

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA
Mariborska c. 125, 3000 Celje

PROTIKADILSKI ZAKON. ČEMU?

Avtorice:

Maša **HORVATIČ**, 9.a

Neja **POTOČNIK**, 9.a

Manja **TOPLIČANEC**, 9.a

Mentorica:

Olga **KOŽEL**, prof. slo.

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008**

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA
Mariborska c. 125, 3000 Celje

PROTIKADILSKI ZAKON. *ČEMU?*

Avtorice:

Maša **HORVATIČ**, 9.a

Neja **POTOČNIK**, 9.a

Manja **TOPLIČANEC**, 9.a

Mentorica:

Olga **KOŽEL**, prof. slo.

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008**

KAZALO

KAZALO	3
POVZETEK	5
1 UVOD	6
<hr/>	
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	6
1.2 HIPOTEZE	7
1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	7
1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo	7
1.3.2 Metoda anketiranja	8
1.3.3 Metoda razgovora	8
1.3.4 Metoda terenskega dela	8
1.3.5 Metoda obdelave podatkov	8
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	9
<hr/>	
2.1 PREDSTAVITEV ZAKONA O OMEJEVANJU UPORABE TOBAČNIH IZDELKOV IN NJEGOVIH DOPOLNITVAH	9
2.2 KAJENJE SKOZI ZGODOVINO	12
2.3 POSLEDICE KAJENJA SE KAŽEJO TUDI V ZDRAVJU	12
2.4 BOLEZNI	13
2.5 KORISTI OPUSTITVE KAJENJA	14
2.6 ZDRAVILA PRI OPUŠČANJU KAJENJA	15
2.7 IN ŠE NEKAJ MNENJ O PROTIKADILSKEM ZAKONU	15
3 OSREDNJI DEL	17
<hr/>	
3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	17
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika – učenci	17
3.1.2 Analiza anketnega vprašalnika - odrasli	22
3.1.3 Povzetek pogovora z go. Damjano Podkrajšek	26

3.1.4 Povzetek izjav gostincev iz okolice Celja	28
3.2 DISKUSIJA	29
4 ZAKLJUČEK	31
<hr/>	
5 VIRI	32
<hr/>	
5.1 LITERATURA	32
5.2 VIRI	32
5.3 INTERNETNE STRANI	32
5.4 USTNI VIRI	32
5.5 VIRI SLIK	32
6 PRILOGE	33
<hr/>	
6.1 PRILOGA 1- ANKETNI VPRAŠALNIK (ODRASLI)	33
6.2 PRILOGA 2- ANKETNI VPRAŠALNIK (UČENCI)	35

POVZETEK

Obolevnost in umrljivost zaradi bolezni, povezanih s tobakom, sta veliki. Da bi zmanjšali delež teh bolezni, je zelo pomembno zvečati število tistih, ki prenehajo s kajenjem, in onih, ki niso nikoli kadili. V ta namen je bil sprejet Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov in njegova dopolnitev, ki je začela veljati v avgustu leta 2007. Namen naše raziskovalne naloge je torej bil, ugotoviti, v kolikšni meri odrasli in učenci naše šole poznajo ta zakon in kakšno je njihovo mnenje oz. razmišljanje o samem Zakonu, kajenju in njegovih posledicah.

Pri raziskovalnem delu smo uporabile različne metode dela, in sicer metodo dela z viri in literaturo, metodo anketiranja, metodo terenskega dela, metodo razgovora in metodo obdelave podatkov.

Uporabljene metode dela so nas pripeljale do zanimivih rezultatov, saj smo ugotovile, da se večina anketiranih zaveda, da kajenje škoduje zdravju in vpliva na slabšo kvaliteto življenja. Prav tako so seznanjeni s t. i. Protikadilskim zakonom, ga v večini podpirajo in menijo, da predstavlja dobro naložbo za prihodnje rodove, kar je verjetno tudi bistven namen njegovega sprejetja in izvajanja.

1 UVOD

OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Kajenje je v razvitem svetu med dejavniki tveganja za nastanek in razvoj bolezni in smrti, ki jih je mogoče povsem odpraviti, daleč na prvem mestu. V večini evropskih mest kajenje tobaka umori več ljudi kot prometne nesreče, alkohol, požari, samomori, droge in AIDS skupaj.

Tobak je svoj pohod po svetu začel, ko ga je v Evropo prinesel Krištof Kolumb, počasi pa je postajalo kajenje moreč pojav povsod po svetu. Sedaj tobačna industrija iz nesreče drugih kuje lepe denarje. Išče nove kadilce v nerazvitem svetu, med ženskami, revnimi in predvsem mladimi.

Zaradi zgoraj navedenih razlogov ni naključje, da je tema kajenja vedno znova aktualna, saj se dotika praktično vseh prebivalcev – tako kadilcev kot nekadilcev. V lanskem letu pa se je to še posebej pokazalo, saj je stopil v veljavo nov Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov (v nadaljevanju ZOUTI), ki prepoveduje kajenje v vseh zaprtih delovnih prostorih in javnih mestih, vključno z gostinskimi obrati. Z njim so njegovi podporniki želeli predvsem zaščititi nekadilce, tudi kadilce in posredno s tem zmanjšati proizvodnjo in porabo cigaret. Strokovnjaki so na podlagi več sto raziskav potrdili sklepe, da pasivno kajenje povzroča resne, tudi smrtne bolezni.

Ker je omenjen zakon v resnici dvignil veliko prahu, smo se tudi mi odločile, da bomo raziskale in prikazale predvsem:

- ✘ zgodovino tobaka in bolezni, povezane z njim,
- ✘ v kolikšni meri učenci naše šole in odrasli poznajo ZOUTI,
- ✘ mnenja o ZOUTI,
- ✘ koliko učenci in odrasli poznajo posledice kajenja,
- ✘ kakšno je stališče strokovnjakov na to temo,
- ✘ vpliv ZOUTI na poslovanje gostinskih lokalov.

HIPOTEZE

Pred izdelavo raziskovalne naloge smo si zastavile naslednje hipoteze, ki so nam pomagale pri nadaljnjem raziskovanju:

1. Anketirani (učenci in odrasli) kot prednosti kajenja naštevajo užitek in pomiritev, slabosti pa istovetijo s prezgodnjo smrtjo, rakom in smradom.
2. Večina vsaj delno pozna Protikadilski zakon in ga tudi podpirajo.
3. Kadilci se zavedajo, da s kajenjem škodujejo tako sebi kot drugim.
4. Odrasli poznajo načine zdravljenja odvisnosti od kajenja.
5. Anketirani znajo naštetih nekaj bolezni, ki jih povezujejo s kajenjem.
6. V lokalih se je po uveljavitvi Zakona zmanjšal promet in gostinci ga v večini ne podpirajo.

OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskovalnem delu smo poskušale uporabiti čim več različnih metod dela, uporabile pa smo naslednje raziskovalne metode:

- ✗ metodo dela z viri in literaturo,
- ✗ metodo anketiranja,
- ✗ metodo razgovora,
- ✗ metodo terenskega dela,
- ✗ metodo obdelave podatkov.

1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo

Iskanje in uporaba obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri naši nalogi smo potrebovale literaturo za razlago obravnavanih pojmov v zvezi s tematiko, ki smo jo proučevale. Večino literature smo našle na nekaterih internetnih straneh in v Osrednji knjižnici Celje.

Viri pri našem delu so bili vezani predvsem na del, ki se veže na ZOUTI. Podatke smo uporabile v teoretičnem delu naloge.

1.3.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja smo dobile podatke neposredno od učencev naše šole, in sicer smo anketirale učence 5. razreda 8-letke in 7. 8. 9. razreda 9-letke. Pridobljeni podatki so nam bili glavni vir za nadaljnje delo. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 7 vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Anketirale smo tudi odrasle. Večina anketirancev je vprašalnik reševala resno, kljub temu pa smo morale nekaj vprašalnikov izločiti.

1.3.3 Metoda razgovora

S to metodo smo pridobile podatke, ki jih v literaturi in virih ni bilo. In sicer smo opravile razgovor z gospo Damjano Podkrajšek z Zavoda za zdravstveno varstvo, Oddelek za socialno medicino in promocijo zdravja.

