

## Škola odvikavanja od pušenja

Anđela Počekaj

Istarki domovi zdravlja Pula

### Abstract

Smoking is a chronic and relapsing disease. Today smoking is considered to be an undesirable habit. Practice of smoking in Croatia is spread among youth and adult smokers of both sexes. The overall smoking rate in Croatia is 30%.

The statistics reveal that Croatian smoking rate has fallen, first of all due to smoking prevention programmes, as Smoking Cessation Classes in Pula, Istria which started in 1991. Course takers are followed for a year. The Istrian smoking cessation rate of 37% is higher than the worldwide rate of 10-20%.

Such good results are based on good motivation of course takers to quit smoking rapidly, as they become aware that successful cessation of smoking, along with changes in the lifestyle (practice of sport, well-balanced diet), ensures good health and its protection.

Pušenje je duševna, kronična recidivirajuća bolest. Pušenje je štetna i danas neprihvaćena navika, a osobe koje puše su osobe drugog reda jer nisu sposobne da se odreknu unošenja aditivne nikotinske tvari u organizam, nisu sposobne da budu slobodne od cigarete, nisu sposobne pomoći okolini – ljudima koji ne puše. To su osobe koje se svjesno truju i čekaju kad će organizam oboljeti.

Pušenje je na žalost još uvijek zastupljeno kod mlađih i starijih osoba oba spola. Više od 30% pučanstva puši, a što je posebno značajno puše zdravstveni radnici, prosvjetni radnici, odgajatelji koji bi morali biti uzor mladima i drugim osobama koji bi se htjeli odreći te droge.

To je bolest koja polako ali sigurno uzima živote u najboljim radnim godinama, a i državu dosta košta koja i sama ne čini previše da bi se navika iskorijenila.

Pušenjem pušač uništava sve organe, a koji će prije stradati ovisi o nasljedstvu, okolini, stresu.

Posebno je štetno pasivno pušenje gdje stradaju djeca – nepušači.

Program odvikavanja od pušenja provodi se u gradu Puli od 1991. po timu (liječnik, psiholog, pastor), razgovori i predavanja. U 2001. počinje se provoditi modificirani 5-todnevni program odvikavanja od pušenja. To je poznati model Folkenberga i Mac Farlanda koji je od 1985. poznat pod nazivom «Breathe Free Plan do Stop Smoking». Školu odvikavanja od pušenja u Puli provodi: Mr.sci Anđela Počekaj, dr.med.spec.školske medicine – Istarski domovi zdravlja, Ispostava Pula, Esin Drnda Grdinić, dr.med. spec.školske medicine-zakupac, Dijana Griparić, dr.med. – Istarski domovi zdravlja, Ispostava Pula, Tamara Nožica, specijalizant citologije Opće bolnice Pula.

Taj program, zahvaljujući podršci Istarske županije i grada Pule, održava se svaki mjesec od 31. 05. 2001. i sa održavanjem 7 dana, 14 dana, 30 dana, 90 dana, 180 dana, 270 dana i 365 dana od početka petodnevnog programa.

*Slika 1. Polaznici Škole 2003.godine - sakupljanje nakon godinu dana*



Rezultati rada Škole promatraju se u godini dana.

Tablica 1. Rezultati jednogodišnjeg praćenja polaznika škole nepušenja u Puli

GODINA programa	broj polaznika pušača	u 5 dana programa		7 dana od prestanka pušenja		14 dana		1 mjesec		3 mjeseca		6 mjeseci		9 mjeseci		12 mjeseci	
			%		%		%		%		%		%		%		%
2001.	66	64	97	64	97	62	94	60	91	42	64	35	53	28	42	21	32
2002.	92	88	96	87	95	84	91	76	83	51	55	44	48	43	47	36	39
2003.	126	123	98	122	97	120	95	110	87	68	54	62	49	56	44	52	41
2004.	103	98	95	96	93	93	90	83	81	82	80	47	46	41	40	34	33
UKUPNO	387	373	96	369	95	359	93	329	85	243	63	188	49	168	43	143	37

Ostavljanje pušenja je dugotrajan proces i Škola nema «čarobni štapić» nego preko upoznavanja svakog polaznika razgovorima, primjerima medicinskih istraživanja ukazuje na štetnost pušenja i daje podršku svakom polazniku iz dana u dan da prisile svoje tijelo-psihu da mogu živjeti bez cigarete. Podrška edukatora, međusobni razgovori polaznika, razmjena iskustva daju dobre rezultate. U svijetu istraživanja pokazuju da u godini dana prestaje 10-20% polaznika. U našoj Školi to je 37% u grupi od prosječno 8 učesnika.

#### Zaključak:

Dobri rezultati mogu se protumačiti time što u školu dolaze pripremljene, osvještene osobe, dobro motivirane, sa čvrstom odlukom da prestanu sa pušenjem. Metoda škole odmah prvi dan prestati sa pušenjem pokazala se najboljom.

Škola potiče polaznike da razmišljaju o sebi, rade na sebi i da mijenjaju navike življenja (uključivanje u sport, paziti na ishranu) kako bi produžili svoj život i sretno živjeli.

Kontakt adresa:

Mr.sci.Anđela Počekaj, dr.med.

tel. 052 223 667

fax 052 223 692

e-mail: [info@domzdravlja-pula.hr](mailto:info@domzdravlja-pula.hr)