

# IŠČEMO VIRE ZA ZDRAVE IZBIRE

## ODZIV IN ODNOS MLADIH DO NOVIH NIKOTINSKIH IZDELKOV

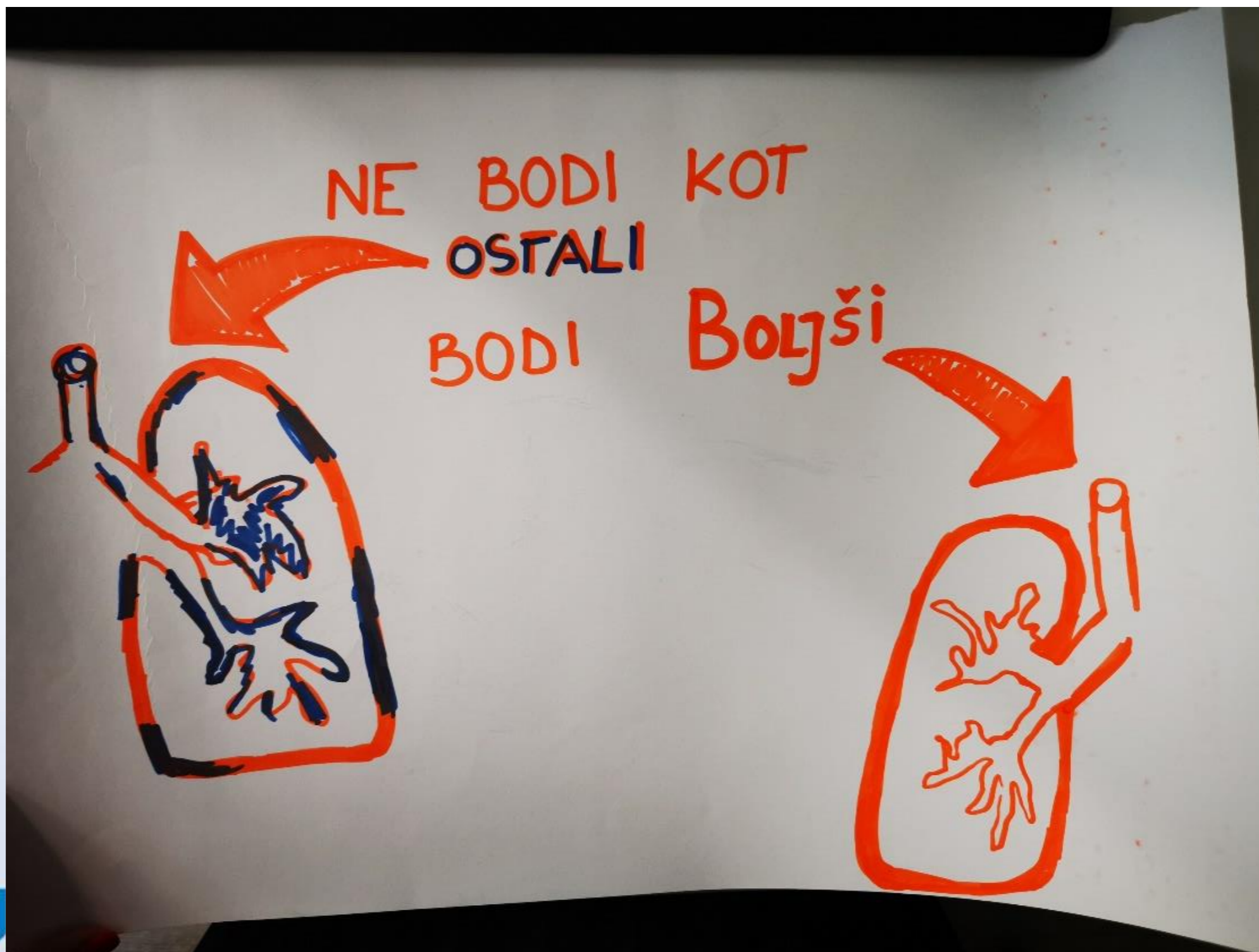
Rok Zaletel

Nacionalni inštitut za javno zdravje

# POTEK PREDSTAVITVE

- Raba nikotina med mladimi kot javno zdravstven problem
- Novi nikotinski izdelki
- Tveganje povezano z rabo
- Intervencija na šolah ljubljanske regije
- Zaključki

# Izbrani plakati:



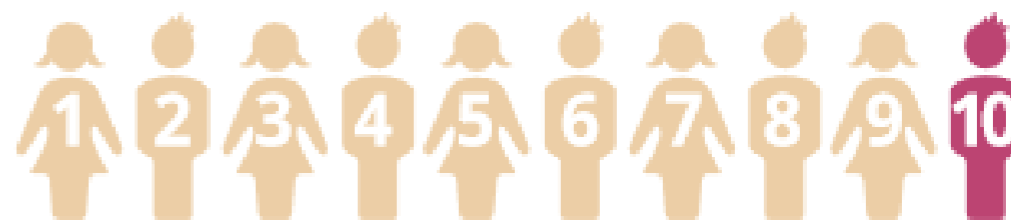
**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# RABA NIKOTINA KOT JAVNO ZDRAVSTVEN PROBLEM

Med 15-letniki jih vsaj enkrat na teden kadi tobak nekaj manj kot desetina, nekaj več kot polovica od teh kadi vsak dan.



