

Zdravstvena akcija "PRESTANI PUŠITI I POBIJEDI" (Health action "QUIT AND WIN")

Verica Kralj, Vlasta Hrabak-Žerjavić
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Pušenje je jedan od vodećih javnozdravstvenih problema suvremenog svijeta i predstavlja epidemiju globalnih razmjera. Većina pušača željela bi prestati pušiti što zbog razvijene ovisnosti o nikotinu nije lako, stoga je uz njihovu vlastitu želju potrebna i podrška obitelji, liječnika i okoline.

Međunarodni natječaj "Quit and Win" – "Prestani pušiti i pobijedi"

Međunarodni natječaj je populacijski orijentirana zdravstvena intervencija za prestanak pušenja, a pokazala se isplativom i učinkovitom (cost-effective) metodom.

Natjecanje u odvikavanju od pušenja kao metoda za prestanak pušenja razvijena je u Sjedinjenim Američkim Državama osamdesetih godina u okviru Minnesota Heart Health programa. Zatim je prihvaćena i modificirana u Finskoj, prvo u okviru North Karelia projekta, potom u cijeloj Finskoj, a nakon toga su je počele primjenjivati mnoge zemlje.. Nacionalni institut za javno zdravstvo iz Finske primjenio ju je 1985. godine, a 1994. godine organizirao prvo međunarodno natjecanje.

Od tada se organizira *svake dvije godine* pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije s ciljem da se pozitivnim pristupom, a ne samo zabranama potaknu pušači da donesu odluku o prestanku pušenja, da se odreknu po zdravlje štetne životne navike i pridonesu unaprjeđenju vlastitog zdravlja, zdravlja svojih bližnjih, kao i stvaranju okoliša bez duhanskog dima. 2006. godine međunarodni natječaj "Quit & Win" – "Prestani pušiti i pobijedi" održao se u svijetu po sedmi puta, a Hrvatska je sudjelovala po šesti puta, pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, a u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Natječaj pripada intervencijama u okviru promicanja zdravlja s originalnom idejom organiziranja za osobe koje žele prestati pušiti i koje tako mogu osvojiti vrijedne nagrade, iako je najveća nagrada njihov uspjeh – prestanak pušenja i poboljšanje zdravlja.

Međunarodno natjecanje koordinira Nacionalni institut za javno zdravstvo iz Finske uz podršku Svjetke zdravstvene organizacije, CINDI programa (The WHO Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention) i nekih drugih međunarodnih organizacija. Natječaj je najveći globalni poticaj pušačima da donesu odluku o prestanku pušenja i najveći globalni pokušaj prestanka pušenja!

U natječaju mogu sudjelovati sve zemlje organizirajući tu akciju, ali poštujući neka zajednička pravila.

Tijekom godina bilježi se izraziti porast zemalja i sudionika u ovom međunarodnom natječaju (tablica 1). Među zemljama koje su provele evaluaciju natječaja nakon godinu dana praćenja, stopa pušača koji su prestali pušiti u ovoj akciji bila je od 15-25%, što ovu metodu svrstava u vrlo učinkovite metode prestanka pušenja. Upravo se ta zdravstvena akcija pokazala izvedivom i učinkovitom metodom u odvikavanju od pušenja u različitim kulturama i društvima na širokoj populacijskoj razini.

Tablica 1. Broj zemalja i sudionika u međunarodnom natječaju Quit and Win

Godina	Zemlje	Sudionici
1994	13	60 000
1996	25	70 000
1998	48	200 000
2000	69	426 000
2002	76	670 000
2004	71	700 000
2006	89	700 000

Zdravstvena akcija "Prestani pušiti i pobijedi" u Hrvatskoj 2007.

