



PF 2005

tabák a zdraví

Informační bulletin

IV. Q 2004

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

Etický kodex profesních organizací zdravotníků ve vztahu k omezování spotřeby tabáku

Preambule: Aby bylo možno aktivně přispět ke snížení spotřeby tabáku a začlenit kontrolu tabáku do agendy veřejného zdraví na národní, regionální a globální úrovni, bylo tímto odsouhlaseno, že profesní organizace zdravotníků

1. budou povzbuzovat a podporovat své členy, aby se stali příkladem tím, že nebudou konzumovat tabákové výrobky a že budou prosazovat společenské prostředí bez tabáku;
2. budou posuzovat a zaměřovat se na konzumaci tabáku a přístup k omezování spotřeby tabákových výrobků u svých členů prostřednictvím průzkumu a zavedení odpovídajících strategií;
3. vyhlásí ve svých prostorách a na akcích zákaz kouření a vyzvou své členy, aby učinili totéž;
4. zahrnou omezování spotřeby tabáku do programu všech relevantních s otázkami zdraví spojených kongresů a konferencí;
5. doporučí svým členům, aby se rutinně a s použitím důkazy podložených přístupů a úspěšných zkušeností, ptali svých pacientů a klientů na spotřebu tabáku a expozici tabákovému kouři, aby jim radili jak přestat kouřit a aby zajistili vhodné následné sledování jejich úsilí přestat kouřit;
6. budou ovlivňovat zdravotnické instituce a vzdělávací centra, aby zahrnuly omezování spotřeby tabáku do osnov vzdělávání svých zdravotnických profesionálů prostřednictvím kontinuálního vzdělávání a dalších výcvikových programů;
7. budou se aktivně každého 31. května účastnit na aktivitách Světového dne bez tabáku;
8. zdrží se přijímání jakékoli formy podpory poskytované tabákovými společnostmi – finanční či jiné a investování do tabákového průmyslu, a budou povzbuzovat své členy, aby jednali stejným způsobem;
9. zajistí, že organizace má stanovenou politiku komerčních i jiných vztahů s partnery, kteří mají kontakt nebo zájmy v tabákovém průmyslu prostřednictvím Deklarace zainteresovanosti;
10. zakáží prodej nebo propagaci tabákových výrobků ve vlastních prostorách a budou povzbuzovat své členy, aby učinili totéž;
11. aktivně budou podporovat vlády v procesu, vedoucímu k podpisu, ratifikaci a implementaci Rámcové dohody o kontrole tabáku WHO;
12. vyčlení finanční a/nebo jiné prostředky na omezování spotřeby tabáku, vč. vyčlenění prostředků na implementaci tohoto Etického kodexu;
13. budou se účastnit na aktivitách omezování spotřeby tabáku v Sítích zdravotnických profesionálů;
14. budou podporovat kampaně za nekuřácké veřejné prostory.

*Přijato a podepsáno účastníky Neformální schůzky WHO
na téma zdravotníci a omezování spotřeby tabáku.
v Ženevě, 28. – 30. ledna 2004*

Soutěž středních a vyšších zdravotnických škol k Mezinárodnímu nekuřáckému dni 2004

Vyhodnocení

Stalo se již tradicí, že Státní zdravotní ústav vyhláší u příležitosti Mezinárodního nekuřáckého dne soutěž pro střední a vyšší zdravotnické školy o nejlepší akci s protikuřáckou tematikou. Stejně jako v předchozích letech, byl i letos ze strany zdravotnických škol o soutěž mimořádný zájem – v letošním pátém ročníku se dokonce přihlásilo 21 škol, což je prozatím rekordní počet. Potěšilo nás, že kromě stálíc soutěže, které si soutěž oblíbily a každoročně se jí účastní, jsme letos zaznamenali i velký podíl škol, pro které byla účast v soutěži premiérou.

Soutěžní práce byly mimořádně zdařilé a podle podkladů, které měla hodnotící komise k dispozici, měly všechny i kvalitní mediální prezentaci. Členové komise měli opět těžký úkol, jak mezi těmito příspěvky se spoustou chytrých a vtipných nápadů vybrat ty, které se nakonec umístí na prvních místech. Naprostá shoda názorů vznikla pouze při výběru 1. místa – jako nejlepší práci komise vyhodnotila příspěvek SZŠ a VZŠ Hradec Králové, Komenského 234, který neměl mezi konkurenty obdoby jak přípravou a rozsahem akce, tak dopadem konečných výsledků.

