Iceland Liechtenstein Norway grants

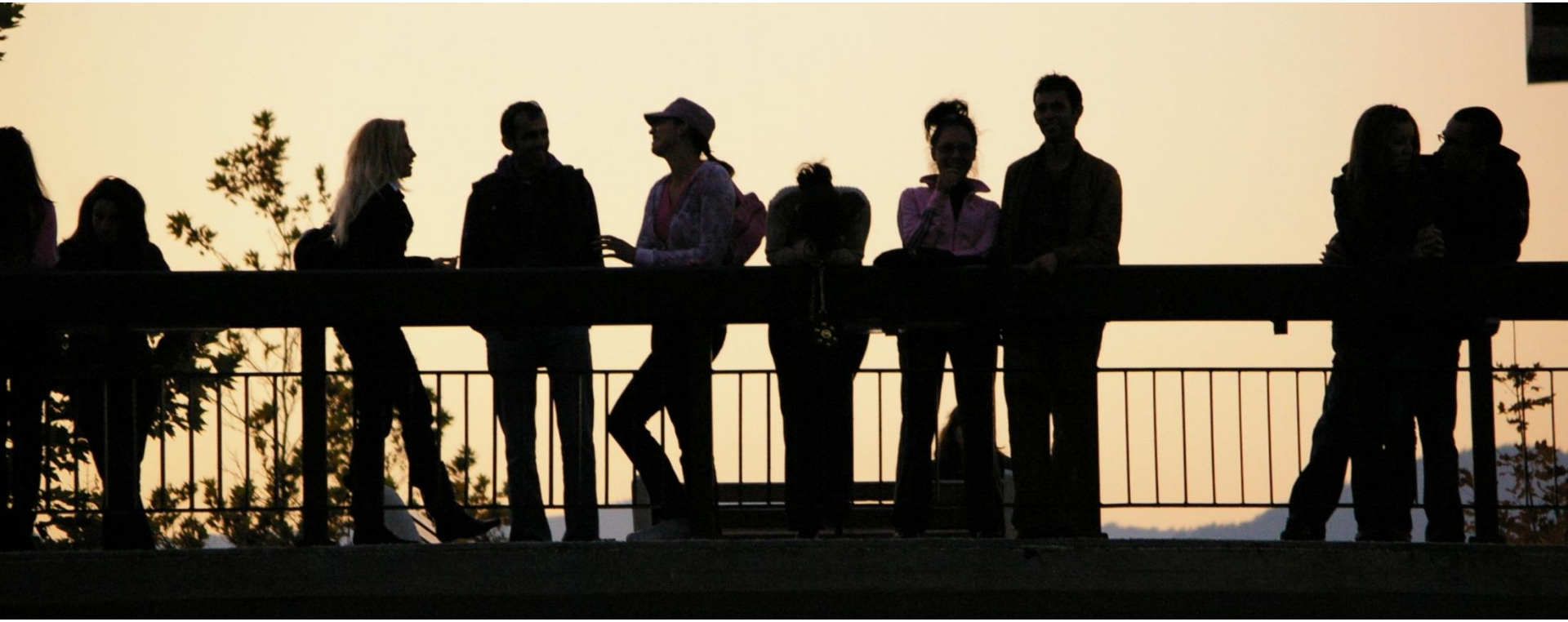
Norway grants

eea grants norway grants

BG07 ИНИЦИАТИВИ ЗА ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ

РЗИ СМОЛЯН

Работа на РЗИ – Смолян по превенция на зависимостите





Регионалната здравна инспекция реализира държавната здравна политика по промоция на здравето и интегрирана профилактика на заболяванията на територията на област Смолян.

Работата на РЗИ – Смолян по превенцията на зависимостите:

- Дейности за намаляване на разпространението на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол – по Националната програма за превенция на хроничните незаразни болести (2014 – 2020 г.)
- Участие в проекти за предотвратяване на зависимостите сред младите хора
- Профилактика на здравни проблеми, свързани с ползването на новите дигитални технологии, вкл. на интернет зависимостта

Превенция на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол



Основна задача: повишаване на информираността и мотивиране на нагласи за здравословен начин на живот сред различни целеви групи

Превенция на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол – дейности:

- Здравно образоване сред децата и учениците – експерти по промоция на здравето от РЗИ и медицински специалисти, работещи в училищата и детските градини
- Разработване и разпространяване на информационни материали, публикуване на сайта на РЗИ за различни целеви групи



