

Prva godina „Požeške škole nepušenja“ (First Year of Nonsmoking School in Pozega)

Jasmina Kovačević

Zavod za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije
Služba za javno zdravstvo

Sažetak

U Požegi je prije godinu dana s idejom pomoći pušačima tijekom apstinencije, započela s radom Škola nepušenja. S obzirom da pušače tretiramo kao pacijente (MKB X, F17) htjeli smo zainteresiranima pružiti prikladnu pomoć tijekom apstinencije u sustavu zdravstva. Program škole se temelji na modifikaciji programa "Breathe free plan to stop smoking" i na kognitivno-bihevioralnom pristupu. Kroz školu je do sada prošlo 7 skupina polaznika od kojih je većina (64,3%) uspješno prestala pušiti.

Ključne riječi: škola, pušač, nepušenje, Požega

Abstract

Nonsmoking school in Pozega started working one year ago with the idea to help smoker's during period of apstinence. Regarding that we treat smokers as patients (ICD X, F17), we wanted to offer appropriate help to interested smokers within health sistem. Program of School is based on modification of program "Breathe free plan to stop smoking" and cognitive-bihevioral aproach. School had 7 groups of participants and most of them (64,3%) successsfully stopped smoking.



<http://stopsmoking357.com/2007/12/many-ways-to-stop-smoking-exist-for.html>

O pušenju kao javnozdravstvenom problemu slušamo već dugo. Iako je svijest o štetnosti pušenja sveprisutna, poznati su nam crni statistički podaci za Hrvatsku. Gotovo svaka treća odrasla osoba u Hrvatskoj puši, a svaka peta smrt povezana je s pušenjem. Godišnje u Hrvatskoj od posljedica pušenja umire gotovo 10.000 ljudi, izgubimo gotovo cijelu Opatiju ili Crikvenicu (izvor: Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Hrvatska zdravstvena anketa). S obzirom na zabrinjavajuću demografsku sliku Hrvatske i mnogo faktora koji je narušavaju, a pušenje je jedan od njih, moramo djelovati svi, na više područja istovremeno. Zajednički nam je cilj očuvati zdravlje, produljiti život i stvarati uvjete za nove živote. Umanjivanje štete koja proizilazi iz (zlo)uporabe duhanskih proizvoda i smanjivanje broja ovisnika o nikotinu od iznimnog je značaja za cijelu Hrvatsku i budućnost svih nas. Stoga pozdravljam Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda i svaki napor koji ulažemo kao društvo da pomognemo zaštititi nepušače od pušača. Ne manje važno, izrazito je vrijedna i svaka pomoć pušačima koji odluče zaštititi se od sebe samih i prestati pušiti.

S idejom pomoći pušačima da prestanu pušiti nastala je „Škola nepušenja“ u Požegi. Osnovni cilj „Škole nepušenja“ je da kroz vrijeme omogući sustavni pristup problemu pušenja na području naše županije koji uključuje: spriječavanje početka pušenja u mlađim dobnim skupinama, pomoć pušačima koji žele prestati pušiti i propagiranje nepušenja kao jedinog prihvatljivog oblika ponašanja. S prvim zainteresiranim pušačima i formiranjem prve grupe u travnju 2008. godine, Škola je započela s pružanjem pomoći pušačima koji žele prestati pušiti kroz rad u malim grupama. Program

naše Škole predstavlja modifikaciju "Breathe free plan to stop smoking" na temelju kojeg su razvijene Škole nepušenja u Zagrebu (pri Kliničkoj bolnici „Sestre Milosrdnice“ i Školi narodnog zdravlja „Andrija Štampar“) i Pulska škola nepušenja (pri Istarskom domu zdravlja, voditeljica mr.sc. Anđelka Počekaj dr.med.). Škola se temelji na kognitivno-bihevioralnom pristupu.

Kako je škola organizirana? Kako bi pomoć svakom pojedincu mogla biti specifična grupe su male. Osnovni program škole traje pet dana, od 18 do 20 sati. Nakon osnovnog programa grupa se sastaje jednom tjedno (3 susreta), te nakon 3 i 6 mjeseci od početka Škole radi podrške. Škola je kao projekt Zavoda za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije dobila potporu Grada Požege. Kroz 2008. godinu organizirano je 7 grupa pomoći pri odvikavanju od pušenja s 4-5 sudionika.

Kako izgleda program škole? Kroz prvih 5 susreta cilj nam je potaći pušača na apstinenciju. Naravno od velike je pomoći to što su pušači koji dolaze u Školu većim dijelom spremni na taj korak. Većina ih je prošla period pripreme i odabrali su datum prestanka pušenja. Najčešće je prvi dolazak u Školu i prvi dan apstinencije, ali to nipošto nije pravilo. Nakon upoznavanja, razgovara se o očekivanjima. Najlakše je zblížiti polaznike razgovorom o temi koja ima je jako dobro poznata. Iz toga razloga započinjemo s analizom pušačkih navika i zdravstvenih tegoba uz mjerenje krvnog tlaka i tjelesne težine. Nakon toga osmišljamo i nadalje razvijamo detaljni plan prestanka pušenja za svakog polaznika. Tijekom tjedna podijelimo dotadašnja iskustva sa cigaretom, odredimo tipove pušača i ukažemo na specifičnu pomoć za svaki od tipova, analiziramo neuspješne pokušaje prestanka pušenja i utvrđujemo motivaciju za prestanak. Puno govorimo o pomoći u konkretnim životnim situacijama tijekom apstinencije i razbijamo zablude. Također, kako bi što uspješnije i lakše pobjedili svog najvećeg neprijatelja-cigaretu, bolje ju upoznajemo.

Ugodnoj atmosferi u Školi pridonosi i praktično uvježbavanje zdravijih navika u periodu apstinencije. Na stolu se uvijek nalazi voće, povrće, sjemenke i drugi zdravi zalogaji. Za piće je namijenjena obična voda. Također, polaznici dobivaju i pisane materijale koji im pomažu apstinirati. Većina se slaže da im je od velike pomoći džepna kartica sa sugestijama kako postupiti u kriznim situacijama.

Nakon prvog tjedna, kada je najteže prošlo u ugodnom društvu i uz konstantnu potporu, svaki pojedinac Školu napušta bogatiji. Naučio je više o sebi, zna da nije sam, upoznao je ljude koji dijele njegove probleme i očvrstnuo u nastojanju da živi zdravijim životom. Veliki poticaj, za zadržavanje novonastalih okolnosti, bivši pušač dobija i kroz diplomu „ Ja sam nepušač“ kao potvrdu svog velikog uspjeha, ponovnog vraćanja na životni put popločan zdravljem i osobnim zadovoljstvom.

Naravno, ne ostaje sve na tome. Nakon prvog tjedna, grupa se sastaje i dalje, prvo svaki tjedan, a zatim mjesečno. Bivši pušači-apstinenti imaju priliku svoj uspjeh podijeliti s novom grupom pušača-bivših pušača u koju se pozivaju kao gosti. Važno je napomenuti telefonske kontakte s voditeljima, u početku svakodnevnne, ali i međusobne kontakte polaznika van Škole.

Kakvi su rezultati? U 7 grupa pomoći pri odvikavanju od pušenja kroz 2008. godinu imali smo 31 polaznika, od kojih je petodnevni program odvikavanja od pušenja završilo njih 28. U prvom tjednu odustalo je 3 odnosno 9,7 % polaznika. Od broja polaznika koji su završili Školu 18 ih ne puši, neki već više od godinu dana. Od polaznika koji su u međuvremenu počeli pušiti, troje želi ponovno proći program. Iz navedenih podataka možemo zaključiti da je uspješnost Škole nepušenja za polaznike koji su završili program 64,3 % što još svakako nisu konačni podaci s obzirom da je rizik za relaps i nakon jedne godine nepušenja prisutan, a mnogi polaznici su nepušači i puno kraće od toga.

Kakvi su nam planovi? S obzirom da je Škola naišla na prihvaćanje među pušačima i dobila potporu javnosti željeli bismo i dalje nastaviti s radom i također zadržati Školu besplatnom za polaznike u čemu nam pomaže Grad Požega. U budućnosti, uz nastavak djelovanja Škole, a ovisno o mogućnostima, želimo kroz suradnju sa školama na području županije organizirati predavanja, seminare i radionice kroz koje ćemo mladima omogućiti usvajanje pravilnog stava prema pušenju i drugim ovisnostima u suradnji sa Centrom za prevenciju ovisnosti. Planiramo također u rad škole uključiti i druge zainteresirane zdravstvene djelatnike. Također, s obzirom da je veliki broj liječnika u Hrvatskoj prošao edukaciju za voditelje škole nepušenja, bilo bi sjajno uspostaviti mrežu škola pri Županijskim zavodima za javno zdravstvo i/ili Domovima zdravlja i omogućiti svim pušačima pristup besplatnoj pomoći prilikom prestanka pušenja.