

Lönar det sig att fimpa?  
- rökavvänjning ur ett företagsperspektiv

Magnus Nyqvist

IDROTTSHÖGSKOLAN  
I STOCKHOLM

PM i Hälsoekonomi 2004

## PM i Hälsoekonomi 2004

Bakgrund & frågeställning.....	1
Metod.....	2
Resultat .....	3
Företagens kostnader för rökare.....	3
Bakgrund & Antaganden.....	3
Kostnader för arbetstidsförlust per rökare.....	4
Kostnader för korttidssjukfrånvaro per rökare .....	4
Sammanlagda kostnader per rökare/år .....	4
Kostnader för rökavvänjningsmetoder .....	5
Rökfrihet.....	5
Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet .....	6
Hypnoterapi .....	7
Kalkyl .....	8
Känslighetsanalys.....	9
Förslag till beslut.....	10
Diskussion.....	10

## Bakgrund & frågeställning

Den totala kostnaden för sjukvården i Sverige 2001 var 172 miljarder kronor<sup>1</sup>. 1970 beräknade man i USA att rökningen stod för 11,3 % av sjukvårdens totala kostnader<sup>2</sup>. Om vi applicerar den kostnaden för rökning på svensk sjukvård idag motsvarar det drygt 19 miljarder kronor per år. Rökare löper upp till 20 gånger så stor risk att drabbas av ett 40-tal sjukdomar<sup>3</sup>. Bland dessa märks:

- Hjärtinfarkt
- Lungcancer
- Hjärnblödning
- Tandlossning
- Njur-, underlivs- och urinblåsecancer
- Magsäckscancer
- Fertilitetsproblem

Beräkningar visar att tobak orsakar mer än 7.000 dödsfall per år i Sverige<sup>4</sup> och i genomsnitt förkortar rökningen livet med omkring fem år<sup>5</sup>. Det är därför rimligt att tro att tobaken ligger bakom en del av sjukfrånvaron ute på företagen. I Sverige idag är andelen dagligrökare 18 % av befolkningen<sup>6</sup>.

Ett rökstopp ger omedelbara positiva hälsoeffekter på kroppen<sup>7</sup>:

- **Efter 20 minuter**  
Blodtryck och puls har sjunkit till normal nivå, blodkärlen vidgas, händer och fötter blir varmare.
- **Efter 8 timmar**  
Blodets förmåga att ta upp syre har blivit normal igen.
- **Efter 24 timmar**  
Risken för hjärtsjukdomar till exempel hjärtinfarkt har minskat.

---

<sup>1</sup> Socialstyrelsen, Hälso- och Sjukvårdens årsbok 2002, <<http://www.sos.se/FULLTEXT/46/2002-46-1/02kap5.pdf>> (2004-02-10)

<sup>2</sup> Socialstyrelsen, *Tobaksrökningen eller hälsa: Tobakens medicinska skadeverkningar* (Socialstyrelsen och LiberFörlag, 1979), s. 105

<sup>3</sup> Barbro Holm Ivarsson, Inger Nordström Torpenberg, *Fimpa dig fri!*, 2:a upplagan (Stockholm, Förlagshuset Gothia, 1999), s. 47

<sup>4</sup> Socialstyrelsen, 1979, s. 8

<sup>5</sup> Socialstyrelsen, 1979, s. 101

<sup>6</sup> Tobaksfakta, Statistik, <<http://www.tobaksfakta.org/view.asp?id=102>> , (2004-02-03)

<sup>7</sup> Tobaksfakta, Tidsaxel ö rökstopp, <[http://www.tobaksfakta.org/interactive/sluta/axel\\_bottom.htm](http://www.tobaksfakta.org/interactive/sluta/axel_bottom.htm)> (2004-02-03)

- **Efter 48 timmar**  
Lukt och smak börjar förbättras.
- **Efter 1 månad**  
Blodcirkulationen fortsätter att förbättras. Konditionen ökar och det blir lättare att anstränga sig utan att orken tar slut.
- **Efter 3 månader**  
Risken för hjärtsjukdomar till exempel hjärtinfarkt har minskat.
- **Efter 11 månader**  
Andningssvårigheter som beror på rökning - hosta, nästäppa och andfåddhet minskar. Hela kroppens energi ökar, tröttheten försvinner. Flimmerhåren återhämtar sig och lungorna kan bättre stå emot infektioner.
- **Efter 5 år**  
Risken att dö av cancer i lungor, mun och svalg är nu halverad. Risken för hjärnblödning är nu som för en icke-rökare.
- **Efter 10 år**  
Alla celler med förstadier till cancer i andningsvägarna är ersatta av normala celler. Risken för cancersjukdomar är nu inte större än för en icke-rökare.

