



## הבעיה עתיקה - הפתרון חדשני

### לראשונה בשפה הערבית: תכנית "סמס הפסק"

#### גמילה מעישון באמצעות הודעות בסלולרי

השבוע תושק תכנית לגמילה מעישון בעזרת מסרונים לטלפון הנייד בשפה הערבית. התוכנית בשיתוף האוניברסיטה העברית והדסה, משרד הבריאות והאגודה למלחמה בסרטן

מערכת המסרונים האינטראקטיבית מלווה נגמלים ומעודדת ברגעי המשבר

#### ההרשמה לתכנית בערבית פתוחה לכולם ללא תשלום

על פי נתוני משרד הבריאות, כ-44% מהגברים וכ-7% מהנשים בחברה הערבית מעשנים. גמילה מעישון באמצעות השתתפות בסדנאות גמילה ותרופות מסובסדות היום בסל התרופות, אך רבים עדיין מנסים להפסיק לעשן בעצמם ו/או זקוקים לסיוע נוסף בתהליך הגמילה.

"סמס – הפסק" היא תוכנית חדשה בהובלת ד"ר חגי לוין מביה"ס לבריאות הציבור של האוניברסיטה העברית והדסה בשיתוף ובמימון האגודה למלחמה בסרטן ומשרד הבריאות, המשתמשת במערכת מסרונים לטלפון הנייד ככלי לגמילה מעישון. "התוכנית פותחה במיוחד עבור המעשן הישראלי ועל בסיסה התאמנו תכנית בשפה הערבית. היא מוסיפה אמצעי חדשני לגמילה מעישון, זמין בכל זמן ובכל מקום, שיכול לעמוד בפני עצמו או להתווסף לשיטות מוכחות אחרות. במחקרים מבוקרים בעולם נמצא כי שימוש במסרונים בתהליך מכפיל את סיכויי הגמילה בהשוואה למי שמפסיקים לעשן לבד", אומר ד"ר לוין.

במחקר חלוץ של תכנית "סמס-הפסק" בעברית שבוצע לפני כשנה נמצאו תוצאות מוצלחות: כ-30% מבין המשתתפים, נגמלו מעישון בתקופת מעקב של שלושה חודשים והתכנית היתה ישימה ומקובלת על המעשנים.

על מנת להתאים את המסרונים לשפה הערבית ולחברה הערבית בישראל נבנתה תכנית סמס הפסק בערבית (מסאג' באטל). לצורך התכנית בוצעו התאמות שנערכו על ידי מעשנים ומומחים לגמילה מעישון מהחברה הערבית, בריכוזה של היבה שחאדה, סטודנטית לרפואה ולבריאות הציבור באוניברסיטה העברית והדסה. ההתאמות כללו בין היתר הרחבת ההתייחסות לשימוש בנרגילה והוספת שיטות מקובלות להתמודדות עם אכילה במקום עישון. כמו כן, המסרונים כתובים בערבית מדוברת, למעט מילות קוד ומושגים רפואיים הכתובים בערבית ספרותית.

התוכנית פשוטה: לאחר [הרשמה לתוכנית דרך אתר האינטרנט של האגודה למלחמה בסרטן](#), מתבקשים המשתתפים לקבוע תאריך יעד להפסקת עישון. לאחר מכן, המשתתף יקבל הודעות טקסט לטלפון הנייד שיכילו תכנים המסייעים בשלבים השונים של הגמילה מעישון ואשר תהיינה מסונכרות עם תאריך הגמילה אותו קבע.

