

Mobilen kan få flere til å slutte å røyke



Omtalt av Therese K. Dalsbø og Marita S. Fønhus

Mobiltelefonen kan være et nyttig verktøy for å få folk til å slutte å røyke. Røykesluttiltak levert via tekstmeldinger får trolig flere til å slutte å røyke. Det viser en Cochrane-oversikt.

Hva sier forskningen?

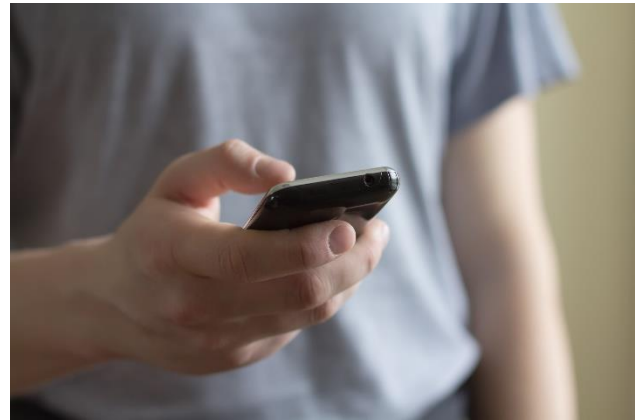
I systematiske oversikter samles tilgjengelig forskning. I denne systematiske oversikten har forfatterne samlet forskning om og vurdert effekt av røykesluttiltak levert via mobiltelefonen til personer som røyker.

Røykesluttiltakene kunne være hjelp til å sette en sluttdato og oppfølging via tekstmeldinger (påminnelser, råd, veiledning, motivasjon). Meldingene kunne være tilpasset den enkelte eller være generelle.

Resultatene viser at røykesluttiltak levert via mobiltelefonen:

- trolig får flere til å slutte å røyke etter seks måneder. Vi har middels tillit til resultatet

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.



Illustrasjon: Colourbox

Resultattabell. Mobiltelefoniltak for røykeslutt

Resultater: hva skjer?	UTEN mobiltelefoniltak	MED mobiltelefoniltak	Tillit til resultatet
Røykeslutt Flere slutter trolig å røyke blant de som får røykesluttiltak levert via mobiltelefon når det har gått 6 måneder	56 per 1000	93 per 1000 (81 til 106 per 1000)*	⊕⊕⊕○ Middels

* Tallene i parentes viser feilmarginen (95 % konfidensintervall) - et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter. (Den angir hvor rimelig det er å anta at resultatene ikke bare gjelder for dem som ble undersøkt akkurat her, men også for alle andre liknende personer. Det er rimelig å anta at resultatet i 95 av 100 tilfeller vil ligge innenfor den oppgitte feilmarginen)

Bakgrunn

De siste ti årene har antall personer som røyker daglig gått ned. Tall fra Statistisk sentralbyrå viste i 2005 at 25 prosent av den voksne befolkningen i Norge røykte daglig. I 2015 var andelen gått ned til 13 prosent. Selv om antall personer som røyker har gått ned, er det allikevel mange som røyker. Verdens helseorganisasjon anslår at det er én milliard mennesker som røyker hvorav mesteparten bor i lav- og middelsinntektsland. Nikotin er sterkt avhengighetsskapende. Personer som forsøker å slutte å røyke må samtidig forholde seg til fysiske, psykiske og atferdsmessige sider av avhengigheten og påfølgende abstinenssymptomer. Røyking øker risikoen for å utvikle en rekke sykdommer som kreft, lungesykdommer og hjerte-kar sykdommer, med påfølgende økt risiko for tidlig død.

Det finnes en rekke veldokumenterte tiltak for å få personer til å slutte å røyke. Det vanligste er tiltak basert på psykososiale støttetiltak, psykoterapeutisk råd og veiledning eller medikamenter som ulike nikotinerstatningspreparater og reseptbelagte legemidler.

Mobilen som hjelpemiddel i helse- og omsorgstjenester
Nytten av mobiltelefoner for levering av helseinformasjon og helsetjenester øker. Tekstmeldinger brukes for å påminne om legetimer eller andre helsetjenesteavtaler man har, for å tilby forebyggende og helsefremmende aktiviteter og for å hjelpe folk til å følge behandling – for eksempel å ta medisiner. Mobiltelefoner er også brukt til å fremme mestring av hverdagen for personer med langvarige helseutfordringer og til å måle blodsukker hos personer med diabetes.

Mulige fordeler ved å bruke mobiltelefon for å slutte å røyke:

- tilgjengelig – kan brukes når som helst og hvor som helst
- kostnadsnyttig – når fram til mange uavhengig av lokalisering
- skreddersydd – man kan skreddersy beskjeder/påminnelser/informasjon i forhold til hvem som tar imot informasjonen (som alder, kjønn, etnisitet, språk)
- timing – tidssensitive beskjeder når lettere fram på en enhet som alltid «er på»
- sosial støtte – man kan settes i kontakt med andre for å få sosial støtte

I Norge har vi et gratis, nettbasert og interaktivt tilbud for dem som vil slutte å røyke som heter slutta.no (Hesledirektoratet). For de som ønsker tilbudet på smarttelefon kan man installere appen «Slutta». Den er først og fremst laget for ungdom, men kan også fungere bra for dem som er litt eldre. Den skal være en personlig hjelper og motivator for dem som vil slutte.

Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde systematiske søk i aktuelle forskningsdatabaser i april 2015, og fant 12 studier med til sammen over 11 885 personer som røykte, som de inkluderte i oversikten. Studiene var oftest utført i høyinntektsland. Derfor kan overføringsverdien til lav- og middelsinntektsland være noe usikker. De aller fleste studiene var utført i USA, men det var også studier utført i England, Sveits, New Zealand og Australia.

Tiltakene varte i tre til seks måneder og innebar hjelp til å sette en sluttdato samt intensive perioder med oppfølging via tekstmeldinger. Det varierte om tekstmeldingene ble sendt hyppig og om de var direkte skreddersydd den enkeltes behov. I tillegg til å informere om effektive strategier for å slutte å røyke inngikk ofte også en motiverende komponent. I enkelte studier inngikk også gratis rådgiving levert via mobiltelefon.

Studiene var stort sett av god kvalitet, og det er liten risiko for at systematiske skjevheter kan ha påvirket effektestimater. Det var forskjeller i hvor studiene ble utført, og det var en viss grad av statistisk heterogenitet. Likevel ble studienes resultater slått sammen i en meta-analyse. På grunn av denne heterogeniteten ble dokumentasjonen gradert ned til middels. Det finnes mange apper for røykelsutt, men det var ingen studier som så på effekten av disse.

Kilde

Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Rodgers A, Gu Y. Mobile phone-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 4. Art. No.: CD006611. DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub4.