

**Aðstoð við fólk sem vill
hætta að reykja**

*Tillögur nefndar sem heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra
skipaði til þess að kanna möguleika á skipulegum
aðgerðum til þess að hjálpa fólki
að hætta að reykja*

**Heilbrigðis- og
tryggingamálaráðuneytið
Reykjavík 1996**

Tillögur

Tillögur nefndarinnar ganga út á að tryggja að heilbrigðiskerfið verði betur í stakk búið til að veita reykingafólki þá aðstoð og hvatningu sem þarf til þess að hætta að reykja.

Tillögur nefndarinnar eru tvíþættar:

Í fyrsta lagi er lagt til að komið verði á fót skipulegum leiðbeinendanámskeiðum þar sem starfsmönnum heilsugæslu, sjúkrahúsa og meðferðarstofnana á sviði ávana- og fíkniefna, svo og frjálsra félagasamtaka, verði gefinn kostur á að kynnst undirstöðuatriðum tóbaksvarna og meðferðar vegna reykinga. Með hækkun þess hlutfalls af brúttósölu tóbaks sem varið er til tóbaksvarnastarfs ætti hluti gjaldsins að geta staðið undir kostnaði við námskeiðahaldið.

Í öðru lagi verði hafin skipuleg meðferð fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að hætta að reykja. Hafa forráðamenn Heilsustofnunar NLFÍ í Hveragerði tekið að sér að skipuleggja 5 daga meðferð og eftirlit þar á eftir. Reiknað er með að stofnunin geti tekið við allt að 10 hópum á ári til þess að byrja með. Þátttakendur myndu greiða sjálfir fyrir meðferðina á bilinu 6-10 þús. krónur. Hugsanlegt að sjúkrasjóðir stéttarfélaga standi straum af kostnaði vegna meðferðar félagsmanna sinna.

Á árinu 1996 er lagt til að haldin verði fjögur leiðbeinendanámskeið. Fyrsta námskeiðið verði haldið í Norræna skólasetrinu á Hvalfjarðarströnd dagana 27. og 28. apríl. Á næstu árum verði síðan haldin 1-2 námskeið árlega.

Heilsustofnun NLFÍ hefur lýst sig reiðubúna að hefja meðferð fyrir reykingasjúklinga í maí mánuði næst komandi.

Lagt er til að skipuð verði 5 manna stjórnarnefnd sem sjái um skipulag og framkvæmd leiðbeinendanámskeiðanna.

Eftir tvö ár verði árangurinn af leiðbeinendanámskeiðunum metinn svo og þeirri meðferð sem Heilsustofnun NLFÍ kemur til með að standa fyrir.

Efnisyfirlit

	<u>Bls.</u>
Tillögur	2
Efnisyfirlit	3
1. Inngangur	4
2. Aðgerðir gegn reykingum	7
3. Námskeið fyrir leiðbeinendur	10
4. Meðferð fyrir reykingasjúklinga	12
5. Framkvæmd, fjármögnun og mat á árangri	13
6. Átak gegn reykingum	16
Fylgiskjöl	18

1. Inngangur

Í upphafi kjörtímabils núverandi ríkisstjórnar lýsti heilbrigðisráðherra, Ingibjörg Pálmadóttir, því yfir að hún áformaði að beina kröftum heilbrigðisþjónustunnar í auknum mæli að því að efla heilbrigði og fyrirbyggja sjúkdóma. Eitt af þeim sviðum sem ákveðið hefur verið að skuli hafa forgang eru reykingavarnir. Þar gildir ekki aðeins að koma í veg fyrir að börn og unglingar byrji að reykja, heldur einnig að meira verði gert til þess að veita reykingamönnum hvatningu og aðstoð við að hætta að reykja.

Þetta er forsaga þess að heilbrigðisráðherra skipaði nefnd þann 27. september 1995 sem kanna skyldi möguleika á skipulegum aðgerðum til þess að hjálpa fólki að hætta að reykja. Einn möguleiki sem var nefndur í skipunarbréfi nefndarinnar var athugun á því að koma á fót helgardvöl í góðu umhverfi fyrir þá sem vilja hætta að reykja.

Í nefndinni sátu:

Tilnefndur af Landlækni:

Ingimar Einarsson, félagsfræðingur, formaður.

Tilnefndur af Heilsuverndarstöð Reykjavíkur:

Þorsteinn Blöndal, yfirlæknir.

Tilnefnd af Krabbameinsfélagi Íslands:

Sigríður Lister, hjúkrunarfræðingur.

Tilnefndur Tóbaksvarnanefnd:

Helgi Guðbergsson, yfirlæknir.

Tilnefndur af Ríkisspítölum:

Þórarinn Gíslason, sérfræðingur.

Frá Krabbameinsfélagi Reykjavíkur:

Ingileif Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Tilnefnd af heilbrigðisráðherra:

Emma R. Marinósdóttir, deildarstjóri, sem var ritari nefndarinnar.

Nefndin hefur haldið 8 fundi frá því hún var skipuð. Rætt hefur verið við fjölmarga aðila sem vinna að og tengjast tóbaksvarnastarfi í landinu. Jafnframt hefur gagna verið aflað á innlendum sem erlendum vettvangi.