Spremembe v odstotkih trenutnih uporabnikov različnih tobačnih in povezanih izdelkov med 15-letniki v Sloveniji med letoma

22,8 %



Še vedr  
Večina j

5

NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# NOVI NIKOTINSKI IZDELKI



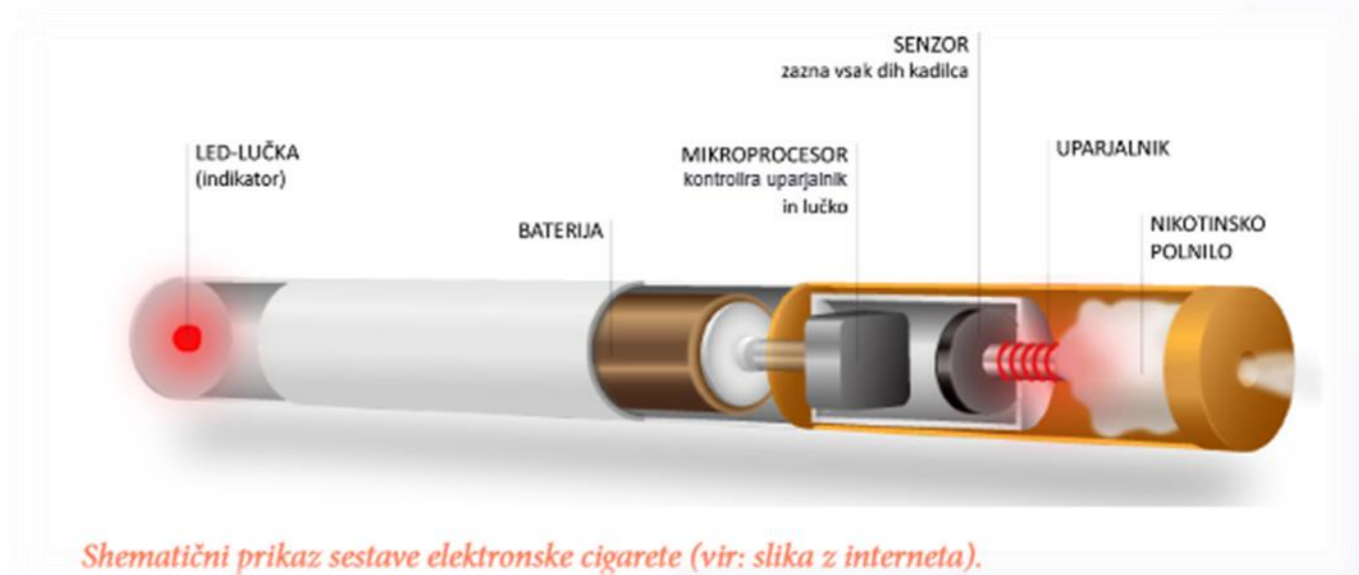
# NIKOTIN





# ELEKTRONSKE CIGARETE

- S pomočjo baterije *segrevajo tekočino*, da se ta *spremeni v aerosol*, ki ga nato vdihuje uporabnik.
- Glavne sestavine tekočine:
  - *nikotin,*
  - *vlažilci,*
  - *arome,*
  - *voda.*



- EC ne vsebujejo tobaka in v njih ne poteka gorenje.
- Aerosol ni samo neškodljiva vodna para, ampak vsebuje številne zdravju škodljive snovi (rakotvorne snovi, težke kovine, majhne delce).
- Lahko *eksplodirajo* in *povzročijo opekline* in *poškodbe*, možne so namerne ali nenamerne *zastrupitve z nikotinom*, tudi s smrtnim izidom.



# OGREVANI TOBAČNI IZDELKI

- S pomočjo baterije ogrevani *tobačni izdelki* segrevajo manjše, posebej izdelane cigarete, ki vsebujejo tobak.
- Ob segrevanju iz njih izhaja *aerosol, ki ga vdihuje uporabnik*.
- Aerosol vsebuje snovi iz tobačnega dima in druge snovi (ravni nekaterih so višje kot v tobačnem dimu, druge nižje).

# SNUS (FUGE)

- Vlažen njuhanec je tobak, sušen na zraku ali dimu, nato pa razrezan na majhne delce (drobno rezan) ali trakove (dolgo rezani). Stebla in semena se pri tem ne odstranijo.
- Švedski vlažni njuhanec (snus) je sestavljen iz *fino mletega suhega tobaka*, zmešanega z *aromatičnimi snovmi*, *soljo (NaCl)*, *vodo* (vsebnost približno 45–55 %), *vlažilci* in *kemijskimi pufri* (natrijev karbonat).
- Snovi prehajajo v kri skozi sluznico ustne votline.
- Uporaba lahko privede do *poškodb ustne sluznice*, *bolezni dlesni (vnetje, odmik)*, *kariesa in pri dolgoročni uporabi do izgube zob*.
- Dolgotrajna uporaba teh izdelkov je povezana tudi s *predrakavimi spremembami v ustih*, *rakom ustne votline*, *rakom požiralnika*, *rakom trebušne slinavke*, *srčnim infarktom in možgansko kapjo s smrtnim izidom*, *zvišanim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo tipa 2*.

