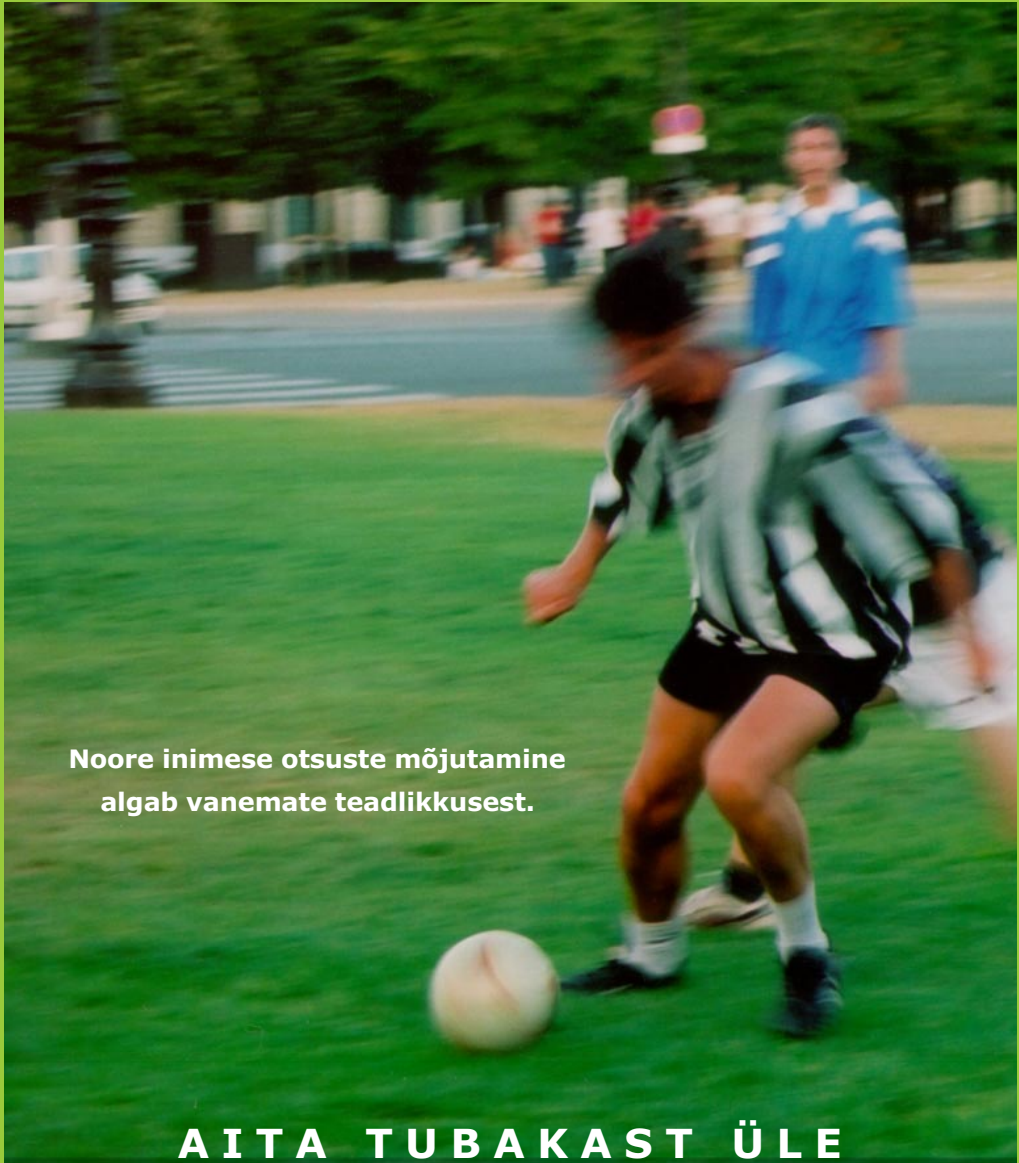


Elurõõm heast tervisest



Noore inimese otsuste mõjutamine
algab vanemate teadlikkusest.

AITA TUBAKAST ÜLE

UNISEF • EESTI VÄHILIIT • PROJEKT TUBAKAST LAHTI • EESTI LASTEVANEMATE LIIT
PROJEKT ÜLIÕPILASED ÜHINGEM SUITSUVABAKS • TALLINNA HARIDUSAMET
EESTI TERVISEKASVATUSE KESKUS • TALLINNA SOTSIAAL- JA TERVISHOIUMET



Sissejuhatus

Teismelised on täiskasvanuks saamise teel. Nad kujundavad omi seisukohti ja panevad teie omi proovile. Siiski on väga vajalik, et teie pööraksite tähelepanu nende ettevõtmistele ja näitaksite üles oma hoolivust. Sõltumata sellest, kas te ise suitsetate või mitte, on teiepoolne suitsetamise ja tubaka taunimine määrava tähtsusega teismelise hoiakute väljakujunemisel.

