

PROGRAM "OPUSTIMO KAJENJE" V LEKARNI LJUBLJANA

Silva Zamljen

POVZETEK. Kajenje tobaka je pomemben zdravstveni in socialni problem izjemnih razsežnosti, pred katerimi si ne smemo zatiskati oči. Farmakološka odvisnost od nikotina, s katero se soočajo kadilci, ki želijo opustiti kajenje, jih pogosto odvrne od odločitve, da v želji vztrajali in jo uresničili. Ne smemo zanemariti niti psihološke odvisnosti. Cigarete zasvojijo! Odvajanje od kajenja je pogosto pravo trpinčenje. Zato smo se v Javnem zavodu Lekarna Ljubljana odločili, da s pomočjo skupin za odvajanje od kajenja v programu "Opusti kajenje" pod vodstvom usposobljenega strokovnega farmacevtskega delavca omogočimo kadilcem, da zablode iz časov nevednosti postanejo zgodovina, vzdržnost od cigaret pa njihov slog življenja. Sodelovanje, zaupanje in iskrenost med udeleženci in vodjo so temelj programa. Predstavimo jim različne tehnike in metode opuščanja kajenja, spregovorimo o učinkih tobačnega dima na telo, naučimo jih sprostitvenih tehnik ter predstavimo nikotinsko nadomestno terapijo, ki ob varni in pravilni uporabi omili abstinenčno krizo. Kajenje krade zdravje in, žal, vse prepogosto tudi življenje. Opustiti kajenje, to nevarno razvado, ni nikoli prepozno. Pot ni enostavna, zahteva odločnost, motivacijo in podporo najbližjih. Opustitev kajenja prinaša koristi že v nekaj minutah. Ko kadilec pokadi zadnjo cigareto, naredi pomemben korak k izboljšanju kakovosti življenja.

UVOD

Farmacevtska skrb je dodatna lekarniška storitev, tudi na področju pomoči pri odvajanju od kajenja. Skladno z novim konceptom usmerjenosti *od zdravlila k človeku* v Javnem zavodu Lekarna Ljubljana od leta 2011 izvajamo program "Opusti kajenje". Pri opuščanju kajenja imamo farmacevtski strokovni delavci lahko zelo velik vpliv, vlogo in odgovornost.

V Javnem zavodu Lekarna Ljubljana smo program pomoči pri opuščanju kajenja izdelali po smernicah in vzoru programa, ki so ga izvajali na Danskem in je opisan v knjižici Mednarodni vodnik lekarne in odvajanje od kajenja, ki jo je pripravil Regionalni urad za Evropo pri Svetovni zdravstveni organizaciji. V Sloveniji je bila pobudnik za uvedbo farmacevtske skrbi pri odvajanju od kajenja Lekarniška zbornica, ki je tudi organizirala uvodna izobraževanja za prihodnje moderatorje programa v lekarnah.

Izkušnje, pridobljene z vodenjem skupin, in nova vedenja, so nam narekovali, da smo program nekoliko preoblikovali in ga priredili potrebam slovenskih kadilcev. Zasluge, da smo program uspešno preoblikovali, ima poleg strokovnih služb Lekarne Ljubljana tudi psihologinja Barbara Čibej Žagar, katere strokovno znanje in supervizija, ki jo opravlja nad našim delom, sta nam v veliko pomoč pri vodenju in delu s skupinami.

Program izvajamo v Centralni lekarni v Ljubljani. Obsega 10 srečanj po uro in pol. Prvih osemkrat se srečamo enkrat tedensko, 9. srečanje je en mesec po osmem, zadnje, 10., pa dva meseca za devetim. To pomeni, da se dru-

žimo pet mesecev. Po zaključku programa se dobivamo še vsakih šest mesecev na kontrolnih srečanjih.

GLAVNI NAMEN IN CILJ PROGRAMA

Glavni namen programa je pomoč kadilcem, da lažje opustijo kajenje in da nekadilsko življenje nato tudi nadaljujejo. Ključ ni v povzročni škodi zaradi kajenja, temveč v manjšanju potrebe in brezglavem iskanju sle po ugodju s pomočjo nikotina. Skladno z namenom je poglobitveni cilj programa čim večjemu številu udeležencev omogočiti, da bodo opustili kajenje. S trdno voljo bodo na podlagi osebne odločitve postali nekadilci s pomočjo skupine in vodje programa ter se tako osvobodili zasvojenosti s tobakom.