# NIKOTINSKE VREČKE

- Vrečke iz mikrovlaknen, ki vsebujejo nikotin v obliki soli.
- Glavna razlika med snusom in nikotinskimi vrečkami = *nikotinske vrečke ne vsebujejo tobaka, kljub temu pa poleg nikotina vsebujejo še arome, sladila, uravnalce pH in polnila.*
- Vsebujejo lahko zelo visoke ravni nikotina.
- Pri kratkoročni uporabi se lahko pojavijo *lokalno draženje ustne sluznice, vrtoglavica, slabost, pospešen in/ali nereden srčni utrip, zvišan krvni tlak.*

# VSEBNOST NIKOTINA

<b>IZDELEK</b> <b>(vsebnost nikotina)</b>	<b>SNUS</b>	<b>NIKOTINSKE VREČICE</b>	<b>E-CIGARETE</b>
<b>10 CIGARET</b> (14,5 mg)	1,34 VREČICE ≈ <b>1</b>	3,63 VREČICE ≈ <b>4</b>	207,1 VPIHOV ≈ <b>207</b>
<b>15 CIGARET</b> (21,75 mg)	2,01 VREČICE ≈ <b>2</b>	5,44 VREČICE ≈ <b>5</b>	353,6 VPIHOV ≈ <b>354</b>
<b>20 CIGARET</b> (29 mg)	2,68 VREČICE ≈ <b>3</b>	7,25 VREČICE ≈ <b>7</b>	414,3 VPIHOV ≈ <b>414</b>
<b>25 CIGARET</b> (36,25 mg)	3,36 VREČICE ≈ <b>3</b>	9,06 VREČICE ≈ <b>9</b>	517,9 VPIHOV ≈ <b>518</b>
<b>30 CIGARET</b> (43,5 mg)	4,03 VREČICE ≈ <b>4</b>	10,88 VREČICE ≈ <b>11</b>	621,4 VPIHOV ≈ <b>621</b>
<b>35 CIGARET</b> (50,75 mg)	4,7 VREČICE ≈ <b>5</b>	12,69 VREČICE ≈ <b>13</b>	725 VPIHOV ≈ <b>725</b>
<b>40 CIGARET</b> (58 mg)	5,37 VREČICE ≈ <b>5</b>	14,5 VREČICE ≈ <b>15</b>	828,6 VPIHOV ≈ <b>829</b>

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# Z NOVIMI NIKOTINSKI IZDELKI POVEZANA TVEGANJA

## Zasvojenost

Nikotin je zelo zasvojljiva snov.

Mladostniki ste bolj kot odrasli dovzetni za zasvojljive učinke nikotina.

Starost ob prvi uporabi vpliva na to, kako močno bomo zasvojeni.

Uporaba izdelkov z **NIKOTINOM** je pri mladostniku povezana s **POMEMBNIMI TVEGANJI**

Zvišano tveganje za začetek kajenja in kajenje cigaret

Možni so trajni škodljivi učinki na razvijajoče se možgane

Možni so škodljivi učinki na miselne sposobnosti, motnje v delovnem spominu, pozornosti, razpoloženju in zaznavanju zvoka, zvečana razdražljivost, tesnoba, višje tveganje za uporabo drugih drog.



# ZASVOJENOST

*Stanje, pri katerem je kdo odvisen od česa (snov ali vedenje), čemur se kljub škodljivosti sam ne more odreči (SSKJ).*

- Nihče se ne rodi s potrebo po nikotinu.
- Ponavljajoče se izpostavljanje učinkom nikotina, ki je psihoaktivna snov, vodi do prilagoditve v možganih, ta pa podpira vedenje, usmerjeno v potrebo po drogi, ki se s časom in rabo samo povečuje.
- Za doseganje ugodja je potreben vedno večji vnos nikotina (t.i. toleranca), intenzivnost ugodnih občutkov pa se zmanjšuje.
- **Odtegnitveni znaki** oz. abstinenčna kriza (npr. znaki depresije, tesnoba, razdražljivost, nespečnost, težave z zbranostjo).

# NEPOSREDNI UČINKI NIKOTINA

## Akutna zastrupitev:

- Draženje v ustih/pekoč občutek
- Slinjenje
- Slabost
- Bruhanje
- Driska
- Tahikardija, hipertenzija
- Hiperglikemija
- Pospešeno dihanje
- Znižana telesna temperatura
- Nevarnost krvnih strdkov

## Večji odmerki:

- Tresavica, cianoza, težko dihanje, konvulzije, koma
- Smrt nastopi zaradi odpovedi dihalnih mišic
  - LD (odrasli) = 30-60 mg/kg TT
  - LD (otroci) = 10 mg/kg TT

LD = letalna (smrtna) doza

# UČINKI NIKOTINA PO SISTEMIH

## Krvni obtok:

- Povečana nagnjenost k strjevanju krvi
- Tanjšanje žilnih sten
- Razširitev aorte

