

USVAJANJE ZDRAVIH NAVIKA - ZAŠTO **NE** TREBA POČETI PUŠITI?

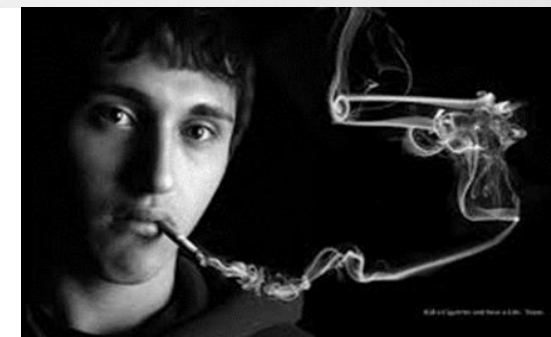
Marija Škes, mag.educ.reh.
voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života

Ana Puljak, dr.med., spec. javnog zdravstva
voditeljica Odjela za promicanje zdravlja

Služba za javno zdravstvo

Zašto radionice o nepušenju?

- Pušenje se danas smatra glavnim izbjegljivim čimbenikom rizika za zdravlje. Prema podacima međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju mladih (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC), koje je proveo Hrvatski zavod za javno zdravstvo 2009/2010. godine među učenicima prvih razreda srednje škole, svakodnevno puši 21% dječaka i 19% djevojčica.
- Od posljedica pušenja godišnje umre više od 10 tisuća osoba.
- Čak 76 % mladih u dobi od 13 do 15 godina probalo je cigaretu, a oko 10 posto je nastavilo pušiti svakodnevno.
- Pušenje uzrokuje niz kroničnih bolesti koje su glavni uzrok smrtnosti, obolijevanja i invalidnosti.



Zašto mlada adolescentna dob?

- Na rizična ponašanja moramo utjecati od najranije dobi.
- Mladi počinju pušiti sve ranije.
- Istraživanja pokazuju da je pušenje teža ovisnosti kod onih koji su počeli pušiti u mlađoj životnoj dobi.
- Sprječavanje jednog rizičnog ponašanja pozitivno utječe na sprječavanje ostalih rizičnih ponašanja.
- U djetinjstvu i adolescenciji stvaraju se životne navike (90% odraslih pušača započelo je svoju nezdravu naviku još dok su bili djeca).



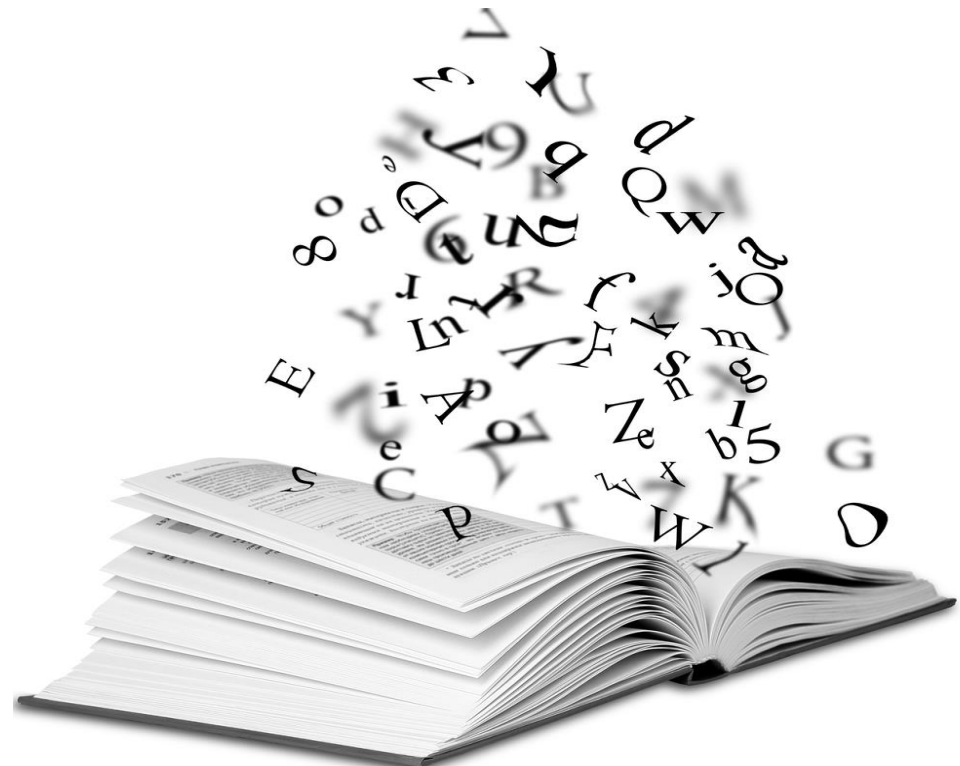
Koju osnovnu aktivnosti Javnog zdravstva i Promicanja zdravlja koristimo?

