

AZ EGÉSZSÉGÜGYI VILÁGSZERVEZET (WHO) útmutató összeállítása az 1993. május 31-i DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGNAP alkalmából:

AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZERVEZETEK ABLAKOK LEHETNEK EGY DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGRA.

Az alábbi összeállítás a május 31-i Dohányzásmentes Világnap előkészítésére készült és olyan tevékenységeket javasol, amelyek közvetítik az üzenetet: AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZERVEZETEK ABLAKOK LEHETNEK EGY DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGRA. Természetesen a tevékenységeknek illeszkedniük kell az egyes országok és közösségek kulturális, illetve társadalmi-gazdasági feltételeihez, az egészségügyi szervezetekhez és az egészségügyi személyzethez.

Mi az EVSz üzenete az 1993. évi Dohányzásmentes Világnapra?

A betegek nemcsak gyógyulásuk érdekében fordulnak az egészségügyi dolgozókhöz, hanem iránymutatásért is, miként őrizhetik meg egészséges testükben egészséges lelküket. Számos országban e példás magatartást dohányzással és annak szövődményes következményeivel veszélyeztetik. Az egészségügyi dolgozók dohányzása a példamutató magatartás hatását erősen csorbítja.

Az EVSZ főigazgatója éppen ezért kéri, hogy példát mutatva másoknak ne dohányozzanak; amikor az egészségügyi intézményt igénybe vevők belépnek a kapun, ne lássanak egyetlen dohányzó dolgozót sem. Így lehet az egészségügyi intézmény a dohányzásmentes világ kapuja.

Számos fejlett ország, mint Ausztrália, az Egyesült Államok, az Egyesült Királyság, Kanada és Norvégia arról számolt be, hogy az orvosoknak csak 10 %-a dohányzik. Ezzel nagyszerűen bizonyítva a szemük előtt lejátszódó szörnyű betegségek és értelmetlen halálozások rájuk gyakorolt hatását: mindezt elkerülendő, le kell szokni e káros szenvedélyről. Ennél jobb példával nem is lehet szolgálni a dohányzás ártalmatlan voltáról, mert jelentős mértékben éppen azok hagytak fel szenvedélyükkel, akik saját szemükkel győződhetnek meg betegeik nyomorult pusztulásáról tüdőrákban, más légúti és szívkeringségi betegségekben, akiknek nem kellett volna meghalniuk, ha nem dohányoznak.

Ugyanakkor számos országban éppen az egészségügyi dolgozók dohányoznak legtöbbet és a legintenzívebb dohányzás elleni kampány is hatástalanná válik, ha az emberek azt látják, hogy leginkább az egészségügyi dolgozók füstölnek. Elérkezett az ideje, hogy az egészségügyi dolgozók szembenézzenek ezzel a kihívással.

Az EVSz tudatában van annak, hogy az egészségügyi rendszer nem javasolhatja a dohányzás abbahagyását, ha nem mutat jó példát; ezért fordul a Szervezet az 1993. évi Dohányzásmentes Világnap alkalmából az egészségügyi szolgálatokhoz és azok valamennyi dolgozójához, hogy mutassanak példát és világítsák meg az utat az egészséges társadalom irányába, ahol a nem-dohányzás társadalmi normává válik.

Az alábbiakban néhány jó tanács a világnapi ünnep szervezőknek

Az üzenet közvetítésére a szervezés során mindenekelőtt a tömegtájékoztatási eszközöket kell igénybe venni, akár filmbejátszás, élő riportok és interjúk, akár fényképekkel illusztrált cikkek alakjában. Minden tevékenység - tájékoztatás a munkahelyen, nagyobb üzemek miként vesznek részt a Dohányzásmentes Világnap megünneplésében, esetleg füstmentesnek nyilvánítják részlegeiket - mind-mind a média témája lehet, amennyiben idejében tájékoztatják ezekről őket. Minden nyilvános vagy munkahelyi gyűlést fel lehet használni az ünnepség szervezése során. Az EVSz által rendelkezésre bocsátott anyag csak katalizátorként szerepeljen, mint a helyi szervezések kiinduló pontja; az ötletek szabad szárnyalásának a szervezők anyagi forrásai és tehetsége szabjon határt. A cél nemcsak a nyilvánosság tájékoztatása, hanem a döntéshozóké is, akik hathatósan képesek a dohányzás elleni küzdelmet támogatni.