## Srce:

- Pospešeno ali upočasnjeno bitje srca
- Povišan krvni tlak
- Tahikardija
- Aritmije
- Zožitev srčnih žil

## Pljuča:

- Bronhospazem

## Hormoni:

- Inzulinska rezistenca
- Slabost
- Suha usta
- Dispepsia
- Diareja
- Bolečina v žlički
- Rak

# UČINKI NIKOTINA PO SISTEMIH

## Centralni živčni sistem:

- Omamljenost
- Glavobol
- Motnje spanja
- Vznemirjenost
- Omotica
- Tveganje za motnje pretoka krvi

## Mišice:

- Tresavica
- Bolečina

## Tveganja za otroka zaradi kajenja med nosečnostjo:

- Diabetes tipa 2
- Debelost
- Hipertenzija
- Respiratorna disfunkcija
- Neplodnost

# ZASVOJENOST STANE

Produkt	Vsebnost nikotina	Cena (na embalažo)	2 škatlici/embalaži tedensko	Letni strošek	Srednja šola
klasična cigareta	<ul style="list-style-type: none"> <li>22 – 36 mg (20 cigaret)</li> </ul>	4 – 5,60 €	11,20 €	582,40 €	2.329,6 €
e-cigareta	<ul style="list-style-type: none"> <li>40 mg (600 vpihov, 1 vape)</li> </ul>	5,90 – 8,90 €	17,80 €	925,60 €	3.702,4 €
snus	<ul style="list-style-type: none"> <li>18 mg/vrečico (432 mg nikotina v eni škatlici)</li> </ul>	4,90 – 5,50 €	11,0 €	572 €	2.288 €
nikotinska vrečka	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 mg/vrečico (60 mg nikotina v eni škatlici)</li> <li>10 mg/vrečico (200 mg nikotina v eni škatlici)</li> </ul>	4,50 – 5,40 €	10,80 €	561,60 €	2.246,4 €

# POZITIVNI UČINKI

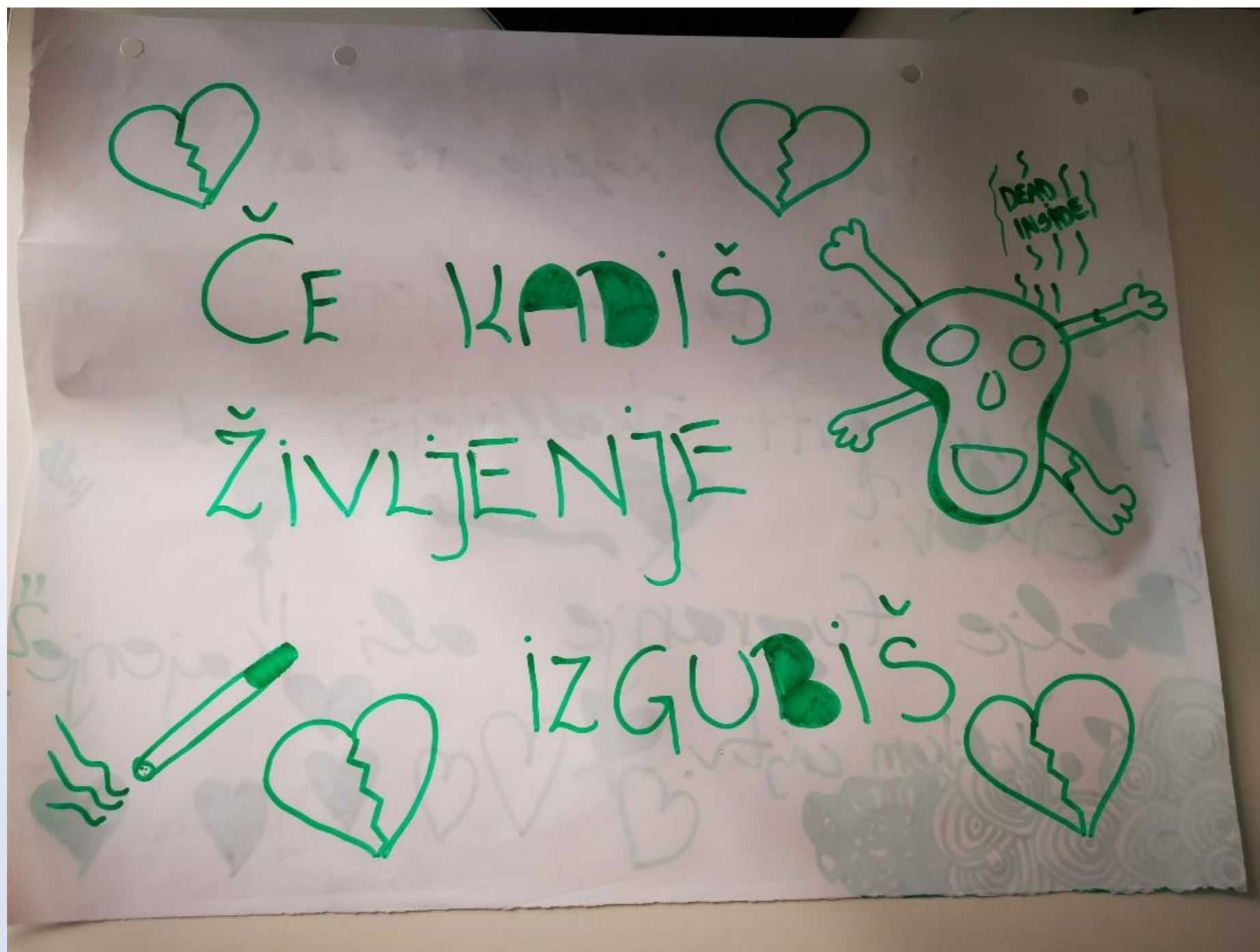
## KAJ SE ZGODI, KO OPUSTIMO KAJENJE?

