

INFORMATOR DLA
PRACOWNIKÓW

Ogólnopolski projekt informacyjno-edukacyjny „Nie palę, bo...”



Szanowni Państwo,

w ramach projektu „Nie palę, bo…" stworzony został informator dla pracownika. To program informacyjno-edukacyjny organizowany przez Ministerstwo Zdrowia oraz realizowany przez Pracodawców Rzeczypospolitej Polskiej. Zadanie dofinansowane jest w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Dlaczego otrzymujesz ten folder?

Bo nie warto palić – ze względów zdrowotnych, jak i ekonomicznych. W projekcie skupiamy się na kwestii ograniczania palenia wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w zakładach pracy. Paląc tam, szkodzi się nie tylko własnemu zdrowiu, ale i osobom z otoczenia. Nie tylko zdrowiu zresztą – palenie ogranicza i efektywność, i kreatywność. W trakcie naszej edukacyjno-informacyjnej akcji wytłumaczymy więc, dlaczego lepiej rzucić palenie. A także, co może jest najważniejsze, jak to zrobić.

Projekt skierowany jest do pracowników na terenie całej Polski. Bo palenie to wspólny problem, dotyczący firmy jako całości. I wspólnie należy się za niego zabrać. Jak? Zacząć od początku. Znaleźć źródło nałogu. Palenie może być spowodowane wieloma czynnikami, niektóre z nich są trudniejsze do wyeliminowania, inne łatwiejsze. Przykładowo – częstą przyczyną palenia w pracy jest stres. Dlatego zaplanowaliśmy również przedstawienie lepszych, zdrowszych metod radzenia sobie z nim.

Paczka 20 papierosów kosztuje dziś około 15 zł. Przeciętny palacz tyle właśnie wypala każdego dnia. A gdyby tak nie kupować kolejnych paczek? Już po tygodniu niepalenia można zjeść całkiem dobry obiad w ulubionej restauracji z najbliższą osobą za ponad 100 zł. Po dwóch tygodniach karnet na siłownię jest „za darmo". Po kilku miesiącach można spędzić weekend w SPA i cieszyć się naturą i zdrowiem. Kuszące, prawda? Ponadto rzucając palenie zyskujemy całkiem sporo wolnego czasu.

Nie dajmy się zwieźć również nowoczesnej modzie na e-papierosy. Działają na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do około 200 stopni C. Przy tym tworzą aerozol, który wdychają użytkownicy. Charakterystyczna i szkodliwa para wodna zwykle zawiera nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Sam proces palenia e-papierosów nazywa się natomiast wapowaniem. Wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Zwiększa m.in. aż o 30% ryzyko zachorowania na przewlekłe choroby płuc i dróg oddechowych. Mogą też powodować kaszel, zmniejszenie wydajności układu odpornościowego, skurcze mięśni i drżenie mięśni, bezsenność, podrażnienie oczu, nudności i wymioty

Obowiązki zawodowe, domowe, rodzinne zalewają kalendarz. Doba natomiast nie jest z gumy, nie można jej wydłużyć. Przerwę na papierosa można zamienić na naprawdę wartościową przerwę dla siebie. W naszym projekcie tłumaczymy, że można się zrelaksować, wypić spokojnie herbatę czy zjeść zdrową przekąskę. To inwestycja w siebie. Pięć kilkuminutowych przerw w ciągu 250 dni roboczych to ok. 160 „przepalonych" godzin pracy. Czyli aż 20 dni roboczych. Można w tym czasie zrobić o wiele więcej – dla siebie.

Zależy nam na stworzeniu społeczności, która wzajemnie będzie się motywować do działania– i w efekcie do niepalenia. Chcemy, aby na koniec naszych działań, jak najwięcej osób wspólnie z nami dokończyło zdanie „Nie palę, bo…".

– Dr Andrzej Mądrala

Wiceprezydent Pracodawców RP

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Nie palę bo…

Dym tytoniowy to cichy zabójca!