Az alábbi kérdések hasznosak lehetnek:

- 1/ Mi az esemény szervezésének célja?
- 2/ Miként érhetjük el az emberek minnél nagyobb számú részvételét?
- 3/ A tömegtájékoztatás mely képviselőivel ismertessük minél előbb a tervezett Dohányzásmentes Világnap rendezvényeit?
- 4/ Milyen eszközöket készítsünk a Világnapra: trikók, plakátok, címkék stb?
- 5/ Miként tudnak a közösség vezető személyiségei, egészségügyi dolgozók és a családok segíteni a Világnap megszervezésében és megünneplésében?
- 6/ Mely népszerű személyiségek közreműködésére lehet számítani?
- 7/ Miként tudná a tömegtájékoztatás előzetes hatékony tájékoztatással előmozdítani a rendezvény sikerét?
- 8/ Hogyan szervezzük a sajtóval való kapcsolatunkat, hogy az képes legyen fényképekkel illusztrált beszámolókat írni?
- 9/ Miként tudnánk célkitűzéseinket a Világnap után is lendületben tartani?
- 10/ Az ez évi rendezvény miként tudná előmozdítani a jövő évit?

TÉNYEK ÉS PÉLDÁK, AMELYEK ELŐSEGÍTIK A SZERVEZÉST

A dohányzásmentes egészségügyi szolgálat négy alapeleme:

- nemdohányzó egészségügyi személyzet;
- dohányzásmentes épületek (beleértve a betegeket és a látogatókat),
- dohányárak hirdetésének és árusításának tilalma az épületekben;
- egészséget előmozdító tevékenységek egy dohányzásmentes társadalom érdekében, beleértve tanfolyamok szervezését a dohányzást abbahagyni szándékozók részére.

Az egészségügyi szolgálat és az egészségügyi személyzet feladata segíteni azokon, akik testi vagy lelki problémákkal küzdenek; a feladat fokozatosan kiterjedt az egészségnevelésre és az egészségvédelemre is. Mivel az egészségügyi dolgozók szaktudását és képességét elismerik, ezért őket az egészséges életmód modelljeinek tekintik; éppen ezért fontos, hogy az egészségügyi dolgozók ne mutassanak rossz példát.

Amikor arról történik említés, hogy egy egészségügyi intézmény dohányzásmentes, óhatatlanul kórházra gondolunk, holott számos más egészségügyi intézmény is van, mint például orvosgyógyintézetek, egészségügyi központok, anya- és csecsemővédő otthonok, alapellátást nyújtó intézmények, szűrőállomások, járóbeteg rendelők, fogorvosi rendelők, gyógyszertárak, látszerészek és rehabilitációs intézmények.

A dohányzásmentes intézmény kifejezés alatt az értendő, hogy abban az épületben senki sem dohányzik, továbbá dohányfüleségeket nem hirdetnek és nem is árusítanak; bizony ennek érdekében gyakran jogi szabályozás szükséges. Az 1992. évi Dohányzásmentes Világnap azt hangsúlyozta, hogy minden dolgozónak joga van dohányfüstmentes munkahelyen dolgozni; ugyanez vonatkozik az egészségügyi dolgozókra is, függetlenül attól, hogy az ártalom kollégáitól vagy a kezelt betegektől származik. Talán nem is kell külön hangsúlyozni, hogy a betegek azért keresik fel az egészségügyi intézményeket, hogy bajukra gyógyulást nyerjenek, nem pedig azért, hogy a dohányzás ártalmainak legyenek kitéve az egészségügyi személyzet, illetve betegtársaik részéről.

Álljon itt példaként a stockholmi Karolinska kórház, amely 1992. szeptember 1-jével dohányfüstmentesnek nyilvánította magát. A füzetecske, amely e híres intézmény elhatározását bejelenti, érdekes elemeket tartalmaz. A dohányzásmentes Karolinska mindenekelőtt arra törekedett, hogy dolgozói számára megteremtse a tiszta, egészséges munkahelyet. Mít nyer ezáltal az intézmény?

