



(Forsíða)

Drejtuar prindërve - në lidhje me fëmijët dhe pirjen jo të drejtpërdrejtë të duhanit

(Baksíða)

Drejtuar prindërve - në lidhje me fëmijët dhe pirjen jo të drejtpërdrejtë të duhanit.

Projekt i përbashkët i shoqatave të sëmundjeve kanceroze, mbështetur nga Shoqata Nordike e sëmundjeve kanceroze (NCU) dhe Bashkimi Evropian (Evropa kundër kancerit).

Botimi në islandishte: Shoqata e sëmundjeve kanceroze të Reikjavikut dhe Komisioni i Mbrojtjes Kundër Duhanit, 1997.

Botim i rishikuar dhe i ndryshuar: Drejtorja e qendrave shëndetësore 2005

(Bl. 2)

PRINDËRVE QË PIJNË DUHAN

Ardhja e fëmijëve sjell një ndryshim të madh në jetën e prindërve. Shumica përqipen të ndryshojnë zakonet e përditshme, me qëllim që të lehtësojnë jetën e familjes. Po çfarë është e mundur të bëhet nëse dikush pi duhan?

Nuk ka asnjë dyshim se, është në të mirën tuaj dhe të fëmijës suaj, nëse ju ndaloni pirjen e duhanit. Nëse ju nuk jeni plotësisht gati, për të ndaluar pirjen e duhanit nga sa u tha më lart, duhet të paktën të mbronni fëmijën prej tymit të duhanit.

Mos pini duhan pranë fëmijës

Tymi i duhanit dëmton fëmijët. Për këtë është e rëndësishme të mos pihet duhan, në ambientet ku fëmija qëndron.

Në faqen tjetër gjenden disa këshilla të vlefshme, të cilat lehtësojnë mbrojtjen e fëmijëve prej tymit të duhanit. Shumë njerëz përdorin rastin e lindjes së fëmijës, si shans për të ndaluar pirjen e duhanit. Për këtë, ka gjithashtu një kapitull që flet se si mund të ndalohet pirja e duhanit, kur jeni gati për një gjë të tillë.

(Box, dálki t.v.)

Prindërit mbajnë përgjegjësi që, fëmijët të rriten në një ambient pa praninë e tymit të duhanit.

(Box t.h.)

Ndikimi i ambientit ku pihet duhan, tek fëmijët

Rrugët e frymëmarrjes tek fëmijët e porsalindur, janë pjesërisht tepër të ngushta. Për këtë shkak, këta fëmijë janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj tymit të duhanit.

Tymi i duhanit shkakton sëmurjen e tyre më të shpeshtë se zakonisht, dhe janë më të rrezikuar ndaj bronkopneumonisë, infeksione në vesh si dhe bronkit e astmë. Për më tepër, tymi i duhanit shkakton gjithashtu shqetësime të ndryshme, si sklepa në sy dhe dhimbje koke.

(Bl. 3)

NËSE JENI DUKE MENDUAR TË NDALONI PIRJEN E DUHANIT

Mjaft njerëz shfrytëzojnë lindjen e një fëmije si shkak, për të ndaluar pirjen e duhanit. Nuk do të ishte e vështirë të ndalonit, nëse do ta shikonit këtë si një çlirim dhe jo si një sakrificë.

Shumë njerëz përqipen disa herë, derisa t'ia arrijnë qëllimit. Po qe se jeni përpjekur më parë dhe nuk patët rezultat, ka shumë mundësi që t'ia arrini qëllimit tani. Mendoni që me punë arrihet gjithçka. Sa më shumë të përqipeni, aq më të lehtë do ta keni.



A keni dëshirë të ndaloni pirjen e duhanit?

Duhet të jeni të përgatitur për faktin se, të ndalosh pirjen e duhanit, është një vendim i vështirë dhe i rëndësishëm për tu marrë. Keni parasysh që edhe vetëm duke menduar për këtë, jeni në rrugën e duhur.