Studenti této školy v rámci Studentského dne uspořádali velké množství soutěží a her, výtvarnou soutěž „Neplaťte za rakovinu“ (vystavení nejlepších exponátů zajistili ve vstupní hale budovy Magistrátu) a zrealizovali preventivní akce s protikuřáckým programem na ZŠ. Nápadem, který však porotu nejvíce zaujal, byla adopce na dálku. Studenti zorganizovali projekt „K“ (výzva studentů k zapojení se do projektu adopce na dálku prostřednictvím peněz, které studenti ušetří na nevykouřených cigaretách) a výtěžek z této akce + z aukce ze Studentského dne předali na slavnostním setkání indického arcibiskupovi. Peníze byly věnovány na zajištění ročního studia indického děvčátka a studenti se zároveň zavázali k podporování této holčičky po celou dobu jejího studia.

Na druhém místě se umístila SZŠ Jindřichův Hradec, Klášterská 77, kde se studenti, tak jako mnoho jejich soutěžících rivalů, zaměřili formou besed na žáky základních škol a formou ankety na veřejnost, ale v této škole – jako v jediné – vymysleli a zrealizovali také kvalitní preventivní program i pro žáky MŠ.

Jako třetí nejlepší komise ocenila SZŠ Nymburk, Soudní 20. Studentky si velmi precizně připravily interaktivní program pro žáky 1. stupně ZŠ s názvem „Nezačni“. Studentky převlečené za „Zdraví“, „Nemoc“ a „Cigaretu“ nejprve hrají scénku, kdy se s dotazy obrací na dětské publikum a děti zapojují do děje a pak, již odmaskované, upozorňují na negativa kouření, diskutují s dětmi, sestavují s nimi křížovku (vychází tajenka „kouření zabíjí“) a nakonec upozorňují i na zájmy tabákových společností a s dětmi opakují poznatky.

Na závěr zbývá poděkovat všem zúčastněným – v první řadě studentům SZŠ a VZŠ, kteří si dali práci s vymýšlením akcí a kteří nám stále dokazují, že množství jejich dobrých a vtipných nápadů je nepřehledné. Děkujeme pedagogům ze zúčastněných škol, kteří umožnili studentům přípravu a v realizaci soutěžních prací je podporovali a náš dík patří samozřejmě i členům komise, kteří s velkou zodpovědností přistupovali k hodnocení soutěžních materiálů. O vzrůstající kvalitě soutěžních prací svědčí i fakt, že v letošním roce komise nevyhlásila 4. a 5. místo, ale rozhodla – právě vzhledem ke kvalitě všech soutěžních prací a jejich vysoké úrovni – věcnou cenou odměnit všechny soutěžící školy.



Pardubicko oslavilo Mezinárodní nekuřácký den se základními školami

Dne 18. listopadu 2004 proběhlo v Kulturním domě Hronovická v Pardubicích netradiční dopoledne věnované Mezinárodnímu nekuřáckému dni. V tento den se zde konalo slavnostní zakončení soutěže „Kouření a já aneb dělá cigareta image“, kterou vyhlásil Zdravotní ústav se sídlem v Pardubicích a Krajská hygienická stanice Pardubického kraje spolu s magistrátem města Pardubic pro žáky 6.–9. tříd základních škol Pardubického kraje.

Interiér sálu kulturního domu tak nakrátko získal svou novou výzdobu. Sál hlediště kolem dokola zdobily obrázky (ale i trojrozměrná díla) na téma antireklama na tabák. Ve spoustě obrázků, kterých do soutěže přišlo 405, se projevila nejen obrovská míra fantazie jejich tvůrců, ale i nemalé znalosti o vlivu kouření na zdraví. Na obrázcích tak bylo možné vidět, jak děti vnímají problém s pasivním kouřením, jak vnímají závislost na nikotinu, vliv kouření na krásu, na peněženku kuřáka, na zdraví dětí (a to i z pohledu dítěte ještě před narozením), atp...Mnohé obrázky však přímočaře ukazovaly smutný konec kuřáka, někdy také doprovázený slovy jako: „poslední hřebík do rakve“, nekuř, nebo takto skončíš...apod.

Nejzdařilejší výtvarné i literární práce, které úspěšně prošly prvním soutěžním kolem byly vystaveny na čestném místě. Tím byly výstavní panely pod pódiem scény. Porota, která měla za úkol vybrat obrázky nejlépe vystihující odmítavý postoj ke kouření, originalitu díla, vtípnost a samozřejmě pravdivost, tak měla možnost rychle se v množství obrázků zorientovat a určit pořadí nejlepším soutěžícím. Porotu tvořili zástupci pořádajících organizací, pedagogové Základní umělecké školy Havlíčkova a protidrogová koordinátorka Pardubického kraje.