- Valamennyi alkalmazottja egészséges körülmények között végezheti munkáját.
- Megnő az egészségügyi személyzet hite a betegek előtt.
- Az a tény, hogy tilos dohányozni, elősegíti a leszokni akarók elszántságát.
- A fiatalok és az új alkalmazottak nincsenek kitéve a dohányzás csábításának.

A dohányfüstmentes munkahely jobb közérzetet teremt és tudatosítja a tiszta munkahely előnyeit.

Legyünk tekintettel egymásra! Nem valószínű, hogy valaki, aki sohasem dohányzott, meg tudja érteni annak érzését, akit eltiltottak szenvedélyétől. Ennek következtében a nem-dohányzók legyenek megértéssel, ha dohányos munkatársaik időnként ingerültek.

Az egészségügyi személyzet képzése a dohányzásra vonatkozóan

Annak érdekében, hogy az egészségügyi dolgozók maradéktalanul tisztában legyenek a dohányzás káros következményeivel, ezekkel már alapképzésük idején meg kell őket ismertetni. Legcélszerűbb ennek oktatását integrálni a meglévő tantervbe, hogy ez külön ne terhelje az amúgy is zsúfolt tantervet.

Alapok

A dohányfüst ártalmas összetevői: nikotin, kátrány, rákot okozó és légzést irritáló anyagok, szénmonoxid, füstreszecskék.

Hozzászokás: testi illetve lelki/társadalmi szenvedéllyé válás.

Miért szoknak rá a dohányzásra: családi és kortárs példa, megengedő közvélemény, kereskedelmi hirdetések.

Dohányzással összefüggő betegségek

Az alábbiakban röviden összefeztetek a megfelelő fejezeteknél oktandók.

A legtöbb áldozatot szedők: tüdőrák, ischémiás szívbetegség, idült nehézlégzés (ide értendő a tüdőtágulás is).

Rákbetegségek: gége, garat, szájüreg, nyelőcső, vese, húgyhólyag, hasnyálmirigy, méhnyak és a vészes vérszegénység egyes alakjai.

Szívkeringési elváltozások: ischémiás szívbetegségek (mint fentebb), agyvérzés, perifériás érbetegségek mint például elzáródásos érrögösödés, érfalkiöblösödés, orális fogamzásgátlók összetevődő hatása.

Légúti elváltozások: tüdő és gégerák, idült nehézlégzés, az alsó légutak fertőzódéseinek kiváltása és gyakran az asztma fellángolása.

Tápcsatona elváltozások: szájüreg-, torok- és nyelőcsőrák, gyomor- és bélfekély.

Nemiszervek elváltozásai: méhnyakrák, csökkent termékenység, a magzat veszélyeztettsége, alacsonyabb születési súly, fokozott csecsemőhalálozás.

Passzív dohányzás

Hatás a gyermekekre: csecsemők fokozott készsége alsó légúti fertőzésekre, valamint asztmára és ekcémára, fokozott hajlam az ún. hirtelen halálra, csökkent légzésfunkciók, fülfolyás.

Hatása felnőttekre: tüdőrák, jelentősebb szívkeringési betegségek veszélye, asztma fellángolása.

A dohányzás felhagyásának előnyei

Csökken a megbetegedések veszélye és a fennálló betegségek javulnak.

Megelőzési lehetőségek

Szakmai vonalon: a dohányzással összefüggő betegségek ismerete az egészségügyi dolgozók részéről, a gondozottak megismertetése a dohányzás veszélyeivel, tanácsadás a szenvedélyükkel felhagyni akaróknak.

Mint véleményformálók: országos és helyi dohányzáselleni kampányok ösztönzése és szervezésének segítése.

Kormányzati intézkedések: a dohányneműk hirdetési tilalmának érvényt szerezni!

(szerk:

Magyarországon az alábbi szabályozás van érvényben:

Az 1978. évi I.törvény "A belkereskedelemlről" 34.§-a a reklámokra vonatkozóan a következőt írja elő:

"Tilos a szeszesitalok és dohányipari termékek fogyasztására ösztönző reklám, vagy hirdetés közzététele"

A 13/1968. (XI.12) BkM számú rendelet, amelynek szövege a 10/1977. (V.14.) BkM sz. 3/A. §-t iktatta:

"Tilos a dohányipari termékek fogyasztására ösztönző reklám, és hirdetési tevékenység. A rendelet alkalmazása szempontjából nem minősül reklám illetvehirdetési tevékenységnek a dohányipari terméknek az üzlet kirakatában történő elhelyezése, illetőleg az eladótérben történő bemutatása.")

