



# LÖRDAG

HEM · PRIVATEKONOMI · HÄLSA



# FRISK LUFT EFTER 42 ÅR

Storrökarens nya liv: "Första veckan var hysterisk"

■ HÄLSA 30-35



På besök hemma  
hos Lunds  
hotelldrottning

■ HEM 38-40



Läge för klipp på begagnade båtar

■ PRIVATEKONOMI 42-43



Mäss- vd vill  
möta Obama

■ ETT GLAS MED 28



# **Bank** MANNEN SOM SLUTADE RÖKA



Peter Wångren, chef på Swedbank, hade rökt minst ett paket cigaretter om dagen i 42 år när han en dag slutade tvärt.

För att dämpa röksuget började han träna.

Efter två månader som rökfri har hans kondition förbättrats enormt och han förbereder sig för att delta i ett längre motionslopp.

# ”Innan jag slutade närmade jag mig två paket om dagen, det blir cirka 100 kronor om dagen – i 42 år. Men rökningen har kostat mig mer än vad som kan räknas i pengar.”

PETER WÄNGGREN

**P**eter Wänggren, 57, började röka när han var 15 år och har i omgångar försökt att sluta.

”Jag har försökt allt utom akupunktur och hypnos. Jag har försökt trappa ned, jag har försökt trappa upp, så att man röker så mycket att man spy och därför slutar, men jag vande mig bara vid den större dosen.”

”Jag har använt nikotinplåster, tuggat nikotintuggummi, jag har gått i motiverande samtal på sjukhus, jag har provat medicin som blockerar nikotinreceptorerna. Jag har provat allt, nästan på nivån att jag har hoppat baklänges på ett ben runt en ask i fullmåne, men ingenting har hjälpt.”

Förra hösten rökte han närmare två paket cigaretter om dagen.

”En dag i oktober när jag hade ätit dåligt, rökt för mycket och druckit för mycket kaffe – det brukar följas åt – så att jag mätte fysiskt illa gick jag in till min rumsgranne på kontoret och sa: Vad ska jag göra, jag vill sluta röka.”

Grannen som är Swedbanks personaldirektör Marie Hallander Larsson kontaktade då coachen Conny Karlberg, som hon från sin tid som personaldirektör på Posten visste hade hjälpt en person att sluta röka som alla andra betraktade som ett omöjligt fall.

## ”Svart på vitt hur illa det var”

Och Peter Wänggren var visserligen less på att röka, men samtidigt hade nikotinet ett ordentligt grepp om honom.

”När han tände en cigarett och sa att han tyckte att det var livskvalitet tänkte jag att det här kommer att bli tufft”, säger Conny Karlberg, som är affärsområdeschef på Proactive Health Partner.

Riktigt motiverad att sluta blev Peter Wänggren inte förrän han hade gjort ett

fystest som visade hur dålig form han var i.

”Han hade kondition som en gravt överviktig person och vissa moment orkade han inte ens genomföra”, berättar Conny Karlberg.

”Då fick jag svart på vitt hur illa det var, och sedan tvingade Conny mig att fatta ett beslut”, säger Peter Wänggren.

Han bestämde sig för att sluta röka den 28 december och därefter skulle han vara ledig i två veckor. Tidpunkten valdes med omsorg.

”Jag bor i Skåne och veckopendlar, och jag ville sluta röka på hemmaplan, men jag ville inte förstöra julen för familjen och jag ville inte att det skulle bli ett fäntigt nyårslöfte.”

Förberedelserna inför rökstoppet handlade om att prata om vad som kunde hända när röksuget satte in. Peter Wänggren förberedde sig också för träning i Swedbanks gym, och det blev också prat om kost för att få struktur på måltiderna.

”Tidigare åt jag inte frukost. Jag åt lunch men sedan ingenting förrän sent på kvällen. Jag misskötte mig nog rätt rejält, även om jag intellektuellt förstod att det var farligt”, säger Peter Wänggren.

## Rörelse i första rummet

Tillsammans med Conny Karlberg satte han upp ett antal kortsiktiga och långsiktiga mål. Ett av de kortsiktiga målen var att han skulle röra sig när röksuget satte in.

”Jag var rädd för att bli tjock med de risker det innebär för män i min ålder, och eftersom det är vanligt att gå upp i vikt när man slutar röka så bestämde jag mig tidigt för att träna i stället för att äta.”

