

Iskustva programa "Recite da nepušenju" (Experiences from the program "Say yes to non-smoking")

Marta Čivljak

Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar", Katedra za medicinsku sociologiju i ekonomiku zdravstva

Uvod

Pušenje cigareta predstavlja najveću epidemiju XX stoljeća. Danas prema procjenama SZO zbog uživanja duhana godišnje umire 4,9 milijuna ljudi u svijetu, a podaci upućuju da će broj narasti na 10 milijuna do 2030. godine kao rezultat eksplozije u broju pušača u Kini i ostalim zemljama u razvoju (1).

Tijekom 2005. godine u Hrvatskoj je po prvi put provedeno i istraživanje Global Health Professional Survey (GHPS). Istraživanje je razvijeno u kasnim 1990-tim od strane Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), Centers of Disease Control (CDC) i Canadian Public Health Association (CPHA), u svrhu praćenja prevalencije pušenja, te ispitivanje stavova i znanja o posljedicama pušenja kod studenata medicine, sestinstva, stomatologije i farmacije, kao budućih zdravstvenih djelatnika. U Hrvatskoj je istraživanje provedeno samo kod studenata medicine. Rezultati istraživanja pokazuju da u toj populacijskoj grupi puši 36,6% studenata, od kojih su 35,9% muškarci, a 37,1% žene (2).

Postoje dokazi da je za borbu protiv pušenja nužno razvijati komprehensivne metode i strategije kojima bi se spriječilo inicijalno regrutiranje novih pušača te pomoglo pušačima da prestanu pušiti. Tim mjerama se može utjecati na smanje morbiditeta i mortaliteta vezanog uz naviku pušenja, te bi se indirektno utjecalo i na smanjenje troškova zdravstvene zaštite i društva u cjelini. Najvažnije su preventivne mjere, kako mladi ljudi ne bi niti započeli s pušenjem. Smanjiti broj novoregrutiranih pušača dugoročno je najbolja mjera za smanjenje broja pušača u populaciji (3,4). Mnoge studije su pokazale da više od 70% pušača želi prestati pušiti, stoga adekvatna pomoć i podrška usmjerena prema toj populaciji može biti od velike koristi u programima suzbijanja pušenja (5).

Dokazano je da u programima suzbijanja pušenja treba imati različiti pristup prema različitim pušačima (6,7).

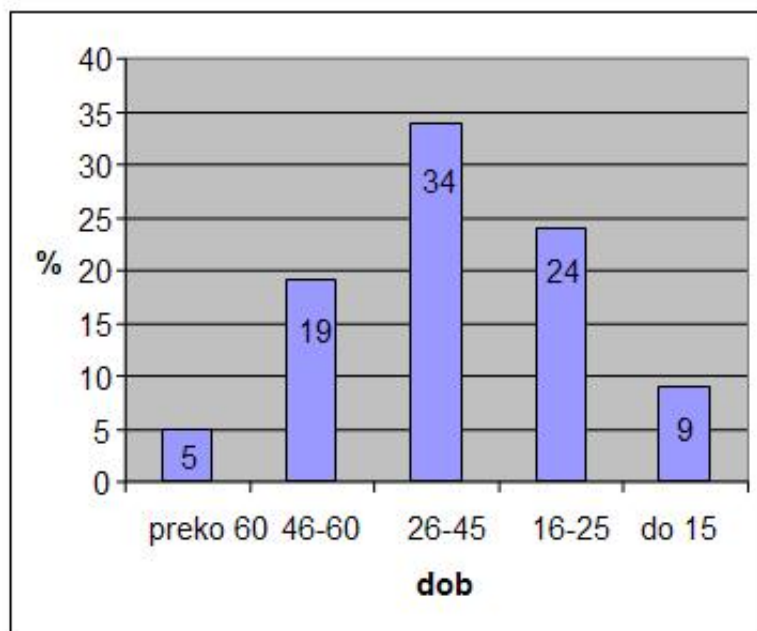
Pregled programa "Recite DA nepušenju"