Käesoleva materjali eesmärgiks on: tõsta vanemate teadlikkust ja jagada neile teavet avardamaks nende võimalusi hoida oma laps mittesuitsetajana ja toetada vanemaid kui ühiskondlikku gruppi ümbritsemaks lapsi ja noori suitsuvaba elukeskkonnaga.

Tubakas – ei või jah?

See on praegu üks paljudest teie teismelise ees seisvatest rasketest valikutest. Teie, kui isa või ema, peate valima, kas hoolida või mitte. Teismelisega tekib kodus niigi suurel hulgal probleeme, et tubaka ja suitsetamise küsimused võivad kergesti tagaplaanile jääda.

14-aastased pole veel täiskasvanud. Nad vajavad ja kompavad piiranguid. Nad tahavad, et nende emadele ja isadele läheks korda ka nende suhe suitsetamisse.

Miks hakkavad lapsed ja noored suitsetama?

- Osade puberteediealiste arvates on suitsetamine märk küpsusest, võimust, enesekindlusest ja elukogemusest.
- Paljud lapsed ja noored hakkavad suitsetama, sest nii teevad nende sõbrad. Sellest järeldub, et lapsed ja noored hakkavad suitsetama vajadusest tunnustuse ja grupikuuluvuse järele. Nad teevad seda isegi siis, kui on teadlikud suitsetamise tervisekahjust.
- Lapsed ja noored kalduvad pidama suitsetajateks mitmeid oma sõpru, kes seda tegelikult pole. Seda nähtust võib nimetada "enamuse pettekujutluseks".
- Lapsed ja noored hakkavad suitsetama täiskasvanute, eriti oma suitsetava(te) vanema(te) eeskujul, pidades seda normaalseks nähtuseks.
- Paljud suitsetajad ei usu, et suitsetamine võib neile kahjulikult mõjuda. Nad ei usu tõestatud teavet tubaka kahjulikkuse kohta. Suitsetajad väidavad sageli, et tubakas pole ohtlikum kui liiklus, tööõnnetused, alkohol ja saastatus. Neile meeldib ka lisada, et surmal on alati mingi põhjus.
- Nad ei tea, et tubakas sisalduv nikotiin tekitab organismi sattudes samasugust sõltuvust nagu teisedki uimastid (alkohol, kanep, heroiin jt.). Seetõttu on raske, tihti isegi võimatu, suitsetamist maha jätta.

Kui su parim sõber suitsetab, siis oht, et ka sina hakkad suitsetama on 14 korda suurem, kui siis, kui su parim sõber ei suitseta.
(Õeldu kehtib 9. klassi ja mittersuitsetajatest vanematega õpilase kohta.)



Kuigi sõprade arvamus on teismelisele väga oluline, on ka teil ema või isana tähtis roll oma lapse suhtumiste väljakujundamisel tervisesse ja suitsetamisesse.

Mida teie saate teha?

Hoolige ja hoolitsege

Vanemate jaoks on ülioluline mõista, missuguste kiusatustega teismelised silmitsi seisavad. Neid on vaja julgustada ütleva ei riskeerimisele tervisega. Seda võib teha konkreetseid olukordi läbi arutades, näiteks nii:

- **Kas sul on kunagi tekkinud soov suitsetamist proovida? Kui selline soov tekkis, siis mis seda põhjustas?**
- **Kas suitsetamine tundub olevat sulle ahvatlev? Kui jah, siis miks?**
- **Miks on sinu arvates tubakatööstuse jaoks oluline, et sa suitsetama hakkaksid?**

Paljud teismelised ei esita endile taolisi küsimusi ning hakkavad suitsetama ebateadlikult.

Teie tunnete oma lapsi kõige paremini ja teate, millised probleemid võivad ilmneda.

Andke selge märguanne, öelge ei

Suitsetamise kindel taunimine on otsustava tähtsusega. Uuringud näitavad, et suitsetavatel vanematel, kes keelavad oma lastel suitsetada, õnnestub oma lapsi suitsust eemal hoida peaaegu sama edukalt kui mittesuitsetavatel vanematel. Järelikult peate te oma lastel suitsetamise ära keelama. Loomulikult tekitab ei-ütlemine ka tülisid ja mittesuitsetamise ära keelamine võib osutada raskeks ülesandeks. Kuid see on vaeva väärt.