På Swedbanks kontor vid Brunkebergstorg i Stockholm gick han upp på taket för att röka. Vid ett informationsmöte i slutet av förra året om flytten till det nya huvudkontoret i Sundbyberg, som Peter Wänggren ansvarar för, frågade någon om taket skulle fortsätta att vara hans rökruta, men då berättade han att han skulle sluta röka, och sedan visste hela banken om det.

”Men det var inte för att öka den yttre pressen och tvinga in mig i ett hörn, det har jag provat förut men det funkade inte. Den här gången sa jag det eftersom jag var så säker på att jag skulle lyckas.”

Till slut var han så laddad inför rökstoppet den 28 december att han såg fram emot det. Han beskriver det som en tävling mot sig själv.

## Di Fakta

### Peter Wänggren

■ **Titel:** Chef för support- och stödfunktioner i Swedbank-koncernen.

■ **Bor:** Vittsjö i Skåne och Stockholm.

■ **Familj:** Hustrun Christina och tre vuxna barn.

■ **Utbildning:** Jur kand.

■ **Karriär:** Domstol, advokatbyrå samt olika befattningar i Swedbank sedan 1985.

■ **Fritid:** Familjen, men också litteratur, resor, kajakpaddling och annat friluftsliv och –numera – träning.

■ **Bästa kom i form-tips:** Det är de sura passen som sitter kvar längst.

”Och jag tänkte att jag ska visa Conny att jag kan.”

Men att sluta tvärt efter 42 år var jobbigt.

”Den första veckan var hysterisk, jag sorterade spikar och skruvar, tvättade bilen och gick ut med hunden i tid och otid. Det hade inget annat syfte än att hålla röksuget borta. Till slut sprang hunden och gömde sig”, berättar han.

## ”42 års skit ska ut ur kroppen”

När gifterna lämnade kroppen kunde han vakna med en pöl av svett på bröstet, lakanen luktade nikotin.

”42 års skit som ska ut ur kroppen, det är jobbigt. Men det fysiska grejar man på en vecka, sedan får man jobba med sig själv. Det fysiska röksuget varar i kanske fem sekunder, resten är vana.”

Efter fyra veckor utan cigaretter hade Peter Wänggren en besvärlig helg och det var nära att han fick ett återfall.

”Räddningen var att kiosken ligger så långt borta – det är drygt en halvmil dit – och min fru var bortrest och hade bilen. Vi har en bil till, men den hade sommaräck och det snöade. Jag funderade ett tag på att gå, men gjorde inte det. Och jag vågade inte köra till kiosken, då hade jag trillat dit igen.”

Även om han kände av rastlöshet efter rökstoppet så påverkades inte hans humör.

”Jag har inte varit på dåligt humör, andra har till och med sagt att jag har varit behaglig att ha att göra med. Men det beror på att jag har varit så mallig och stolt över att jag har slutat, och då behöver man inte dumma sig.”

## Tränar varje dag

Den andra stora positiva effekten av beslutet att sluta röka är att Peter Wänggren har börjat träna dagligen i gymmet på Swedbank. Till en början tränade han lika många gånger som han tidigare hade rökt, men nu räcker en gång per dag.

”Nu skulle jag sakna något om jag inte tränade.”

Till en början blev det mest styrke-träning, men efter ett tag klev han även upp på löpbandet.

”Conny Karlberg berättade att det bästa för konditionen är att börja springa, men jag sa att jag hatar att jogga, jag kommer aldrig att börja springa”, berättar Peter Wänggren.

Det gjorde han i alla fall, och i dag springer han fem kilometer på under

30 minuter. För två månader sedan kunde han med stor ansträngning springa högst 400 meter utan att gå bit-vis.

Omgivningen har också märkt att han har förändrats.

”När jag var hos min tandläkare nyligen så sa han ’vad du har blivit bitig’. Kollegerna säger att jag har fått tillbaka färgen i ansiktet. Och det är viktigt att få höra även för en snart 60-årig bankchef. Man är ju bara människa.”

## Första veckorna värst

Peter Wänggren konstaterar att det har varit tufft, särskilt de första veckorna, men i dag betraktar han sig som rökfri.

”Det kan gå dagar utan att jag känner något röksug alls. Nu vill jag konsolidera rökfriheten och komma i form så att jag kan greja ett lite längre motionslopp under året.”