U Hrvatskoj je početkom 2002. godine Ministarstvo zdravstva i Hrvatska radio televizija započela medijsku kampanju protiv pušenja "Recite DA nepušenju" emitiranjem spotova koje je doniralo australsko veleposlanstvo. Premda šokantnog sadržaja, ti spotovi su bili izuzetno realistični i zorno su prikazali štetan utjecaj duhanskog dima na pojedine organske sustave. Oni su korišteni kao snažan instrument u medijskim kampanjama protiv pušenja u više od 130 zemalja, između ostalog i u SAD-u (Massachusetts), Australiji, Poljskoj, Singapuru i Novom Zelandu - zemljama u kojima su postignuti zapaženi uspjesi u suzbijanju pušenja sustavnim i kontinuiranim mjerama.

Koordinaciju kampanje preuzima Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar" koja u ožujku 2002. otvara Centar za prevenciju i odvikavanje od pušenja koji je razvio program i pokrenuo telefonsku liniju pomoći, Školu nepušenja (primjena grupnog psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja), pokrenuo radio emisiju "Izaberi zdravlje" (8). Uz gore navedene aktivnosti, Škola narodnog zdravlja preuzela je i edukaciju liječnika školske i obiteljske medicine za uključivanje u promociji nepušenja kod svojih pacijenata, kao i za rad s onima koji se žele odviknuti. Na taj način se stvorila mreža liječnika koja je aktivno sudjelovala u implementaciji programa za suzbijanje pušenja, te mreža "Škola nepušenja" u cijeloj Hrvatskoj. Program edukacije za vođenje Škole nepušenja je prošlo 120 liječnika obiteljske medicine, time se omogućilo otvaranje 90 Škola nepušenja, te provođenje programa odvikavanja od pušenja diljem Hrvatske, programa koji se do tada provodio samo u Zagrebu i Splitu. Tromjesečnom evaluacijom rada 35 Škola nepušenja dobili smo slijedeće rezultate: u programu odvikavanja od pušenja je sudjelovalo 1015 pušača, od kojih je 392 (38%) pušača prestalo pušiti, njih 358 (36%) je evidentno smanjilo broj dnevno popušanih cigareta, a 265 (26%) je pušilo jednako kao i prije.

Besplatna telefonska linija pomoći je bila jedan segment programa koji je tijekom trajanja projekta bio pristupačan svim građanima Hrvatske. Na poziv građana odgovarali su liječnici, psiholozi i socijalni radnici koji su bili posebno educirani o rizicima pušenja i pružanju pomoći prilikom odvikavanja od pušenja. Tijekom prve godine funkcioniranja na besplatan telefon je bilo upućeno preko 7500 poziva. Pozivi su najčešće bili upućivani od osoba starih između 14 i 34 godine, što govori da su mladi u velikome broju zainteresirani za ovu vrstu pomoći (9) (Slika 1).

Slika 1. Pregled poziva na telefonskoj liniji pomoći u odnosu na dob



Angažiranje poznatih osoba u ovakvim akcijama pokazalo se kao najučinkovitija metoda pomoći i davanje primjera onima koji razmišljaju o prestanku pušenja. Stoga su se u mnogobrojnim javnim događanjima u borbu protiv pušenja uključile mnoge poznate ličnosti iz područja športa, glazbe, televizije, politike. Podršku akciji dao je i Stjepan Mesić, predsjednik Republike Hrvatske, a kampanji su se pridružili i mnogi poznati hrvatski sportaši: Janica i Ivica Kostelić, Tamara Boroš, Zoran Primorac, Gordan Kožulj, Perica Bukić i dr. Sudjelovanje poznatih osoba u programu odvikavanja od pušenja u Hrvatskoj je prepoznala i Svjetska zdravstvena organizacija (SZO), te je Hrvatska dvije godine za redom dobitnica nagrade SZO-a za borbu protiv pušenja. Janica i Ivica Kostelić su nagrađeni 2002. godine, dok je 2003. godine nagradu dobio Joško Marušić.