Składa się z ok. **7000** związków chemicznych,

w tym ponad **70** substancji o działaniu rakotwórczym.

Ich działanie **nie jest ograniczone** jedynie do palaczy tytoniu,

ale obejmuje także wszystkie osoby, które przebywają w pomieszczeniach, gdzie pali się papierosy!



- **nikotyna** (silna toksyna o działaniu uzależniającym, WHO określa ją jako narkotyk)
- **kadm** (rakotwórczy metal ciężki)
- **cyjanowodór** (kwas pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa)
- **metanol** (trujący alkohol powodujący ślepotę)
- **naftalina** (środek przeciw molom)
- **aceton** (trujący rozpuszczalnik organiczny)
- **akrydyna** (stosowana w produkcji barwników)
- **tlenek węgla** (śmiertelnie trujący gaz, powoduje zaczadzenie)
- **formaldehyd** (związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych, np. żab)
- **naftyloamina** (substancja rakotwórcza wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim)
- **chlorek winylu** (stosowany w produkcji plastiku)
- **DDT** (środek owadobójczy)
- **fenol** (trujący środek dezynfekujący)
- **benzopiren** (silna substancja rakotwórcza)
- **amoniak** (parząca substancja, drażniący gaz)
- **toluidyna** (trujący rozpuszczalnik chemiczny)
- **toluen** (rakotwórczy rozpuszczalnik przemysłowy)
- **butan** (łatwopalny gaz)

Dym tytoniowy przenika do układu oddechowego, ale także przewodu pokarmowego poprzez połykanie śliny. Toksyczne składniki dymu tytoniowego dostają się w ten sposób do krwiobiegu i rozprowadzane są po całym organizmie. Dlatego też negatywne skutki dotyczą nie tylko samej jamy ustnej czy płuc, ale także wszystkich innych narządów, np. pęcherza moczowego, trzustki, narządów rodnych itp. Ma to również znaczenie dla funkcjonowania narządu wzroku czy uszkodzenia formującego się płodu oraz mózgu palących.

A e-papieros?

Naukowo stwierdzono, że para z e-papierosów zawiera 10 razy mniej rakotwórczych substancji w stosunku do dymu z konwencjonalnych papierosów. Jednak okazuje się, że elektroniczne papierosy emitują więcej niektórych toksycznych metali, takich jak cyna, miedź, nikiel i srebro oraz krzemianów, w ilościach nawet większych niż w tradycyjnych papierosach.