Med bakgrund av de miljardbelopp som rökrelaterade sjukdomar (se ovan) kostar finns det en stor vinst för samhället om folk slutar röka men finns det företagsekonomiska vinster också? Denna bakgrund leder fram till frågeställningarna:

- Vad kostar rökningen företagen per år?
- Är det lönsamt för företagen att betala rökavvänjningsprogram för sina anställda?
- Finns det någon skillnad i lönsamhet mellan olika rökavvänjningsmetoder?

## Metod

För att besvara de frågor som ställts ovan gick jag in med perspektivet av att vara helt novis på området när det gäller företag som arbetar med rökavvänjning för företag. En sökning på Internet ([www.google.se](http://www.google.se)), med sökorden *rökavvänjning* samt *rökstopp*. Sökningen begränsades till att gälla enbart svenska sidor och det resulterade ett stort antal svar men efter att ha studerat dem närmare framstod tre olika alternativ relevanta:

- Rökfrihet
- Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet
- Hypnoterapi (hypnos)

Rökfrihet är ett 12-månadersprogram som Åreliniken erbjuder företag medan Rökfri-på-jobbet är ett samarbete mellan Centrum för tobaksprevention, Folkhälsoinstitutet, Föreningen för arbetarskydd och Hjärt-Lungfonden. Alternativen skiljer sig mycket åt när det gäller kostnad, effekt och metod, vilket jag återkommer till nedan, men det som är gemensamt är att det bygger på att personerna själva vill sluta röka.

## Resultat

### ***Företagens kostnader för rökare***

#### **Bakgrund & Antaganden**

De kostnader som drabbar företagen på grund av att den anställde röker är följande:

- Andelen dagligrökare inom företagen är lika stor som samhället i övrigt dvs. 18 % (se mer under rubriken Bakgrund & Frågeställning).
- Arbetstidsförlust på ca 30 min/dag<sup>8</sup>
- Kostnader för korttidssjukskrivning med upp till 8 dagar mer än rökfri personal<sup>9</sup>
- Kostnader för övertid
- Kostnader för ersättare vid sjukfrånvaro
- Produktionsbortfall
- Ökad risk för långtidssjukskrivning
- Rehabiliteringskostnader
- Högre personalomsättning (pga. högre dödlighet)

De kostnader som PM: et har för avsikt att studera närmare är arbetstidsförlusten och kostnaden för korttidssjukskrivningar. De övriga kostnaderna skall inte förringas men de är oerhört svårberäknade och de kan skilja mycket mellan olika företag. För att kunna titta närmare på kostnaderna för korttidssjukfrånvaro och arbetstidsförlust används följande antaganden:

- Lön: 25.000 kr/mån
- Arbetstid: 8 timmar/dag eller 165 timmar/mån eller 1.800 timmar/år
- Arbetsdagar: 225 dagar/år

---

<sup>8</sup> Centrum för Tobaksprevention, Samhällsmedicin, Stockholm, Arbetsmiljöforum, Hjärt-Lungfonden, Statens folkhälsoinstitut, *Rökfri på jobbet*, *Faktablad öAlla vinnerö*

<sup>9</sup> Ibid.

- Kostnaden för administration och andra gemensamma kostnader är 100 kr/timme/anställd
- Rökare har korttidssjukskrivning på 8 dagar mer per/år/rökare
- Kostnaderna för korttidssjukfrånvaro motsvarar 10 % av månadslönen, i detta fall 2.500 kr/dag

Baserat på ovanstående antaganden blir kostnaden för företagen:

$$25.000 / 165 = 150 \text{ kr}$$

$$150 \text{ kr} \times 12 \% \text{ (semesterersättning)} = 170 \text{ kr}$$

$$170 \text{ kr} \times 40 \% \text{ (sociala avgifter)} = 240 \text{ kr}$$

$$240 \text{ kr} + 100 \text{ kr (gemensamma kostnader)} = 340 \text{ kr}$$

$$340 \text{ kr/timme} \times 8 \text{ timmar/dag} = 2.700 \text{ kr/dag}$$

### **Kostnader för arbetstidsförlust per rökare**

Kostnaden för arbetstidsförlusten blir följande:

$$0,5 \text{ timmar/dag} \times 225 \text{ dagar/år} = 112 \text{ timmar/år}$$

$$112 \text{ timmar/år} \times 340 \text{ kr/tim} = \mathbf{38.000 \text{ kr/år}}$$

