



Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

DJELATNOST ZA JAVNO ZDRAVSTVO I SOCIJALNU MEDICINU

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
VARAŽDINSKE ŽUPANIJE



Gdje potražiti pomoć pri odvikavanju od pušenja?

terapije

Korisnici ovog programa su pušači koji su motivirani za prestanak pušenja, a zainteresirani su za stručnu pomoć u obliku grupne

CILNA GRUPA I KORISNICI:

Omogučiti zainteresiranim pušačima koji žele prestati pušiti profesionalnu pomoć u školi nepušenja

CIL PROGRAMA:

Program škole predstavlja modifikaciju američkog programa "Breathe free plan to stop smoking". Premda se model odvikavanja temelji na radu u grupi, rad u školi usmjeren je prema svakom pojedincu, od spoznavanja motivacije pojedinca za prestanak pušenja, preko određivanja tipa pušača do analize dosadašnjih neuspjeha i pronalazanja novih motiva. Pojedinačno se analiziraju prednosti prestanka pušenja, važnost pozitivnog razmišljanja i vizualizacija sebe kao nepušača. Polaznike grupe se uči o pravilnoj prehrani, važnosti tjeleježbe itd.

Škola nepušenja zasniva se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja. Temeljni program škole traje pet dana, a u okviru tog uvođenog programa nastoji se pomoći polaznicima da prestanu pušiti. Nakon tog prvog tjedna polaznici škole okupljaju se jednom tjedno kroz tri tjedna u tzv. senzibilnu grupu podrške u kojoj razmjenjuju svoja iskustva, raspravljaju o pojedinačnim problemima vezanim uz odvikavanje od pušenja i nastoje međusobno jedan drugome pomoći da ustraju u svojoj odluci.

Što je to "ŠKOLA NEPUŠENJA"?

TRI NAČINA SPAŠAVANJA LJUDSKIH ŽIVOTA.



FCTC

SZO OKVIRNA KONVENCIJA
O KONTROLI DUHANA

Ova konvencija je svjetski odgovor na globalnu epidemiju pušenja koja godišnje ubije gotovo 6 milijuna ljudi. Na snazi u više do 170 zemlja do sada, predstavlja najučinkovitije sredstvo u borbi za kontrolu nad duhanskim proizvodima.

Upotrijebimo je!

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
VARAŽDINSKE ŽUPANIJE**

31 SVIBANJ: SVJETSKI DAN NEPUŠENJA

www.who.int/tobacco

World Health
Organization

Pokrovitelji:



Varaždinska županija

VARAŽDIN

Sponzori:



GRADSKA
TRŽNICA **Varaždin**
www.varazdinski.plac.hr

KOJE SU MJERE NUŽNE ZA UČINKOVITU KONTROLU DUHANJA?

1. MONITORING (PRAĆENJE)

Monitoring (praćenje) osigurava procjenu veličine problema i mjeri učinkovitost preventivnih mjera.

2. ZAŠTITA OD PASIVNOG PUŠENJA

I najmanja izloženost pasivnom pušenju je rizik za zdravlje. Zato treba zakonom potpuno zabraniti pušenje na javnim mjestima, što dokazano štiti zdravlje nepušača, potiče prestanak pušenja i smanjuje pušenje mladih.

3. DOSTUPAN TRETMAN ODVIKAVANJA

Dijem svijeta je više od milijarde ovisnika o nikotinu. Budući ih većina želi prestati pušiti, zdravstveni sustavi su dužni to omogućiti.

4. ZDRAVSTVENA UPOZORENJA

Vrlo malo pušača u potpunosti razumije veličinu rizika za zdravlje kada počinje pušiti. Zato je važno vidljivo isticati zdravstvena upozorenja u vidu slika bolesti i posljedica pušenja.

5. ZABRANA REKLAMIRANJA

Potpuna zabrana reklamiranja, izravnog i neizravnog, dovodi do smanjenja pušenja i štiti zdravlje, poglavito mladih, od marketinških trikova duhanske industrije.