Jedna od akcija organiziranih u sklopu kampanje "Recite DA nepušenju" bila je i akcija "Dan bez dima" koju smo obilježili 5. ožujka 2003., pod sloganom "Hrvatska diše" te je temeljena na iskustvima zemalja koje takve akcije provode već tradicionalno.

Cilj akcije "Dan bez dima" bio je smanjiti prevalenciju pušenja u općoj populaciji. Ciljna populacija bili su svi pušači koji su se nalazili u fazi kontemplacije i spremni na promjenu, tj. prestanak pušenja, neovisno o dobi, spolu ili pušačkom stažu. Cilj smo htjeli ostvariti koristeći se raznim strategijama kojima smo djelovali simultano.

Kako je Hrvatska većinom katolička zemlja očekivali smo da će velik broj ljudi uz pravi poticaj pozitivno reagirati na našu inicijativu, te se odreći baš cigarete. Povezivanje "Dana bez dima" sa kulturološkim i religijskim značajkama našeg naroda bila je strategija kojom smo pokušali dobiti što veći broj apstinenata na taj dan i na taj način ukazati pušačima da izdržati 24 sata bez cigarete nije nemoguće s nadom da će taj dan pretvoriti u mjesec i godine (10).

Za potrebe evaluacije akcije "Dan bez dima", proveli smo istraživanje kako bismo procijenili koliko je akcija bila uspješna, tj. koliko smo intenzivnom medijskom kampanjom koju smo provodili uspjeli dotaknuti pušače i utjecati na njihovu promjenu ponašanja. Istraživanje je provela "Agencija za istraživanja HRT-a" na uzorku od 2143 ispitanika starijih od 15 godina. Rezultati istraživanja su pokazali da je 85% ispitanika znalo točan datum akcije. Među pušačima, 27% nije zapalilo niti jednu cigaretu na taj dan, dok je 16% izjavilo da neće pušiti tijekom Korizme. Značajno više žena (34%) u odnosu na muškarce (23%) je apstiniralo od cigareta na "Dan bez dima" te više žena (24% u odnosu na 10,8% muškaraca) je odlučilo prestati pušiti za vrijeme Korizme. Većina apstinenata su bili u dobnoj skupini od 30-44 godina. Najslabiji odgovor na provedenu akciju je bio od strane visoko obrazovanih pušača (5).

Važno je naglasiti da je 63% građana smatralo da je akcija "Dan bez dima" bila vrlo korisna. Istraživanje je provedeno na uzorku od 600 ispitanika od strane agencije Puls, na sam dan akcije, 5. ožujka 2003. godine (Tablica 1).

Tablica 1. Prikaz odgovora na pitanje: Kako procjenjujete akciju "Dan bez dima"?

Odgovor	Broj ispitanika (%)
Potpuno beskorisna	5
Uglavnom beskorisna	2
Niti korisna, niti beskorisna	7
Korisna	19
Vrlo korisna	63
Ne znam	4
Ukupno	100

Vrlo je važno naglasiti da smo tijekom provođenja programa imali vrlo dobru suradnju sa Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo, a preko njega i sa svim županijskim zavodima, sa Ministarstvom znanosti i športa te sa novinarima tiskovnih i elektronskih medija.

Smatramo da je važno istaknuti da su akciju prepoznale mnoge nevladine udruge, športska društva i ostala organizirana društva u Hrvatskoj. S njima smo uspostavili kontinuiranu suradnju tijekom trajanja programa "Recite DA nepušenju". Za ilustraciju bi naveli samo primjer obilježavanja Svjetskog dana nepušenja, 31. svibnja 2003, u kojem je sudjelovalo Hrvatsko atletsko društvo, Zagrebačko atletsko društvo, Veslačka društva, Hrvatsko društvo dijabetičara, Hrvatski perinatalni fond, Bolnica za plućne bolesti "KB Jordanovac" te mnogi drugi. Obilježavanje tog dana je bilo organizirano na Jarunu i procijenjuje se da je više od 10 000 osoba sudjelovalo na cjelodnevnom programu.

