ΖΥΓΟΡΟΔΗΜΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ

ΑΕΜ 0712076

 ΄΄ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ΄΄

 **Σκοπός** της εργασίας είναι η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την αγωγή  υγείας κατά του καπνίσματος στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και τις κατάλληλες εξειδικευμένες παρεμβάσεις προαγωγής της διακοπής του καπνίσματος στις εγκύους μητέρες. Το παρακάτω πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου με σκοπό να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν γνωστούς, φίλους και οικογένεια για τον έλεγχο του παραπάνω θέματος, όπως επίσης και να αξιολογήσουν οι μαθητές τις γνώσεις και τις στάσεις τους σχετικά με το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη.

 Στις μέρες  μας  το  κάπνισμα  αποτελεί  μια  σημαντική  αιτία  νοσηρότητας  και  θνησιμότητας  του  πληθυσμού  και  επιφέρει  σημαντικές  συνέπειες  στην  κοινωνία  όπως  πολυέξοδη  νοσηλεία  και  ανθρώπινη  δυστυχία. Το  γεγονός  ότι  το  κάπνισμα  κατά  τη  διάρκεια  της  εγκυμοσύνης  θέτει  σε  κίνδυνο  την  υγεία  του  βρέφους    καθώς  και  της  μητέρας  είναι  γνωστό,  όχι  μόνο  μεταξύ  των  επαγγελματιών  υγείας αλλά και από το ευρύ κοινό. Ο καθένας, άλλωστε, μπορεί να διαπιστώσει πως αυτό αποτελεί μια  από  τις  προειδοποιήσεις  στα  πακέτα  των  τσιγάρων  που  κυκλοφορούν. Η  ανθυγιεινή  συνήθεια  του  καπνίσματος  και  η  έκθεση  στον  καπνό  κατά  τη  διάρκεια  της  εγκυμοσύνης, σε κάθε περίπτωση επιφυλάσσει  κινδύνους  πολλών  προβλημάτων. Εκτός  από  το  αγέννητο  παιδί  οι  επιβλαβείς  συνέπειες  του  καπνίσματος  κατά  τη  διάρκεια  της  εγκυμοσύνης  συνεχίζουν  να  εμφανίζονται  και στα  μικρά παιδιά.  Συγκεκριμένα,  ο  καπνός βλάπτει  τους  πνεύμονες  του  αγέννητου  παιδιού και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε  μειωμένη  ζωτική χωρητικότητα των πνευμόνων στη μετέπειτα ζωή του. Έχει αποδειχθεί επίσης ότι τα μεγαλύτερα  παιδιά  των  οποίων  οι  μητέρες   κάπνιζαν  κατά  τη  διάρκεια  της  εγκυμοσύνης  εμφανίζουν  περισσότερες  πιθανότητες  να  κάνουν  χρήση  ναρκωτικών  ουσιών  και  να  εμφανίσουν  ανάρμοστη  συμπεριφορά. Έτσι και οι μαθητές στους οποίους απευθύνουμε το πρόγραμμα είναι σε μια ηλικία που σίγουρα έχουν διαβάσει τις ετικέτες των τσιγάρων και ίσως κάποια στιγμή κάποιοι να έχουν συναντήσει και εγκυμονούσα να καπνίζει. Είναι ένα θέμα που στο κοντινότερο μέλλον θα τους απασχολήσει περισσότερο γιατί σύντομα, κυρίως τα κορίτσια, θα βρεθούν στην περίοδο της εγκυμοσύνης. Με το πρόγραμμα αυτό θα δοθούν σύντομες συμβουλές για τους κινδύνους  του  καπνίσματος  στη  μητέρα  ,  το  έμβρυο  ή  το  νεογνό.

**Αποτελέσματα:**    Στις  δυτικές  κοινωνίες  τα ποσοστά των  γυναικών που  καπνίζουν τείνουν να  αυξάνονται  σημαντικά  στο  γενικό  σύνολο  των  καπνιστών.  Ερευνητές  υποδεικνύουν  ότι  οι  γυναίκες  καταφεύγουν  στο  κάπνισμα  προκειμένου  να  βοηθηθούν  στην  αντιμετώπιση  των  συναισθηματικών  τους  προβλημάτων.  Το  γεγονός  ότι  το  κάπνισμα  κατά  τη  διάρκεια  της  εγκυμοσύνης  βλάπτει    τόσο  το  έμβρυο  όσο  και  τη  γυναίκα  είναι  πολύ  καλά  γνωστό.  Ωστόσο,  ένας μεγάλος αριθμός εγκύων γυναικών συνεχίζει να καπνίζει και οι παρεμβάσεις στις εγκύους  καπνίστριες  αποδεικνύεται  να  είναι  περίπλοκες  και  δύσκολες. Τα γενικά αποτελέσματα μετά την εφαρμογή του προγράμματος αποσκοπούν στην αποφυγή του καπνίσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η έκθεση στον καπνό σε διαφορετικά στάδια της εγκυμοσύνης προκαλεί διαφορετικές συνέπειες, ενώ ο κίνδυνος είναι δοσοεξαρτώμενος. Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να επηρεάσει την πορεία της κύησης και κατά συνέπεια, την ανάπτυξη του εμβρύου. Σημαντικές είναι οι αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη, καθώς επηρεάζεται σημαντικά η αναπνευστική λειτουργία των νεογνών, αυξάνεται η συχνότητα των αναπνευστικών νοσημάτων κατά την παιδική ηλικία και ο κίνδυνος για χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια κατά την ενήλικη ζωή. Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τις αυτόματες αποβολές, την περιγεννητική θνησιμότητα, τις συγγενείς ανωμαλίες και τους πρόωρους τοκετούς, ενώ επιδρά αρνητικά και στην υγεία της εγκύου, καθώς αυξημένη παρουσιάζεται στις καπνίστριες η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα, του πρόδρομου πλακούντα, των αιμορραγιών και της πρόωρης ρήξης του θυλακίου. Ακόμη, το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τις πιθανότητες γέννησης νεογνών με μικρό βάρος, μήκος σώματος και περίμετρο κεφαλής. Οι πιθανότητες να γεννηθούν νεογνά από καπνίστριες μητέρες με συγγενείς ανωμαλίες και καρδιοπάθειες. Με όλα τα παραπάνω οι μαθητές θα έχουν μια μεγάλη επίγνωση των προβλημάτων που προκαλεί το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη και θα επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση ή και στην μη χρήση του τσιγάρου σ αυτήν την περίπτωση.