Že kmalu po opustitvi kajenja telo začne popravljati škodo, povzročeno s kajenjem, koristi opustitve pa se s časom večajo.





## Izbrani plakati:



NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# INTERVENCIJA

# NAMEN IN CILJI

Kaj bi lahko vplivalo na odločitev mladih glede (ne)uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov.

1. Koliko mladi poznajo lastnosti in posledice uporabe novih tobačnih in nikotinskih (NTN) izdelkov?
2. Katere so ključne informacije, ki bi mlade odvrnile od poskusa uporabe NTN izdelkov?
3. Kateri način je najbolj primeren za nagovarjanje mladih glede uporabe NTN izdelkov?
4. Kdo bi bil najbolj primerna oseba, da bi jih glede uporabe NTN izdelkov nagovoril?

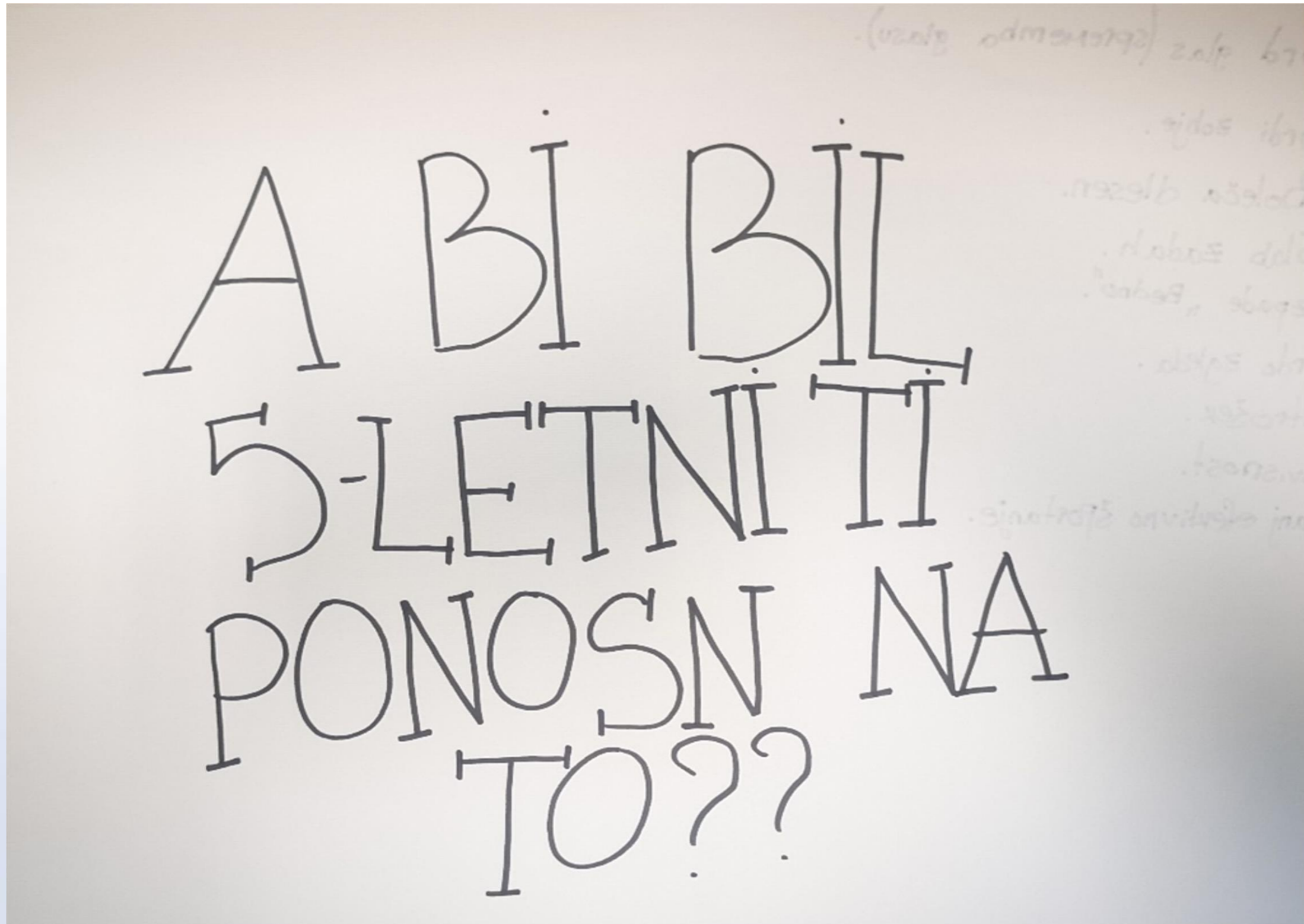
# OMEJITVE

1. Nereprezentativen oz. slučajen vzorec
2. Brez evalvacije uspešnosti
3. Nestandardizirana izvedba
4. Heterogenost udeležencev z vidika izkušenj

