

Tupakastavieroituskurssi TV 2:ssa: Yhteenveto arviointitutkimuksen tuloksista

**Pekka Puska, Kaj Koskela, Alfred McAlister, Unto Pallonen, Stig Björkqvist,
Jarmo Virtamo, Kaisa Airaksinen, Kaija Homan ja Erkki Vartiainen**

Tupakastavieroituksen yksilöllisistä ja ryhmämenetelmistä alkaa jo olla runsaasti kokemuksia. Useat menetelmät näyttävät vapaaehtoisilla osallistujilla johtavan noin 20–40 %:n pysyväsitulokseen 1/2 vuoden tai 1 vuoden seurannassa (Bernstein ym. 1976). Toisaalta monet yhteisötason terveystasokampanjat tupakoinnin vähentämiseksi ovat jääneet ilman mitattavissa olevaa vaikutusta tai vaikutuksiltaan joka tapauksessa vähäisiksi. Ilmeistä onkin, että keskeisenä tavoitteena on kehittää toimintamalleja, joiden avulla yksilö- ja ryhmätason menetelmiä voitaisiin riittävän pienillä kustannuksilla ja kuitenkin hyvällä toteutettavuudella soveltaa laajasti yhteisötasolla ja koko valtakunnassa.

Erään mahdollisuuden tähän tarjoaisi TV. Eräiden aikaisempien tulosten perusteella oli syytä olettaa, että TV:tä voitaisiin käyttää tehokkaasti hyväksi tupakastavieroituksessa, mikäli TV:ssä lähetettävään kurssiin voitaisiin liittää riittävän laaja-alaista kenttätöimintää, jonka puitteissa halukkaat voisivat saada asiasta tietoa ja tarvitsemaansa henkilökohtaista tukea (McAlister 1976, Farquhar ym. 1977). Tähän pohjautuen toteutettiin TV 2:ssa helmi-maaliskuussa 1978 tupakastavieroituskurssi, jonka järjestivät TV 2 ja Pohjois-Karjala projekti. Kurssi pohjautui Pohjois-Karjala projektissa kehitettyyn ryhmävieroitusmenetelmään, josta oli aiemmin saatu hyviä tuloksia. (Koskela ym. 1977).

Ohjelmaa koskenut arviointitutkimus koostui useasta eri osasta. Postihaastattelun perusteella tutkittiin mm. noin 6000 suomalaista edustava otos. Samoin koottiin tietoja kentällä kokoon-tuneista katsojaryhmistä ja näiden vetäjistä. Ohjelman arviointi ja tulokset on tarkemmin esitetty muualla (Puska ym. 1979). Seuraavassa

esitetään yhteenveto tärkeimmistä tuloksista ja johtopäätöksistä.

Valtakunnallinen arviointi osoitti mm. seuraavaa:

- ohjelman näki jossakin vaiheessa yli puolet maan aikuisväestöstä
- kurssia seurasi tarkemmin (näki vähintään 4 lähetystä) noin 7% maan aikuisväestöstä eli noin 1/4 milj. suomalaista
- kurssia seurattiin yleensä perheen parissa
- eri aineistot osoittavat, että noin 70000–100 000 (7–10 %) tupakoijaa seurasi ohjelmaa tarkemmin, noin 30000–40000 heistä yritti lopettaa kurssin mukana ja noin 20 000 lopetti tupakoinnin vähintään kuukaudeksi ja heistä onnistui lopettamaan pysyvästi noin 10 000 (1/2 v. seuranta)
- edellisestä huolimatta vaikutus yhteisötasolla eli väestön tupakoivien osuudessa oli niin pieni, että sitä ei voitu osoittaa tilastollisesti merkitsevästi.
- tupakointia jatkavan miesväestön tupakointimäärät näyttivät pysyvän ennallaan, kun taas naisten tupakointimäärä näytti laskeneen,
- kovin suuria muutoksia ei havaittu suhtautumisessa omaan tupakointiin niillä, jotka jatkoivat tupakointiaan: niiden tupakoivien miesten osuus, jotka katsoivat tupakoivansa liian paljon, lisääntyi kuitenkin hieman,
- kurssi sai runsaasti huomiota tiedotusvälineissä:
 - lehdistössä oli siihen liittyviä kirjoituksia yhteensä 116 000 palstamillimerttiä,
 - suurin palstatila oli sanomalehdistössä,
 - lähes kaikki aikakauslehdistön tupakka-

artikkelit ko. aikana käsittelivät kurssia,

- varsin paljon oli myös yleisönosasto-kirjoituksia, jotka olivat pääasiassa myönteisiä.

TV:n ilmoituksen mukaan kurssin suorat lisäkustannukset olivat noin 30.000 markkaa. Ja muutenkin kurssin kustannukset vastasivat samantapaisten, suhteellisen huokeiden ohjelmatyypin kustannuksia. Vaikka kustannukset eri tavoin laskien suhteutetaan arvioituun vaikutukseen, täyttyi alussa asetettu tavoite edullisesta kustannus-hyöty-suhteesta hyvin.