Kako se ova metoda natjecanja u prestanku pušenja pokazala učinkovitom, Hrvatski zavod za javno zdravstvo je odlučio, sukladno preporukama SZO, i ove godine, kad nema međunarodnog natječaja, organizirati natjecanje samo na razini naše države, u suradnji s tvrtkom Johnson & Johnson S.E.d.o.o. kao sponzorom. Cilj je ponovno potaknuti pušače da donesu odluku o prestanku pušenja, upozoriti na štetnosti pušenja, te ovakve aktivnosti provoditi sustavno.

Pravila ovog natječaja na razini samo naše države bila su ista kao i u međunarodnom natječaju. To znači da su mogle sudjelovati osobe u dobi od 18 i više godina, koje su redovito pušile godinu dana prije ovog natječaja, a koje su se odlučile suzdržati od pušenja 4 tjedna. Sudionici su se na natječaj trebali prijaviti od 15.-25. svibnja 2007. popunjavajući tiskanu ili elektronsku pristupnicu i upućujući je na adresu organizatora, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Na pristupnici sudionici su izjavili da će se suzdržati pušenja tijekom četiri tjedna i potom dati istinitu pismenu izjavu jesu li obećanje održali. Također su naveli ime svjedoka koji može potvrditi da se osoba suzdržala pušenja. Prema propozicijama natječaja izjava potencijalnog dobitnika se provjerava i laboratorijskim testom.

Pristupnica je bila objavljena 15. svibnja 2007. godine u dnevnim listovima, Jutarnjem i Večernjem listu, te na web adresi www.hzjz.hr. Na početku akcije organizirana je tiskovna konferencija na kojoj je predstavljen nagradni natječaj medijima, pravila natječaja, mogućnosti prijavljivanja i štetnosti pušenja. U razdoblju od 15.-25. svibnja akcija je bila popraćena radijskim i TV emisijama, odnosno priložima. Materijali su stavljani i na web stranu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, a prijavljivanje je bilo moguće on-line elektronskim putem i putem pošte. Do isteka roka za prijave na natječaj – 25. svibnja, ukupno se prijavilo 1878 pušača (1672 putem e-maila, 206 putem pošte), koji sudjeluju u ovoj zdravstvenoj akciji.

Javno izvlačenje potencijalnog dobitnika nagrade održano je po završetku natječaja u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo 27. lipnja 2007. godine u prisustvu javnog bilježnika. Nagrada se dodjeljuje nakon što se od sudionika i svjedoka dobije potvrdna pismena izjava o suzdržavanju od pušenja tijekom protekla 4 tjedna. Izjavu se provjerava i odgovarajućim testom.

Nagradu u vrijednosti 10.000 kuna osigurava sponzor tvrtka Johnson & Johnson S.E. d.o.o.

I u Hrvatskoj se kao i u svijetu povećavao broj sudionika u ovoj zdravstvenoj akciji tijekom godina. Tako se od 1996. godine kada je po prvi puta organizirano natjecanje u Hrvatskoj broj sudionika od 306 pušača, povećao na 1 878 ove godine.