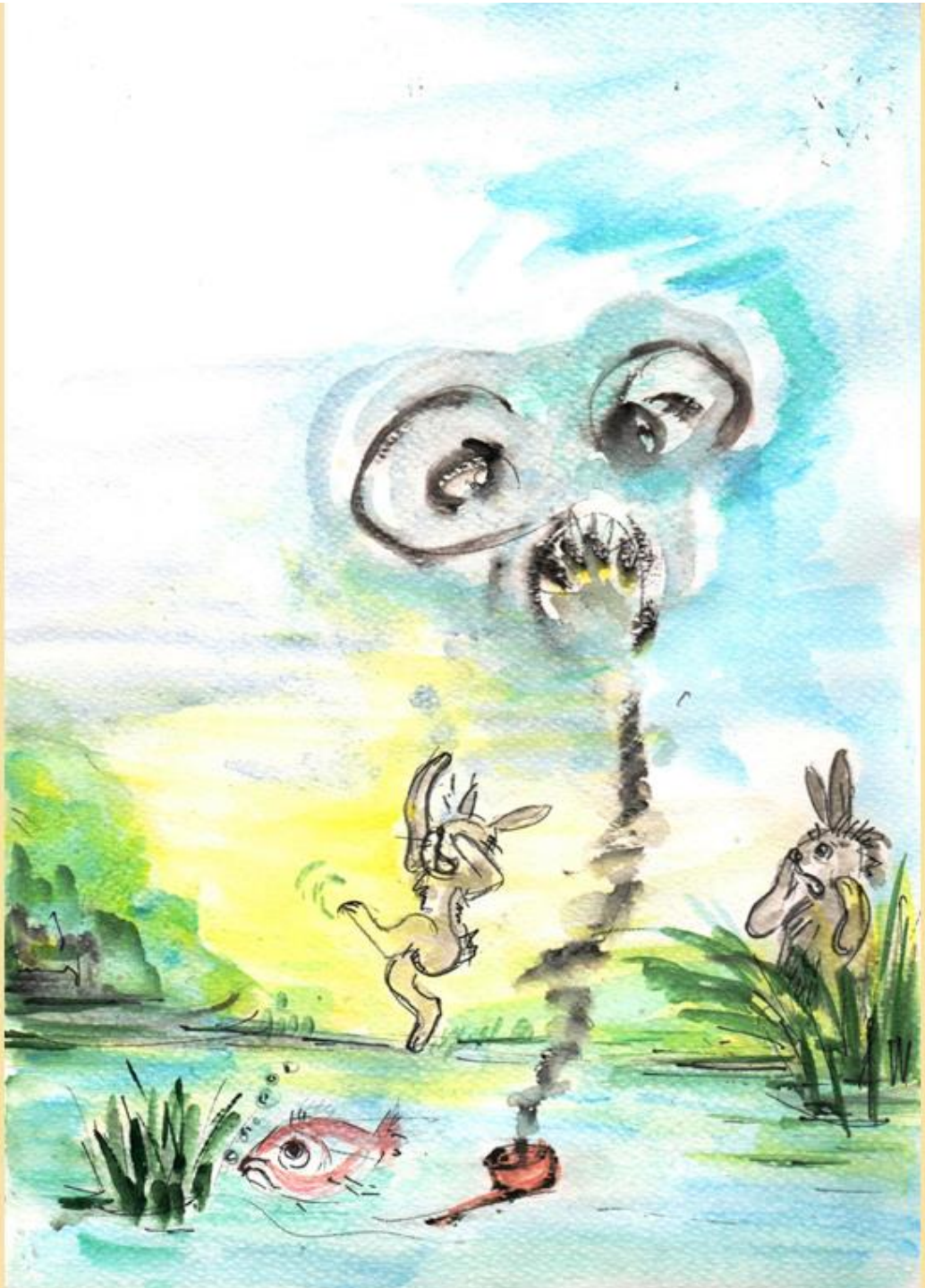
Печатни здравно-образователни материали