6. VIŠI POREZI I CIJENE

Povećanje poreza na duhanske proizvode i posljedično povećanje cijena, smanjuje dostupnost cigareta i učinkovito potiče pušače na prestanak pušenja i sprječava rani početak pušenja kod djece i mladeži.

PUŠENJE JE GLOBALNA JAVNOZDRAVSTVENA PRIJETNJA!

Pušenje je vodeći uzrok smrti koje se inače mogu spriječiti i odnosi godišnje gotovo 6 milijuna ljudskih života širom svijeta. Procjenjuje se da bi taj broj, uz nastavak ovakvih trendova, na svjetskoj razini mogao iznositi 8 milijuna preuranjenih i preventabilnih smrti godišnje.

Ukoliko se hitno ne poduzmu učinkovite javnozdravstvene mjere, do konca stoljeća, duhan bi mogao prarano ubiti milijardu ljudi. U Hrvatskoj je svaki treći stanovnik pušač, a procjenjuje se da godišnje 10 000 osoba umre u Hrvatskoj od posljedica pušenja.

KONVENCIJA O KONTROLI DUHANJA (SZO) SPAŠAVA ŽIVOTE!

Taj međunarodni sporazum predstavlja učinkovito sredstvo u odgovoru na epidemiju pušenja. Konvenciju je do sada ratificiralo gotovo 170 zemalja svijeta, među njima i Hrvatska. Smjernice Konvencije o kontroli duhana su izraz političke volje i temelj za daljnju zakonsku regulativu zemalja potpisnica. U Hrvatskoj je kontrola duhana regulirana Zakonom o ograničavanju duhanskih proizvoda.



ZABLUDA

ISTINA:

“Većina ljudi puši.”

Većina stanovnika Hrvatske su nepušači. 2/3 nepušača : 1/3 pušača.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Većina mladih puši.”

Većina mladih u Hrvatskoj su nepušači.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Pušit ću dok sam mlad, a onda ću lako prestati.”

Redovno pušenje u adolescenciji povećava vjerojatnost pušenja u odrasloj dobi. Pušači prosječno 4 puta pokušavaju prestati pušiti prije nego uspiju.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Moj djed je pušio cijeli život i nije se razbolio od pušenja.”

Izolirani primjeri ne daju pravu sliku. Najčešći uzroci smrti u razvijenim zemljama, srčano-žilne bolesti i rak, snažno su povezani s pušenjem.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Kad pušim izgledam zrelije.”

Pušenje uzrokuje bore na koži i pušenje potiče starenje.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Pasivno pušenje je manje štetno.”

Ne postoji duhanski dim koji nije štetan. Pasivno pušenje povećava rizik od iznenadne smrti dojenčeta.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Pušenje šteti jedino dišnim organima.”

Pušenje udvostručuje rizik od smrti od bolesti srca i krvnih žila, a nastanak 30-40% tih bolesti se povezuje s pušenjem. Pušenje je glavni rizikni čimbenik za brojne vrste raka. Pušenje smanjuje plodnost, uzrokuje promjene na koži, pospješuje nastanak astme i mnogih drugih bolesti kod pušača i pasivnih pušača.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Povećanje poreza na duhan će ositromasiti građane.”

Povećanje poreza i cijena duhana dovodi potiče prestanak pušenja kod pušača i tako štedi njihov novac.

ZABLUDA:

ISTINA:

“Lijekovi i proizvodi za pomoć kod prestanka pušenja nisu učinkoviti.”

Nikotinska zamjenska terapija dokazano može više nego udvostručiti vjerojatnost od uspješnog prestanka pušenja.

ZABLUDA:

ISTINA:

PREKINUO SAM
JER SAM ŠKRT

Čakavac
DAM JE
NUJE ONA
TOGA VALJEDNA