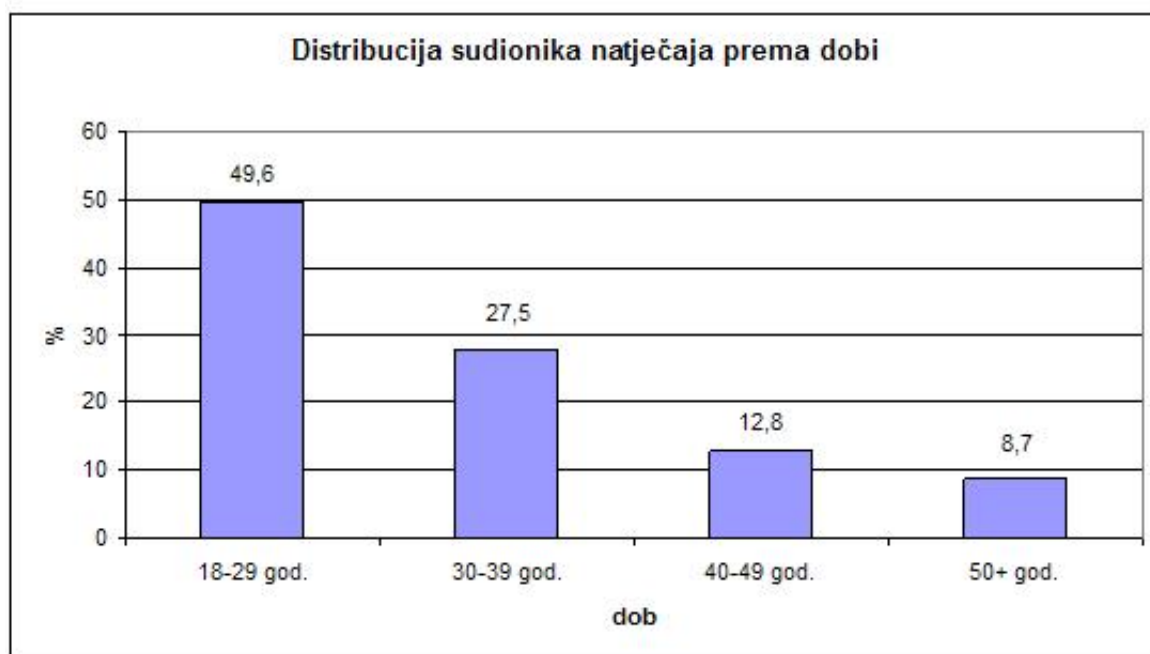
Od prijava pristiglih putem interneta napravljena je deskriptivna analiza nekih parametara. Od ukupno pristiglih prijava elektronskim putem – 1672, analizirano je njih 1591. Iz analiza je izuzeta 81 prijava bila nevažeća zbog nepotpunih podataka. Među prijavljenim sudionicima muškarci su zastupljeni s 54,4%, a žene s 45,6%. U natječaju sudjeluju pušači iz svih županija, ali je daleko najveći broj sudionika iz Zagreba. Zagreb i Zagrebačka županija sudjeluju s 42% prijavljenih, što je i razumljivo zbog velikog broja stanovnika, ali vjerojatno i bolje popraćenosti ove akcije u medijima (tablica 2).

Tablica 2. Distribucija sudionika natječaja prema županiji

Županija	Broj	%
Grad zagreb	512	32,2
Zagrebačka	156	9,8
Krapinsko-zagorska	16	1,0
Sisačko-moslavačka	45	2,8
Karlovačka	45	2,8
Varaždinska	64	4,0
Koprivničko-križevačka	20	1,3
Bjelovarsko-bilogorska	20	1,3
Primorsko-goranska	128	8,0
Ličko-senjska	3	0,2
Virovitičko-podravska	17	1,1
Požeško-slavonska	12	0,8
Brodsko-posavska	46	2,9
Zadarska	32	2,0
Osječko-baranjska	123	7,7
Šibensko-kninska	38	2,4
Vukovarsko-srijemska	41	2,6
Splitsko-dalmatinska	117	7,4
Istarska	88	5,5
Dubrovačko-neretvanska	20	1,3
Međimurska	48	3,0
UKUPNO	1591	100,0

Natječaj je obuhvatio sve dobne skupine pušača, a većina sudionika, njih 50%, pripada dobnoj grupi od 18-29 godina, što govori o svijesti mlađih ljudi o nepušenju kao zdravijem načinu života, potrebi prestanka pušenja, ali tu vjerojatno ulogu ima i bolje korištenje i dostupnost interneta mlađim ljudima (slika 1).

Slika 1.