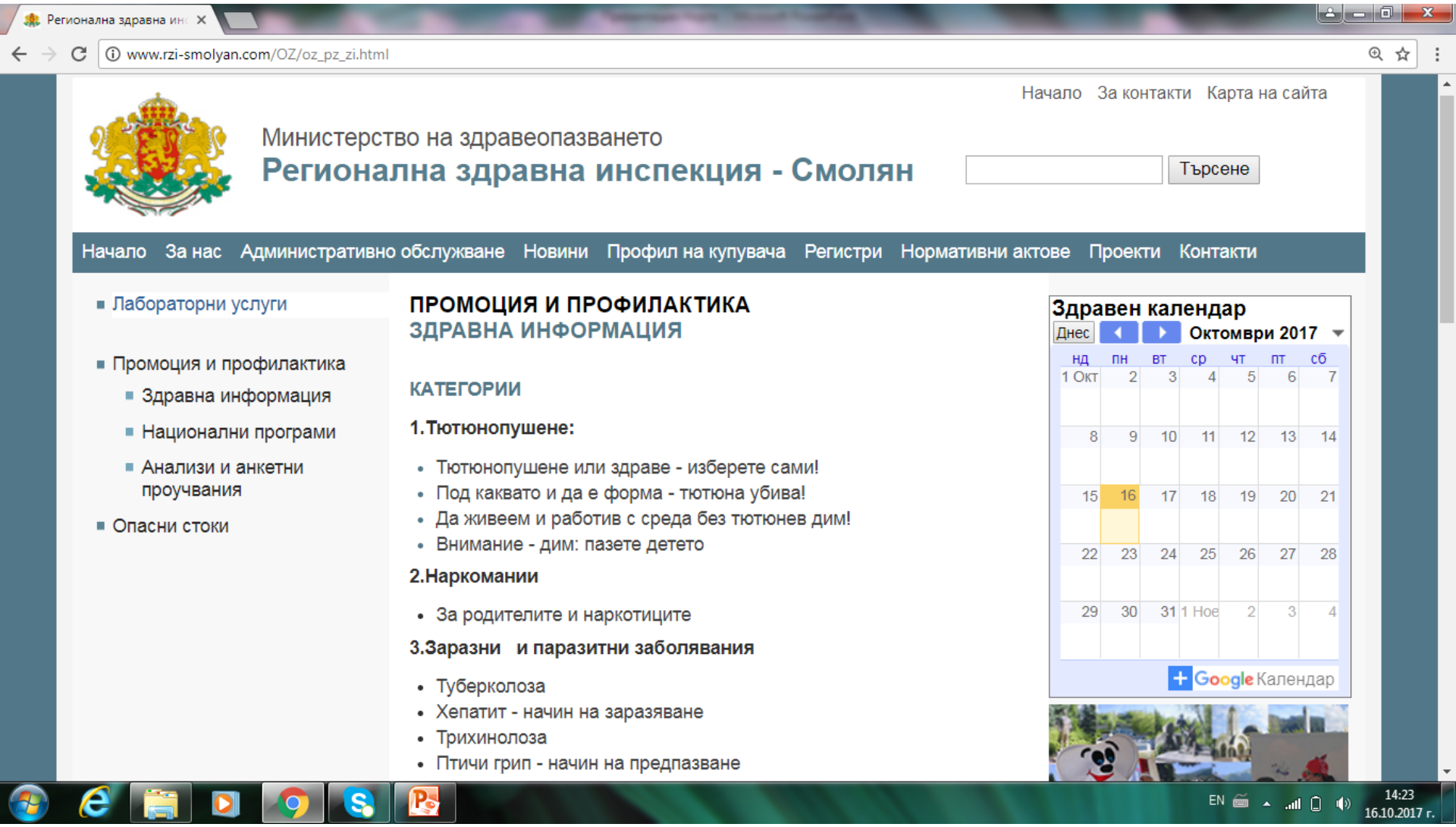


Филм „Приказка за Дим-Никотин“, 2016 г.