## De andra sluta röka-metoderna som du prövade, varför tror du att de inte fungerade för dig?

”Den enda belöning jag fick då var att inte röka, och det räckte inte för mig. Det här gav något mer. Och jag ville inte använda hjälpmedel. Jag ville inte gå från cigaretter till något annat, utan jag ville klara det ändå med hårt arbete.”

”Någonstans har det också varit kul. För mig var det viktigt att det var mätbart. Det är inte nog att lukt och smak kommer tillbaka, jag måste se staplar och siffror. Det gav en ahaupplevelse.”

Ett 42-årigt förhållande med cigaretterna fick ett tvärt slut, och det var inte bara det fysiska beroendet av nikotin som Peter Wänggren kände av.

”Det var mer som saknaden efter en kompis. Jag kunde till exempel fråga mig: Varför ska jag äta en god middag när jag inte får röka?”

I dag har han dock en annan inställning.

”Om det finns 5 000 gifter i en cigarett så är det kanske tre som är goda, men man köper inte 4 997 dåliga saker för att hitta tre bra. Nu har träningen ersatt de 4 997 och de tre andra kan jag leva utan, och förmodligen kommer jag att leva längre utan dem.”

## ► Nästa uppslag

Rökarna kostar  
företagen miljarder



STÖD. Conny Karlberg i samtal med Peter Wänggren.

# Vilka fördelar har den här metoden?

4

Frågor till...

## Conny Karlberg

på Proactive Health Partner som har coachat Peter Wänggren.

”90 procent av dem som slutar röka är rädda för att gå upp i vikt. Med den här metoden motverkas viktuppgång redan från dag ett. Vid totalt rökstopp med fysisk aktivitet eller träning som ventil får man också förbättrad kondition på väldigt kort tid. Om man till exempel trappar ned eller tuggar tuggummi får man naturligtvis inte samma

hälsoeffekt som de som tränar bort röksuget.”

## Varför använder ni metoden?

”Det är ett sunt sätt att jobba på. Jag kan tycka att man missar målet om man trappar ned, eller använder läkemedel. Man skjuter bara på problemet. Läkemedel måste ju också trappas ned. Om man har bestämt sig för att sluta förstår jag inte

varför man ska vänta.”

## Hur vanlig är den?

”Det finns ingen statistik på vilken utsträckning olika metoder används, men vi har en hög andelsprocent som slutar röka.”

## Vem passar den för?

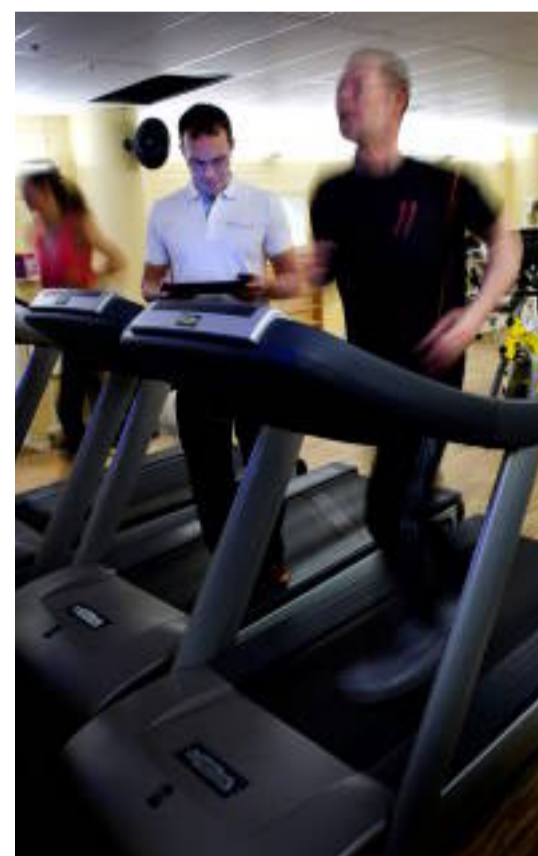
”Den passar för de flesta, men man måste vara motiverad att sluta.”

KATARINA BUTOVITSCH



SAMARBETET GER STYRKA. Peter Wånggren har fått förbättrad balans, uthållighetsstyrka och hållning under sina två månader med intensiv träning. "Det som är anmärkningsvärt är att det tar cirka ett år för chefer i våra ledarskapsprogram att nå den resultatutveckling som Peter har lyckats med på mindre än två månader. Då blir det tydligare hur hårt han har tränat", säger Conny Karlberg, som stöttar Peter Wånggren genom träning och samtal.

