

T.C.
KOCASINAN KAYMAKAMLIđI
Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi M¼d¼rl¼đ¼



“SİGARASIZ HAYAT SAđLIđLI HAYAT” PROJESİ
KILAVUZU

Ekim 2019

© Her hakkı mahfuzdur.

Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi M¼d¼rl¼ę¼n¼n izni olmadan dok¼manların hiğbir kısmı kopya, kayıt, basım veya herhangi bir şekilde diğer y¼ntemlerle basılı veya elektronik ortamda çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

İÇİNDEKİLER TABLOSU

GİRİŞ	3
PROJENİN ADI	5
PROJE LOGOSU	5
PROJENİN DAYANAĞI	6
TANIMLAR	7
PROJENİN GEREKÇESİ	7
PROJENİN AMACI	9
PROJENİN HEDEFLERİ	9
PROJENİN HEDEF KİTLESİ	9
PROJENİN UYGULANMA ALANI	9
PROJENİN UYGULAMA SÜRESİ	9
PROJENİN ANA FAALİYETLERİ	10
PROJENİN UYGULANMASI	10
PROJENİN UYGULANMASINDA İŞBİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR	11
PROJENİN SÜREÇ VE SONUÇ DEĞERLENDİRMESİ	11

GİRİŞ

Tütün ürünleri, dünyada olduğu gibi ülkemizde de en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddelerdir. Aynı zamanda tütün kullanımı önlenebilir hastalık ve ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Tütün kullanımı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, dünyanın şimdiye kadar karşılaştığı en tehlikeli halk sağlığı tehditlerinden biri olarak tanımlanmakta ve doğum öncesi dönemden başlayarak, insan yaşamının bütün evrelerinde ölüme kadar götüren pek çok sağlık sorununa yol açmaktadır. Sadece tütün ürünü kullananlar değil tütün dumanına maruz kalanlar da aynı şekilde etkilenmektedir. Dünyada yılda 7 milyondan fazla, ülkemizde de 100.000’den fazla kişi tütün ürünü kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Bu ölümlerin 6 milyondan fazlası doğrudan tütün kullanımının sonucu iken yaklaşık 1 milyon kişi de tütün ürünü kullandığı için değil tütün dumanına maruz kaldığı için hayatını kaybetmektedir. Dünya genelinde tütün ürünü kullananların yaklaşık %80’i düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır.

Tütün ürünü kullanımına bağlı zararlar sadece kullanıcıya yönelik sağlık zararları ile sınırlı olmayıp çoğu zaman kişinin ailesine, çevresine hatta toplumun tamamına yansıyan sağlık, ekonomik, sosyal zararları da beraberinde getirmekte hatta pek çok yangının ve çevre sorunlarının nedeni olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Hem birey hem de toplum için zararları bu kadar bilinen tütün ürünlerinden insan sağlığının korunması için birtakım önlemlerin alınması gerekliliği açık bir gerçektir. Dünyada tütün kullanımı ile halk sağlığını tehdit etmesinin önlenmesi ayrıca tütün endüstrisinin yayılma ve pazar oluşturma stratejilerine karşı geliştirilen ve bu alandaki ilk uluslararası anlaşma olma özelliğini taşıyan "Dünya Sağlık Örgütü Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi", 21 Mayıs 2003 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü’nün 56. Dünya Sağlık Asamblesi’nde kabul edildi.

Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi, 28 Nisan 2004’te ülkemiz tarafından imzalandı ve akabinde TBMM’de kabul edildi. Sözleşme, 30 Kasım 2004 tarihli ve 25656 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girdi. Ülkemiz sözleşmeyi imzalayan 43. ülke oldu. Bugün itibarıyla dünya nüfusunun % 90’ından fazlasının yaşadığı 181 ülke sözleşmeye taraftır.

Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi'nin imzalanması ile ülkemizdeki tütünle mücadele çalışmaları ivme kazandı. 5727 sayılı “Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun” 03 Ocak 2008 tarihinde TBMM’de kabul edildi. Söz konusu Kanunun kamuya açık kapalı alanları ile ilgili hükümleri 19 Mayıs 2008 tarihinde, özel hukuk kişilerine ait olan lokanta, kahvehane, kafeterya, birahane gibi eğlence hizmeti verilen işletmelerde tütün ürünlerinin tüketilmemesi ile ilgili hükmü ise 19 Temmuz 2009 tarihinde yürürlüğe girdi. Bu kapsamda, ikamete mahsus konutlar hariç tüm kapalı alanlarda tütün ürünü kullanma yasağı getirildi.