# DELAVNICA (45 minut)

- **Uvod:** delitev v skupine in predstavitev namena: Zaradi večanja rabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov med mladimi bi se z njimi radi pogovorili o njihovem odnosu do teh reči.
- **Priprava vprašanj:** Učence smo spodbujali naj pripravijo vprašanja, na katera rabijo odgovore, da bi lahko predstavitev za nagovarjanje mladih.
- **Predstavitev informacij:** S pomočjo pripravljene predstavitve smo odgovorili na njihova vprašanja
- **Izdelavo plakata:** Spodbujanje k diskusiji in pripravi plakata, ki bi vključeval ključne momente za nagovor mladih in predstavitev izdelkov.

# Izbrani plakati:





NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# SMO SE KAJ NA(M)UČILI?

# »Zakaj mladi sploh poskusijo nove tobačne ali nikotinske izdelke?«

**Radovednost, dolgčas** – Želijo poizkusit nekaj novega.

**Okusi** – Okusi sadja so prijetni.

**Družba** – Ni neposrednega pritiska, bolj si pritisk naredijo mladi sami.

**Stres** – Nekaterim šola predstavlja velik stres

**Lažje prikriti uporabo** – Manj dima ali celo brez

**Običajna pot** – od poskusov do redne rabe

Ob koncu osnovne šole iz radovednosti uporabljali pufte, ki so jih nato med počitnicami, ko so imeli več časa, uporabljali bolj pogosto. Ob prihodu v srednjo šolo, pa so začeli uporabljati tudi cigarete in hitro tudi nikotinske vrečke. Ena udeleženka pove, da je v obdobju enega leta za izdelke porabila preko 1300 €.

# »Zakaj mladi ne uporabljajo novih tobačnih ali nikotinskih izdelkov?«

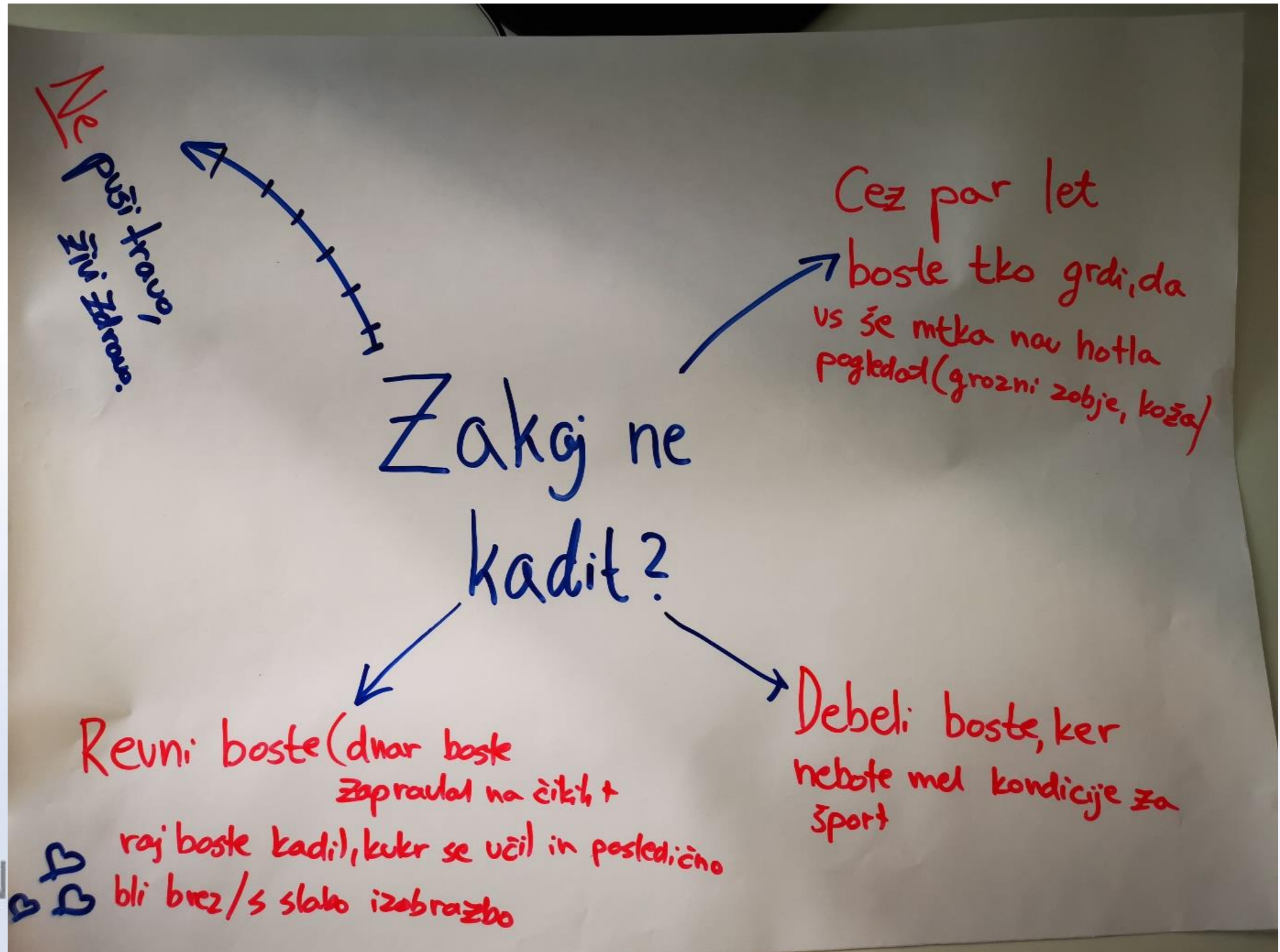
**Zdravje** – Zavedajo se, da to škoduje zdravju, sami pa so športniki in si želijo dosežati boljše rezultate.