- Primarna prevencija = sve aktivnosti i metode kojima je cilj da se rizično ponašanje/bolest niti ne pojave.
- Primarna prevencija -osnova je djelatnosti Javnog zdravstva i Promicanja zdravlja.
- Rad s rizičnim skupinama na osnovu zdravstvenih prioriteta-osnovna metodologija ovih djelatnosti.



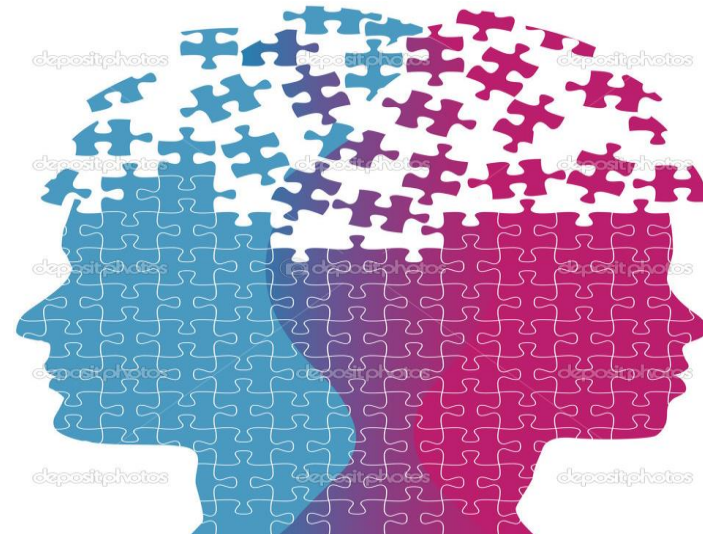
Koje metode i znanja koristimo?

- Javno zdravstvo/zdravstveni odgoj
- Promicanje zdravlja
- Kratka motivacijska intervencija
- Kognitivno-bihevioralna znanja (2.stupanj)
- Iskustvo rada s mladima u edukaciji i savjetovanju



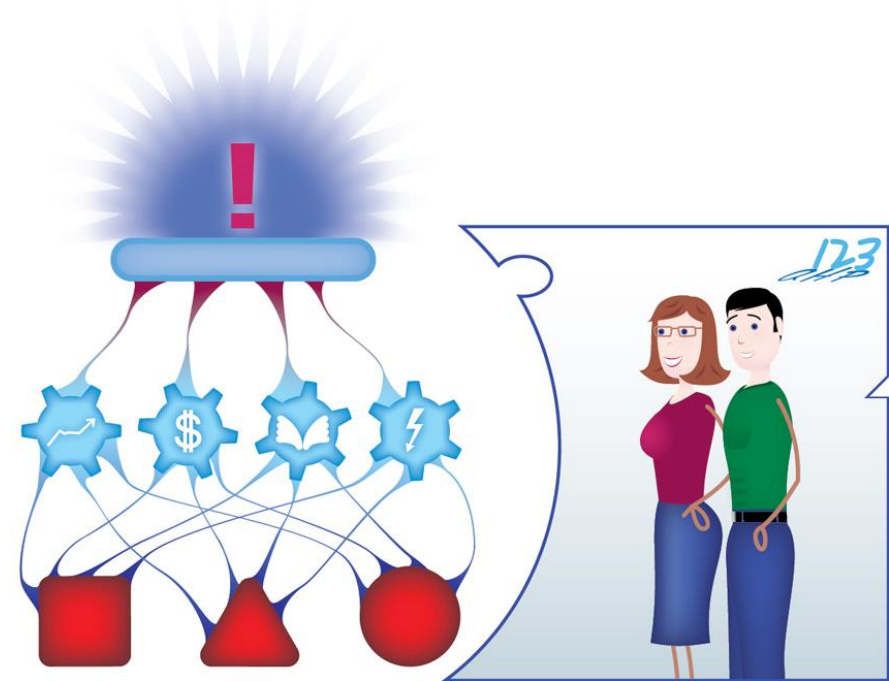
Koji su razlozi za rizična ponašanja (pušenje)?

- Identifikacija s popularnim vršnjacima ili odraslima
 - Osjećaj „samopouzdanja“ i „važnosti“
 - Prihvaćanje u društvu
 - Pušenje u obitelji
 - Dosada
 - Znatiželja
 - Bunt
 - Dostupnost
- Na svaku od ovih točaka treba intervenirati i mijenjati ih u „pozitivnom“ smislu



Metodologija i ciljevi?

