

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor SOČ:14.Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Sekundární prevence - kouření

Autor: Barbora Ježková 4.ZAA

Škola: Střední zdravotnická škola Pardubice, Průmyslová 395

Konzultant: Mgr. Jitka Junová

Dotazníkové šetření probíhalo v Pardubické krajské nemocnici , a.s.

Pardubice 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci vypracovala samostatně, použila jsem pouze podklady (literaturu, internet) citované v práci a uvedené v příloženém seznamu. Postup při zpracování práce je v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v plném znění.

V Pardubicích dne 14.3. 2011

Podpis:

Anotace

Práce se zabývá důležitostí sekundární prevence kouření. Jedná se o prevenci, kterou je možné zamezit šíření negativního jevu (zdravotního či sociálního), způsobeného kouřením. Práce vychází z dotazníkového šetření, které probíhalo v Pardubické krajské nemocnici, a.s.. Cílovou skupinou v rámci šetření jsou pacienti a zdravotnický personál, zmíněné nemocnice. Z výsledků výzkumu vyplývají tato zjištění. První ukazuje nakolik odpovědní jsou zdravotničtí pracovníci v sekundární prevenci a v boji proti kouření. Dalším zjištěním je informace o tom, zda jsou pacienti ochotni přijmout pomocnou ruku v boji s tímto škodlivým návykem.

Součástí mé práce je také návrh letáčku, který obsahuje základní rady, jak přestat kouřit.

Klíčová slova: Prevence, kouření, cigareta, zdravotnický personál, pomoc, pacienti, nemoc, nemocnice, závislost, smrt, psychologie, komunikace, dotazník , vůle.

OBSAH

Úvod	6-7
1 Teoretická část	
1.1 Proč mladí lidé kouří	8
2 Proč je odvykání kouření tak těžké	9-10
2.1 Fyzická závislost na nikotinu	
2.2 Psychická závislost na kuřáckých rituálech	
3 Proč a jak přestat kouřit	11
4 Co škodí v cigaretě	12
5 Legislativa a praxe v krátké intervenci kuřákům	12-13
5.1 Úrovně intervence u kuřáků	
5.2 Obecné principy pomoci kuřákům	
5.3 Přehled legislativy – primární a sekundární prevence kouření	
6 Evropa a kouření	14
7 Když přestanete kouřit	15
Praktická část	
8 Výzkumná část	16-17
8.1 Cíle výzkumu	
8.2 Metodika praktické části	
9 Výsledky	18-23
9.1 Dotazníky pro personál	
9.2 Dotazníky pro pacienty	
10 Diskuze a závěr	24-25
Použitá literatura	

Přílohy

Dotazník pro personál

Dotazník pro pacienty

Letáček – STOP KOUŘENÍ

Úvod

Pro svou středoškolskou odbornou činnost jsem si zvolila práci s názvem Sekundární prevence – kouření. Vzhledem k tomu, že kouření je nemoc, mým cílem je aby si to lidé uvědomili a kuřáky považovali za nemocné lidi, které je třeba vyléčit. To, že se člověk rozhodne kouřit, je věc jeho osobní volby. Pokud se ale takto rozhodne, znamená to, že u něj selhala primární prevence. Vždyť o tom, že kouření škodí zdraví, slyšíme od malička.

Pokud člověk začne kouřit získává status kuřáka, a v tuto chvíli již by měla nastoupit sekundární prevence, která je definovaná jako snaha příslušné nežádoucí jevy včas zachytit a bránit jejich prohlubování, šíření a podobně. Zaměřuje se na zvláště ohrožené skupiny, například mládež, menšiny nebo sociálně slabé.(server wikipedia,23.3.2010)

Do práce jsem se tedy snažila zahrnout důležitost této prevence a boje proti kouření, správný postup při odvykání kouření, dále také zmiňuji správnou komunikaci mezi osobou, která pomáhá kuřákovi odvykat. Část věnuji také reakcím na změnu chová a myšlení odvykajícího kuřák.

Na nemoci způsobené kouřením zemře polovina kuřáků, a to v průměru o 15 let dříve, než kdyby nekouřili. Také pes nebo kočka žijí v nekuřácké domácnosti déle než u kuřáka. Kouření poškozují všechny části těla a způsobuje nemoci, jejichž léčbou se zabývají prakticky všechny obory medicíny.(MUDr.Eva Králíková,2009)

V teoretické části se tedy zabývám tím, co všechno kouření v lidském těle způsobuje, dále se zde věnuji způsobům odvykání, intervenci a legislativě, vztahující se k dané problematice.

Vzhledem k tomu, že se s kuřáky setkáme i v nemocnici, jak je dále zmíněno, prakticky na všech odděleních, je důležité, aby zdravotnický personál přistupoval odpovědně i k tomuto problému. Nejen léčba a ošetřování jsou v kompetenci zdravotníka, součástí péče je také výchova ke zdraví. Pokud má kuřák zdravotní problémy a vyhledá odbornou pomoc, je to ta správná chvíle, kdy by měl zdravotník začít se sekundární prevencí, pokud se k tomu daný kuřák ještě neodhodlal. V tuto chvíli má totiž pacient největší vůli přestat kouřit, protože jako zdravý si škodlivost cigaret tolik neuvědomuje.

Ve své práci proto především zdůrazňuji sekundární prevenci, kterou má provádět zdravotník. Stačí krátká intervence trvající třeba jen 1 minutu. Je důležité, aby se tak dělo. Samozřejmě pokud má někdo z nezdravotnického personálu dostatek informací, může provádět intervence také. Jde pouze o to aby jeho informace byly pravdivé a měl je odkud

čerpat. Proto je součástí mé práce i letáček, obsahující základní pravdivé informace o odvykání kouření. Domnívám se, že se by měl být přístupný veřejnosti, proto jej budu prezentovat. Na základě svého výzkumu jsem zjistila, že lidé mají spoustu informací zkrslých a brožury, které se týkají tohoto tématu se například v čekárnách u lékařů, tak často neobjevují.

Ve výzkumné části jsem se zabývala tím, jak funguje sekundární prevence v nemocnici, jak moc jsou zdravotníci i pacienti informováni o této problematice, zda jsou pacienti ochotni přijmout pomoc a zda jim tu pomoc při odvykání vůbec někdo nabídne.