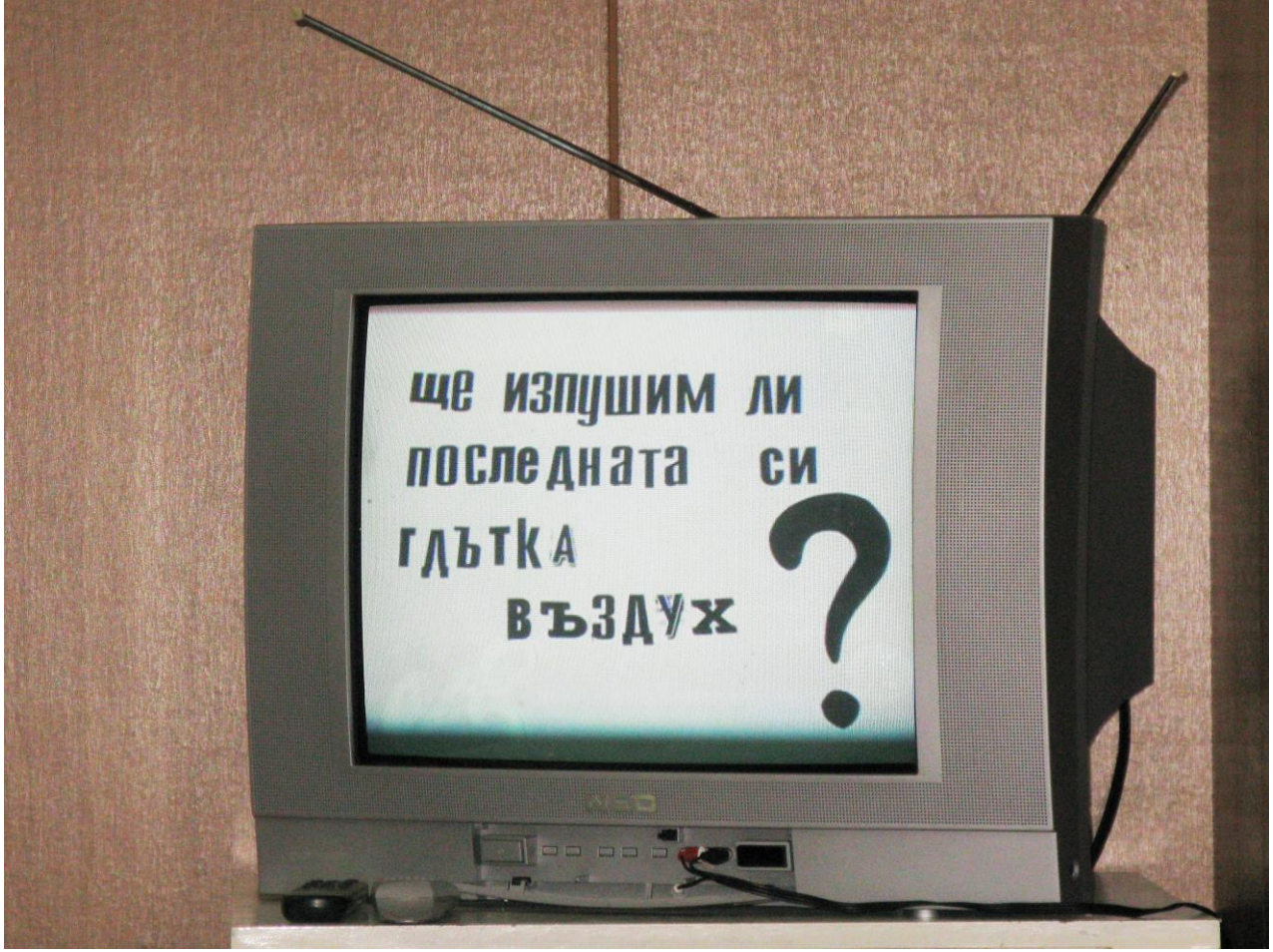


Здравно-образователни материали в сайта на РЗИ

Превенция на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол – дейности:

- Кампании за 31 май – Световен ден без тютюн (СЗО), Международния ден без тютюнопушене през ноември (Американска антиракова асоциация) и Месеца на трезвеността през февруари

✓ Сред учениците и младежите: конкурс за сценарий за видеоклип “Младите хора за живот без тютюнопушене”, кампания “Смолян без тютюнев дим” с концерт с участието на танцови ансамбли и литературен конкурс „Свободата да не пуша” сред гимназистите на област Смолян.



Конкурс за сценарий за видеоклип “Младите хора за живот без тютюнопушене”, 2005 г.



Ученически турнир по волейбол – 2006 г.



Ученически турнир по волейбол – 2006 г.



Кампания “Смолян без тютюнев дим” – 2009 г.



2009 г.





2009 г.

Превенция на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол – дейности:

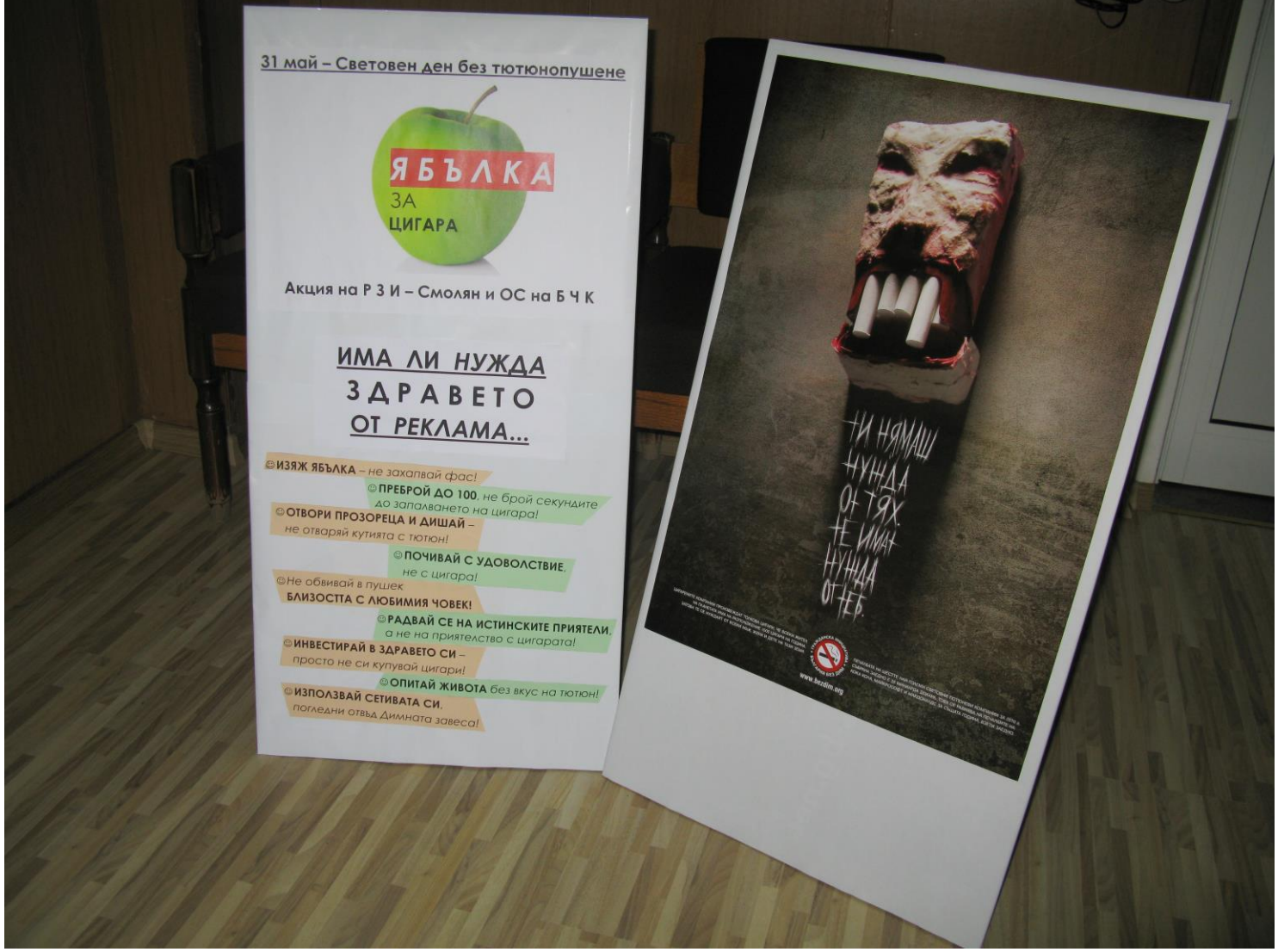
- ✓ сред пушачите за популяризиране на Консултативния кабинет за отказване от тютюнопушенето в РЗИ
- „Спри и спечели ЗДРАВЕ” – 2009 – 2011 г.
- Акции с измерване на въглероден монооксид в издишания въздух и ниво на въглеоксихемоглобин в кръвта
- Акция „Ябълка за цигара“
- Разпространяване на „Късметчета на здравето“ с кафето в заведения и флайери със сутрешния вестник



Награждаване на отказал се пушач в „Спри и спечели ЗДРАВЕ” – 2009 г.



Измерване на въглероден монооксид в издишания въздух при пушачи



Постери за акцията “Ябълка за цигара”



Акцията “Ябълка за цигара” с участието на децата от клуб „Здрави и щастливи“

Превенция на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол – дейности:

Още кампании и акции сред пушачите:

– Регистрация в онлайн платформата за отказване на тютюнопушенето i-Coach - общоевропейска кампания „Екс-пушачите са неудържими”

– Безплатно измерване на белодробния обем в кабинета на пулмолог





Ден на екс-пушача, 2013 г.

Превенция на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол – дейности:

- Сътрудничество с регионалните информационни сайтове, печатни и електронни медии – прессъобщения, статии, интервюта, излъчване на филми, аудио- и видеоклипове със здравно-промотивно съдържание
- Анкетни проучвания за установяване на нагласите за употреба на цигари и алкохол сред младите хора и гражданите

Участие в проекти

- „Превенция на употребата на наркотици и зависимостта към тях сред младите хора на Смолян – DRUGstop”, финансиран ФМ на ЕИП и НФМ (2009 – 2014 г.)
- Парньор – фондация EVRIS от Исландия
- Запознаване с опита и добрите практики за превенция на употребата на цигари, алкохол и наркотици сред младите хора в Исландия
- Изготвяне и предоставяне за прилагане от всички заинтересовани страни на стратегията „Решение за Смолян“

