

EĞİTİM KURUMLARINDA SİGARASIZLIK POLİTİKALARI



Hazırlayanlar

Doç.Dr. Dilek Aslan
Prof.Dr. Hilal Özcebe
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Şubat - 2008
ANKARA

Birinci Basım : Şubat 2008 / 3000 Adet

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731

ISBN : 978-975-590-247-0

**Baskı : Klasmat Matbaacılık
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90
www.klasmat.web.tr**

Bu yayını; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

SUNUŞ

Sağlıklı olmak Türkiye Cumhuriyeti Anayasasında bir hak olarak belirtilmiştir. Kavram olarak sağlık ise Dünya Sağlık rgt (DSÖ) tarafından kişinin bedenen, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Bu iyilik halinin sağlanması için sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesi önemlidir. Sigara içmek sağlık için ciddi bir tehdit oluŐurmakta; pek çok hastalığa neden olmaktadır. Bu nedenle kişinin sağlıklı olmak hakkının korunması için sigara içiminin engellenmesi önem taşımaktadır.

Eğitim yılları olumlu sağlık davranışlarının kazanıldığı, öğrencilerin sigaradan uzak tutulabileceği ve bunun için gerekli önlemlerin alınabileceği çok önemli bir fırsat dneridir.

Bu dönemde "Sigarasız Eğitim Kurumları" için öğrencilere, velilere, okul yöneticilerine ve kanun yapıcılara çok önemli sorumluluklar düşmektedir.

Bu kitabı hazırlayan Sayın Doç.Dr. Dilek Aslan ve Prof.Dr. Hilal Özcebe ile çalışmada emeği geçen herkese teŐekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin OM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Eğitim Kurumlarında Sigarasızlık Politikaları.....	7
KAYNAKLAR	13

Eğitim Kurumlarında Sigarasızlık Politikaları

Dünyada günümüzde yaklaşık 1,5 milyar kişinin sigara içtiği ifade edilmektedir ve bu sayının 2025 yılına kadar 1,6 milyarın üzerinde olması beklenmektedir. Sigara tüm dünyada her 10 erişkinden birinin ölüm nedenidir. İnsanlar tarafından en sık bilinen ve tüketilen tütün ürünü sigaradır. Ancak bunun yanı sıra, nargile, puro, tütün çiğneme gibi diğer tüketim şekillerinin de varlığı bilinmektedir. Sigara içmek sadece sağlık için zararlı değil; sosyal, ekonomik ve çevresel açıdan da riskler oluşturan bir durum olarak tanımlanabilir. Tütünün insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle Türkiye'nin halen yılda 2,7 milyar Amerikan Doları ekonomik kaybı olmaktadır.

DSÖ, sigara ve diğer tütün mamullerinin yarattığı bu etkilerle mücadelenin küresel düzeyde sürdürülmesi gerektiğini kabul etmiş; bu kapsamda küresel bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu küresel yaklaşımın adı TÜTÜN KONTROLÜ ÇERÇEVE SÖZLEŞMESİ (TKÇS-Framework Convention of Tobacco Control-FCTC) dir. TKÇS 2005 yılında yürürlüğe girmiştir. Bu sözleşmeye taraf olan Türkiye Cumhuriyeti de tütün ile mücadelede kendine düşenleri yapma gayreti içindedir. Türkiye'de sigara ile mücadeleye TKÇS bir ivme kazandırmış ve 1996 yılından bu yana zaten var olan 4207 sayılı Tütün Mamullerinin Önlenmesi ile ilgili kanunu desteklemiştir. TKÇS nedeniyle son dönemlerde 4207 sayılı yasanın görece olarak “zayıf” olan noktalarının güçlendirme çalışmaları devam etmektedir.

Eğitim görülen bir kurumun “sigarasız” olması aslında 4207 Sayılı Kanunda “beş ve fazla kişinin çalıştığı kamu kurumunda sigara içmek yasaktır” maddesi ile belirlenmiştir. TKÇS'de sigarasızlık politikasının uygulanmasına yönelik açılımlara sahiptir. Ancak yasal düzenlemelerin toplum tarafından benimsenmesi ve uygulanabilir hale gelebilmesi için bazı ek yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Bu yaklaşımların başında yasa ile ilgili savunuculuk ve denetleme mekanizmalarının geliştirilmesi yer alır.