Také jsem se zúčastnila odborné konference s názvem Intervence u kouřících pacientů, která byla pořádána dne 9.6.2010 Pardubickou krajskou nemocnicí a.s.. Zde jsem načerpala mnoho informací. Dozvěděla jsem se tak o existenci různých centrech pro odvykání kouření. Z těchto bych chtěla zmínit především Krajskou hygienickou stanici Pardubického kraje ve spolupráci se Společností pro léčbu závislosti na tabáku, která se sekundární prevencí zabývá a jejichž program se mi velmi líbí. Bohužel velká část obyvatelstva o těchto centrech nemá ani ponětí, a také z tohoto důvodu jsem vytvořila tuto práci. Chtěla bych, aby se tyto informace dostaly do širšího podvědomí veřejnosti.

Teoretická část

1 Proč mladí lidé kouří

Původně jsem chtěla položit otázku: „Proč vlastně lidé kouří?“ Myslím si ale, že příhodnější je položit otázku proč kouří mladí lidé. Já sama jako kuřačka (která se snaží přestat) vím, že kdybych tenkrát v patnácti letech nezačala, tak v devatenácti už by mě to určitě ani nenapadlo. V devatenácti letech už bych byla dost zralá na to, abych věděla, že kouřením na nikoho nezapůsobím. Mezi kuřáky je tedy mnoho takových, kteří začali holdovat tomuto návyku stejně jako já ještě před dovršením osmnácti let. Ve skutečnosti převážná většina z nich začala kouřit jako teenager. Na co mladí lidé myslí, pokud kouří? Na posledním místě jsou to zdravotní rizika, která kouření způsobuje. Vůbec se netrápí tím, že u nich rychle dochází k rozvoji závislosti na cigaretách. Právě naopak, teenageři se domnívají, že to „jen chtějí zkusit“ a kdykoli toho mohou nechat. A dokonce se to některým také povede. Většina ale zůstává závislými až do vysokého věku.

Silnému rozvoji závislosti se říká adiktivní síla a tato síla je obsažena v nikotinu. Způsobí to, že za relativně krátkou dobu se u dětí a dospívajících objeví příznaky abstinčního syndromu a chuť na cigaretu, jakmile se dávky nikotinu sníží nebo zastaví. Závislost na tabáku se tak u mladších jedinců, dětí a adolescentů rozvíjí mnohem snáz a rychleji než u dospělých.

Příčin, proč děti a mladí lidé začínají kouřit cigarety, je mnoho. Nejvýraznější roli zde hraje vliv vrstevníků, skupiny nebo výskyt kuřáka v nejbližší rodině (rodič, sourozenec). Tento vliv je posilován imitačním učením. Například děti a teenageři můžou začít kouřit cigarety, protože to většina v partě již zkusila nebo aktivně již cigarety kouří. Teenager si v tomto vývojovém období potřebuje vymezit svou vlastní identitu, a tak příkazy a zákazy od autorit a rodičů mají spíše negativní dopad. Kouření tak může být také jakýmsi projevem rebelie a vzbouření vůči těmto autoritám. („Protože ony cigarety zakazují, ale já mám vlastní názor a „vlastní hlavu“, tak si to udělám po svém.“) Dále zde hraje roli potřeba být oblíbený v partě. Adolescenti také mívají velmi nízkou sebedůvěru, proto je důležité, aby rodiče, nevyvolávali v dítěti zbytečně pocit méněcennosti, neboť by mohlo způsobit, že dítě ve snaze za každou cenu někam patřit, zapadnout, být obdivován, dělat věci, které se nemají dělat může začít kouřit. Děti se tak cítí starší, „zralejší“ a tím přehluší nízkou sebedůvěru.

Specifikem období pubescence a adolescence je kromě vymezování se od autorit, také experimentování a vyhledávání nového. Když to má navíc nálepkou „zakázaného“, je to pro mladého člověka o to větším lákadlem. Pokud ale o škodlivosti cigaret bude slyšet od někoho, ke komu má blíž, v tuto chvíli tedy od kamaráda, vrstevníka, spolužáka, nebude v něm vidět hrozbu a autoritu. Jak toho ale dosáhnout? Otázka pro náctileté, půjde za Vámi Váš spolužák, aby Vám řekl, když Vás uvidí s cigaretou: „Hele nekuř, není to zdravé“?

2. Proč je odvykání tak těžké

Kdo už někdy zkoušel překonat svou závislost na nikotinu, pocítil jak je to obtížné. Zpočátku Vám chybí nejen nikotin, ale i kuřácké rituály, které máte za roky kouření neodmyslitelně spojené s cigaretami. Vždyť kuřáckým způsobem života, tedy úkony souvisejícími s cigaretou, jste doposud trávili třeba přes 2 hodiny denně. Za rok to dělá neuvěřitelných 30 dní, které Vám cigareta sebere! Celé tělo je napjaté, nedokážete se na nic soustředit. Všechny myšlenky neustále utíkají k jedinému - zapálit si. Já si například bez ranní cigarety nejsem schopná dojít na záchod, zafixované mám i kouření po obědě a určitě by se našlo spousta mých dalších rituálů. Když nějaký z nich nedodržím, mám v hlavě jen a jen cigaretu, myšlenky se sbíhají k ní a já se nedokážu soustředit na nic jiného. V první fázi odvykání kouření totiž bojujete na dvou frontách najednou.

2.1.1 Fyzická závislost na nikotinu

Za prvé je to fyzická závislost na nikotinu. Návyk, prochází při odvykání klasickým abstinenčním stádiem. Je to sice o mnoho méně drastické, než u alkoholu a tvrdých drog, ale podstata abstinenčních příznaků je obdobná. Vaše tělo se vyrovnává s náhlou ztrátou návykové látky.

Je třeba si uvědomit, že každé potáhnutí z cigarety se v nervové soustavě člověka projeví již do 10 sekund a proto jej tělo bere jako jednu dávku. Proto normální kuřák, který kouří 20 cigaret za den nedostane jen 20 dávek nikotinu, ale 250 šluků znamená 250 téměř samostatných dávek. Vaše tělo tedy dostane 250 krát denně nový přísun nikotinu, jenž se během několika sekund přenáší k příslušným receptorům, spouští také příslušné nervové a chemické reakce. Při odvykání tedy najednou Vašemu tělu těchto 250 denních dávek chybí.

2.1.2 Psychická závislost na kuřáckých rituálech

Často se zapomíná, že kouření je také fyzickým návykem. Každá cigareta zaměstná skoro celé Vaše tělo. Oči hledají zapalovač a cigaretu, ruce ji zapalují a pak si s cigaretou pohrávají, ústa cigaretu drží, plíce vdechují a vypouštějí kouř. Často jsou zapojeny i nohy, které Vás donesou k popelníku a přešlapují na místě dokud nedokouříte.