Célirányos lenne egészségügyi oktató intézetekben egy egészségnevelési koordinátor kinevezése, aki előzetesen felmerné mind a hallgatók, mind az oktatók hozzáállását annak érdekében, hogy a dohányzás elleni oktatás "testreszabott" legyen. Ennek megfelelően a koordinátor elkészíti az irányvonal tervét, a dohányzásmentes létesítmények feltételrendszerét, az oktatási- és vizsgáztatási tevet és az előrehaladás mérésének módszertanát.

Egészségügyi felkészítése a dohányzás elleni küzdelemre

Általában az egészségügyi dolgozók úgy érzik, hogy a dohányzás elleni küzdelemre nincsenek kellően felkészítve. Az alábbiak egy olyan tanfolyam anyagának vezérfonalát tartalmazzák, amelyet kellő ismerettel és indokolással látja el a résztvevőket. Természetesen a végleges programot az illető ország helyzetéhez kell adaptálni.

A dohányzás gyakorisága

A dohányzás története; átfogó kép a világ dohányfogyasztásáról, különös tekintettel arra az országra, ahol a tanfolyamot tartják; gyakorisága az adott országban.

A dohányzás egészségügyi és gazdasági vámjá

A dohány alkotóelemei; a helyi termékek; egészségi ártalmak és az ún. környezeti dohányfüst; epidemiológia; morbiditási helyzetkép, a jelenlegi és a jövőbe kivetített mortalitási becslés; gazdasági/egészségügyi költségek.

Miért dohányoznak az emberek?

A hozzászokás élettana és pszichológiája; gyermekek és nők, szülők és kortársak; a rábeszélő hirdetés.

Hirdetés

A hirdetés célja; a termék imázsa és változatai; a piac/speciális lakosságréteg megcélzása, alacsony iskolázottságúak; sport és kulturális események, mint hirdetési lehetőségek; díjtalan cigaretta osztogatás.

Dohánygazdaság

Dohányipar; haszon /ár/ fogyasztási adó; dohányipari stratégiák, beleértve a lobbizást, diverzifikáció (a gyártás profiljának a piaci lehetőségek jobb kihasználása érdekében történő bővítése) stb.

Egészségügyi dolgozók szerepe a dohányzási járvány megfékezésében

Országos szinten: politikai (jogi szabályozás - a helyi dohányzéspolitika története; hirdetés korlátozása/tiltása; a termékeken) hirdetéseken feltüntetett figyelmeztetés hatásossága; árpolitika; a fiatalok részére történő cigaretta kiszolgálása korlátozása; a közönség dohányzása, zárt helyiségek tiszta levegőjének szabályozása; más szabályozások (tűzvédelem, gyermek- és hátrányos helyzetűek védelme); a meglévő előírások érvényre juttatása.

Alapellátási intézményekben: pozitív értelmű egészségügyi üzenetek; amelyek ellensúlyozzák a cigaretta hirdetéseket, az üzenetek átadásában a középkelet személyzet részvétele; leszoktatás; magatartás befolyásolás; társadalmi-kulturális befolyás; gyógyszeres kezelés.

Iskolában: az egészségügyi személyzet szerepe az iskolában.

Közösségben: tömegtájékoztatási eszközök/hirdetési vállalatok; nagyközönséget érintő kampányok; hírollózó; leszoktatási kampányok.

Kutatás: dohányzással összefüggő betegségek és a dohányzás előfordulására vonatkozóan; közösséget érintő kutatás: a dohányipar stratégiájának figyelése; társadalmi-kulturális kutatás; miként változik a dohánytermék fogyasztása.

Munkahely: egészségügyi biztosítás; önkéntes dohányfüstmentes politika szembeállítás a jogilag szabályozottal; az alkalmazóval szembeni jogérvényesítés; alkalmazottak által kezdeményezett programok; leszoktatási szolgálat.

Más közösségi akciók: szövetségek kiépítése és hálózatfejlesztés; együttműködő sokszintű stratégia stb.