Näidake üles huvi

Parim, mida te saate teha, on näidata üles huvi rääkides teismelisega kõigest, ka tubakast ja teistest sõltuvust tekitavatest ainetest. Rõhutage mittediskrimineerimise eeliseid. Rõhutage veenvalt, et teie poja või tütre jaoks on mittediskrimineerimine eriti oluline.

Olge toeks - ärge ainult kritiseerige

Olge oma lapsele probleemide ilmnemisel niipalju toeks kui võimalik ja jagage rohkem kiitust tema saavutuste kohta. Neljateistkümne aastastel on niigi küllalt tegemist oma kõikuva enesekindlusega, muretsedes, kas ta jalad on liiga pikad, liiga lühikesed, liiga paksud või liiga peenikesed...

Tõestage, et te tõepoolest kuuldate oma lapsi

Kui te tõepoolest kuuldate oma last, siis on ta teile rohkem avatud ka olukordades, kus teie soovite temaga vestelda.

Kehtestage reegleid ja suruge need läbi

Piiranguid seades ja nende järgimist nõudes näitate teismelisele, et hoolite temast. Seda teadmist vajavad peaaegu kõik teismelised. Kuid neil on raske näha teie nõudmiste taga armastust, kui te teda samal ajal ei toeta.

Leidke laste jaoks aega

Planeerige oma aega laste jaoks nii nagu te seda planeerite näiteks ärikohtumisteks. Isegi 10 minutit pühendumist lapsele tõestab, et ta on tähtis.

Küsige vahel ka nendelt nõu

Näiteks, mida panna selga, kui te lähete kooli üritusele või kuhu paigutada televiisor elutoas. Need on vaid väikesed näited, kuid tõestavad, et väärtustate oma laste arvamust.

Lõunatage koos

Isegi kui teil pole võimalik süüa koos perekonnaga iga päev koos, siis leidke selleks vähemalt mõned päevad nädalas.

Vanemate käitumine annab neli erinevat tulemust:

I Mittesuitsetav(ad) vanem(ad):

a) ei luba lastel suitsetada, mille tulemuseks on 4% suitsetavaid lapsi

b) lubavad lastel suitsetada, mille tulemuseks on 36% suitsetavaid lapsi

II Suitsetav(ad) vanem(ad):

a) ei luba lastel suitsetada, mille tulemuseks on 7% suitsetavaid lapsi

b) lubavad lastel suitsetada, mille tulemuseks on 48% suitsetavaid lapsi

Koostöö kooli, lapse huviringide juhendajate, treenerite ja tervishoiutöötajatega.

Teie kui lapsevanem võite suitsetamisennetuse küsimuses pöörduda lastevanemate nõukogu, õpetajate, kooli tervisenõukogu ja kohalike ametiasutuste poole. Lastevanemate tihe koostöö haridus- ja tervishoiutöötajatega, treenerite ja ringijuhtidega aitab paremini ära hoida teie laste poolt võimalikku riskikäitumist. Selge ja täpse üldpildi loomine mõjutamisele kuuluvatest käitumismallidest on esmatähtis tervisekasvatuse tulemuslikul arendamisel.

Jagage ühiseid seisukohti järgmistes küsimustes:

- **Esimese suitsu proovimine**
- **Sigareti lõpuni suitsetamine**
- **Suitsetamine kooli territooriumil**
- **Tubakavaba poliitika elluviimine koolis**
- **Tubakavabade avalike kohtade loomine**
- **Katsed suitsetamist, alkoholi või narkootikumide tarvitamist maha jätta**
- **Kuidas panna vastu eakaaslaste survele suitsetada, tarbida alkoholi või narkootikume?**



Fakte suitsetamise kohta

Alates 1994.a. on kõikides vanuserühmades kooliõpilaste suitsetamiselevimus tõusnud. 15-aastaste seas on see kõrgeim, suitsetajaid tütarlapsi on 26% ja poisse 36%. (Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 2002). Tütarlaste suitsetamine on viimaste aastatega kogunisti 10% kasvanud.