1.3.4 Metoda terenskega dela

Da bi bila raziskovalna naloga celovitejša in da smo lahko potrdile oz. ovrgle hipoteze, smo se odločile, da določene podatke pridobimo s terenskim delom. To metodo smo uporabili tako, da smo prosile za izjave nekaterih gostincev v okolici Celja o vplivu Zakona na njihov promet.

1.3.5 Metoda obdelave podatkov

Vse anketne vprašalnike smo pregledale in odgovore nato analizirale ter izdelale tabele in grafe. Pri tem smo uporabile programa Microsoft Word in Microsoft Excel. Slike smo digitalizirale z optičnim čitalnikom hp scanjet 3500c.

Podatke, pridobljene z razgovori in s terenskim ogledom, smo uporabile v teoretičnem delu naloge in na koncu, pri analizi hipotez.

2 Teoretični del naloge

2.1 PREDSTAVITEV ZAKONA O OMEJEVANJU UPORABE TOBAČNIH IZDELKOV IN NJEGOVIH DOPOLNITVAH

Večkrat v tem času v medijih poročajo o dopolnjenem Zakonu o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov. Včasih se vprašamo, ali poznamo njegove podrobnosti ali vemo le manj podrobne stvari. Skozi podatke, ki smo jih prebirale, smo spoznale, da o Zakonu nismo vedele prav dosti, zato ga bomo podrobneje opisale.

Zakon se je razvil nekako že s tem, da so proizvajalci tobačnih izdelkov dobili zahtevo, da morajo na embalažo tobačnih izdelkov zapisati opozorilo, da kajenje resno škoduje zdravju. S tem so kadilce opozorili na nevarnost tobačnih izdelkov in dima ter jih poizkusili odvrti od kajenja. V ZOUTI je bila zapisana tudi starostna meja za nakup tobačnih izdelkov, ki je določala, da osebe, mlajše od 15 let, tobačnih izdelkov ne morejo kupiti.

Kajenje so poskušali izkoreniniti v Švici že v 17. stoletju. Tudi kraljica Viktorija je sovražila to slabo navado, ampak proti njej ni ukrepala prav dosti. Karl Astel se je uspešno boril proti kajenju. Leta 1935 je uspel prepovedati kajenje v vseh pisarnah in uradih NSDAP (nacionalsocialistična nemška delavska stranka). Kmalu je cigaretni dim izgnal tudi iz državnih uradov, pošt, iz javnih prevozov, gledališč, kinematografov, v bojnih enotah SS (Schutzstaffe I - slovensko zaščitni vod) in na koncu celo iz lokalov in javnih zgradb. Tako bi Evropa dosegla čist zrak že pred 60 leti, če se ne bi pojavili Churchill, Roosevelt in Stalin. Ti so ljudi še dodatno vzpodbudili h kajenju. Amerika je leta 1975 začela preganjati kadilce in jih spodbujati k odvajanju. Trud še žal ni končan, rezultati še niso popolni.

Ampak kaj sploh zahteva Protikadilski zakon?

Z uvedbo tega Zakona se je zvišala starostna meja za nakup tobačnih izdelkov. S 15 let so jo povišali na 18 let. V prodajalnah oz. ustanovah, kjer se lahko kupijo tobačni izdelki, mora biti na vidnem mestu napisano, da se ljudem, ki so mlajši od 18 let, tobačni izdelki ne prodajajo. K tovrstnim izdelkom spadajo izdelki, ki vsebujejo tobak

(cigarete, cigarilosi, cigare, tobak za zvijanje cigaret in pipe), ki je lahko gensko spremenjen, in so namenjeni za kajenje, sesanje ali žvečenje.

Točnost natisnjene podatka o vsebnosti katrana in nikotina mora biti na škatli oz. na drugem posamičnem nadaljnjem besedilu: »...se ugotavlja po metodi ISO 8243«.

Proizvajalci tobačnih izdelkov morajo poleg opozorila, da kajenje škoduje zdravju, dodati tudi telefonsko številko svetovalnega telefona za pomoč pri opuščanju kajenja. Prepovedana je proizvodnja in prodaja tobačnih izdelkov, ki na embalaži, ki se uporablja pri prodaji izdelka, nima enega od opozoril:

- ✘ Kajenje resno škoduje vam in ljudem okoli vas.
- ✘ Kajenje ubija.
- ✘ Kadilci umirajo mlajši.
- ✘ Kajenje maši žile in povzroča srčni infarkt in možgansko kap.
- ✘ Kajenje povzroča smrt zaradi pljučnega raka.
- ✘ Kajenje med nosečnostjo škoduje vašemu otroku.
- ✘ Varujte otroke pred vdihavanjem vašega cigaretne dima.
- ✘ Opustitev kajenja zmanjša tveganje za smrt zaradi bolezni srca in pljuč.
- ✘ Kajenje lahko povzroči počasno in boleče umiranje.
- ✘ Poiščite pomoč pri opuščanju kajenja: posvetujte se z zdravnikom.
- ✘ Kajenje lahko škoduje spermi in zmanjša plodnost. /.../

Opozorilo mora biti natisnjeno na prednji strani embalaže in mora obsegati najmanj 30 % površine dela prednje strani embalaže.

Kaditi se sme le v prostorih, ki so namenjeni izključno kajenju. Imenujemo jih kadilnice. Kaditi je dovoljeno tudi v prostorih, kjer zaposleni ne morejo biti izpostavljeni kajenju. A kadilnic ne bo mogoče urediti v ustanovah, kot so zdravstvene ali vzgojne ustanove.

Novelo Zakona je podprl tudi Cindi (mednarodni program namenjen ohranjanju zdravja teR preprečevanju kronično nalezljivih bolezni), ki meni, da bi morala novela vsebovati tudi prepoved kajenja v osebnih avtomobilih, kadar je sopotnik mlajši od 18 let. Kot smo omenili, kajenje ni dovoljeno na vseh javnih in zaprtih delovnih prostorih. Med javne prostore pa štejemo:

- ✘ prostore, namenjene skupni rabi oziroma dejavnostim na področju zdravstva, varstva, vzgoje in izobraževanja, prometa, trgovine in gostinstva, športa, rekreacije ter kulture.
- ✘ Javni prostori so zlasti čakalnice, sejne sobe, kinodvorane, gledališča, zdravstveno, varstveni, izobraževalni, socialni zavodi, gostinski prostori in trgovine, športne dvorane, javna prometna sredstva,
- ✘ kabinske žičnice, javna stranišča in drugi prostori, kjer so nekadilci proti svoji volji lahko vzpostavljeni cigaretnemu dimu.

Prepovedano je tudi reklamiranje izdelkov, ki ne sodijo med tobak in tobačne izdelke, vendar s svojim videzom in namenom uporabe neposredno vzpodbujajo k potrošnji tobaka in tobačnih izdelkov. Reklamiranje tobaka in tobačnih izdelkov je dovoljeno le v obliki in podobi blagovne znamke ali logotipa.



Kazni za kršitev tega Zakona so velike. Z denarno kaznijo 1044 € se kaznuje pravna oseba ali posameznik, ki stori prekršek s samostojnim opravljanjem dejavnosti:

- ✘ če izdeluje ali prodaja cigarete, ki na škatlici oziroma drugi embalaži nimajo na vidnem mestu natisnjenega podatka o tem, koliko miligramov katrana ali nikotina vsebuje posamezna cigareta,
- ✘ če izdeluje ali prodaja izdelke, na katerih opozorilo ne ustreza določenim merilom,
- ✘ če izdeluje ali prodaja tobačne izdelke, ki nimajo v slovenskem jeziku natisnjenega opozorila,
- ✘ če izvaja akcijo nepretrgoma več kot 15 dni,
- ✘ če prodaja tobačne izdelke osebam, mlajšim od 15 let,
- ✘ če v javnih prostorih ne objavi prepovedi kajenja ter označbe prostorov za kadilce na vidnem mestu,
- ✘ če ne določi prostora za kadilce v gostinskih objektih, kjer se gostom streže hrana.

Kadilec, ki kadi v prostorih, ki niso namenjeni kajenju, plača kazen najmanj 125 €, odgovorna oseba za prostore, kjer se kadi brez dovoljenja, plača kazen 1000 € in pravna oseba prostorov, kjer se je kadilo, 33 000 €.