### **Kostnader för korttidssjukfrånvaro per rökare**

Kostnaden för korttidssjukfrånvaron blir följande:

$$8 \text{ dagar/år} \times 2.500 \text{ kr} = \mathbf{20.000 \text{ kr/år}}$$

### **Sammanlagda kostnader per rökare/år**

Den sammanlagda kostnaden för en rökare på ett företag är 38.000 kr + 20.000 kr = **58.000 kr/år**

Dessa kostnader är som påpekats inte samtliga kostnader utan enbart en uppskattning av de kostnader som en rökare kan ge upphov till. För ett företag är kostnaden för förlorad arbetstid ur ett bokföringsperspektiv en osynlig kostnad medan kostnaden för korttidssjukfrånvaron i högsta grad är en synlig kostnad.

## **Kostnader för rökavvänjningsmetoder**

De kostnader som ett företag får när de betalar ett rökavvänjningsprogram för sina anställda är:

- Rökavvänjningsprogrammet
- Arbetstidsförlust
- Arbetstidsförlust för resa till och från behandlingen
- Produktionsbortfall under frånvaron
- Eventuell ersättare

I PM: et bortses från kostnader för produktionsbortfallet och eventuell ersättare eftersom den skiftar mellan företag i allt för hög grad för att en schablon ska kunna tillämpas.

## **Rökfrihet**

Den metod, Rökfrihet, som Årekliniken använder sig av är individuell och sträcker sig över en 12-månadersperiod och innefattar vistelse på kliniken. Upplägget ser ut som följer<sup>10</sup>:

- Förberedelseperiod 2 veckor (hemma)
- På plats på Årekliniken 11 dagar
- Träningsperiod hemma 3 månader
- På plats på Årekliniken 2 dagar (med närstående)
- Registreringsperiod hemma 10 månader

I perioderna mellan vistelserna på Årekliniken har rökaren regelbundna kontakter med sin handledare. Under programmets gång täcks även patientens eventuella behov av att träffa sjukgymnast, dietist och psykolog. Statistik visar att 52 % är rökfria ett år efter att programmet avslutats.

---

<sup>10</sup> Årekliniken, Rökfrihet,  
<<http://www.arekliniken.com/IziDocument/IziDownload/index.asp?LID=1&Name=Rökfrihet.pdf&Folder=IziPdf>> (2004-02-04)

De kostnader som denna metod innebär för företaget är:

Kostnader för rökavvänjningsprogrammet:	38.000 kr
Kostnader för arbetstidsförlust:	13 dagar á 2.700 kr = ca 35.000 kr
Kostnader för arbetstidsförlust för resa till och från Åre ( I detta fall har en schablonkostnad valts eftersom tidsåtgången för resan till Åre är beroende av var i landet företaget verkar):	4.000 kr (motsvarar i detta fall ca 12 timmar)
<b>Totalt:</b>	<b>77.000 kr</b>

### **Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet**

Sluta-röka-programmet bygger på att individen själv är motiverad att sluta röka och är helt individuell. Programmet kräver inte att någon arbetstid tas i anspråk och det består av tre komponenter<sup>11</sup>:

- Åtta veckors program med boken öFimpa dig Friö
- Råd och stöd per telefon öSLUTA-RÖKA-LINJENö
- Nikotinläkemedel

Rekommendationen i Rökfri-på-jobbet är att företagen ersätter sina anställda för kostnader för nikotinläkemedel med upp till 600 kr/person (det räcker till ungefär 330 nikotintuggummin eller 30 st. nikotinplåster). Statistiken visar att runt 30 % är rökfria ett år efter att programmet avslutats.

De kostnader för företaget som Sluta-röka-programmet ger är:

Kostnader för boken öFimpa dig Friö	32 kr
Kostnader för nikotinläkemedel	600 kr
<b>Totalt</b>	<b>632 kr</b>

<sup>11</sup> Centrum för Tobaksprevention, Samhällsmedicin, Stockholm, Arbetsmiljöforum, Hjärt-Lungfonden, Statens folkhälsoinstitut, *Rökfri på jobbet*, *Faktablad öRåd till arbetsgivarenö*