Okullarda sigara içiminin tamamen engellenmesi ile ilgili kamuoyunun desteği alınmalıdır. Bu konuda Bilir ve arkadaşlarının 1999 yılında yapmış oldukları bir çalışmada çeşitli grupların (öğrenci, öğretmen, doktor, polis, şoför, imam) “okullarda sigara içilmesinin yasaklanması” konusunda görüşleri alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrenci ve öğretmenler dışındaki grupların %90'ından fazlası bu görüşün uygun olduğunu belirtmişlerdir. Ancak öğretmenlerin %75,2'si, 7. sınıf öğrencilerin %86,2'si, 10. sınıf

öğrencilerinin de %78,8'i okullarda sigara içilmesinin yasaklanması gerektiğine ilişkin olumlu görüş vermişlerdir. Öğretmenler ve öğrenciler olumlu görüş verme yüzdesi araştırmaya katılan diğer gruplara göre daha az olması eğitim kurumlarında sigarasızlık politikalarının önünde engel oluşturabilir. Öğretmen ve öğrencilerin yanı sıra bu şekilde sorulan bir soruya alınması gerekli cevap bütün gruplar için %100 olması gerektiği de dikkat edilmesi önemli bir başka noktadır. Bu araştırma sonuçları Türkiye'deki eğitim kurumlarında sigara içimini engelleyen yasanın toplumda yeterince benimsenmemiş olduğu vurgusunu yapmaktadır. Ancak TKÇS sonrasında sigara mücadelesi ile ilgili olarak yapılan çalışmaların hızlanmış olması bu sonuçların beklendik yönde değişmesini sağlamış olabilir.

Sigarasız eğitim kurumunun (ya da okulun) neden önemli olduğunun toplum tarafından iyi kavranması gerekir. Açık alanlar dahil okula ait hiçbir alanda sigara içilmemesi gerekir. Çünkü öğrenci, sigara içen bireyleri çevresinde gördüğü zaman bu davranışı "normalleştirme" sürecini yaşar. Bir başka ifadeyle sigaranın içilebilir bir madde olduğunu algılar. Bu algı da onun sigarayı deneme, denedikten sonra da kolaylıkla başlamasına neden olabilir. Bir birey sigarayı denediğinde kolaylıkla sürekli içici hale gelebilir.

Eğitim kurumunda çalışan kişilerin sigara içmemesinin önemi onların rol modeli olma özelliğinden kaynaklanmaktadır. Gençler, öğretmenlerini ve onların davranışlarını çoğunlukla kendilerine model olarak alırlar. Bunun sonucu olarak da onların yaptıklarını taklit eder, onlarda gördükleri bir davranışı da "normal" bir davranış olarak kabul ederler. Sağlık açısından riskli davranışların "normalleştirilmesi" bu nedenle çok tehlikelidir. Sigara içen bir öğretmenin sigaranın zararları konusunda söyledikleri ve konu ile ilgili önerileri gençler için geçersiz olur. "Sigara bu kadar zararlı olsa kendisi neden bırakmıyor" gibi soruların yanıtından yola çıkarak gençler sigaranın "içilebilir" bir madde olduğunu düşünürler. Bu da sigaraya hayır deme becerisini yok eder. Bütün bu söylenenler okul bahçesinde çocuklarını almaya gelen öğrenci velileri ve diğer kişilerin sigara içmeleri için de geçerlidir.

Eğitim kurumlarında sigara içen kişilere yönelik çalışmalar sürdürülürken insanların neden sigara içtiği sorusunun yanıtı net olarak ortaya koyulmalıdır. Sağlığa zararlı olan bu tütün ürününün insanlar tarafından halen tüketilmekte olmasının bazı temel nedenleri bulunmaktadır. Bu nedenler arasında "risklerin bilincinde olmama" ve "risklerin bilinmesi

durumunda bu bilgileri tam olarak değerlendirme kapasitesine sahip olamama (özellikle genç yaşlarda sigara içmeye başlayan kişiler için)” yer almaktadır. Bu bilinçsizlik içerisinde sigara içmenin en önemli basamağını “sigara içmeyi denemek” ya da “ilk sigarayı içmek” oluşturmaktadır. Çoğunlukla “merak”, “arkadaş etkisi” olarak belirtilen sigara içme nedenleri insanların yaşamlarında birer sigara içicisi olmasına yol açmaktadır. Yapılan araştırmalar bir kez sigara içmeyi deneyen her dört kişiden birisinin hayatının bir döneminde düzenli olarak sigara içtiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, kişilerin sigara içmeyi denememeleri için önlemler almak çok önem taşımaktadır.

Sigarasız okullar kavramından anlaşılacaklar daha açık bir ifadeyle aşağıda belirtilmiştir:

1. Kapalı alanlarda sigara içilmemesi
2. Öğretmenlerin-eğiticilerin okulların hiçbir alanında sigara içmemeleri
3. Okul bahçesinde sigara içilmemesi
4. Okulun girişinde velilerin ve diğer kişilerin sigara içmemeleri
5. Okul çevresinde tek tek ya da paket olarak sigara satışının olmaması
6. Sigara ile ilgili yönlendirmelerin okul sınırları içinde yapılmaması
7. Yüksek öğrenim kurumlarında kampus alanının tamamında sigara içiminin engellenmesi
8. Yüksek öğrenim kurumlarında da sigara satışının yasaklanması

Okul, eğitim görülen her türlü kurumu ifade etmelidir. Bu kapsamda anaokulu, lise, üniversite ve diğer bütün eğitim kurumları aynı anlamı taşımaktadır.

