Tóbaksvarnastarf á Íslandi síðustu ár

Þorgrímur Þráinsson
sviðsstjóri tóbaksvarna
Lýðheilsustöð

Tóbaksvarnanefnd 1996-2003
Þorsteinn Njálsson formaður

- **Nefndarmenn:**
- Sveinn Magnússon læknir
- Helgi Guðbergsson læknir
- Þorsteinn Blöndal læknir
- Guðbjörg Pétursdóttir hjúkrfr.
- Guðlaug B. Guðjónsd framkvstj
- Þorvarður Örnólfsson framkvstj
- Gunnar Sigurðsson læknir
- Ástrós Sverrisdóttir Hjartavern
- Jón Steinar Jónsson læknir
- Starfsmenn: ÞÞ og Viðar Jensson

- **Áherslur TVN:**
- Forvarnir í fararbroddi
- Virkja grasrótina
- Lesa þjóðfélagið og bregðast hratt við
- **Einkenni TVN**
- Hugrekki til að hrista upp í landanum með sláandi auglýsingum
- Samheldni
- Yfirveguð áræðni
- Ígrunduð dirfska
- Faglegt þor

Þróun laga um tóbaksvarnir

1969: Fyrsta lagáákvæði sem miðar að því að draga úr tóbaksreykingum. Viðvörun á sígarettupökkum um skaðsemi reykinga.

1971: Tóbaksauglýsingar bannaðar í fjölmiðlum og utandyra.

1972: Samstarfsnefnd um reykingavarnir (1972-1977).

1977: Allar tóbaksauglýsingar bannaðar. Samstarfsnefnd um reykingavarnir (1977-1980).

1979: Fyrsti reyklausi dagurinn.

1984: Reglugerð um bann við reykingum í atvinnuflugi. Tóbaksvarnanefnd skipuð til fjögurra ára í senn. Takmarkanir á tóbaksreykingum í afgreiðslu- og þjónusturými, í ýmsum heilbrigðis- og uppeldis-stofnunum, vinnustöðum og almenningsfarar-tækjum. Algjört auglýsingabann ítrekað. Bann við tóbakssölu yngri en 16 ára. Víða takmarkanir á tóbaksreykingum. Regluleg fræðsla um skaðsemi tóbaks. 2% af brúttósölu tóbaks til tóbaksvarna.

1985: Reglur um tóbaksvarnir á vinnustöðum.

1993: Bann við reykingum í Evrópuflugi, reglugerð. Reglugerð um tóbaksreykingar í skipum.

1994: Kvikmyndahúsin reyklaus 1. desember.

1995: Bann við reykingum í ÖLLU atvinnuflugi. Reglugerð um viðvörunarmerkingar á tóbaki.

1996: Bann við tóbakssölu yngri en 18 ára. Upplýsingar um tjöru- og nikótíninnihald á sígarettupökkum. Bann við fínkorna neftóbaki og öllu munntóbaki að skrotóbaki undanskildu. Algjört bann við reykingum í skólum og heilbrigðisstofnunum. 7% brúttósölu tóbaks til tóbaksvarna.

2001: Bann við jákvæðri umfjöllun í fjölmiðlum. Tóbak má ekki vera sýnilegt á sölustöðum. 18 ára og yngri mega ekki selja tóbak. Smásöluleyfi á tóbakssölu. Hert lög varðandi reykingar á veitinga- og kaffihúsum. 0,9% brúttúsölu tóbaks varið til tóbaksvarnastarfs.

2003: Nýjar viðvörunarmerkingar á sígarettupökkum. Upplýsingar um tjöru-, nikótín- og kolsýringsinnihald fest í lög.

Skólafræðslan

- Breytingar áttu sér stað frá 1997-1999. Nú eru allir grunnskólar með sérstök kennslugögn (möppur) fyrir hvern aldurshóp fyrir sig.
- Skólafræðslan er bundin við lög en kannanir sína að eingöngu um **70% grunnskóla- nemenda** fá fræðslu um skaðsem tóbaks.
- Krabbameinsfélag Reykjavíkur sér um fræðsluna en Lýðheilsustöð greiðir.

REYKLAUS BEKKUR
Smokefree Class Competition

Evrópusamkeppni meðal nemenda í 7. og 8. bekk. 16 Evrópuþjóðir taka þátt. Tæplega **7000 nemendur á Íslandi** tóku þátt skólaárið 2003-2004, **367 bekkir frá 140 skólum. 70% allra nemenda** á landinu í þessum tveimur árgöngum taka þátt. Hver bekkur þarf að staðfesta reykleysi sex sinnum á skólaárinu. Um **5-8% bekkja falla úr keppni** hér á landi sökum þess að einhver byrjar að reykja. ÖLL árin hefur Ísland verið með bestu þátttökuna og minnsta ,,drop-out”. **Reykingar í aldurshópnum 12-16 ára hafa minnkað um 43%** (1998-2002) frá því Reyklaus bekkur hófst á Íslandi og skólafræðslan varð markvissari.

Vertu frjáls Reyklaus!
Evrópusamkeppni meðal reyklausra 7. og 8. bekkja
www.reyklaus.is

