

Do rodziców – o dzieciach i biernym paleniu

(Baksíða)

Do rodziców – o dzieciach i biernym paleniu.

Współpraca towarzystw do walki z nowotworami w krajach skandynawskich, wsparciu towarzystwa do walki z nowotworami Norræna (NCU) oraz Unii Europejskiej (Europa przeciw nowotworom).

Wydanie islandzkie: Towarzystwo do walki z nowotworami (Krabbameinsfélag Reykjavíkur) i Towarzystwo do walki z nałogiem nikotynowym (Tóbaksvarnanefnd), 1997.

Wydanie nowe i ulepszone: Lýðheilsustöð, 2005

2

DO PALĄCYCH RODZICÓW

Wraz z posiadaniem dziecka umacnia się status rodziny. Większość zmienia przyzwyczajenia aby ułatwić funkcjonowanie rodziny. Jak daleko można zajść jeśli palimy? Nikt nie ma wątpliwości, że najlepszym wyjściem dla dziecka i dla was byłoby skończenie z nałogiem. Jeśli wydaje wam się, że nie jesteście gotowi na rzucenie palenia możecie przecież pomyśleć o waszym dziecku i działaniu na nie nikotyny.

Nie palcie przy dziecku

Dym nikotynowy szkodzi dziecku. Dlatego ważnym jest abyście nie przebywali w pobliżu dziecka podczas palenia. Na następnej stronie znajdują się kilka dobrych rad na temat ochrony dziecka przed nikotyną. Wiele osób traktuje nadejście dziecka jako doskonały powód do skończenia z nałogiem. Dlatego jest tu również rozdział na temat tego, jak można rzucić palenie jeśli się tego chce.

Rodzice ponoszą odpowiedzialność za to, aby dziecko wychowywało się w niepalącym otoczeniu

Dzieci a bierne palenie

Drogi oddechowe u małych dzieci są w niektórych odcinkach bardzo wąskie a to znaczy, że są one bardzo wrażliwe na dym papierosowy. Bierne palenie oznacza iż dziecko częściej choruje i jest bardziej podatne na zapalenie płuc, zapalenie ucha oraz astmatyczne zapalenie oskrzeli. Dodatkowo bierni palacze zmagają się z niedogodnościami typu łzawienie oczu oraz bóle głowy.

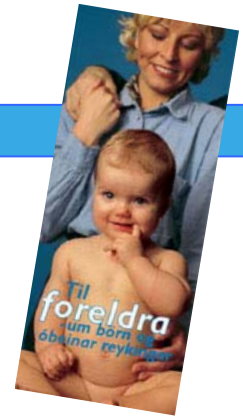
3

JEŚLI MYŚLICIE O TYM ABY RZUCIĆ PALENIE

Wiele osób traktuje ciężą jako powód do zerwania z nałogiem. Nie powinno być ciężko jeśli myślimy o rzuceniu nałogu jako o uwolnieniu się a nie jako poświęceniu. Wielu próbowało już parę razy – zanim w końcu próba się powiedzie. Jeśli już wcześniej próbowaliście bez powodzenia to tym razem macie jeszcze większą szansę. Pomyślcie, że przecież trening czyni mistrza. Za każdym razem będzie wam łatwiej.

Czy chcecie rzucić palenie?

Jest bardzo wskazane aby przygotować się do rzucenia nałogu. Pamiętajcie, że nastawienie jest bardzo ważne. Jeśli wydaje wam się, że coś tracie poprzez rzucenie palenia, pamiętajcie że robicie to zarówno dla siebie jak i dziecka.



Pomoc tym, którzy chcą rzucić palenie

Niektórzy decydują się na natychmiastowe rzucenie palenia ale są tacy, którzy szukają pomocy i wsparcia od innych. Dlatego powstało wiele materiałów szkoleniowych oraz doradctwa telefonicznego dla osób palących, które chcą skończyć z nałogiem. Pomoc może być przydatna w najgorszych momentach.