## Hypnoterapi

Hypnoterapi är en behandlingsmetod där du i ett avslappnat, förändrat medvetandetillstånd, hypnos, kommer i kontakt med ditt undermedvetna jag. Det undermedvetna styr till stor del våra reflexmässiga vanor, känslor och tankar. Under lätt till medeldjup hypnos får du hjälp att påverka och förändra dina vanor på ett enkelt och behagligt sätt. Du är djupt avslappnad, men fullständigt medveten om vad som händer. Hypnoterapi kan alltså inte påverka dig att göra något mot din vilja, utan är ett hjälpmedel när du själv har *viljan* att förändra.<sup>12</sup>

Hypnoterapin erbjuds både individuellt och i grupp. Företaget uppskattar att 80 % av de som genomför programmet blir rökfria, under förutsättning att de vill sluta röka av egen fri vilja, men någon statistik på det finns inte tillgänglig.

Företaget som erbjuder hypnoterapin i detta PM har sin verksamhet i Karlstad men behandlingsformen som sådan borde finnas att tillgå på fler platser i Sverige och därför har kostnaden för resa till och från behandlingen antagits vara 1 arbetstimme. Kostnaderna för den individuella behandlingen är följande:

Antal behandlingar:	1-3 ggr (beräkningar genomförs på 3 ggr)
Kostnad för behandlingstillfällen:	600 kr x 3 ggr = 1.800 kr
Kostnad för tidsåtgång:	1,5 timmar x 3 ggr x 340 kr = ca 1.500 kr
Kostnad för resa till och från behandlingen:	1 timme x 3 ggr x 340 kr = ca 1.000 kr
<b>Totalt:</b>	<b>4.300 kr</b>

Kostnader för gruppbehandling (6-15 deltagare) per deltagare är följande:

Antal behandlingar:	3-5 ggr (beräkningar genomförs på 5 ggr)
Kostnad för behandlingstillfälle:	200 kr x 5 ggr = 1.000 kr
Kostnad för tidsåtgång:	(2 timmar x 1 gång + 1,5 timmar x 4 ggr) x 340 kr = 2.700 kr
Kostnad för resa till och från behandlingen:	1 timmar x 5 ggr x 340 kr = 1.700 kr
<b>Totalt:</b>	<b>5.400 kr</b>

<sup>12</sup> Carl Ahlstrand, Malin Rask <info@hypnoterapi.se> Hypnoterapi (hypnos)  
<<http://www.hypnoterapi.se/hypnos.htm>> (2004-02-04)

## **Kalkyl**

I kalkylen hamnar de kostnaderna företagen har för en rökare på intäktssidan medan det egentligen är uteblivna kostnader. På kostnadssidan hamnar de kostnader företaget har för rökavvänjningsprogrammet.

För att kunna jämföra de olika alternativen så väljs det alternativ av hypnoterapin som är individuellt. Dessutom sätts det in i ett tänkt företag på 100 personer där antalet dagligrökare följer den nationella statistiken på 18 % rökare dvs. 18 stycken.

Kostnaderna för de olika alternativen blir då följande:

Rökfrihet	18 st. x 77.000 kr = ca <b>1,400.000</b> kr
Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet	18 st x 632 kr = ca. <b>11.000</b> kr
Hypnoterapi	18 st. x 4.300 kr = ca <b>77.000</b> kr

Intäkterna per år är detsamma som kostnaderna per rökare för företagen men de justeras med det beräknade utfallet av de olika alternativen:

Rökfrihet	18 st. x 58.000 kr x 52 % = ca <b>540.000</b> kr
Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet	18 st. x 58.000 kr x 30 % = ca <b>310.000</b> kr
Hypnoterapi	18 st x 58.000 kr x 80 % = ca <b>840.000</b> kr

Resultatet för år 1:

Rökfrihet	540.000 kr - 1,400.000 kr = <b>-860.000</b> kr
Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet	310.000 kr - 11.000 kr = <b>300.000</b> kr
Hypnoterapi	840.000 kr - 77.000 kr = <b>760.000</b> kr

Kalkylen visar att Rökfrihetprogrammets kostnader överstiger de förväntade intäkterna under det första året och det behöver drygt 2,5 år för att betala tillbaka kostnaderna. Såväl Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet som hypnoterapin är lönsamma redan under det första året.

## **Känslighetsanalys**

För att föra in de kostnader som rökavvänjningen för med sig i ett annat perspektiv har ett antal kritiska värden tagits fram. Utgångspunkten är att det precis som i kalkylen (se ovan) rör sig om ett företag med 100 personer.