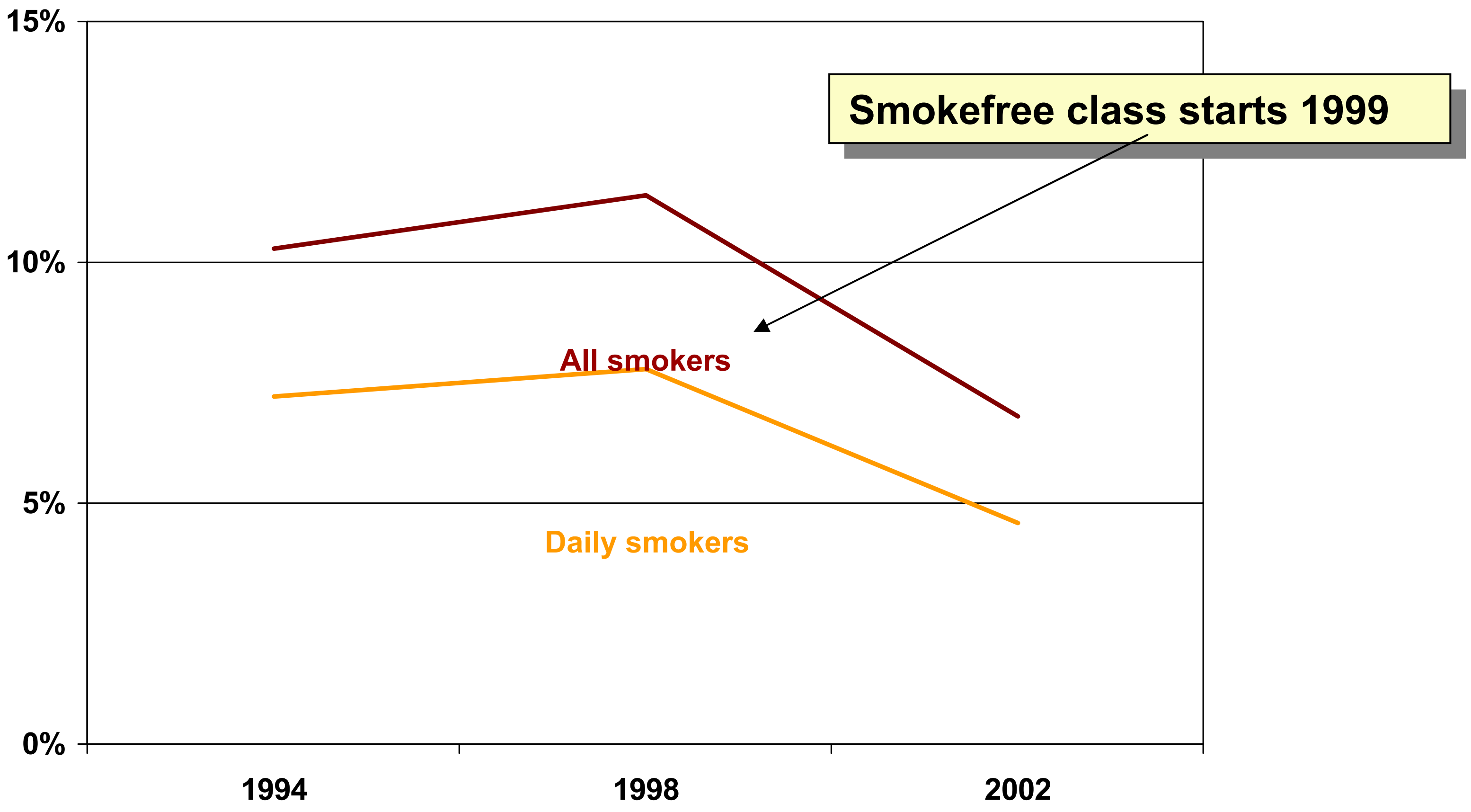
Evrópusamkeppni meðal reyklausra 7. og 8. bekkja
Engan skítamóral!
Vertu frjáls Reyklaus!
Ef mórallinn er góður er möguleiki að vinna!
Skráðu bekkinn þinn á
reyklaus.is