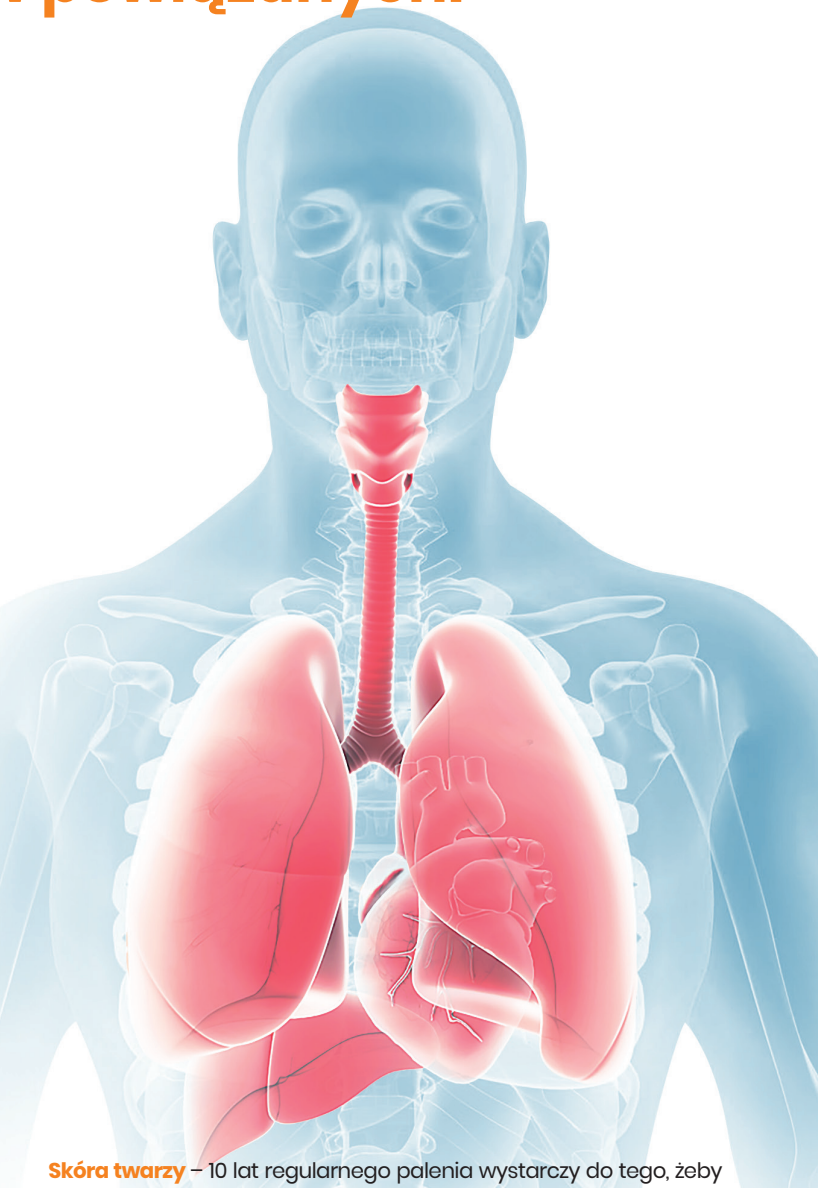
Jest to tak samo złe dla biernych palaczy, ponieważ wyziewy z e-papierosów wdychane w ten sposób również zawierają co najmniej 10 związków chemicznych. Pamiętajmy również, że sama nikotyna może służyć jako narkotyk przygotowujący mózg na przyjęcie innych narkotyków! Efekt jest taki sam, niezależnie od tego, z jakich papierosów pochodzi.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALĘ BO...

Przykładowe zaburzenia, które powoduje palenie wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych:



Zęby – palacza można poznać po kolorze zębów. Zmiana ich barwy jest najbardziej zauważalna - są przebarwione, zżółknięte. Palenie tytoniu powoduje niedobór witaminy C w organizmie, co jest przyczyną kruchości szkliwa i zmian w miazdze zęba. Kolejne problemy to próchnica, utrata zębów oraz choroby przyzębia.

Jama ustna – zmiana odczuć smakowych, nadżerki, owrzodzenia. Poważniejsze konsekwencje to rak wargi oraz jamy ustnej. Zachorowalność na raka lub pojawienia się stanów przedrakowych wargi jest 3 razy większa u palaczy niż u niepalących a możliwość zachorowania na raka jamy ustnej jest aż 18-krotnie większa.

Krtań – u palaczy pojawia się chrypka, trudności z połykaniem, duszności, krztuszenie się, najpoważniejsze skutki to rak krtani.

Płuca – zapalenie oskrzeli, rozedma płuc, a nawet przewlekła obturacyjna choroba płuc. Rak płuca jest unikalnym nowotworem złośliwym. Aż 85-90% zachorowań jest wywołanych ekspozycją, czynną lub bierną, na kilkadziesiąt substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym. Wapowanie, czyli palenie e-papierosów zwiększa aż o 30% ryzyko zachorowania na przewlekłe choroby płuc i dróg oddechowych. Wzrasta możliwość zachorowania na astmę, zapalenie oskrzeli, rozedmę płuc oraz przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Powoduje kaszel oraz ogólne osłabienie układu odpornościowego. Wszystko dlatego, że 10 minut palenia e-papierosa powoduje zwiększenie oporów dróg oddechowych na następne 10 minut. Swobodny przepływ powietrza zostaje w pewnym stopniu zablokowany.

Serce – palenie papierosów odpowiada aż za 30% ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Palacz dwa razy częściej może mieć zawał, trzy razy częściej udar, pięć razy częściej amputację kończyny z powodu choroby tętnic obwodowych, trzykrotnie większe ryzyko zgonu sercowo-naczyniowego i czterokrotnie większe ryzyko nagłego zgonu sercowo-naczyniowego. Skutki działania nikotyny dostarczane do organizmu przez e-papierosy, są podobne, jak przy zwykłych papierosach. Przez nikotynę może wpływać na przyśpieszenie akcji serca. Jest również szkodliwy dla układu krążenia, ponieważ nikotyna podnosi ciśnienie krwi, przyspiesza bicie serca i zwiększa prawdopodobieństwo zawału.

Wątroba – palenie papierosów jest przyczyną co czwartego zachorowania na raka wątroby. Bierne palenie jest bardzo szkodliwe, szczególnie dla dzieci. Rodzice, którzy palą zanim kobieta zajdzie w ciążę oraz w trakcie ciąży zwiększają ryzyko, że ich dziecko zachoruje na rzadki nowotwór wątroby – hepatoblastomę (badania IARC).

Skóra twarzy – 10 lat regularnego palenia wystarczy do tego, żeby skóra zaczęła się starzeć szybciej, niż wynika to z jej wieku biologicznego. To niesie za sobą poważne skutki, które wywołują nie tylko zmarszczki, ale szereg innych zmian. Skóra palących od dawna 40-latków przypomina wyglądem skórę niepalących 70-latków!

Mózg – palenie grozi demencją i to już u osób w średnim wieku. Jak wskazują badania palenie tytoniu jest szkodliwe dla mózgu, szczególnie mężczyzn. U niektórych z nich objawy demencji pojawiają się już w wieku 45 lat. Długoterminowe gromadzenie się toksycznych substancji chemicznych z tytoniu może spowodować uszkodzenie mózgu. Efektem są zaburzenia w uczeniu się i zapamiętywaniu. Osłabia się też pamięć roboczą i prospektywną. E-papierosy mogą wpływać na zmiany behawioralne, bezsenność i upośledzenie pamięci.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

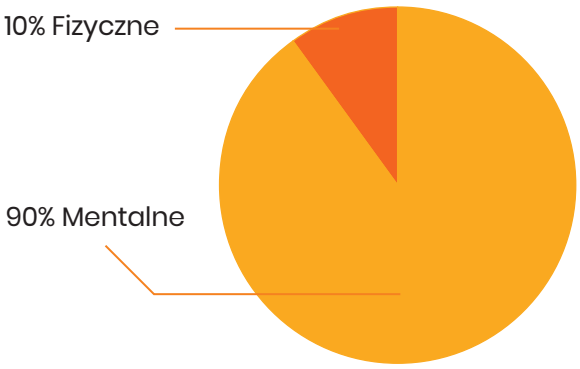
Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Dlaczego palisz?

- Palacz myśli, że palenie jest fajne i że pali, bo lubi. Jednak przeważnie pali, bo jest uzależniony od nikotyny i racjonalizuje swoje zachowanie. Lubi stan rozluźnienia i odstresowania, który wywołuje ta czynność. To właśnie bezradność wobec uzależnienia każe trwać w nałogu.
- Definitywne rzucenie palenia wymaga motywacji, ale przede wszystkim odpowiedniej metody.
- Nałóg nikotynowy to w przeważającej mierze problem mentalny (myśli palacza niemal cały czas są skupione wokół palenia).
- Głód nikotynowy da się przezwyciężyć wtedy, gdy zlikwidujemy pozytywne skojarzenia związane z papierosami i uwolnimy nasze myśli od chęci zapalenia. Dostępnych jest wiele metod, które pomogą poradzić sobie z fizyczną i psychiczną potrzebą palenia.
- Chcąc przestać palić trzeba zmienić zupełnie podejście do palenia. Można to zrobić dzięki mechanizmowi poznawczo-behawioralnej metodzie, aby poprzez wiedzę wpłynąć na zmianę swojego zachowania. Dzięki pracy i zrozumieniu na czym polega uzależnienie od nikotyny, możliwa jest zmiana nastawienia i opanowanie pokusy do palenia.

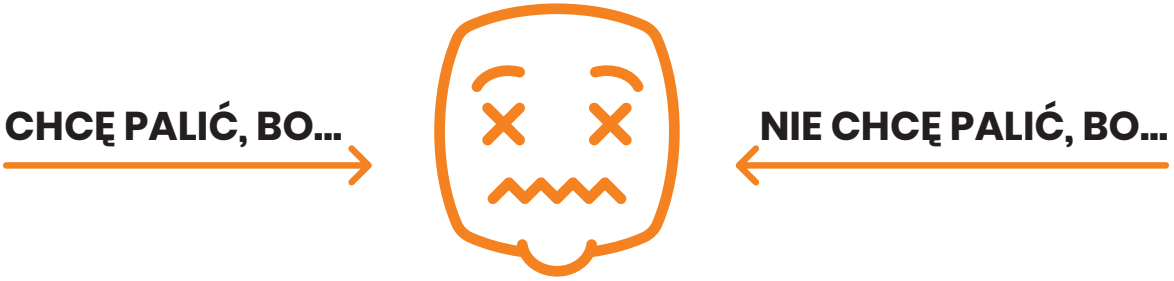
Palacz, kiedy zaczyna rozumieć swój nałóg, wreszcie może nad nim zapanować!

Specyfika uzależnienia od nikotyny



Palenie papierosów to w przeważającej mierze nałóg psychiczny i społeczny.

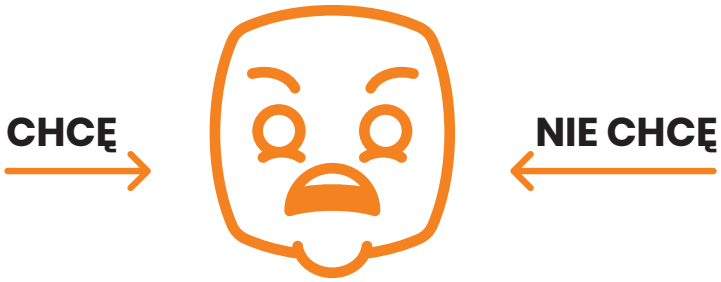
Co to jest konflikt palacza? Uzależnienie psychiczne od nikotyny



Z reguły palimy w określonych sytuacjach i wyrabiamy sobie rytuały związane z paleniem.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej
Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Co się dzieje, gdy rzucam palenie siłą woli?



Trzeba wiedzieć jak wyrzucić papierosy z głowy i jak opanować kuszącą chęć zapalenia. Aby nie tęsknić za paleniem i nie żałować, że już się nie pali.

Uzależnienie fizyczne od nikotyny



Objaw abstynencji nikotynowej to silna potrzeba zapalenia papierosa
Odczucie niepokoju i rozdrażnienia, spadek nastroju, zmęczenie spotęgowane mentalną ochotą zapalenia

Fizyczny głód nikotynowy sam w sobie nie jest wielki i jesteśmy w stanie go przetrzymać. Aby się wspomóc w jego przemijaniu można zastosować dostępne środki farmakologiczne.

Wszystko zaczyna się „w głowie" palacza. Od podjęcia suwerennej decyzji o rzuceniu palenia - nie dla pracodawcy, nie dla otoczenia, ale dla siebie. To podjęta decyzja i wewnętrzna motywacja pozwalają wyjść z nałogu.

