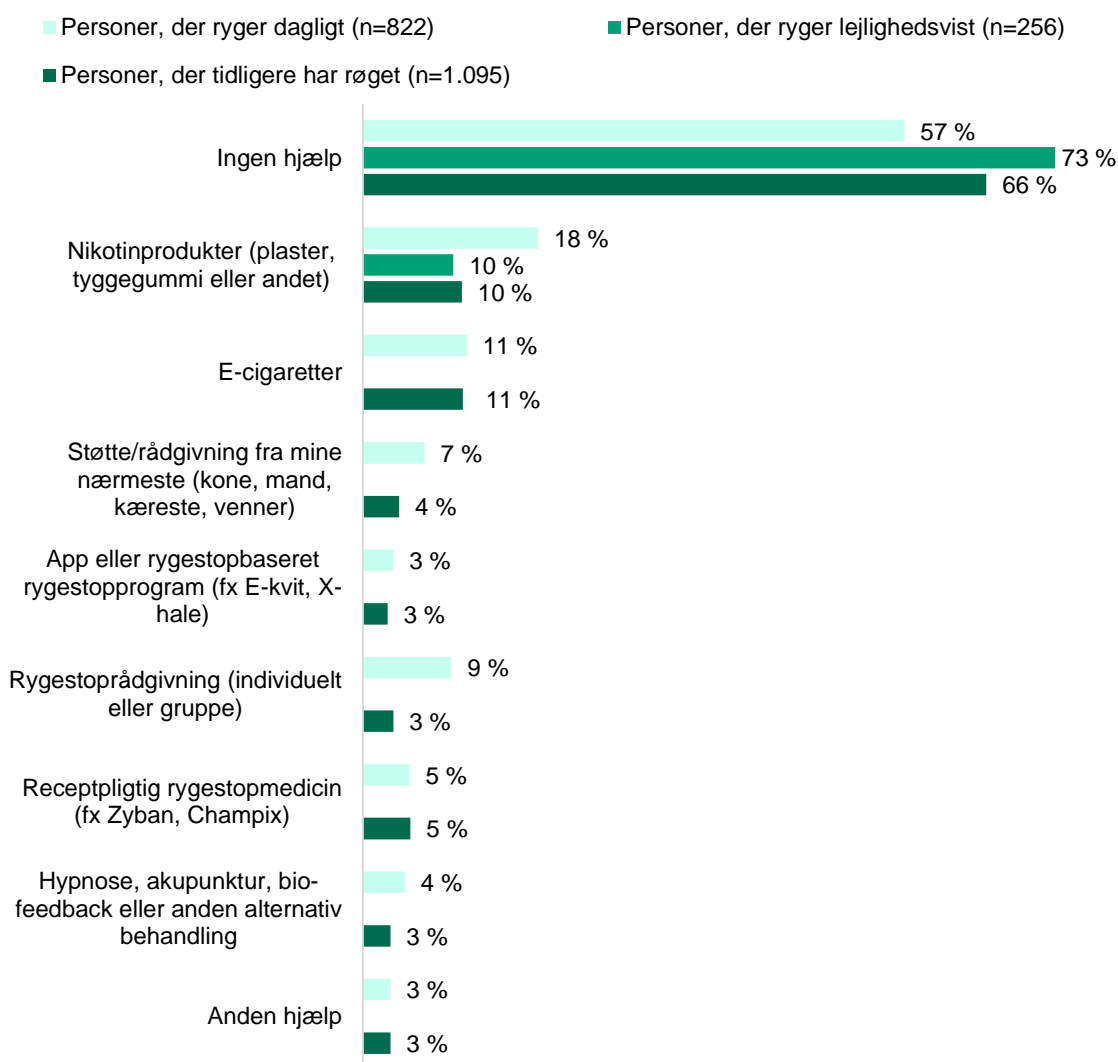
Figur 6.2.3. Brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, der ryger (dagligt/lejlighedsvist) og tidligere har røget, opdelt på aldersgrupper, procent



Note: For få respondenter i gruppen 60+ år har svaret "Anden hjælp" og "App eller rygestopprogram", hvorfor denne aldersgruppe er udeladt i de pågældende kategorier. For få personer i aldersgruppen 15-29 år har svaret "Hypnose akupunktur, bio-feedback eller anden alternativ behandling", "Receptpligtig rygestopmedicin (fx Zyban, Champix)" og "Rygestoprådgivning (individuelt eller gruppe)", hvorfor denne aldersgruppe er udeladt i de pågældende kategorier.

Figur 6.2.4 illustrerer brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg, opdelt på personer, der ryger dagligt og lejlighedsvist, og som tidligere har røget. Af figuren ses det, at en større andel af personer, der ryger lejlighedsvist, ikke modtog hjælp (73 %) sammenlignet med personer, der ryger dagligt (57 %), og som tidligere har røget (66 %). Flere personer, der ryger dagligt, har brugt nikotinprodukter (18 %) end personer, der ryger lejlighedsvist (10 %) og tidligere har røget (10 %). Rygestoprådgivning og støtte fra nærmeste omgangskreds er ligeledes mere brugt blandt personer, der ryger dagligt.

Figur 6.2.4. Brug af hjælpemidler ved seneste rygestopforsøg blandt personer, opdelt på rygegrupper, procent



Note: For få respondenter, der ryger lejlighedsvist har svaret, at de bruger hjælpemidler, hvorfor de for næsten samtlige svarkategorier er udeladt.

