

Kouření a pracovní prostředí

Program Nekuřácký podnik



***Motto: Nekuřácké pracovní prostředí šetří
životy, čas a peníze.***



Obsah

Obsah	2
Kouření a pracovní prostředí	2
Tabákový kouř, tabáková epidemie	2
Nekuřácká pracoviště – zahraniční zkušenosti	3
Pracoviště a kouření – ekonomické dopady	3
Efekt zavedení nekuřáckého pracoviště na kuřácké návyky zaměstnanců	4
Situace v České Republice	5
<i>Stručně ze závěrů výzkumu Nekuřácké pracoviště z r. 2003</i>	5
<i>O programu Nekuřácký podnik</i>	7

Kouření a pracovní prostředí

Tabákový kouř, tabáková epidemie

Tabákový kouř je směsí asi pěti tisíc chemických látek, z nichž přes 60 je prokázaných karcinogenů¹, další jsou toxické, alergogenní, mutagenní a dráždivé; jsou to například akrolein, aldehydy, amoniak, CO, kyanovodík, oxidy dusíku a síry, polycyklické aromatické uhlovodíky, aromatické aminy, nitrosaminy, hydraziny, benzen, vinylchlorid, arsen, kadmium, chrom, polonium²¹⁰ a další². Vzhledem k extrémní koncentraci vysoce rizikových látek je řazen také do třídy 1 A karcinogenů, tj. skupiny nejvyšší nebezpečnosti (platí pro kouř vdechovaný kuřákem i pro kouř vdechovaný při pasivním kouření).³

Současný stav enormního rozmachu užívání tabáku označuje Světová zdravotnická organizace za tabákovou pandemii. Pro ilustraci: ročně umírá na světě 5 milionů lidí v důsledku užívání tabáku, v roce 2020 to bude již dvojnásobek. V České republice umírá na následky kouření 18.000 lidí ročně, což znamená na 50 lidí každý den (tedy každý 6. člověk umírá na následky kouření). Nejčastější příčinou úmrtí jsou kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění, dále chronická plicní onemocnění a další (např. cukrovka, onemocnění pankreatu a další). Kromě předčasných úmrtí způsobuje kouření také invalidizaci a zvýšenou nemocnost (řada onemocnění probíhá chronicky, jiná mají tendenci k častým recidivám).

Kromě devastujícího dopadu na zdraví má spotřeba tabáku i závažné ekonomické, sociální a ekologické aspekty. (Tomuto tématu byl věnován Světový den bez tabáku 2004 s názvem Tabák a chudoba, data k tomuto tématu zpracovává např. Světová banka). Negativní ekonomické dopady se projevují jak v globálním měřítku, tak na úrovni regionální a lokální; vzhledem k účelu tohoto textu bude dále věnována pozornost ekonomickým souvislostem v rámci podniků.

¹ U.S. Department of Health and Human Services. (2001). 9th report on carcinogens, revised January 2001. National Toxicology Program.

² např. Smoking and Tobacco Control, Monograph 10, Health Effects of Exposure to Tobacco Environmental Smoke, National Cancer Institute, 1999

Kozák, J.T. a kol.: Rizikový faktor kouření, KPK, Praha, 1993, 242s.

³ National Cancer Institute, 1999



Nekuřácká pracoviště – zahraniční zkušenosti

Intervenční programy zaměřené na prevenci kouření u zaměstnanců jednoho pracoviště či celého podniku mají větší naději na úspěch než obecné, na populaci zaměřené programy. První projekty, zabývající se kontrolou kouření a především odvykáním kouření u zaměstnanců se objevily ve Spojených státech začátkem 80.let. Týkaly se především podniků s malým počtem zaměstnanců. Kurzy odvykání kouření byly bezplatné a vedl je obvykle psycholog. Mohli se jich účastnit i členové rodiny. Výsledky byly až překvapivě dobré, kolem 60% jednorocní abstinence.⁴ Dobré výsledky jsou podmiňovány i zájmem zaměstnavatele, jeho podporou a motivací zaměstnanců a soutěživostí mezi nimi.

Holandské zkušenosti programu kontroly kouření na pracovištích, který začal koncem 80. let srovnáním rozdílných přístupů v zavádění nekuřáckých podniků ukazuje, že nejúčinnější je zavedení nekuřáckého pracoviště současně s poskytnutím informací o odvykání kouření, nabídkou kurzů a kombinací s náhradní terapií nikotinem (NRT) (dlouhodobá abstinence po 12 měsících: informace o NRT 21%, kurzy 31%, kurzy+NRT 53%).^{5,6}

V současné době je zavádění nekuřáckých pracovišť ve vyspělých zemích samozřejmostí nebo alespoň výrazným trendem, který je často podporován státem a soukromými subjekty jako jsou pojišťovny. Intervenční programy k vytvoření nekuřáckých pracovišť mají také nezanedbatelný ekonomický dopad, což podporuje motivaci zaměstnavatele, aby je zaváděl.

Příkladem může být Velká Británie, kde již v roce 1995 mělo 86% společností a organizací vypracován plán kontroly kouření, s Severním Irskem dvě organizace (Ulster Cancer Foundation a Action Smoking and Health) poskytují v tomto směru poradenství a služby,⁷ v australském státě Victoria vzrostl počet nekuřáckých pracovišť z 17% v roce 1988 (58% v roce 1992) na 66% v roce 1995.^{8,9}

Pracoviště a kouření – ekonomické dopady

Zavedení nekuřáckých pracovišť bylo prokázáno jako velmi dobrý nástroj ke snižování prevalence kuřáctví – odhaduje se, že pokud by všechna pracoviště byla nekuřácká, počet kuřáků by klesl asi o 10%.¹⁰ Kromě tohoto celospolečensky přínosného efektu, má však zavedení takovéto strategie jasné výhody i přímo pro zaměstnavatele, jež souvisí s dlouhodobými ekonomickými přínosy zavedení nekuřáckých pracovišť.

Zaměstnávání kuřáka je totiž spojeno s vyššími náklady, které jsou způsobeny především těmito důsledky kouření u zaměstnanců:

- vyšší nemocnost a častější absence ze zaměstnání v průměru zhruba o 50% (muži-kuřáci o 60%, ženy-kuřáčky o 15%)^{11,14}

⁴ Králíková,E., Kozák,J.T.: Kouření na pracovišti, Pracovní lékařství, 52, 2000, 2, 85-89

⁵ Willemsen,M.C., H.de Vries,R. Genders: A comprehensive smoking cessation program at the worksite. Program impact on smoking behavior and on changes in stages of change. In K. Slama:Tobacco and Health, 1995, Plenum Press, New York, 821-823, 1039

⁶ Willemsen,M.C., Brug,J., Uges,D.R., Vos de Wael,M.L.: Validity and reliability of self-reported exposure to environmental tobacco smoke in work offices, J. Occup. Med., 11, 1997, 39, 1111-1114

⁷ Burnside,G.: Smoking at the workplace, the Northern Ireland experience. In K. Slama:Tobacco and Health, 1995, Plenum Press, New York, s.355-358, S.1039

⁸ Borland,R., Morand,M., Mullins,R.: Prevalence of workplace smoking bans in Victoria, Aust. N. Z. J. Public Health, 21, 1997, 7, 694-698

⁹ Robyn Mullins,Ron Borland: Smoking bans in Victorian workplaces:1997 update, <http://www.quit.org.au/quit/QE9/Ch10.pdf>

¹⁰ Králíková,E., Kozák,J.T.: Kouření na pracovišti, Pracovní lékařství, 52, 2000, 2, 85-89

¹¹ Robbins, A, et al. "Short term effects of cigarette smoking on hospitalization and associated lost workdays in a young health population." Tobacco Control. 2000; 9:389-96



- snížená produktivita práce (spojená nejen s „prokouřenou dobou“ - průměrně asi 40 min. denně¹², ale také s přímými důsledky kouření jako je podráždění očí a sliznic, snížená koncentrace při práci, zhoršené pracovní vztahy a snížená pracovní pohoda)¹³
- předčasný odchod do důchodu v důsledku nemoci, invalidní důchod¹⁴
- vyšší úrazovost a vyšší riziko vzniku nemoci z povolání¹⁵
- 11% požárů má příčinu v cigaretě¹⁶
- náklady na provoz (častější obnova elektronických zařízení, malování a úklid pracovišť, výměna podlahové krytiny, záclon apod.)¹⁷

Stejně jako pro další ekonomické souvislosti užívání tabáku, nejsou konkrétní data o ztrátách pro zaměstnavatele způsobených kouřením zaměstnanců dostupná pro situaci v ČR, a proto hrubé odhady

můžeme získat jen extrapolací dat ze zahraničí. V Kanadě byla například ekonomická ztráta na jednoho průměrného zaměstnance-kuřáka vypočítána následovně (uváděno v amerických dolarech)¹⁸:

zvýšená nemocnost, absence v práci	328 USD
snížená produktivita	3.107 USD
zvýšené náklady na pojištění	107 USD
zajištění chodu kuřáckých koutků a míst, kde je dovoleno kouřit	121 USD
celkem náklady na rok a 1 kuřáka	3.664 USD

Efekt zavedení nekuřáckého pracoviště na kuřácké návyky zaměstnanců

Velmi důležitým přínosem zavedení nekuřáckého pracoviště je ochrana zaměstnanců před pasivním kouřením, významný pozitivní vliv se projeví samozřejmě také mezi kuřáky.

Zavedení nekuřáckého pracoviště je velmi efektivní metodou snižování prevalence kuřáků. Mnohé studie dokázaly, že toto opatření má signifikantní vliv na

- a) zvýšení počtu kuřáků, kteří přestanou kouřit
- b) zvýšení počtu kuřáků, kteří začnou uvažovat o zanechání kouření
- c) na snížení spotřeby cigaret u těch kuřáků, kteří pokračují v kouření.¹⁹

Americká studie dokonce odhaduje tento vliv jako odpovídající zvýšení daně až o 3 USD na krabičku cigaret.²⁰ O vysoké účinnosti svědčí také výsledky studie, kde počet kuřáků jež přestanou kouřit v důsledku zavedení nekuřáckého pracoviště byl vyšší, než jaký byl výsledkem rady lékaře.²¹

¹² EPIC/MRA, 2000

¹³ Králíková, E., Kozák, J.T.: Kouření na pracovišti, Pracovní lékařství, 52, 2000, 2, 85-89

¹⁴ Why Smoking in the Workplace Matters: An Employer's Guide, World Health Organization, Copenhagen, 2002

¹⁵ Ryan, J, et al. "Occupational risks associated with cigarette smoking: a prospective study." American Journal of Public Health. 1992: 82-29-32

¹⁶ Repace J.L., Lowrey A.H.: Issues and answers on passive smoking in the workplace: rebutting tobacco industry arguments, Tob. Control, 1, 1992, 208-219

¹⁷ Králíková, E., Kozák, J.T.: Kouření na pracovišti, Pracovní lékařství, 52, 2000, 2, 85-89

¹⁸ Why Smoking in the Workplace Matters: An Employer's Guide, World Health Organization, Copenhagen, 2002

¹⁹ např. Brownson, R, et al. "Effects of smoking restriction in the workplace." Annual Review of Public Health. 2002; 23: 333-48

²⁰ Fichtenberg, C, et al. "Effect of smoke-free workplaces on smoking behavior: systematic review. BMJ. 2002;325

²¹ National Cancer Institute. "Population based smoking cessation." NIH Pub #00-4892. 2000



Souhrnně vzato je zavedení nekuřáckého pracoviště spojeno s průměrným poklesem spotřeby cigaret o 29% na 1 kuřáka.²²

Celkový pokles prevalence kuřáctví mezi zaměstnanci je ovlivněn mnoha faktory, především tím, do jaké míry provázejí zavedení nekuřáckého pracoviště další podpůrná opatření. Jak již zmíněno výše, může rozdíl v dlouhodobé abstinenci (tj. po roce) mezi prostým zavedením zákazu a intenzivní podporou a motivací zaměstnanců-kuřáků činit i několik desítek procent. Data uvádějí, že velmi intenzivně vedené kampaně mohou dosáhnout až 60% dlouhodobé úspěšnosti²³, nejčastěji se však udává rozmezí 12-39%²⁴.

Situace v České Republice

Kontrola tabáku je v České republice na počátku systematického přístupu a většina programů, která se zabývá jednotlivými oblastmi v této sféře probíhá jen poměrně krátkou dobu, proto i údaje o jejich úspěšnosti jsou značně limitované.

Jistou změnu v přístupu státu i v obecném postoji můžeme pozorovat v souvislosti s přibližováním ČR Evropské Unii a se vstupem do EU. Řada legislativních opatření měla v tomto procesu velkou oporu. Dalším nezanedbatelným faktem je, že ČR se v červnu 2003 připojila k Rámcové úmluvě o kontrole tabáku – mezinárodní dohodě, jež specifikuje nezbytná opatření k zastavení globální tabákové epidemie.

Co se týká oblasti ochrany před tabákovým kouřem na pracovišti, v současné legislativě se jedná především §133 Zákoníku práce, kde je každému zaručeno právo na nekuřácké pracoviště, podobně je stanoveno také v Zákonu o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniami 37/1989 Sb., kde jsou navíc zvláštní úpravy pro některá specifická pracoviště.

Nehledě na zákonné povinnosti, stává se nekouření na pracovišti a nekuřácké podniky stále aktuálnější a kromě ekonomických důvodů je záležitostí také firemní image.

Zatím ojedinělým zdrojem dat pro ČR v oblasti problematiky kouření na pracovišti je reprezentativní výzkum České koalice proti tabáku uskutečněný v polovině roku 2003.

Stručně ze závěrů výzkumu Nekuřácké pracoviště z r. 2003

- Čtyři pracující z deseti jsou kuřáci. Třetina z nich kouří nejvýše půl krabičky, 35%, téměř polovina půl až jednu krabičku, 45% a pětina více než krabičku cigaret denně, 20%.
- V práci jen 6% nekouří, většina si zapálí do deseti cigaret, 74% a pětina více než půl krabičky denně, 20%.
- Minimálně čtvrtina kuřáků prohlašuje, že by chtěla s kouřením přestat, 28% a více než třetina by chtěla dosáhnout snížení počtu vykouřených cigaret, 37%.
- Kouření je pro většinu z nich (65%) automatický zvyk, v mnoha oblastech sycený rituálem zapalování cigarety a kouření při různých příležitostech, nejčastěji v souvislosti s konzumací jídla a pití (81%).
- Čím je kuřák silnější, tím častěji se z něho stává na pracovišti problémový člověk, i když on sám to tak zřejmě nevnímá; informace směřované skalním kuřákům by měly být věcné a co nejvíce o zdraví, neboť to je dominantní aspekt, který jsou tyto lidé ochotni argumentačně vstřebávat.
- Do nekuřácké rodiny patří polovina ekonomicky aktivních mužů, 55% a dvě třetiny žen, 66%. Rekrutují se častěji z profesí, které jsou založeny na duševní práci.