2.2 KAJENJE SKOZI ZGODOVINO

28. oktobra 1592 je Rodrigo de Jarez prvič vdihnil dim prve verzije cigar, in s tem postal prvi evropski kadilec. Vsak dan je pokadil eno cigaro, ko pa si je le- to prižgal v javnosti, je za zapahi presedel 3 leta in tako postal prva žrtev protikadilcev. Pohod tobaka po Evropi se je začel leta 1512 na Portugalskem, sledile so ji današnje Španija, Francija, Nizozemska, Italija, Anglija, Švica, Nemčija, Avstrija, Madžarska, Turčija, Poljska, Švedska, Rusija, Škotska in Irska konec 17. stol. Med državljansko vojno od leta 1618 do 1648, se je močno razširila uporaba pip. Za razvoj cigaret, ki jih v največjem številu poznamo danes, je zaslužen Casanova, ki naj bi bil eden prvih Evropejcev, ki so kadili cigarete. Zgodnjo obliko cigaret so poznali že v sredini 18. stol. V južni Ameriki, predvsem pa v Braziliji, kjer so jih imenovali *papelitos*. Cigarete so postale znane v Napoleonovih vojnah, prvi razcvet pa so doživele v Krimski vojni (1856). Od leta 1830, ko so organizirali prvo anti-tobačno gibanje, so se stvari za nekadilce izboljšale. Železniške družbe so predstavile vagone, hoteli so prostore za nekadilce, tudi moda je ustvarila kadilske sukniče in klobuke. Cigara ali pa samo cigareta s kozarcem porta ali konjaka je tako postala običaj. Leta 1865 so v Avstriji predstavili dvojno cigareto, ki je bila po obliki trikrat daljša od današnje, na obeh straneh je imela filtra, tako da si jo pred kajenjem moral prerezati na polovico. Leta 1908 prodaja cigaret osebam mlajšim od 16 let v Angliji postane prepovedana. Ker je 20. stol. poznano po vojnah, je takrat prodaja cigaret močno poskočila, saj je kajenje vojake na frontah, pa tudi ženske doma, sproščalo, bili so manj živčni, cigarete so pregnale lakoto, zaradi tobaka pa so ljudje na splošno lažje prenašali vsakdanje napore. Po 2. sv. vojni so zdravniki priporočali kajenje kot sredstvo za pomirjanje živcev, do sredine 90-ih let pa so protikadilski ukrepi dosegli nov vzpon z množičnim označevanjem javnih površin z opozorili »**prepovedano kajenje**«.

2.3 POSLEDICE KAJENJA SE KAŽEJO TUDI V ZDRAVJU

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da bo v naslednjih 25 letih zaradi bolezni, povezanih z rabo tobaka, umrlo 150 milijonov sedaj živečih ljudi, če se bo ta trend nadaljeval.

Kajenje je skoraj edini razlog za večino rakavih obolenj in pljučnih bolezni. Cigarete vsebujejo nikotin, ki povzroča odvisnost in posledično stalno uporabo tobačnih izdelkov.

Kajenje je zaradi tega na prvem mestu med vzroki za umrljivost in obolevnosti, ki bi se jih dalo preprečiti. S pasivnim kajenjem pa kadilci ogrožajo tudi ljudi okoli sebe, saj pasivni kadilci vdihnemo količinsko nekaj manj škodljivih snovi, vendar je tako kajenje dokazano škodljivo. Največkrat pa so pasivnemu kajenju izpostavljeni otroci, ki kasneje zaradi te »navade« pogosteje postanejo kadilci.

2.4 BOLEZNI

V cigarettnem dimu je večino rakotvornih snovi. Ta podatek pa potrjuje to, da je od desetih ljudi s pljučnim rakom kar devet kadilcev. Znižuje se tudi starostna meja obolevanja za pljučnim rakom, oboleva pa tudi vedno več žensk. Pljučni rak pa ni edini, ki ga povzroča kajenje. Povzroča tudi raka ustne votline, grla in kožnega raka, raka požiralnika, želodca, trebušne slinavke in črevesja, pa tudi raka sečnega mehurja, prostate in ledvic. Pri ženskah je možen tudi rak dojke in materničnega vratu.

Rak pa ni edina bolezen, ki jo povzroča kajenje. Pri kadilcih so pogostejše obolenja srca in ožilja, srčni infarkt, možganska kap in pospeševanje ateroskleroze. Kadilci so prav



tako bolj nagnjeni k okužbam kot nekadilci. S kajenjem je povezana četrtna ran na želodcu, pretirano delovanje ščitnice pa je kar v 80 % povezano s kajenjem. Kadilci imajo tudi večje težave z vidom in prezgodnim nastankom sive mrežnice, ne izognejo pa se tudi pogostejšemu obolenju zob in dlesni, zaradi osteoporoze pa so pogostejši zlomi kolkov, in s tem tudi počasnejše zaraščanje dolgih kosti.

Kajenje in nosečnost pa sta dva pojma, ki nikakor ne spadata skupaj. Posledice kajenja v času nosečnosti se kažejo v povprečju nižji telesni teži ob rojstvu ter slabši pljučni funkciji. Otroci kadilk so izpostavljeni pogostejšim okužbam in alergijam v prvih letih življenja, pa tudi astma je pogosteje prisotna.

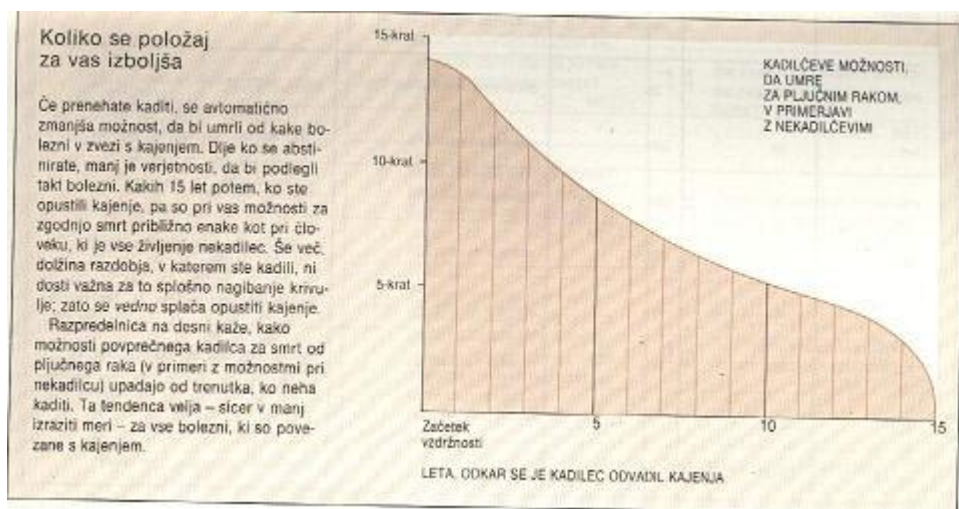
Kadilci pa z leti pridobijo tudi značilni videz, ki jih na prvi pogled takoj loči od nekadilcev. Spremlja jih neprijeten vonj, koža se jim hitreje stara, pospešeno se jim guba (kadilci imajo pri 40 letih enako zgubano kožo kot nekadilci pri 60 letih), koža je tudi precej tanjša in slabše prekrvavljena. Zobje porumenijo, pri strastnih kadilcih pa porumenijo

tudi nohti in koža na rokah. Kadilci imajo pogoste motnje dihanja med spanjem in tudi pogostejše smrčijo.

2.5 KORISTI OPUSTITVE KAJENJA

Korist se kaže že nekaj minut po tem, ko kadilec pokadi še zadnjo cigareto. Že po dvajsetih minutah se zniža krvni tlak in umiri se srčni utrip, po nekaj urah se začne zniževati količina ogljikovega monoksida v krvi, po enem dnevu pa se zmanjša verjetnost za srčni napad. Po nekaj tednih se izboljšata pljučna funkcija in prekrvavitev. V nekaj mesecih se zmanjša utrujenost, umirita se kašelj in težka sapa. Po petih letih se tveganje za nastanek možganske kapi izenači z ravnijo nekadilcev, po desetih letih pa se tveganje za razvoj pljučnega raka zniža na polovico tistega, ki bi grozilo, če bi še kadili. Po petnajstih letih pa se izenači s tveganjem nekadilcev tudi tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj. Le-ti podatki nam povedo, da se škode, ki jo je kajenje pustilo tudi z opustitvijo tega ne da čisto uničiti.