BEKKURINN VAR OF LÍTILL FYRIR ÞÁ BÁÐA
ANNAR VARÐ AÐ VÍKJA — EN HVOR HEFUR BETUR?
BARÁTTAN UM BEKKINN
reyklaus.is

STÖNDUM SAMAN
– VELJUM LÍFIÐ!
EVRÓPUSAMKEPPNI MEÐAL REYKLAUSRA 7. OG 8. BEKKJA
2002–2003
reyklaus.is

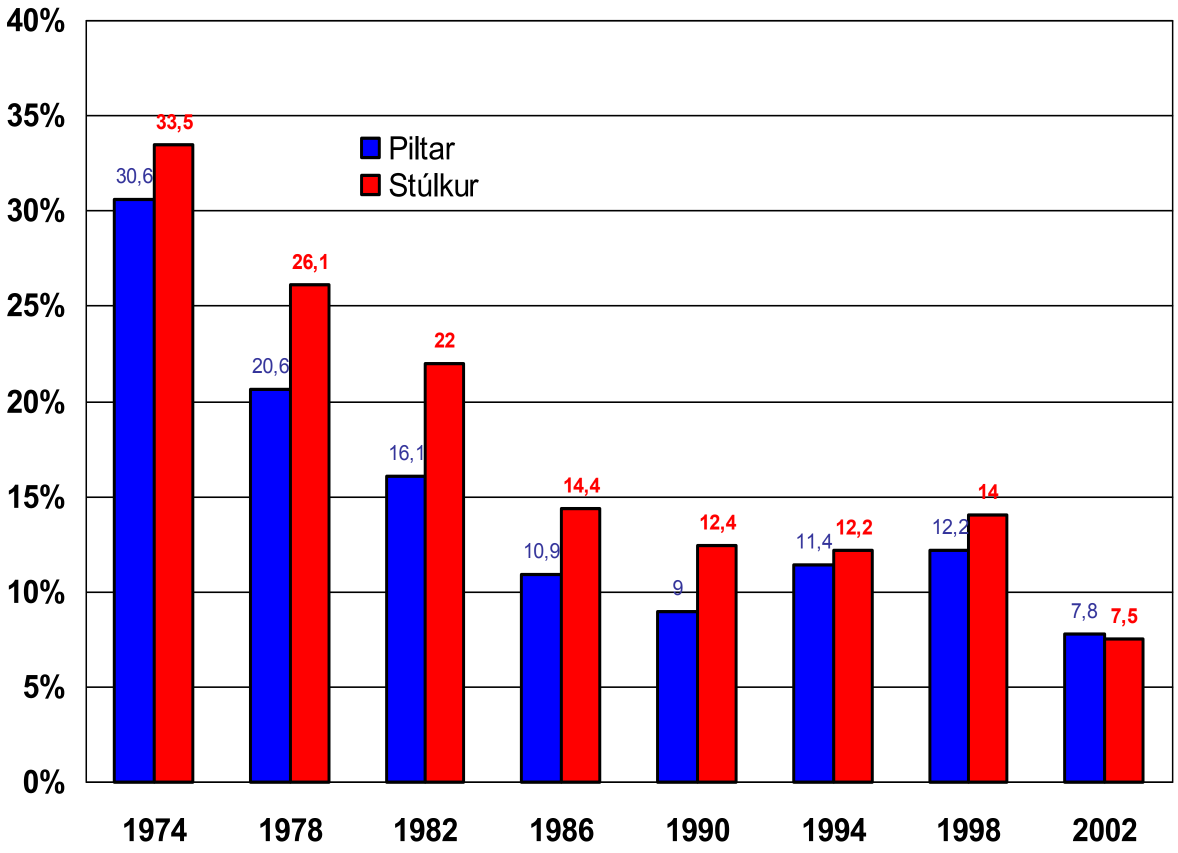
Smoking in Iceland 1994-2002

Age 12-16 years

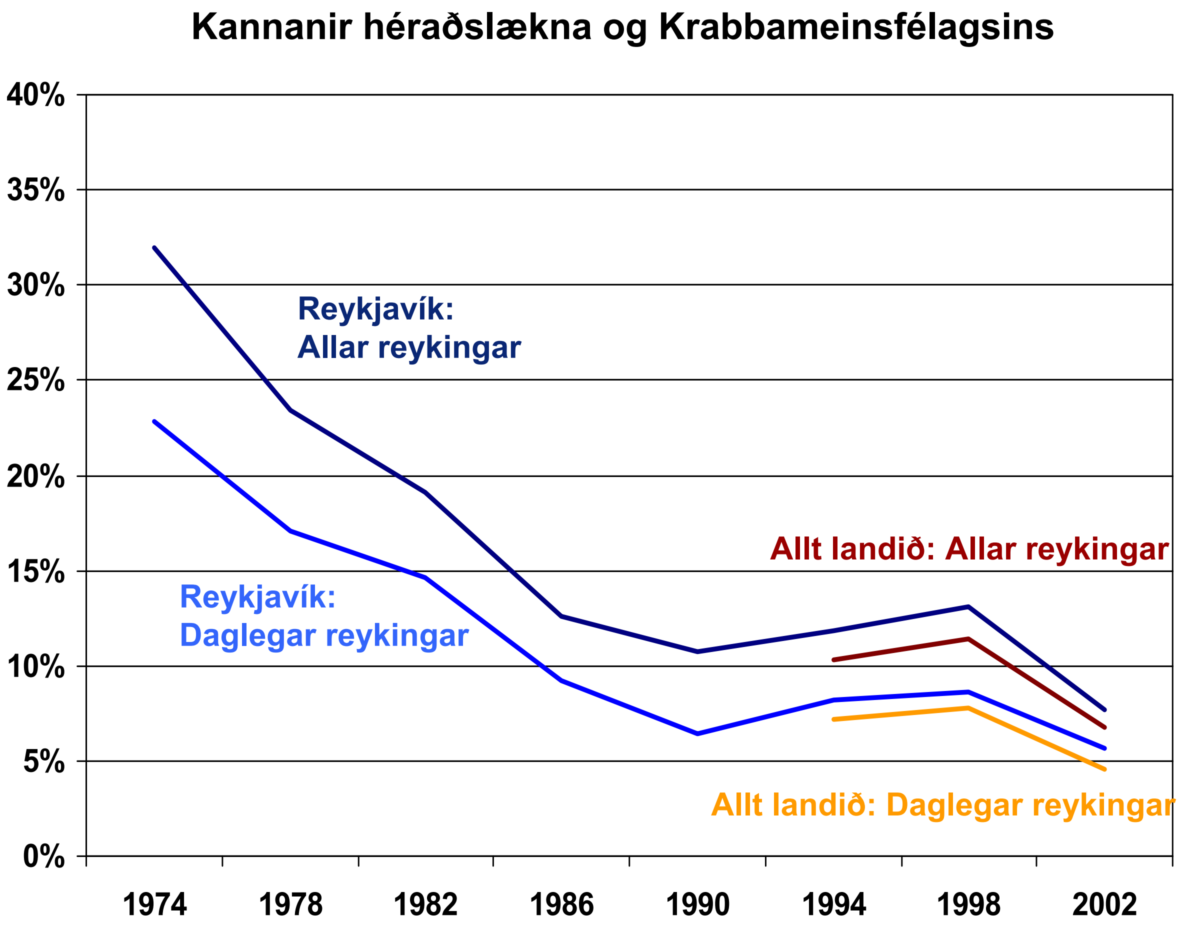


Reykingar 12-16 ára grunnskólanema í Reykjavík

Kannanir héraðslæknis og Krabbameinsfélagsins



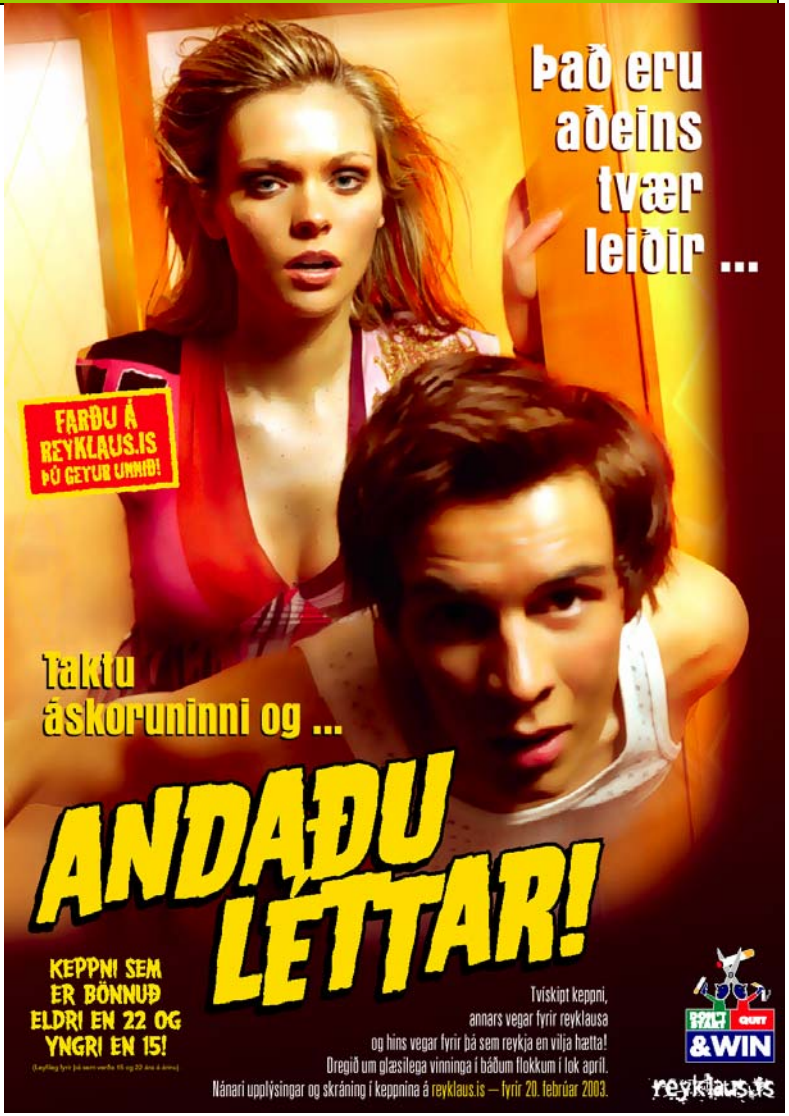
Reykingar
12-16 ára grunnskólanema



ANDAÐU LÉTTAR

QUIT & WIN – don´t start

- Evrópusamkeppni meðal **15-25 ára**. Annars vegar fyrir þá sem hafa aldrei reykt og hins vegar fyrir þá sem reykja en vilja hætta. Átta þjóðir tóku þátt árið 2003.
- Alls **4000** þátttakendur á Íslandi árið 2003.
- Næsta keppni fer af stað á Íslandi í **október 2004**.
- Markmiðið að hvetja fólk til að **lifa heilbrigðu** lífi í reyklausu umhverfi.
- Evrópusambandið endurgreiðir kostnað að hluta.