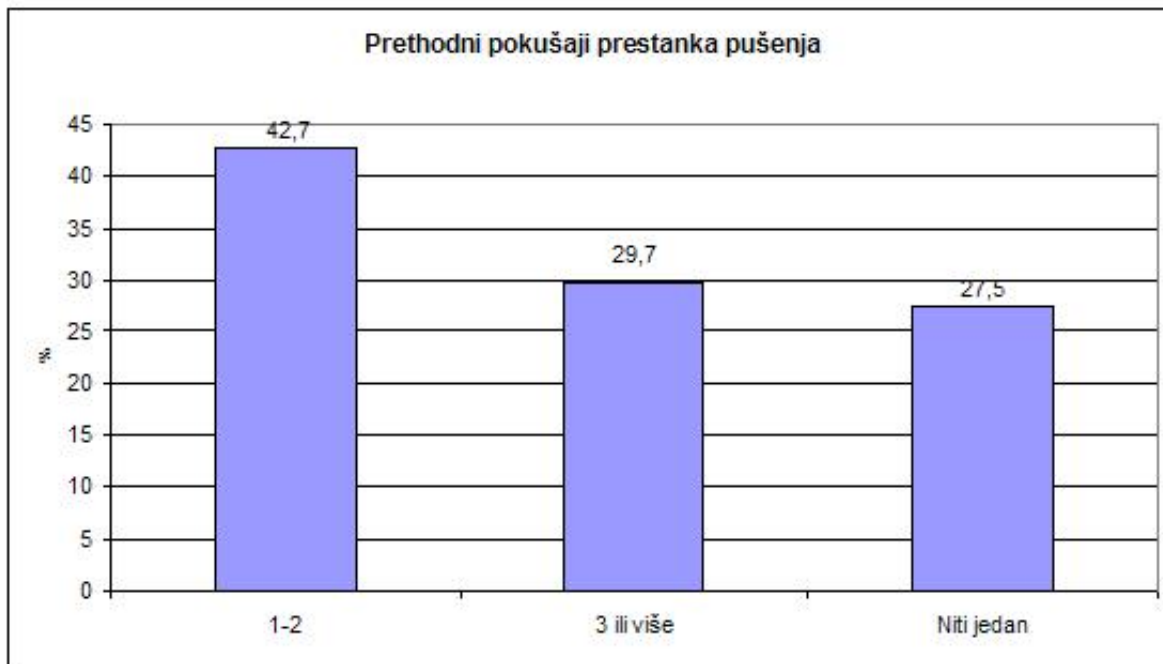


Preko 70% sudionika je izjavilo da su imali već nekoliko pokušaja prestanka pušenja, što se vidi i u drugim zemljama koje provode taj natječaj (slika 2).

Ovaj pokazatelj zorno govori o činjenici da prestati pušiti nije lako niti jednostavno, ali milijuni ljudi na globalnoj razini su ipak uspjeli u tome. Ono što je potrebno je vlastita volja, želja i motivacija

pojedince, ohrabrenje i podrška okoline - obitelji, prijatelja, suradnika, zdravstvenih djelatnika, posebno liječnika koji pružaju i stručnu pomoć, a ujedno trebaju biti i uzor svojim pacijentima. Natjecanje/zdravstvena akcija „Prestani pušiti i pobijedi“ je jedna od učinkovitih i isplativih metoda koja daje poticaj pušačima da se odviknu te navike, pozitivnim pristupom i podrškom tijekom akcije, a u čemu važnu ulogu imaju i mediji koji prate tu akciju.

Slika 2.



Literatura:

1. Sandström P, Vartiainen ER, Pyykönen M. International Quit&Win 2002 and 2004. National Public Health Institute, Helsinki, Finland. 2006.
2. Sun S, Korhonen T, Uutela A, Korhonen H, Puska P, et al. International Quit and Win 1996: comparative evaluation study in China and Finland. Tobacco Control. 2000;9:303-309.
3. International Quit&Win 2006. www.quitandwin.org
4. Kralj V, Hrabak-Žerjavić V. Zdravstvena međunarodna akcija „Prestani pušiti i pobijedi“ 2006. Hrvatski časopis za javno zdravstvo 2006; 2/7/ www.hczj.hr

Kontakt:

Verica Kralj, dr.med.
Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti

Tel./fax: 4863 271

E-mail: verica.kralj@hzjz.hr