Yukarıda belirtilen başlıklar konusunda eğitim kurumlarının idarecilerine çok önemli görevler düşmektedir. İdareciler kurallara uymayanlarla ilgili olarak denetleme ve önlem alma yükümlülüklerini yerine getirmelidirler. Ayrıca, öğrencilerin ve eğiticilerin sürekli olarak bilgilendirilmesi ve konu ile ilgili duyarlılıklarının sürekliliğinin sağlanmasına yönelik çalışmaların planlanması da eğitim kurumunun yöneticisinin görevleri arasında yer almalıdır. Bu çalışmaları sürdürürken öğrenci ve eğiticilerden destek istenebilir; onların da içinde olduğu komiteler oluşturulabilir.

Tablo 1. Sigarasız Eğitim Kurumları İçin Temel Öneriler

Adım
1. Kurumda konu ile ilgili çalışan bir komite kurulması,
2. Bu komiteye öğretmen, öğrenci ve velilerden oluşan temsilcilerin dahil edilmesi,
3. Sigara yasağını duyuran yazılı bir doküman geliştirilmesi ,
4. Eğitim kurumunda bulunanlarla sürekli iletişim kurulması,
5. Sigara içen kişilere (öğretmen, öğrenci) bırakma konusunda her türlü desteğin sağlanabilmesi için altyapı çalışmalarının tamamlanması, bu hizmetlerin sürekliliğinin sağlanması,
6. Sigara ile mücadelede kuruma en yakın sağlık kurumundan (Sağlık Ocağı) destek alınması. Bu destek bilinçlendirme ve eğitim çalışmalarının olabileceği gibi bırakma desteği kapsamında işbirlikleri de tanımlanabilir,
7. Sigarayı bırakan öğretmenlere olumlu geribildirimde bulunma konusunda çalışmalar yapılması. Bu konudaki bilgilerin eğitim kurumlarındaki diğer kişilerle de paylaşılması.
8. Uygulamalara yönelik zaman çizelgesinin geliştirilmesi,
9. Yapılan aktiviteler ve sonuçları ile ilgili izleme çalışmalarının sürdürülmesi ve değerlendirmelerin sürekliliğinin sağlanması.

Tablo 1’de yer alan liste geliştirilebilir. Ancak temel yaklaşım; kurumlarda sigara içilmesinin engellenmesi, sigara içen kişilere yönelik bıraktırma çalışmalarının sürdürülmesi ve kurum içinde ve bahçesinde sigara dumanından pasif etkilenimin engellenmesi olmalıdır.

Sigarasız eğitim kurumlarında öğrencilerin sigara içme davranışlarının engellenmesi ile ilgili çalışmalar yapılırken onların “sigaraya hayır diyebilme” becerilerinin geliştirilmesi gerekir. Çünkü ergenler temelde arkadaşları tarafından benimsenmek ve kabullenilmek isteğiyle hayatları ile ilgili risklere girmekten genellikle kaçınmazlar. Bu konuda öğretmenler ve veliler benzer yaklaşımları benimsemelidirler. “Hayır deme becerisi” ergenlerin kendi gelişim süreçlerinde riskli davranışlara kendi iradeleriyle ve seçimleriyle “hayır” diyebilme kapasitelerinin oluşturulması sürecini tanımlamaktadır. Herhangi bir kişi öğrenciye sigara sunduğunda öğrencinin aşağıdaki basamakları gerçekleştirmesi sağlanmalıdır:

1. Kendi kendine sorular sormak

“neden sigara içmek istiyorum”

“sigara içince nasıl bir kazancım olacak?”

“sigara içersem neler yaşarım?”

2. Sorunu somutlaştırmak, adını koymak

“sigara sağlığını bozacak”

“sigara içersem arkadaşlarıma kötü kokacağım”

“sigara içersem annem ve babamın bana sigara konusunda yaptıkları önerileri dikkate almamış olacağım”

“sigara içersem harçlığımın bir bölümünü sigara almak için harcamış olacağım”

3. Sonuçları sıralamak

“eğer yanımda sigara ile yakalanırsam öğretmenlerim benim hakkımda kötü düşünecekler”

“eğer yanımda sigara ile yakalanırsam annem ve babama karşı çok mahcup olacağım”

“eğer yanımda sigara ile yakalanırsam çevremdekilerin güvenini sarsmış olacağım”

“param kalmayacak”