Nëse mendoni se diçka do t'ju mungojë pasi të keni lënë duhanin, kujtoni përfitimet që do të keni për veten, po ashtu edhe për fëmijën.

Ndihmë për ata që duan të ndalojnë pirjen e duhanit

Shumë pirës duhani zgjedhin të ndërmarrin hapat drejt lënies së duhanit, duke u bazuar tek forcat e veta. Kurse disave iu duket më e lehtë të kërkojnë këshillime nga të tjerët. Për këtë arsye, të gjithë pirësve të duhanit që kërkojnë ndihmë, u ofrohen materiale studimi si dhe këshillime nëpërmjet telefonit. Kjo mbështetje i ndihmon ata në përgatitjen e tyre, drejt lënies së duhanit, në mënyrë të tillë që qëllimi i tyre të bëhet realitet.

(Bo)

Materiale studimi

- *Një Jetë e re pa duhan: Këshilla mbi ndalimin e pirjes së duhanit*. Gjendet falas pranë Drejtorisë së Qendrave Shëndetësore (www.lydheilsustod.is), gjithashtu në qendrat shëndetësore dhe në shumicën e farmacive.
- Broshurat mbi ilaçet nikotinë dhe ato pa nikotinë. Gjenden falas në farmaci.
- *Ju mund të ndaloni pirjen e duhanit*. Pamflet nga Guðjón Bergmann. Gjendet në shumicën e librarive.

Kurse studimi mbi ndalimin e duhanit zhvillohen midis të tjerash pranë:

- Shoqatës së sëmundjeve kanceroze tel. 540 1900/www.krabb.is.
- Shoqata e shëndetit NLFÍ, tel. 483 0300/www.hnlfi.is.
- Easyway në Islandë, tel. 899 4094/www.easyway.is
- Është e mundur të keni ndihmën e mjekëve dhe infermierëve pranë qendrave shëndetësore.

Gjithashtu është e mundur të keni falas, këshillim personal mbi ndalimin e përdorimit të duhanit, në nr.tel 800 6030 apo në faqen elektronike www.8006030.is.

(Bl. 4)

NËSE NUK JENI ENDE GATI ...

Edhe po qe se nuk jeni gati të ndaloni pirjen e duhanit, mundeni të paktën të zvogëloni mundësinë që, fëmija të bëhet pre e aksidenteve për shkak të pirjes së duhanit. Për këtë duhet që, të ndiqni disa rregulla shumë të thjeshta.

Çfarë shkaktohet prej tymit

Tymi që çlirohet prej cigares, është më i rrezikshëm se sa tymi që thith personi që pi duhan. Kur pihet duhan në ambientet e brendshme, tymi shpërndahet lehtësisht kudo, nga dhoma në dhomë. E rëndësishme është të kihet parasysh se, 85% e tymit të duhanit, është i pa dukshëm dhe pa erë, por megjithatë mundet të shkaktojë dëm.



Banesë pa duhan, për hir të fëmijës

Kur në banesë ka fëmijë, është e rëndësishme që njerëzit që banojnë atje, të marrin vendim që të mos pihet duhan në shtëpi. Rruga e vetme për të mbrojtur fëmijën nga dëmtimet e tymit të duhanit, është të pihet duhan jashtë, shumë larg fëmijës. Pirja e duhanit me dritare të hapur apo nën aspirator nuk minimizon rrezikshmërinë e tij. Duhet të bini dakord që, mirëqenia e fëmijës është në plan të parë dhe jepini përparësi faktit që të mbroni fëmijën nga tymi i duhanit.

Vendimi për mos pirjen e duhanit, duhet të vlejë edhe për miqtë. Në kapitullin “Miq të dhe duhani” jepen këshilla të vlefshme, mbi mënyrën se si mund të flitet me shokët dhe pjesëtarët e familjes mbi pirjen e duhanit.

