



# tabák a zdraví

**Informační bulletin**

**II. Q 2004**

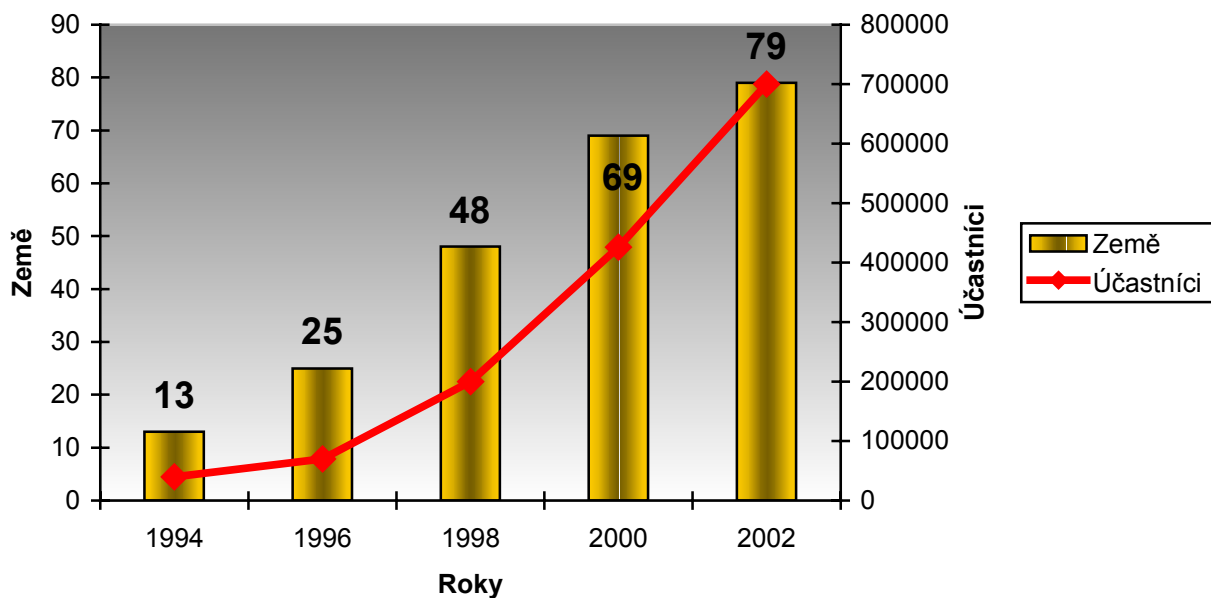
Vydává Státní zdravotní ústav, Odborná skupina prevence závislosti,  
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, tel. 267 082 328, fax: 267 310 291

# Projekt podpory zdraví „Přestaň a vyhraj 2004“

## Soutěž pro ty, kteří chtějí skončit se svým návykem

- Mezinárodní kampaň Přestaň a vyhraj je podporována Evropskou komisí a programy Tabák nebo zdraví a CINDI Světové zdravotnické organizace.
- Soutěž se opírá o tvrdá fakta, ale používá mírné přístupy. Účastníkům musí být v době zahájení soutěže osmnáct let a minimálně jeden rok musí pravidelně kouřit. Jejich povinností je přestat kouřit na dobu čtyř týdnů trvání soutěže. Případní vítězi podstoupí jednoduchý biologický test, který ověří, zda dodrželi pravidla soutěže.
- Zájem o možnost přestat kouřit v posledních letech narůstá. Ze stoupajících počtů účastníků soutěže Přestaň a vyhraj je patrné zvyšující se odhodlání kuřáků na celém světě skoncovat s kouřením. Vítězství v soutěži, jak zdůrazňují, není však jen možnost vyhrát velkou finanční částku, ale je to příležitost pro všechny kuřáky zvítězit nad svým návykem.