Kljub temu pa so vsi ti razlogi gotovo dovolj tehtni, da kadilec ali kadilka prenehata s kajenjem.



Graf 1: Kadilčeve možnosti, da umre za pljučnim rakom v primerjavi z nekadilcem.

(Vir: Zavod za zdravstveno varstvo Celje)

2.6 ZDRAVILA PRI OPUŠČANJU KAJENJA

Kratki posegi, kot so nasveti, informacije, svetovanje so se pokazali kot učinkoviti za pomoč ljudem, ki imajo tvegan način življenja, a ga želijo spremeniti. Vendar za vsakogar to vendarle ni dovolj in takrat je potrebno poseči tudi po nekaterih zdravilih. Eno takšnih je nikotinsko zdravljenje s pomočjo nikotinskih pripravkih v obliki:

- ✗ žvečilnega gumija,
- ✗ pastil,
- ✗ transdermalnih obližev,
- ✗ nosnih sprejev in
- ✗ inhalatorjev.



Bupropion je preparat, ki zmanjšuje potrebo po tobaku, poleg tega pa se uporabljajo še nekatera druga zdravila, ki jih je potrebno jemati pod strogim zdravniškim nadzorom (pomirjevala, antidepresivi, uspavalna, betablokatorji).



Kljub temu pri kadilcih pogosto zasledimo odpor do spreminjanja navad, kar se je pokazalo tudi pri našem raziskovalnem delu. Kadilci namreč menijo, da imajo določene ugodnosti, če kadijo, zato se jim zdi pomembno, da nadaljujejo. Način življenja, ki je nezdrav, se kadilcu pogosto zdi koristen na drug način. Nekateri nimajo dovolj zaupanja v svojo sposobnost, da bi se spremenili in prenehali s kajenjem, bi spremenilo mnogo drugih stvari. Pri ženskah pa se kot dodatna ovira za prenehanje kajenja pokaže

strah pred zvišanjem telesne teže.

2.7 IN ŠE NEKAJ MNENJ O PROTIKADILSKEM ZAKONU

Nekadilci so mnenja, da jim nov zakon ugaja, saj lahko mirno gredo v lokale, bare, restavracije in pridejo ven, ne da bi zaudarjali po dimu. Nekateri menijo, da bi se kajenje lahko odpravilo tudi na drugačen način in pravijo, da je v lokalih promet manjši. Gostilničarji naj bi promet povečali le tako, da zmanjšajo cene. Večini nekadilcem je torej Protikadilski zakon zelo všeč. Kadilci so mnenja, da jim ZOUTI ne ugaja, saj bodo morali kaditi zunaj. Ker so pa zime mrzle, to ne bo mogoče. Tudi gostilničarjem ZOUTI ne ugaja, saj se je promet zmanjšal in je tudi dobiček manjši.

Takšna razmišljanja pa smo zasledile na enem izmed forumov.

Zadnje čase je vsekakor spet na udaru kajenje. In prav je tako. Kadilce se absolutno **mora** ločiti v vseh zaprtih prostorih od ostalih ljudi. In stvar je zelo preprosta, ne razumem sploh, zakaj toliko debate okoli tega. Tako mora biti in pika. (Zakon)

Nič nimam proti kadilcem, zaradi mene, naj kadijo, to je stvar njihove odločitve. Vendar naj ne kadijo zraven mene, ko stojim v vrsti in naj ne kadijo zraven mene, ko jem kosilo. Če mora človek kaditi ravno v času kosila, pa naj gre v drug prostor. Tako simpl je to. Ali mi lahko škodi, če vdihavam dim, ko nekdo zraven mene kadi? Ne vem, vendar mi ne paše že misel na to. (Rožica)

Me prav zanima, kako bi se počutil kadilec, ko bi jaz pri kosilu zraven njega sedel in v roki držal škatlo, na kateri bi pisalo: »Odpadki iz JEK«. Pa bi mu ob začudenem pogledu z nasmehom odvrnil, da je bolj nevarno se sprehajati po parku kot pa moja mala škatla. Ja, tako je to. (Rzt)

Sploh tu nima nikakršne veze to, ali je kajenje stvar osebne odločitve. Seveda je. Vendar je to za ostale ljudi vsekakor moteča odločitev. Moteče je tudi, če v restavraciji nekomu mečem papirčke v ušesa. Je to škodljivo? Ne vem, je pa moteče. In zato tega ljudje ne počnejo. Zakaj bi torej kadilci morali imeti privilegije nasproti drugim norostim? Zakon je super, saj zdaj lahko vsaj kosilo pojem normalno. (Izi)



3 Osrednji del naloge

3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV.

Vsi rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki smo jih dobile s pomočjo anketnega vprašalnika, intervjuja in izjav nekaterih gostinskih delavcev.

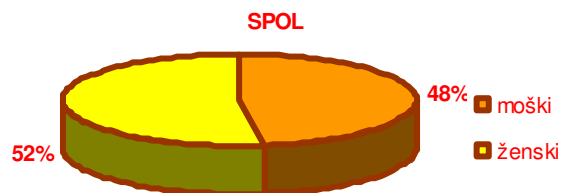
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika – učenci

Anketni vprašalnik je reševalo 151 učencev predmetne stopnje. Odgovarjali so na sedem vprašanj odprtega (3) in zaprtega (4) tipa. S tem vprašalnikom smo prišle do podatkov neposredno od učencev, saj nas je zanimalo, kako oni doživljajo kajenje in zakone, povezane z njegovo prepovedjo.

Statistični podatki

a) SPOL

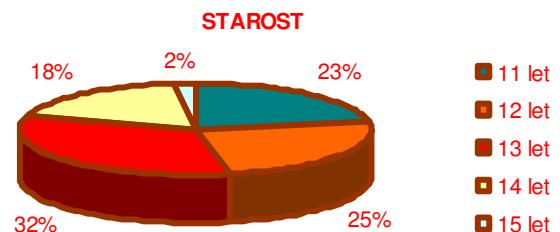
Spol	Število	Odstotki v %
Moški	72	48
Ženski	79	52
Skupaj	151	100



V anketi je sodelovalo 72 moških in 79 žensk, torej 151 učencev naše šole.

b) STAROST

Starost	Število	Odstotki v %
11	34	23
12	37	25
13	50	32
14	27	18
15	3	2
Skupaj	151	100



Povprečna starost anketiranih je 12,5 let.

1. Na samem začetku te prosimo, da nam našteješ prednosti oz. slabosti kajenja.

Učenci so našteli nekaj prednosti kajenja, kot jih vidijo s svojega zornega kota. Med najpogostejšimi odgovori so bili:

- ✘ kajenje pomirja,
- ✘ družba misli, da si cool,
- ✘ dobro počutje,
- ✘ pomirja,
- ✘ hujšanje.

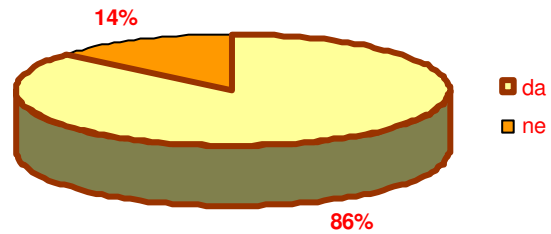
Hkrati s tem smo jih spraševali o slabosti, ki pa so jih našteli znatno več, kot prednosti, in sicer:

- ✘ škoduje zdravju,
- ✘ rak,
- ✘ hitrejše umiranje,
- ✘ onesnaževanje okolja,
- ✘ staranje kože,
- ✘ poraba denarja,
- ✘ smrad,
- ✘ uničuje pljuča,
- ✘ slab zadah,
- ✘ zasvojenost,
- ✘ pasivno kajenje,
- ✘ manjša kondicija,
- ✘ težje dihanje.

Iz zgoraj zapisanih odgovorov je dobro razvidno, da ima kajenje mnogo več slabosti kot prednosti, s čimer se strinjamo tudi me.

1. Ali si že slišal za novi Protikadilski zakon?

Ali si že slišal za novi protikadilski zakon?	Število	Odstotki v %
Da	130	86
Ne	21	14
Skupaj	151	100



Da je novi protikadilski zakon v resnici predmet najrazličnejših pogovorov in tema številnih radijskih in televizijskih programov kaže tudi odgovor na to vprašanje, saj je kar 130 učencev odgovorilo, da je za ta Zakon že slišalo.