TV-kurssiin liittyen järjestettiin Pohjois-Karjalan läänissä projektin toimesta tehostettu kenttätöiminta. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta asiasta ja saada mahdollisimman monia katsojia lopettamaan tupakointi ohjelman avulla vapaaehtoisissa ryhmissä. Tarvittavien kokoonkutsujien saamiseksi käytettiin henkilökohtaisia kirjeitä, sanomalehtiä sekä alueradiota. Käytännöllisiä yhteyksiä hoitivat lisäksi terveyskeskuskohtaisesti koulutetut yhdysterveydenhoitajat. Kokoonmistilojen järjestelyissä tukeuduttiin terveyskeskuksiin sekä paikallisten kansanterveys- ja muiden järjestöjen apuun. Vapaaehtoisesti ilmoittautuneet kokoonkutsujat saivat projektilta aineiston, tiedotusmateriaalin sekä seurantalomakkeet, jotka palautettiin projektiin.

Ryhmän kokoonkutsujiksi ilmoittautui läänin alueella yhteensä 215 henkilöä. Heistä 94 onnistui saamaan ryhmän tupakoijia kokoon ja vetämään kurssin loppuun saakka. TV-kurssia seurasi organisoidussa ryhmässä läänin alueella noin 400 henkilöä (miehiä 65 %). Kurssin läpikäyneistä henkilöistä 41 % lopetti tupakoinnin TV-kurssin avulla. Myös ne, jotka eivät onnistuneet lopettamisessa, vähensivät päivittäistä tupakointiaan. Lopettaneista puolet jäivät pysyvästi tupakoimattomiksi, ts. noin 21 % vapaaehtoisin ryhmiin osallistuneista onnistui lopettamaan pysyvästi.

Kirjallisuutta

Bernstein DA and McAlister A: A modification of smoking behavior: Progress and problems. *Addictive Behaviors* 1976:1:89.

Farquhar J, Maccoby N, Wood P, Alexander J, Breitrose H, Brown B, Haskell W, McAlister A, Meyer A, Nash J and Stern M: Community education for cardiovascular health. *Lancet* 1977:1:1192.

Koskela K, Björkqvist S, Puska P, Neittaanmäki L ja

Vetäjät olivat yleensä tyytyväisiä järjestelyihin. Kenttätöiminnan toteutumista ja osanottoa vaikeuttivat vetäjien mukaan myöhäinen lähetysajankohta, pitkät välimatkat sekä epäonnistumisen pelko. Lisäksi erityisesti uusintojen puute koettiin haittaavaksi.

Erityistutkimus osoitti, että tehostetun kenttätöiminnan vaikutuksesta Pohjois-Karjalan tupakoijat katsoivat kurssia enemmän ja yrittivät myös enemmän lopettaa kuin muualla samanlaisella alueella. Tämä johti siihen, että tupakoinnin lopettaminen oli Pohjois-Karjalassa kaksinkertainen, vaikka lopettamisessa onnistuneiden osuus yrittäneistä oli suunnilleen sama.

Yhteenvedona voidaan todeta, että itse TV-kurssin käytännön toteutettavuus oli erittäin hyvä. Se herätti laajaa ja pääasiassa myönteistä huomiota väestössä, ja noin 1/4 milj. suomalaista seurasi kurssia tarkemmin. Kurssia koskenut julkinen mielenkiinto ja tiedotustoiminta oli laaja, mutta järjestetty käytännön kenttätöiminta jäi koko maassa vähäiseksi. Kurssin vaikutusta koko maassa tupakoinnin vähentämiseen ei voitu tilastollisesti osoittaa. Sen sijaan eri aineistojen perusteella voitiin arvioida, että kurssin vaikutuksesta lopetti koko maassa noin 10 000 ihmistä pysyvästi tupakoinnin. Tehostettu kenttätöiminta kurssin tukemiseksi Pohjois-Karjalan läänissä kaksinkertaisti vaikutuksen. Organisoiduissa katsojaryhmissä lopettaneista 41 % lopetti tupakoinnin ja 21 % onnistui tässä pysyvästi. Tätä tulosta voidaan kansainvälisesti katsoen pitää hyvänä ottaen huomioon, että vetäjät olivat täysin maallikoita. Kurssin valtakunnallista vaikutusta ajatellen myös todennäköistä, että kurssilla on ollut vaikeasti mitattavissa olevaa kerrannaisvaikutusta yleisen tupakoinnin vähentämiseen ja esim. tulevalle tupakastaveroitustoiminnalle myönteisen ilmapiiirin luominen.

Salonen J: Tupakasta vierottamisryhmätöiminta osana Pohjois-Karjala projektin tupakkaohjelmaa. *Halinto ja Terveys* 1977:1:44.

McAlister A: Toward the mass communication of behavioral counseling. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University, June, 1976.

Puska P, Koskela K, McAlister A, Pallonen U, Björkqvist S, Virtamo J, Airaksinen K, Homan K and Vartiainen E: A comprehensive television smoking cessation programme in Finland: background, principles, implementation and evaluation. *Kuopio* 1979.

Lääkintöhallitus on tukenut tutkimusta tupakkalain 27 §:n tarkoittamalla määrärahalta.

Sos.lääket. Aikak.l. 1979:16:41-42.