

En av fire snuser eller røyker daglig



Foto: WImages

23 prosent i alderen 16–79 år bruker minst ett tobakksprodukt eller e-sigaretter daglig, viser SSB-rapporten Røyk, alkohol og andre rusmidler, som ble offentliggjort 23. oktober.

– I 2018 skjedde det et skifte hvor snus tok over for røyk som det mest brukte tobakksproduktet i Norge. Nå er det mer enn dobbelt så mange som snuser daglig, enn som røyker hver dag, sier Sindre Haugen, rådgiver i Statistisk sentralbyrå (SSB).

En prosent av befolkningen bruker e-sigaretter daglig i 2025. Dette er ikke et tobakksprodukt, men inneholder ofte nikotin.

Samlet sett bruker en av tre (31 prosent) tobakksprodukter eller e-sigaretter regelmessig, det vil si daglig eller av og til.

– Andelen som regelmessig bruker tobakksprodukter har holdt seg stabil de siste ti årene, men hvilket produkt de bruker har endret seg. I 2016 brukte 20 prosent røyk, mens 14 prosent snuste. Nå er det 20 prosent som snuser, og 15 prosent røyker regelmessig, sier Haugen.

– Eldre personer (45 år og eldre) røyker oftest daglig, mens de yngste (16–24 år) røyker oftere av og til.

24 prosent av menn 16–24 røyker av og til – en økning fra 17 prosent i 2016. Samtidig har andelen unge menn som røyker daglig gått ned fra 6 til 1 prosen. Omtrent like mange unge menn røyker regelmessig i 2025 som i 2016, men færre enn før gjør det daglig.

Blant kvinner i alderen 16–24 år har andelen som røyker regelmessig økt, mens an-

delen dagligrøykere har holdt seg stabilt lav, rundt to prosent. Andelen som røyker av og til har økt fra 11 til 18 prosent. Dette tyder på en samlet økning i røyking blant unge kvinner.

E-sigaretter er mest utbredt blant kvinner 16–24 år: En prosent bruker dem daglig, og 13 prosent av og til.

Daglig snusbruk er særlig utbredt blant yngre, og mest vanlig i aldersgruppen 25–34 år. 35 prosent av mennene og 22 prosent av kvinnene bruker snus daglig.

Bruken har økt i alle aldersgrupper. Prosentvis har økningen vært størst blant personer over 35 år, der andelen daglige snusbrukere har doblet seg de siste ti årene, sier Haugen.

Det er fortsatt flere menn enn kvinner som snuser, og økningen er stor for begge kjønn. Siden 2016 har andelen kvinner som bruker snus daglig nesten doblet seg, fra seks til elleve prosent, mens andelen blant menn har økt fra 14 til 21 prosent.

Vaksinasjonsdekning mot influensa og korona



Foto: WImages

Ifølge nasjonalt vaksinasjonsregister, SYSVAK, lå vaksinasjonsdekningen mot influensa og korona på henholdsvis 66 og 50 prosent for aldersgruppen 65 år og eldre i fjorårsresongen. For influensa er dette litt høyere enn for sesongen 2023/24, mens det for koronavaksinen er en nedgang fra 54 prosent samme sesong, skriver Folkehelseinstituttet (FHI).

En spørreundersøkelse utført av Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at dette tallet stemmer godt overens med tall på selvrappportert vaksinasjonsdekning blant de eldste, da 70 prosent av de spurte i alderen 65–79 år oppga at de hadde tatt influensavaksine

sist høst eller vinter. Det tilsvarende tallet for koronavaksine var 53 prosent.

Blant helsepersonell, som både er anbefalt vaksine og som skal få vaksinen gratis av arbeidsgiver, lå dekningen på 51 prosent. Blant helsepersonell som også tilhørte en risikogruppe lå vaksinasjonsdekningen mot influensa på 66 prosent. SSBs tall viser også at dekningen til sammenlikning var langt lavere blant personer med økt risiko for alvorlig influensa i aldersgruppen 18–64 år, hvor 39 prosent fortalte at de var vaksinert.

Dekningen for koronavaksine var gjennomgående lavere enn for influensavaksine. Som for influensa så man også en langt lavere dekning for koronavaksine blant personer med økt risiko for alvorlig covid-19 i aldersgruppen 18–64 år, hvor kun 21 prosent sa at de hadde tatt vaksinen.

Eldre og andre i risikogruppene bør ta vaksine i høst



Foto: WImages

Over 14 000 personer ble innlagt på sykehus i året som gikk på grunn av influensa eller covid-19. De fleste var over 65 år og/eller hadde underliggende sykdom. Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler at langt flere beskytter seg før den kommende vinterseongen.

Forrige sesong var en vekker, med tusenvis av innleggelsler på grunn av influensa og covid-19. De aller fleste som ble innlagt var eldre eller hadde en sykdom som gjør dem ekstra utsatt. Derfor er det viktig at personer som er i risikogrupper for alvorlig sykdom på grunn av influensa, covid-19 eller pneumokokk-bakterier tar vaksine, sier direktør Guri Rørtveit i FHI.

Før forrige sesong varslet FHI om at kommende influensaseson kunne bli kraftig. Det viste seg dessverre at dette slo til, og

over 8 200 personer ble innlagt på sykehus med fra uke 35 i 2024 til uke 34 i 2025. Dette er langt over normalen for influensarelaterte innleggelser de siste 10 årene. I samme tidsperiode ble også over 5 800 personer lagt inn med covid-19. De aller fleste som ble innlagt på grunn av influensa og covid-19 tilhørte en risikogruppe. I 2024 ble det i tillegg meldt 390 tilfeller av blodforgiftning eller hjernehinnebetennelse forårsaket av pneumokokkbakterien, i aldersgruppen 65 år og eldre.