SPLOŠNI POGOJI ZA DELO V SKUPINI

Izbira članov: Po prijavi vodja povabi kandidata in z njim opravi prvi pogovor. Seznani ga s programom in ugotovi, kakšna so njegova pričakovanja in kolikšna je njegova motiviranost. Osebe, ki so pripravljene za vključitev, v skupino tudi povabi.

Informiranje udeležencev: Vodja skupine v uvodnem pogovoru seznani prihodnje člane skupine seznani s časom in krajem srečanja, velikostjo in sestavo skupine. Vsebina posameznega srečanja je vnaprej določena (strukturirane teme), zato je skupina zaprta in vstopanje novih članov med potekom programom ni mogoče.

Vzpostavitev dogovora: Vodja skupine seznani člane tudi z osnovnimi zahtevami glede rednosti, točnosti in zaupnosti v skupini.

Priprava okolja: Vodja skupine poskrbi za ustrezen prostor srečanj. Stoli so razporejeni v krogu, na sredini je lahko majhna okrogla mizica, ki simbolizira center skupine in je nevtralna točka pogleda. Število stolov v krogu označuje število pričakovanih članov. Kadar je predviden izostanek kakega člana, se njegov stol odstrani. Če pa člana skupine na srečanju nepričakovano ni, ostane njegov stol v krogu prazen. Sicer je navzočnost na vseh srečanjih obvezna.

DOGOVORI IN PRAVILA V SKUPINI

Vsakemu članu posebej in skupini kot celoti dajejo dogovori in pravila v skupini orientacijo o vsebini srečanj, ciljih in načinu delovanja. Predstavimo metode in tehnike, dogovorimo se o kraju (Centralna lekarna), času in ob-

segu srečanj (10 srečanj), pogostosti, navzočnosti in, načinu obveščanja o morebitnem izostanku.

Dogovorimo se za kontaktno osebo, ki je most za prenos nujnih informacij med vodjo in člani skupine. V ta namen zberemo in si izmenjamo podatke o udeležencih (telefonske številke, e- naslove).

Prizadevamo si za stalnost in doslednost upoštevanja dogovorov, kar nam omogoči razvijanje temeljnega občutka varnosti in zaupanja, s tem pa tudi možnost odprte komunikacije. Formalna podlaga zaupnosti je Dogovor o sodelovanju v programu "Opustimo kajenje", ki ga podpiše z izvajalcem vsak udeleženec in vključuje tudi dogovor o molčečnosti. Vsak udeleženec v programu mora biti slišan, sprejet in upoštevan. Jasno razmejimo odgovornost in pristojnost med vodjo in člani skupine.

POTEK SREČANJ, METODE IN TEHNIKE

Srečanja potekajo v sproščenem slogu in mirnem prostoru oficine Centralne lekarne. Vsa srečanja imajo enako strukturo: začetek, jedro in zaključek. Sedimo v krogu, da se vidimo v oči in smo pozorni drug na drugega. K besedi se prijavljamo, poslušamo sogovornika, ne sodimo na osnovi lastnih projekcij, vsako mnenje je pomembno, o sebi govorimo v "jaz-sporočilih". Za krepitev samopodobe uporabljamo metodo postavljanja ciljev, samonadzora in samoobvladovanja.

Da se lažje vživimo v sogovornika, uporabljamo model pet ravni jasnega sporazumevanja: dejstva (kaj se je zares pripetilo?), misli (kaj mislite?), občutki (kaj ste občutili?), prepričanje (kaj vam je to pomenilo?), dejanja (kaj boste dejansko naredili?).

Skupina s povratnimi informacijami članom omogoča, da si skozi zrcalo drugega lažje zastavljajo cilje in delajo spremembe. Na motiviranost vsakogar, da spremeni želeno vedenje, najbolj vpliva odnos, ki ga vzpostavljamo drug z drugim v skupini. Pogovor v parih, pisanje na "oblačke", izdelava plakata, igra vlog so najpogostejše metode dela v skupini. Ko nam je težko, ko obupujemo in ne verjamemo vase, da zmoremo opustiti kajenje, pa bolj kot metode potrebujemo prijazen pogled, spodbudo, sprejetost in razumevanje ostalih članov in vodje.