### Historie soutěže Přestaň a vyhraj



#### Počet účastníků:

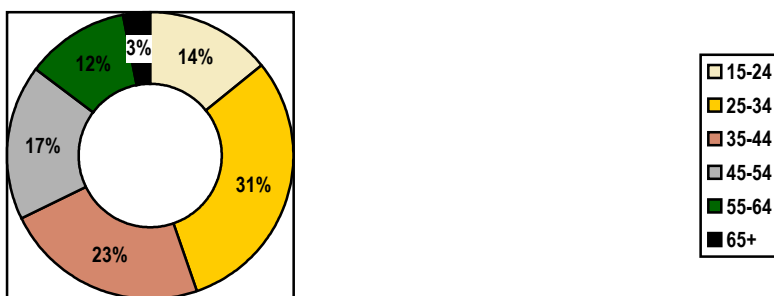
1602 celkem (platné přihlášky)

Z toho:

- 57,1% mužů
- 42,9% žen

Průměrný počet vykouřených cigaret: 16/den

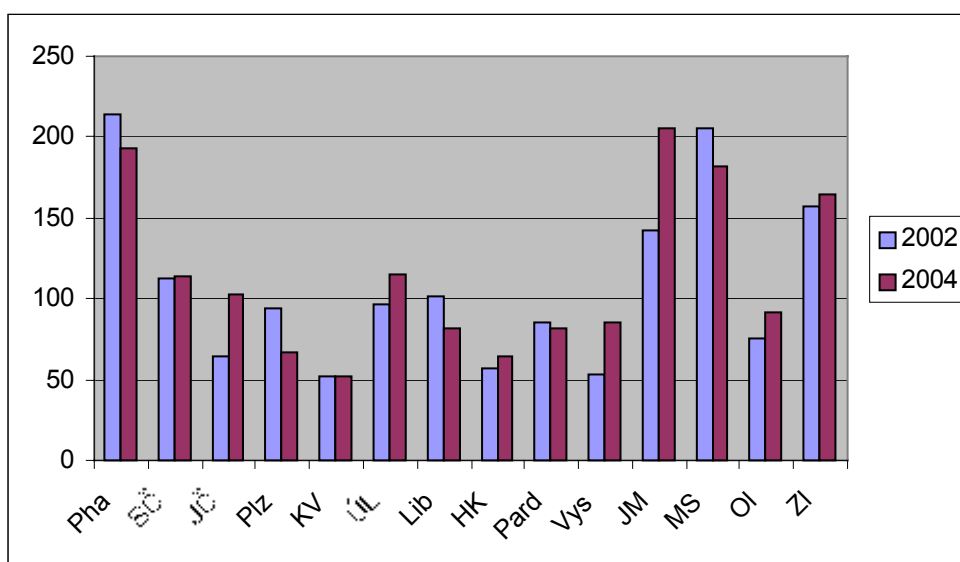
### Soutěžící podle věku:



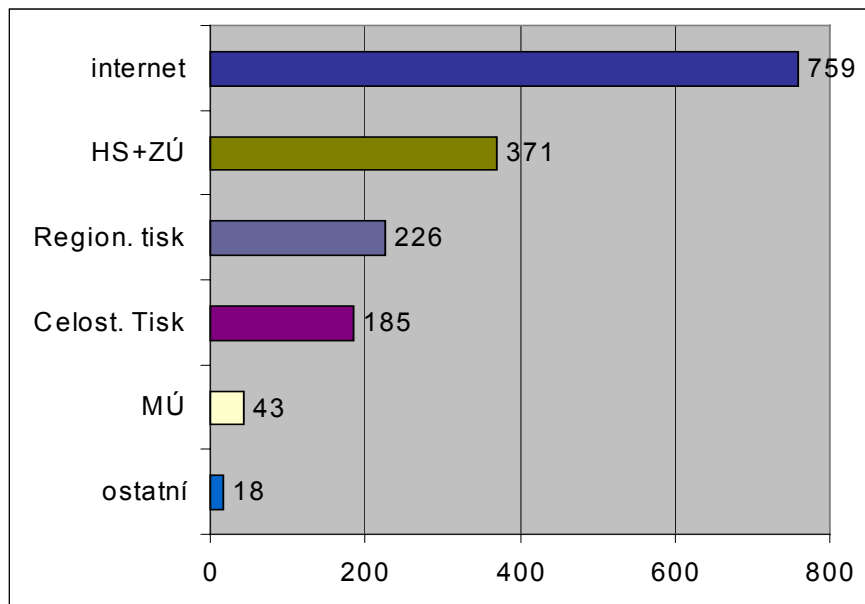
### Počty přihlášených podle krajů:

Praha	193	Královéhradecký	64
Středočeský	114	Pardubický	82
Jihočeský	103	Vysočina	86
Plzeňský	67	Jihomoravský	205
Karlovarský	52	Moravskoslezský	182
Ústecký	115	Olomoucký	91
Liberecký	82	Zlínský	164

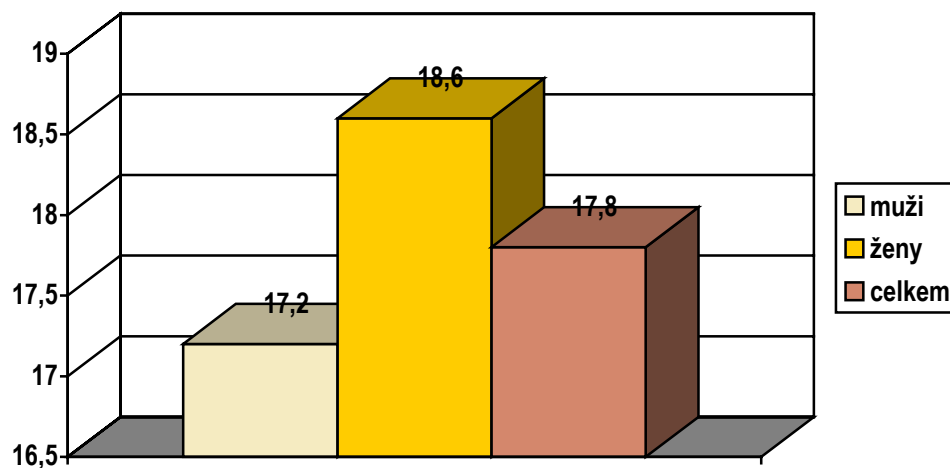
### Počty přihlášených podle krajů v porovnání se soutěží v roce 2002:



### Zdroje přihlášek:



### Průměrný počet let kouření:



**Finále soutěže Přestaň a vyhraj** proběhlo ve Státním zdravotním ústavu při příležitosti Světového dne bez tabáku dne 31. května t.r. Po předchozím laboratorním vyšetření, potvrzujícím, že soutěžící dodrželi pravidla a po dobu soutěže nekouřili, si finalisté vylosovali 1. až 3. cenu. Losována byla též cena pro nekuřáka, podporujícího nejméně jednoho soutěžícího.

## Výsledky

První místo	Monika Němcová, Pardubice	Cena: zájezd v ceně 20 000,-
Druhé místo	Miroslav Farkaš, Uherský Brod	Cena: horské kolo
Třetí místo	Marie Ryantová, Praha	Cena: horské kolo

Cena pro nekuřáka: Kateřina Vernerová, Pardubice Cena: horské kolo

**Všem vítězům blahopřejeme a věříme, že přestali kouřit nejen na měsíc,  
po který trvala soutěž, ale že se svého návyku zbavili navždy.**



# „NEKUŘÁCKÉ ZDRAVOTNICTVÍ“

## výtah z průběžného hodnocení postojů studentů ke kouření (3. ročník SZŠ Svitavy-školní rok 2003/2004)

### Úvod

Program Nekuřácké zdravotnictví byl na SZŠ Svitavy zahájen ve školním roce 2001/2002 v prvním ročníku studia oboru zdravotní sestra. Na základě anonymně vyplněných dotazníků studenty I.ročníku byly zjišťovány postoje a kuřácké chování studentů. Zpracování dotazníků I.ročníku provedla OHS Svitavy (MUDr. Hlavová-Labudová). Z jejich analýzy vyplynul pozitivní postoj k nekuřáctví mezi studentkami I.ročníku ovlivňovaného programem „Nekuřácké zdravotnictví“ na rozdíl od studentů III. ročníku, ve kterém program neprobíhal. Od roku 2003 převzala hodnocení dotazníků Krajská hygienická stanice Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích, odbor podpory zdraví a prevence neinfekčních onemocnění. Dotazníky jsou zpracovávány podle stejného zadávacího programu EPI info (statistický software pro zdravotnictví). Počet zpracovávaných dotazníků: 40

Cílem hodnocení je :