Bağımlılıkla mücadele konusunda, sadece yasal düzenlemeler sonucunda getirilen yasaklarla istenen sonuca ulaşılması mümkün olamazdı. Bundan dolayıdır ki halkın bilgi düzeyini artıracak ve konuyla ilgili bilinçlenmelerini sağlayacak halk eğitimleri ve ulusal nitelikte medya kampanyalarının düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Yasanın toplumsal savunuculuğa dönüştürülmesi ile başarının sağlanacağı açık bir gerçektir. Bu amaçla, “Havanı Koru” ve “Dumansız Hava Sahası” sloganlarıyla güçlü medya kampanyaları yürütüldü bu kampanyalar kanunun kamuoyu tarafından benimsenmesini kolaylaştırdı, toplum bilincinin oluşmasını sağladı.

Ülkemizdeki tütünle mücadele çalışmaları; siyasi iradenin, kamu otoritesinin, yerel yönetimlerin, sivil toplum kuruluşlarının, medyanın iş birliğinde büyük bir kararlılıkla sürdürülmektedir. Siyasi irade, istikrarlı bir biçimde ve cesaretle tütünle mücadele çalışmalarını desteklemektedir. Hatta bu mücadelenin liderliğini ve savunuculuğunu bizzat Sayın Cumhurbaşkanımız kendisi yapmaktadır. En üst düzeyde gösterilen bu siyasi kararlılık elbette başarıyı ve çalışmaların sürekliliğini de beraberinde getirmektedir.

Bağımlılıkla mücadele çalışmalarında temel prensip koruma ve önlemedir. Yürütülen koruyucu önleyici çalışmalarla başta çocuk ve gençler olmak üzere tüm bireylerin tütün ürünü kullanımına başlamalarının önlenmesi temel prensiptir. Tütün kullanımı diğer bağımlılık yapıcı maddelere geçiş açısından bir basamaktır. Tütün ürünü kullanımının önlenmesi ile diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımının önüne geçilmesine yönelik en önemli birincil önleme faaliyeti yürütülmüş olacaktır.

Bu amaçla tütünle mücadelede; eğitim hayatının her kademesindeki çocuk ve gençlerimize, akran eğitim modellerini de kullanarak, eğitim kurumlarında, gençlik kampları, yurtlar ile gençlik merkezlerinde yaygın eğitim yoluyla yaş gruplarına özel eğitimler vermek, sanatçılar, sporcular gibi gençlerin rol-model olarak gördüğü kişilerden destek alarak medya kampanyaları yürütmek ve yeni nesil medya unsurlarını da eğitim çalışmalarının bir ögesi olarak kullanacak çalışmalar yürütmek önemlidir.

PROJENİN ADI

Başarılı ve üretken bir kurum sağlıklı ruh ve beden yapısına sahip bireylerin varlığıyla mümkündür. Beden ve ruh sağlığına etki eden her hangi bir olumsuz faktör öncelikle bireyin kendi yaşamını sonar da içerisinde bulunduğu çevreyi ve sistemi olumsuz etkiler.

Beslenme, ruhsal sorunlar, ekonomik zorluk, zararlı madde kullanımı, hastalıklar bu faktörlerden bazılarıdır. Hem fiziksel ve psikolojik açıdan hem de ekonomik ve toplumsal sorunlara yol açan çok önemli bir bağımlılık türü olan sigara bağımlılığı dünyada iktisadi büyüklük olarak 3. sıradadır. İnsanların, toplumların ve ülkelerin sağlık, ekonomi başta olmak üzere bir çok gelişim alanına olumsuz etki etmektedir.

Bireylerin sigara bağımlılığını bilişsel davranışçı tekniklerle sağaltım yaparak bırakmalarını sağlamak; böylelikle bedensel, zihinsel ve sosyal anlamda daha sağlıklı bireyler ve dinamik işlevsel huzurlu kurumlar oluşmasına katkı sağlamayı amaçladığımız projeye “**SİGARASIZ HAYAT, SAĞLIKLI HAYAT**” adı verilmiştir.