SAMTLIGA BILDER: JACK



# Miljarder går upp i rök för företagen

Rökarna kostar Sveriges hundra största företag minst 6 miljarder kronor per år.

Det visar en undersökning från Proactive Health Partner.

Konsultföretaget Proactive Health Partner har gjort en hälsoekonomisk studie av svenska storföretags kostnader för ohälsa och där ingår företagens kostnader för sjukfrånvaro, rökare samt medarbetares bristande kondition.

Dessa tre faktorer har valts för att de är lätta att mäta. Det finns exempelvis nationell statistik för syreupptagningsförmåga och vetenskapligt belagda samband mellan dålig kondition och produktivitet.

## Kostnad: 6 miljarder kronor

Av undersökningen framgår att de hundra största företagen har en genomsnittlig sjukfrånvaro på 3,7 procent. 14 procent av de anställda är rökare.

Rökningen beräknas kosta företagen 6 miljarder kronor.

Främst beror det på produktivetsbortfall på grund av rökpauser, 5,7 mil-

jarder samt på rökarnas högre sjukfrånvaro, cirka 250 miljoner kronor.

Den totala sjukfrånvaron för samtliga anställda kostar företagen 7,1 miljarder. Men den största posten är kostnader för minskad produktivitet på grund av medarbetares bristande kondition och den uppgår till 29,1 miljarder.

”Man behöver ha en viss syreupptagningsförmåga för att kunna prestera med full kapacitet. Det gäller både i industrin och på kontor”, säger konsultchef Johan Rudborg på Proactive Health Partner.

## Dålig kondition kostar

Rökarna kostar därför sannolikt mer än 6 miljarder på grund av att de har sämre syreupptagningsförmåga än icke-rökare.

Sammanlagt kostar dessa poster 41,9 miljarder kronor per år eller 19 procent av lönekostnaden för de hundra största företagen i Sverige.

”Man behöver ha en viss syreupptagningsförmåga för att kunna prestera med full kapacitet. Det gäller både i industrin och på kontor.”

JOHAN RUDBORG  
PROACTIVE HEALTH  
PARTNER



DYR PAUS. Rökpauser kostar svenska företag miljarder. FOTO: ANDERS WIKLUND

Men, enligt Proactive Health Partner, finns också potential för företagen att minska dessa kostnader med cirka 9 miljarder kronor årligen. Genom riktade åtgärder och tidig rehabilitering kan sjukfrånvaron sänkas med 20 procent, individuellt stöd kan ges till rökare så att 20 procent slutar och 10 procent kan förbättra sin kondition så att de får tillgång till 100 procent av sin arbetskapacitet.

## Nya arbetsätt krävs

För att åstadkomma detta måste bolagen dock börja arbeta på nya sätt med ohälsa och friskvård, anser Johan Rudborg.

”Lösningarna måste bli individuella. Generella åtgärder som att ge alla friskvårdsbidrag ger inte effekt eftersom man inte når målgrupperna.”

Konsultföretaget Proactive Health Partner gör hälsokartläggningar av företag och föreslår åtgärder för att öka produktivitet, närvaro och lönsamhet.

KATARINA BUTOVITSCH

katarina.butovitsch@di.se  
08-573 650 63

## Svenska rökare blir stadigt färre

Rökning blir allt mindre vanligt i Sverige.

På drygt 30 år har andelen dagliga rökare minskat från 31 till 11 procent.

Den stora gruppen tobaksanvändare är i åldern 45–64 år.

Attityden till rökning i det svenska samhället var länge positiv och det var inte förrän under 1980-talet när riskerna med passiv rökning uppmärksammades alltmer som attityderna började förändras, enligt Margaretha Haglund, tobakspolitisk expert på tankesmedjan Tobaksfakta.

”Ända fram till 1970-talet var rökning en etablerad vana i överklassen, och då sågs det som något positivt. Men under 1980-talet och 1990-talets början slutade överklassen mer och mer att röka och det blev i stället en vana för korttidsutbildade, och då byggdes det upp en negativ attityd”, säger hon.

”I Sverige är vi i dag väldigt negativa till rökning och det beror nog på en hög kunskapsnivå. Vi är också tränade att respektera lagar och regler som förstärker dessa attityder.”

## Nikotinläkemedel säljer

Försäljningen av nikotinläkemedel ökar år från år. 2011 såldes nikotinpreparat för minst 552 Mkr exklusive moms i apotek och andra butiker, enligt statistik från Apotekens Service. Och trots att sista kvartalets försäljning i detaljhandeln inte är medräknad i den siffran är det ändå en ökning från 2010.