Klinikai lehetőségek a betegekkel való beszélgetésre a dohányzásról

Tünetek:

- köhögés
- légszomj

Vizsgálatok:

-EKG

- légzésfunkció
- vérnyomásmérés
- szív/tüdő kopogtatás illetve meghallgatás
- vérelemezés
- terhesség

Betegségek és veszélyeztető tényezők a betegeknél:

- szív és perifériás érbetegségek
- magas vérnyomás betegség
- tüdőtágulás
- hörghurut
- asztma
- cukorbetegség
- gyomorfekély
- allergia

Gyógyszerelés és tanácsadás

- drog és dohányzás egymásra hatása
- dohányzásról való leszokás gyógyszeres támogatása
- táplálkozási és diétás tanácsadás
- rehabilitáció

Gyógyszerek szerepe a dohányzás abbahagyásában

A gyógyszerészek szakmai ismeretei és nagy tapasztalatuk alkalmassá teszi őket egészségi tanácsadásra. Ennek megfelelően rövid tanfolyamokra kell felkészíteni őket e feladat ellátására, írásos tananyag rendelkezésükre bocsátásával.

Segíts betegeidnek a dohányzás abbahagyásában

Legyen valamennyi egészségügyi dolgozó meggyőződve arról, hogy ezen a területen is eredményesen tud közreműködni.

Kérdezd meg betegeidet, hogy dohányzik-e

- gratulálj, ha sikerült abbahagynia
- nyilvántartásodban tüntesd fel, hogy a beteg dohányzik-e vagy sem.

Javasold valamennyi dohányzó betegeidnek a leszokást

- tájékoztasd a beteget a leszokás előnyeiről
- határozottan és egyértelműen közöld vele: aggódsz dohányzása miatt, erősen javasold abbahagyását
- ismételd meg fenti javaslatodat, ha a beteg kibúvókat keres; ez utóbbiakon sohase vitatkozz, de ne is fogadd el őket.

Készítsd fel a beteget a leszokásra

- kérj egy határozott, egy-négy héten belüli abbahagyási időpontot. Amennyiben még nem döntött a leszokás mellett, szólítsd fel, hogy a következő héten gondolja át a leszokás előnyeit
- irasd le a beteggel az abbahagyás időpontját
- javasold, hogy
 - . foglalja el magát valami mással a dohányzás helyett
 - . kerülje a kísértő helyzeteket

- . ragaszkodjon abbaahagyási elhatározásához
- hívd fel a figyelmét arra, hogy az abbaahagyás után két-négy héten belül (esetleg) "elvonási tünetek" jelentkezhetnek
- tájékoztasd a helyi leszokást segítő rendezvényekről
- őszintén érdeklődj azután, miként halad elhatározása megvalósításában.

- Kövesd lépéseit, érezze, hogy őszintén érdekel állapota
- amikor legközelebb találkozol vele, röviden érdeklődj arról, hogyan áll a dohányzással
- tartsd kapcsolatot a pácienssel más területen dolgozó egészségügyi kollégák útján és erősítsd meg nem-dohányzási elhatározásában.

Szakmai szervezetek és a dohányzás elleni küzdelem

1.) Az Ápoló/nő/k Nemzetközi Tanácsának 1989-ben kihirdetett állásfoglalása

Az Ápoló/nő/k Nemzetközi Tanácsa (továbbiakban ÁNT) által elfogadott Ápoló/nő/k Kódja megállapítja, hogy két alapvető feladatuk van: az egészség előmozdítása és a betegség megakadályozása. Ennek során az ápoló/nő/k az állampolgárokkal közösen kezdeményezik és támogatják a lakosság egészségügyi és szociális igényeinek kielégítését. A dohányzás az egyik legfontosabb megelőzendő és megelőzhető egészségügyi probléma.

Annak ellenére, hogy közismertek a dohányzás egészségre ártalmas következményei, elégtelenek a vonatkozó intézkedések. Ezért az ÁNT és tagszervezetei mindent elkövetnek, hogy megszüntessék az ápoló/nő/k dohányzását és hogy a tanuló nővérek ne szokjanak rá a dohányzásra.