PROJE LOGOSU

Proje kapsamı faaliyetlerde kurum logosu ile birlikte aşağıda yer alan proje logosu da kullanılabilir.



PROJENİN DAYANAĞI

1. 07/11/1996 tarih ve 4207 sayılı "Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun",
2. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği,
3. Çocuk Koruma Kanununa Göre Verilen Koruyucu ve Destekleyici Tedbir Kararlarının Uygulanması Hakkında Yönetmelik,
4. Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Yönergesi,
5. Ulusal Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı (2018-2023),
6. Kayseri İli 2018-2023 Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Yerel Eylem Planı,
7. Kayseri İli 2018-2023 Uyuşturucu ile Mücadele Yerel Strateji Belgesi ve Eylem Planı,
8. Dünya Sağlık Örgütü Tarafından Ülkelerin Tütün Kontrol Çalışmalarına Destek Olması Amacıyla Geliştirilen M-POWER Politika Paketi,
9. Milli Eğitim Bakanlığının 27/03/2002 Tarihli “Okul-Veli İşbirliği” Konulu 2002/27 Nolu Genelgesi,
10. Milli Eğitim Bakanlığının 10/11/2003 Tarihli “Çocuk ve Gençlerin Risklerden Korunması” Konulu 2003/91 Nolu Genelgesi,
11. Milli Eğitim Bakanlığının 14/03/2006 Tarihli “Öğrencilerin Zararlı Madde Kullanımı ve Şiddet Gibi Risklerden Korunması” Konulu 2006/22 Nolu Genelgesi,
12. İçişleri Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığının 22/12/2016 Tarihli “Okullarda Güvenli Ortamın Sağlanmasına Yönelik Koruyucu ve Önleyici Tedbirlerin Alınmasına İlişkin İşbirliği” Konulu Protokolü,
13. Milli Eğitim Bakanlığının 15/09/2014 Tarihli “Uyuşturucu Kullanımı ve Bağımlılık İle Mücadele” Konulu 2014/20 Nolu Genelgesi,
14. Tütün Kontrolü Alanında Dünyadaki İyi Uygulama Örnekleri,
15. Ulusal Tütün Kontrolü Koordinasyon Komitesi, Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı Çalışma Grupları ve İl Tütün Kontrol Kurulları ile İl Değerlendirme Toplantılarında Yerel Düzeyde Elde Edilen Çıktılar,
ve ilgili diğer yasal izlek.

TANIMLAR

Bilişsel Davranışçı Teknik: Bilişsel davranışçı terapi bir psikoterapi türüdür. İnsan davranışı ve duygulanımını inceleyen psikolojik modellerden yararlanılarak geliştirilmiştir. Bilimsel bir zemin üzerine kurulu olup birçok psikiyatrik bozukluk ve geniş bir sorun alanında etkili olduğu kanıtlanmış bir tedavi yaklaşımıdır.

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

RAM: Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Sağaltım: Bir hastalığı yenecek etkenleri ve bu etkenlerin kullanılma yöntemlerini bularak hastanın sıkıntılarını giderme anlamına gelmektedir.

TBM: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele

TBMM: Türkiye Büyük Millet Meclisi

TKÇS: Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi

PROJENİN GEREKÇESİ

Tütün kullanımının insan vücuduna ve psikolojisine yönelik zararları bütün araştırmalarda tespit edilmiştir. Sigara kullanımı ölümcül hastalıkların (kanser, koah, kısırlık vb...) nedenleri arasındadır. Ayrıca sigara kullanımı sosyal ortamlarda sağlığı tehdit edici ve ailenin, kişilerin ekonomik yaşamlarını olumsuz etkileyen bir faktördür. Tütünle bütün kamu kuruluşları sivil toplum kuruluşları etkin bir şekilde mücadele etmektedir. Toplumun özellikle çocukların tütünden uzak durması için bu mücadele okullarda planlı bu alanda uzmanlaşmış meslek elemanları tarafından verilmelidir.