(Box)

Bibliografia

- „Nowe życie bez nikotyny : Rady w rzuceniu palenia” („Nýtt líf án tóbaks : Ráð til að hætta reykingum”). Udostępniane darmowo w Lýðheilsustöð (www.lydheilsustod.is), w ośrodkach zdrowia oraz wielu aptekach.
- Książeczki informacyjne na temat leków i środków antynikotynowych. Udostępniane darmowo w aptekach.
- “Możesz rzucić palenie” („Þú getur hætt að reyka”). Broszura Guðjóna Bergmanna. Do kupienia w większości księgarń.

Kursy o abstynencji nikotynowej są prowadzone między innymi:

- Towarzystwo walki z nowotworami (Krabbameinsfélagið), tel. 540 1900/www.krabb.is.
 - Centrum zdrowia NLFÍ, tel. 483 0300/www.hnfi.is.
 - Easyway na Islandii, tel. 899 4094/www.easyway.is
 - Można również otrzymać pomoc od lekarza I pielęgniarek w ośrodkach zdrowia w całym kraju.
- Jednocześnie można otrzymać osobiste darmowe porady na temat skończenia z nałogiem pod numerem tel. 800 6030 lub na www.8006030.is.

4

JEŚLI NIE JESTEŚCIE GOTOWI...

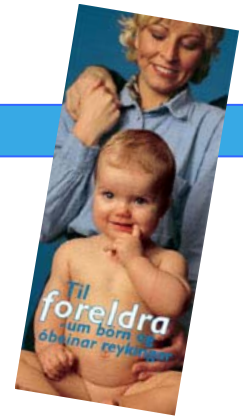
Jeśli nawet nie chcecie rzucić palenia możecie chociaż chronić swoje dziecko przed zagrożeniami związanymi z paleniem. Dlatego powinniście przestrzegać kilku łatwych zasad.

Co się dzieje z dymem?

Dym, gromadzący się od zapalonego papierosa jest dużo bardziej szkodliwy niż ten wdychany przez palacza do płuc. Jeśli pali się w zamkniętych pomieszczeniach dym łatwo rozprzestrzenia się z jednego pokoju do drugiego. Należy pamiętać iż 85% dymu nikotynowego jest niewidoczny i bezwonny lecz może wyrządzić wiele szkód.

Niepalący dom dla dziecka

Jeśli jest w domu dziecko, wszyscy mieszkańcy powinni zaprzestać palenia w pomieszczeniach. Jedynym sposobem na ochronę dziecka przed niszczącymi efektami wdychania dymu nikotynowego jest palenie na zewnątrz, daleko od pomieszczenia gdzie ono się znajduje. Palenie przy otwartym oknie czy też pochłaniaczu na niewiele się zdaje. Pamiętajmy o tym, że zdrowie dziecka jest tu najważniejsze i powinniśmy chronić je przed działaniem dymu nikotynowego. Zasady o niepaleniu w domu powinny również dotyczyć gości. W rozdziale "Przyjaźń i palenie" zawarty jest kilka dobrych rad o tym w jaki sposób można rozmawiać ze swoimi przyjaciółmi i rodziną na temat palenia.



Czyste powietrze – kilka rad

- Nie palcie w domu, wychodźcie raczej na zewnątrz i proście innych o to samo
- Nigdy nie palcie w pobliżu dziecka
- Nie palcie w samochodzie, zapalcie przed wyruszeniem lub róbcie przerwy na papierosa
- Poproście wszystkich, którzy zajmują się dzieckiem aby nie palili w jego obecności
- Jeśli wychodzicie gdzieś całą rodziną, wybierajcie zawsze miejsca niepalące, np. restauracje z zakazem palenia.

Nasze rady nie dotyczą tylko niemowląt ale także i starszych dzieci. Im wszystkim należy się niepalące otoczenie, bez względu na wiek.

DO NIEPALĄCYCH RODZICÓW

Większość pragnie aby w ich mieszkaniu nie paliło się. Niektórym trudno jest zakazać palenia gościom w swoich mieszkaniach aczkolwiek zawsze dobrze jest od razu zauważyć iż palenie w domu jest stanowczo zakazane ale wolno to robić na dworzu.