Dæmi um samstarfsaðilar

- Knattspyrnusamband Íslands
- Reyklausar stúkur
- Ráðgjöf í reykbindindi
- Læknar gegn tóbaki
- Flestar ráðstefnur sem varða tóbak
- Rannsóknir t.d. Sigrúnar Aðalbjarnard.
- Ungfrú Island.is
- Fegurðarsamkeppni Íslands
- Ford- og Elite- keppnin
- Samstarf við ÍTR (Reykjavíkurborg) v/tóbaksstölu til ungmenna.
  Úr 58% niður í 14% árið 2002
- Samfés – víðtækt
- Skíðalandsmótið: Dalvík, Ólafsfjöður, Austfirðir, Bláfjöll, Hlíðarfjall
- Tóm tjara, Jóhann G. Jóhanns
- Gallup könnun vegna Fjölskyldu og húsdýragarðsins. 81% hlynnt banni
- Fjöldi bola gefinn, með slagorðum
- Krabbameinsfélagið
- Leikrit í skólum – Á kafi
- Dómarar í körfu- og handbolta
- SÍUNG - banabókahöfundar
- Winstonmaðurinn -- heimsókn
- Næsta haust kemur – Insider
- Simon Chapman prófessor
- Auglýsingar í framhaldskólablöðum, borgum ekki reikninga ef sígarettur sjást í blöðunum.
- Samstarf við framhaldsskóla
- Íþrótta- og Ólympíusambandið – bann við notkun tóbaks á íþróttasvæðum
- Tannlæknafélagið -- munntóbak
- Heimsóknir í sveitarfélög

AUGLÝSINGAR

- Sláandi auglýsingar í fjölmiðlum, sbr. áströlsku auglýsingarnar
- Tapaðar vinnustundir
- Skotsár á barni
- Ríða eða reykja
- Stendur þér á sama
- Getuleysið í framhaldsskólum

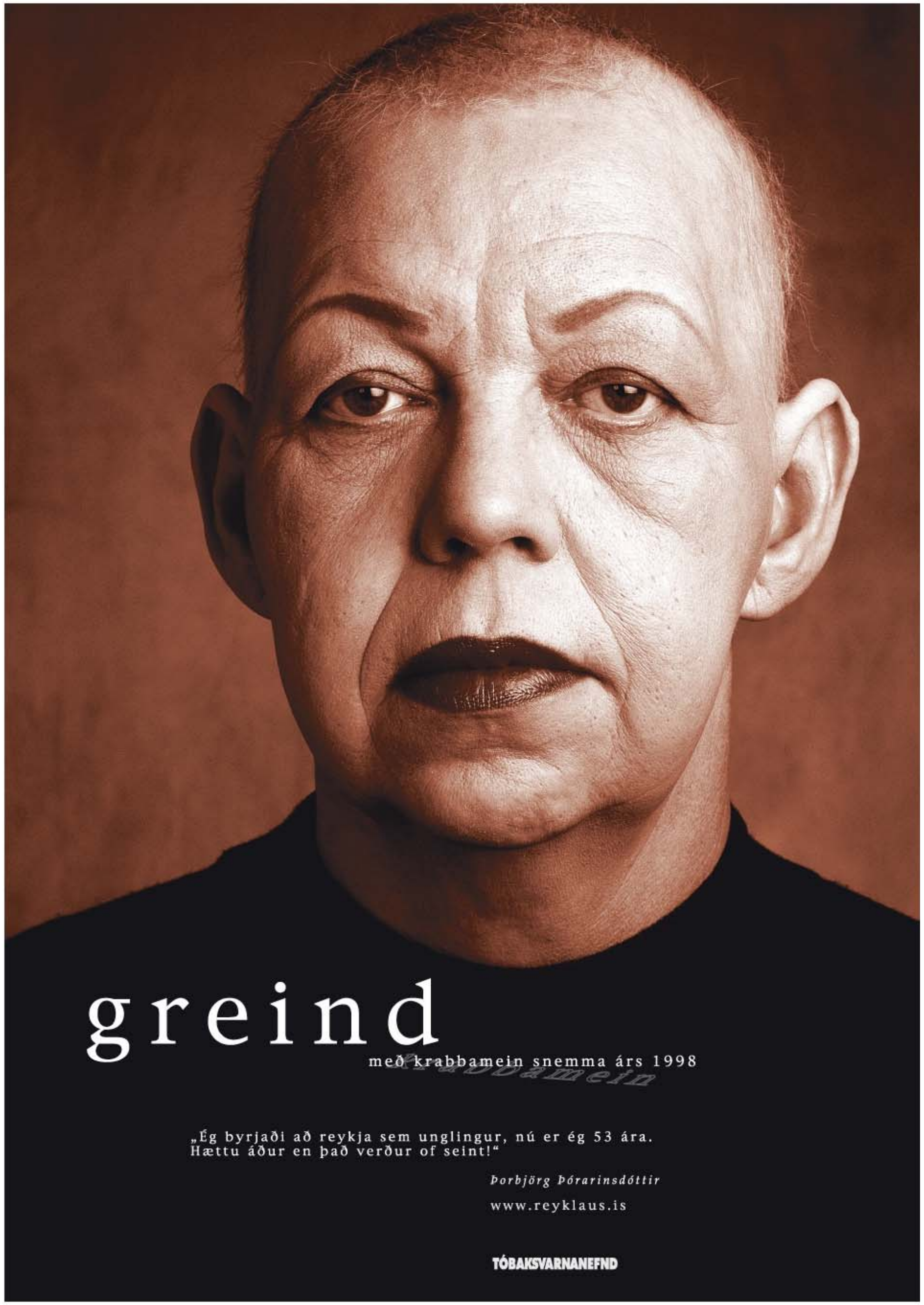
  15-19 ára karlar, úr 22,5% í

  14,7% á árunum 2002-2003

* Útgáfa 32 síðna blaðs sem hefur verið dreift með Morgunblaðinu á reyklausa daginn