Dødsårsaksregisteret fikk melding om 382 dødsfall på grunn av influensa, og 397 dødsfall som skyldtes covid-19 forrige sesong. Disse tilhørte i all hovedsak risikogrupper.

Det er alltid vanskelig å forutsi hvordan vintersesongene med luftveissykdom vil bli. Forrige sesong var svært hard med hensyn til alvorlig influensasykdom, mens den for covid-19 var relativt moderat. Dette kan imidlertid endre seg til kommende sesong, sier direktør Guri Rørtveit i FHI.

FHI oppfordrer personer med en rekke kroniske sykdommer til å ta vaksine mot influensa, covid-19 og pneumokokksykdom.

FHI anbefaler også influensa- og pneumokokkvaksine til alle fra 65 år og eldre, og koronavaksine til alle fra 75 år.

Influensa-, korona- og pneumokokkvaksine kan tas samtidig.

Gravide i 2. og 3. trimester bør ta vaksine mot influensa, i tillegg til vaksinen mot kikhoste i svangerskapsuke 24. På grunn av opparbeidet immunitet er det ikke lenger anbefalt at gravide som ikke har andre risikofaktorer, tar koronavaksine.

Barn i risikogruppene skal få tilbud om influensavaksine

Vaksinasjonsdekningen blant barn i risikogruppene for alvorlig influensa har vært svært lav i mange år. For barn i risikogruppene er det mulig å få vaksine mot influensa både som nesesprayvaksine og som injeksjonsvaksine.

Behandelnde lege og annet helsepersonell må sørge for at foresatte får informasjon om influensavaksinering, og kommunene må legge til rette for vaksinering av barn, sier direktør Guri Rørtveit i FHI.

Fra 1. juni 2025 har vi fått et nytt vaksinasjonsprogram for voksne og personer i spesifikke risikogrupper for alvorlig sykdom.

Det nye Voksenvaksinasjonsprogrammet består av de tidligere vaksinasjonsprogrammene mot covid-19 og influensa, i tillegg til et tilbud om pneumokokkvaksine til personer født i 1960 eller senere fra det kalenderåret de fyller 65 år.

Frisklivssentralane aukar livskvaliteten til deltakarane



Foto: VAFimages

Tilboda i frisklivssentralane når dei rette gruppene og gir pasientane betre fysisk og psykisk helse, viser ein ny rapport frå Helse- og omsorgsdepartementet.

Rapporten Arbeidet i og effekt av tilbodet i kommunale frisklivssentralar, som er laga på oppdrag frå Helse- og omsorgsdepartementet, konkluderer med at frisklivssentralane er eit kostnadseffektivt verkemiddel mot ikkje-smittsame sjukdomar.

Mange nordmenn har kroniske sjukdomar som diabetes, kols, hjarte- og kar-sjukdomar, muskel- og skjelettplager og psykiske lidningar. I tillegg aukar delen som har overvekt og fedme – faktorar som gir høgare risiko for dårleg helse og livskvalitet.

– Mange av desse helseutfordringane kan førebyggjast og handterast dersom den enkelte får god rettleiing og støtte. Rapporten

viser at dei kommunale frisklivssentralane når høgrisikogrupper og personar med samansette helseutfordringar, og er eit effektivt tilbod som vi meiner bør styrkjast, helsedirektør Cathrine M. Lofthus

Rapporten er ein del av eit oppdrag om å greie ut nye oppfølgingsmodellar for «grøn resept» – altså at fastlegar gir rettleiing om kosthald, fysisk aktivitet og/eller røykeslutt som eit alternativ til eller tillegg til medikamentell behandling for visse pasientgrupper. Fastlegen kan følgje opp pasienten sjølv eller i samarbeid med frisklivssentralen.

– Rapporten viser at deltakarane i tilboda ved frisklivssentralane oppnår gode resultat, seier Lofthus

– Dei rapporterer om betre livskvalitet og positive endringar i fysisk og psykisk helse etter deltaking, og at dei får god støtte til å endre levevanar. Det viser seg i form av betre kondisjon, redusert KMI og midjemål – faktorar som til dømes reduserer risikoen for å utvikle diabetes, seier Lofthus.

Frisklivssentralane har potensial til å styrkje den helsefremjande og førebyggjande innsatsen i kommunehelsetenesta. Helsedirektoratet foreslår mellom anna følgjande tiltak som bør vurderast:

- Styrke helsetenester som gir støtte til endring av levevanar og meistring av helseutfordringar for vaksne og eldre.
- Styrke samarbeid mellom frisklivssentralar, fastlegar, NAV, spesialisthelsetenesta og andre aktørar.
- Utvikle modellar for interkommunalt samarbeid og digitale behandlingstilbod.
- Informere betre om tenesta.

– Det er avgjerande at helse- og omsorgstenesta vert dreidd mot meir førebygging. Gjennom frisklivssentralane kan vi hjelpe deltakarane til å gjere endringar i levevanar som gir betre helse for den enkelte. På samfunnsnivå vil ei friskare befolkning gi store innsparingar i helsebudsjetta, seier Lofthus.