- Objasniti mladima zašto je važno da niti ne počnu s pušenjem!
- Objasniti im prednosti nepušenja.
- Ponuditi načine kako se oduprijeti pritisku vršnjaka.
- Objasniti im metodu izbora i upravljanja vlastitim izborima i ponašanjima
- Detektirati „ambivalentnost“ i pretegnuti „vagu“ na pozitivno ponašanje
- Osnovni cilj= ne treba niti početi s pušenjem!



Što je važno u načinu rada?

- Mlade treba „navesti“ na razmišljanje.
- Sami trebaju zaključiti zašto je dobro da niti ne počnu s pušenjem.
- Trebamo ih učiti ih o samonagrađivanju.
- „Ponuditi“ im da i sami mogu biti pozitivna točka promjene (npr.prema svojim roditeljima pušačima)
- Na taj način učimo ih odgovornom ponašanju, uvažavamo ih potvrđujemo ih tezu da si „cool kad misliš svojom glavom“ i izbjegavamo dociranje, izazivanje bunta i otpora.



Koje su glavne motivacijske poruke?

- „Voli sebe i svoje tijelo!”
- „Ne čini si ono što ti čini loše!”
- „Što znači „odraslost”?”
- „Cool” si ako misliš svojom glavom.”
- „Što pušenje čini tvom tijelu/izgledu?”



Kakva bi trebala biti javozdravstvena intervencijau širem smislu?

- Usmjerenana populaciju, rizične skupine i pojedinca.
- Trebala bi obuhvatiti sve sektore društva: obrazovanje, zdravstvo, lokalnu zajednicu, medije, sredine u kojima se mladi kreću, zakonodvstvo, zdravstvenu politiku, poreznu politiku.
- Poseban naglasak potrebno je staviti na vršnjačku skupinu i one koje čine „središte skupine”kao i na osobe s kojima se mladi identificiraju!!
- Iznimno važno-da pušenje postane društveno neprihvatljivo (mladi su osjetljivi na „In” i „Out”)!!



„Zašto ne treba početi pušiti?“

u okviru programa „Usvajam zdrave navike!“

- interaktivne edukativne radionice namijenjene učenicima šestih i sedmih razreda osnovnih škola,
- organizacija u suradnji s knjižnicama Grada Zagreba
- tema radionice usmjerena je na prevenciju ovisničkih ponašanja

i believe i can fly





Svjetska zdravstvena organizacija

**ZDRAVLJE = stanje potpunog
tjelesnog, psihičkog i socijalnog zdravlja,
a ne samo odsustvo bolesti
i zdravstvenih poteškoća**



KRONIČNE NEZARAZNE BOLESTI

civilizacijske bolesti

Gotovo 2/3 smrtnih slučajeva u svijetu posljedica su neprenosivih bolesti povezanih s načinom života (Svjetska zdravstvene organizacija)

5 vodećih kroničnih nezaraznih bolesti u svijetu:

- bolesti srca i dišnog sustava, rak, dijabetes te mentalne bolesti

Javnozdravstveni prioriteti u Gradu Zagrebu u 2014.g.: bolesti srca i krvnih žila, maligne neoplazme, mentalno zdravlje, oralno zdravlje

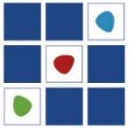


➔ ***usmjeriti aktivnosti na čimbenike rizika na koje možemo utjecati***

➔ ***promjena nezdravih navika***

➔ ***usvajanje zdravih životnih stilova***





Ciljevi:

- sprječavanja razvoja rizičnih oblika ponašanja,
- usvajanje novih znanja,
- osvještavanje odgovornosti za vlastito zdravlje,
- osvještavanje pozitivne slike o sebi,
- podizanje samopouzdanja i samopoštovanja,
- usvajanje zdravih stilova života.

Radionice su interaktivne,
uključuju anketu u uvodnom dijelu, prikazivanje kratkih filmova,
učenje osnovnih informacija o utjecaju pušenja na zdravlje,
igru i raspravu.



- usvajanje novih znanja
- osvještavanje odgovornosti za vlastito zdravlje

ŠTO SADRŽI CIGARETA?

Ne čini si ono što ti čini loše!



PUŠENJE

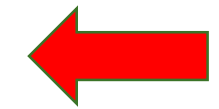
90% odraslih pušača započelo je svoju nezdravu naviku još dok su bili djeca !!!

Što pušenje čini tvom tijelu / izgledu?