**Smrad** – Sploh fantje povejo, da jim punce, ki uporabljajo te izdelke niso privlačne.

**Smisel** – Kar nekaj jih pove, da ne vidijo nobenega logičnega, smiselnega ali pametnega razloga, da bi to uporabljali.

**Akutne posledice** – Povejo, da so se tako odločil, ker so zaradi kajenja prezgodaj izgubil bližnje.

# Izbrani plakati:



# »Koliko mladi poznajo lastnosti in posledice uporabe NTN izdelkov?«

Naravoslovni dnevi oz. dnevi zdravja – pogovor tudi o NTN

**Posledice** – Načeloma posledice rabe kar dobro poznajo.

**Pogostost rabe** – Imajo občutek, da praktično vsi uporabljajo tobačne oz. nikotinske izdelke.

**Zasvojenost** – Jih ne skrbi preveč, a opažajo tudi odtegnitveni sindrom. Bolj jih skrbi, da bi se uporaba izdelkov poznala na krvni sliki ali drugih pregledih ob šolski sistemati.

# »Koliko mladi poznajo lastnosti in posledice uporabe NTN izdelkov?«

Naravoslovni dnevi oz. dnevi zdravja – pogovor tudi o NTN

**Posledice** – Načeloma posledice rabe kar dobro poznajo.

**Pogostost rabe** – Imajo občutek, da praktično vsi uporabljajo tobačne oz. nikotinske izdelke.

**Zasvojenost** – Jih ne skrbi preveč, a opažajo tudi odtegnitveni sindrom. Bolj jih skrbi, da bi se uporaba izdelkov poznala na krvni sliki ali drugih pregledih ob šolski sistemati.



# » Kaj bi mlade odvrgnilo od poskusa uporabe NTN izdelkov?«

**Bolj agresiven nagovor** - z uporabo eksplicitnega slikovnega materiala ali dejanskega prikaza pljuč iz operacijske dvorane. Nagovor nekga s hudo izraženimi akutnimi posledicami zaradi uporabe in je »relatable«, se pravi je mlajši in ne uporablja predolgo.

**Vpliv na izgled** – Nekateri mladi povejo, da jim tisti, ki kadijo niso všeč, privlačni.

**Cena** – Če bi ta bila višja, bi bilo uporabe manj. Večino uporabnikov »razvada« stane cca 30 € mesečno.

**Brez arom** – Uporaba manj privlačna (npr. pri Puffih).

# »Kaj bi mlade spodbudil k opustitvi uporabe NTN izdelkov?«

**Resno poslabšanje zdravja** pri sebi (kašelj, bljuvanje gnoja, ...), ali bližnjih (sorodnik ali vrstnik) – npr. smrt, embolija, tromboza, KOPB, ...

**Cena**

**Okus**

**Dostopnost** – Je prevelika. Kupijo sami, kupijo starejši vrstniki ali neznane starejše osebe, preprodaja na šoli, ali »diler« na ulici, ali preko spleta. Nekaterim jih kupijo tudi starši

**Vpliv na videz** (zgubana koža, rumeni zobje in nohti), smrad in zadah in športni zmogljivosti (zadihanost).

# Izbrani plakati:

11.640,68€



ALI



4 škatlice cigaret tedensko v 10-ih letih

ALI VAŠ SANJSKI AVTO ?

# »Kateri pristop je primeren za nagovor glede uporabe NTN izdelkov?«

**Neprimerno - Predavanja ali pridiganje – Ob tovrstnih pristopih izgubijo zanimanje in ne sledijo vsebini.**

**Bolj primerna – Razprava oz. pogovor, kjer lahko sami izrazijo svoja stališča, skrbi, poznavanje situacije.**

**Bolj primerno – Aktivno vključevanje v neko delo.**

Izdelava plakatov jim ni bila v preveliko breme.