- Dr Andrzej Mądrala, Wiceprezydent Pracodawców RP

Ministerstwo Zdrowia
NPZ
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej
Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
NIE PALĘ BO...

Test – Siła uzależnienia

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PUNKTY
Czy budzi się Pan/Pani w nocy aby zapalić papierosa?	TAK	3
	NIE	0
Jak szybko po przebudzeniu zapala Pani/Pan pierwszego papierosa?	do 5 minut	3
	6-30 minut	2
	31-60 minut	1
	po 60 minutach	0
Czy ma Pani/Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?	TAK	1
	NIE	0
Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	z pierwszego rano	1
	z każdego innego	0
Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia?	10 lub mniej	0
	11 - 20	1
	21 - 30	2
	31 i więcej	3
Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	TAK	1
	NIE	0
Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/Pan tak chora(y), że musi leżeć w łóżku?	TAK	1
	NIE	0

SUMA PUNKTÓW: .....

INTERPRETACJA TESTU: **0 – 3** UZALEŻNIENIE SŁABE **4 – 6** UZALEŻNIENIE UMIARKOWANE **7 – 10** UZALEŻNIENIE SILNE

PONIŻEJ 7 PUNKTÓW – Nie jesteś jeszcze silnie uzależniona/y od nikotyny, a palenie tytoniu wynika głównie z potrzeb psychologicznych. Jeśli czujesz przymus palenia i trudno Ci wytrwać w abstynencji to głównym powodem są silne nawyki związane z używaniem papierosów i brak samej czynności palenia. Twoje uzależnienie fizyczne od nikotyny jeszcze nie występuje, lub nie jest ono silne. Jednak każdy kolejny wypalany przez Ciebie papieros zbliża Cię do fizycznego uzależnienia i w konsekwencji rzucając palenie będziesz odczuwał dyskomfort fizyczny spowodowany brakiem nikotyny. Przygotowując się do rzucenia palenia warto rozważyć zastosowanie środków farmakologicznych, jednak nacisk powinien być położony na przygotowanie się psychiczne.

7 PUNKTÓW I WIĘCEJ – Jesteś osobą silnie uzależnioną od palenia. Twoje uzależnienie wynika z fizycznego zapotrzebowania na nikotynę i potrzeb psychologicznych. Odczuwasz silny przymus palenia a brak papierosów odczuwasz jako dyskomfort fizyczny i psychiczny. Przygotowując się do rzucenia palenia trzeba być przygotowanym na łagodzenie tych stanów stosując odpowiednie środki farmakologiczne przy równoczesnym odpowiednim przygotowaniu psychologicznym

Ministerstwo Zdrowia NPZ Narodowy Program Zdrowia Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALĘ BO...

A co zyskujesz nie paląc?



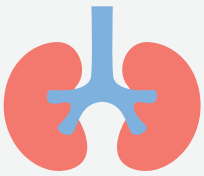
20 MIN

Już po 20 minutach od ostatniej przerwy "na papierosa" spada tętno, a ciśnienie tętnicze krwi wraca do normy.



8 GODZIN

Po 8 godzinach wzrasta poziom tlenu we krwi, a maleje tlenku węgla.



24 GODZINY

Po 24 godzinach organizm zaczyna usuwać z płuc śluz oraz pozostałości tlenku węgla, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko zawału.



48 GODZIN

Po 48 godzinach powraca zdolność dobrego wyczuwania smaku i zapachu, która zanika u palaczy.



15 DNI

Po około 15 dniach od ostatniego palenia obserwowany jest zanik kaszlu palacza związany z rozedmą płuc.



DO 3 MIESIĘCY

Po 2 tygodniach do 3 miesięcy poprawia się kondycja fizyczna.



ROK

Po roku ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę.