Mõned mittersuitsetamise eelised

- Raha jääb üle tõeliselt vajaminevate asjade jaoks
- Nahk säilitab tervisliku jume
- Hambad püsivad valgemad
- Hingamine on kergem
- Füüsiline võimekus on suurem
- Pole nikotiinisõltuvust ja sellest tulenevalt ka probleeme suitsetamise mahajätmisega

Mõned suitsetamise miinused

Kiiresti ilmnevad tagajärjed:

- Nikotiinisõltuvus
- Vastupidavuse langus
- Plekilised hambad
- Halb hingeõhk ja halvastilõhnavad riided
- Astma ägenemine
- Tõrjutus mittersuitsetavate eakaaslaste poolt
- Üldine tervislik seisund vilets

Pikemaajalised tagajärjed:

- Nikotiinisõltuvus
- Kroonilised kopsuhaigused, bronhiit, astma, vähk
- Kahaneb viljakus ja ilmnevad potentsiprobleemid
- Varane surm

Suitsetamine ja suremus

Arvestuslikult sureb Eestis suitsetamise tõttu igal aastal 2000 inimest. Suitsetamine on Eestis peaaegu iga viienda surma põhjuseks. Võrdluseks võiks tuua viimase kolme aasta jooksul liiklusvigastuste tõttu hukkunute arvu, mis on keskmiselt 200 inimest aastas. Suitsetaja elab keskmiselt kaheksa aastat vähem kui mittesuitsetaja.

Suitsetamine kui teenäitaja teistele riskikäitumise liikidele

Suitsetajast saab tõenäoliselt 8 korda kiiremini narkomaan kui mittesuitsetajast.

Mõjuvad põhjused, miks tuleks püsida mittesuitsetajana:

- Tubakatööstus vajab noori, kellest saaksid eluaegsed kliendid. Pole just kõige targem oma tärkavat iseseisvust demonstreerides tubakatööstuse orjaks muutuda.
- Sigareti põlemisel tekib kuni 6000 keemilist ühendit, sealhulgas ammoniaak, sinihape, arseen ja plii. Suitsetades ahenevad naha-alused veresooned, nahk muutub õhemaks ja nahavärvus hallikaks. Suitsetajatel tekivad kortsud varem kui mittesuitsetajatel.
- Suitsetades toetate tubakatööstust. Tubakatootjad teadsid juba 1950-ndatel aastatel, et tubakas põhjustab vähki. 1960-ndatel oli tubakatootjatele teada, et suitsetamine tekitab sõltuvust.
- Kõrgema elatustasemega arenenud riikides jääb suitsetajaid aina vähemaks. Tubakatootjad on alustanud madalama elatustasemega riikides ulatuslikke reklaamikaupiaid, et õhutada sealset rahvast suitsetama.
- Suitsetamine on kulukas. Lihtne arvutus näitab kui palju raha suitsust loobumine säästab. Juhul kui te suitsetate 10 sigaretti päevas, läheb see teile maksma umbes 60-70 krooni nädalas ja peaaegu 4000 krooni aastas.

Tappev tubakas

Võtke arvesse järgmisi fakte:

- Arvestuslikult tapab tubakaepideemia aastaks 2020 rohkem inimesi kui ülski haigus.
- Ainuüksi arenenud maades on tubakatooted 20. sajandi keskpaigast alates tapnud enam kui 60 miljonit inimest.
- Praegusel hetkel põhjustab tubakas terves maailmas igal aastal kolm ja pool miljonit surmajuhtumit - 7 % kõikidest maailma surmajuhtudest aastas.
- Praeguseid suundumusi arvesse võttes võib 2020-30-ndateks aastateks ennustada selle arvu tõusmist kümnete miljonite surmajuhtudeni aastas. Arvutuste kohaselt sureb pool miljardit täna elavatest inimestest tubakatoodete ohvrina.
- Aastaks 2020 on arenenud maades tubakas surma Põhjustajaks 17.7% ja arengumaades 10.9%.
- Tubakas on teadaolevalt umbes 25 haiguse põhjustaja. Tubakas on peamine kopsuvähi põhjustaja ja tapab näiteks teiste organite kasvajate, südamehaiguste, insuldi, emfüseemi ja teiste krooniliste kopsuhaiguste näol.
- Suitsuta tubakas põhjustab suuõõne vähki - eriti huule, keele, suu ja kurgu piirkonnas - ja on seotud ainevahetusorganite kasvajatega. Aastane tubakanärimisest põhjustatud suremus Lõuna-Aasias võib ületada 50 000 surmajuhu aastas.

Suitsetamisest loobumise nõustamise võimalused

AS Ida- Tallinn Järve Haigla Energia 8

Eelregistreerimine nõustamiseks telef: 6 771 810

Vastuvõtt: T. 14.00-16.00, dr. Tiit Härm K. 14.00-16.00, ülemõde Inge Mälk

SA TÜ Ülikooli Kliinikum Kopsukliinik

Eelregistreerimine nõustamiseks telef: 7 318 911

Vastuvõtt: Iga kuu esimesel esmaspäeval (hind 1113 krooni, mis sisaldab 4 nõustamisseansi)

TÜ Kliinikum Maarjamõisa Haigla

Suitsetamisest loobumise nõustamine kõrge südame- veresoonekonna haiguste riskiga isikutele vanuses 30-60 a.