Porozmawiaj z palaczami

Jest niezwykle ważnym uchronienie dzieci od papierosów. U dzieci wdychających dym papierosowy zwiększa się ryzyko zachorowań. Dym również powoduje u nich łzawienie oraz bąle głowy. Dlatego ważnym jest porozmawianie z palaczami na temat działania palenia. Lecz jest niezwykle ważne w jaki sposób powinno to być zrobione. Palacze są fizycznie i psychicznie uzależnieni od nikotyny. Uwagi typu „czy niemógłbyś po prostu tego rzucić” rzadko mają oddźwięk. Spróbujcie jednak przedstawić to w formie propozycji związanej z dzieckiem.

Czy można palić w domu?

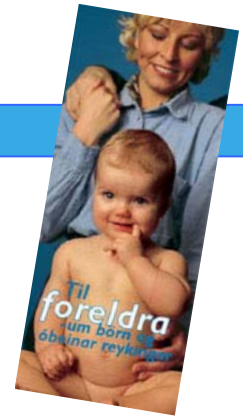
Jeśli w domu jest dziecko bardzo ważnym jest podjęcie decyzji o zakazie palenia. Pamiętajmy, że jedynym sposobem na uchronienie dziecka przed działaniem szkodliwego dymu tytoniowego jest całkowity zakaz palenia w swoim domu. Dyskusja toczy się na temat jak byłoby najlepiej uchronić dziecko przed dymem nikotynowym poprzez ograniczenie palenia a nie poprzez to, że palacz rzuci palenie. Temat dyskusji jest trudny i przepełniony emocjami i dlatego wszystko powinno się rozgrywać z myślą o dziecku, o jego prawie do oddychania czystym powietrzem a nie z pomocą palacza, dymem nikotynowym.

Czasem trzeba poruszyć problem kilka razy aby w końcu dojść do porozumienia. Nie poddawajmy się w znalezieniu porozumienia. Możecie znaleźć Zadowolające wszystkich wyjście z sytuacji. Przeczatajcie wspólnie rozdział „Jeśli nie jesteście gotowi rzucić palenia”. Tam znajdują się pomysły na to jak można ograniczyć palenie.

Dagbjört, mama dwuletniego Ingólfura, niepaląca:

Mój narzeczony pali. Zaczęło mnie to poważnie denerwować gdy zaszłam w ciążę ponieważ byłam niezmiernie wrażliwa na wszelkie zapachy. Dużo się skarżyłam na ten temat więc zaczął palić przy otwartym oknie. Lecz gdy wróciłam ze szpitala z tym małym zawiniątkiem na rękach Pétur zgodził się palić na dworzu.

Czasem ciężko jest mi powiedzieć ludziom iż w moim mieszkaniu się nie pali ale czasem jest łatwiej gdy widzą oni mojego narzeczonego palącego na dworzu. Kilka razy zdrzyło się tak, że koleżanki których nie widziałam od dawna, były zdziwione że nie mogą zapalić u mnie, zwłaszcza gdy pogoda jest okropna. Im częściej stanowczo zabraniam moim gościom palić w mieszkaniu tym jest to łatwiejsze i myślę, że większość z nich przyzwyczaiła się do faktu iż mój dom jest „niepalący”.



PRZYJAŹŃ I PALENIE

Czasem jest tak, że palacz odpali papierosa bez zastanowienia się nad tym czy w pobliżu znajduje się dziecko. Dlatego to wy powinniście porozmawiać na temat biernego palenia ze swoimi przyjaciółmi i rodziną.

Bądź przeciwko paleniu a nie palaczowi

Podstawą sprawy jest jasne przedstawienie problemu palenia – nie palacza. Ważną jest rozmowa z osobą palącą jakie działanie ma palenie na dziecko – jak wrażliwe jest ono na działanie nikotyny oraz że najlepiej byłoby dla dziecka przebywanie w domu, w którym się nie pali.