- Moždani udar
- Ovisnost
- Naboranost
- Zubni karijes, Oboljenje desni
- Požutjeli prsti
- Rak grla
- Bolesti pluća, rak pluća
- Bolesti srca
- Rak jetre
- Čirevi za želucu
- Rak bubrega
- Sužavanje krvnih žila
- Čirevi unutarnjih organa
- Rak maternice
- Neplodnost (Ž); Impotencija (M)
- Rak mokraćnog mjehura
- Osteoporoza

Pušenje može izazvati



Voli sebe i svoje tijelo!

- **Ekonomski aspekt:**

- cijena 1 kutije cigareta x 30 dana x 12 mjeseci



- **Mediji** — reklame - filmovi

- Porez – visoke cijene cigareta?!

Upozorenja o štetnosti cigareta:

Pušenje uzrokuje
začepljenje
arterija i
uzrokuje srčani
i moždani udar

**PUŠENJE
UBIJA**
3371

**PUŠENJE
ŠTETI ZDRAVLJU**
3371

**PUŠENJE ŠTETI
SVIMA**
3371

3371

Pušenje
uzrokuje
starenje kože

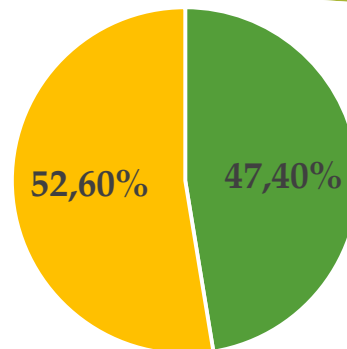
- **Znanje i stavovi o štetnosti pušenja veliko,
ali je sve više mladih pušača!**

Društveni aspekt - NE pritisku društva !!!

Rezultati ankete – Reci NE pušenju!

N = 154

Učenci šestih i sedmih razreda OŠ



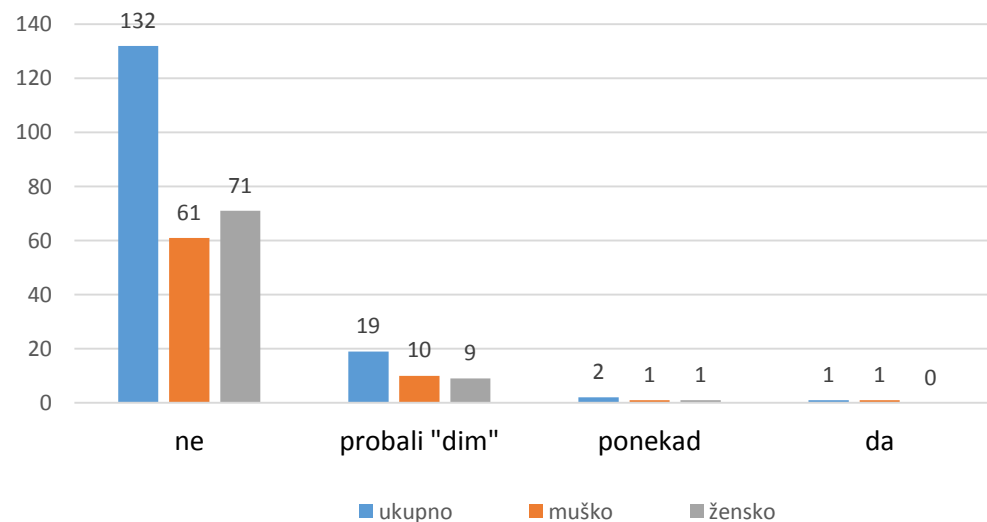
■ muški

■ ženski

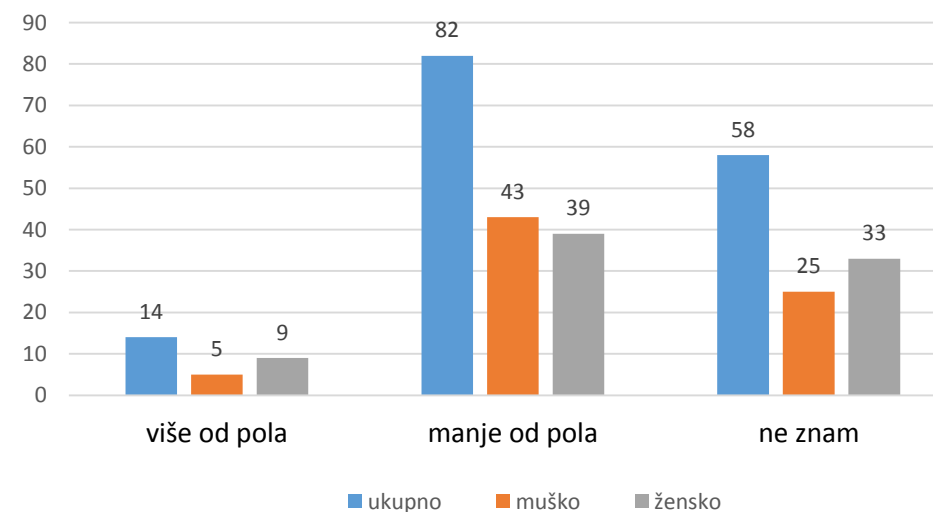
- a) ne pušim uopće - 85,7%
- b) probao/probala sam samo „dim“ - 12,4%
- c) da, ali samo ponekad – 1,3%
- d) da, redovito - 0,65%