²² Fichtenberg, C, et al. "Effect of smoke-free workplaces on smoking behavior: systematic review. BMJ. 2002;325

²³ Králíková, E., Kozák, J.T.: Kouření na pracovišti, Pracovní lékařství, 52, 2000, 2, 85-89

²⁴ Why Smoking in the Workplace Matters: An Employer's Guide, World Health Organization, Copenhagen, 2002



- Kouření se podepisuje na atmosféře ve firmě; nekuřáci se setkávají s porušováním zákazu kouření, což při benevolenci zaměstnavatele může vytvářet konflikty s kuřáky.
- Nekuřáci na kuřácích nejvíce nesnášejí to, že díky nim jsou ohrožováni na zdraví, páchnou po cigaretách a dostávají se do střetu se sobeckostí, nepřízpůsobivostí osob závislých na cigaretě, upírajících jim právo na zdravé životní prostředí.
- Nekuřáci nejsou zvyklí se vehementně bránit, jsou často tolerantní, řada nekuřáků spíše tiše trpí, nechce vyvolávat konflikty a vyznává zásadu, že se vyplácí starat se sám o sebe, neprovokovat. Zkušenosti s přízpůsobením se kuřáckým manýrům mají poměrně časté (např. téměř každý druhý nekuřák byl nucen pracovat v zakouřeném prostředí nebo s neúspěchem žádal kuřáka, aby nekouřil), děravá opatření firmy a její nedůslednost spíše nahrávají kuřákům než nekuřákům.
- Nekuřáci by přivítali účinná opatření, která by firmy byly povinny rozpracovat, dodržovat a kontrolovat. Podporovali by různé eventuality vedoucí k eliminaci počtu kuřáků a jejich zvyklosti kouřit v práci. Tuto deklarovanou podporu je žádoucí zvyšovat a zrealizovat informacemi cílenými na nekuřáckou obec: např. že nekuřáci mají právo dýchat čistý vzduch; co způsobuje pasivní kouření; jaké ztráty jsou způsobovány firmě kuřáckými přestávkami; co je uvedeno v Zákoníku práce; že tolerance není na místě, neboť bezohlední nejsou oni, ale kuřáci; ap.

Ačkoliv postoj kuřáků a nekuřáků se zdá být v naší zemi nesmiřitelný, shoda obou stran v otázce kouření na pracovišti je překvapující. Zatímco 50% všech nekuřáků na pracovišti musela někdy v životě proti své vůli pracovat v zakouřeném prostředí, dvě třetiny kuřáků by se svou závislostí rádo skoncovalo a uzákonění nekuřáckého pracoviště by tak paradoxně uvítala většina kuřáků i nekuřáků.

Nekuřáci na našich pracovištích jsou často až moc tolerantní, řada nekuřáků tiše trpí a nechce vyvolávat konflikty. Každý druhý nekuřák se ve svém životě setkal s tím, že musel pracovat proti své vůli v zakouřeném prostředí (49%). 41% nekuřáků zažilo nepříjemnou situaci, když požádali kuřáka, aby na pracovišti nekouřil, ale on je neposlechl. Minimálně každý čtvrtý nekuřák při prosazování nekouření nenašel oporu u svých nadřízených (28%). Nekuřáci se často snaží být benevolentní a snad

si ani neuvědomují nakolik kuřák zasahuje do jejich života svým cigaretovým kouřem. 94% občanů se setkává denně s tím, že na místech, na kterých je zakázáno kouřit, si někdo zapálí cigaretu, což ale většina občanů považuje za normální. Jen každý pátý občan by kuřáka v takové situaci upozornil na to, že se zde nesmí kouřit. Tichá tolerance a útrpnost jsou přitom nejspíš zbytečné. 78% kuřáků tvrdí, že je smířeno s veřejnými místy, kde se nekouří a že se na takovém místě samozřejmě zdrží kouření – bez problémů. A co víc! Většina občanů (63%) – kuřáků i nekuřáků – je dokonce pro uzákonění zákazu kouření na pracovišti! Zákonný zákaz kouření na pracovištích by uvítaly častěji ženy (68%) než muži (57%). Pro zákaz kouření na pracovišti jsou také spíše osoby starší, osoby s vyšším vzděláním a duševně pracující. Pro zákonné řešení kouření na pracovišti je tedy nejen 90% nekuřáků, ale také každý pátý kuřák! (21%).