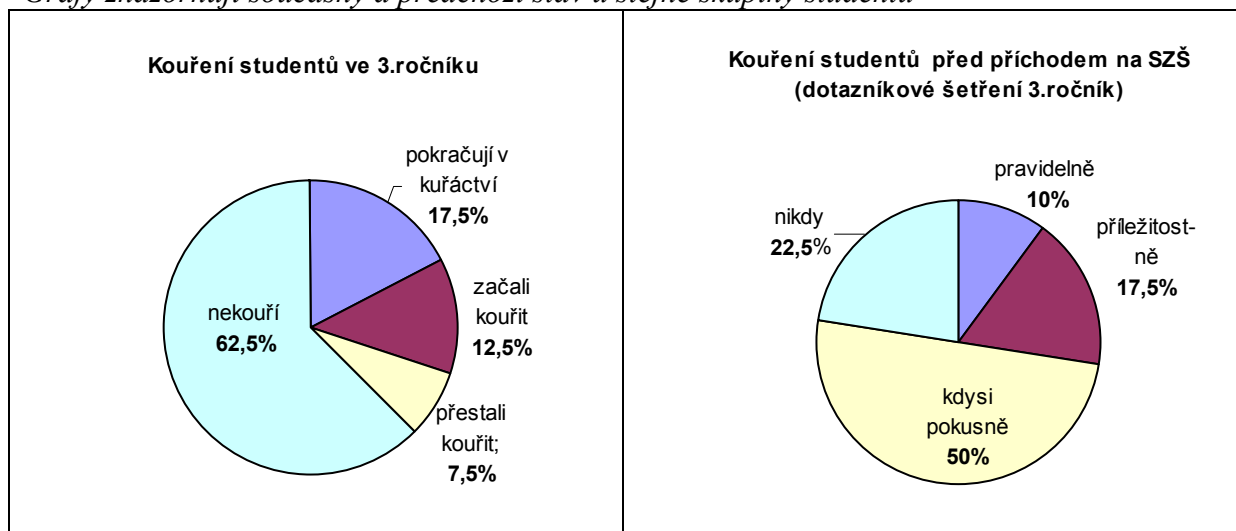
- 1) porovnat rozdíl ve změnách chování a názorových postojích studentů, kteří jsou v průběhu celého studia (od prvního ročníku) průběžně ovlivňováni výchovným programem
- 2) porovnat rozdíl ve změnách chování a názorových postojích mezi studenty III.ročníku, kteří byli ovlivňováni programem na rozdíl od neovlivňovaných (použito výsledků ze závěru předchozího šetření)
- 3) dokladovat význam výchovného programu

### 1. Kouření studentů

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že ve III. ročníku, který je od počátku studia ovlivňován výchovným programem Nekuřácké zdravotnictví, **kouří celkem 30% studentů**. Ve III. ročníku, kde program neprobíhal, byla prevalence kuřáků podstatně vyšší. Kouřilo zde 56% studentů (viz. předchozí šetření).

V době kdy byli ovlivňováni studenti v I. ročníku kouřilo jich 27,5%. Z toho vyplývá, že **incidence kuřáctví mezi studenty v ovlivňovaném ročníku je za období 3 let studia „pouze“ 2,5%**.