- a) više od polovine ukupnog broja - 9,1%
- b) manje od polovine - 53,3%
- c) ne znam - 37,6%

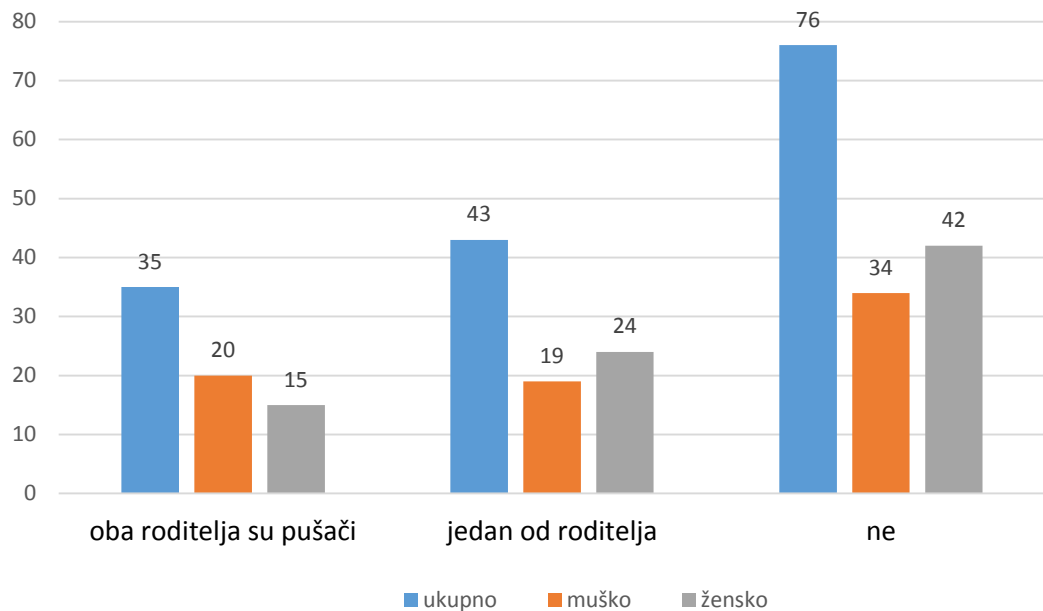
Pušiš li cigarete?



Koliko učenika u tvojoj školi puši cigarete?

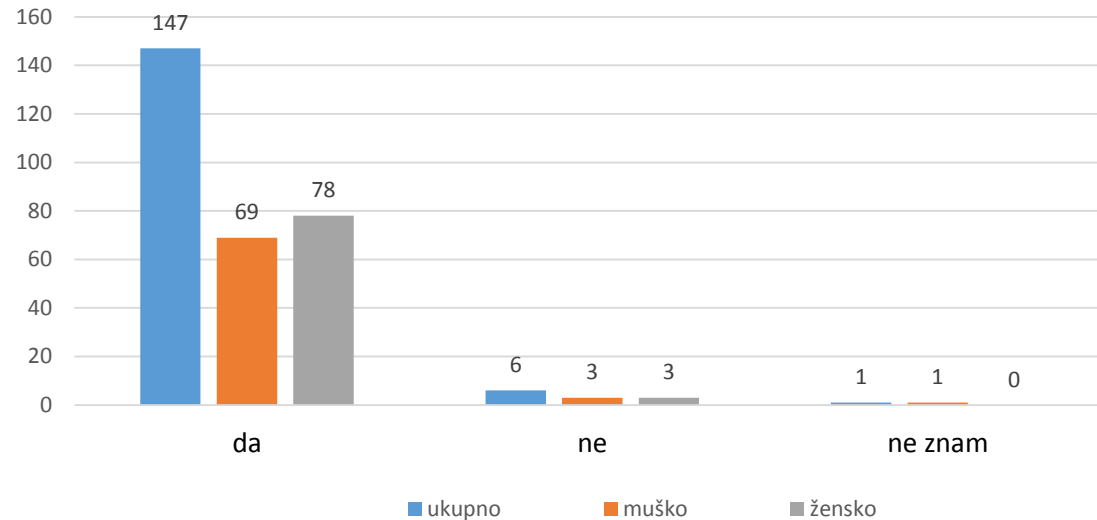


Puše li tvoji roditelji cigarete?