Athuganir nefndarinnar sýna m.a. eftirfarandi:

- * Fjölmargir aðilar vinna að tóbaksvörnum og aðstoða fólk við að hætta að reykja.
- * Tóbaksvarnir og meðferð vegna reykinga hafa ekki fengið þann forgang innan heilbrigðisþjónustunnar sem æskilegt getur talist.
- * Aðgerðir sjúkrahúsa, heilsugæslu og meðferðastofnana á sviði ávana- og fíkniefna varðandi tóbaksvarnir og meðferð eru ekki nægjanlega markvissar og víðast stopular.
- * Skortur er á samhæfingu þeirra aðgerða innan heilbrigðisþjónustunnar sem ætlað er að draga úr reykingum og koma í veg fyrir að fólk byrji að reykja.
- * Aðgerðum á sviði tóbaksvarna sem kveðið er á um í lögum er ekki framfylgt sem skyldi.
- * Hérlandis er ekki notast við ýmis úrræði sem beitt er í öðrum löndum.

Nefndin leggur til að komið verði á fót skipulegum leiðbeinendanámskeiðum þar sem starfsmönnum heilsugæslu, sjúkrahúsa og meðferðarstofnana á sviði ávana- og fíkniefna, svo og frjálsra félagasamtaka, verði gefin kostur á að kynnast undirstöðuatriðum tóbaksvarna og meðferðar vegna reykinga. Stjórnarnefnd námskeiðanna taki ákvörðun um þátttöku í þeim á grundvelli umsókna og samráðs við forsvarsmenn heilbrigðisþjónustunnar á hverjum stað.

Verði varið hærra hlutfalli af brúttósölu tóbaks til tóbaksvarnastarfs ætti hluti af því gjaldi að geta staðið undir kostnaði við námskeiðahaldið. Það er þó háð því að Alþingi samþykki frumvarp til laga um breytingu á lögum nr. 74/1984 um tóbaksvarnir.

Lagt er til að á árinu 1996 verði haldin fjögur leiðbeinenda-námskeið. Stefnt verði að því að halda fyrsta námskeiðið í Norræna skólasetrinu á Hvalfjarðarströnd dagana 27. og 28. apríl. Í ljósi reynslunnar verður síðan að taka afstöðu til þess hvort námskeiðin verði haldin áfram á sama stað eða einnig í öðrum landshlutum. Nefndin leggur jafnframt til að á næstu árum verði haldin 1-2 námskeið árlega og þá væntanlega á sama stað.

Leiðbeinendanámskeiðin eru hugsuð sem helgarnámskeið eða tveggja daga námskeið.

- * Kennslufni sem notað er á námskeiðunum myndi ákveðinn stofn eða gagnabanka.
- * Samsetning hóps leiðbeinenda verði þverfagleg og endurspegli þannig flesta þætti reykingavandamálsins.
- * Starfsmönnum heilbrigðisþjónustunnar og annarra aðila verði gert kleift að taka þátt í námskeiðunum.

Lagt er til að skipuð verði 5 manna stjórnarnefnd sem sjái um skipulag og framkvæmd námskeiðanna. Í henni eigi sæti fulltrúar heilbrigðisyfirvalda og fagfólk. Til greina kemur að nefnd sú sem stendur að þessari skýrslu standi að undirbúningi og framkvæmd fyrsta námskeiðsins. Sú reynsla sem fæst af því verði síðan lögð til grundvallar framtíðar skipan og fyrirkomulagi námskeiðahaldsins.

Ennfremur leggur nefndin til að boðið verði upp á skipulega meðferð fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að hætta að reykja. Hefur Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði tekið sér að skipuleggja 5 daga meðferð og eftirlit þar á eftir. Reiknað er með að stofnunin geti tekið við allt að 10 hópum á ári til þess að byrja með. Þátttakendur myndu sjálfir greiða á bilinu 6-10 þús. krónur fyrir meðferðina en einnig er hugsanlegt að sjúkrasjóðir stéttarfélaga standi straum af kostnaði vegna meðferðar félagsmanna sinna. Heilsustofnun NLFÍ hefur lýst sig reiðubúna að hefja meðferð fyrir reykingasjúklinga í maí mánuði næst komandi.

2. Aðgerðir gegn reykingum

Í kjölfar laga nr. 74/1984 um tóbaksvarnir dró verulega úr tóbaksnotkun hér á landi. Hefur hlutfall þeirra sem reykja í aldurshópnum 18-69 ára lækkað úr 40% 1985 í 29% 1995 en síðustu þrjú árin hefur þó hlutfallið verið óbreytt. Fækkun þeirra sem reykja er mest í eldri aldurshópnum en í sumum yngri aldurshópnum virðast reykingar jafnvel hafa farið vaxandi síðustu árin. Sú aukning er algjörlega óviðunandi. Er það mat margra að einarðari stefnu í tóbaksmálum verði trauðla framfylgt án viðtækari og afdráttarlausari löggjafar.

Reykingar hafa algera sérstöðu meðal dánarorsaka Íslendinga. Þær eru meginástæða 18-19% allra dauðsfalla í landinu. Þetta þýðir að ef aðeins reykingamenn eru taldir þá valda reykingar 50% af öllum dauðsföllum þeirra. Reykingar valda þannig ótímabærum dauða. Því hefur verið haldið fram að einn pakki af sígarettum á dag í einhverja áratugi kosti að jafnaði tíu ár af mannsævinni.