Heilablóðfall
hjá reykingamanni er
sjaldnast tilviljun!
Hér sést eyðilegging af völdum vægrar heilablæðingar.
Ef fórnarlambið er reykingamaður er tæplega hægt að tala um óheppni. Reykingar gætu verið sökudólgurinn.
Það er ekki aðeins eldra fólk sem fær heilablóðfall – það á sér einnig stað hjá ungu fólki á þrítugs- og fertugsaldri.
Í hvert skipti sem þú dregur að þér tóbaksreyk, veitirðu þúsundum efna inn í blóðrásina. Sum þeirra orsaka blóðtappa. Önnur þrengja æðarnar og leiða til fituútfellinga í æðaveggjunum.
Þegar æðar í heilanum stíflast verður til blóðtappi – og heilavefurinn á svæðinu deyr á nokkrum sekúndum vegna súrefnisskorts. Í sumum tilvikum rifna æðarnar og blæðing verður inn á heilann.
Smáblæðing í meginstöðvum heilans getur orsakað blindu, lömun og jafnvel dauða. Áhrif af meiri blæðingu á öðrum svæðum heilans geta verið mun lúmskari. Sumir reykingamenn fá vægt heilablóðfall án þess að vita af því.
Átta af tíu reykingamönnum vilja hætta að reykja og margir þeirra hafa reynt það áður. Ef þú ert einn þeirra skaltu hugsa um heilaskaðann sem þú gætir orðið fyrir – áður en þú kveikir þér í.
Hver einasta sígaretta veldur þér skaða!
Upplýsingar um námskeið í reykbindindi eru á www.reyklaus.is
Ráðgjöf í síma 800 6030
www.reyklaus.is

Reykingar drepa
– smátt og smátt!
Reykingar á heimilum setja
mark sitt á börnin.
Hver er þín ábyrgð?
reyklaus.is



John Lennon
† 8. desember 1980

George Harrison
† 29. nóvember 2001

"All you need is Love"

(Lennon/McCartney.)

Lagið var tekið upp 25. júní 1967 í þættinum Our World í fyrstu beinu útsendingunni úr myndveri BBC sem send var um gervihnött og sást um nær allan heim.

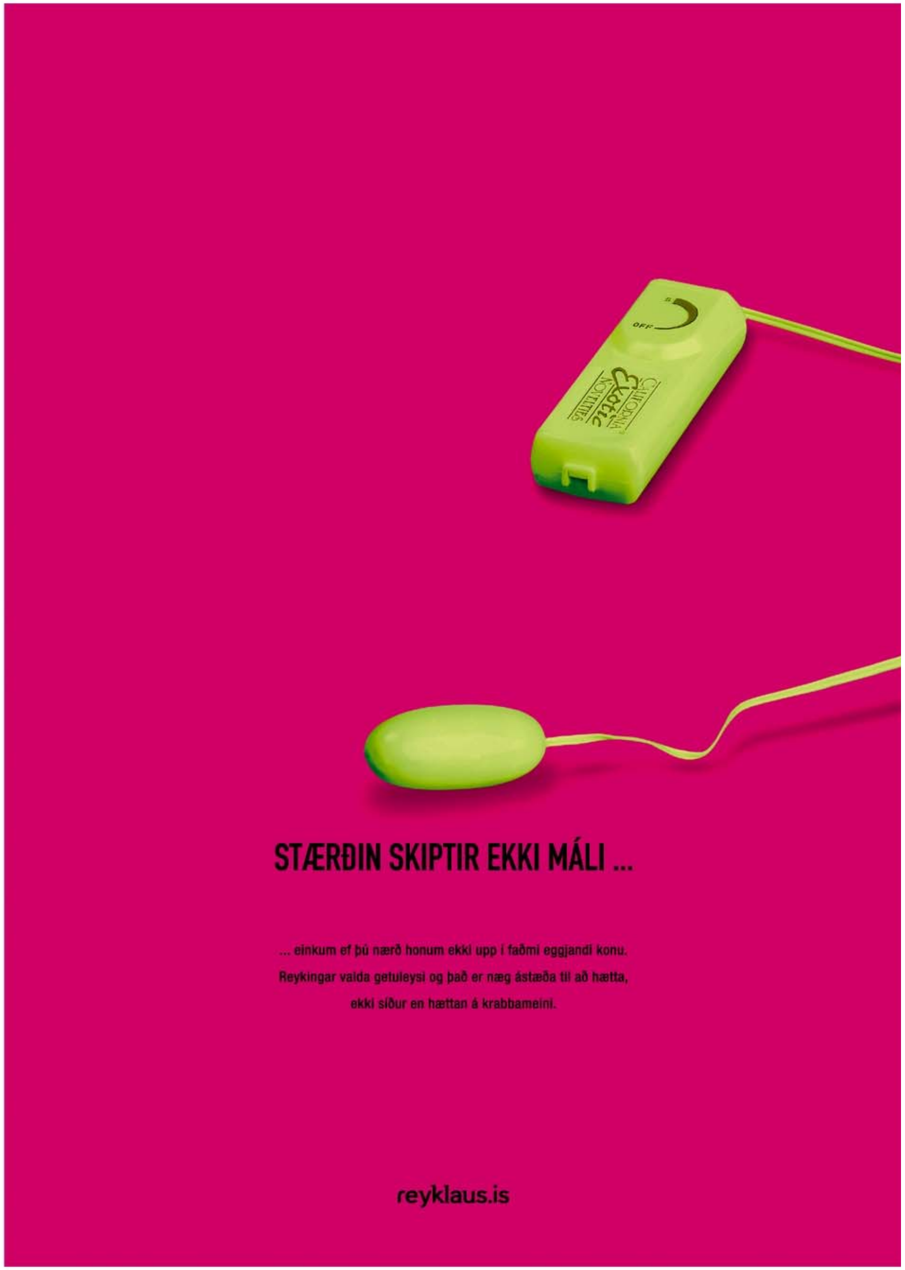
Við sem höfum vaxið úr grasi með tónlist og textum Bítlanna höfum lengi átt eina ósk, að John Lennon hefði ekki verið myrtur. En ótímabæran dauða hans var ekki hægt að sjá fyrir og þar af leiðandi ekki hægt að koma í veg fyrir hann. Nú er annar Bítill fallinn frá, langt um aldur fram. Dauða George Harrison er best lýst með orðum hans sjálfs: Sígaretturnar eru að drepa mig. Það var heilaæxli, krabbamein í hálsi og lungum, sem að lokum dró hinn 58 ára Bítil til dauða.

Reykingar eru dauðans alvara, sem mun fyrr eða síðar bitna á heilsu reykingamanna eða verða þeim að aldurtila. Að reykja ekki er að velja lífið og sýna sjálfum sér og sínum nánustu þann kærleika sem Bítlarnir sungu um í laginu sem nefnt er hér að ofan. – Það er allt sem þú þarfnast.

reyklaus.is

Ríða
eða
reykja?
Æðaþrengingar af völdum reykinga
geta skapað erfiðleika við að ná honum upp.
Reykingar eru ógeðslegar
reyklaus.is

ER EITTHVAÐ ÓHREINT Á SVEIMI Í ÞÍNU FYRIRTÆKI?
Ágæti atvinnurekandi!
Getur þú sætt þig við að starfsmaður þinn eyði 25 dögum á ári í vinnunni, í reykingapásur? Gerirðu ráð fyrir slíku vinnutapi í rekstrinum?
Það er ekki óalgengt að sá sem reykir eyði í það um 60 mínútum á hverjum átta stunda vinnudegi.
Reykmettað anddyri er lýti á hverju fyrirtæki. Stuðlum að betra andrúmslofti á vinnustaðnum. Hættum að reykja, bætum starfsandann og gerum hreint fyrir okkar dyrum.
Atvinnurekendur!
Fjárfestið í reyklausum starfsmanni!
TÓBAKSVARNANEFND