Pracownik, który robi sobie średnio 5 kilkuminutowych przerw w ciągu pracy na papierosa, przez 250 dni pracy w ciągu roku poświęca na palenie łącznie 160 godzin, a tym samym nie pracuje ok. 20 dni w roku! Czy nie lepiej zdrowiej wykorzystać ten czas? Zamień to na naprawdę wartościową przerwę dla siebie.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Jak możesz inaczej wykorzystać przerwę na „dymek”?



1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zrób kilka prostych ćwiczeń, a może wybierz spacer do sklepu? Na pewno się zregenerujesz!



2. ZDROWE PRZEKĄSKI

Wypij zielone smoothie, kolorowy sok lub zjedz pyszne owoce i warzywa czy pożywną kanapkę. Będziesz zadowolony i zdrowszy.



3. MAŁE PORZĄDKI

Poukładaj rzeczy na biurku, przetrzyj monitor. Od razu zrobi Ci się lepiej.



4. WYPIJ SZKLANKĘ WODY

Dziennie powinniśmy pić min. 1,5 litra wody. Odpowiednie nawodnienie wpływa na samopoczucie, metabolizm, cerę, a także koncentrację. Na zdrowie!



5. ZAPLANUJ DZIEŃ

Zapisz najważniejsze zadania oraz myśli w kalendarzu. Pokażesz, że panujesz nad swoimi obowiązkami!



6. ODDYCHAJ

Zrób krótkie ćwiczenia oddechowe, które pomogą Ci się zrelaksować, wzmocnić przeponę i odciążyć mięśnie szyi. Wystarczy 5 minut każdego dnia.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALĘ BO...

Gdy palisz w pracy to:

- 8-10% czasu palacza zajmują sprawy związane z nałogiem i sytuacjami, które powoduje.
- Częściej chorujesz (infekcja górnych dróg oddechowych dotyczy palaczy średnio 3 razy częściej).
- Spada Twoja wydajność pracy m.in. poprzez problemy z koncentracją.
- Nałogowi palacze są mniej zdyscyplinowani i odporni na stres.
- Jeden na dwóch długoletnich palaczy umiera na skutek chorób odtytoniowych.
- Palenie to nałóg, który Cię obciąża – powoduje zmienność nastrojów, gorsze samopoczucie, co w efekcie psuje atmosferę w pracy.
- Tworzą się konflikty między pracownikami palącymi i niepalącymi, wynikające z częstszego odchodzenia od stanowiska pracy w celu zapalenia papierosa.

Pracodawca powinien pomagać pracownikom!

W ramach projektu „Nie palę, bo...” w grupie pracowników i pracodawców przeprowadzono badanie stanu wiedzy na temat palenia wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w zakładach pracy. Zweryfikowano wiedzę, zarówno osób palących, jak i niepalących.

Ponad połowa respondentów (53,7%) jest zdania, że pracodawcy powinni pomagać palącym pracownikom w rzuceniu palenia, jednak odsetek osób mających odmienne przekonanie utrzymuje się także na dość wysokim poziomie (41,4%). Dominujące przekonanie o konieczności wspierania pracowników przez firmę w rzuceniu palenia jest zaskakujące zwłaszcza w kontekście znacznej przewagi twierdzenia, że palenia papierosów jest wyłącznie osobistą sprawą pracownika. Mamy zatem do czynienia z sytuacją, gdzie z jednej strony badani wyznaczają dość ostrą granicę prywatności, z drugiej zaś chętnie sięgnęliby po wsparcie ze strony pracodawcy w walce z nałogiem.

Dołącz swoją firmę do programu „Nie palę, bo...”. Pokażemy Ci jak się zmotywować do rzucenia palenia, przekażemy niezbędną wiedzę, inspiracje i narzędzia!

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Czy wiesz, że?

1. Co 6 sekund jedna osoba na świecie umiera w wyniku chorób spowodowanych paleniem papierosów.

2. Wypalając jednego papierosa, przeciętny palacz zaciąga się dziesięć razy. To znaczy, że osoby palące półtorej paczki dziennie dostarczają sobie około 300 strzałów nikotyny do mózgu!