Förra året rökte 11 procent av svenskarna mellan 16 och 84 år dagligen – en nedgång med 5 procentenheter sedan

2004, enligt Statens folkhälsoinstitut. En lika stor andel, 11 procent, uppgav förra året att de röker då och då.

Flest dagliga rökare finns i gruppen 45–64 år, 15 procent, och det är en större andel kvinnor än män i denna åldersgrupp som röker.

Även om rökningen minskar för befolkningen i stort så är trenden delvis en annan bland ungdomar, enligt Elin Ramfalk, generalsekreterare för A Non Smoking Generation.

## Siffrorna svänger för unga

Enligt statistik från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning minskade rökningen kraftigt bland tonåringar mellan 2001 och 2004, men därefter började den åter öka fram till 2010. Under förra året minskade dock rökningen igen och då uppgav 8 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna i gymnasiet andra år att de rökte dagligen.

Elin Ramfalk menar att ökningen bland ungdomar sammanfaller med att det infördes rökförbud på krogen 2005.

”Det var en stor insats, men därefter fortsatte man inte att jobba aktivt förebyggande med ungdomar”, säger Elin Ramfalk.

KATARINA BUTOVITSCH



## ...men det glöder om tobaksaktierna

Trots en stark trend med minskat rökande i västvärlden är tobaksaktier en favoritplacering för många förvaltare.

Flera av fjolårets bästa aktiefonder hade bolag som Philip Morris och Swedish Match i portföljerna.

Tobaksaktier hamnar oftast i topp på analytikernas köplistor under oroliga tider. I likhet med läkemedel, baslivsmedel och sprit är konsumtionen av tobak oftast opåverkad av lågkonjunkturer.

I fjol rusade Swedish Match med 25 procent medan den svenska börsen föll brant. En av fjolårets globala börsraketar var Philip Morris International som steg med 38 procent under 2011. Med cigaretter som Marlboro och L & M säljer Philip Morris i 180 länder och har 16 procent av den globala tobaksmarknaden utanför USA.

## Växer i Asien och Östeuropa

Förklaringen till tobaksbolagens framgångar är att produkterna är prisokänsliga. Och även om rökningen avtar i snabb takt i västvärlden växer tobaksjättarna mycket snabbt på tillväxtmarknaderna i Asien, Östeuropa och Latinamerika.

Gemensamt för många av världens bästa aktiefonder i fjol var att de bland annat hade stora innehav av tobaksaktier i portföljerna. British American Tobacco, med varumärken som Prince, Pall Mall och Lucky Strike, har klättrat med 28 procent på börsen under den senaste tolv-

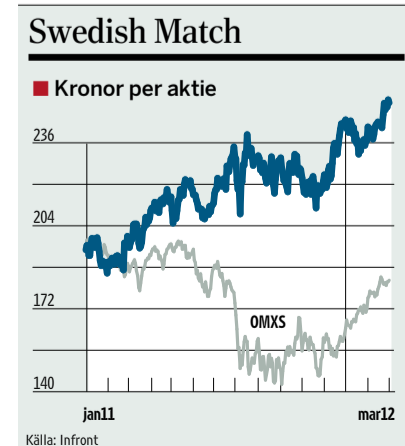
månadersperioden.

Även den japanska tobaksgiganten Japan Tobacco Internationell visar upp samma fina aktieutveckling.

Aktiefonden Morgan Stanley Global Brands, som bland annat finns tillgänglig för svenska pensionssparare i PPM, har fattat galoppen och har tre av de fem största innehaven i tobaksaktier. Fonden, som förvaltar 34 miljarder kronor, äger bolag som British American Tobacco, Philip Morris International och Imperial Tobacco Group.