STÆRÐIN SKIPTIR EKKI MÁLI ...
... einkum ef þú nærð honum ekki upp í faðmi eggjandi konu.
Reykingar valda getuleysi og það er næg ástæða til að hætta,
ekki síður en hættan á krabbameini.
reyklaus.is

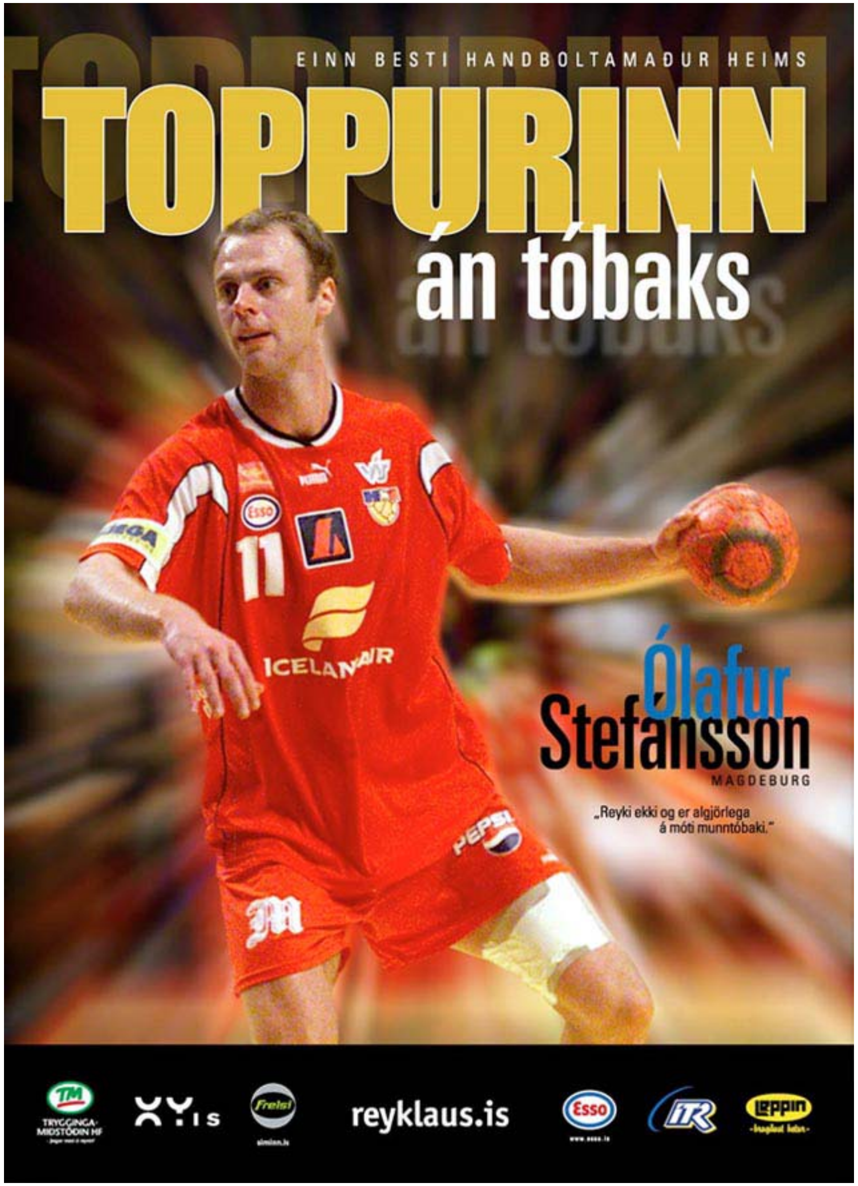
FINNUR ÞÚ FYRIR TITRINGNUM ...
... þegar kemur að stundinni, af ótta við að þér standi ekki?
Láttu ekki reykingarnar valda því að þú þurfir að láta
í minni pokann fyrir staðgengli. Niðurlægingin er næg ástæða
til að hætta, ekki síður en hættan á krabbameini.
reyklaus.is

Láttu ekki getuleysið
ríða þér að fullu
Það er fátt meira niðurlægjandi fyrir karlmann
en að eiga í vandræðum með holdris. Reykingar valda
getuleysi, sem leiðir til ófyrirsjáanlegra vandræða.
Hættu strax, líf þitt er í hættu - og sambandið.
reyklaus.is

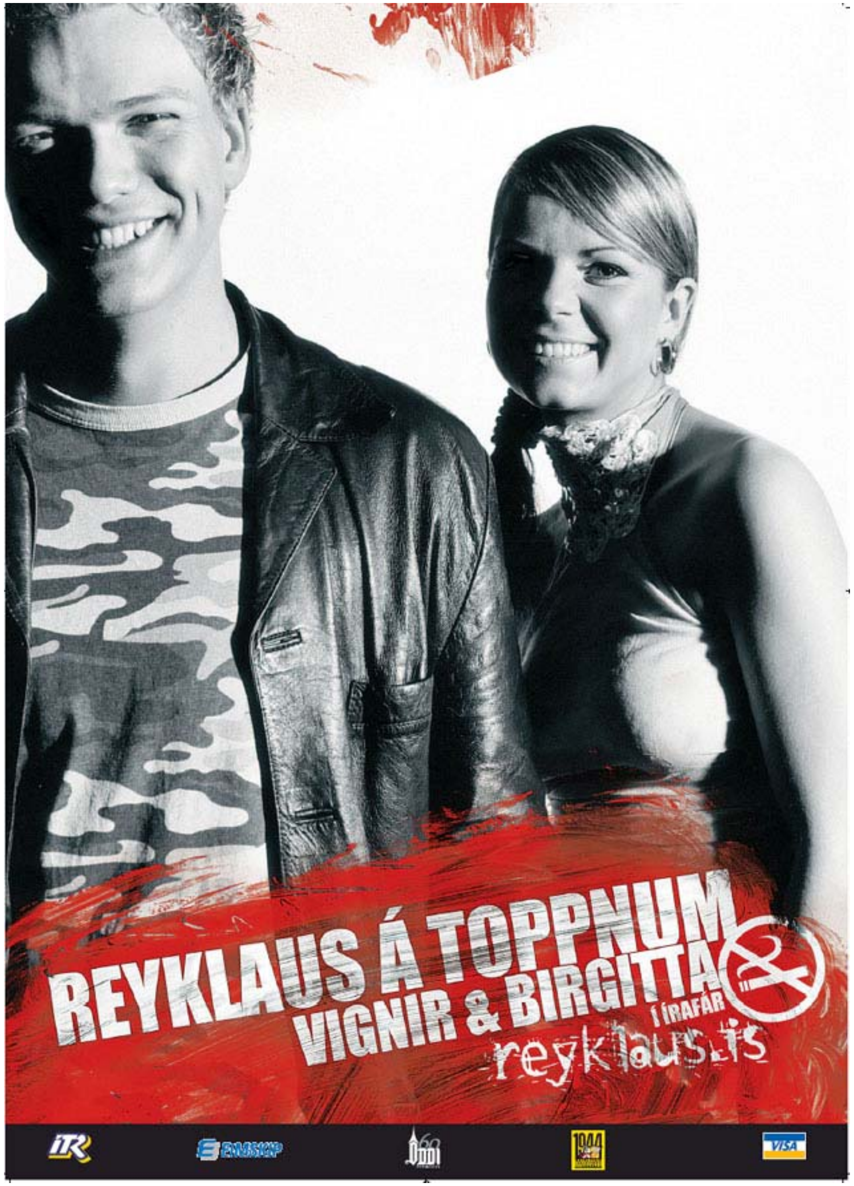
Stendur þér...
... á sama þótt:
• reykingar geti valdið getuleysi hjá karlmönnum á besta aldri?
• 15% af krabbameinstilfellum í börnum megi rekja til sýktra sæðisfrumna föður af völdum reykinga?
• 25% þrenging slagæðar í getnaðarlimi komi í veg fyrir stinningu?
• hver reykt sígaretta stytti ævina um 10 mínútur?
• í sígarettureyk séu 40 krabbameinsvaldandi efni?
• árlega missi fleiri en 10 Íslendingar útlimi vegna reykinga?
reyklaus.is
Láttu þér annt um limaburðinn!
Gulrætur eru góðar við geytuleysi!
Ein dugar ef hún er bundin nógu fast!!!

