



# ODE-Hírlevél

## 2007. május

### Tartalom

|   |   |
|---|---|
| 1. 20 éves az ODE .....   | 1 |
| 2. Teljes körű iskolai egészségfejlesztés.....  | 2 |
| 3. Lélegezz szabadon! program – eredményes módszer a leszokni vágyók segítésére ..... | 3 |
| 4. Magyar Dohányzás Monitor jelenés, 2007. ....                                       | 4 |
| 5. A törvények betartatása mindannyiunk feladata .....                                | 4 |



### 1. 20 éves az ODE

Az idén ünnepli fennállása 20. évfordulóját az Országos Dohányfüstmentes Egyesület (ODE). A szervezet alapítója Illyésné Gyenizse Erzsébet volt. 1987-ben azért hozta létre az egyesületet, mert a munkahelyén, értekezleteken a kollegái erősen dohányoztak, ennek következtében füstallergiát kapott. Nem véletlen, hogy az ODE alapcélkitűzése az: elő kell segíteni a dohányzás visszaszorítását, valamint figyelemmel kell lenni azokra is, akik nem dohányoznak.

Az ODE az elmúlt két évtizedben gigászi küzdelmet folytatott azért, hogy a dohányzást szabályozó, annak szigorítását előíró jogszabályok, törvények megszűlessenek. Az 1999-ben életbe lépett vonatkozó törvény időközben számos változatot élt meg.

Az egyesület az elsők között volt, amely a figyelmet az ifjúságra, a rászokás megelőzésére irányította. A szervezet iskolákban, nevelőotthonokban végez dohányzás megelőzési tevékenységet. Tevékenyen vett részt a pécsi Dohányzás elleni Kongresszusban. Minden évben kétszer – a Dohányzáselleni Világnap és a Nemzeti Dohányzáselleni Nap alkalmából – tartjuk Tudományos Értekezleteinket. Ezeket rendszerint miniszterek, államtitkárok vagy minisztériumi főosztályvezetők nyitották meg. Az ODE céljai eléréséhez egyébként is igyekszik parlamenti képviselőket megnyerni.

Az ODE saját programjai közé vette a „Lélegezz szabadon!” elnevezésű, egészségnevelési, csoportterápiás amerikai programot (lásd 3. fejezet). A program során több ezer dohányzót szoktattak le a cigarettázásról. Új program dr. Szécsi László professzor kezdeményezése: a dohányreklámok, és hasonló tartalmú feliratok ellen való küzdelem.

Az egyesület évek óta jó kapcsolatot ápol a Társadalmi Unióval, a Magyar Rákellenes Ligával. Az utóbbi években dohányzásellenes kártyákat, matricákat, készítették, ezek közül a Budapesti Közlekedési Vállalat csaknem 3500 járművére jutott.





Az ODE 2000 óta jelenteti meg a Magyar Dohányzás Monitor jelentését a Gallup Intézet támogatásával. A legfrissebb idén áprilisban készült el (lásd 4. fejezet).

Az egyesületben kizárólag társadalmi tisztségviselők dolgoznak. A szervezet munkáját jeles orvosok, közéleti személyek munkájukkal támogatják és hirdetik. A szervezet elnöki tisztségét betöltők az elmúlt 20 esztendőben dr. Czeizel Endre, dr. Pákozdy Lajos, dr. Halmos Tamás, dr. Schweiger Ottó professzor, dr. Halmos Tamás, Manchin Róbert voltak. A szervezet alelnökei dr. Simon Tamás professzor, dr. Bártfai György professzor, dr. Abaházi Attila, dr. Szécsi László, dr. Urbán Aladár, Domoszlai László, Illyésné Gyenizsei Erzsébet alapító főtitkár, Szigeti László, Hadar Alfonzné, Kovalcsik Józsefné, Farkas Dániel voltak. Az egyesület gazdasági vezetői dr. Gether István, Soós Gyuláné, Szigetiná Pálné Zsuzsanna voltak.

Köszönet azoknak a segítőknek, akik időt, energiát áldozva dolgoztak céljaink eléréséért!

Szigeti László főtitkár,  
Országos Dohányfüstmentes Egyesület



## **2. Teljes körű iskolai egészségfejlesztés mint a dohányzás és egyéb szenvedély(betegségek) elsődleges megelőzésének eszköze**

A WHO Európai Iroda és a Health Network 2006 márciusában jelent meg a *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of health promoting approach?* című kiadványa. A füzet a nemzetközi szakirodalom elemzése útján a korábban is ismert szakmai tapasztalatokat támasztja alá. Jelesül, hogy a rendszeres és teljes körű iskolai egészségfejlesztés hatékony a szenvedélybetegségek kialakulásának a megelőzésében. A csak egy-egy részterületre vonatkozó egészségnevelő programok hatása azonban igen csekély.

Mindez azt a már létező szakmai gyakorlatot erősíti, hogy a hatékony iskolai egészségfejlesztéshez a tantestület egészét, a tanulókat és a szüleiket, valamint az iskola környezetében működő civil szervezeteket is bevonó programra van szükség.