Lidé, kteří se pokoušejí přestat s kouřením, často nahrazují tyto chybějící činnosti jídlem, bonbóny, čokoládou, žvýkačkami a obdobně. To ovšem často vede k prudkému zvýšení tělesné hmotnosti kuřáka. U mnoha lidí byl přírůstek váhy důvodem návratu k cigaretám. Fyzická závislost je také nejčastějším důvodem neúspěchu odvykání. Samotné vysazení cigaret přináší tělu stres. Pak už stačí jen vystavení běžné stresové situaci a tělo si vynutí sáhnutí po cigaretě, která mu v minulosti přinesla tolikrát pocit uklidnění a chvilkového odpoutání od stresové situace. Jednou jsem se vsadila, že už si nezapálím, že přestanu ze dne na den. Ráno jsem se probudila a automaticky sáhla po cigaretě, až když dohořivala, vzpomněla jsem si teprve na nějakou sázku. Můj zlovyk byl silnější. Kéž by

existovala cigareta bez nikotinu! Člověk by s její pomocí uspokojil potřebu neškodného rituálu a přitom by do těla nedostal nikotin.(Aleš Drnovský, 2009)

Existuje také psychosociální závislost na cigaretě, jedná se o návyk podmíněný situačně. Například přestanu kouřit, ale až po návratu z dovolené; dále netrpělivost (Čekáte na zastávce na autobus, čím vyplnit volnou chvíli?); kouření doma z nudy.

3 Proč a jak přestat kouřit

Zdraví, peníze, Vaše okolí, cokoli dalšího jsou dobré důvody proč přestat, nehledě na to, že cigaretu kouříte, řekněme, 5 minut, ale zkrátí vám život průměrně o 11-30 minut, tedy více, než jste si ji užívali. (MUDr. Eva Králíková, 2009)

Tato kapitola by se dala velmi rozvést, já však vyberu nejdůležitější argumenty:

- *Kouření opravdu škodí zdraví* - způsobuje například nádorová onemocnění, nemoci srdce a cév, nemoci plic (CHOPN), pravděpodobné jsou i poruchy štítné žlázy, cukrovka, žaludeční vředy, řídnutí kostí, zhoršení imunity a hojení ran. Častým proti argumentem kuřáků jsou povídky o osmdesátiletých a starších kuřácích, kteří měli výborné zdraví, ale jak se říká, výjimka potvrzuje pravidlo.
- *Kouření snižuje fyzickou i psychickou kondici* - kuřáci samozřejmě tvrdí něco jiného, psychicky jsou ovšem v pořádku pouze ve chvíli, kdy působí nikotin a stimuluje mozek, to se jim opravdu uleví. Proč by jinak kouřili, že ano. Mají ale pouze subjektivní pravdu. A co ty nepříjemné pocity, když nám nikotin na kterém jsme závislí chybí? Dávku musíme zvyšovat a nesmí nám chybět! To je nepříznivé jak pro tělo, tak pro náš duševní život.
- *Kouření páchne.*
- *Kouření likviduje osobní svobodu* - kuřák musí neustále myslet na zlozvyk, musí se mu věnovat, přizpůsobovat, například výběrem restaurace. Ztrácejí tím i svou důstojnost.
- *Kouření přináší špatnou a podrážděnou náladu a není moderní* - v dnešní době je spíše moderní nekouřit. I já obdivuji tyto lidi.
- *Kouření řadí lidi mezi sobce a slabochy* .
- *Kouření je velmi nákladné* – krabička nejlevněji dostupných cigaret ve většině trafik v České republice stojí 64 Kč.

4 Co škodí v cigaretě

Cigaretový kouř obsahuje více než 4 000 chemikálií (zajímavé je, že na krabičce nejsou uvedeny, jednalo by se o dvou kilometrový papír, ale zase na druhou stranu, ať lidé vědí co vdechují). Některé jsou přímo z tabákové rostliny, jiné vznikají při úpravě tabáku, další pak při hoření. V tabákovém kouři je také tisícovka látek přidávaných do cigaret pro různé účely (aby se udržel popel na oharku, aby cigareta rovnoměrně hořela, aby se ladně vinul kouř). Kouř je mimochodem i důležitá součást psychosociální závislosti (zkuste si dát cigaretu, aniž byste ji viděli, aniž byste se mohli kochat stoupajícím kouřem). Další látky, usnadňují vdechnutí kouře, například tím, že dráždí chladové receptory (normální reakce každého organismu je kouř nevdechovat). Celkem je v cigaretovém kouři kolem 100 látek, které vyvolávají rakovinu, další stovky jsou toxické. Bojíme se jich třeba v uzeninách, ale v kouři je jich tisícinásobně více než v šunce. V cigaretě tyto látky zvyšují vstřebávání nikotinu (výrobce dobře ví, že čím více a rychleji se droga vstřebá, tím silněji vzniká závislost a tím je pravděpodobnější, že si jejich výrobky budete muset kupovat celý život). Nikotin ale není to, co kuřáka zabíjí, nikotin vás nutí kouřit. Nikotinu se nemusíte bát. Strach byste měli mít z látek v kouři, které agresivně působí na vaše zdraví! (MUDr.Eva Králíková,2009)

5 Legislativa a praxe v krátké intervenci kuřákům

5.1 Úrovně intervence u kuřáků

Z výňatku z Mezinárodních doporučení pro odvykání kouření v primární péči (IPCRG, www.slzt.cz) jsem čerpala informace, o tom kolik času by měl praktický lékař věnovat intervenci, a také jak stoupne úspěšnost intervence a odvykání z hlediska závislosti na době trvání intervence.

Pokud se lékař věnuje intervenci méně než 1 minutu, jde o nekuřáckou praxi, to znamená, že se kuřák nedozvídá nic nového, jen to co už ví.

Trvá-li intervence jednu minutu nebo déle, jedná se už o krátkou intervenci. Tento čas by mohl věnovat prevenci každý lékař, například při preventivní prohlídce. Úspěšnost odvykání je při tomto působení je 3 krát vyšší za rok, než tehdy, když k žádné intervenci nedojde.

Během krátké intervence by měl lékař pacientovi předat alespoň tyto informace:

- měl by ho nechat přijmout kuřácký status a předat kontakt na poradnu, linku pro odvykání kouření a leták (ten může nabídnout i sestra v ordinaci lékaře).

Pokud se lékař věnuje pacientovi po dobu dvou nebo pěti minut, jedná se už o střední intervenci. V tomto případě je úspěšnost čtyřikrát větší za 12 měsíců než bez jakékoliv intervence.

O intenzivní intervenci mluvíme tehdy, když lékař věnuje pacientovi až pět minut. Touto intervencí se roční úspěšnost zvyšuje pětkrát až sedmkrát.

5.2 Obecné principy pomoci a podpory pro kuřáky

Nahlížejte na chování kuřáka jako na věc jeho osobní volby. Nechte pacienta rozhodnout, o jak velký problém se jedná. Vyhněte se hádkám a konfrontaci. Povzbuzujte pacienta k diskusi o výhodách a nevýhodách pokusu přestat kouřit.

Používej přístup 5 P:

Ptej se

Porad' přestat

Posud' ochotu přestat

Pomoz přestat

Plánuj kontroly

5.3 Přehled legislativy – primární a sekundární prevence kouření

Zákon 20/1966 Sb.

Zákon o péči o zdraví lidu

Pozn.: Nejen léčba a ošetrovatelská péče, ale i zdravotní výchova je ze zákona součástí každodenní činnosti zdravotnického pracovníka.

Oddíl 2, Zdravotní výchova obyvatelstva § 13

Zdravotnická zařízení a jejich zdravotničtí pracovníci mají rozhodující úlohu při zdravotní výchově obyvatelstva, která se provádí v těsném sepětí s ostatní výchovnou činností.

§ 14 Úkoly ve zdravotní výchově obyvatelstva plní všechna zdravotnická zařízení a jejich zdravotničtí pracovníci v těsné spolupráci s rodinou, školou, hospodářskými organizacemi a občanskými sdruženími jako nedílnou součást své každodenní činnosti.

Oddíl 4, Léčebně preventivní péče § 22

Aktivní péče o zdraví obyvatelstva

Zdravotnická zařízení pečují aktivně o zdraví obyvatelstva zejména prevencí nemocí.....

379/2005 Sb., Zákon o opatřeních k ochraně před tabákovými výrobky, alkoholem, a jinými návykovými látkami v platném znění

Pozn.: Povinnost krátké intervence vyplývá ze zákona.

§ 19 Krátká intervence

Zdravotničtí pracovníci jsou při výkonu svého povolání povinni u osob užívajících tabákové výrobky, alkohol nebo jiné návykové látky provést krátkou intervenci spočívající ve včasné diagnostice škodlivého užívání.

6 Evropa a kouření

Evropská unie vyhlásila boj proti kouření jako jednu se svých nejdůležitějších priorit v oblasti veřejného zdraví. Nemoci způsobené tabákem jsou dnes jedinou nejrozšířenější příčinou smrti v Evropě. Kuřáctví v Evropské unii každoročně způsobuje více jak 650 000 úmrtí, což představuje jedno úmrtí mezi sedmi lidmi. Tento údaj rovněž zahrnuje 19 000 úmrtí způsobených pasivním kouřením, přičemž tito lidé dokonce nikdy nekouřili!

Pamatujte, že máte proti kouření zbraň jedině tehdy, budete-li předem připraveni, jak se zachováte, až se Vás zmocní touha kouřit.(Jana Nedbalová,2008)

7 Když přestanete kouřit

- Když přestanete kouřit, chuťové a zápachové vjemy se vám vrátí v průběhu několika dní.
- Když přestanete kouřit, obnoví se vám pravidelné a přirozené dýchání.
- Když přestanete kouřit, obnovíte si normální životní rytmus, skutečně osvěžující spánek.
- Když přestanete kouřit, vrátí se vám vyrovnanost a zapomenutá chuť žít: stres, úzkost a vznětlivost vyvolané abstinencí se z vás pozvolna vytratí (terapeutické metody mohou pomoci) a výhody spojené s nekuřáctvím rychle převáží předchozí nepříjemné pocity.
- Když přestanete kouřit, utratíte méně a dokonce ušetříte peníze. “Ukládání” peněz, které byly původně utráceny za cigarety, je, jak se ukázalo, dobrou motivací.
- Kolísání hmotnosti, které nastává v období abstinence se ustálí v průměrné době tři měsíců.
- Když přestanete kouřit, vaše pokožka a vlasy budou vypadat zdravěji, také vaše prsty, zuby a dech nebudou prozrazovat váš zlovyk.
- Když přestanete kouřit, naleznete své nové místo ve společnosti; přibývajících množství nekuřáckých míst vám pomůže vést zdravý a normální život bez stálého pokušení zapálit si.
- Nezáleží na tom, jste-li silný nebo jenom příležitostný kuřák, mladší nebo starší, nikdy není pozdě s kouřením přestat, i když jste se o to už několikrát pokoušeli.
- Dnes jsou známy početné účinné metody. Lékařskou nebo společenskou pomoc můžete vzít v úvahu před nebo po vašem rozhodnutí.

LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ: 844 600 500

Praktická část

8 Výzkumná část

8.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo především přimět zdravotnický personál k zamyšlení, zda provádí intervenci, zdůraznit důležitost sekundární prevence kouření, zjistit zda mají pracovníci i nemocní dostatek informací. Dále jaký je vůbec jejich postoj k této problematice a jak jsou na tom jednotlivá zkoumaná nemocniční oddělení. Důležitou otázkou také bylo, jestli byla pacientovi nějaká pomoc nabídnuta, a zda má o ni vůbec zájem.

8.2 Metodika praktické části

Výzkum jsem prováděla pomocí dotazníkového šetření. Vytvořila jsem dva druhy dotazníků, jeden byl určený pro personál Pardubické krajské nemocnice a.s., druhý pro pacienty téže nemocnice.

V průběhu měsíce května a června jsem provedla malé dotazníkové šetření u personálu nemocnice, a také u nemocných hospitalizovaných na oddělení chirurgickém, interním, neurologickém a kardiologickém.

Celkem jsem získala vyplněné dotazníky od 50ti zdravotních sester a ostatního zdravotnického personálu nemocnice, a od 61 hospitalizovaných. Oba dotazníky obsahovaly 5 otázek:

Dotazník pro personál Pardubické krajské nemocnice, a.s.

1. Kouříte v současné době?
2. V jaké situaci pacientovi doporučíte, aby přestal kouřit?
3. Víte, kam odkázat pacienta na odbornou pomoc při odvykání kouření?
4. Jste ochoten(a) poradit nemocnému, jak zmírnit abstinenční příznaky?
5. Uvítal(a) byste odborný seminář na téma : Jak pomoci odvykajícím kuřákům?

Dotazník pro nemocné hospitalizované v Pardubické krajské nemocnici, a.s.

1. Zeptal se Vás někdo ze zdravotníků na oddělení (lékař, sestra), zda kouříte?
2. Můžete se považovat za dlouhodobého kuřáka? (v období před hospitalizací)
3. Kouříte během hospitalizace?
4. Bylo vám doporučeno zdravotníkem (lékař, sestra) přestat během hospitalizace kouřit?

5. Kdyby Vám byla nabídnuta odborná pomoc během hospitalizace při odvykání kouření, využil(a) byste ji?

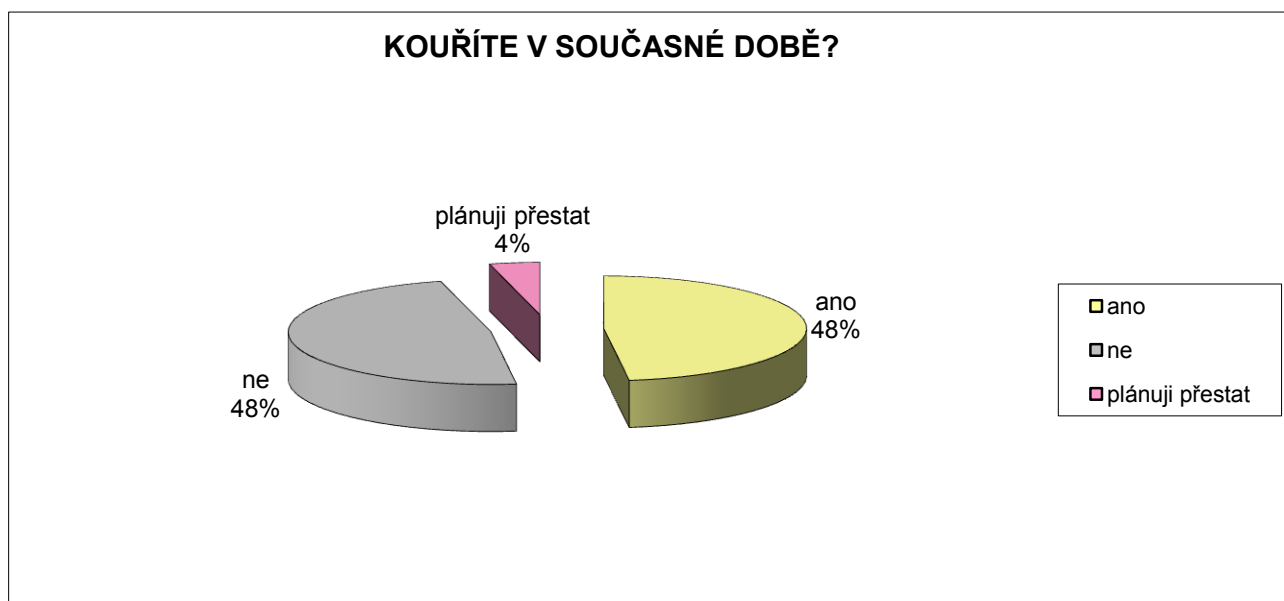
9 Výsledky

Výsledky se skládají ze dvou částí ,a to dotazníkového šetření u personálu Pardubické krajské nemocnice a.s., a dotazníkového šetření u pacientů Pardubické krajské nemocnice a.s.

9.1 Dotazníkové šetření týkající se zdravotnického personálu

Otázka číslo 1

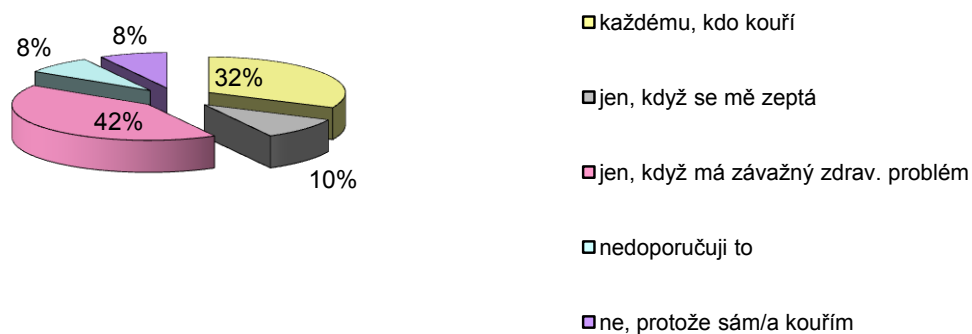
Kouříte v současné době?



Otázka číslo 2

V jaké situaci doporučím přestat kouřit?

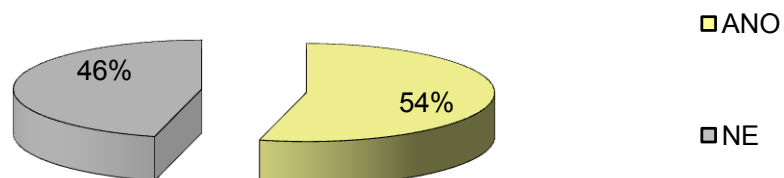
V JAKÉ SITUACI DOPORUČÍM PACIENTOVI PŘESTAT KOUŘIT?



Otázka číslo 3

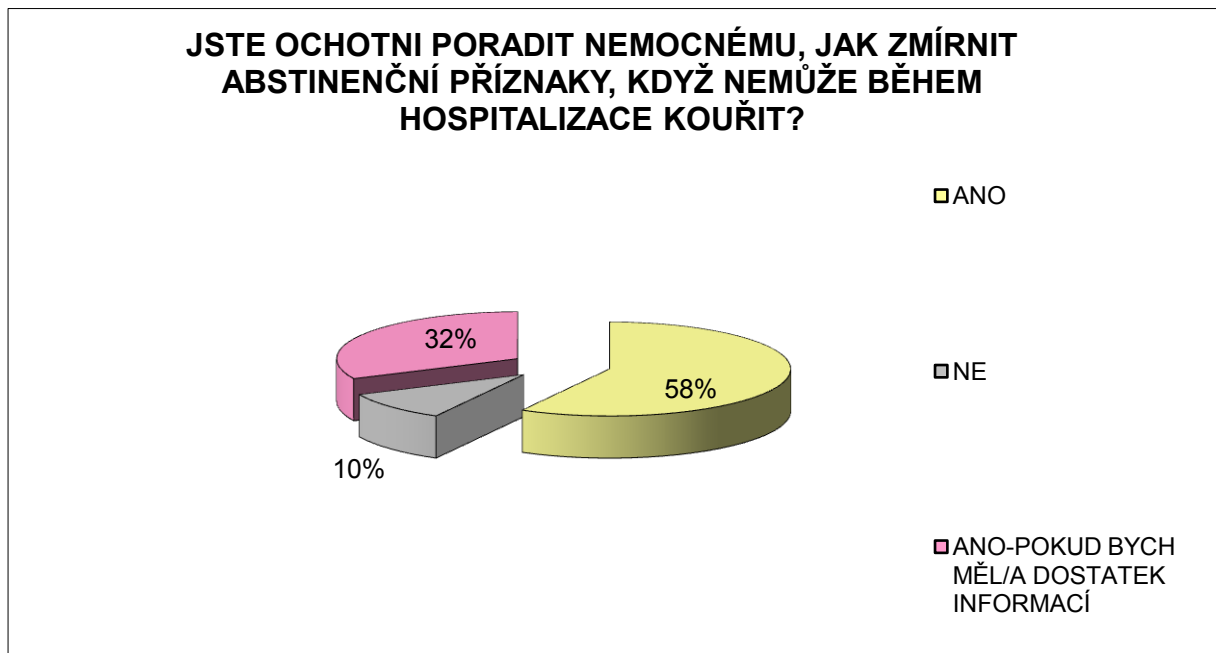
Víte , kam odkázat pacienta na odbornou pomoc při odvykání kouření?

VÍTE, KAM ODKÁZAT PACIENTA NA ODBORNOU POMOC PŘI ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ?



Otázka číslo 4

Jste ochoten(a) poradit nemocnému , jak zmírnit abstinenční příznaky?



Otázka číslo 5

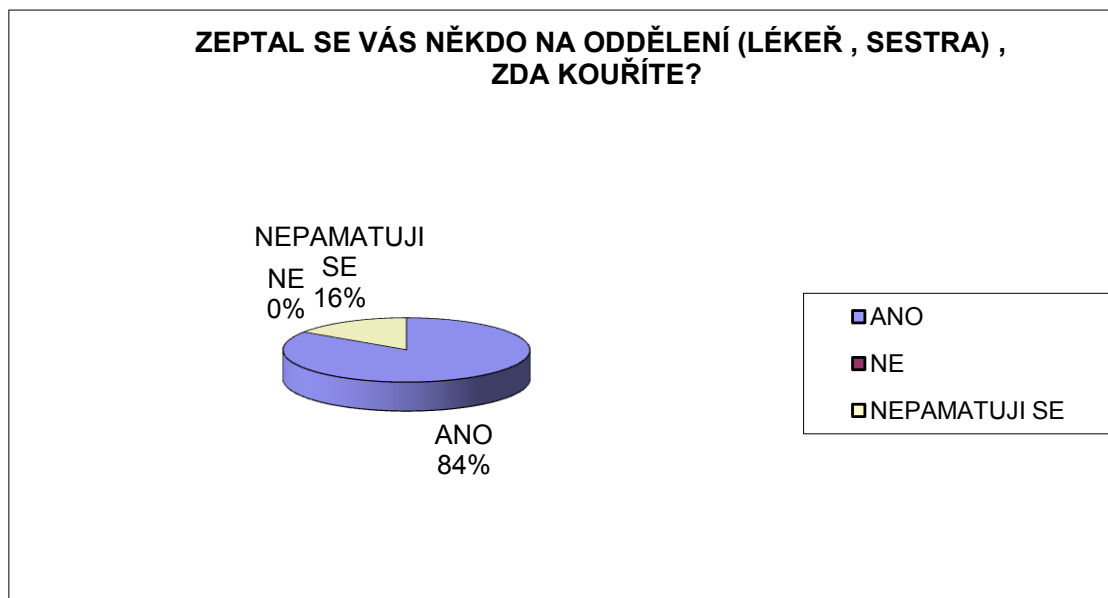


Uvítal(a) byste odborný seminář na téma : Jak pomoci odvykajícím kuřákům

9.2 Dotazníkové šetření týkající se pacientů

Otázka číslo 1

Zeptal se Vás někdo ze zdravotníků na oddělení (lékař, sestra), zda kouříte?



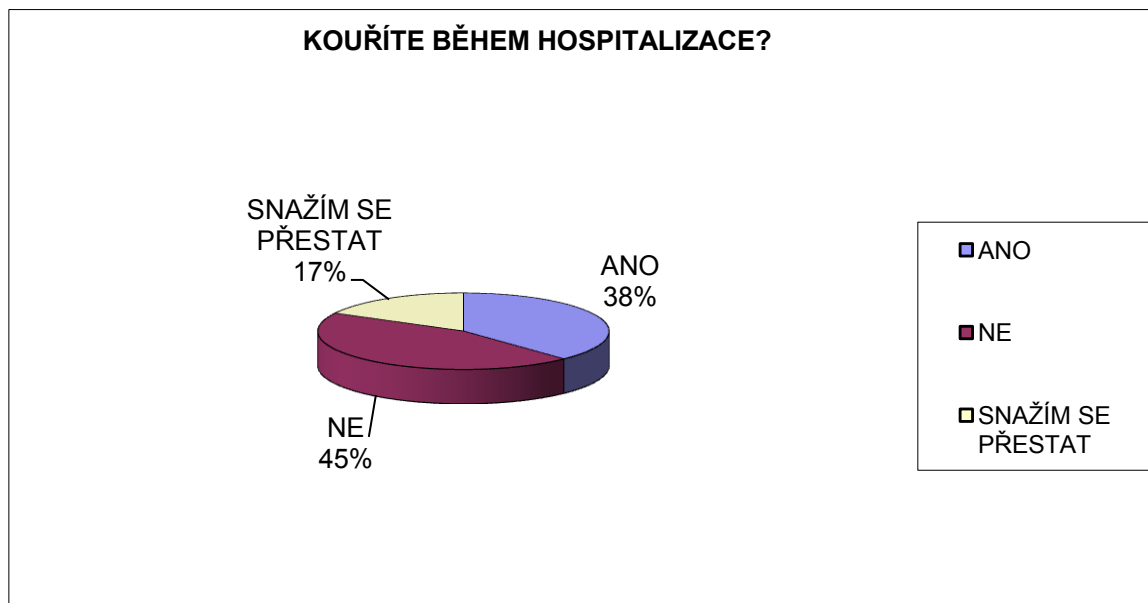
Otázka číslo 2

Můžete se považovat za dlouhodobého kuřáka? (v období před hospitalizací)



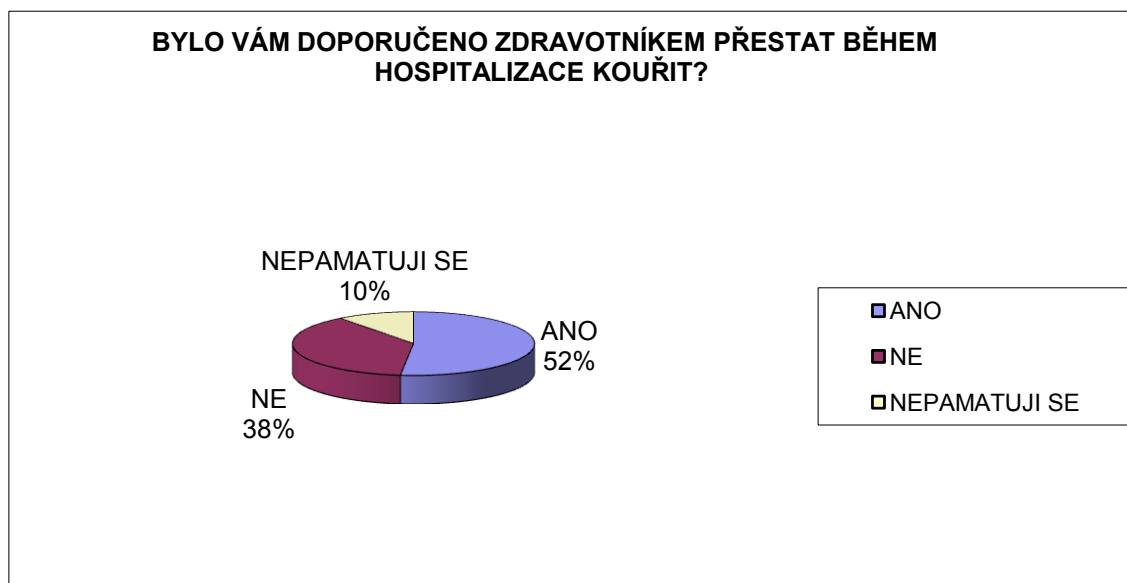
Otázka číslo 3

Kouříte během hospitalizace?



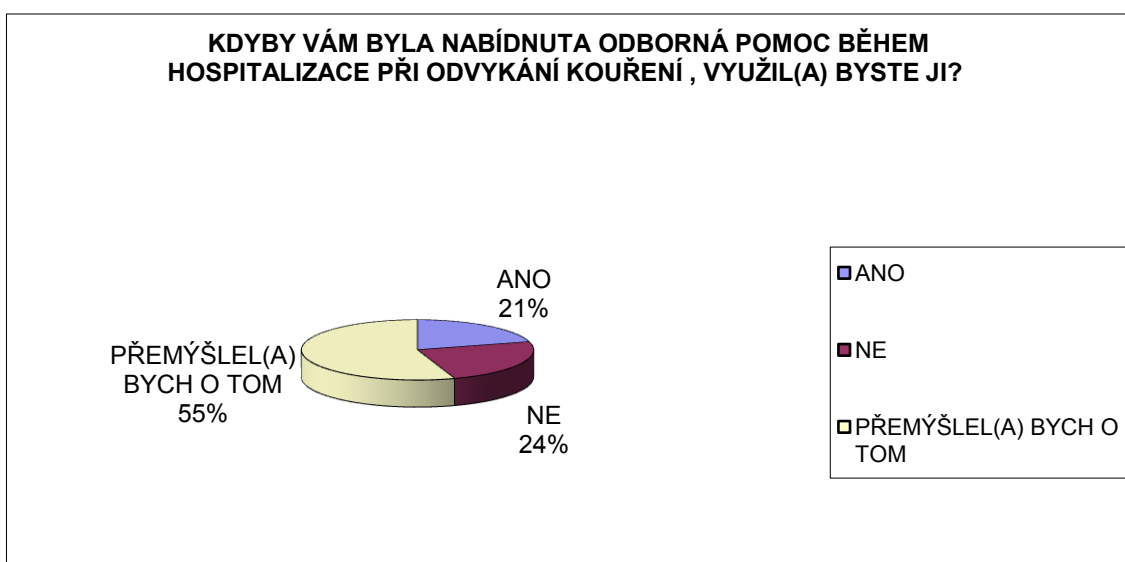
Otázka číslo 4

Bylo Vám doporučeno zdravotníkem (lékař, sestra) přestat během hospitalizace kouřit?



Otázka číslo 5

Kdyby Vám byla nabídnuta odborná pomoc během hospitalizace při odvykání kouření, využil(a) byste ji?



10 Diskuze a závěr

Z výsledků dotazníků, určených zdravotnickým pracovníkům, lze vyčíst že z padesáti dotazovaných sester a ostatního zdravotnického personálu odpovědělo 24 osob že kouří , 24 že ne a 2 plánují přestat. Nejvíce kladných odpovědí jsme získali na kardiologii a chirurgickém oddělení.

Na otázku jestli by zdravotníci věděli na jakou odbornou pomoc kouřící pacienty odkázat jsme se setkali s těmito odpověďmi – oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí PKN a.s. = poradny pro odvykání kouření , plicní oddělení , vyhledat si pomoc psychologa , vyhledat si pomoc na internetu , nechat si poradit od praktického lékaře a zajít si do lékárny. Já bych doporučila každému tyto stránky na odvykání kouření : www.help-eu.com na kterých najdete téměř vše!

Něco o těchto stránkách: Program „Help - Pro život bez tabáku“
31. května 2009 - „Den bez tabáku“ - v tento den spustila Evropská komise ve 27 členských státech Evropské unie druhou fázi své velké mediální kampaně, zaměřené na ochranu před tabákem a na informace o nebezpečích pasivního kouření a jeho potlačení. Pokračuje tak prvotní čtyřletá kampaň z let 2005 až 2008. Kampaň Evropské komise HELP – Pro život bez tabáku je zaměřená zvláště na mladé lidi a je jednou z nejrozsáhlejších iniciativ zvyšujících povědomí o zdraví veřejnosti, která kdy byla ve světě zorganizována. Cílem kampaně Help je nabízet pomoc lidem, aby nezačali kouřit, přestali kouřit nebo čelili pasivnímu kouření.

Na otázku, jak jsou zdravotníci ochotni pacientovi poradit zmírnit abstinenční příznaky během hospitalizace jsme získali 29 odpovědí ano , 5 ne a 16 ano – pokud bych měla dostatek informací. Negativně odpovídali v tomto případě pouze kuřáci. Existuje mnoho způsobů (například léky zmírňující abstinenční příznaky, nikotinové náplasti nebo elektronické cigarety).

Poslední otázka, která se týkala ochoty zdravotnického personálu absolvovat odborný seminář na toto téma. Na tomto semináři by mohli získat dostatečné množství informací a provádět tak sekundární prevenci kouření. Z padesáti dotazovaných, by bylo 26 dotazovaných osob pro účast a 24 by nemělo zájem. Nejmenší zájem o účast na semináři měl zdravotnický personál z chirurgického oddělení.

Z dotazníků podaných personálu vyplývá, že počet kuřáků a nekuřáků na odděleních je téměř vyrovnaný. Domnívám se, že ať kuřáci, tak i nekuřáci by měli být více informováni o této problematice a měli by také lépe umět poradit a nabídnout pomoc. Dle mého názoru by se v sesterské dokumentaci měla objevit otázka zda je pacient kuřák nebo nekuřák. V případě kladné odpovědi, by měla sestra automaticky umět nabídnout pomoc. Proto je nezbytné, aby věděla kam pacienta může odkázat, a jakou pomoc mu může nabídnout ona sama v rámci jeho hospitalizace. Právě touto problematikou by se měli zabývat odborné semináře.

Při zpracování dotazníků získaných od pacientů vyplývá, že mezi dotazovanými je 29 kuřáků a 32 nekuřáků. Musím bohužel zkonstatovat, že nám lidé mnohdy zapírali, zda kouří nebo ne.

Na další otázky už odpovídali pouze kouřící pacienti, kterých se nejvíce nacházelo na kardiologii a chirurgickém oddělení. Z 61 pacientů bylo 11, kteří kouřili i po dobu hospitalizace, byli to především pacienti z chirurgického a interního oddělení; 13 pacientů nekouřilo při hospitalizaci vůbec a 5 se jich snažilo přestat.

Odbornou pomoc by uvítalo 6 pacientů, 16 by o této možnosti přemýšlelo a 7 by zájem nemělo. Jeden pán mi odpověděl, že by té pomoci nevyužil, protože nejdřív musí vnitřně sám přesvědčit sebe, a teprve pak přestane. To znamená až tehdy, jakmile si řekne, že opravdu chce. V tomhle mu prý nikdo pomoci nemůže. Setkávala jsem se zajímavými odpověďmi, protože jsem dotazníky sama rozdávala a s pacienty přímo hovořila.

Na základě výzkumu, jsem připravila přednášku, s jsem se aktivně účastnila výše zmíněného semináře, na kterém jsem také sehnala většinu podkladů k této práci.

Použitá literatura

BUDINSKÝ, V. *Jak přestat kouřit.* (2009): Jak přestat kouřit. Nakladatelství Agentura Lucie, spol. s r.o., 96 s. ISBN 978-80-87138-08-3

Česká asociace sester, (2010): Pracovní postup pro léčbu závislosti na tabáku. Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, 17 s. Praha 2010

MUDr. Králíková, E.,: P. roč přestat kouřit?. AM-2009.01.01

Seznam internetových zdrojů

<http://www.celostnimedica.cz/proc-mladi-lide-kouri-cigarety.htm> dostupná z www.celostnimedica.cz dne 9.3.2011

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Prevence> dostupná z www.wikipedia.org dne 9.3.2011

<http://www.help-eu.cz/elektronicka-cigareta-proc-je-odvykani-tezke.html> dostupná z www.help-eu.cz dne 9.3.2011

Přílohy

- 1. Dotazník pro zdravotnický personál Pardubické krajské nemocnice a.s.**
- 2. Dotazník pro nemocné hospitalizované v Pardubické krajské nemocnici a.s.**
- 3. Letáček – STOP KOUŘENÍ**

Dotazník pro personál Pardubické krajské nemocnice, a.s.

Dobrý den, obracím se na Vás s žádostí o vyplnění následujícího dotazníku, který se týká sekundární prevence u kouřících pacientů. Údaje takto získané budou zpracovány a prezentovány v rámci středoškolské odborné činnosti jako součást mé práce na téma Prevence u kouřících pacientů. Prosím o pečlivé a pravdivé uvedení Vašich odpovědí.

Děkuji

Barbora Ježková, žákyně 3. ročníku oboru zdravotnický asistent, SZŠ Pardubice

Mgr. Jitka Junová, vedoucí práce ve spolupráci

s Bc. Janou Nedbalovou KHS Pardubického kraje

Odpověď označte křížkem, vyberte pouze jednu možnou variantu odpovědi:

1. Kouříte v současné době?

ANO PLÁNUJI PŘESTAT NE

2. V jaké situaci pacientovi doporučím přestat kouřit:

(Uveďte pouze jednu možnost!)

- Každému, kdo kouří
- Jen, když se mě zeptá
- Jen, když má závažný zdravotní problém
- Nedoporučuji to
- Ne, protože sám/sama kouřím

3. Víte, kam odkázat pacienta na odbornou pomoc při odvykání kouření?

- ANO KAM?.....
- NE

4. Jste ochotna poradit nemocnému, jak zmírnit abstinenční příznaky, když nemůže během hospitalizace kouřit?

- ANO NE
- ANO, pokud bych měl(a) dostatek informací

5. Uvítal(a) byste odborný seminář na téma - Jak pomoci odvykajícím kuřákům?

- ANO NE

Dotazník pro nemocné hospitalizované v Pardubické krajské nemocnici,a.s.

Dobrý den, obracím se na Vás s žádostí o vyplnění následujícího dotazníku, který se týká sekundární prevence u kouřících pacientů. Údaje takto získané budou zpracovány a prezentovány v rámci středoškolské odborné činnosti jako součást mé práce na téma Prevence u kouřících pacientů. Prosím o pečlivé a pravdivé uvedení Vašich odpovědí.

Děkuji

Barbora Ježková, žákyně 3. ročníku oboru zdravotnický asistent, SZŠ Pardubice

Mgr. Jitka Junová, vedoucí práce ve spolupráci

s Bc. Janou Nedbalovou, KHS Pardubického kraje

Zaškrtněte křížkem vždy jen jednu z nabízených odpovědí:

1. Zeptal se Vás někdo ze zdravotníků na oddělení (lékař, sestra), zda kouříte?

ANO NE NEPAMATUJI SE

2. Můžete se považovat za dlouhodobého kuřáka? (v období před hospitalizací)

ANO NE

3. Pokud jste odpověděl(a) v předchozí otázce kladně, vyplňte odpověď na následující otázku.

Kouříte během hospitalizace?

ANO NE SNAŽÍM SE PŘESTAT

4. Bylo vám doporučeno zdravotníkem (lékař, sestra) přestat během hospitalizace kouřit?

ANO NE NEPAMATUJI SE

5. Kdyby Vám byla nabídnuta odborná pomoc během hospitalizace při odvykání kouření, využil(a) byste ji?

ANO NE PŘEMÝŠLEL(A) BYCH O TOM

Jste rozhodnuti PŘESTAT KOUŘIT?

3 nejdůležitější faktory při odvykání:

pevná vůle

podpora

minimálně 12týdenní léčba



Zjistěte jak na to,
NAJDĚTE NEJÚČINNĚJŠÍ LÉK!

www.odvykanikoureni.cz

LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

A jak jste na tom vy?