Další úkol poroty spočíval v hodnocení hudební a dramatické části soutěže. Tato část soutěže byla zároveň hlavním a snad i nejzajímavějším programem čtvrtčního dopoledne. Celým programem provázela moderátorka Českého rozhlasu Pardubice Kateřina Prouzová. Po krátkém úvodu, kdy moderátorka všechny přítomné přivítala a poděkovala sponzorům, představila nejprve žákyně Základní umělecké školy z Havlíčkovy ulice. Ty si pro diváky připravily vlastní zpracování tématu „ proč nekouřit“ a předvedly ho v celkem 6 etudách. Mezi jednotlivými soutěžními scénkami, v nichž se představilo celkem 7 skupin dětí, se přednášely básničky a četly soutěžní příběhy z literární části soutěže. Celým sálem se vždy nesl spontánní potlesk, kterým vrcholilo naprosté soustředění publika, a to i přesto, že jimi byly především děti. Jednotlivé vstupy moderátorka občas zpestřila záludnou otázkou na diváky, např. zda-li tuší, kolik se v České republice za rok vykouří cigaret na osobu. Jindy zase moderátorka vtípně vyzpovídala soutěžící děti.

Nečekaný okamžik nastal např. ve chvíli, kdy jeden chlapec bez zjevného ostychu odpověděl, že kouří. Na první pohled negativní situace se však záhy změnila v pozitivní. Moderátorka situaci přijala jako výzvu a během chvíle publikum jednohlasně a opakovaně volalo na chlapce „nekuř“, „nekuř“. Neplánovaná situace tak zcela podpořila hlavní myšlenku soutěže, že lze proti kuřáctví mládeže bojovat i zábavnou formou a nikoliv jen řadou zákazů.

Následovala další zajímavá část programu–vyhlašování a předávání cen. Předání cen dětem za to, že měly správný názor, kterým byl jejich odmítavý postoj ke kouření, považovali organizátoři soutěže za nejvýznamnější bod programu. Proto této myšlenky byly přizpůsobeny i ceny. Díky sponzorům (Pojišťovna České spořitelny, Krajský úřad Pardubického kraje, Městský úřad města Pardubic, Všeobecná zdravotní pojišťovna, Hypernova, Český rozhlas Pardubice) byly ceny do soutěže velmi hodnotné. Jednalo se např. o výherní poukázky na nákup sportovních permanentek, sportovní tašky, batohy, sportovní náčiní, společenské hry, vitamíny a množství drobnějších dáreků ve formě propisek, bloků, kosmetických doplňků apod. V jedné tašce si tak děti odnášely hned cen několik. S ohledem na rozsah soutěže (2

věkové kategorie v hodnocení jednotlivců i skupin + 3 soutěžní okruhy) bylo vyhlášeno celkem 25 umístění, v nichž bylo odměněno celkem 95 dětí.

Na památku děti obdržely také diplomy primátora města Pardubic a všechny přítomné školy diplomy od organizátorů soutěže za jejich účast v soutěži. Každý návštěvník si odnášel Pardubický perník a samolepku s nápisem Nekouřím (logo preventivního výchovného programu „Kouření a já“). Do soutěže se celkově zapojilo 35 základních škol z celého Pardubického kraje.

Vítězné práce, seznam všech výherců a doprovodné fotografie je možné zhlédnout na internetových adresách : www.khspce.cz a www.zupu.cz

Organizátoři soutěže děkují všem za účast a současně se omlouvají těm, kteří z kapacitních důvodů nemohli být pozváni na slavnostní vyhodnocení. Přesto věří, že budou i nadále spolupracovat v rámci preventivních aktivit za zdraví a spokojenost našich dětí.

Jana Nedbalová
(Krajská hygienická stanice
Pardubického kraje, odbor PZ)





Judita Hyklová

Jen já vím, jaké to je

Autor: Dita Fejlová, 9.C, ZŠ Smetanova, Přelouč

Vítejte v mém skromném světě. Víím, co říkám slovem „skromném“. Rád bych ochotným posluchačům povyprávěl, jak to u mě vypadá.

Každý den je zahalený do tmy. Vlastně mne teprve čeká zjištění, jak den vypadá, co to vůbec je. Mám svůj vlastní čas - je to můj líný, pomalý společník, který mi v tichosti přidává prsty, nos uši a všechno, co jsem si zatím stačil uvědomit. Moje maminka o tom nemá ani ponětí - tedy, ona ví, že tu jsem, ale neví, jak vypadám, co jsem zač, jaký jsem. Netuší, jak budou vypadat oči, které se na ni jednoho pěkného dne dlouze upřou.

Zato já, já o ní víím mnohé, co ani ona sama netuší. Říkáte si, jak je to možné? Nepotřebuji vědět, jak vypadá její tvář, zda je sličná, nebo škaredá, nepotřebuji znát její prsty ani nic jiného. Znáím ji zevnitř - úplně.