Gdy idziecie z wizytą

Gdy odwiedzacie innych może być trudniej ograniczyć palenie. Aczkolwiek większość palaczy okazuje grzeczność jeśli z nimi porozmawiamy. Jeśli gościmy gdzieś na noc, powinniśmy dopilnować aby dziecko spało w pokoju, w którym się nie paliło.

Jóhann, tata dwuletniej Elín, pali:

U nas się nie pali. Ta zasada dotyczy również naszych gości. Jeśli moi przyjaciele mają ochotę zapalić, wówczas zapraszam ich na balkon. Nigdy się z tego powodu nie skarżyli, wiedzą że jest tak z powodu Elínar i niczego więcej nie muszę im tłumaczyć. Staram się nie palić kiedy dzieci są w moim otoczeniu i w tej kwestii mam je przede wszystkim na uwadze. Wiem, że większość palaczy zdaje sobie sprawę ze skutków biernego palenia a i sam dokładnie pamiętam jak obrzydliwym był dla mnie dym papierosowy gdy byłem mały..

7

PALĄCY DZIADKOWIE

Babcie i dziadkowie spędzają dość dużo czasu z wnuczętami. Chcą dla dzieci jak najlepiej. Dlatego zazwyczaj są bardzo otwarci na sprawy dotyczące palenia. Starsze pokolenie być może nigdy nie interesowało się sprawą biernego palenia. Jeśli tak to powinniście pozwolić im przeczytać rozdział "Fakty na temat biernego palenia".

Najlepiej byłoby przestrzegać kilku łatwych zasad, na przykład:

- Nigdy nie palimy w towarzystwie dziecka.
- Palimy tylko na zewnątrz.
- Nie palimy w samochodzie jeśli jedzie z nami dziecko.

Birgitta, mama siedmioletniego Andrésa i czteroletniej Níny, były palacz:

Krótko po przyjściu na świat Andrésa odwiedził nas palący znajomy. Nawet nie przyszło mi do głowy jak drażniący był dym dopóki Andrés nie zaczął kaszleć. Po tym zdarzeniu wprowadziliśmy zakaz palenia w naszym domu – szczególnie, że kilka osób z naszej rodziny i przyjaciół paliło. Odtąd zawsze proszę gości o palenie na dworze. Powoli wszyscy przyzwyczaili się do faktu iż w naszym domu się nie pali i bez problemów wychodzą na zewnątrz na papierosa.

GDY DZIECKO JEST U OPIEKUNKI LUB NA ŚWIETLICY

Na Islandii zabrania się palenie we wszystkich szkołach podstawowych, przedszkolach oraz wszelkich domach opieki dla dzieci. Zakaz ten obejmuje również wszelkie domostwa przeznaczone do celów społecznych, sportowych czy rekreacyjnych dzieci i młodzieży oraz na klatkach schodowych gdzie mieszkają dzieci. Zawsze również można na temat palenia porozmawiać ze współwłaścicielem budynku mieszkalnego. Zarówno można poinformować o zagrożeniach wynikających z bezpośredniego jak również z biernego palenia.



(box)

Czy opiekunka pali?

Bardzo ważnym jest aby ludzie rozmawiali ze swoją opiekunką. Jest zupełnie jasne i zrozumiałe iż opiekunka do dziecka powinna być niepaląca. Jeśli jednak pali to powinniśmy zapoznać ją z regułami panującymi w domu i wokół dziecka.

FAKTY NA TEMAT DZIECI I BIERNEGO PALENIA

Bierne palenie

Dzieci są biernymi palaczami jeśli palimy w ich towarzystwie. Podczas palenia w powietrzu gromadzi się bardzo dużo dymu papierosowego, zarówno wydychanego przez palacza jak i wydobywającego się bezpośrednio z papierosa i taki dym jest najgroźniejszy. Dlatego tak ważna jest ochrona dzieci przed wdychaniem tego dymu.

Dzieci są szczególnie wrażliwe na działanie dymu

U niemowląt drogi oddechowe są bardzo wąskie w niektórych odcinkach więc są one bardzo wrażliwe na działanie dymu nikotynowego, który powoduje iż są one bardziej podatne na działanie bakterii. Dzieci często przebywające wśród dymu nikotynowego dużo częściej będą miały problemy drogami oddechowymi w późniejszym życiu.