Relevanta kritiska värden är:

Rökfrihet:	<p>Undvikande av 6 korttidssjukdagar per rökare under 5 år (18 st. x 6 dagar x 2.500 kr = 270.000 kr x 5 år = ca 1,400.000 kr)</p> <p>Företaget kan minska personalstyrkan med 0,5 personer. 52 % av rökarnas arbetstidsförlust försvinner (18 st. x 112 timmar x 52 % = 1.000 timmar/år).</p> <p>Undvika 5 framtida rehabiliteringsfall om den antagna kostnad för 1 rehabiliteringsfall är 300.000 kr.</p>
Rökfri-på-jobbet, Sluta-röka-paketet	<p>Undvikande av 1 korttidssjukdag per rökare under 1 år, lönsamt flera gånger om.</p> <p>Undvikande av 1 personalomsättning eller ett rehabiliteringsfall, flera gånger om.</p> <p>För att vara lönsam måste drygt 1 % sluta röka.</p>
Hypnoterapi	<p>Undvikande av 2 korttidssjukdag per rökare under 1 år.</p> <p>Minska personalstyrkan med nästan 1 person då 14 rökares arbetstidsförlust försvinner</p> <p>Undvikande av 1 rehabiliteringsfall, flera gånger om, utifall den antagna kostnad för 1 rehabiliteringsfall är 300.000 kr.</p> <p>För att vara lönsam måste drygt 7 % sluta röka.</p>

## **Förslag till beslut**

Med bakgrund av kalkyler och känslighetsanalys kan man klart konstatera att det lönar sig för ett företag att satsa på rökavvänjningsprogram åt sina anställda. När det gäller Rökfrihetsprogrammet så lönar det sig om företaget ser långsiktigt och kan tänka sig en återbetalning över en dryg 2,5-årsperiod. Såväl hypnoterapi som Sluta-röka-paketet har låga kostnader per rökare och är lönsamma, redan första året, ur ett hälsoekonomiskt perspektiv.

Förslag till beslut är att satsa på det minst kostnadskrävande och därmed det företagsekonomiskt fördelaktigaste alternativet. Detta PM's kalkyl visar att det är hypnoterapi som företagen borde satsa på. Den ger mest pengar tillbaka redan under första året och de kritiska värdena bör kunna uppfyllas på kort tid.

## **Diskussion**

Det finns naturligtvis en del frågetecken kring kalkylerna och de metoder som presenterats ovan. Några av de mest uppenbara är:

- Kostar en rökare verkligen 58.000 kr/år?
- Vad kostar långtidssjukskrivningar och rehabiliteringar?
- Vad kostar produktionsbortfallet?
- Hur många av de 18 % dagligrökande vill sluta röka?
- Är det rimligt att 80 % av de som går hypnoterapi förblir rökfria?

Många rökare protesterar nog mot att företagens kostnader för rökare kan vara 58.000 kr/år. Det är en stor summa men den exkluderar ändå ett flertal kostnader (se Bakgrund och Antaganden). Kalkylen är dessutom en genomsnittskalkyl och det finns ett stort antal rökare som kostar företagen betydligt mindre men även betydligt mer än 58.000 kr. Denna beräkning ska ses som en grov uppskattning eller i alla fall en fingervisning om vad en rökare faktiskt kan kosta ett företag. Det som kan ifrågasättas är om kalkylen ska baseras på maximala 8 dagars korttidssjukfrånvaro (se Kostnader för korttidssjukfrånvaro per rökare) eller en om ett mer genomsittligt antal dagar skulle ha använts.

Kostnaden för långtidssjukskrivningar är naturligtvis väldigt svår att mäta men statistik visar att en rökare löper upp till 20 gånger så stor risk att drabbas av ett 40-tal sjukdomar (se Bakgrund & Frågeställning) varav flera är oerhört allvarliga och i flera fall dödliga. Detta innebär att det finns en påtaglig risk att en rökande anställd kommer att drabbas av en sjukdom som kommer att leda till en långtidssjukskrivning. Med stor sannolikhet

presterar även en person betydligt sämre en period före en långtidssjukskrivning. Att mäta hur stor risken är och vad det kostar företagen är en uppgift övermäktig detta PM. Kostnaderna för rehabiliteringen kommer till största del att betalas av samhället men den drabbar naturligtvis även företagen eftersom den person som rehabiliteras inte presterar fullt från den dagen personen är tillbaka i arbete igen.