(Box)

Ajër i pastër - disa këshilla

- Mos pini duhan në ambientet e brendshme, pini duhan gjithnjë jashtë dhe kërkoni që edhe të tjerët të bëjnë të njëjtën gjë.
- Mos pini asnjëherë duhan në prani të fëmijës.
- Mos pini kurrë duhan në makinë, pini përpara se të niseni ose bëni një pushim për të pirë cigare.
- Bëjuni të qartë miqve dhe të afërmve se, nuk doni që të pihet duhan në prani të fëmijës.
- Kur jeni jashtë me familjen, zgjidhni ambiente ku nuk pihet duhan si p.sh. restorant ku ndalohet duhani.

Këshillat e mësipërme nuk kanë të bëjnë vetëm me fëmijët e porsalindur, por me fëmijët e çdo moshe, pasi të gjithë kanë të drejtë të jetojnë në një ambient ku nuk pihet duhan.

PRINDËRVE QË NUK PIJNË DUHAN

Shumica duan që në banesën e tyre mos pihet duhan. Disa e kanë të vështirë t’ju ndalojnë të tjerëve të pinë duhan, në ambientet e brendshme. Tashmë është bërë traditë, të kërkohet leje për të pirë duhan në ambientet ku banohet. Në këto raste është mirë të thuhet se, ndalohet duhani brenda në banesë dhe mund të ofrohet pirja e tij jashtë.

Bisedoni me personin që pi duhan

Është e rëndësishme që fëmijët të mbrohen nga tymi. Nëse ata janë të ekspozuar ndaj tymit, mundësitë që të sëmuren janë më të shumta. Tym ju shkakton atyre gjithashtu sklepa në sy dhe dhimbje koke. Për këtë arsye është e rëndësishme të flitet me personin që pi duhan, mbi pasojat e duhanit. Ka shumë rëndësi mënyra se si flitet me ta. Personat që pinë duhan, janë fizikisht dhe emocionalisht nën ndikimin e nikotines. Vërejtje të tilla si p.sh ” nuk mund të rrih pa pirë duhan?” janë shpesh jo rezultative. Përpiquini në vend të tyre të përdorni propozime të cilat e drejtojnë vëmendjen tek fëmija.

Mund të pi duhan në shtëpi?

Kur ka fëmijë në shtëpi, është e rëndësishme të merrni vendim që të mos pihet duhan në shtëpi. Rruga e vetme për të mbrojtur fëmijën nga dëmtimet e tymit të duhanit, është të pihet duhan jashtë, shumë larg fëmijës.

Diskutimi duhet të përqendrohet mbi faktin se, çfarë do të ishte më mirë për të mbrojtur fëmijën nga tymi i duhanit dhe jo mbi atë që, personi që pi duhan, të ndalojë pirjen e tij. Tema e bisedës mund të jetë e vështirë dhe e tensionuar, prandaj është e rëndësishme të drejtohet tek mbrojtja e të drejtës së fëmijës për të thithur ajër të pastër dhe jo të presohet personi që pi duhan, për ta lënë atë.

Shpesh duhet të bisedohet disa herë, për të arritur në marrëveshje.

Mos u dorëzoni derisa të gjeni një zgjidhje të përbashkët. Ju mund të gjeni rrugën më të përshtatshme për ju. Lexoni sëbashku kapitullin “ Nëse nuk jeni gati të ndaloni pirjen e duhanit” . Atje ju mund të gjeni ide mbi mënyrën se si mund të kufizoni përdorimin e duhanit.



Dagbjort, nëna e Ingolfit dy vjeçar, nuk pi duhan:

I fejuari im pi duhan. Kjo ishte shumë shqetësuese për mua kur isha shtatzënë, për arsye se isha shumë e ndjeshme përsa u përket erërave. Unë ankohesha shumë për pirjen e duhanit, kështu që ai filloi të pinte duhan me dritare të hapur. Ndërsa kur unë u ktheva në shtëpi nga materniteti me fëmijën e porsa lindur, Pétur ra dakord të pinte duhan vetëm jashtë.