Norrænar rannsóknir sýna að miðað við þróunina síðustu ár muni krabbameinstilfellum á Norðurlöndum fjölga um 37% fram til ársins 2010. Að vísu er stærstur hluti aukningarinnar skýrður með hliðsjón af breyttri aldursamsetningu íbúanna, eða 24,3%. Nettóaukningin er hins vegar verulegt áhyggjuefni. Ein meginorsökin er reykingar og fyrir hvern hundraðshluta þeirra sem hætta eða byrja aldrei að reykja er talið að draga megi verulega úr fjölda þeirra sem fá krabbamein.

Sjúkdómaskrár staðfesta jafnframt verulega aukningu á langvinnnum berkjubrenngjandi sjúkdómum, þ.e.a.s. lungnabembu og langvinnri berkjubólgu. Þetta skýrir m.a. hrattvaxandi dánartíðni undanfarna áratugi, sérstaklega meðal kvenna. Skaðsemi reykinga er líka mun meiri eftir því sem meira er reykt og byrjað er fyrr.

Reynsla bæði erlendis og héraendis sýnir að árangur í baráttunni gegn reykingum er ekki skjótfenginn. Þekktar aðferðir við að hjálpa fólki að hætta að reykja skila um 5-30% árangri á ársgrundvelli. Að margra dómi þarf að verða viðhorfsbreyting í þjóðfélaginu til reykinga sem fæli í sér að þær yrðu taldar óviðeigandi. Vissulega kann menn að greina á um áherslur og leiðir í þeim efnum en samt verður ekki tekist á við tóbaksvandamálið án ákveðinnar stefnumörkunar.

Þeir sem ákveða að hætta að reykja ganga venjulega gegnum ákveðið ferli áður en þeir leggja í að takast á við verkefnið. Ekki er alltaf gefið að það takist í fyrstu umferð og margir falla oft áður en einhver árangur næst. Sumir ná því aldrei að hætta. Nikotín er fíkniefni og reykingamenn verður að meðhöndla eins og þá sem ánetjast hafa öðrum vímu- og vanabindandi efnum.

Flestir reykingamenn vilja hætta sjálfir án nokkurrar utanaðkomandi aðstoðar og fræðsluefnis. Hluta þeirra tekst það. Fyrir hina, sem ekki hafa reynst þess megnugir að hætta að reykja hjálparlaust, er æskilegt að heilbrigðiskerfið sé nægjanlega vel í stakk búið til þess að veita einhverja aðstoð.

Ekki liggur fyrir hversu margir leita árlega til heilbrigðisþjónustunnar vegna reykinga og afleiðinga þeirra. Betri skráning, rannsóknir og framfarir í tölvutækni ættu hins vegar að geta gefið nákvæm svör við slíkum spurningum innan fárra ára.

Einstaklingar sem eiga við reykingavandamál að stríða snúa sér aðallega til heilsugæslulækna, sérfræðinga og sálfræðinga. Þeir njóta fyrst og fremst almennra ráðlegginga um leiðir til þess að hætta að reykja og auk þess er þeim í vaxandi mæli boðið upp á reyklaust nikotín í mismunandi lyfjaformum. Jafnframt eru hér á landi í boði fjölmargir aðrir meðferðarkostir.

Heilsuverndarstöð Reykjavíkur heldur námskeið fyrir þá sem vilja hætta að reykja. Er hér um að ræða almenn námskeið, tilraunanámskeið og vinnustaðanámskeið. Sem dæmi um umfang þessara námskeiða voru á árinu 1994 haldin 9 námskeið á vegum Heilsuverndarstöðvarinnar. Alls sóttu 137 einstaklingar þessi námskeið. Árangurinn á ársgrundvelli er venjulega um 30%.

Starfsemi krabbameinsfélaganna um allt land er bæði fjölpætt og víðtæk. Heimsóknir í skóla, ráðgjöf og þjónusta við að undirbúa og gera vinnustaði reyklause, námsstefnur fyrir heilbrigðisstarfsfólk, svo eitthvað sé nefnt. Auk þess sem almenn námskeið og vinnustaðanámskeið fyrir þá sem vilja hætta að reykja eru víða haldin á vegum krabbameinsfélaganna.

Athygli vekur að þeir sjúklingar sem koma til meðferðar vegna vímuefnaneyslu á meðferðarstofnunum eins og Vogu, sjúkrastöð SÁÁ, er flest stórreykingafólk eða nálægt 75%. Aðgerðir við að fá fólk til þess að hætta að reykja eru líka oft liður í meðferð vegna vímuefnaneyslu. Sjúklingar eru því í vaxandi mæli hvattir til að

draga úr reykingum í meðferðinni og hætta þeim þegar þeir hafa náð bata frá annarri vímuefnaneyslu.

Aðstoð eða undirbúningur við að hætta að reykja er líka oft þáttur í hefðbundinni endurhæfingarmeðferð vegna sjúkdóma og annarra áfalla. Fræðsla í þeim efnum er iðulega veitt á Vinnuheimili SÍBS að Reykjalundi og Heilsuhæli Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði.

Dæmi eru um að haldin hafi verið námskeið um helgar á vegum ýmissa aðila, bæði í tóbaksvörnum og til þess að hjálpa fólki að hætta að reykja. Eitt slíkt námskeið var haldið á Hótel Örk í Hveragerði fyrir nokkru með stuðningi Krabbameinsfélags Íslands og Tóbaksvarnanefndar.

Heilsugæslustöðvar víða um land svo og aðrir aðilar bjóða upp á einstök námskeið til aðstoðar fólki við að hætta að reykja. Í fæstum tilvikum er þó um að ræða reglulega starfsemi heldur er hér um að ræða stopular aðgerðir sem meira og minna hafa byggst á framtaki einstakra starfsmanna þessara stofnana.

Þó í boði séu margir meðferðarkostir hér á landi mætti fjölga úrræðum. Má þar nefna námskeið fyrir sjúklinga sem verða að hætta að reykja vegna sjúkdóma, námskeið fyrir unglinga, námskeið fyrir þá sem hafa gert margar tilraunir til að hætta að reykja og reglubundin námskeið í kennslu tóbaksvarna. Ennfremur skortir skipuleg námskeið fyrir verðandi mæður sem þurfa að hætta að reykja.

Fjölmarginir aðilar vinna þannig að tóbaksvörnum og við að hjálpa fólki við að hætta að reykja. Þessi starfsemi hefur hins vegar ekki fengið þann forgang innan heilbrigðisþjónustunnar sem æskilegur væri. Aðgerðir heilbrigðisstofnana eru heldur ekki nægilega markvissar og oft stopular jafnframt því sem auka mætti á samhæfingu þeirra aðila er vinna að þessum málum.

Fulltrúar frá verkalyðshreyfingunni gengu á fund heilbrigðisráðherra á fyrstu starfsdögum nefndarinnar og lýstu áhuga sínum á að taka þátt í aðgerðum gegn reykingum. Forsvarsmenn verkalyðshreyfingarinnar líta á það sem stórt vandamál að hlutfallslega fleira verkafólk reykir samanborið við aðra þjóðfélagshópa. Ekki hafi verið reynt á skipulegan hátt að ná beint til þessa fólks í því skyni að hvetja og hjálpa því að hætta að reykja. Frekari samvinna heilbrigðisyfirvalda og

verkalýðshreyfingarinnar gæti opnað möguleika til þess að ná til reykingafólks á annan hátt en áður.

3. Námskeið fyrir leiðbeinendur

Tóbaksvarnir og meðferð vegna reykinga hafa fram að þessu ekki verið fyrirferðarmiklir þættir í námsefni heilbrigðisstétta. Nefndarmenn eru sammála um að ein meginforsenda nýs átaks í baráttunni gegn reykingum sé að tryggja ákveðna þekkingu á þessu sviði hjá starfslíði heilsugæslustöðva, sjúkrahúsa og meðferðarstofnana á sviði ávana- og fíkniefna, svo og frjálsra félagasamtaka og annarra þeirra aðila er að tóbaksvörnum koma.

Lagt er til að komið verði á fót skipulegum tveggja daga leiðbeinendanámskeiðum. Námskeið þessi verði þverfagleg og endurspegli sem flesta þætti reykingavandamálsins. Komið verði upp ákveðnum stofni kennsluefnis sem notað verði á námskeiðunum. Mikilvægt er að fyrirlesarar skili handritum að fyrirlesturum áður en námskeið verða haldin og verði þau hluti af kennslugögnum hvers þátttakanda.

Umræddu tveggja daga námskeiði verði skipt í fjóra meginhluta:

- * Baksvið reykinga
- * Sjúkdómafræði reykinga
- * Reykingavarnir
- * Leiðir til að hætta að reykja

Stefnt verði að því að innihald námskeiðanna verði í stórum dráttum hið sama.

Á fyrsta starfsárinu er æskilegt að haldin verði 4 námskeið, helst víðs vegar um landið. Næstu árin væri mikilvægt að þetta námskeiðahald verði fastur þáttur í samstarfi heilbrigðisþjónustunnar og þeirra frjálsu félagasamtaka sem að tóbaksvarnarmálum koma. Væri þá mikilvægt að haldin verði 1-2 námskeið árlega og kæmi vel til greina að þau verði alltaf á sama stað.

Framkvæmd námskeiðanna krefst sérþekkingar og góðs skipulags þeirra sem að þeim standa. Jafnframt er mikilvægt að þeir séu í góðum tengslum við alla þá aðila er vinna að þessum málum, svo um leið megi stuðla að markvissara starfi og betri nýtingu á sérhæfingu hvers og eins.

TÓBAKSVARNIR - REYKINGAR - MEÐFERÐ

Leiðir til þess að hætta að reykja

Tillaga að innihaldi námskeiðisins

Dagur I

A. BAKSVIÐ

- * Orsakir reykinga frá sjónarhóli geðlæknis
- * Meðferð ávana- og fíkniefnasjúklinga
- * Þunglyndiseinkenni og áfengisvenjur reykingamanna
- * Þættir sem hafa forspárgildi fyrir velheppnað reykingabindindi

B. SJÚKDÓMAFRÆÐI REYKINGA

- * Illkynja æxli
- * Hjarta og æðakerfi
- * Öndunarfæri

Dagur II

C. REYKINGAVARNIR

- * Félagslegir þættir reykinga
- * Almennar og sértækar aðgerðir gegn reykingum
- * Þjóðfélagslegur kostnaður vegna reykinga

D. LEIÐIR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA

- * Atferlisfræði og breytingar á venjum
- * Stuðningur og einstaklingsmeðferð
- * Meðferðarnámskeið gegn reykingum

4. Meðferð fyrir reykingasjúklinga

Í erindisbréfi nefndarinnar er hún beðin að kanna möguleika á að skipuleggja og koma á fót t.d. helgardvöl í góðu umhverfi fyrir þá sem vilja hætta að reykja, þar sem áhersla verði lögð á heilbrigða lífshætti, næringu og hreyfingu. Heilbrigðisráðherra hafði í upphafi kjörtímabils núverandi ríkisstjórnar látið í ljós þá skoðun að nýta mætti vannýtt og ónotað húsnæði víða um land til hjálpar reykingafólki. Á þann hátt væri bæði hægt að spara fjármuni fyrir einstaklinga og ríkið.