2. Kaj veš o njem?

Posledično smo seveda nadaljevale z vprašanjem, kaj torej o tem Zakonu vedo in jih hkrati pozvale, da nam napišejo laično mnenje o njegovih prednostih in slabostih.

Kot prednosti so našli:

- ✘ kadilci ne ogrožajo nekadilcev,
- ✘ v gostilnah ne smrdi, ker ni dima (nezakajenost prostorov),
- ✘ zmanjševanje št. kadilcev.

Kot njegove slabosti pa vidijo naslednje:

- ✘ kadilci kadijo zunaj,
- ✘ upadanje prometa v lokalih,
- ✘ kršenje človekovih pravic.

Pod drugo pa nismo zasledile odgovorov.

3. Kaj meniš, s kakšnim namenom je bil protikadilski zakon sprejet (obkroži en odgovor)?

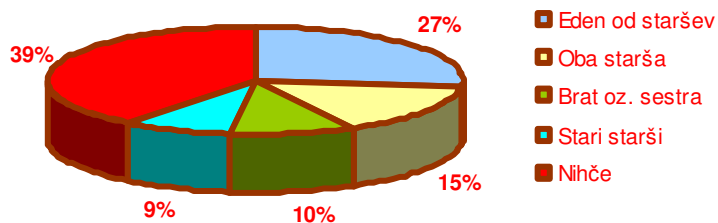
Kaj meniš, s kakšnim namenom je bil protikadilski zakon sprejet?	Število	Odstotki v %
Da bi opozoril na posledice kajenja.	16	11
Da bi zaščitili nekadilce.	58	39
Da bi zmanjšali bolezni, povezane s kajenjem.	49	32
Da bi kadilci prenehali kaditi.	20	13
Da bi se zmanjšal promet v gostiščih.	8	5
Skupaj	151	100



Učence smo spraševale tudi po mnenju, kaj je bil namen sprejetja ZOUTI. Večina jih meni, da bodo tako z njim zaščitili nekadilce (58) oz. želijo zmanjšati število in pogostost bolezni, povezanih s kajenjem. Približno enak delež jih meni, da želijo predvsem opozoriti na posledice kajenja in da bi kadilci prenehali kaditi. Le 7 jih meni, da so s tem želeli zmanjšati promet v gostiščih in posledično s tem povzročiti njihovo zaprtje.

4. Kdo od tvojih bližnjih kadi? (možnih je več odgovorov)

Kdo od tvojih bližnjih kadi?	Število	Odstotki v %
Eden od staršev.	41	27
Oba starša.	23	15
Brat oz. sestra.	15	10
Stari starši.	13	9
Nihče.	60	39
Skupaj	151	100



Pri tem vprašanju smo žele izvedeti, v kakšnem okolju živijo učenci naše šole oz. kdo v njihovi bližini kadi. Razveseljav je podatek, da kar 39 % anketiranih v svojem bližjem sorodstvu nima nikogar, ki bi kadil. Pri 41 učencih kadi eden od staršev, pri 23 pa kar oba starša. Nekaj anketiranih (15) ima slab zgled tudi v starejšem bratu oz. sestri.

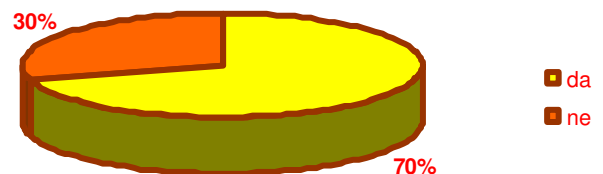
5. Naštej najpogostejše bolezni kot posledico kajenja.

Na podlagi tega vprašanja lahko trdimo, da so učenci kar dobro seznanjeni z boleznimi, ki se lahko pojavijo kot posledica kajenja, med najpogostejše pa so zapisali naslednje:

- ✗ rak,
- ✗ obolevanje pljuč,
- ✗ smrt,
- ✗ bolezni srca in ožilja,
- ✗ impotenca, bronhitis,
- ✗ neplodnost,
- ✗ astma,
- ✗ odmiranje organov,
- ✗ rak jeter,
- ✗ možganska kap.

6. Ali bi po tvojem mnenju morali ukiniti proizvodnjo cigaret?

Ali bi po tvojem mnenju morali ukiniti proizvodnjo cigaret?	Število	Odstotki v %
Da	106	70
Ne	45	30
Skupaj	151	100



Z vidika otrok smo želele izvedeti, če bi morali ukiniti proizvodnjo cigaret, hkrati s tem pa smo od njih zahtevale pojasnilo. 106 jih meni, da bi jo morali, saj bi tako:

- ✗ zmanjšali umrljivost,
- ✗ bili bolj zdravi,
- ✗ zmanjšali št. kadilcev.

45 pa jih je nasprotnega mnenja, saj:

- ✗ bi kadilci postali nasilni,
- ✗ bi kadilci našli kakšno drugo zasvojenost,
- ✗ je vse na lastno odgovornost,
- ✗ bi to pomenilo izgubo služb v proizvodnji cigaret.

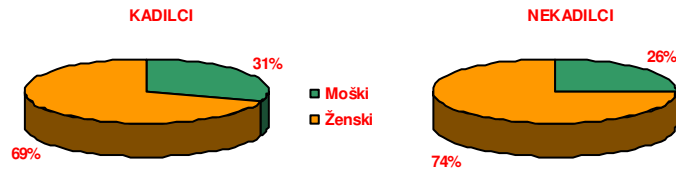
Moramo priznati, da so tako eni in drugi razlogi dobro utemeljeni, tako da bi bilo res težko določiti, za kaj bi se odločili.

3.1.2 Analiza anketnega vprašalnika – odrasli

Statistični podatki

1. Spol

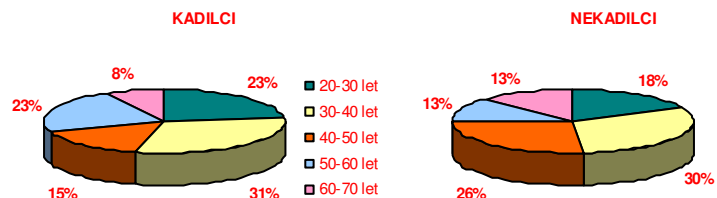
Spol	Kadilci	Nekadilci
Moški	4	10
Ženski	9	29
Skupaj	13	39



V anketi je sodelovalo 52 anketirancev, od tega 13 kadilcev in 39 nekadilcev.

2. Starost

Starost	Kadilci	Nekadilci
20-30	3	7
30-40	4	12
40-50	2	10
50-60	3	5
60-70	1	5
Povprečna starost	37,3	42,2



Povprečna starost pri anketiranih kadilcih znaša 37,3 let, medtem ko pri nekadilcih 42,2 let.

3. Ste (obkroži): KADILEC NEKADILEC

V anketi je sodelovalo 13 kadilcev (4 moški in 9 žensk) in 39 nekadilcev (10 moških in 29 žensk).

1. Na samem začetku vas prosimo, da nam naštejete prednosti oz. slabosti kajenja.

Tako kadilci kot nekadilci so na to vprašanje odgovorili približno enako, in sicer so kot prednosti kajenja naštel:

- ✘ užitek,
- ✘ pomirjanje,
- ✘ deluje kot naravno zdravilo,
- ✘ sproščanje,
- ✘ prijeten občutek,

- ✘ kratek čas,
- ✘ boljša prebava.

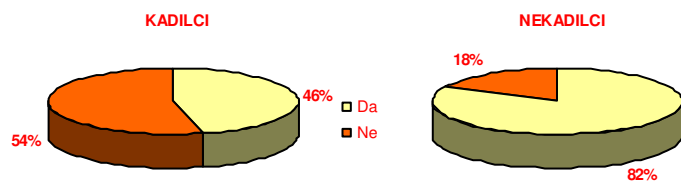
Kot slabosti kajenja pa vidijo predvsem:

- ✘ različne bolezni,
- ✘ smrad,
- ✘ visoko ceno cigaret,
- ✘ slabše prenašanje fizičnih naporov,
- ✘ kašelj,
- ✘ nikotinski maček,
- ✘ živčnost,
- ✘ ogrožanje zdravja (lastnega in nekadilcev),
- ✘ onesnaževanje okolja,
- ✘ slab zgled otrokom.