“sigara almak için başkalarından para almak zorunda kalabileceğim”

4. Alternatifleri önermek

“arkadaşlarımla bir araya geldiğimde sohbet edebilirim”

“arkadaşlarımla birlikte spor yapmaya gidebiliriz”

“basket oynamak benim için daha keyif verici”

5. Terk etmek (sonu pek iyi gitmeyecek gibi görünen bir durumda kendini bulduğunda ne olursa olsun oradan uzaklaşmak, o davranışı yapmamak)

“sigara içmeyeceğim”

“bana sigara sunulduğunda kabul etmeyeceğim”

Bu sürecin geliştirilmesi için eğitim kurumlarındaki kişilerin ve özellikle de öğrencilerin ilgili konularda bilgi ve becerilerinin artırılması, okul ve okul dışı boş zamanlarını değerlendirebilecekleri ortamların ve alternatiflerin yaratılması ve zenginleştirilmesi de önem taşımaktadır.

Sigarasız eğitim kurumları yaklaşımının dışında diğer sağlıklı yaşam davranışları da aynı kurum içinde geliştirilirse sağlığın bütüncül tanımı içinde hareket edilmiş olur. Okullarda bu amaçla sekiz konuya özen gösterilmelidir:

1. Gereksinim duyulan sağlık hizmetlerinin karşılanması (ihtiyaçların belirlenmesi ve sağlık kurumları ile işbirliği kurulması)
2. Sağlık eğitimi programlarının uygulanması
3. Fiziksel ve psiko-sosyal çevre koşulların düzenlenmesi
4. Psiko-sosyal destek mekanizmalarının kurulması
5. Fiziksel aktivite düzeyinin artırılması ve bu konuda destekleyici çalışmaların yapılması
6. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda çalışmaların geliştirilmesi
7. Öğrenci, öğretmen, aile ve toplum işbirliğinin sağlanması
8. Eğitim kurumlarında çalışan kişilere yönelik benzer programların geliştirilmesi ve uygulanması

Sigarasız eğitim kurumları hedefinin yukarıda tanımlanan koşullar sağlandığında kolay ulaşılabilir bir hedef haline gelmesi olasıdır. Bu konuda çalışmaların sürdürülmesi, ihtiyaç duyulan düzenlemelerin yapılması gerekir. Kamuoyu oluşturma çabaları sigarasız eğitim kurumlarının oluşturulması için önemli bir güdüleyici noktadır. Çalışmalar bu ayrıntının üzerine kurulabilir.

KAYNAKLAR

1. Why is tobacco a public health priority? <http://www.who.int/tobacco/en/> (Erişim tarihi: 18 Şubat 2007).
2. Aslan D. Dünyada ve Türkiye’de Tütün Kontrolünde Yeni Bir Dönem Başladı: Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2005; 14 (1): 19-21.
3. Aslan D, Bilir N. Tütün ve Tütün Ürünleri ile Mücadele ve Bu Mücadelede Hekimin Rolü. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2006; 15(4): 8-9
4. Boztaş G, Aslan D, Bilir N. Çevresel Sigara Dumanından Etkilenim ve Çocuklar. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2006; 15 (5): 75-78.
5. <http://www.mevzuat.adalet.gov.tr/html/875.html>. Erişim Tarihi: 11 Şubat 2007.
6. www.bsm.gov.tr/mevzuat/docs/G_07102006_1.pdf. Erişim Tarihi: 11 Şubat 2007.
7. Bilir N, Dogan BG, Yıldız AN. Tütün Mamüllerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun’a Uyum Düzeyi. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayını, Yayın No: 16, Ankara, 2000.
8. Bilir N, Telatar G. Tütün Kontrolünde Sağlık Profesyonellerinin Rolü (Çeviri). WHO, 2005. Health Professionals Against Tobacco. WHO, 2005.
9. Smoke-free workplaces-at a glance. <http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/347D7C4C-0B2B-4599-8A02-C9B5CABE47E3/0/smokefreeworkplaces.pdf>. Erişim tarihi: 6 Şubat 2007.
10. WHO Framework Convention on Tobacco Control: why is it important? <http://www.who.int/features/qa/34/en/index.html>. (Erişim tarihi: 18 Kasım 2006).
11. Kılıç EZ. Adolesan Döneminde Ortaya Çıkan Sorunlara Yaklaşım. www.sabem.saglik.gov.tr/forum/ezadmin/htmlarea/files/documents/233_32adolesan_sorunlari.pdf –. Erişim Tarihi: 17 Şubat 2007.
12. Kolbe LJ, Tirozzi GN, Marx E, Bobbitt-Cooke M, Riedel S, Jones J, Schmoyer M. Health Programs for School Employees: Improving Quality of Life, Health and Productivity. Promotion and Education 2005; XII(3-4): 157-161.