A teljes körű iskolai egészségfejlesztési program négy feladatból áll: 1. egészséges táplálkozás megvalósítása, 2. mindennapi testmozgás minden gyerekeknek, 3. a gyerekek érett személyiséggé válásnak elősegítése személyközpontú pedagógia és művészeti módszerekkel, 4. egészségfejlesztési tantárgy (modulszerű) hatékony oktatása – magába foglalja a környezet-, a fogyasztó- és balesetvédelmi, valamint a családi életre való nevelést.

Azok az iskolák, amelyek teljesítik az elvárt szakmai feladatok mindegyikét (négyet), a többletfeladatokra többletforrásokat kapnak. A felsorolt szakmai feladatok megkezdése előtt a programra jutó felkészülési támogatást lehet igénybe venni. A program indítása előtt az iskolai tantestületnek egy tanév alatt el kell végezni az elvárt feladatok teljesítéséhez szükséges, akkreditált továbbképzéseket.

A dohányzásnak, a kábítószer- és alkoholfogyasztásnak, valamint egyéb szenvedélybetegségek kialakulásának elsődleges, mondhatni általános megelőzése a teljes körű iskolai egészségfejlesztés több feladatának (2., 3.), és az egészségfejlesztés hatékony oktatásával teljesül. Mindezek hatásmechanizmusa a következő: javul az önismeret és az önbizalom, az alkalmazkodó-készség, a stresszkezelés és a problémamegoldás, valamint a tanulási eredményesség, és nem utolsósorban csökken az iskolai lemorzsolódás. Ezekon kívül javul a tanuló kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal való kapcsolata, a





program elősegíti az érett, autonóm személyiség kialakulását, az egészségek kapcsolatos ismeretek beépülnek a tudatba, végül kialakul a helyes egészségtudatos magatartás.

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés program az Europa Nova Közhasznú Alapítvány és szakmai partnerei kezdeményezésére azt a korábban az iskolai egészségfejlesztési normatív programot kívánja megvalósítani, amelynek szakmai tartalma a 46/2003 (IV.16.) OGY határozattal elfogadott Népegészségügyi Program részeként, a 1066/2001 (VII.10.) kormányhatározattal a Népegészségügyi Tárcaközi Bizottság 2003. május 22-i, 2003. november 11-i és 2004. március 2-i üléseinek döntése során készült az Egészségügyi Minisztérium irányításával. A program várhatóan a Nyugat-Dunántúli Régió Operatív programjaként indul akkor, amikor a vonatkozó pályázati kiírásokat közzéteszik.

Dr. med. Somhegyi Annamária Ph.D.

Europa Nova Közhasznú Alapítvány, Prevenációs partner



### **3. Lélegezz szabadon! program – eredményes módszer a leszokni vágyók segítésére**

A Lélegezz szabadon! világszerte az egyik legismertebb, csoportterápiás módszer, amely a dohányzásról leszokni vágyókat segíti. A program az ún. „Ötnapos dohányzás leszoktató” program átdolgozott változata. A Lélegezz szabadon! program igazi célja egy új, felelős gondolkodás kialakítása.

A csoportterápia legfőbb stratégiai elvei: egymást segítő, egymásért felelősséget vállaló párok kialakítása, a dohányzási szokások, az elvonási tünetek tudatosítása; jókedvű baráti közösség létrehozása, amelyben díjazzák az leszokásért tett erőfeszítéseket.

A program szerint egymás után 8 nap másfél órára találkoznak a 12-15 fős csoport tagjai. A foglalkozások inkább kötetlen, baráti találkozókra hasonlítanak, de ezeken a résztvevők filmeket néznek, ismertetőket hallgatnak meg a leszokáshoz szükséges tudnivalókról, valamint a dohányzás káros hatásairól.

#### A nyolc eseti foglalkozás felépítésének a váza:

1. A jelenlegi helyzet elemzése: a módszer megismertetése a résztvevőkkel, ismerkedés, az önmegfigyelés szabályainak megsegítése. Ehhez van munkafüzet.
2. Felkészülés a szakításra: nem dohányzás előnyeinek ismertetése, majd egy megfelelő énkép kialakításával a győzelem pszichológiájára kell rávezetni a leszokni vágyókat.
3. A szakítás: ünnepélyes, sok vidám elemmel tarkított foglalkozás.
4. A pozitív élmények erősítése, a negatívak tudatosítása a cél.
5. 48 óra elteltével ünnepelni kell, hogy a résztvevők (többsége) nem gyújtott cigarettára. Ekkor törekszünk az elvonás psziché következményeinek az oldására.
6. Három nappal később a dohányzás igai rizikótényezőire mutatunk rá. A reklámok pszichológiai trükkjeire is rávilágítunk.
7. A dohányzás kapcsán kialakulható szív- és érrendszeri betegségekkel, a dohányzás és a nők témakörrel foglalkozunk, valamint a testsúlykontrollra vezető program alapelveire tanítjuk meg a leszokni vágyókat.
8. Az utolsó foglalkozás összefoglaló jellegű, témája a szabadság ára a tartós elővigyázatosság.