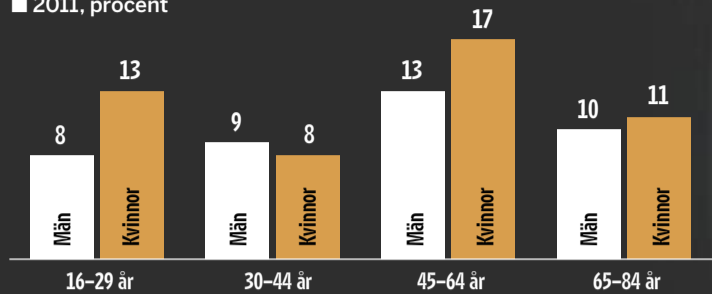
HANS BOLANDER

hans.bolander@di.se, 08-573 651 19



### Så gamla är rökarna

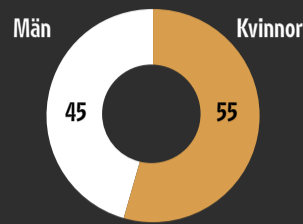
■ 2011, procent



Källa: Statens Folkhälsoinstitut

### Fler kvinnor röker

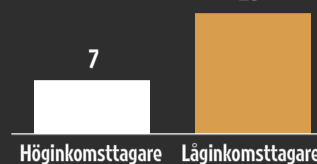
■ 16-84 år som röker dagligen 2011, procent



Källa: Statens Folkhälsoinstitut

### Inkomst\* spelar roll

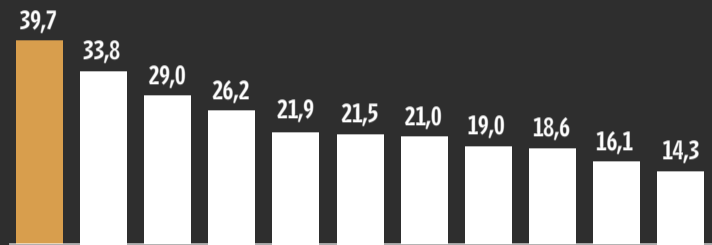
■ 16-84 år som röker dagligen 2011, procent



\*Låg respektive hög inkomst avser de 20 procent med lägst respektive högst total disponibel hushållsinkomst av de svarande.  
Källa: Statens Folkhälsoinstitut

### Greker blossar mest

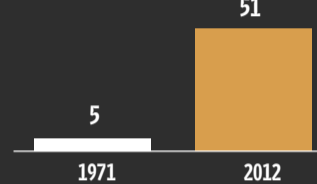
■ Andel av befolkningen från 15 år som rökte dagligen 2009, procent



Källa: OECD

### Tio gånger dyrare

■ Pris för ett paket cigaretter, kronor



5 kronor 1971 motsvarar ungefär 35 kronor i dag. Höjda punktskatter och mervärdesskatt ligger bakom en stor del av prisökningen på tobak.  
Källa: SCB och Institutet för privatekonomi, Swedbank

# Kostsamma pauser

Rökpauser och en högre sjukfrånvaro kostar nästan 6 miljarder kronor per år för de 100 största företagen i Sverige.

■ Ohälsokostnader för Sveriges 100 största företag, miljoner kronor

Rökpauser  
**5 732**

Högre sjukfrånvaro  
**243**

Totalt:  
**5 975**  
miljoner kronor

## Därför är rökning skadligt

■ När tobaken brinner bildas tusentals farliga ämnen. Rökgaserna, varav många är cancerframkallande, skadar luftvägar, blodkärl och hjärta och sprids via blodbanan ut i hela kroppen. Kolmonoxid i röken konkurrerar ut en del av syret till lungorna. Nikotinet gör ofta rökare starkt beroende av cigaretter.

■ Varannan rökare dör i förtid av rökning och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livslängd. I Sverige dör närmare 7 000 personer varje år av sjukdomar och tillstånd som är kopplade till rökning.

■ Tobaksrökning orsakar bland annat lungcancer, cancer i andra organ, hjärt-

och kärlsjukdomar samt kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL).

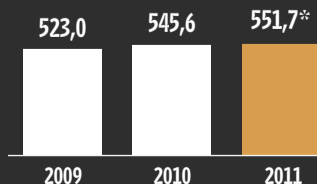
■ I Sverige beräknas 20 procent av alla cancerfall vara orsakade av rökning. 90 procent av lungcancerfallen och drygt 20 procent av all hjärt- och kärlsjukdom beräknas bero på rökning.

■ Världshälsoorganisationen

WHO uppgav i en rapport 2008 att 100 miljoner människor i världen dog på grund av rökning under 1900-talet och varnade för att om dagens trender håller i sig kommer en miljard människor att dö under 2000-talet till följd av rökning.

### Nikotinläkemedel

■ Total försäljning på apotek och i övrig handel i Sverige, miljoner kronor (exkl moms)



\* Siffror för kvartal 4 saknas för försäljning utanför apoteken.