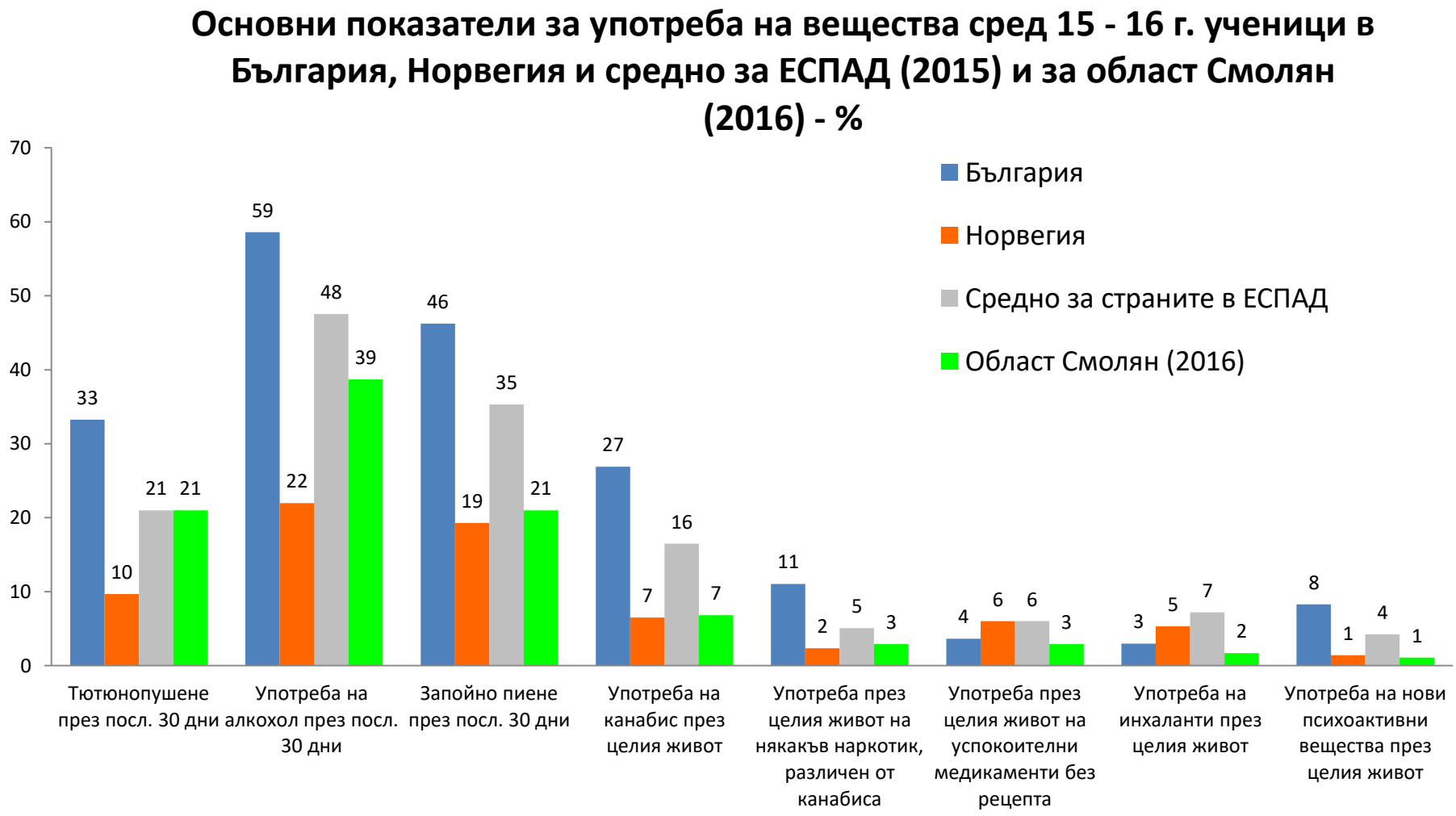


Работна среща с EVRIS – 2015 г.