Shpesh është e vështirë tu them njerëzve që nuk mund të pinë duhan në shtëpi, por është më e thjeshtë kur ata shikojnë që, i fejuari im pi duhan vetëm jashtë. Unë jam shpesh në problem me shoqet e mia të vjetra, të cilat nuk i kam parë për kohë të gjatë, ndërsa ato përpiqen të më bindin të bëj një përrjashtim për to, veçanërisht kur koha është e keqe. Sa më tepër unë nuk lejoj pirjen e duhanit në shtëpi, aq më e thjeshtë bëhet për mua, gjithashtu mendoj se shumica e atyre që vijnë tani në shtëpi, e kanë të qartë se nuk mundet të pinë duhan në shtëpi.

MIQTË DHE DUHANI

Shpeshherë personi që pi duhan, e ndez cigaren pa menduar se çfarë po bën, edhe pse ka fëmijë rreth tij. Për këtë arsye, ju duhet të flisni me miqtë tuaj, për ndikimin e pirjes së duhanit në mënyrë pasive.

Kundërvihuni duhanit dhe jo personit që pi duhan

Thelbi i çështjes është të keni të qartë se, problemi qëndron tek pirja e duhanit dhe jo tek personi që pi duhan. Këtu bëhet fjalë që të bisedohet me personin që pi duhan, mbi ndikimin që tymi i duhanit ka tek fëmijët – dhe se sa të ndjeshëm ata janë ndaj tymit. Gjithashtu sa mirë do të ishte për fëmijët, nëse do të jetonin në një shtëpi ku nuk pihej duhan.

Kur ju shkoni diku për vizitë

Kur shkoni ju diku për vizitë, mund të jetë e vështirë të kufizoni pirjen e duhanit. Megjithatë, shumica e pirësve të duhanit, janë të prirur të tregojnë mirëkuptim nëse bisedohet me ta. Nëse do të qëndroni për kohë më të gjatë, p.sh, për të fjetur, atëherë duhet të siguronit që fëmija të flerë në dhomë ku nuk pihet duhan.

Johann, babai i Elinës dy vjeç, pi duhan:

Tek ne nuk pihet duhan. Kjo vlen edhe për vizitorët. Nëse shokët e mij duan të pinë duhan, atëherë unë i çoj ata jashtë në ballkon. Asnjëherë nuk ka ndodhur që ata të kundërshtojnë, sepse e dinë që kjo bëhet për shkak të Elinës dhe unë nuk mund të bëj asnjë përrjashtim. Unë asnjëherë nuk pi duhan kur ka fëmijë pranë meje dhe gjithmonë, sigurisht respektoj të drejtat e tyre. Për fat të mirë, shumica e pirësve të duhanit janë të ndërgjegjshëm për ndikimin negativ të pirjes pasive të duhanit dhe mua më kujtohet shumë mirë sa i pështirë më dukej tymi i duhanit kur isha i vogël.

(Bl. 7)

GJYSHET DHE GJYSHËRIT

Gjyshet dhe gjyshërit, shpenzojnë shpesh mjaft kohë me nipërit dhe mbesat. Ata përpiqen për të mirën e fëmijës. Për këtë arsye, ata janë kryesisht shumë të hapur ndaj bisedave mbi duhanin.

Brezat e vjetër mbase nuk kanë diskutuar shumë mbi pirjen pasive të duhanit. Po qe se është kështu, atëherë përpiquni t'ju jepni të lexojnë kapitullin "Fakte mbi pirjen pasive të duhanit". Kryesisht ka më shumë efekt kur vendosen disa rregulla të thjeshta p.sh:

- Asnjëherë mos pini duhan pranë fëmijës.
- Pini duhan jashtë.
- Asnjëherë mos pini duhan në makinë, kur jeni me fëmijë.



Birgitta, nëna e Andreas, shtatë vjeç dhe Ninës, katër vjeç.

Birgitta ka pirë duhan dikur.

Pak kohë mbas lindjes së Andreas, na erdhi për vizitë një person që pinte duhan.