Udvikling: I perioden 2019 til 2020 ses samlet en stigning i andelen, der angiver, at de ikke fik hjælp til seneste rygestopforsøg (60 % i 2019 vs. 63 % i 2020). Opdelt på køn er der sket en stigning i andelen for kvinder, der ikke fik hjælp til rygestop (57 % i 2019 vs. 60 % i 2020), mens den er uændret for mænd. Opdelt på aldersgrupper er der sket en stigning for aldersgruppen 30-59 år (55 % i 2019 vs. 59 % i 2020) og aldersgruppen 60+ år (53 % i 2019 vs. 57 % i 2020) i andelen, der ikke har fået hjælp til seneste rygestopforsøg. Blandt rygegrupperne ses overordnet samme mønster. For alle rygegrupper er der sket en stigning (lille stigning blandt personer, der tidligere har røget) i andelen, der angiver ikke at have anvendt hjælp til seneste rygestopforsøg. Eksempelvis angav 53 % af personer, der ryger dagligt i 2019, at de ikke havde anvendt hjælp, mens dette gælder 57 % i 2020. Når færre oplever at have anvendt hjælp ved seneste rygestopforsøg kan det skyldes ændringer i blandt andet kommunale rygestoptilbud under COVID-19-epidemien.

Totalt set er der omvendt sket et lille fald i andelen, der angiver "Nikotinprodukter" som hjælpemiddel til seneste rygestopforsøg (16 % i 2019 vs. 14 % i 2020). Opdelt på socio-demografiske faktorer ses det, at andelen af mænd, der angiver at bruge nikotinprodukter, er faldet fra 2019 til 2020 (14 % i 2019 vs. 10 % i 2020), mens den er uændret for kvinder. Samtidig er der sket et fald i andelen, der har brugt nikotinprodukter, blandt personer i alderen 30-59 år (19 % i 2019 vs. 16 % i 2020) og blandt personer i alderen 60+ år (24 % i 2019 vs. 21 % i 2020). Opdelt på rygegrupper ses der ligeledes et fald i andelen, der har brugt nikotinprodukter, både blandt personer, der ryger dagligt (21 % i 2019 vs. 18 % i 2020), og blandt personer, der tidligere har røget (13 % i 2019 vs. 10 % i 2020).

Andelen, der angiver "Rygestoprådgivning" er blandt mænd faldet lidt i perioden 2019 til 2020 (6 % i 2019 vs. 4 % i 2020). Et lille fald ses også for personer i alderen 60+ år, der angiver "Rygestoprådgivning" som hjælpemiddel (14 % i 2019 vs. 12 % i 2020).

Desuden ses det, at lidt flere i alderen 30-59 år bruger e-cigaretter som hjælpemiddel (10 % i 2019 vs. 12 % i 2020), og at lidt færre personer, der ryger dagligt, har modtaget receptpligtig rygestopmedicin (7 % i 2019 vs. 5 % i 2020).

Blandt aldersgruppen 15-29 år er brugen af hjælpemidler uændret.

Referenceliste

1. Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, et al. Sygdomsbyrden i Danmark: risikofaktorer: Sundhedsstyrelsen; 2016.
2. Flachs EM, Eriksen L, Koch MB, Ryd JT, Dibba EP, Skov-Ettrup L, et al. Sygdomsbyrden i Danmark: sygdomme: Sundhedsstyrelsen; 2015.
3. Møller SP, Sørensen I, Christensen AI, Tolstrup JS. Risikofaktorer for udvalgte hjertesygdomme: Livsstil og psykosociale forhold. 2017.
4. Birge M, Duffy S, Miler JA, Hajek P. What proportion of people who try one cigarette become daily smokers? A meta-analysis of representative surveys. *Nicotine and Tobacco Research*. 2018;20(12):1427-33.
5. Vestbo J, Pisinger C, Bast LS, Gyrd-Hansen D. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker? 2018. Vidensråd for forebyggelse.
6. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (US), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2012.
7. Saddleson M, Kozlowski L, Giovino G, Goniewicz M, Mahoney M, Homish G, et al. Enjoyment and other reasons for electronic cigarette use: Results from college students in New York. *Addictive behaviors*. 2016;54:33-9.
8. Suris J-C, Berchtold A, Akre C. Reasons to use e-cigarettes and associations with other substances among adolescents in Switzerland. *Drug and alcohol dependence*. 2015;153:140-4.
9. Alexander JP, Williams P, Lee YO. Youth who use e-cigarettes regularly: A qualitative study of behavior, attitudes, and familial norms. *Preventive medicine reports*. 2019;13:93-7.
10. Pisinger C, Døssing M. A systematic review of health effects of electronic cigarettes. *Preventive medicine*. 2014;69:248-60.
11. Tøttenborg SS, Holm AL, Wibholm NC. E-cigarette indeholder også skadelige stoffer. *Ugeskrift for Læger*. 2014;176 (8): 1649-52.
12. Thomson M, Ahlbom A, Bridges J, Rydzynski K. Health effects of smokeless Tobacco products. SCENIHR (Scientific Committee on Emerging and Newly-Identified Health Risks) paper Brussel. 2008.
13. Lee WH, Ong S-G, Zhou Y, Tian L, Bae HR, Baker N, et al. Modeling cardiovascular risks of e-cigarettes with human-induced pluripotent stem cell-derived endothelial cells. *Journal of the American College of Cardiology*. 2019;73(21):2722-37.
14. Bhatta DN, Glantz SA. Electronic cigarette use and myocardial infarction among adults in the US population assessment of tobacco and health. *Journal of the American Heart Association*. 2019;8(12):e012317.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●