Yürütülen koruyucu-önleyici çalışmaların yanı sıra tütün ürünü kullanan bireylerin, bırakmaları için teşvik edilmeleri ve bırakmak isteyenlere uygun desteğin sağlanması da tütünle mücadele çalışmalarının temel taşlarından biridir. Ülkemizde bu hizmet; ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla sunulmaktadır. Ayrıca tütün bağımlılığı tedavisinde kullanılan ilaçlar ve nikotin replasman tedavisi preparatları da sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla vatandaşlarımıza ücretsiz olarak sunulmaktadır.

Ülkemizde yürütülen bu çalışmalarla tütünle mücadele alanında dünyada önemli başarılar elde edildi ve Dünya Sağlık Örgütü’nün ülkelerin tütün kontrol çalışmalarına rehberlik etmesi için tüm üye ülkelere önerdiği M-POWER politika paketindeki;

- **M:** Tütün kullanımını ve koruyucu uygulamaları izlemek.
- **P:** Toplum tütün dumanından korumak.
- **O:** Sigarayı bırakmaya yardım etmek.
- **W:** Tütünün zararları konusunda uyararak.
- **E:** Tütünün her türlü reklâm, sponsorluk, tanıtım ve marka paylaşımını yasaklamak.
- **R:** Tütün ürünlerindeki vergileri artırmak.

bütün kriterleri gerçekleştiren ilk ülke olarak diğer ülkelere örnek gösterildi.

Genç nüfusa sahip olan ülkemiz tütünle mücadelede dünyaya örnek gösterilen lider ülke pozisyonunda olması sebebiyle doğrudan endüstrinin hedef ülkesi konumundadır.

Ülkemizdeki tütünle mücadele sürecini değerlendirildiğinde, 2008 ve 2012 yılları arasında çok önemli bir başarı elde edildiği ancak 2014 yılına gelindiğinde 2008 yılındaki rakamların üzerinde bir değerle sigara içenlerin sayısının arttığı görülmüştür. Bu durum karşısında gençlere yönelik faaliyetlere ağırlık verecek, denetimlere yönelik tedbirleri artıracak yeni politikalar hayata geçirildi. Özellikle gençlerle birlikte hazırlanan gençlik eylem planının hayata geçmesiyle gençliğe yönelik faaliyetler hız kazanmıştır.

Alınan tedbirlerle birlikte 2014 yılında %32,5 olan tütün kullanım oranlarında 2016 yılında yeniden düşme eğilimi yakalanarak %31,6’ya kadar düşürülmüştür.

M-POWER politika paketindeki bileşenlerden biri olan “**O: Sigarayı bırakmaya yardım etmek**” bileşeninde yer alan psikososyal danışmanlık hizmeti, sigara bırakmada etkili olan bir uygulamadır.

Bu nedenle de daha çok M-POWER politika paketindeki bileşenlerden biri olan “**O: Sigarayı bırakmaya yardım etmek**” bileşeninde yer alan psikososyal danışmanlık

hizmetinin hayata geçirilmesi, bu proje kapsamında yürütülecek en önemli faaliyetlerden birisi olacaktır.

PROJENİN AMACI

Sigara bağımlılığı konusunda önleyici çalışmaların yanında rehabilitasyon ve tedavi hizmetleri de gerekli hale gelmiştir. Projenin amacı bireylerin bağımlılıklarını zihinsel olarak bitirmelerini sağlamak ve özgür, mutlu sağlıklı bireyler olmalarına yardım etmektir.

PROJENİN HEDEFLERİ

Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi çalışma bölgesinde yer alan Kocasinan ilçesi eğitim-öğretim kurumlarında sigara kullanan çalışanların sigarayı bırakmalarını sağlamak ve sigara kullanımını önlemek.

PROJENİN HEDEF KİTLESİ

Bu projenin hedef kitlesi; Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi çalışma bölgesinde yer alan Kocasinan ilçesi eğitim-öğretim kurumlarında sigara kullanan kurum çalışanlarıdır.

PROJENİN UYGULANMA ALANI

Bu proje, Kocasinan Kaymakamlık Makamının olurluğu olarak Kocasinan ilçesi'nde gerçekleştirilecektir.