**Περιεχόμενα προγράμματος:** 1ο μάθημα: ΄΄ Ερωτηματολόγιο ΄΄ από τον εκπαιδευτικό προς όλους τους μαθητές για τη σωστή αξιολόγηση περί του θέματος από τον εκπαιδευτικό προς τους μαθητές, αλλά και την πρώτη επαφή των μαθητών με το θέμα 2ο μάθημα: ΄΄ Συνέντευξη ΄΄ των μαθητών προς το κοινό με σκοπό τον προβληματισμό των μαθητών καθώς και την γενική ενημέρωσή τους για το κάπνισμα , 3ο μάθημα: ΄΄ Πόσο καπνίζουν οι Έλληνες ΄΄ ενημέρωση και προβληματισμός των μαθητών για τις καπνιστικές συνήθειες που επικρατούν στη χώρα μας, 4ο μάθημα: ΄΄ Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ΄΄ , με στόχο την αποφυγή νέων στην πίεση από φίλους για υιοθέτηση ανθυγιεινής συμπεριφοράς. 5ο μάθημα: ΄΄ Αντικαπνιστικά μηνύματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ΄΄ που θα ευαισθητοποιήσει και θα ενθαρρύνει τους μαθητές να αποφύγουν αυτήν την πράξη στο μέλλον, 6ο μάθημα: ΄΄ Βοηθώ-στηρίζω-επικοινωνώ με γνωστούς να μειώσουν το τσιγάρο ΄΄, τελειοποιητικό γενικό στάδιο ενθάρρυνσης μαθητών ώστε να γίνουν ενεργοί πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων αγωγής υγείας.

**Αναλυτική περιγραφή 2ο μάθημα ΄΄ Συνέντευξη μαθητών προς το καπνιστές ΄΄**

Τάξη: Γυμνασίου, Λυκείου.

Στόχοι: Προβληματισμός μαθητών για το λόγο που τα άτομα και κυρίως οι εγκυμονούσες οδηγούνται στο κάπνισμα.

Μέσα και μέθοδοι: Χαρτί και μολύβι ή μαγνητόφωνο για τη μαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων, συλλογή συνεντεύξεων εκτός τάξης.

 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΓΚΥΩΝ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ

 Ερωτήσεις σε καπνιστές:

* Πώς άρχισες το κάπνισμα;
* Γιατί καπνίζεις;
* Τι σε εμποδίζει να το σταματήσεις;
* Πώς νιώθεις όταν καπνίζεις;
* Πόσο δύσκολο σου είναι να το κόψεις;
* Προσπάθησες ποτέ να το κόψεις; Αν ναι γιατί;

 Ερωτήσεις σε εγκύους καπνιστές:

* Πώς άρχισες το κάπνισμα;
* Γιατί καπνίζεις;
* Γιατί το συνεχίζεις και στην εγκυμοσύνη;
* Έχεις σκεφτεί τις επιπτώσεις σε σένα και στο έμβρυο;
* Προσπάθησες να το κόψεις; Αν όχι γιατί;
* Τι σε εμποδίζει να το κόψεις;

 Ερωτήσεις σε πρώην καπνιστές:

* Πώς άρχισες το κάπνισμα;
* Γιατί κάπνιζες;
* Πόσο δύσκολο σου ήταν να το κόψεις;
* Πώς ένιωθες όταν κάπνιζες;
* Γιατί το έκοψες;
* Πώς νιώθεις τώρα;

**Αξιολόγηση του προγράμματος:** Με βάση το παραπάνω πρόγραμμα οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Θα επηρεασθούν τα συναισθήματά τους και από εδώ και πέρα θα βλέπουν θετικά πρότυπα και το βασικότερο είναι ότι θα έχουν άποψη σχετικά με το αναφερόμενο θέμα. Ακόμη και η οικογένεια, η οποία αποτελεί βασικό πρότυπο των μαθητών, θα ευαισθητοποιηθεί και θα μπορέσει να παρακινήσει θετικά τα μέλη της στην απόκτηση σωστών τρόπων ζωής και συνηθειών. Ως τελευταίο στάδιο του προγράμματός μας παρέχουμε στους μαθητές ένα νέο ερωτηματολόγιο με νέες ερωτήσεις περί του καπνίσματος στην διάρκεια της εγκυμοσύνης. Με αυτόν τον τρόπο διαπιστώνουμε εάν όντως το συγκεκριμένο πρόγραμμα επηρέασε θετικά τις απόψεις, τις στάσεις, τη συμπεριφορά των μαθητών καθώς και τη στάση τους στην αντιμετώπιση γυναικών με τέτοιο θέμα.