Iz odgovorov je razvidno, da so slabosti kajenja v resnici tudi veliko bolj tehtni razlogi proti kajenju kot tisti, ki so zapisani pod prednosti.

2. Ali podpirate protikadilski zakon? (obkroži):

Ali podpirate protikadilski zakon?	Kadilci (%)	Nekadilci (%)
Da	6 (46)	32 (82)
Ne	7 (54)	7 (18)
Skupaj	13	39



Protikadilski zakon podpira 46 % kadilcev in kar 82 % nekadilcev, kar je povsem razumljivo, saj je stanje po uveljavitvi ZOUTI nekadilcem zelo všeč, prav tako pa niso sami neposredno »prizadeti« zaradi njega, medtem ko se kadilci z Zakonom še niso povsem sprijaznili in ga ne podpirajo.

3. Kaj veste o njem?

To vprašanje bi verjetno bil lahko predmet številnih razprav, saj so anketirani (tako kadilci kot nekadilci) nanizali kar nekaj zanimivih odgovorov, ki se vežejo na prednosti oz. slabosti zakona. Prav tako pa smo jim dale možnost, da izrazijo kakršnokoli drugo mnenje o zakonu. Njihovi odgovori so bili naslednji.

Prednosti:

- ✘ boljši zrak v lokalih,
- ✘ zdravo okolje za zaposlene,
- ✘ varuje zdravje nekadilcev,
- ✘ manj kadilcev.

Slabosti:

- ✘ upad prometa,
- ✘ diskriminacija,
- ✘ manj družabnosti,
- ✘ nepravilčen poseg v svobodno podjetništvo,
- ✘ kadilci kadijo na mrazu,
- ✘ kajenje v avtomobilih,
- ✘ onesnaževanje narave (ogorki na tleh).

Drugo:

- ✘ zakon bi lahko gostincu dopuščal, da izbere med kadilskim ali nekadilskim lokalom,
- ✘ različni prehladi zaradi mraza,
- ✘ zakon bi lahko bil milejši,
- ✘ kadilci so vedno predmet razprav.

Kot je razvidno iz odgovorov je največja pozornost zakona usmerjena na zdravje, kar je tudi edina vrednota v življenju, ki je sicer ne moremo kupiti. Naprej ne bi razpravljale, zato bomo postavile samo vprašanje Ali ni to dovolj? Zakon želi vendar obvarovati naše zdravje.

4. Ali boste zaradi Zakona o prepovedi kajenja prenehali kaditi?

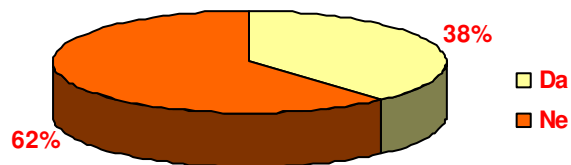
To vprašanje je namenjeno tistim, ki kadijo. V naši anketi je sodelovalo 13 kadilcev in vsi so zatrdili, da zaradi zakona ne bodo prenehali kaditi. Ta vzorec je res nekoliko premajhen, da bi lahko enako trdili za celotno populacijo, vendar bo gotovo vsak pokadil kakšno cigareto manj. In tudi to je nekaj.

5. Če ste kadilec, ali se zavedate, da škodujete sebi in bližnjim ljudem okoli Vas?

Vsi anketirani kadilci se zavedajo, da s svojo razvado škodujejo tako sebi kot bližnjim okoli njih.

6. Če ste kadilec, ali bi radi prenehali s kajenjem? (obkroži)

Če ste kadilec, ali bi radi prenehali s kajenjem?	Kadilci
Da	5
Ne	8
Skupaj	13



Čeprav kadilci ne nameravajo prenehati s kajenjem zaradi Protikadilskega zakona, pa bi to vseeno rado storilo 38 odstotkov anketiranih. Na tem mestu jih nismo spraševale, zakaj tega ne storijo, bi bilo pa vseeno zanimivo izvedeti tudi ta podatek.

7. Poznate kakšen način, s katerim se lahko odvadimo/-te kajenja?

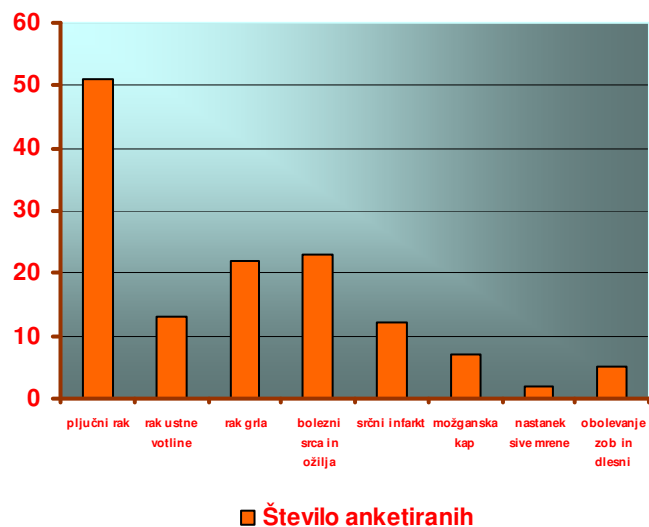
Načinov, s katerimi se lahko odvadimo kajenja, je kar nekaj in o njih pogosto lahko izvemo iz različnih medijev. Tako so tudi anketirani podali kar nekaj možnosti, in sicer:

- ✘ vztrajnost, trma, samodisciplina,
- ✘ Nicorette obliži in žvečilni gumiji,
- ✘ psihoterapija.

Obstaja še nekaj drugih načinov, kot na primer razne delavnice in druge protikadilske akcije – obveščanje, zgibanke ...

8. Katero izmed naštetih bolezni najbolj povezujete kot posledico kajenja? (lahko možnih več obkroženih odgovorov - največ 3)

Katero izmed naštetih bolezni najbolj povezujete kot posledico kajenja?	Število
Pljučni rak.	51
Rak ustne votline.	13
Rak grla.	22
Bolezni srca in ožilja.	23
Srčni infarkt.	12
Možganska kap.	7
Nastanek sive mreže.	2
Obolevanje zob in dlesni.	5



Kot je razvidno iz grafa in tabele, oboji kot najpogostejšo bolezen, ki je posledica kajenja, vidijo pljučni rak (tako se je odločilo vseh 51 anketirancev), sledita mu rak grla ter bolezni srca in ožilja. O teh boleznih je v resnici tudi največ govora, medtem ko tudi ostale niso povsem zanemarljive, saj nam vsaj deloma poslabšajo kakovost našega življenja.

3.1.2 Povzetek pogovora z gospo Damjano Podkrajšek

Gospa Damjana Podkrajšek je zaposlena na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje. Je specialistka šolske medicine in hkrati strokovna skrbnica projekta To sem jaz in regijska organizatorica zdravstvene vzgoje. Zato smo menile, da je pravi naslov, da jo povprašamo, kaj o »zloglasnem« Zakonu meni ona.

Sama pravi, da vsi vemo, da imamo enega najbolj strogih zakonov v Evropi oz. Evropski uniji in se ji to zdi pravilno. Pri takšnem zakonu je pomembno predvsem dvoje:

- ✘ omogočati, da ga dosledno izvajamo (pri tem se pojavljajo težave, ker ni dovolj inšpektorjev),
- ✘ omogočati zdravljenje tistim, ki so dolga leta kadili, da se odvadijo in da najdejo nove oblike sproščanja.

Slednje pri nas ni omogočeno, zato je ta zakon nekoliko preuranjen in bi bilo tudi prav, da bi ga nekoliko omilili. Tudi sama pravi, da bi morali gostincem dati možnosti, da se sami odločajo, kakšen lokal hočejo (kadilski ali nekadilski). Prav tako meni, da je zaradi kajenja zunaj v mrazu marsikdo zbolel in so bile ambulante tudi zaradi tega bolj polne. Pravi, da je treba kadilce razumeti, saj gre pri njih za odvisnost, ki se ji le s težavo odrečejo. Zakon je pisan predvsem za tiste kadilce, ki ne kadijo veliko – njih je možno odvrniti od kajenja, medtem ko bodo tisti, ki kadijo več let in veliko cigaret na dan, prišli do cigarete tako ali drugače – tudi zunaj na mrazu.