PROJENİN UYGULAMA SÜRESİ

Bu Proje; onay tarihinde yürürlüğe girecek olup, proje ve kapsamı faaliyetler 2019-2020 eğitim-öğretim yılını kapsamaktadır.

Bu proje, makam onayı alınmak kaydıyla, takip edecek eğitim-öğretim yıllarında da uygulamaya konulabilecektir.

PROJENİN ANA FAALİYETLERİ

Proje kapsamında;

1. Eğitim faaliyetleri,
2. Bireysel görüşmeler,
3. Risk ve ihtiyaç analizlerinin yapılması,
4. Toplantılar düzenlenmesi,
5. Konferanslar ve seminerler düzenlenmesi,
6. Okul ziyaretleri,
7. Hizmet içi eğitim faaliyetleri,
8. Basılı materyal hazırlama ve ilgililere dağıtılması,
9. Diğer ilgili etkinlikler (Okullarda resim, şiir, kompozisyon yarışmaları ile kampanyaların Örnek: Benim Öğretmenim Sigara İçmiyor vb.), gerçekleştirilecektir.

PROJENİN UYGULANMASI

- Kocasinan İlçesi'nde yer alan kurumlarda görev yapan okul psikolojik danışmanlarından/rehberlik öğretmenlerden gönüllü başvuranlar, oluşturulacak kurs grubunda eğitici eğitimini alacaklardır. Daha sonraki süreçte uzmanların çalıştığı kurumlarda kendileri tarafından, sigara kullanan veli, öğretmen ve öğrenciler tespit edilerek sağaltım çalışmaları yürütülecektir. Her grupta 10'ar birey alınacak. Ayrıca yetişkinlerle öğrenciler aynı grupta alınamayacak. Sigara içmeyen gruba da sigaranın zihinsel ve fiziksel düzeneğini anlatan bilgilendirici seminerler yapılacaktır. Total olarak yıl sonuna kadar yürütülecek proje sonucunda sigara bıraktırma sayı ve oranları rapor halinde müdürlüğümüze ulaştırılacaktır.
- Okullarda resim, şiir, kompozisyon yarışmaları ile kampanyalar düzenlenecektir. Örneğin: “Benim Öğretmenim Sigara İçmiyor” vb.
- TBM uygulayıcıları tarafından, okul psikolojik danışmanları/rehberlik öğretmenleri dışındaki diğer öğretmenlere yönelik seminer ve benzeri eğitim faaliyetleri düzenlenecektir.

- Okullara yönelik afiş, döviz, pano vb. dikkat çeken bilgilendirici mahiyette kamu spotu hazırlanacaktır
- Eğitici eğitimine katılan kul psikolojik danışmanları/rehberlik öğretmenleri tarafından önleyici hizmetler kapsamında tüm öğrencilere, velilere ve öğretmenlere yönelik konferans, seminer vb. etkinlikler düzenlenecektir.
- Sigara kullanımını bırakan personel ve sigara kullanan personeli bulunmayan okullar ödüllendirilecektir.
- Bu proje kapsamında farkındalık oluşturmak amacıyla okul internet siteleri etkin bir şekilde kullanılacaktır.

PROJENİN UYGULANMASINDA İŞBİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

Bu projenin uygulanmasında;

1. Kocasinan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü,
2. Üniversiteler,
3. İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü,
4. İl/İlçe Aile ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü,
5. Kocasinan ilçesinde yer alan eğitim-öğretim kurumları,
6. Hayata Gülümse Derneği,
7. İlgili diğer kurum ve kuruluşlar ile

yasal izlek ve hiyerarşik yapı gözetilmek kaydıyla işbirliğine gidilecektir.

PROJENİN SÜREÇ VE SONUÇ DEĞERLENDİRMESİ

Kurumlardan tespiti yapılarak projeye gönüllü dahil edilen sigara bağımlısı sayısı ile terapiler sonucu bırakan sayısı ile bırakanların toplama göre oranları raporlaştırılacak. Proje sonuç raporu geri bildirim niteliğinde hazırlanarak müdürlüğümüze gönderilecektir.

Müdürlüğümüze ulaşan raporlar sonucu genel sonuçlar, istatistiki olarak hesaplanarak proje sonlandırılacaktır.