Je tu stále teplo a útulno, i když tam venku možná tolik teplo není. Moje maminka je totiž velice živá osoba, neustále se hýbe a něco podniká. Je veselá, často odsud slýchám její smích, avšak někdy sem ke mně proniknou i její tiché vzlyky. Nestává se, že by se mých uší po delší dobu nedotkla hudba - moje máma ji poslouchá moc ráda. Myslím, že se mě to snaží naučit. Naproti tomu někdy slyším zlobné hlasy. Ten její, který bezpečně rozeznám, a dočista cizí.

Oba hlasy spolu zřejmě zápolí, míchají se v jeden zlostně mručivý tón. Vždy si oddechnu, když taková věc ustane, protože se moje místo během takového sváru celé napíná, otrásá a hrozivě prohýbá. Cítím na své vlastní kůži máminy city - vztek, radost, strach. Tohle všechno patří k mojí mamince. Tohle všechno by mě normálně vůbec nezajímalo, je zvláštní, že o tom nyní přemýšlím.

Je tu však věc, která je pro mou osobu úplně hlavní. Je to moje jídlo. Moje maminka jí spousty věcí. Já nepoznám chutě, jen cítím, jak se mi jídlo rozlévá po celém těle. Tady přidá, tuhle vytvaruje. Přesouvá se a uspává mne, protože ruší palčivý pocit hladu.

Nedávno se stala věc, kvůli které vlastně tohle celé povídám.

Jeden z mnoha dní (poznal jsem den podle mámina pohybu, který vystřídal klid spánku), byl nabit zvlášť mnoha napjatými chvílemi. Slyšel jsem hodně hlasů přes sebe. Zažil jsem si několik osobních zemětřesení, dlouhou dobu na mě vytrvale útočil mámin stres. Nezasvitla ani jediná chvilinka maminčiny úlevy, nebo dokonce štěstí.

Pak byl klid. Zničehonic se stala ona divná věc.

Do mého břicha šňůrou doputovala hrozně zvláštní látka. Když se dostala k mému krku, sevřela ho a začala mě jakoby škrtit. Udělalo se mi špatně, točila se mi hlava, bolely mne oči. Pohnul jsem se, abych se osvobodil, trhal jsem sebou, chtěl jsem naříkat! Ale nevydal jsem žádný hlásek. Ta látka zatím začala pálit. Ohýbal jsem prstíky, zatínal je v pěstí, nic nepřehlušilo dusivou bolest v mém hrudníku. Nakonec jsem vyčerpáním upadl do neklidného spánku.

V dalších dnech tu látku do sebe maminka přijímala neustále. Pomalu jsem si začal zvykat. Přestal jsem se bránit, protože v mých svalech dřímala plíživá ochablost. Moje sny se staly najednou černými a temnými. Světlo se z nich vytratilo, protože jsem i z nich cítil pálení, štípání a dusivé sevření té věci ve mně. Usilovně jsem si hodinu od hodiny přál, aby to maminka věděla. Že se takto nesnesitelně trápím, že ztrácím svoji sílu.

Něco ve mně se stalo špatně. Běh něčeho byl odvrácen maličko jinak, než bylo správné. Nevěděl jsem co, protože to nebylo cítit. Neviděl jsem, ale zdání mi napovídalo, že navenek se nic moc nezměnilo. Ale v mém vnitřku, v mé malé měkké schránce se něco

porouchat muselo. Opustila mne moje chuť a touha po světle, po životě, po radosti a vitalitě. Chtěl jsem pryč jen pro to, že jsem doufal, že pomine ta černá trýzeň.

A vskutku nastal čas, kdy jsem odešel. Moje myšlenky se zamlžily a konečně jsem se stal dítětem. Spařil jsem tvář svojí maminky, jak se na mě směje. Někdy se na mě dívá zamyšleně. Kroutí hlavou a pořád sleduje můj pohled. Upírám na ni vesmíry svých výčitek, uzavřené v očích. Že mne připravila o štěstí, ve kterém jsem rostl než ke mně toho dne doputovala ta věc.

Nyní prožívám každý nový den jako obyčejné dítě. Vím, že jednou si na toto nebudu moci vzpomenout. Ale stejná předtucha, jaká mi tehdy napověděla, že se něco zvrtno, mi nyní našeptává, že se tyto nastalé chyby ve mně ještě připomenou. Někdy v budoucnu, které je zahaleno tajemstvím...

CIGARETA

Jsem štíhlá, bílá cigareta,
po světě už chodím léta.
Koho chytnu do otěží,
ten odvykne si potom stěží.

Chytrý, ten včas vyhne se mi.
Co hloupých je však ještě v zemi!
Nebud' tedy hlupákem,
co kamarádí s tabákem.

Kouřit mají parní stroje,
konvička horkého čaje.
Možná komín od fabriky,
ne však tabák od trafiky.

Ludmila Čapková, VII.D, ZŠ Polabiny II