מעבר למסרונים המתוזמנים לפי השלב בגמילה, ובהם תזכורות ועצות כיצד להיפרד מהסיגריות, כיצד להרחיקם מהבית ומהעבודה וטיפים נוספים, מערכת ההודעות יודעת להגיב בכל שעה לקשיים ספציפיים ורגעי משבר, באמצעות מסרים מותאמים אישית. כך לדוגמה, כשיש חשק חזק לסיגריה, שולחים למערכת את המילה "חשק" ומיד מתקבלת ההודעה: "הצורך לעשן נמשך כמה דקות. יש לך צורך? נסה לחשוב על משהו אחר ויש סיכוי טוב שעוד מעט הוא יעבור, מבלי שעישנת. الحاجة للتدخين تستمر بضع دقائق. هل لديك حاجة ؟ حاول التفكير بشيء آخر و هناك احتمال كبير , بأنه سيزول بعد قليل , دون أن تدخن .". אם מועדים ומתפתים לסיגריה, מסמסים למערכת "מעידה" ומקבלים הודעה: "דבר עם מכר שנגמל מעישון בעבר. בקש ממנו עצה טובה על כיצד הצליח בעבר להתגבר על מעידה. تحدث مع أحد المعارف الذي كان مدخنا في الماضي. اطلب منه نصيحة جيدة حول كيفية تغلبه على الزلات. המערכת יודעת להגיב גם ל'עצבים', 'שעמום' ומצבים נוספים, במגוון תשובות מתאימות.

"חשוב לנו להגיד לכל המעשנים בחברה הערבית – אתם יכולים! יש לכם כוח להצליח להפטר מההרגל הממכר והמזיק, ואנחנו כאן בשביל לעזור לכם להגיע למטרה", אומר פאתן ג'טאס, מנהל פעילות האגודה למלחמה בסרטן בחברה הערבית.

**היום (22.3.2017) תיפתח ההרשמה לתוכנית "מסג – בטל"**

**התכנית ללא תשלום אך מספר המקומות מוגבל-**

**הירשמו עוד היום: <http://www.cancer.org.il/MB>**

**לפרטים נוספים וראיונות בשפה הערבית או העברית:**

פאתן ג'טאס, מנהל פעילות האגודה למלחמה בסרטן בחברה הערבית: 050-2366762.

**לראיונות בשפה העברית:**

ד"ר חגי לוין, ביה"ס לבריאות הציבור, האוניברסיטה העברית והדסה, 050-5172895

בתמונה המצורפת: מסך לדוגמה של משתתף בתוכנית.

# مسج بطل

## المشكلة قديمة – الحل جديد

لأول مرة باللغة العربية: برنامج "مسج بطل"

الاقلاع عن التدخين بواسطة رسائل هاتفية

هذا الاسبوع يفتتح برنامج للإقلاع عن التدخين بواسطة رسائل نصية للهاتف النقال باللغة العربية، البرنامج بمشاركة الجامعة العبرية وهداسا، وزارة الصحة وجمعية مكافحة السرطان.

منظومة الرسائل المتفاعلة ترافق المقلعين عن التدخين وتشجعهم في لحظات الأزمة.

## التسجيل والانضمام للبرنامج مفتوح للجميع ومجانا

وفق احصائيات وزارة الصحة اكثر من 44% من الرجال و7% من النساء في المجتمع العربي مدخنين. الاقلاع عن التدخين من خلال المجموعات والأدوية مشمولة في سلة الخدمات الصحية، لكن الكثيرين يحاولوا الاقلاع عن التدخين لوحدهم وبحاجة لمساعدة اضافية خلال عملية الاقلاع.

"مسج بطل" هو برنامج جديد بقيادة د. حجابي ليفين من مدرسة صحة الجمهور للجامعة العبرية وهداسا بالاشتراك والتمويل من جمعية مكافحة السرطان ووزارة الصحة، حيث تستعمل منظومة رسائل نصية للهاتف النقال كوسيلة للإقلاع عن التدخين. د. ليفين: "لقد بنينا البرنامج بشكل خاص للمدخن الاسرائيلي وحسبها اجرينا ملائمة للغة العربية. هذا البرنامج يضيف وسيلة جديدة للإقلاع عن التدخين، متاحة في كل زمان ومكان، يمكن استعمالها لوحدها او كإضافة لطرق اخرى مستعملة. تبين في الابحاث المراقبة عالميا ان استعمال الرسائل النصية يضاعف احتمال الاقلاع، مقارنة مع الذين يحاولون لوحدهم".