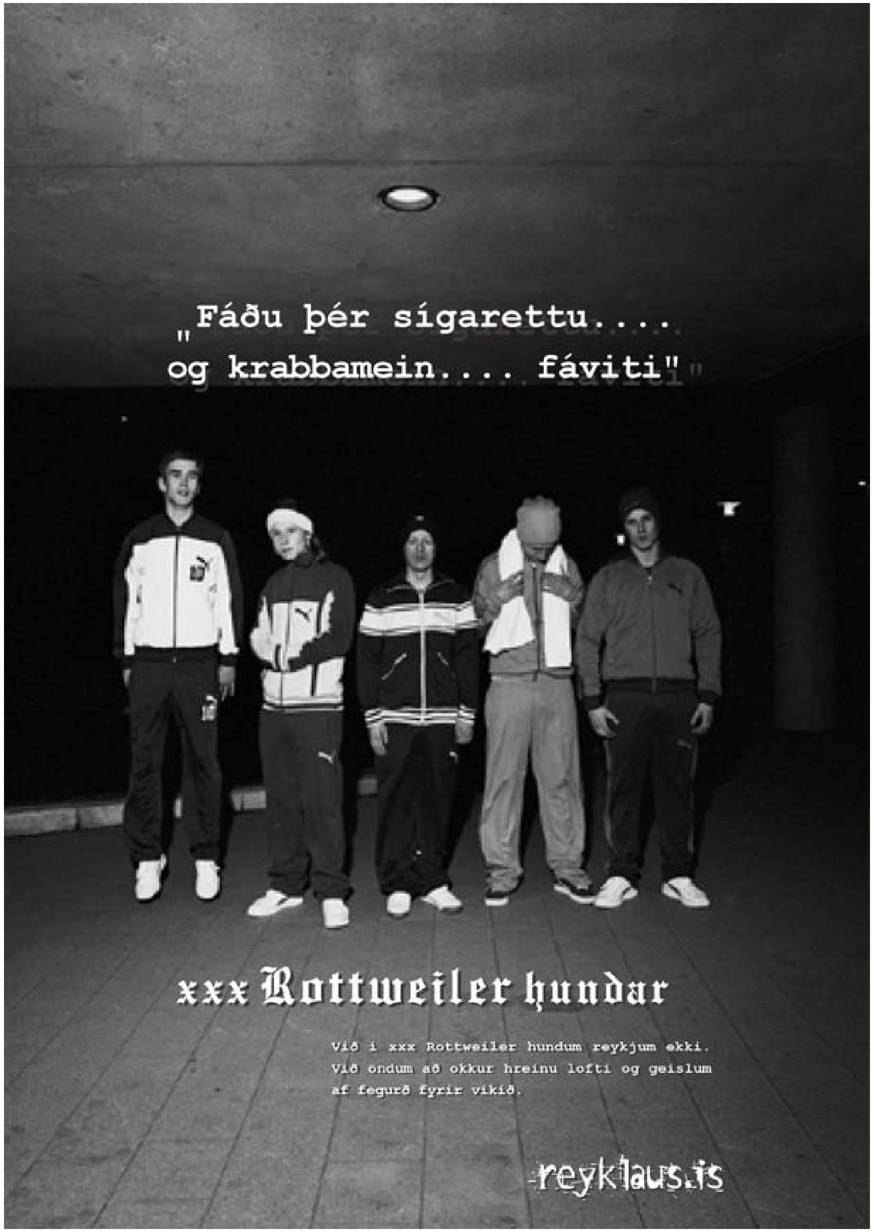
EIÐUR SMÁRI GUÐJOHNSEN
KRISTÍN RÓS HÁKONARDÓTTIR
ÓLAFUR STEFÁNSSON
VERTU FRJÁLS REYKLAUS
ÖRN ARNARSON
BIRGIR LEIFUR HAFÞÓRSSON
VALA FLOSADÓTTIR
ÞÓREY EDDA ELÍSDÓTTIR
JÓN ARNAR MAGNÚSSON
Á TOPPNUM ÁN TÓBAKS
www.reyklaus.is
ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBAND ÍSLANDS
SJÓVÁ-ALMENNAR
VISA
SÝN
ÍSLANDSBANKI FBA
ÍTR
Frelsi
SAMSKIP
Esso
Olíufélagið hf

PISS SVÆÐI
HREINT SVÆÐI
ÞETTA MUNDIR ÞÚ EKKI SÆTTA ÞIG VIÐ
Við höfnum menguðu baðvatni – eigum við að sætta okkur við óhreint andrúmsloft?
Tóbaksreykur veldur vanlíðan og eykur hættu á lungnakrabbameini,
astma, hjartasjúkdómum, eyrnabólgu og fleiri sjúkdómum.
REYKLAUST – NÆGIR NOKKUÐ MINNA?
TÓBAKSVARNANEFND


EINN BESTI HANDBOLTAMAÐUR HEIMS
TOPPURINN
án tóbaks
Ólafur Stefánsson
MAGDEBURG
„Reyki ekki og er algjörlega á móti munntóbaki.“
reyklaus.is

