

Mange vil stumpe sigaretten

Sosial- og helsedirektoratets tobakkskampanje hadde svært dramatiske uttrykksformer. Den har fått mange nordmenn til å be legen om hjelp til et røykfritt liv.

Kampanjen, som ble lansert 6. januar og avsluttet 16. februar, har vært Norges største tobakkskampanje noensinne (1). Den har bestått av TV-spots og annonser i aviser og ukeblader. Ideen til kampanjen kommer fra Australia der den har bidratt til at mer enn 360 000 personer har sluttet å røyke.

Merker effekten

– Det er påfallende mange som har bedt om hjelp til å slutte å røyke etter at Sosial- og helsedirektoratet igangsatte tobakkskampanjen, sier Trond Egil Hansen ved Nesttun allmennpraksis i Bergen. – Det kan synes som om folk har «våknet litt», og at det har gjort noe med deres motivasjon for å slutte. De fleste som har bedt om hjelp, er godt voksne som har hatt ønske om å slutte tidligere. De fleste synes også det er greit med sterke virkemidler, hvis det kan hjelpe.

– Konsekvensene det har for folk å røyke, er jo også relativt skremmende, sier Hansen som mener at man må finne nye måter å formidle budskapet på.

Leder for Offentlige legers landsforening og selv aktiv i røykeavvenningsarbeidet, Ola Jøsendal, er svært positiv til kampanjen: – Min vurdering er at det har vært en utrolig godt planlagt og godt gjennomført kampanje, og at den åpenbart har hatt den tilsluttede virkning.

– Den vakte oppmerksomhet. Jeg har møtt bare positive kommentar fra dem som ikke røyker. Røykerne har nok vært litt mer delt, men hensikten med kampanjen er oppnådd fordi de er blitt minnet om hva røyken gjør med helsen deres, sier Jøsendal.

– Jeg tror kampanjen har effekt og at den har virket ytterligere forsterkende på motivasjonen hos dem som i utgangspunktet hadde bestemt seg for å slutte å røyke, sier Tor Øystein Seierstad, assisterende kommuneoverlege i Sør-Varanger.

– Folk lar seg nok ikke så lett skremme til å slutte, men de som allerede har bestemt seg, trenger det sparket som kampanjen gav. Klar tale og klar tekst fungerer best, mener Seierstad. – Vi har merket en økt oppmerksomhet på røykeslutt, og opplever også at folk i stadig større grad ser på legen som en god ressurs for få hjelp til å slutte. Som leger kan vi ikke skape motivasjon, men vi kan bidra til at pasienten opprettholder motivasjonen, sier han.



Stor pågang

Kari Huseby, avdelingsdirektør i Sosial- og helsedirektoratet, forteller at det var en voldsom økning i henvendelser til Røyke-telefonen etter kampanjestart. Gjennomsnittlig var det mer enn 500 telefoner de første dagene. Røyke-telefonen startet allerede 3. januar med utvidede åpningstider. Samtidig var det god kapasitet på telefonen, slik at det ble brukt fra fem til åtte minutter per innringer.

– Vi har vært opptatt av at folk skulle føle seg ivaretatt og jeg håper de har følt at de har fått hjelp, sier Huseby.

I tillegg kom det daglig inn 300 – 400 bestillinger på kampanjemateriell via e-post og mange bestillinger på klassesett til bruk i skolene.

– Mange har også gjort en aktiv handling for å slutte å røyke. Dette så man blant annet ved at apotekene raskt ble utsolgt for røykeavvenningsprodukter etter at kampanjen ble igangsatt, sier hun.

Oppfølgingskurs

Sosial- og helsedirektoratet har det siste året utdannet over 100 kursledere som holder røykesluttkurs over hele landet. Det er kurs i alle fylker, også på Svalbard. Kursene startet i uke 3. Det var så stor interesse for kursene at de måtte doble antall kurs. Neste runde med kurs starter i uke 36.

– Det som er hyggelig i forhold til det som kom frem av kritikk mot kampanjen de første dagene, er at innringerne var svært positive. De gav uttrykk for at kampanjen gav dem «et spark bak», sier Kari Huseby.

– Vi har hatt enormt mye pressedekning, både nasjonalt og lokalt. Så langt må vi si oss svært fornøyd med kampanjen. Vi har også vært i kontakt med andre land som har gjennomført den. De har ikke møtt liknende kritikk på det faglige innholdet, som vi gjorde de første dagene.

Kritikken imøtegått

Tobakkskampanjen beskriver tobakksrelaterte skader på en troverdig måte og bruker modeller som illustrerer hvilke skader man kan få ved tobakksrøyking. Et oppslag i Dagbladet den 10. januar sådde tvil om troverdigheten ved bildebruken i tobakkskampanjen. Dette er imøtegått av flere, blant annet gav leder i Norsk cardiologisk selskap, Rune Wiseth, sin fulle støtte til kampanjen umiddelbart etter presseoppslaget.

Kampanjen er grundig evaluert og diskutert i de 30 landene som allerede har kjørt den. Også i Norge diskuterte man på forhånd kampanjen med relevante fagmiljøer. Legeforeningen og avdeling tobakk i Sosial- og helsedirektoratet har gitt sin fulle støtte.

Guide til røykfrihet

Som en hjelp til alle som ønsker å slutte å røyke, har direktoratet laget heftet Guide til røykfrihet. Heftet er gratis og gir råd og informasjon om hvordan man kan lykkes med å bli – og forbli – røykfri. I tillegg til et 10-dagers røykesluttprogram og en beskrivelse av hvordan man kan slutte ved hjelp av nikotinpreparater, inneholder guiden blant annet en motivasjonstest, en oversikt over hva som skjer med kroppen når man slutter å røyke, tips om hvordan man skal unngå røykesug, og råd om hvordan man skal unngå å gå opp i vekt i forbindelse med røykeslutt. For mer informasjon se: www.tobakk.no

Den britiske legeforeningen har nylig utgitt brosjyren Tobacco under the microscope som er legenes manifest for global tobakkskontroll. Mer informasjon om manifestet finnes på: www.doctorsmanifesto.org

Lise B. Johannessen
Informasjonsavdelingen

Litteratur

1. Andersen EJ. Helsemyndighetene med storsatsing mot tobakk. Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 229.