**Neuporabnikom so bile vsebine odveč, tisti, ki uporabljajo, pa so praviloma bolj sodelovali.**

**Verjamejo, da tovrstne intervencije nimajo bistvenega vpliva na njihove izbire.**

# »Kdo je najbolj primeren za nagovor glede uporabe NTN izdelkov?«

**Kampanje** MZ z ambasadorji zdravja niso poznali. Tuji influencerji bi morda lahko imeli vpliv. Promocija rabe se vrši na IG in Tiktoku, kjer se da tudi naročiti izdelke. Nekdo, ki ni **bistveno starejši in živi s posledicami** uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov. Kadilec ni primeren, bivši kadilec morda. **Starši** so lahko **varovalni dejavnik** ali pa tudi **dejavnik tveganja**. Prepovedi staršev večinoma ne zaležejo dosti, saj če boš želel poizkusiti, boš za to našel priložnost in družbo. Veliko rabe opazijo tudi med zdravstvenimi delavci in učitelji, kar neko vedenje normalizira.

# Zaključki in vtisi

Izvajanje delavnice od izvajalca terja **prilagodljivost**, dobro **poznavanje izdelkov** na tržišču, **poznavanje posledic rabe**.

Delavnice bi morale **trajati vsaj 60-90 minut**.

V ustreznem okolju se odprejo in povejo svoje izkušnje. **Tisti, ki teh izdelkov ne uporabljajo so v debatah tišji** in jih je treba bolj spodbujati k podajanju mnenj, argumentov, ki podpirajo njihove odločitve.

**Moč je opaziti, da so močno vpeti v aktualne trende in v osebe, ki te trende spodbujajo. Med mladimi bi morali prepoznati mnenjske voditelje in jih preko njih nagovoriti.**



# Zanimive misli, dovtipi, izreki:

»Lahko ti ostane več denarja za druge stvari.«

»Manj časa za druženje zaradi hitrejše smrti.«

»Če fuge uživaš si usta razžiraš, zato si jih skrbno umivaj«

»Če čike kadiš, ful smrdiš«.

»Če kadiš puff nisi »tough«.

»Nehaj kadit in se začni učit!«

4 škatlice cigaret tedensko v 10-letih ali vaš sanjski avto?

»Če bi manj denarja zapravili za cigarete, bi imeli več denarja za pomembnejše stvari.«

»Ali bi svoje mladostništvo raje preživali z vrstniki in družino ali večino na zdravljenju?«

»En cigaret na dan, pržene zdravnika k nam.«

»Umrl boš, nehal boš dihat.«

»recinetobaku«

»Use bi mogl bit drago, da si nebi mogl tega kupt.«



# Zanimive misli, dovtipi, izreki:

»Bodi sam svoj, razmišljaj s svojo glavo. Ne pusti se pritiskom drugih.«

»Breathe air, you don't need a vape.«

»Vsa dejanja imajo posledice.«

»A bi bil 5-letni ti ponosn na to?

»Škoduješ sam sebi.«

»A bi zamenju najdražjo osebo za škatlico cigaret?«

»Vrjetno si ne želiš črnih pljuč in rumenih zob.«

»Najdi si motivacijo in prenehaj.«

»Nekomu si lahko vzor...«

»Mlajši ti je zagotovo rekel »tega ne bom«.

»Hočeš, da so cigareti tvoj edini izvor veselja do konca življenja?«

»Zakaj fuga če imaš lahko čigum?

»Kajenje je velik strošek.«

»Ubija nas tudi psihično.«

# Zanimive misli, dovtipi, izreki:

- »Vpliva na družino in okolje.«
- »Pospešuje staranje.«
- »Če preveč kadiš, življenje zgubiš.«
- »Teli moji puffki ne bojo z mano for life.«
- »Nehaj kaditi, začni se učiti.«
- »Šparaj za kredit, ne kadi!«
- »Ne bodi kot ostali, bodi boljši.«
- »Stop smoking, i'm not joking.«
- »Živi zdravo, kajenje je slabo.«
- »Prenehajte kaditi pa ne bo treba na žale iti!«
- »Če kadiš, življenje izgubiš.«
- »Ne puši travo, živi zdravo.«
- »Čez par let boste tko grdi, da vs še mtko nau hotla pogledat.«

## Izbrani plakati:

STOP SMOKING  
I'M NOT JOKING



# POMOČ PRI OPUŠČANJU

- Quitline – 080 27 77
- Centri za krepitev zdravja (CKZ) in zdravstvenovzgojni centri (ZVC)
- Nikotinska nadomestna terapija (nad 18 let)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ

## OPUSTITE KAJENJE IN ZMAGAJTE!

*POKLIČITE NA BREZPLAČNI SVETOVALNI TELEFON, KJER  
BOSTE DOBILI STROKOVNO IN ANONIMNO PODORO PRI  
OPUŠČANJU KAJENJA.*

VSAK DAN, TUDI OB NEDELJAH IN PRAZNIKI

**080 27 77**

7:00 - 10:00  
17:00 - 20:00



\*Nov delovni čas velja v pilotnem obdobju od marca do avgusta 2017.