Nefndin taldi í upphafi ýmsa meinbugi á að hægt væri að hrinda þessari hugmynd í framkvæmd. Reykingamenn yrði að meðhöndla eins og hverja aðra sem hafa ánetjast öðrum vímu- og vanabindandi efnum og þyrfti meðferð óhjákvæmilega að taka lengri tíma en eina helgi. Ekki var heldur að finna neinar ákveðnar fyrirmyndir sem veitt gátu von um að slík meðferð gæti skilað einhverjum árangri. Þó kemur fram í bandarískum heimildum að nokkuð góður árangur hefur náðst af 5 daga meðferðarnámskeiðum. Á einum stað hefur slík starfsemi verið rekin í yfir tuttugu ár með árangri sem er sambærilegur við það sem best þekktist á námskeiðum hérlendis.

Skömmu fyrir síðustu jól tók því nefndin upp viðræður við forsvarsmenn Heilsustofnunar NLFÍ í Hveragerði um að taka að sér 5 daga námskeið fyrir fólk sem langar til að hætta að reykja. Heilsustofnunin sem í vaxandi mæli hefur tekið á ýmiss konar lífsstíls- og heilsufarsvandamálum lýsti sig reiðubúna að hefja meðferð fyrir reykingasjúklinga í maí mánuði n.k.. Hér yrði um að ræða 5 daga meðferð og skipulegt eftirlit í a.m.k. eitt ár þar á eftir sem annað hvort yrði sinnt af stofnuninni eða heimilislækni viðkomandi sjúklings.

Á Heilsustofnun NLFÍ er unnið að ýmsum breytingum í starfsemi stofnunarinnar. Auk hefðbundinnar einstaklingsmeðferðar er nú í boði ýmiss konar hópmeðferð. Um er að ræða annars vegar hópmeðferð í 4 vikur, 6-8 manns í hverjum hópi, þar sem fylgt er ákveðinni dagskrá. Hins vegar getur fólk einnig meðan á dvöl stendur skráð sig í sérstaka hópa. Meðal þessara hópa er svonefndur reykingavarnahópur (R-hópur) sem er hugsaður sem undirbúningur fyrir þá sem vilja hætta að reykja og þar er áhersla lögð á fræðslu og hópumræður. Kostur á meðferð fyrir þá sem vilja hætta að reykja er því eðlileg nýjung í starfsemi stofnunarinnar.

5. Framkvæmd, fjármögnun og mat á árangri

Nefndin leggur til að komið verði á fót sérstakri stjórnarnefnd sem sjái um skipulag og framkvæmd leiðbeinendanámskeiðanna. Í henni eigi sæti 5 menn, fulltrúar heilbrigðisyfirvalda og fagfólk. Heilbrigðisráðherra skipi formann stjórnar. Til greina kemur að sú nefnd sem stendur að þessari skýrslu standi að undirbúningi og framkvæmd fyrsta námskeiðsins.

Fyrsta verkefnið er að móta nánar innihald námskeiðanna og skipuleggja framkvæmd námskeiðahaldsins. Reikna má með því að það taki nokkrar vikur að skipuleggja námskeiðið og fá fyrirlesara til þess að taka þátt í því. Þegar hefur verið tekið frá húsnæði fyrir fyrsta námskeiðið og er lagt til að það verði haldið í Norræna skólasetrinu á Hvalfjarðarströnd dagana 27. og 28. apríl á þessu ári. Þannig ætti að vera mögulegt að auglýsa námskeiðið í seinasta lagi í lok febrúar mánaðar.

Nefndin hefur rætt ýmsar hugmyndir um staðsetningu námskeiðanna. Í fyrstu voru nefndarmenn þeirrar skoðunar að vel kæmi til greina að halda námskeiðin á einum ákveðnum stað utan höfuðborgarsvæðisins. Þá kom fram sú hugmynd að betra væri að byrja á því að sækja fólk heim ef von ætti að vera um skjótan árangur af þessu starfi. Þegar námskeiðin væru orðin föst í sessi mætti hugsa sér að þau yrðu til frambúðar á sama stað.

Ljóst má hins vegar vera að reynslan af fyrsta námskeiðinu getur orðið afgerandi fyrir framhaldið. Því vill nefndin að beðið sé með endanlega ákvörðun um staðsetningu námskeiðahaldsins þangað til menn sjá hvernig til tekst. Jafnframt kann það að vera hagkvæmara og auðveldara að fá fyrirlesara ef námskeiðin eru haldin í nágrenni höfuðborgarsvæðisins.