Redukcijska metoda postopnega zmanjševanja števila pokajenih cigaret je v prvi polovici programa še sprejemljiva, po simboličnem »slovesu«, ko pred začetkom 5. srečanja pred lekarno pokadimo zadnjo cigareto in jo odvržemo v koš za smeti, pa ne več, saj se s tem dejanjem dokončno odpovemo kajenju. Stres premagujemo s tehniko globokega dihanja, pozitivnega mišljenja in zvečano telesno dejavnostjo. Za pomoč pri premagovanju abstinence

krize uporabljamo poleg skupinske dinamike tudi nikotinsko nadomestno terapijo (žvečilke in obliže).

Ob koncu udeleženci povejo, kaj so se novega naučili, o čem so razmišljali in kako so se počutili.

OCENA PROGRAMA "OPUSTIMO KAJENJE"

Uspeh pri programu odvajanja od kajenja ocenjujemo s pomočjo postopkov evalvacije med potekom programa (procesna evalvacija) in ob končanem programu (končna evalvacija).

Procesna evalvacija

- Udeležba in osip od prvega do desetega srečanja, spremljanje navzočnosti.
- Merjenje ogljikovega monoksida v izdihanem zraku na vsakem srečanju.

Končna evalvacija

- Diskusija z udeleženci po končanem programu, kvalitativna analiza vtisov o programu.
- Sprememba v znanju udeležencev o škodljivosti kajenja in v kadilskih navadah.
- Odstotni delež članov skupine, ki so med programom poskušali opustiti kajenje in tistih, ki so kajenje opustili.
- Merjenje ogljikovega monoksida v izdihanem zraku na zadnjem srečanju.

Program sproti dopolnujemo glede na potrebe skupine. Verjetno je to tudi eden od ključev uspeha našega programa.

Do sedaj je program zaključilo 17 skupin. Skupno je obiskovalo srečanja 164 udeležencev, od katerih je 97 uspelo opustiti kajenje, 27 jih je zmanjšalo število pokajenih cigaret, 20 jih je iz programa odstopilo, 9 se jih je ponovno vključilo v skupino, ker jim prvič ni uspelo ali pa so ponovno začeli kaditi, 20 je bilo neuspešnih.

ZAKLJUČEK

Kajenje krade zdravje in, žal, vse pre pogosto tudi življenje. Opustiti to nevarno razvado ni nikoli prepozno. Pot ni preprosta, zahteva odločnost, motivacijo in podporo najbližjih. Opustitev kajenja prinaša koristi že v nekaj minutah. Ko kadilec pokadi zadnjo cigareto, naredi pomemben korak k izboljšanju kakovosti življenja.

Zavedati pa se je treba, da je prenehanje kajenja dinamičen proces in da je zadnja stopnja – vzdržnost – zagotovo najtežji del. Mnogi je ne zmorejo. Zato so povratniki med kadilci zelo pogosti. Naša skrb za udeležence v programu se nadaljuje tudi po končanem desetem srečanju: enkrat letno jih povabimo na druženje, ki je hkrati tudi kontrolno srečanje. Izmenjamo izkušnje in naredimo kratko evalvacijo.

LITERATURA

- Carr A. Končno nekadilci: brez truda in za vedno. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2001.
- Frankič D. Načrtovanje in izvedba projekta. Seminar za moderatorje v lekarni Pomoč pri odvijanju od kajenja, 1996.
- Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Proste roke – čista pljuča. Program opuščanja kajenja za mladostnike, 2005.
- Mednarodni vodnik. Lekarne in odvajanje od kajenja. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office For Europe. Celje: ČE tisk, 1994.
- Priročnik za zdravstvene delavce ZZZS. Opusti – zmagaj, 1996.
- Proctor RN. Zlati holokavst: izvor cigaretna katastrofe in poziv k njeni odpravi: kako so proizvajalci cigaret ustvarili popoln stroj za zasvojenost in posledice kajenja napravili za "lanski sneg". Ljubljana: UMco, 2016.
- Tršinar M, Zamljen S. Opustite kajenje. Program za odvajanje od kajenja v lekarni. Ljubljana: JZ Lekarna Ljubljana, 1996.
- Zdravstveni dom Ljubljana. Da, opuščam kajenje, Učne delavnice: Program odvajanja od kajenja. Ljubljana: CINDI, 2000.