A Lélegezz szabadon! program módszerre akkor hatékony, ha a terápiában résztvevők szabad elhatározásukból vesznek részt benne.

Szigeti László főtitkár,

Országos Dohányfüstmentes Egyesület





#### 4. Magyar Dohányzás Monitor jelenés, 2007.

A Gallup Intézetnek köszönhetően elkészült a legfrissebb Magyar Dohányzás Monitor jelentés. Ebből kiderül, hogy szignifikánsan nem változott a dohányzók aránya idehaza, változatlanul minden harmadik felnőtt cigarettázik. Tíz nő közül 2,5, tíz férfi közül pedig 4,2 dohányzik rendszeresen. Nem csökkent az egy dohányosra jutó elszívott cigaretta mennyisége a vizsgált évek alatt. 2004-ben 17,4 szálát szívta el fejenként a dohányosok, 2006-ban 16,2-t, 2007-ben pedig 16,5-t. A mai dohányosok háromnegyedének gyerekkorába datálódik a függősége: 18 évesen vagy még fiatalabb korában kezdett el cigarettázni. A dohányosok számottevő része, 42 százalékuk már 16 éves korában vagy még korábban gyújtott rá. A dohányosok 34 százaléka pedig 17-18 éves kora között szokott rá a cigarettázásra.

Ami a leszokási hajlandóságot illeti, a vizsgálatból kiderült, hogy a dohányosoknak közel fele (45%) szeretne felhagyni a dohányzással, és legtöbbször nemrégiben próbálkozott is a leszokással.

A dohányzással kapcsolatos ügyekben a lakosság nagyobb része továbbra is szigorítás párti. A hazai népesség 89-91 százaléka gondolja azt, hogy oktatási intézményekben, zárt éttermekben tiltani kell a cigarettázást. A felnőtt lakosság háromnegyede pártolja azt is, hogy azokon a helyszíneken, ahol elsősorban gyermekes családok fordulnak meg (játsszóterek, Állatkert stb.) tiltsák be a dohányzást.

A nem dohányzók csaknem harmada (30%) otthon vagy a munkahelyén kénytelen cigarettafüstöt szívni. Történik ez annak ellenére, hogy az emberek nem tartják helyesnek, hogy mások passzívan dohányozzanak. Azzal a lakosság szinte egésze egyet ért, hogy a gyerekek, a várandós nők és az idősek ne legyenek kitéve dohányfüstnek. Négy megkérdezettből hárman azzal is egyet értenek, hogy senki se legyen kitéve a passzív dohányzásnak. A 18-25 éveseknek pedig 53 százaléka él dohányfüstös környezetben. A munkahelyi passzív dohányzás tekintetében azonban némi javulás tapasztalható, de ma is a lakosság hatoda szív dohányfüstöt akaratan kívül a munkahelyén. Azt az intézkedést, hogy valamennyi szórakozóhelyen, munkahelyen és közintézményben megtiltsák a dohányzást, a lakosság kétharmada (66%) inkább támogatná, mint nem.



#### 5. A törvények betartatása mindannyiunk feladata

Az egyes vendéglátóhelyekre betérő vendégek dohányzással kapcsolatos észrevételeinek, tapasztalatainak kezelésére központi adatgyűjtő rendszert hoztunk létre, mely az ország minden vendéglátóhelyének adatait tartalmazza, valamint osztályozza aszerint, hogy a törvényi előírásoknak megfelelően gondoskodtak-e a dohányfüst-mentes kiszolgáló rész létrehozásáról. A rendszer élesítése után a vendéglátó helyek minősítése három módon történhet. A helyiséget elhagyva egy SMS üzenetet küldhetünk a megadott telefonszámra megjelölve a vendéglátóhely nevét és címét, valamint tapasztalatainkat, például: "nincs nemdohányzó rész", "részben dohányzó, de füstös", stb. A másik lehetőség az értékelésre az erre a célra dedikált weboldal használata, ahol a központi adatbázisból kiválasztjuk az érintett vendéglátó helyet, és a tapasztaltak alapján minősítjük. További lehetőségként kínálkozik az automata telefonszám mely a nap 24 órájában rendelkezésre áll. Itt egy egyszerű "hangmenü" segít a megfelelő információk megadásában, a vendéglátó hely adatainak szóbeli megadása rögzítésre kerül és a minősítésre a telefonkészülék megfelelő gombjának lenyomásával kerül sor. A különböző módokon beérkezett minősítések a központi operátornál futnak majd össze, aki a rendelkezésre álló információk felhasználásával a vendéglátóhelyek adatbázisát folyamatosan karbantartja. Lehetőség van akár az Állami Népi Tisztiorvosi Szolgálat automatikus értesítésére is. További információért forduljanak a [www.ode.hu](http://www.ode.hu) internetes oldalhoz.