*Grafy znázorňují současný a předchozí stav u stejné skupiny studentů*

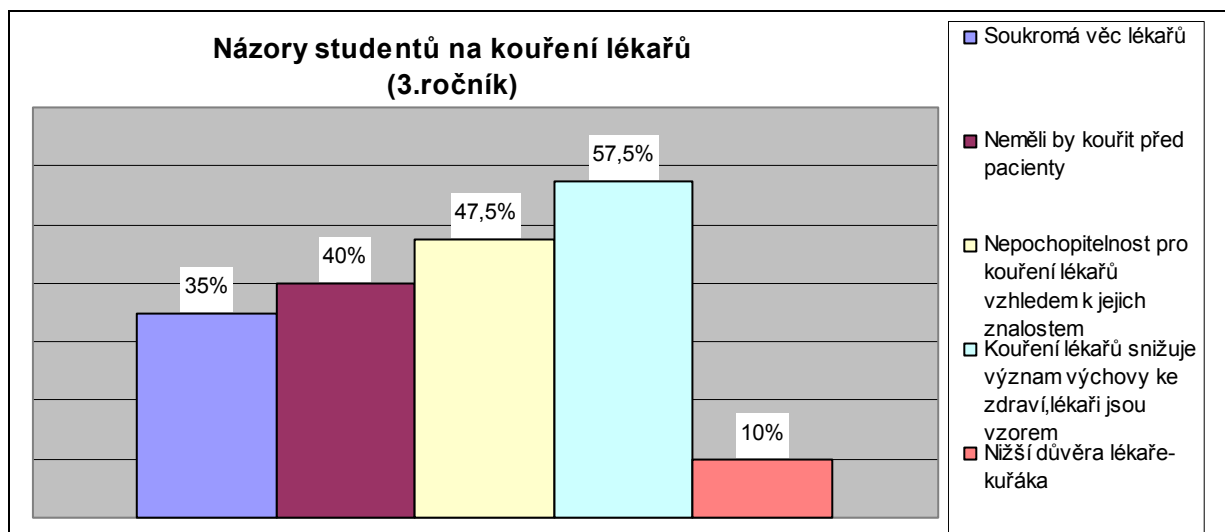


**Je pozitivní, že až 80% studentů současného ovlivňovaného III. ročníku v nadcházejících pěti letech své kouření nepředpokládá.** Pouze 20% studentů tuto možnost připouští. Nekuřáctví s jistotou do budoucna potvrdilo 35% a 45% studentů doufá, že kouřit nebude. V porovnání s neovlivňovaným III. ročníkem byly odpovědi na dotaz méně uspokojivé: 3% studentů s jistotou uvedlo, že budou kouřit i za pět let. 28% své kouření předpokládalo a 37% si nebylo svým nekuřáctvím zcela jisto (viz.předchozí šetření).

## 2. Kouření lékařů

Na otázku co studenti soudí o kouření lékařů nebyly jednoznačné odpovědi. Většina studentů uvedla na otázku více odpovědí. Přesto se více než polovina studentů shodla na tom, že **lékaře považuje mnoho lidí za vzor a že tedy kouření lékařů snižuje význam výchovy ke zdraví.** Další nejčastější odpovědi bylo nepochopení lékařů, kteří kouří i přesto, že vidí následky kouření. 40% odpovědí se shodlo na tom, že by lékaři neměli kouřit před pacienty a 35% uvedlo kouření lékařů za jejich soukromou věc, stejně jako u ostatních lidí.

Podíl jednotlivých odpovědí zobrazuje graf:



## 3. Kouření sester

Jednoznačných odpovědí se nedostávalo, ani na otázku co soudí studenti o kouření zdravotních sester. Odpovědi byly podobné, jako v případě lékařů. V porovnání s ovlivňovaným prvním ročníkem nedošlo za období 3 let studia k výrazné změně názorů. Pozitivní rozdíl byl při porovnání odpovědí s neovlivňovaným III. ročníkem (viz. předchozí šetření). Studenti III. ročníků, kteří nejsou zařazeni v programu Nekuřáckého zdravotnictví, považovali výrazně častěji kouření sester jen za jejich soukromou věc (68% oproti 40%).

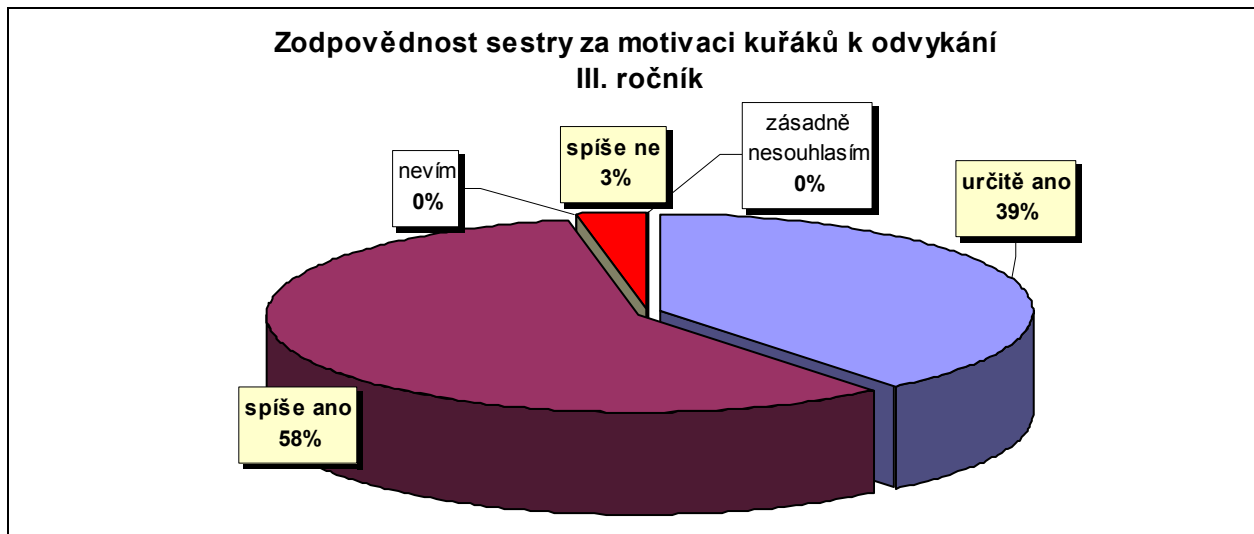
## 4. Zodpovědnost sestry za motivaci kuřáků k zanechání kouření