Kasnije su organizirane akcije koje su bile usmjerene djeci školske dobi. Tako je u suradnji s Ministarstvom znanosti i športa te društvom "Naša djeca", u rujnu 2003. godine organizirana akcija "I moji će roditelji prestati pušiti" usmjerena djeci od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. Za djecu srednje škole je u listopadu iste godine pokrenuta akcija "Lice kampanje" (11).

Zaključak

Svjesni smo činjenice da je za borbu protiv pušenja potrebno mnogo više od onoga što smo tijekom dvije godine provedbe programa "Recite DA nepušenju" napravili. Dokazano je da su najučinkovitije metode restriktivni zakoni o zabrani pušenja na javnom mjestu te porast cijena cigareta (9). Utjecaj kampanja u programu borbe protiv pušenja nije zanemariv, imajući na umu da treba informirati i educirati javnost, a uz to i pripremiti je za nadolazeće promjene (npr. zabrana pušenja u javnim mjestima), te im pružati određenu pomoć u periodu odvikavanja. Program "Recite DA nepušenju" je primjer kontinuirane multisektorske suradnje, bio je prepoznatljiv od strane hrvatskih građana i od strane medija, te se kontinuirano i intenzivno provodio kroz dvije godine. Za kraj, veoma je bitno naglasiti potrebu daljnjeg provođenja sličnih javnozdravstvenih programa, u cilju osiguranja kontinuirane i maksimalno učinkovite nacionalne borbe protiv pušenja.

Reference:

1. World Health Organization. WHO tobacco free initiative. Why is tobacco a public health priority? Pristupačno na: <http://www.who.int/tobacco/en/>. Siječanj, 2007
2. Pristupačno na: http://www.euro.who.int/tobaccofree/Projects/20050526_1. Siječanj, 2007
3. Sowden AJ, Arblaster L. Mass media interventions for preventing smoking in young people. Cochrane Database Syst Rev. 2000;(2):CD001006.
4. Holm K, Kremers SP, de Vries H. Why do Danish adolescents take up smoking? Eur J Public Health. 2003;13:67-74.
5. Schroeder SA. Conflicting dispatches from the tobacco wars. N Engl J Med. 2002;347:1106-9.
6. Civljak M, Ulovec Z, Soldo D, Posavec M, Oreskovic S. Why choose Lent for a "smoke out day?" Changing smoking behavior in Croatia. Croat Med J. 2005 Feb;46(1):132-6.
7. Bozicevic I, Gilmore A, Oreskovic S. The Tobacco Epidemic in South-East Europe. Consequences and Policy Responses. Health, Nutrition and Population Discussion Paper. World Bank. Washington. 2004.
8. Marusic A. Croatia opens a national centre for the prevention of smoking [news]. Lancet. 2002; 359:954.
9. Posavec M, Civljak M, Soskic T, Soldo D, Simic Z, Oreskovic S. First toll free helpline for smoking cessation--analysis of results after one year of operation. Coll Antropol. 2003 Dec;27(2):461-7

10. Marusic A. Religious leaders and celebrities back Croatia's first national no-smoking day [news]. Lancet. 2003; 361:842
11. Marusic A. Croatian campaign promotes lifestyle change. Program to be model for prevention campaigns in Eastern Europe (feature) [news]. Lancet. 2004; 363:538-9
12. WHO -. Regional Office for Europe, European Strategy for Tobacco Control, Kopenhagen 2002

Kontakt:

Marta Čivljak, dr.med.
Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar"
Katedra za medicinsku sociologiju i ekonomiku zdravstva

E-mail: marta.civljak@snz.hr