Verði ákveðið að halda námskeiðin á landsbyggðinni á þessu ári, mætti hugsa sér að þau yrðu á eftirtöldum stöðum og tímum:

Hvalfjarðarströnd	apríl
Akureyri	september
Egilsstaðir	október
Hveragerði	nóvember

Gert er ráð fyrir að á hverju námskeiði verði að meðaltali

15-20 nemendur og fjöldi fyrirlesara yrði skv. efnisskiptingu á bilinu 9-12. Auk þess myndi stjórnarnefndin verða viðstödd námskeiðin og sjá um framkvæmd þeirra. Alls að meðaltali 30 manns.

Með hliðsjón af verðupplýsingum frá Norræna skólasetrinu á Hvalfjarðarstönd, taxta Hagþenkis fyrir greinarskrif og fyrirlestra, og fargjöldum Flugleiða og annarra aðila er gert ráð fyrir að meðalkostnaður við námskeið sé **675.000 kr.** (sjá fylgiskjöl).
Kostnaðurinn skiptist þannig:

	<u>Kr.</u>
A. Fæði, kennsluástaða og gisting fyrir 30 manns Meðalverð 8.500 (8.500 x 30)	255.000
B. Ferðakostnaður fyrir 30 manns Meðalverð 6.500 (6.500 x 30)	195.000
C. Kostnaður vegna 10 fyrirlesara Meðalverð 15.000 (15.000 x 10)	150.000
D. Námsgögn	75.000
Samtals	675.000

Gengið er út frá því að annar kostnaður, svo sem dagpeningar o.fl., greiðist af vinnuveitendum þátttakenda.

Kostnaður við gerð námsefnis er áætlaður 500.000 kr. og verður því að gera ráð fyrir útgöld vegna námskeiðanna verði árið 1996 alls **3,2 millj. kr.** Árlegur kostnaður næstu árin yrði því á bilinu 675.000 kr. til 1.350.000 kr.

Nefndin telur að þessi kostnaður eigi að greiðast af því gjaldi sem lagt er á brúttósölu tóbaks. Samkvæmt núgildandi tóbaksvarnalögum er þetta gjald 0,2% en í frumvarpi til breytingar á lögum nr. 74/1984 er lagt til að þetta gjald verði 0,4%. Samþykkt þessa frumvarps, eða a.m.k. þess hluta er snertir nefnda gjaldtöku, er þannig ein forsenda þess að unnt verði að hrinda tillögum nefndarinnar í framkvæmd.

Að dómi nefndarinnar kemur einnig til álita að fela stofnunum eins og Stjórnunarfélagi Íslands eða Endurmenntunarstofnun Háskóla Íslands að sjá um námskeiðahaldið. Annar möguleiki væri að bjóða út framkvæmd námskeiðanna.

Hvað varðar þá 5 daga meðferð fyrir reykingasjúklinga sem Heilsustofnun NLFÍ hefur boðist til þess að taka að sér, þá reiknar stofnunin með að geta tekið við allt að 10 hópum á ári til þess að byrja með. Til reksturs stofnunarinnar eru fastar fjárveitingar á fjárlögum og auk þess greiða vistmenn ákveðin þjónustugjöld.

Á síðustu árum hefur verið gert átak í að fá verkalýðsfélög, sjúkrasjóði, tryggingafélög og félagsmálastofnanir til þess að greiða þjónustugjöld fyrir þá dvalargesti sem við á. Er gert ráð fyrir að sami háttur verði hafður á varðandi reykingasjúklinga og er reiknað með að gjald fyrir meðferð verði á bilinu 6-10 þús. krónur.

Ekki liggur fyrir hvort ráða þurfi sérhæft fólk til viðbótar því starfsliði sem fyrir er til þess að sjá um og vinna við umrædda meðferð. Ef þess reynist þörf, má reikna með að þjónustugjaldið geti tekið einhverjum breytingum. Þess ber þó að geta að þegar er til staðar áveðin þekking við stofnunina sem komið getur að góðum notum við meðferð reykingasjúklinga. Reynslan verður hins vegar að skera úr um hvort þetta fyrirkomulag á framtíð fyrir sér. Takist vel til má jafnvel hugsa sér að þessi meðferðarkostur yrði fyrirmynd að því að aðrar stofnanir tækju upp svipaða starfsemi.

Mikilvægt er að eftir nokkurn tíma, til dæmis tvö ár, verði árangurinn af leiðbeinendanámskeiðunum metinn svo og þeirri meðferð sem Heilsustofnun NLFÍ kemur til með að standa fyrir. Framhaldið verði síðan ákveðið í samræmi við niðurstöðu þess mats. Þá er mikilvægt að stjórnarnefnd námskeiðanna verði í tengslum við þátttakendur eftir námskeiðin, t.d. gegnum fréttabréf eða á einhvern annan hátt.

Einn liður í að framfylgja markmiðum starfseminnar og meta árangur gæti verið að efna árlega til málþings um baráttuna við tóbaksvandann. Þar mætti flytja leiðbeinendum og öðrum áhugamönnum um þessi mál nýjustu fréttir um stærð vandans, neyslutölur, dánartölur o.fl..