Téměř všichni studenti sledovaného ročníku souhlasí, že má zdravotní sestra (spolu s lékařem) motivovat a přesvědčovat kuřáky, aby zanechali kouření.

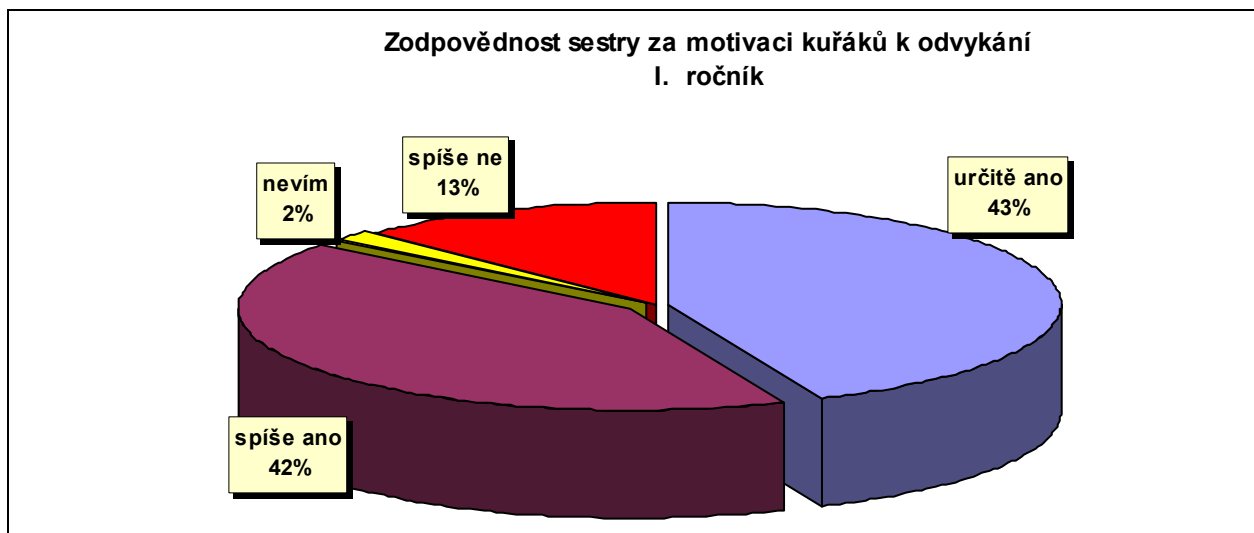
U sledovaného ročníku došlo k posunu názorů opět pozitivním směrem. Před třemi lety s tímto názorem nesouhlasilo 13% studentů a 2% neměla vyhraněný názor, zatímco v současnosti pouze 3% spíše nesouhlasí a 97% souhlasí. Oproti tomu studenti III. ročníku, který nebyl ovlivňován, nesouhlasilo 5% studentů a 10% nemělo vyhraněný názor. Souhlasilo celkem 85%.

Podíly odpovědí a rozdílnost názorů mezi jednotlivými ročníky zobrazují následující grafy.