- a) puši cigarete oboje - 22,7%
- b) puši cigarete samo jedan roditelj - 27,9%
- c) ne puši cigarete nitko od mojih roditelja/staratelja - 49,4%

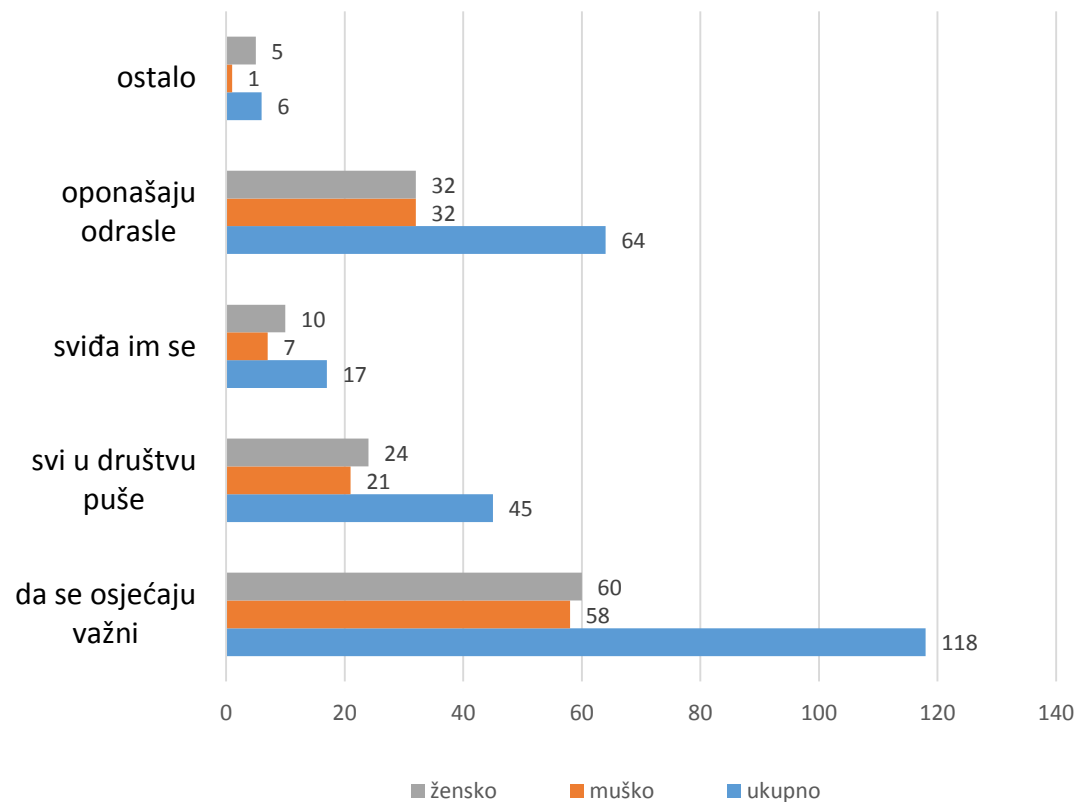
Jeste li primijetili zdravstveno upozorenje o štetnosti na kutijama cigareta?



- a) da – 95,5%
- b) ne - 3,89%
- c) nisam vidio/vidjela bilo kakvu kutiju cigareta - 0,65% (1)

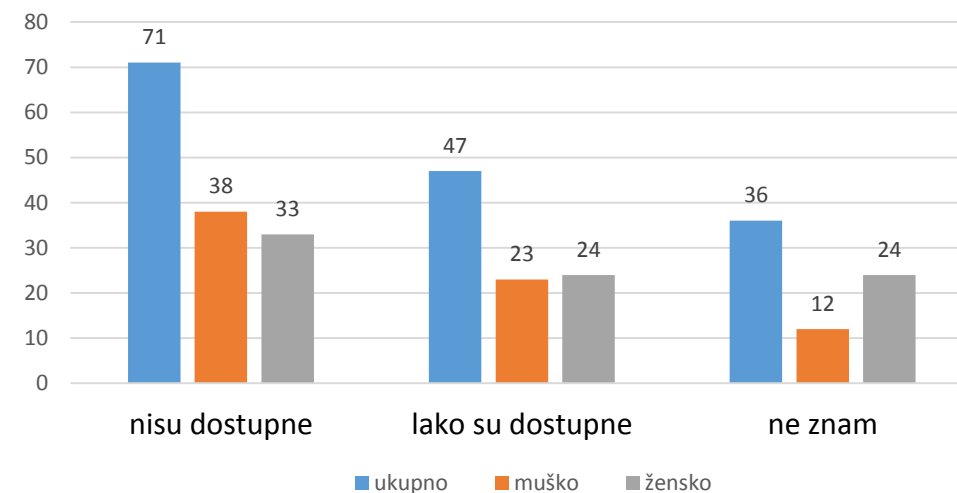


Razlozi zbog kojih vršnjaci puše cigarete?