6. Átak gegn reykingum

Frá því lög um tóbaksvarnir voru samþykkt árið 1984 hafa orðið miklar breytingar á viðhorfum til varnaraðgerða, m.a. vegna aukinnar þekkingar á áhrifum óbeinna reykinga. Erlendis hefur löggjöf og reglur varðandi tóbaksvarnir orðið æ harðari, ekki síst að því er snertir óbeinar reykingar. Má þar nefna Ástralíu og Kanada og jafnvel Bandaríkin og Evrópusambandið. Bandaríkjaforseti ákvað fyrir stuttu að tóbak skyldi meðhöndlað sem vanabindandi fíkniefni og bað FDA, Food and Drug Administration, að sjá til þess að aðgangur unglunga að því verði takmarkaður.

Þó mikið hafi áunnist síðasta áratuginn er ljóst að Ísland hefur ekki sömu forystu í tóbaksvörnum og áður að því er löggjöf varðar. Tölur og rannsóknir sýna líka að hlutfall reykingamanna hefur staðið í stað síðustu þrjú ár og reykingar barna og unglunga fara nú aftur vaxandi eftir að hafa minnkað stöðugt í hátt á annan áratug. Einarðari stefnu í tóbaksmálum verður því trauðla framfylgt án víðtækari aðgerða og afdráttalausari löggjafar.

Til þess að ráða bót á þessu ástandi var lagt fram frumvarp til nýrra tóbakslaga á Alþingi veturinn 1993-1994. Það frumvarp steytti á ákveðnum skerjum og hlaut ekki afgreiðslu. Nefndin fagnar því áformum heilbrigðisráðherra um að leggja fram á yfirstandandi þingi frumvarp til laga um breytingu á lögum nr. 74/1984 um tóbaksvarnir.

Nefndin vill í þessu sambandi benda á að tillögur hennar um að komið verði á fót sérstökum leiðbeinendanámskeiðum er hvorki beint gegn starfsemi krabbameinsfélaganna né öðrum þeim frjálsu félagasamtökum sem vinna að tóbaksvörnum. Tilgangurinn er fyrst og fremst að tryggja betri árangur í tóbaksvarnastarfinu og stuðla að betri nýtingu á sérhæfingu hvers og eins.

Til þess að baráttan gegn reykingum skili árangri er jafnframt mikilvægt að efla samvinnu þeirra stofnana og félagasamtaka sem vinna að tóbaksvörnum. Þess vegna er æskilegt að skapaður verði ákveðinn umræðuvettvangur fyrir þessa aðila, þar sem menn gætu með regulegu millibili hist og skipst á skoðunum, kynnt áherslur sínar og markmið, og sömuleiðis fengið upplýsingar um hvað aðrir eru að gera.

Tillagan um að tryggja að heilbrigðiskerfið verði í stakk búið til að veita reykingafólki þá hvatningu og aðstoð sem þarf til þess að hætta að reykja, er e.t.v. mikilvægasta nýmælið í þessu nefndaráliti. Leiðbeinendanámskeiðin eru vissulega ákveðin forsenda slíkra áforma en engu að síður verður að vinna að því að heilbrigðisstofnanirnar geti sinnt þessum málum sem skyldi. Það er síðan á ábyrgð stjórnenda heilbrigðisþjónustunnar á hverjum stað að sjá til þess að tóbaksvarnir og aðstoð við þá sem vilja hætta að reykja sé í samræmi við stefnu og fyrirmæli heilbrigðisyfirvalda.

Ljóst er að heilsugæslan gegnir veigamiklu hlutverki í tóbaksvörnum og við að hjálpa fólki að hætta að reykja. Í framtíðinni er því æskilegt að gera ráð fyrir slíkri starfsemi við gerð kaup- og gjaldskrársamninga, þannig að tryggt sé að heilbrigðisstarfsmenn fái greitt fyrir viðvik á sviði tóbaksvarna til jafns við önnur verk.

Hafa ber í huga að jafn nauðsynlegt sem það er að geta veitt landsmönnum góða heilbrigðisþjónustu þegar þeir verða fyrir sjúkdómum og öðrum áföllum, verður ekki síður að huga að því að koma í veg fyrir sjúkdóma og ótímabær dauðsföll. Markvissar og skipulegar aðgerðir á sviði tóbaksvarna og meðferðar vegna reykinga eru fjárfesting í bættri heilsu þjóðarinnar og geta þegar fram í sækir dregið úr vexti heilbrigðisútgjalda.

Fylgiskjöl

1. Skipunarbréf heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra, dags. 27. september 1995.
2. Tilboð vegna dvalar á Norræna skólasetrinu, dags. 14. desember 1995.
3. Taxtar Hagþenkis fyrir greinaskrif og fyrirlestra.



HEILBRIGÐIS - OG
TRYGGINGAMÁLARÁÐUNEYTIÐ
REYKJAVÍK

Félagsfræðingur
Ingimar Einarsson
Landlæknisembættinu
Laugavegi 116
150 Reykjavík

TILV. RÁÐUNEYTIS DAGS.

1041 PHa/ihþ 27. september 1995

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra hefur ákveðið að skipa nefnd til að kanna möguleika á, og eftir atvikum að skipuleggja og koma á fót t.d. helgardvöl í góðu umhverfi fyrir þá sem vilja hætta að reykja, þar sem áhersla verði lögð á heilbrigða lífshætti, næringu og hreyfingu.

Í nefndinni eiga sæti:

Tilnefndur af landlækni:

Ingimar Einarsson, félagsfræðingur, formaður.

Tilnefndur af stjórn Heilsuverndarstöðvar Reykjavíkur:

Þorsteinn Blöndal, yfirlæknir.