Graf zobrazuje názorové postoje ovlivňovaného ročníku od počátku studia



Graf zobrazuje názorové postoje stejné třídy na počátku studia



Graf zobrazuje názorové postoje neovlivňovaného III.ročníku v roce 2001





## **5. Vůle zdravotních sester doporučovat pacientům zanechat kouření**

Z dotazníků intervenovaného III. ročníku vyplynul **kladný přístup sester doporučovat pacientům zanechat kouření, a to i přesto, že jejich onemocnění bezprostředně nesouvisí s jejich kouřením.** Pozitivní rozdíl v přístupu studentů je mezi I. a III. ročníkem více než 8%. Z grafu je současně patrné, nakolik je možné výchovným programem ovlivnit u studentů názorové postoje (rozdíl mezi intervenovaným a neintervenovaným III. ročníkem). Resp. tam, kde nebyli studenti ovlivněni programem, byla méně než polovina studentů ochotna doporučovat nekouřit všem pacientům.

### **Souhrn a závěr**

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že programem Nekuřácké zdravotnictví jsou studenti pozitivně ovlivňováni. Studenti zapojení do programu jsou si, na rozdíl od programem neovlivněných studentů, častěji vědomi škodlivých aspektů kouření, a to nejen v souvislosti se zdravím, ale i s výkonem jejich budoucího povolání.

Zatímco v programem intervenované třídě je prevalence kuřáků ve 3. ročníku 30%, v neintervenovaném 3. ročníku jich bylo 56% (viz. dotazníkové šetření ve školním roce 2001/2002). Incidence kuřáctví intervenovaného ročníku byla po třech letech „pouze“ 2,5% s tím, že žádný z dotazovaných studentů své kuřáctví do budoucna vědomě neplánuje, pouze 20% z nich připouští, že možná kouřit budou.

Velký názorový rozdíl mezi intervenovanou a neintervenovanou třídou byl ve vnímání kouření jako nemoci, patřící mezi drogové závislosti. Kouření takto označila ovlivňovaná třída ve 40%, zatímco neovlivněná v pouhých 15%.

Pozitivní je i hodnocení názorových postojů studentů k výkonu zdravotnického povolání v souvislosti s kouřením lékařů a zdravotních sester. Přestože odpovědi na otázky nebyly jednoznačné, převládal názor, že jsou lékaři i zdravotní sestry vzorem ostatním lidem a jejich kuřácké chování snižuje význam výchovy ke zdraví. I v těchto otázkách byl zaznamenán významný rozdíl mezi intervenovanou a neintervenovanou třídou (63% oproti 46%). Neovlivněná třída v 68% označila kouření zdravotních sester za čistě soukromou věc, na rozdíl od ovlivněné třídy, kde ho za soukromou věc považuje méně než polovina dotázaných studentů (40%).

Motivovat kuřáky k odvykání kouření považuje 97% studentů za správné (oproti 85%). Většina studentů uvedla, že by sestry mohly kuřákům lépe radit, jak zanechat kouření, kdyby měly dostatečné znalosti. Většina dotázaných však pocít dostatečných znalostí k účinné pomoci kuřákům nemá. Bezmála všichni studenti považují za správný zákaz kouření v nemocnicích, nebo jeho omezení do zvláštních prostor pro pacienty i personál. Celkové znalosti studentů o kouření ve vztahu ke vzniku onemocnění jsou na velmi dobré úrovni a prokazují smysluplné využívání programu Nekuřácké zdravotnictví.

Další hodnocení znalostí a změn v kuřáckém chování i v názorových postojích studentů je programově naplánováno v příštím školním roce 2004/2005.

*Průběžné hodnocení programu Nekuřácké zdravotnictví zpracovala Jana Nedbalová, odbor podpory zdraví a prevence neinfekčních onemocnění Krajské hygienické stanice Pardubického kraje. Celý dokument je uveden na internetové adrese: [www.khspce.cz](http://www.khspce.cz)*

## **Vybráno z: Dilbert Newsletter**

Krabičky cigaret ve Velké Británii nesou velká zdravotní varování, pokrývající přibližně dvě třetiny přední strany balení. Ta obsahují sdělení jako např. „KOUŘENÍ ZABÍJÍ“ nebo „KOUŘENÍ VÁŽNĚ POŠKOZUJE ZDRAVÍ VAŠICH BLÍZKÝCH“.

Jeden můj kolega stál ve frontě za paní, která si kupovala cigarety. Ta se podívala na krabičku, kterou jí podával prodavač a řekla mu:

„Ale ne, nedávejte mi ty „KOUŘENÍ ZABÍJÍ“.

Dejte mi raději ty

„KOUŘENÍ SNIŽUJE PLODNOST“,

protože já už mám dvě děti.“