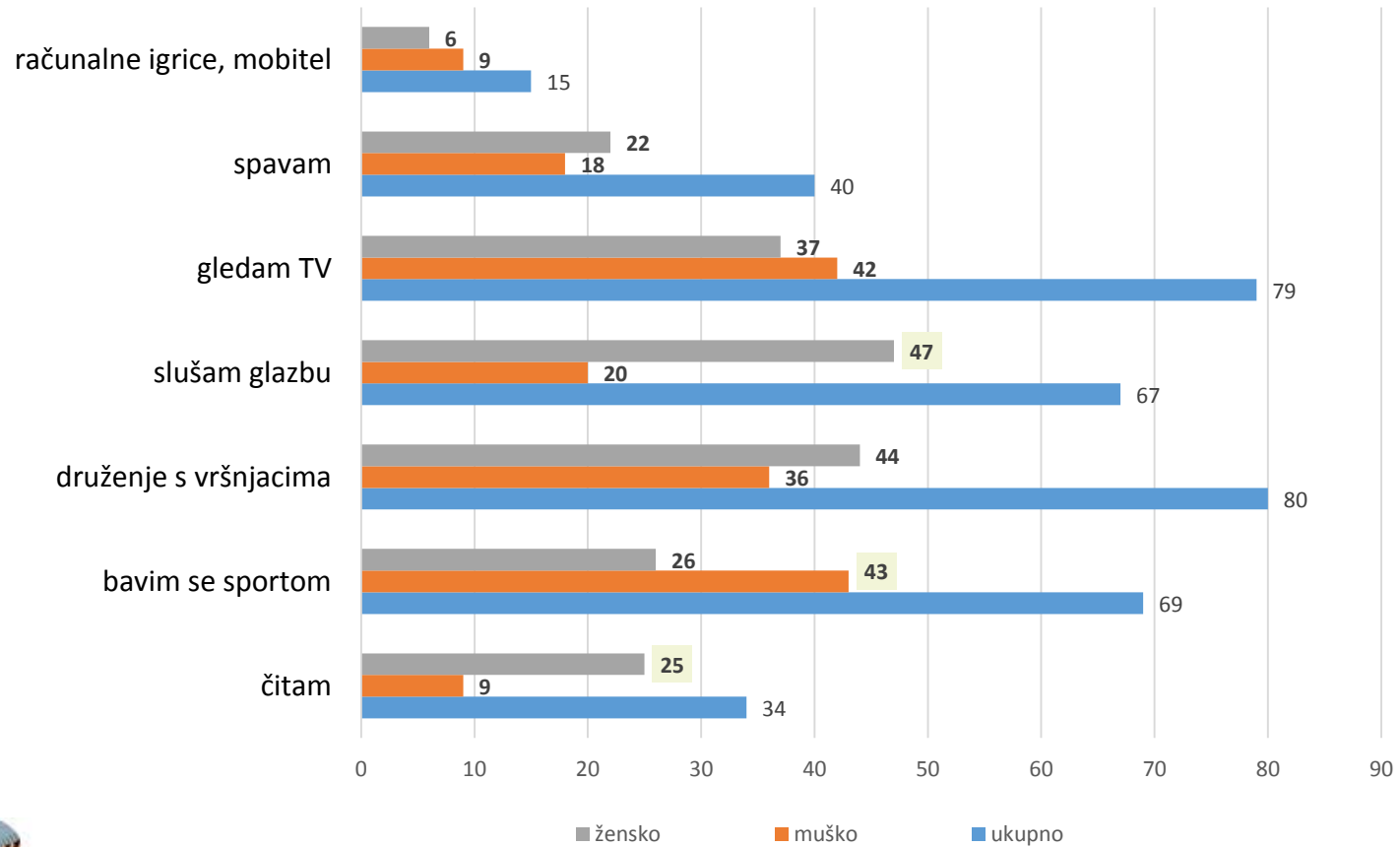


- da ispadnu važni pred vršnjacima -
- zbog toga što svi u društvu puše pa trebaju i oni
- zbog toga što im to godi i sviđa im se
- zbog toga što oponašaju odrasle i žele se osjećati odraslijima nego što jesu
- nešto drugo (navedi): sve navedeno; tako oslobađaju stres...