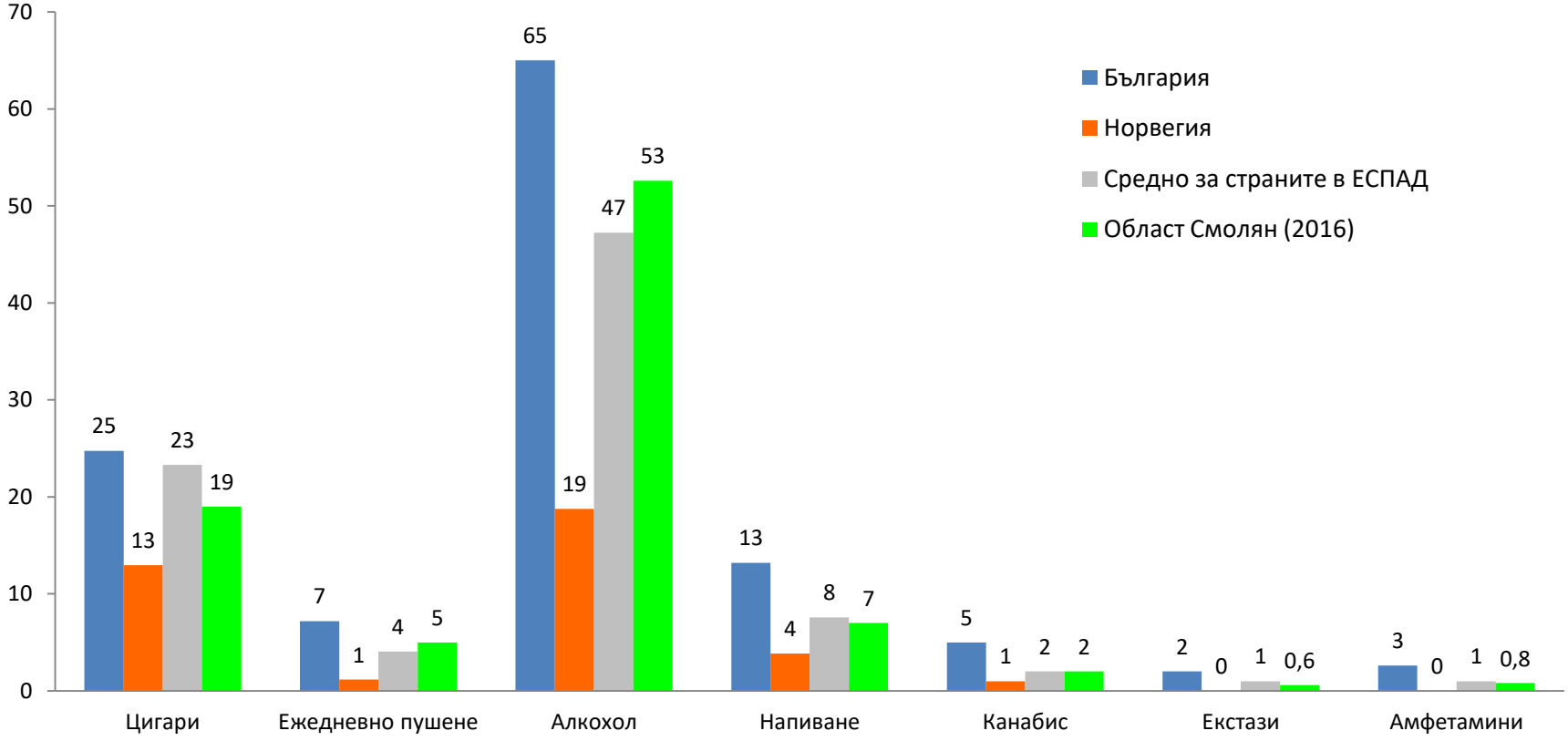
Работа за осъществяване на стратегията „Решение за Смолян“ – 2016 и 2017 г.

- Провеждане по Исландския модел на първото популационно проучване на употребата на цигари, алкохол и други психоактивни вещества, и свързаните с тях социални фактори сред деветокласниците от област Смолян
- Изготвяне на отделен анализ на ситуацията за всяка община в област Смолян

Сравнение на данни за България, Норвегия, Европа и област Смолян



Ранно начало на употребата на психоактивни вещества: дялове на учениците, употребили съответното вещество на 13 г. или по-рано - %



Изводи за България:

- Данните за българските ученици са по-високи от средното за ЕСПАД и още повече от тези за Норвегия по повечето показатели – тютюнопушене, пиене на алкохол, употреба на канабис, други наркотици и нови ПАВ
- Дяловете на норвежките ученици и средното ниво за ЕСПАД са по-високи по два показателя – употреба на успокоителни/ преспиватени медикаменти и употреба на инхаланти

Изводи за област Смолян:

- Нашите млади хора (9 кл.) са на нивото на Норвегия (с ниска употреба) по употреба на канабис, други незаконни наркотици, нови ПАВ
- Типично „български тенденции“ по отношение тютюнопушенето и повечето показатели за пиене на алкохол – дялове по-високи от тези на Норвегия
- Като проблеми, върху които може да се работи, се очертават тютюнопушенето, особено сред момичетата, пиенето, както и ранното начало (до 13 г.) на експериментиране и употреба на тези психоактивни вещества

Участие в проекти – 2

- „Покажи ми, разбери ме, вдъхнови ме – една стратегия срещу агресията и зависимостите“, финансиран от Министерство на младежта и спорта
- Партньор – сдружението „Фън ин дъ маунтин“
- Интерактивните обучения на 75 младежи от 5 общини, „връстници обучават връстници“ с теми:

✓ неблагоприятните въздействия на употребата и зависимостта от цигари, алкохол и наркотици,

✓ физическата активност и спорта – алтернатива на рисковото поведение и справяне с агресията

✓ безопасно ползване на новите дигитални технологии и начините за предпазване от формиране на интернет зависимост

Интернет зависимост

Световната здравна организация обявява **компютърната пристрастеност за зависимост** през 2003 г. след смъртта на 12-годишно момче, което умира пред компютъра си от изтощение. Определението, което дават за този проблем е: **„Натрапчиво желание да влезеш в мрежата и неспособност да излезеш навреме оттам.”**







Работа на РЗИ – Смолян за намаляване на здравния риск след дълъг престой пред компютъра:

2010г.- Анкетно проучване на знанията и нагласите на хората по въпросите на ЕМЛ. Анкетирани са 49 мъже и 101 жени на възраст от 19 до 69 години от гр. Смолян.