Tilnefnd af Krabbameinsfélagi Íslands:

Sigríður Lister, hjúkrunarfræðingur.

Tilnefndur af Tóbaksvarnanefnd:

Helgi Guðbergsson, yfirlæknir.

Tilnefndur af framkvæmdastjórn Ríkisspítala:

Þórarinn Gíslason, sérfræðingur.

Emma R. Marinósdóttir, deildarstjóri, verður ritari nefndarinnar.

Formaður mun kalla nefndina saman til fyrsta fundar, en þess er óskað að nefndin hraði störfum sínum sem unnt er.

Samkvæmt framansögðu ert þú hér með skipaður til að vera formaður nefndarinnar.

Um þóknun fyrir störf í nefndinni fer samkvæmt ákvörðun þóknananefndar.

Júliana Samadóttir

Þorsteinn Blöndal
LANDLÆKNIR
Skjalasafn nr.
1A11

NORRÆNA SKÓLASETRID
NORDISK KUNSTSCENTER
POHJOISNAIMEN KULSSIREKENS



Hvalfjarðarströnd
14. desember 1995

Landlæknisembættið
b.t. Ingimars Einarssonar
FAX 5623716

Tilboð vegna dvalar á Norræna skólasetrinu. Tilboðið miðast við 30 manns í uppbúnum rúmum í tveggja manna herbergjum.

Innifalið í tilboði er:

laugardagur:

- morgunkaffi/te/djús brauð og álegg
- léttur hádegisverður
- eftirmiddagskaffi og meðlæti
- hátíðar kvöldverður
- gisting

sunnudagur:

- morgunverður
- léttur hádegisverður
- eftirmiddagskaffi og meðlæti

Standandi kaffi/te

Öll aðstaða

Verð á þáttakanda kr. 7.500,- sé gisti í tveggja manna herbergi.

Verð á þáttakanda kr. 8.500,- sé gisti í eins manns herbergi.

Komi helmingur hópsins á föstudag, borði kvöldverð og gisti bæstast við verðið kr.2.800,- á þá þáttakendur.

Athygli er vakin á því að við gotum útvegað rútu, sem sækir þáttakendur til Reykjavíkur og ekur þeim þangað að lokinni dvöl á Norræna skólasetrinu fyrir kr.800,- á mann.

Norræna skólasetrið er að verða nokkuð þétt bókað fram eftir næsta ári - vinsamlegast látið okkur vita sem fyrst ef þið viljið dvelja hjá okkur.

Með vinsemd og virðingu

f.h. Norræna skólasetursins

Hólmfríður R. Arnadóttir
Hólmfríður R. Arnadóttir

Taxtar fyrir greinaskrif og fyrirlestra?

Fyrirspurnir berast alloft til Hagþenkis um ýmiss konar taxa fyrir verk-efni sem samningar félagsins ná ekki til. Af því tilefni hefur stjórnin rætt málið og látið kanna nokkuð hvað tíðkast að greiða. *Niðurstaðan verður kynnt og rædd á félagsfundinum þann 28. þ.m.* Hún er á þessa leið:

Fyrirlestrar og þáttaka í umræðum

Fyrirlestur og þáttaka í umræðum, lágmarksgjald	8.000.- kr.
Fyrirlestur og þáttaka í umræðum, aðalviðmiðun	15.000.- kr.
Fyrirlestur og þáttaka í umræðum, greiðandi opinberir aðilar og fjársterkir aðilar	20.000.- kr.
Þáttaka í pallborðsumræðum	2-4000. - kr

Greiðslur sem þessar miðast við að fjallað sé um efni sem fyrirlesarinn hefur góða þekkingu á og hefur skrifað um. Þeir miðast við að dvöl fyrirlesara á staðnum fari ekki yfir þrjá tíma. Ennfremur að verkbeiðandi greiði ferða- og uppihaldskostnað sé um það að ræða. Greiðslurnar miðast ekki við að beðið sé um nýja úttekt eða umfjöllun sem krefst sérstakra rannsóknna eða víðtækrar heimildaleitar. Í slíkum tilvikum verður að semja sérstaklega um greiðslur. Sé um slíkt að ræða í kennslustundum, sem höfundur kann að taka að sér, er eðlilegt að krefjast álags á taxa skólans.

Greinaskrif, þýðingar

Greiðslur til höfunda fyrir birtingu greina í tímaritum og safnritum hljóta að vera mismunandi eftir vinnu sem lögð er í verkið, gildi hennar frá sjónarmiði ritstjórnar, lesendahóps og höfundar og ennfremur verður greiðsla óhjákvæmilega háð rekstargrundvelli/greiðslugetu þess sem kaupir verkið.

Neðangreint yfirlit ber því að skoða sem yfirlit um lágmarks-greiðslur fyrir meðalsíðu, þ.e. síðu með 2000 letureiningum sem skilað er á disklingi með hætti sem verkkaupi ákveður.

Fræðilegar greinar	4000.- kr
Greinar ætlaðar almenningi með fræðilegu svafi, framlag til umræðu	2500.- kr
Þýðing á fræðilegu efni	2500.- kr
Þýðing almenns eðlis	1800.- kr

Ofangreind viðmiðun fyrir fræðilegar greinar miðast ekki við að beðið sé um nýja rannsókn/úttekt eða umfjöllun sem krefst sérstakra rannsóknna eða víðtækrar heimildaleitar.