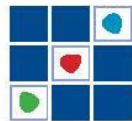
Koliko su tebi dostupne cigarete?



Kako provodiš slobodno vrijeme?



Kako možemo pomoći djeci da se odupru pušenju?



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Služba za javno zdravstvo
Odjel za promicanje zdravlja

Savjeti:

- Kako djeci pružiti pozitivan primjer
- Kako razgovarati s djecom o pušenju
- Kako reagirati ako roditelji saznaju da im djeca puše

Od najranije dobi potrebno je graditi unutar obitelji klimu da je pušenje štetna i besmislena navika!

POMOZI PRIJATELJU DA PRESTANE PUŠITI!

Pokaži da si pravi prijatelj (i u dobru i u zlu).

Savjeti:

- Kako razumjeti vršnjaka/prijatelja koji puši – primijenite pozitivno poticanje
- Što izbjegavati?
- Saznati razloge pušenja?
- Kako motivirati na prestanak pušenja – pomozite u organizaciji slobodnog vremena
- Pružite potporu u kriznim situacijama

Lako je biti prijatelj kad je sve OK – budite tu kad je kriza!



- *Hrvatski dan nepušenja*
- *Međunarodni dan borbe protiv zloupotrebe droga i nezakonitog prometa drogama (26.6.)*
- *Mjesec borbe protiv ovisnosti (15.11.-15.12.)*

Dan bez duhanskog dima

UGASITE CIGARETU!

Svaka cigareta:

- sadrži 4 000 kemikalija
- ubrzava frekvenciju srca i podiže krvni tlak
- otežava disanje
- oduzima tijelu kisik
- sužava krvne žile
- narušava zdravlje pušača i zdravlje ljudi oko njega

Pušenje može izazvati:

- promjenu boje i oštećenje zubi
- upalu ždrijela i jednjaka
- rak usne šupljine i jednjaka
- rak pluća
- oštećenje jetre

Koliko treba proći vremena da dugogodišnji pušač osjeti prednosti nepušenja?

- unutar 20 minuta: krvni tlak i puls se vraćaju na normalne vrijednosti
- nakon 8 sati: razina nikotina i ugljičnog monoksida opada, a razina kisika se vraća na normalnu vrijednost
- nakon 24 sata: ugljični monoksid se eliminira iz tijela, a pluća se počinju čistiti od katrana
- nakon 48 sati: u tijelu nema više nikotina, a osjet okusa i mirisa znatno su poboljšani
- nakon 72 sata: disanje je olakšano
- nakon 2 - 12 tjedana: poboljšava se cirkulacija, trčanje i hodanje lakše su podnošljivi
- nakon 3 - 9 mjeseci: nestaje kašalj, problemi s disanjem i učestale infekcije dišnih putova

IZ DJEČJIH USTA:

„Pušenje zdravlju škodi, a više nije u modi.“

„Život je kratak - ne čini ga kraćim!“

„Upalite savjest, a ne cigaretu!“

„Tko puši - zdravlje ruši!“

„Ubijanje milijuna – zbog zarade milijuna.“

„Zbog običnog hira iz škole, pluća me sada bole!“

Život je kratak - ne činite ga kraćim!

Iz dječjih usta

„Pušenje zdravlju škodi, a više nije u modi.“

„Život je kratak - ne čini ga kraćim!“

„Upalite savjest, a ne cigaretu!“

„Tko puši - zdravlje ruši!“

„Ubijanje milijuna – zbog zarade milijuna.“

„Zbog običnog hira iz škole, pluća me sada bole!“

Mjesec borbe protiv ovisnosti

15. studeni – 15. prosinac



Jedina prava prevencija ovisnosti je **NE** uzimanje sredstava ovisnosti!

Reci **DA**

druženju s prijateljima i obitelji, dobroj knjizi, sportu koji voliš,
volontiranju, radu u društvima ili udrugama tvog interesnog
područja, sviranju, pisanju, slikanju, plesu ili
nekoj drugoj kreativnoj aktivnosti.

Izaberi najbolje za sebe! Budi svoj!

Biramo odgovorno ponašanje:

Recite **NE pušenju!**



**Ako Vam je potreban savjet, pomoć ili informacija
– uvijek nam se možete obratiti!**

Marija Škes, mag.educ.reh.
voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života

marija.skes@stampar.hr

tel. 01 4696 332

Ana Puljak, dr.med., spec. javnog zdravstva
voditeljica Odjela za promicanje zdravlja

ana.puljak@stampar.hr

tel. 01 4696 175

Služba za javno zdravstvo
promicanje.zdravlja@stampar.hr
www.stampar.hr