Mua as që më shkoi në mendje që të ndaloja pirjen e duhanit vetë, derisa Andrea filloi të kollitej. Kjo ishte arsyeja që vendosëm të ndalojmë pirjen e duhanit në shtëpi, veçanërisht sepse disa persona të familjes dhe të afërm pinë duhan. Qysh atëherë, unë gjithmonë i kam drejtuar njerëzit të pinë duhan jashtë.

Miq të dhe pjesëtarët e familjes, pak nga pak janë mësuar me faktin që në shtëpinë tonë nuk pihet duhan, kështu që ata shkojnë jashtë për të pirë cigare.

(bls. 8)

KUR FËMIJA ËSHTË NËN PËRKUJDESJEN E TË TJERËVE

Në Islandë, pirja e duhanit është krejtësisht e ndaluar, në të gjitha shkollat fillore, kopshtet dhe në të gjitha vendet e tjera si p.sh ato ku rrinë fëmijët në kohën e lirë pas shkollës.

Gjithashtu, ndalohet duhani në ambientet që, pikë së pari përdoren prej shoqatave apo klubeve sportive, si dhe kurseve në kohën e lirë, të fëmijëve dhe adoleshentëve. Duhani ndalohet dhe në ambientet e brendshme, në të cilat zhvillohen aktivitete të ndryshme për fëmijë dhe adoleshentë. Nëse diçka e tillë nuk zbatohet, atëherë sigurisht duhet folur me përgjegjësit e këtyre vendeve. Është e mundur të përdoren dy mënyra: tu referoheni ligjeve mbi ndalimin e duhanit dhe gjithashtu të sqarohen personat përgjegjës, për dëmet që sjell pirja pasive e duhanit.

(box)

A pi duhan personi që kujdeset për fëmijën?

Shumë shpesh, njerëzit detyrohen të marrin kujdestar për fëmijën e tyre. Është më se normale të vihet kushti që, kujdestari/ja të mos pijë duhan. Nëse ai/ajo pi duhan është e rëndësishme të njihë rregullat që ndiqen në shtëpi dhe në ambientet ku rri fëmija.

(bls. 9)

FAKTE MBI FËMIJËT DHE PIRJEN PASIVE TË DUHANIT

Pirja pasive e duhanit

Fëmijët pinë në mënyrë jo të drejtpërdrejtë duhan, kur dikush pi në ambientet rreth tyre. Kur pihet duhan, ajri ndotet prej tymit që nxjerr personi që pi duhan, si dhe prej tymit që çlirohet nga djegia e cigares. Ky tym është mjaft i rrezikshëm.

Për këtë arsye është e rëndësishme të mbrohen fëmijët nga tymi i duhanit.

Fëmijët janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj tymit

Tek fëmijët e porsalindur, organet e frymëmarrjes janë pjesërisht mjaft të ngushta dhe kjo i bën ata të jenë veçanërisht të ndjeshëm ndaj tymit të duhanit.

Tymi i bën fëmijët gjithashtu më të ndjeshëm ndaj baktereve. Fëmijët që thithin në mënyrë të vazhdueshme tym duhani, paraqesin më tepër rrezik për të marrë infeksione në rrugët e frymëmarrjes sesa ata fëmijë të cilët nuk janë shumë në prezencë të pirjes pasive të duhanit.

Pirja e duhanit nuk ka ndikim të mirë në dhënien e gjirit

Fëmijët e kanë shumë të zhvilluar instinktin e nuhatjes, me qëllim që ta kenë më të lehtë të gjejnë gjirin e nënës. Duhani mund të vështirësojë një fillim normal të dhënies së qumështit të gjirit dhe kjo shkakton dëmtime tek fëmija. Kjo mund të lidhet me faktin sepse duhani ka efekt mbi substancën **prolaktin** që gjendet në trup dhe kjo pakëson prodhimin e qumështit prej nënës.

Nikotina e cigares tejçohet nëpërmjet qumështit tek fëmija dhe ka efekt dëmtues tre herë më të madh se tek nëna vetë. Edhe nëse nëna pi duhan, mirë është ta ushqejë fëmijën e saj me qumësht gjiri. Për këtë duhet që, një orë e gjysmë përpara se ti japë qumësht fëmijës të mos pijë asnjë cigare. Në këtë mënyrë, ndikimi i nikotinës dhe substancave të tjera minimizohet.