Vastuvõtt: E. 12.00-14.00 T. 8.00-14.00 K. 13.00-15.00 R. 10.00-16.00

Nõustajad: Dr. Margus Viigimaa, Dr. Reet Väikmann

- Suitsetamist raseduse ajal seostatakse raseduse katkemise, alakaalulise vastsündinu ja lapse pärssitud arengu suurema ohuga. Vanemate suitsetamine mängib rolli väikelapse äkksurma sündroomi esinemise puhul.

Koolides ja ühiskondlikes kohtades kehtib 2000. aastal jõustunud seadustik. Õpilased ei tohi kooli territooriumil suitsetada ja õpetajad võivad seda teha ainult selleks spetsiaalselt kohaldatud ruumides.

Kui teismeline suitsetab...

Paljud noored suitsetajad sooviksid suitsetamist maha jätta - tihti on abiks, kui noorel on keegi, kellega rääkida. Püüdke aidata oma pojal või tütre selgusele jõuda järgmistes küsimustes:

- miks ta tegelikult suitsetab?
- mis oleks teismelise jaoks hea põhjus suitsetamisest loobumiseks?
- mis teeb mahajätmise raskeks ja kuidas sellest üle saada?

Teismelisega vestlemisel on kõige olulisem positiivne hoiak - et noor ei tunneks, et teda rünnatakse.

Pidage meeles, et kiitus ja tugi on teismelistele suitsetamisest loobumisel eriti oluline. Võite talle näiteks anda väikese kingituse iga suitsuvaba kuu eest.

Ka tagasilöökkide ilmnemisel pole kõik kadunud. Tuleb "lihtsalt" jälle uuesti alustada.

SA Rapla Maakonna Haigla Alu tee 1

Eelregistreerimine nõustamiseks tel: 48 90 711, 48 90701

Vastuvõtt: K. 12.00-15.00 Nõustaja dr. Mari Põld Nõustamine tasuta.

Põhja- Eesti Regionaalhaigla Mustamäe korpuses

Info alates 2003.a. jaanuarist 2003 tel: 6971300 Nõustamine on tasuta.

Nõuandeid suitsetamisest loobumiseks jagavad meelsasti spetsialistid:

Helve Kansi - Viljandi perearst, tel: 043 34634

Anu Sepp- Viljandi Tervisekeskus Aadress: Viljandi, Turu 10 Vastuvõtt: E-R 8.00-13.00

Tiiu Lipand - AS Põlva Haigla Aadress: Põlva, Uus 2, Tervisetuba, tel: 94 276 Vastuvõtt: E, T 9.00-12.00 N 14.00-17.00

Este Neerot - Kohtla-Järve, Järve Gümnaasium Aadress: Katse 2, tel: 033 45207 Vastuvõtt: E-R 8.00-14.00

Sigrid Meriloo - Tabasalu Gümnaasium, tervishoiutöötaja

Phare suitsuprii koolid:

Antsla Gümnaasium
Jõhvi Gümnaasium
Kohila Gümnaasium
Kohtla-Järve Järve Gümnaasium
Nõo Põhikool-Gümnaasium
Pärnu Raeküla Gümnaasium
Rakvere Gümnaasium
Saku Gümnaasium
Tabasalu Ühisgümnaasium
Tallinna Järveotsa Gümnaasium
Tallinna Laagna Gümnaasium
Tallinna Lilleküla Gümnaasium
Tallinna Mustamäe Gümnaasium
Tallinna Pelgulinna Gümnaasium
Tartu Raatuse Gümnaasium

UNICEF

Eesti Vähiliit

Tallinna Haridusamet

Projekt Tubakast Lahti

Eesti Lastevanemate Liit

Eesti Tervisekasvatuse Keskus

Tallinna Sotsiaal- ja

Tervishoiuamet

Projekt Üliõpilased ühinegem
suitsuvabaks

Kust saada lisainformatsiooni?

www.tervis.ee
www.nicorette.ee
www.suitsetamine.ee
www.wholetruth.com
www.tobaccofreekids.org
www.stopsmoking.com
www.quitsmoking.com
www.cdc.gov/tobacco/
www.tobaccofacts.org
www.quitnet.org
www.globalink.org/tobacco



unicef 
Eesti Rahvuskomitee



EESTI TERVISEKASVATUSE KESKUS