Obavy zaměstnavatelů, že kdyby vyhlásili své pracoviště za nekuřácké, tak by měli úbytek zaměstnanců, se ukázaly jako velmi nepodložené. 50% kuřáků by nekuřácké pracoviště přijalo bez problémů, a pouhých 20% dotázaných kuřáků by za takových podmínek šlo hledat práci někam jinač. Zejména osoby mladší 24 let a duševně pracující prokázali, že nemají s nekuřáckým pracovištěm problémy. Pro kuřáky, kteří by chtěli přestat kouřit (!60% kuřáků!) je naopak nekuřácké pracoviště novou šancí a výzvou, kterou by uvítali s nadšením.

Problematika kouření na pracovišti je podceňována i samotnými zaměstnavateli. Pouze polovina dotázaných uvádí, že na jejich pracovišti je problematice kouření věnována nějaká péče. Zanedbaná péče na pracovišti převažuje u manuálně pracujících. Zvýšení pozornosti firem by přitom mohlo být vstřícným krokem zejména pro ty, kteří si dali za cíl skončit se svou závislostí na cigaretách. Obavy zaměstnavatelů, že kdyby vyhlásili své pracoviště za nekuřácké, tak by měli úbytek zaměstnanců, se ukázaly jako velmi nepodložené. 50% kuřáků by nekuřácké pracoviště přijalo bez problémů, a pouhých 20% dotázaných kuřáků by za takových podmínek šlo hledat práci někam jinač. Zejména osoby mladší 24 let a duševně pracující prokázali, že nemají s nekuřáckým pracovištěm problémy. Pro kuřáky, kteří by chtěli přestat kouřit (!60% kuřáků!) je naopak nekuřácké pracoviště novou šancí a výzvou, kterou by uvítali s nadšením.

Výsledky výzkumu jsou dostupné na internetových stránkách <http://www.dokurte.cz>.



O programu Nekuřácký podnik

- Program se opírá o zázemí vedoucích odborníků s mnohaletými zkušenostmi z poraden a center pro odvykání kouření i osvětového působení, vypracovanou komunikační strategii, úzké kontakty s partnerskými organizacemi v zahraničí, guidelines - doporučené postupy, zahraniční i vlastní studie a průzkumy.
- Nekuřácký podnik je program, který je určen podnikům, které se rozhodly následovat evropské trendy a zavést nekuřácké pracovní prostředí.
- **Cílem programu** je pomoci kuřákům příslušného podniku i jeho managementu, aby se s novou situací - nekuřáckým pracovištěm - dokázali vyrovnat.
- **Smyslem programu** je zajistit efektivitu při pokusech zaměstnavatelů o zavedení nekuřáckých pracovišť (samotný zákaz řeší jen malé procento případů).
- Nekuřácký podnik umožňuje úspěšné přijetí nekuřáckého pracovního prostředí ze strany zaměstnanců, a to zejména poskytnutím dostatečných informací a kvalifikované pomoci.
- Jde o **boj proti kouření, nikoli proti kuřákům**. Rozdíl ve slovním označení není slovíčkařením. Pokud napadám někoho, a nikoliv jeho zlozvyk nebo nemoc, vytvářím příznivou atmosféru pro to, aby se spojil s jinými napadenými a bránil se.
- Kuřákům je třeba nabídnout **pomocnou ruku** a všechny **potřebné vědomosti, zkušenosti a prostředky**, které jim pomohou přestat kouřit.