Palenie zakłóca karmienie piersią

Dzieci mają dobrze wykształcony zmysł smaku aby lepiej mogły poznać i odnaleźć pierś matki. Palenie może powodować trudności z produkcją mleka bądź też będzie ono nietreściwe. Jest to spowodowane tym, iż palenie ma wpływ na pewien związek w organizmie zwany prolaktyną. Następuje zmniejszenie laktacji. Nikotyna przedostaje się do organizmu dziecka wraz z mlekiem matki i ma trzy razy większe działanie na dziecko niż na matkę. Oczywiście najlepiej jest aby dziecko piło mleko matki i nawet jeśli ta pali, nadal jest to wskazane, acykolwiek zaleca się aby nie paliła ona na 1,5 godziny przed karmieniem. Wtedy stężenie nikotyny i innych trujących związków będzie dużo mniejsze.

Palenie przyczyną chorób u dzieci

Jeśli pali się w towarzystwie dzieci, naraża się je na choroby:

- Bierne palenie może powodować u dzieci astmę.
- Dzieci z astmą często mają ataki gdy pali się przy nich.
- Dzieci częściej chorują na zapalenie uszu jeśli pali się u nich w domu.
- Dzieci palaczy dużo częściej mają kolki niż dzieci niepalących rodziców.
- Dzieci palaczy częściej są pacjentami szpitali.
- Dzieci narażone na wdychanie dymu nikotynowego częściej ulegają uczuleniom.



Palenie podnosi niebezpieczeństwo śmierci łóżeczkowej

Jeśli dziecko umiera nagle w pierwszym roku życia to mówi się o tym śmierć łóżeczkowa. Na szczęście dzieje się tak bardzo rzadko. Jeśli matka paliła podczas ciąży i robi to nadal po rozwiązaniu, ryzyko jest bardzo duże. Zwiększa się zeż ryzyko jeśli matka zacznie palić tuż po porodzie. Zwiększa się ono zgodnie z wielkością nałogu wokół dziecka. W liście Głównej Izby Lekarskiej zostały przedstawione poniższe rady:

- Układajcie dziecko do snu tylko na plecach bądź na bokach.
- Zaprzestańcie używania nikotyny podczas ciąży i chrońcie przed nią swoje dziecko po urodzeniu.
- Zaprzestańcie jednocześnie spożywania alkoholu lub innych środków odurzających.
- Nie używajcie poduszki pod główkę noworodka.
- Pilnujcie aby dziecko nie było zbyt grubo ubrane do snu.
- Bardzo ważne jest karmienie dziecka piersią.

10

Dostępne strony internetowe i materiały informacyjne

Każdy kto chce uzyskać więcej informacji na temat uzależnienia nikotynowego jak również pragnący otrzymać pomoc, może skorzystać z poniższych stron internetowych. Poniżej przedstawiamy islandzkie i zagraniczne strony.

Islandzkie strony:

www.lydheilsustod.is
www.8006030.is
www.doktor.is
www.krabb.is
www.landlaeknir.is
www.hjarta.is
www.hnfli.is
www.easyway.is

Zagraniczne strony:

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

11

Darmowe materiały informacyjne

12

Przydatne strony internetowe

Lýðheilsustöð

Laugavegi 116

105 Reykjavík

Telefon: 5800 900

www.lydheilsustod.is

Towarzystwo do walki z nowotworami (Krabbameinsfélagið)

Skógarhlíð 8

125 Reykjavík

Telefon: 540 1900

www.krabb.is

Główna Izba Lekarska (Landlæknisembættið)

Austurströnd 5

170 Seltjarnarnes

Telefon: 510 1900

www.landlaeknir.is

Wydział Kardiologii (Hjartavernd)

Holtasmára 1

201 Kópavogur

Telefon: 535 1800

www.hjarta.is

Towarzystwo do walki z astmą i alergiami (Astma- og ofnæmisfélagið)

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Telefon: 552 2153

www.ao.is

