



TobakksFRI så klart!

Folkehelsearbeid er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.»

Sitatet er hentet fra Helse- og omsorgsdepartementets nettsted. Der heter det også at folkehelsearbeidet er sektorovergripende og at det omfatter tiltak i mange samfunnssektorer. Målet er et samfunn som legger til rette for positive helsevalg og sunn livsstil slik at sykdommer og skader kan forebygges.

Fredag 26. april i år la helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre frem «Folkehelsemeldingen: God helse – felles ansvar». Han sier at vi trenger en mobilisering for folkehelse for å bekjempe helseforskjeller og gi barn like muligheter.

– Vi må forebygge sykdom og fremme helse i alle sektorer i samfunnet. Det er den enkeltes ansvar. Og det er et felles ansvar, sier helse- og omsorgsministeren.

I dag er det de ikke-smittsomme sykdommene (kreft, hjerte- og karsykdommer, kroniske lungesykdommer, diabetes og orale sykdommer mfl.), psykiske plager og lidelser, muskel- og skjelett-sykdommer og andre smertetilstander som har størst betydning for befolkningens helse. Kreft og hjerte- og karsykdommer er de hyppigste dødsårsakene når hele befolkningen ses under ett. Alle grupper i befolkningen har fått bedre helse, men sosiale helseforskjeller er fremdeles en utfordring. Ikke-smittsomme sykdommer kan i betydelig grad forebygges gjennom tiltak rettet mot de felles underliggende risikofaktorene – nemlig tobakk, usunt kosthold, fysisk inaktivitet og alkohol.

Tobakk er den viktigste enkeltårsaken til sykdom og død som kan forebygges. Tobakk dreper nærmere seks millioner mennesker på verdensbasis hvert år. Hvert eneste år dør over 5000 norske kvinner og menn av sykdommer som skyldes røyking. Norge har kommet langt i arbeidet med å forebygge tobakkskader, men tobakk er fortsatt den viktigste enkeltårsaken til dårlig helse og for tidlig død hos nordmenn.

Regjeringens nye tobakksstrategi 2013 – 16 har som visjon en framtid uten tobakk. For å oppnå dette må det både legges til rette for snus- og røykeslutt og for å hindre at flere begynner. Dette er målene for regjeringens arbeid mot tobakkskader innen 2016:

1. Unngå at unge begynner å røyke og snus
2. Motivere og tilby hjelp til snus- og røykeslutt
3. Beskytte befolkningen og samfunnet mot tobakkskadene

Samfunnet må ta i bruk ulike virkemidler for å nå disse målene, og vi som tannhelsepersonell må bidra. Antall personer som røyker daglig har gått ned. Nedgangen er størst blant ungdom i alderen 16–24 år. Det er bra, men samtidig som stadig færre røyker, er det flere som bruker snus. Blant unge er det nå hele 19 prosent som snuser. Og mens det tidligere omtrent bare var menn som snuste, ser vi nå en dramatisk økning blant unge kvinner.

I Folkehelsemeldingen står dette om tannhelsetjenesten:

«Gjennom den regelmessige tannhelsetjenestens undersøkelsen kan sykdomsutvikling avdekkes i en tidlig fase. Dette gir gode muligheter til innsats som stopper sykdomsutviklingen og til veiledning i kosthold, ernæring, eventuell røykeavvenning og personlig munnstell.»

For å øke etterspørselen etter hjelp til tobakksavvenning er det viktig at

tobakk tas opp som tema i så mange konsultasjoner i helsevesenet som mulig, også hos tannlegen. Og her kan vi som tannhelsepersonell så avgjort bli flinkere. Vi har en unik posisjon, og et stort ansvar, fordi vi ser nesten hele den norske befolkning regelmessig. Denne muligheten til å bidra i arbeidet mot tobakk må vi benytte oss av. Vi har kunnskap til å snakke om både røyk og snus med pasientene våre, og det er ikke så mye som skal til! Studier viser at minimal intervensjon nytter. Det er noe vi alle har tid til i en ellers travelt hverdag. En slik minimal intervensjon tar bare et par minutter og består av tre enkle spørsmål:

Røyker/Snuser du? Hvis ja:
Kan du tenke deg å slutte?

Jeg vil anbefale deg å slutte. Skal jeg hjelpe deg videre?

Dersom pasienten gir uttrykk for interesse for å slutte, skal pasienten vises til fastlege, Røyketelefonen 800 400 85 eller andre som kan bidra med hjelp. Å tilby materiell kan være en fin måte å avslutte samtalen på, og det finnes mye materiell tilgjengelig. Se slutta.no for mer informasjon.

Vi sier at tannhelsetjenesten er en del av helsetjenesten. Vi vil at tannlegen skal være en viktig samarbeidspartner i folkehelsearbeidet og en naturlig del av samhandlingen i helsesektoren, også den elektroniske. Skal vi bli tatt på alvor, må vi kjenne vårt ansvar nettopp i slike saker som snus- og røykeslutt! Vi ser pasientene regelmessig, vi har kunnskap og ser problemet – spesielt med snusbruk – tydelig i vår arbeids hverdag.

Lykke til med anti-tobakksarbeidet – «tobakksFRI så klart»!

Camilla Hanser Steinum