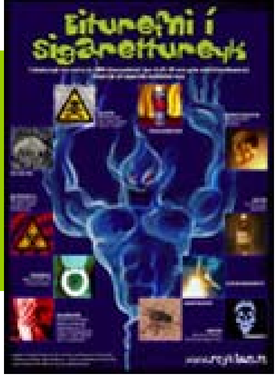
TOPPMAÐUR
án tóbaks
EIÐUR SMÁRI
Eiður Smári Guðjohnsen
CHELSEA
Einn besti leikmaður Evrópu
EIMSKIP
reyklaus.is


REYKLAUS Á TOPPNUM
VIGNIR & BIRGITTA
Í ÍRAFÁR
reyklaus.is


„Fáðu þér sígarettu....
og krabbamein.... fáviti"
xxx Rottweiler hundar
Við í xxx Rottweiler hundum reykjum ekki.
Við öndum að okkur hreinu lofti og geislum
af fegurð fyrir vikið.
reyklaus.is

Eiturefni í Sígarettureyk
Í tóbaksreyk eru meira en 4000 efnasambönd, þar af yfir 40 sem geta valdið krabbameini.
Vissir þú að sígaretta inniheldur m.a:
BLÁSÝRA
Banvænt eitur.
Var notað í fanga-
búðum nasista.
KVEIKJARABENSÍN
BRENNISTEINSVETNI
Mjög eitrað við
innöndun.
RÖTTUEITUR
PÓLÓNÍUM 210
Mjög geislavirkt
og getur valdið
krabbameini.
ASETON
til að hreinsa
naglalakk.
AMMONÍAK
Mest notað til að
hreinsa klósett.
ELDFLAUGAELDSNEYTI
SKORDÝRAEITUR
KOLMÓNOXÍÐ
Eitrað við innöndun.
Hætta á alvarlegu
heilsutjóni við inn-
öndun við langvarandi
notkun. Getur skaðað
barn í móðurkviði.
NIKÓTÍN
Eitrað við inntöku.
Einn dropi drepur mús.
Hægt er að nálgast áhugavert efni um tóbak og tóbaksvarnir á heimasíðu
Tóbaksvarnanefndar, www.reyklaus.is – en þar er sömuleiðis að finna slóðir
margra áhugaverðra aðila sem láta sig tóbaksmál varða.
www.reyklaus.is

Óbeinar reykingar



- **LÖG UM TÓBAKSVARNIR**
- **I. kafli. Markmið, gildissvið og stjórn. 1. gr.**
- Markmið laga þessara er að draga úr heilsutjóni og dauðsföllum af völdum tóbaks með því að minnka tóbaksneyslu og vernda fólk fyrir áhrifum tóbaksreyks.
- **Virða skal rétt hvers manns til að þurfa ekki að anda að sér lofti sem er mengað tóbaks reyk af völdum annarra.**
- Þeir sem bera ábyrgð á barni skulu stuðla að því að það njóti réttar skv. 2. mgr., einnig þar sem reykingar eru ekki bannaðar skv. III. kafla þessara laga.

- **Bráðalungnabólgan** varð um 1000 saklausum einstaklingum að bana.
- **Fuglaflensan** lagði rúmlega tug saklausra að velli.

Yfirvöld í heiminum lögðu líklega tugi milljarða í að stoppa faraldurinn.

400.000 manns deyja árlega af völdum óbeinna reykinga.

Á milli 30-40 manns á Íslandi.

Eðlilegur fórnarkostnaður?

Reykingar á opinberum stöðum!

- **75% fólks** er andvígt reykingum á veitinga- og kaffihúsum.
- **86% fólks** færi jafn oft eða oftar á veitinga- og kaffihús ef þau væru reyklaus.
- Könnun TVN sumarið 2002 sýndi að 39 af 40 veitingastöðum í Reykjavík, sem leyfðu reykingar, fóru ekki að lögum. **Aðeins 8% gesta reyktu á kostnað 92% reyklausra.**

- Engin rök fyrir því að leyfa reykingar á veitinga- og kaffihúsum sem og skemmtistöðum frekar en á öðrum opinberum stöðum.

- **STUÐNINGUR VIÐ BANNI**:
- Almenningur
- Læknafélagið
- Læknar gegn tóbaki
- Hjúkrunarfræðingar gegn tóbaki
- Vinnueftirlitið
- Tannlæknafélagið

- **EKKI SVARAÐ:**
- ASÍ
- Efling
- Umhverfisstofa
- Samtök ferðaþjónustunnar

Hvað virkar í forvörnum??

- Skólafræðsla?
- Reyklaus bekkur?
- Sláandi auglýsingar?
- Jákvæð skilaboð?
- Fyrirmyndir?
- Boð og bönn?
- Erfitt aðgengi að tóbaki?
- Verðhækkun?
- Foreldrar sem fyrirmynd?

FRAMTÍÐARSÝN

2004 * Reykingar bannaðar á ÖLLUM opinberum stöðum.
* Notkun tóbaks bönnuð á íþróttasvæðum, utanhúss.

2005 * Afnema vísitölutengingu tóbaks.
* Sígarettupakkinn kostar 699 kr.
* Nikótínvörur niðurgreiddar.
* Markviss fræðsla um skaðsemi tóbaks skyldugrein í læknisfræði, hjúkrunarfræði og tannlæknadeild.
* Markvisst forvarnarstarf í framhalds- og sérskólum. Þegar bundið í lög.

2006 * Reykingar bannaðar við akstur.
* Reykingar bannaðar í bílum ef börn eru farþegar.
* Innihaldslýsingar tóbaks á pökkum.

- **2007** * Sölustöðum tóbaks fækkað. 56% fólks hlynnt fækkun sölustaða (Hagvangur 1999). 20% andvígt fækkun. 20% hvorki né.
* Tóbakssölu hætt í fríhöfninni.

2008 * Tóbak flokkað sem eiturefni en ekki neysluvara og það meðhöndlað sem eiturvara.
* Yfirlýsing ríkisstjórnar um að innflutningur á tóbaki verður lagður af árið 2020.

2010 * Íslandi leiðandi á heimsvísu í því að framleiðsla á tóbaki verði bönnuð. (Eins og Landlæknir Bandaríkjanna hefur lagt til)

Staðeynd: **Á 7 sekúndna deyr einhver af völdum tóbaksnotkunar.**

Bestu forvarnirnar?

- Unglingur með sterka sjálfsmynd, skýr markmið og heilbrigða hugsun er BESTA forvörnin.

- Það læra börnin sem fyrir þeim er haft og börnin taka meira á mark á því sem við fullorðna fólkið gerum en það sem við segjum.

- **Ábyrgðin er okkar allra**.