A tagszervezetek igyekezzenek kormányuk figyelmét felhívni a dohányzás káros hatásaira és ösztönözzék a megfelelő intézkedések megtételére a dohányzás csökkentésére, visszafordítására és megszüntetésére vonatkozóan.

Az ÁNT tagszervezetei vállalják, hogy igyekeznek rávenni kormányukat a dohányzást hirdetésének tiltására, jól látható és tömör figyelmeztetés jelenjen meg a dohánytermékeken, kezdeményezzen országos kampányokat a dohányzás visszaszorítása és segítse elő a dohánytermesztőket más jövedelmező mezőgazdasági termékek előállítására.

2.) Részletek az Orvosok és Egészségügyi Dolgozók Európai Kartájából EMASH- 1991.

Én, mint orvos és egészségügyi szakdolgozó

- I. Tisztában vagyok a dohányzás ÁRTÓ HATÁSÁVAL
 - a dohányzóra
 - a passzív dohányosokra
 - általában a közösségre
- II. Tudom, hogy a dohány is olyan anyag, amely mind LELKI, mind GYÓGYSZER FÜGGŐSÉGET képes

kiváltani

- III. Kész vagyok SEGÍTENI azoknak, akik fel akarnak hagyni szenvedélyükkel
 - bátorítás által
 - megfelelő kezelés ajánlásával
 - lelki támogatással az abbahagyás nehéz periódusa során.
- IV. Lebeszélem betegeimet a dohányzásról
 - magam sem dohányozom és ezzel jó példát mutatok
 - tilos a váróhelyiségekben a dohányzás
 - erélyesen lebeszélem betegeimet és családtagjait a dohányzásról
 - résztveszek az egészségnevelési tájékoztatásban, különösen a fiatalokat illetően
 - társasági körben is terjesztem a nem-dohányzás eszméjét.
- V. Tudatában vagyok FELELŐSSÉGEMNEK nemcsak betegeimet, hanem az EGÉSZ KÖZÖSSÉGET illetően, ezért sürgetem kormányomat, hogy tegye meg a MEGFELELŐ INTÉZKEDÉSEKET.

Mi európai orvosok és egészségügyi szakdolgozók szilárdan elhatároztuk a Kartában foglaltak megtartását és egyesítjük erőinket a dohányzás csökkentésére irányuló erőfeszítésekben, amelynek célja megelőzni a koraszülést, a rokkantságot és a dohányzás okozta betegségek jelentős részét.
(szerk:Magyarországon 1200 tagja van.)

Milyen hatás várható a Dohányzásmentes Világnaptól?

Az elmúlt Világnapok tapasztalatai azt mutatták, hogy a lakosság figyelmét sikerült ráirányítani a dohányzás ártalmaira és ha nem is véglegesen, de a Világnapon és az azt követő napokban csökkent a dohányzás. Egyértelmű, hogy egy-egy ilyen naptól végleges eredmény nem várható, de mindenképpen hathatósan elősegíti a dohányzást visszaszorító törekvéseket.

Ö s s z e f o g l a l á s

Az egészségügyi dolgozók felelőssége és lehetősége a dohányzás elleni intézkedések megvalósításának kezdeményezése egyénekre, társadalmi csoportokra, helyi közösségekre, egészségügyi intézményekre és magára a társadalmokra vonatkozóan. Egészségnevelés és a minden szintű egészségügyi dolgozók példamutatása alapvető fontosságú a betegekkel való mindennapos találkozásukban és elindítója egy átfogó egészségvédelmi stratégiának, amelynek egyik célja az emberek védelme a dohányzás ártalmaitól.

Mindezek alapján a legdöntőbb szempont, hogy az egészségügyi rendszer átérezze és elfogadja felelősségét a dohányzás elleni küzdelemben, máskülönben illuzórikussá válnak eddigi erőfeszítései.

És végül a jövő években rendezendő Dohányzásmentes Világnapok témái:

- 1994 - Tömegtájékoztatás a dohányzás ellen
- 1995 - A dohányzás elleni küzdelem gazdasági szempontjai
- 1996 - Sport és művészet dohányzásmentesen
- 1997 - Az ENSz és szakosított szervei a dohányzás ellen

MÁR MOST KÉSZÜLJÜNK ARRRA, HOGY A DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGNAP SIKERES LEGYEN!