البحث طلائعي لبرنامج "مسج بطل" ، "سمس هفسك" باللغة العبرية الذي أجري العام الماضي اظهر نتائج ناجحة: حوالي 30% من المشاركين، اقلعوا عن التدخين خلال فترة مراقبة لثلاثة اشهر والبرنامج كان ممكن ومقبول على المدخنين.

برنامج "مسج بطل" بني باللغة العربية ليلائم المدخن العربي في البلاد. لأجل ذلك تمت ملائمة بواسطه مدخنين ومهنيين مختصين للإقلاع عن التدخين في المجتمع العربي، حيث ركزت المشروع الاخت هبة شحادة، طالبة طب وصحة الجمهور في الجامعة العبرية وهداسا. الملاءمة شملت التنويه لاستعمال النرجيلة، اضافة وسائل اخرى مثل استعمال طرق مختلفة لمواجهة الأكل كبديل للتدخين، كما أن الرسائل مكتوبة باللغة العربية العامية، مع الإبقاء على المصطلحات الطبية باللغة الفصحى.

البرنامج سهل: **التسجيل من خلال موقع جمعية مكافحة السرطان**، يطلب من المنضمين الجدد للبرنامج تحديد تاريخ الهدف للتوقف عن التدخين، بعد ذلك يتلقى المشارك رسائل نصية للهاتف النقال التي تحتوي على مواد مساعدة في المراحل المختلفة والمتراقة مع الموعد الذي حدده للتوقف عن التدخين.

بالإضافة للرسائل المتلازمة مع مراحل الإقلاع، هنالك تذكير ونصائح لكيفية الانفصال عن السجائر، كيف نبعدها من البيت والعمل. منظومة الرسائل قادرة على الرد في كل ساعة على صعوبات محددة ولحظات الأزمة، من خلال رسائل ملاءمة شخصياً، مثلاً: عندما تكون رغبة جامحة للسيجارة، يرسل الشخص رسالة نصية لمنظومة "مسج بطل" حيث يكتب فيها كلمة "حاجة" وحالا يتلقى رد برسالة: " الحاجة للتدخين تستمر بضع دقائق. هل لديك حاجة؟ حاول التفكير بشيء آخر و هناك احتمال كبير , بأنه سيزول بعد قليل , دون أن تدخن .", مثل آخر: اذا كانت زلة ودخنت سيجارة، ترسل رسالة تتضمن كلمة "زلة" وحينها تتلقى رسالة جوابية: " تحدث مع أحد المعارف الذي كان مدخنا في الماضي. اطلب منه نصيحة جيدة حول كيفية تغلبه على الزلات"، وغيرها من التساؤلات: عصبي، ملل، وحالات أخرى يتلقى المشترك جواب لها.

"الى جميع المدخنين في مجتمعنا العربي \_ انتم قادرون! نعم لديكم القوة للنجاح والتخلص من هذه العادة السيئة ومن الادمان المضر، نحن هنا من أجلك ومعك لتحقيق الهدف" – هذا نداء السيد فاتن غطاس – مدير فعاليات جمعية مكافحة السرطان في المجتمع العربي.

اليوم 22.3.2017 اول ايام الربيع يفتتح التسجيل لبرنامج "مسج – بطل" البرنامج مجاني لكن الأماكن محدودة، سارعوا بالتسجيل حالا:

[www.cancer.org.il/MB](http://www.cancer.org.il/MB)

للمزيد من المعلومات والمقابلات باللغة العربية:

فاتن غطاس، مدير فعاليات جمعية مكافحة السرطان في المجتمع العربي: 050-5366762

باللغة العبرية: د. حاجاي ليفين، مدرسة صحة الجمهور، الجامعة العبرية وهداسا: 050-5172895

مرفق صورة للرسائل لمشارك في البرنامج.