Резултати: 50 % от анкетираните имат нездравословни навици при ползването на мобилен телефон и компютър/ лаптоп :

- не спазват правилото за 45 минути работа с компютър и 15 минути почивка,

- продължителността на разговорите им по мобилен телефон е 45 минути средно дневно на човек, при препоръчителни от СЗО стойности от 20 минути дневно.

Очаквания към РЗИ

60 % от респондентите заявиха очакване да получат от РЗИ практически съвети за безопасно ползване на тези технологии и информация относно здравния риск и евентуално негативно повлияване на поколенията им от ЕМЛ на мобилните оператори. Да отговорим на актуалните по това време въпроси - има ли връзка между електромагнитните лъчения и детските левкемии и доколко има риск от сърдечно-съдови заболявания, свързани с въздействието им.



Превенция и предупредителен подход

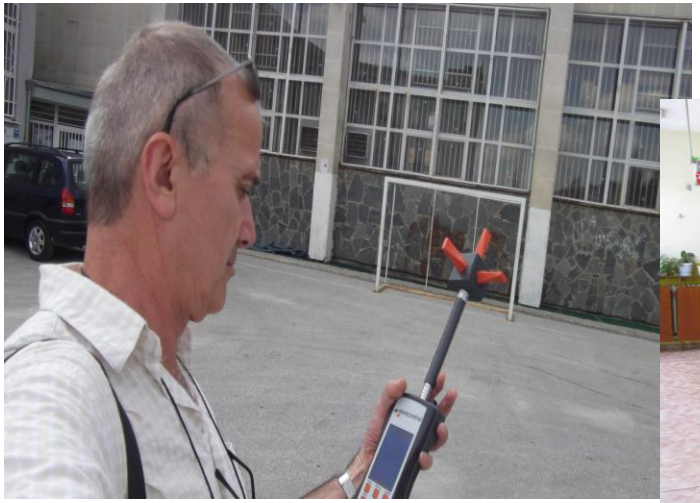
През 2011г. РЗИ – Смолян създаде брошурата «Децата пред компютъра», запознаваща възрастните с основните опасности при дълъг престой на подрастващите пред монитора, в т.ч. увреждане на конкретни техни органи и системи. Материалът се разпространява чрез медицинските сестри в детските и учебните заведения в област Смолян.





Превенция и предупредителен подход

През 2013 г,.МЗ финансира проект на РЗИ за обследване на 30 обекта – източници на ЕМЛ в област Смолян. Благодарение на това, за първи път в нашия регион се извърши мониторинг на всички антени на мобилни оператори като източници на ЕМЛ, разположени в близост до 11 учебни, 5 детски и 2 здравнни заведения, 13 обществени сгради и 23 жилища на граждани във всяка една от 10-те общини.











Интернет зависими?

При проведени в периода 2013 – 2015 г. от здравните експерти на РЗИ обучения сред ученици се установи, че с напредване на възрастта на децата,престоят им в мрежата нараства до над 8 часа дневно. За да установим доколко подрастващите са в риск от интернет зависимост, през 2016 г. проведохме анонимно анкетно проучване сред 172 момичета и момчета от 5 и 6 клас на областния град, като ползвахме теста, разработен от ръководителя на Питсбъргския университет в САЩ Кимбърли Йънг.



Резултатите:

17 % от анкетираните ученици са в риск от интернет зависимост, но нивото им на евентуална пристрастеност не би могло да се определи само с настоящия тест, без допълнителни изследвания.



Използваната тестова форма на д-р Йънг не дава яснота какво кара младите хора да стоят часове в интернет:

- комуникацията в социалните мрежи
- онлайн игрите или хазартни такива
- нуждата от по-голяма информираност по различни теми
- тегленето на филми и музика
- посещаването на порно сайтове

Алтернативата на онлайн престоя?

Здравословната алтернатива на дългия престой в мрежата и интернет зависимостта (независимо от възрастта) е двигателната активност. За да насърчим хората от нашия регион към забавление чрез движение, от 2 години организираме игри на открито с участието на деца и възрастни.



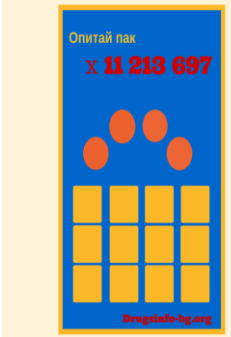






И още нещо...

РЗИ – Смолян продължава да работи за по-добрата информираност на младите хора по отношение превенцията на интернет зависимостта, но считаме, че е необходимо проучване на друг наблюдаван повсеместно в страната ни феномен – участието на възрастни и деца в т.н. лотарийни игри на късмета, и риска от развиване на зависимост към тази форма на хазарт.



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕТО!