

Elektronikus cigaretta prevenciós program

METODIKA

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet az EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-0000 azonosítószámú „*Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén*” című kiemelt projekt keretében, az elektronikus cigaretta területén iskolai prevenciós programot dolgozott ki középiskolások részére. A program célja, hogy felhívja a célkorosztály figyelmét az elektronikus cigaretták okozta veszélyekre, hogy azt ne tekintsék a hagyományos dohánytermékek „egészségesebb” alternatívájának.

1

A prevenciós program kialakításához, összeállításához irodalomkutatást végeztünk, átnéztük az elérhető prevenciós programokat, előírásokat, továbbá kutattunk elektronikus cigarettával kapcsolatos prevenciós programok, ötletek, videók vagy előadások után is. A program készítésébe bevontuk az Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék, tanszékvezető egyetemi tanárát is.

A prevenciós program 2018 év végére elkészült, amely programot előírászerűen az Országos Tisztifőorvosi Feladatokért Felelős Helyettes Államtitkárság, Egészségfejlesztési és Szűrési Koordinációs Főosztály, Egészségmagatartási és Mentálhigiénés Osztályának benyújtottuk. Az ajánlási rendszer részeként a programunk értékelését az Egészségmagatartási és Mentálhigiénés Osztály szakmai bizottsága megtette, amelynek eredményeképp a programunk ajánlást kapott. (Ajánlás száma: 011/2018).

Ezt követően a Népegészségügyi Stratégiai, Egészségfejlesztési és Egészségmonitorozási Főosztálynál volt programunk nyilvántartva. Programunk jelenleg honlapunkon érhető el ingyenesen azzal a céllal, hogy érdeklődő pedagógusok, védőnők ötletet és szakmai segítséget kapjanak a diákokkal való beszélgetéshez a dohányzás témájában.

A program fejlesztése

A prevenciós programunkat 2018 októberére fejlesztettük, egy ún. pilot program tartásával, amelyre az EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-0000 projekt lehetőséget adott. Ezen alkalmak során több ötletet is teszteltünk a hallgatókkal és maga a program ill. az előadás felépítése a diákokkal való találkozások által alakult.

A pilot program értékelése során az alábbi szempontokat vizsgáltuk:

- sikerült-e a programnak elérnie a célcsoportot,
- elfogadható-e a program a célcsoport számára,
- a tervezettek szerint valósult-e meg a program.

Az értékelés után az alábbi problémákat tártuk fel:

- I. 2018 októberében tartott programban részt vett osztályok esetében **látható volt, hogy a diákok számára nem világos, hogy az elektronikus cigaretta és a dohányzás miben egyezik egymással.** Világossá vált, hogy a meglátogatott iskolákban a dohányzás prevenció programok, vagy a dohányzással kapcsolatos információk nem jutottak el kellő mértékben, így **a fiatalok nem tudják, miért veszélyes a dohányzás vagy esetleg milyen következményei lehetnek,** ha valaki dohányzik vagy alternatív dohánytermékeket, elektronikus cigarettát használ.
- II. Ezáltal nehezebbé vált bármilyen összevetés az elektronikus cigaretta és a hagyományos, ill. az alternatív dohánytermékek használatával összefüggésben.
- III. A diákoktól érkező kérdések jelentős része inkább a hagyományos, ill. az alternatív dohánytermékekkel kapcsolatos volt.
- IV. A diákok inkább dohánytermékeket használnak és emiatt ez foglalkoztatta őket és nem az elektronikus cigaretta.

2

Ezzel ellentétben, ahogyan azt a programról készült szakmai cikk is hivatkozta¹ „A világ fejlett országainak túlnyomó részében – így hazánkban is – a serdülőkori dohányzás prevalenciája csökkenő tendenciát mutat az elmúlt két évtizedben, azonban az alternatív dohány- és nikotinos termékek kipróbálása és használata meredeken növekszik”

Ennek eredményeképp a prevenció programunkat átterveztük a fenti gondolatok és szempontok mentén, hogy minél inkább a hallgatók igényeire szabva adjuk át a megfelelő információt az elektronikus cigaretta használatának megelőzésével kapcsolatban.

Meglátásunk szerint, a prevenció programokkal kapcsolatos tapasztalatok alapján a többnyire frontális és információ átadásra irányuló prevenció programok nem hatékonyak, emiatt továbbra is célunk volt az interaktív típusú foglalkozás tartására alkalmas anyag összeállítása.

A pilot program tapasztalatait - mind tartalom, mind használt oktatási anyagok és eszközök, valamint kommunikációs csatorna – feldolgozva véglegesítettük az új prevenció programunkat. Emellett 2019-ben több új kutatás, eredmény, ill. új generációs elektronikus cigaretta is megjelent a hazai piacon, így ezekkel az információkkal is frissítettük a prevenció program szakmai tartalmát.

¹ szakmai cikk, védőnői magazin

Az új prevenció program felépítése:

A mellékelt kisfilm, PPT és tudásteszt felhasználásával egy-két tanóra hosszú beszélgetés vezethető le e-cigarettákkal, dohányzással kapcsolatban.

1. Kisfilm megtekintése, beszélgetés a dohánytermékekről és e-cigarettákról az ezeket tartalmazó diák alapján. Melyiket ismerik, melyiket nem. Tudásteszt kitöltése egyénileg.
2. Ki mit tud a dohányzásról, elektronikus cigarettáról?

A diákok összegyűjtik csoportosan, milyen információkat találnak a dohány termékekről, az elektronikus cigarettákról, dohányzást imitáló elektronikus eszközökről és utántöltő folyadékokról az interneten. A kapott eredményeket bemutatják, ill. felmerülő kérdéseiket felteszik, és ez alapján beszélnek végig a dohányzás és az elektronikus cigarettával kapcsolatos tudnivalókat. Ennek a munkának az eredménye alapján a program kivitelezői flexibilisen tudnak alkalmazkodni a diákok tudásszintjéhez és igényeihez. Ráadásul ennek kapcsán több területet lehet érinteni: biztonság, hiteles források, hiteles információk. Az internetes keresést irányító, segítő kérdések a diasorban megtalálhatók. Az eredmények közös megbeszéléséhez tények és szemléltető diák kerültek elhelyezésre a diasorban. Az adott dia kapcsán a legfontosabb adatokat a jegyzetben rögzítettük.

3. Ki mit gondol, miért használják a dohánytermékeket, elektronikus cigarettát a fiatalok?

A felmerült kérdésekhez hozzá lehet fűzni aktuális kérdéseket is. (Pl.: jelenleg egyre népszerűbbek a legújabb, 4. generációs elektronikus cigaretták; CBD (kannabidiol) olajos utántöltő folyadékok kérdése).

Fontos, hogy a hallgatók megértsék, az e-cigaretta, utántöltő flakon, dohányzást imitáló elektronikus eszközök nem biztonságos termékek, függőséget okoznak és az utántöltő folyadékok összetevői aeroszollá porlasztva károsak a szervezetnek. Figyelmüket fel kell hívni az egészségügyi kockázatokra, definiáljuk, hogy nem vízgőz, hanem aeroszol távozik az e-cigarettából, illetve a dohányzást imitáló elektronikus eszközökből.

Az EFOP-1.8.10 programon keresztül végzett kutatásból látható, hogy 10 dohányos egyetemistából 9 már kipróbálta az e-cigarettát (magasabb arány, mint a teljes felnőtt dohányzó populációban), továbbá a kipróbálás legfőbb motivációja esetükben a kíváncsiság és csak azt követi a leszokásban való támogatás. A kipróbálás és a használat motivációt is szükséges átbeszélni a diákokkal a prevenció program során.

4. A mi prevenció plakátunk

Az internetes kutatás és az alapján az eredmények megbeszélését követően a diákok csoportokat alkotnak és egy-egy csoport plakátot készít az elektronikus cigaretta használatával / dohányzás megelőzésével kapcsolatban. Ezt követően a diákok közösen kiválasztanak olyan

üzeneteket, amelyek egy e-cigarettára való rászakást megelőző prevenciók kampány plakát része lehet.

A tanulók kiscsoportokban ötletelnek, hogy az általuk választott üzenetet hogyan lehetne a plakáton megjeleníteni. A végén a hallgatók a készített plakátjaikat bemutatják, és ezeket át lehet beszélni.

5. Összefoglalás, kvíz

A lezáró részben kitöltik az „Elektronikus cigaretta tudástesztet” ismét a diákok. Átnézik az egyes kérdéseket és a helyes válaszokat, majd zárásul kiemelik a foglalkozás legfontosabb üzeneteit.

Célunk, hogy a prevenciók foglalkozás anyaga a dohányzás és elektronikus cigaretták használatának és az ezekre történő rászakás megelőzés.

Már egyalkalmas, 6-12. évfolyamos serdülők számára az iskolában, e-cigarettával kapcsolatos foglalkozások is növelhetik a diákok témával kapcsolatos ismereteit, korrigálhatják téves nézeteiket az e-cigarettáról, valamint csökkenthetik az e-cigaretta kipróbálási szándékot, különösen a fiatalabb serdülőknél.

Mindezeket figyelembe véve fontosnak tartjuk, hogy a 15-18 éves fiatalokkal egy interaktív prevenciók foglalkozás keretein belül hiteles információkat adjanak át nekik a dohánytermékek és elektronikus cigaretták egészségügyi kockázatáról, a termékek összetevőiről és a rászakás biológiai és pszichológiai tényezőkről az általunk készített anyag segítségével.

Emellett mellékelünk szakmai cikkeket, amely a foglalkozás tartójának segít a téma mélyebb megértésében. A bevezetésként levetíthető kisfilm az OGYÉI által szervezett prevenciók program keretében készült.

A programot ajánljuk mindazon szakembereknek, akik fiatalokkal foglalkoznak és szeretnék segíteni a következő generációt abban, hogy felelős döntést hozhassanak a saját- és környezetünk egészségét illetően.

2022. január