Ker se kadilci s kajenjem sproščajo, bi bilo prav, da bi našli druge načine le-tega. Obstajajo preproste tehnike sproščanja, ki jih učijo kadilce v tečajih odvajanja od kajenja (sama je vodila pet takšnih tečajev in so jih obiskovali kadilci, ki so kadili v povprečju trideset let). Te tehnike morajo kadilci znati pravočasno uporabiti, da z

njimi premagajo tako pozitivne (so srečni, nekaj dosežejo ...) in negativne (gneča, pomanjkanje časa ...) strese. In to je naloga osnovne šole – že v šoli bi se morali otroci naučiti sproščanja, npr. z jogo.

Gospo Podkrajšek smo vprašale tudi, zakaj se sploh mladi odločijo, da začnejo kaditi, kaj jih tako zelo motivira k temu. Sama meni, da največ pripomore k temu misel, da bodo tako odrasli. Mladostniki mislijo, da so, če kadijo, močni, svobodni, da odločajo o sebi in da se upirajo. Prav tako se ne zavedajo, da lahko hitro postanejo odvisni. Pri tem imajo veliko vlogo tudi starši. Gotovo nihče ne reče otroku, da lahko kadi, vendar starš - kadilec, ne daje velikega zgleda svojemu otroku. Veliko večja verjetnost obstaja, da bodo otroci, kjer je »doma« cigareta, kjer je cigareta način sproščanja, začeli kaditi. Kljub temu pa obstaja tudi obraten učinek, in sicer da otroci prepričajo svoje starše ali stare starše, da prenehajo s kajenjem.

Spraševale smo se tudi, zakaj ljudje kljub tveganju, vseeno posegajo po cigaretah. Gospa Podkrajšek nam je odgovorila, da nikotin povzroča eno največjih odvisnosti (hujša od alkohola) in ima takoj pozitiven učinek. Drugi razlogi so dostopnost, cena in pomanjkanje časa za bolj pozitivne odvisnosti.

Na Zavodu za zdravstveno varstvo imajo številne programe usmerjene v cigarete. Eden izmed programov se imenuje **Opusti kajenje in zmagaj** (80 držav tekmuje v tem, koliko ljudi bo opustilo kajenje), drugi je **Da, opuščam kajenje**. Skupaj z Inštitutom za varovanje zdravja in Ministrstvom za zdravje in znanost izvajajo program **Proste roke, čista pljuča**, ki je namenjen najstnikom. Poleg tega pripravijo gradiva za novinarje, in sicer ob 31. januarju in 31. maju (oba dneva sta namreč namenjena zatiranju kajenja), in različna vzgojno-varstvena gradiva za kadilce.

Glede na to, da izvajajo številne delavnice na različne teme, so vse bolj obiskane kot te kadilske. Verjetno zaradi tega, ker je opustitev kajenja zelo težko delo. Vsak, ki se odloči, da bo prenehal, potrebuje nekoga, da ga podpira.

In še o gostincih. Tudi gospa Podkrajšek meni, da je Zakon prizadel nekatere lokale, vendar obstajajo tudi tisti, ki se jim je promet povečal. Konec koncev je nekadilcev mnogo več kot kadilcev. Gotovo pa drži tudi, da se bodo tako gostinci kot kadilci

morali prilagoditi trenutnemu stanju. V Sloveniji moramo premagati to miselnost, da je nekajenje plus in ne minus.

In še njena zaključna misel:

Vsak je nekaj posebnega, vsak ima v sebi nekaj zelo pozitivnega, nekaj, s čimer lahko očara svojo okolico in nekaj, zaradi česar si lahko reče »to pa sem jaz; to pa zelo dobro delam in zmorem biti drugačen, ni treba, da kadim, jaz sem bom dokazal drugače, jaz pa zmorem brez, jaz pa se bom naučil sprostiti na drug način (glasba, tek, rolanje, kolesarjenja)«. Pri tem pa naj posamezniku pomagajo starši, učitelji, prijatelji ...

3.1.2 Povzetek izjav gostincev v okolici Celja

Ob začetku izvajanja Protikadilskega zakona, so se predvsem gostinci zelo trdoživo upirali le-temu, njihovi napori za spremembe pa se še vedno kažejo z nenehnim opozarjanjem, da njihov promet pada, da bodo morali zmanjšati število zaposlenih, da kadilci zmrzujejo zunaj ...

Nas je na tem mestu zanimalo, ali jih čisto nič ne zanima zdravje zaposlenih in seveda gostov nekadilcev?

Tako smo se odločile, da obiščemo ali kar telefonsko povprašamo gostince v okolici Celja, da nam povedo, kako se pri njih kažejo »posledice« Zakona. Poklicale smo 25 gostincev z različnimi dejavnostmi (restavracije – 2, picerija – 7, gostišče – 5, bar – 3, hotel – 3, drugo – 5).

Večina vprašanih (22) se strinja s spremembami zakonodaje na področju boja proti kajenju, vendar so na tem mestu tudi vsi poudarili, da bi morali sami imeti možnost izbire, da se odločijo, kakšen lokal želijo imeti (kadilskega ali nekadilskega). Enako število jih trdi tudi, da se jim je v času po uveljavitvi ZOUTI zmanjšal promet, vendar do odpuščanja delavcev v nobenem primeru ni prišlo. Trije pa so nam presenetljivo povedali, da jim promet narašča, ne glede na ZOUTI, in se z njim popolnoma strinjajo.

Povprašale smo jih tudi, kako s stališča zdravja (delavcev, nekadilcev) gledajo na omenjeni Zakon. Večina tudi tukaj poudarja, da je prav, da ljudi, predvsem mlade, odvrčamo od kajenja in jih opozarjamo na posledice. Nekaj (7) pa jih je odvrnilo, da se zdravju škoduje tudi na druge načine, npr. da kadilci kadijo zunaj, strežba pijače zunaj ...

Naš sklep iz tega bi sledil nekako takole: če dandanes preživetje gostincev temelji le na tobačnem dimu in se potem, ko ga več ni, ne znajo prilagoditi trgu, potem so si tega krivi sami. Ugotovile smo tudi, da nekaterih ta Zakon sploh ne moti in da poslujejo še bolje kot prej.

3.2 DISKUSIJA

Z našo raziskovalno nalogo smo se veliko naučile. Odkrivale smo razvoj Protikadilskega zakona, spoznale posledice kajenja in načine, s katerimi se lahko te razvade tudi »ozdravimo«. Zanimalo nas je mnenje naših učencev, njihovih staršev, gostincev in stroke o tej temi in tudi same ugotovile, da na tem področju ni vse črno-belo.

Pri delu smo naletele tudi na težave, iskale vzroke zanje in jih tudi uspešno premagovale.

Ali so se vse naše hipoteze potrdile?

Glede prve, ki pravi, da **anketirani (učenci in odrasli) kot prednosti kajenja naštevajo užitek in pomiritev, slabosti pa istovetijo s prezgodnjo smrtjo, rakom in smradom**, lahko trdimo, da se je potrdila. Izhajamo seveda iz razpoložljivih podatkov, ki smo jih dobile iz anketnega vprašalnika. Anketirani so podali še kar nekaj drugih prednosti in slabosti, vendar v manjši meri.

Drugo hipotezo, da **večina vsaj delno pozna protikadilski zakon in ga tudi podpirajo**, lahko delno potrdimo. Večina res pozna omenjeni Zakon, vendar ga vsi vendarle ne podpirajo. Učence nismo spraševale o podpori, pač pa smo to vprašanje

postavile odraslim, ki pa na ZOUTI gledajo različno z vidika kadilci – nekadilci. 54 odstotkov kadilcev Zakona ne podpira, medtem ko ga podpira kar 82 % kadilcev.

Tretja hipoteza pravi, **da se kadilci zavedajo, da s kajenjem škodujejo tako sebi kot drugim**. Iz anketnega vprašalnika je razvidno, da se vsi kadilci zavedajo tega, zato lahko to hipotezo potrdimo. Na tem mestu si lahko dovolimo tudi razmišljati, da bi bilo tudi prav, da bi stopili korak naprej in vsaj poskusili pokaditi manj, če že ne morejo povsem prenehati.