(Box)

Duhani shkakton sëmundje tek fëmijët

Nëse pihet duhan në prani të fëmijëve, atëherë rritet rreziku për ta ndaj sëmundjeve.

- Pirja pasive e duhanit mund të shkaktojë astmën tek fëmijët.
- Fëmijët që vuajnë nga astma, e kanë të vështirë të jetojnë në ambientet ku pihet duhan.
- Tymi i duhanit shkakton shpesh infeksione në vesh tek fëmijët.
- Fëmijët, prindërit e të cilëve pinë duhan, janë më shpesh me dhimbje barku, se sa fëmijët e prindërve që nuk pinë duhan.
- Fëmijët e prindërve që pinë duhan, shtrohen më shpesh në spital.
- Pirja pasive e duhanit, bën që fëmijët të jenë më të predispozuar për të qenë alergjikë.

Pirja e duhanit shton rrezikun e vdekjes së menjëhershme

Kur fëmija vdes pa pritur, pa mbushur moshën një vjeç, atëherë kjo quhet vdekje e menjëhershme. Për fat të mirë, raste të tilla janë të rralla. Nëse nëna ka pirë duhan gjatë shtatzënisë dhe fëmija vazhdon të jetë nën ndikimin e duhanit mbas lindjes, atëherë rrezikshmëria shtohet. Rrezikshmëria shtohet edhe po qe se fëmija është vetëm nën ndikimin e tymit të duhanit mbas lindjes.

Ajo rritet në varësi të sasisë së tymit të duhanit që gjendet në ambientin ku jeton fëmija. Në broshurën e shpërndarë nga Mjeku i Popullit, gjenden midis të tjerash edhe këshillat e mëposhtme:

- Shtrijeni gjithmonë fëmijën për të fjetur në kurriz ose anash.
- Shmangni pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë dhe mbrojeni fëmijën nga tymi i duhanit pas lindjes.
- Shmangni gjithashtu përdorimin e alkoolit dhe të drogave.
- Mos përdorni jastëk nën kokën e fëmijës.
- Shmangni përdorimin e mbulesave të tepërta kur fëmija fle.
- Përpiquni ta ushqeni fëmijën me qumësht gjiri, sa më gjatë të jetë e mundur.

(Bl. 10)

Faqe elektronike të përdorshme dhe materiale edukuese

Të gjithë ata që duan të dinë më shumë mbi dëmet e duhanit apo të kërkojnë ndihmë për ndalimin e tij, mundën të përdorin internetin. Më poshtë gjenden disa faqe të vlefshme elektronike, islandeze dhe të huaja.

Faqe elektronike islandeze

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.doktor.is

www.krabb.is

www.landlaeknir.is

www.hjarta.is

www.hnfli.is

www.easyway.is



Faqe elektronike të huaja

www.givingupsmoking.co.uk
www.ash.org.uk
www.tobaksfakta.org
www.tobakk.no
www.tobaccofreekids.org
www.who.int

(Bls. 11)

MATERIALE EDUKUESE FALAS

(bls. 12)

Adresa të vlefshme

Drejtoria e qendrave shëndetësore

Laugavegi 116
105 Reykjavík
Tel: 5800 900
www.lydheilsustod.is

Shoqata e sëmundjeve kanceroze

Skógarhlíð 8
125 Reykjavík
Tel: 540 1900
www.krabb.is

Mjeku i Popullit

Austurströnd 5
170 Seltjarnarnes
Tel: 510 1900
www.landlæknir.is

Qendra e sëmundjeve të zemrës

Holtasmára 1
201 Kópavogur
Tel: 535 1800
www.hjarta.is

Shoqata e sëmundjeve astmatike dhe alergjike

Síðumúla 6
108 Reykjavík
Tel: 552 2153
www.ao.is

VËREJTJE DHE MARRËVESHJE