När det gäller produktionsbortfallet på grund av rökning så finns den dels i arbetstiden som försvinner dels i det faktum att produktion förloras under den tiden. De 30 minuter per dag som försvinner för rökare per dag innebär i praktiken att den personen presterar 94 % jämfört med person som inte röker om man enbart utgår från 30 minuters arbetstidsförlust per dag. Om dessa 30 minuter per dag skulle betalas med övertidsarbete så skulle det innebära en kostnad på minst ca 38.000 kr (112 timmar/år x 340 kr/timme).

Kalkylen utgår från att samtliga 18 % dagligrökare är villiga att sluta men ett rökavvänjningsprogram kommer aldrig att attrahera samtliga rökare utan mer rimligt är att ungefär 70 % av de dagligrökarna faktiskt vill sluta. Alla rökare borde därför erbjudas möjlighet att medverka i ett rökavvänjningsprogram men det är viktigt att rökaren själv är motiverad till ett rökstopp.

Hypnoterapins effekter som rökavvänjningsmetod är inte vetenskapligt bevisad<sup>13</sup> men behöver av den anledningen ändå inte vara felaktig. Underlaget för detta PM visar på hypnoterapi som en gynnsam och kostnadseffektiv metod. Att 8 av 10 som genomför rökavvänjning via hypnoterapi skulle förbli rökfria låter som en hög siffra och den är som påpekats inte statistiskt säkerställd. Om 50 % av de som använder hypnoterapi som metod till att sluta röka, förblir rökfria, är även de ett gott resultat. Skulle kalkylen baseras på 50 % istället skulle det motsvara en lönsamhet på ca 450.000 kr (18 st x 58.000 kr x 50 %) och fortfarande vara den mest lönsamma.

Att rökning kostar samhället enorma summor varje år är otvetydigt men att det även kostar företagen mycket pengar är mindre känt. Det faktum att enbart arbetstidsförlusten kostar över 38.000 kr (baserat på 25.000 kr i månadslön) per år borde göra att fler företag intresserar sig för frågan. Den kostnaden är dessutom inte synlig i bokföringen.

Sammanfattningsvis visar detta PM att rökavvänjning är lönsamt, oavsett vilken metod som används, och att det är väl investerade pengar. Företagen bör tillsammans med sina anställda utvärdera och välja den metod som passar dem bäst, utifrån deras specifika förutsättningar.

---

<sup>13</sup> Statens beredning för medicinsk utvärdering, <info@sbu.se>  
<[http://www.sbu.se/Filer/Content0/publikationer/1/rokavvanjning\\_339/rokslut.html](http://www.sbu.se/Filer/Content0/publikationer/1/rokavvanjning_339/rokslut.html)> (2004-02-11)

# Käll- och Litteraturförteckning

## Tryckta källor

Centrum för Tobaksprevention, Samhällsmedicin, Stockholm, Arbetsmiljöforum, Hjärt-Lungfonden, Statens folkhälsoinstitut, *Rökfri på jobbet*

Holm Ivarsson, B, & Nordström Torpenberg, I, *Fimpa dig fri!*, (1999) s. 47

Socialstyrelsen, *Tobaksrökningen eller hälsa: Tobakens medicinska skadeverkningar* (1979), s. 8 & 101-105

## Elektroniska källor

Ahlstrand, C & Rask, M <info@hypnoterapi.se> Hypnoterapi (hypnos)  
<<http://www.hypnoterapi.se/hypnos.htm>> (2004-02-04)

Socialstyrelsen, Hälsa- och Sjukvårdens årsbok 2002,  
<<http://www.sos.se/FULLTEXT/46/2002-46-1/02kap5.pdf>> (2004-02-10)

Statens beredning för medicinsk utvärdering, <info@sbu.se>  
<[http://www.sbu.se/Filer/Content0/publikationer/1/rokavvanjning\\_339/rokslut.html](http://www.sbu.se/Filer/Content0/publikationer/1/rokavvanjning_339/rokslut.html)>  
(2004-02-11)

Tobaksfakta, Statistik, < <http://www.tobaksfakta.org/view.asp?id=102>> , (2004-02-03)

Tobaksfakta, Tidsaxel ó rökstopp,  
[http://www.tobaksfakta.org/interactive/sluta/axel\\_bottom.htm](http://www.tobaksfakta.org/interactive/sluta/axel_bottom.htm) (2004-02-03)

Åreliniken, Rökfrihet,  
<<http://www.arekliniken.com/IziDocument/IziDownload/index.asp?LID=1&Name=Rökfrihet.pdf&Folder=IziPdf>> (2004-02-04)