Da odrasli poznajo načine zdravljenja odvisnosti od kajenja smo trdile v četrti hipotezi. Anketirani so našli kar nekaj možnosti, ki so vezane tako na osebnost posameznika (vztrajnost, trma, samodisciplina) kot tudi druge »pripomočke«, ki naj bi pomagali pri odvajanju (Nicorette obliži in žvečilni gumiji, psihoterapija). Vsi ti odgovori kažejo na laičnost anketiranih, saj obstaja še cela vrsta drugih možnosti, ki so povezana z zdravljenjem pod zdravniškim nadzorom. Tako lahko rečemo, da je ta hipoteza delno potrjena.

Anketirani znajo naštetih nekaj bolezni, ki jih povezujejo s kajenjem je bila naša peta hipoteza. To smo potrdile. Vsi – tako učenci naše šole kot odrasli – znajo naštetih bolezni, kot so na primer pljučni rak, rak grla, bolezni srca in ožilja, impotenca ...

Da se je v lokalih po uveljavitvi Zakona zmanjšal promet in gostinci ga v večini ne podpirajo, smo predvidevale v zadnji, šesti hipotezi. Rezultati izjav 22 gostincev so potrdili naša predvidevanja. V večini so mnenja, da jim ni prepuščena prosta volja in bi morali imeti pravico odločati o tem, kakšen lokal želijo.

4 Zaključek

Ljudje morajo imeti pravico do okolja brez dima v zaprtih prostorih in na javnih mestih, in to nam je omogočil Zakon o omejevanju porabe tobačnih izdelkov z dopolnitvami. Tako je tudi prav, čeprav se mnogi, tudi naši anketirani, z njim ne strinjajo popolnoma.

Res je, kjer je cigareta, je tudi dim. Vendar je ta dim zelo škodljiv. Kadilcem zlepa ne gre do živega, če jim govorimo o zmanjšani telesni zmogljivosti, o bronhitisu, raku, boleznih srca in ožilja in drugih posledicah, ki jih bodo začele pestiti čez deset, petnajst ali dvajset let. Te posledice so kadilcem tako odmaknjene, da jih ne pretrsejo in odvrnejo od kajenja.

Kaj nas čaka v prihodnje? Gotovo lahko pričakujemo še kakšne spremembe na tem področju. Upamo, da se bodo nadaljevale v tem slogu, kot so začete, in da odgovorni ne bodo klonili pritiskom gostincev, nekaterih poslancev, tobačne industrije idr., da bi se Zakon moral spremeniti. Bi pa ob tako strogem zakonu morali omogočati ustrezno zdravljenje vsem, ki si to želijo, daj kajenje povzroča zelo hudo odvisnost.

Vsi pa bi se na drugi strani morali zavedati, da je ta Zakon namenjen nam, ki smo še otroci, saj bo za nas čez pet let vseeno, ali se je v nekem prostoru kdaj kadilo, kajti sprejeli bomo dejstvo, da se tam pač ne kadi in tako je od nekdaj.

Hvala vsem, ki si prizadevajo ohraniti naše zdravje. Vsem kadilcem, ki se ne morejo sprijazniti z Zakonom in prenehati s kajenjem pa naslednji pregovor: **Dodajmo leta življenju, življenje letom in zdravje življenju.** (WHO)

5 Viri

5.1 LITERATURA

1. **Čeh**, Fani: Kajenje pri mladih. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2004.
2. **Tršinar**, Mija: Opustite kajenje. Zbornik prispevkov / I. nacionalna konferenca o nekajenju, Dobrna, 2. - 3. april 1997. Celje: Društvo za promocijo in vzgojo za zdravje Slovenije, 1997. - str. [1-6].

5.2 VIRI

1. ZOUTI. Uradni list Republike Slovenije, 1996, št. 57.
2. ZOUTI. Uradni list Republike Slovenije, 2002, št. 119.
3. ZOUTI. Uradni list Republike Slovenije, 2003, št. 26.
4. ZOUTI. Uradni list Republike Slovenije, 2006, št. 17.
5. ZOUTI. Uradni list Republike Slovenije, 2007, št. 60.

5.3 INTERNETNI NASLOVI

1. <http://www.revija-vita.com>
2. <http://www.chef.blog.siol.net>
3. <http://www.ambala-slo.blogspot.com>
4. <http://www.medicinci.com>
5. <http://www.kadilci.net>
6. <http://www.ednevnik.s>
7. <http://www.zzv-ce.si>
8. <http://www.prenehaj-kaditi.si>
9. <http://www.uradni-list.s>

5.4 USTNI VIRI

1. **Podkrajšek**, Damjana, Celje. 15. 1. 2008, osebni obisk.

5.6 VIRI SLIK

Vse slike izhajajo iz naslovov zgoraj omenjenih internetnih strani ali so avtorsko delo.

6 Priloge

6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK 1

Spoštovani! Smo učenke 9.a osnovne šole Hudinja. Delamo raziskovalno nalogo o kajenju, podrobneje o od avgusta uveljavljenim protikadilskim zakonu. Zanima nas tudi Vaše mnenje o njem in o samem kajenju. V pomoč nam bodi Vaši odgovori na vprašanja, zato se Vam že vnaprej zahvaljujemo.

1. Spol (obkroži) : M Ž

2. Starost (napiši): _____

3. Ste (obkroži): KADILEC NEKADILEC

1. Na samem začetku vas prosimo, da nam naštejete prednosti oz. slabosti kajenja.

PREDNOSTI	SLABOSTI

2. Ali podpirate Protikadilski zakon? (obkroži):

- a) DA
- b) NE
- c) NISEM ŠE SLIŠAL ZA ZAKON

3. Kaj veste o njem?

PREDNOSTI	SLABOSTI	DRUGO

4. Ali boste zaradi Zakona o prepovedi kajenja prenehali kaditi?

- a) DA
- b) NE
- c) NE KADIM

5. Če ste kadilec, ali se zavedate, da škodujete sebi in bližnjim ljudem okoli Vas? (obkroži)

- a) DA
- b) NE
- c) NE KADIM

6. Če ste kadilec, ali bi radi prenehali s kajenjem? (obkroži)

- a) DA
- b) NE
- c) NE KADIM

7. Poznate kakšen način, s katerim se lahko odvadimo/-te kajenja?

8. Katero izmed naštetih bolezni najbolj povezujete kot posledico kajenja? (lahko možnih več obkroženih odgovorov- največ 3)

- a) Pljučni rak.
- b) Rak ustne votline.
- c) Rak grla.
- č) Bolezni srca in ožilja.
- d) Srčni infarkt.
- e) Možganska kap.
- f) Nastanek sive mreže.
- g) Obolevanje zob in dlesni.

Hvala!

6.2 ANKETNI VPRAŠALNIK 2

Smo učenke 9. razreda in delamo raziskovalno nalogo v povezavi s protikadilskim zakonom oz. s kakšnim namenom je bil sprejet. Prosimo vas, da odgovorite na naslednja vprašanja. Anketa je anonimna, podatke pa bomo uporabili izključno v raziskovalne namene.

SPOL M Ž
 STAROST _____

1. Na samem začetku te prosimo, da nam našteješ prednosti oz. slabosti kajenja.

PREDNOSTI	SLABOSTI

2. Ali si že slišal za novi Protikadilski zakon?

- a) DA
- b) NE

3. Kaj veš o njem?

PREDNOSTI	SLABOSTI	DRUGO

4. Kaj meniš, s kakšnim namenom je bil protikadilski zakon sprejet (obkroži en odgovor)?

- a) Da bi opozoril na posledice kajenja.
- b) Da bi zaščitili nekadilce.
- c) Da bi zmanjšali bolezni, povezane s kajenjem.
- d) Da bi kadilci prenehali kaditi.
- e) Da bi se zmanjšal promet v gostiščih.
- f) Drugo _____

5. Kdo od tvojih bližnjih kadi? (možnih je več odgovorov)

- a) Eden od staršev.
- b) Oba starša.
- c) Brat oz. sestra.
- d) Stari starši.
- e) Nihče.
- f) Drugo: _____

6. Naštej najpogostejše bolezni kot posledico kajenja.

7. Ali bi po tvojem mnenju morali ukiniti proizvodnjo cigaret?

- a) DA, saj (utemeljitev) _____
- b) NE, saj (utemeljitev) _____

Hvala!