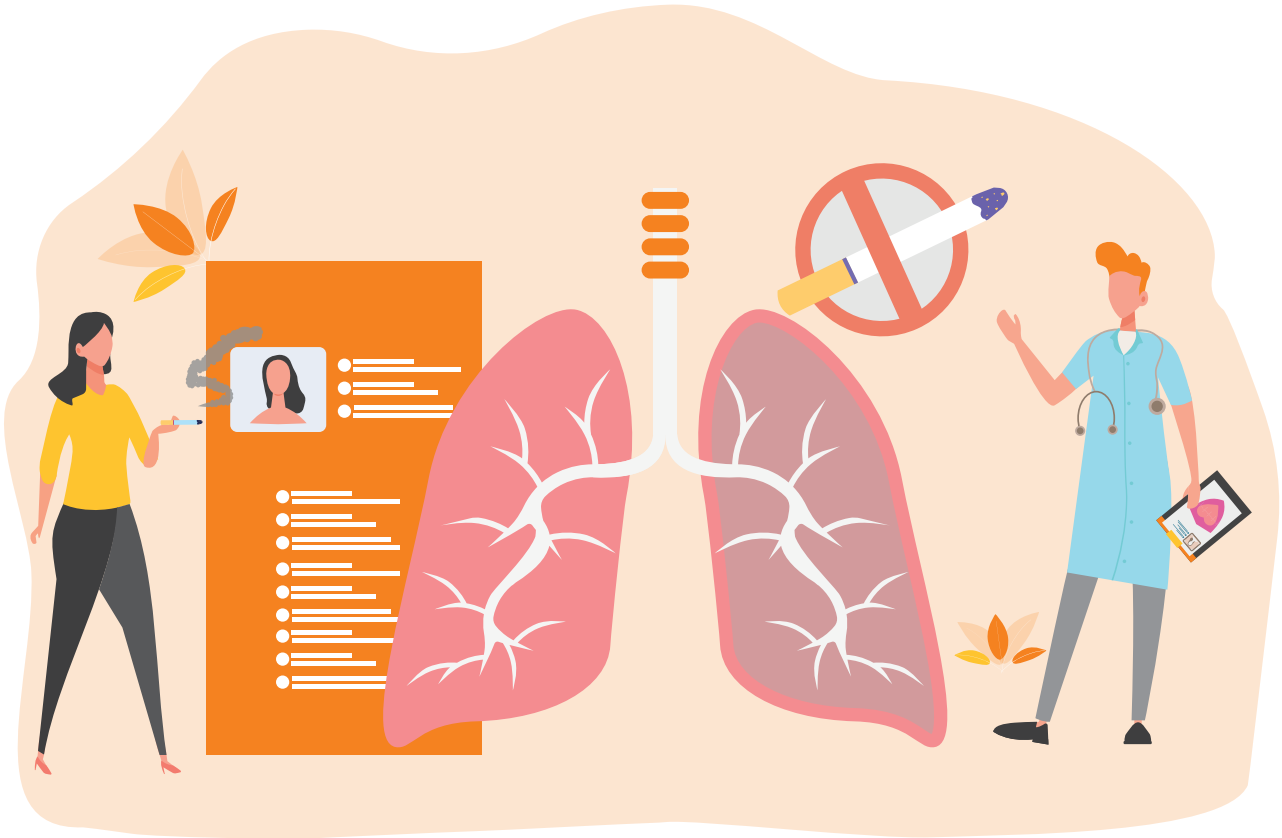
3. Każdy papieros skraca życie palacza o 11 minut.

4. Ok. 9 mln Polaków nałogowo pali papierosy.

5. Ok. 2 tys. osób umiera co roku w Polsce z powodu biernego palenia.

6. Tylko wywoływany paleniem rak płuca zabija ponad 20 tys. osób rocznie. Jednak należy pamiętać, że rzucanie palenia opłaca się w każdym momencie. Jak donosi prestiżowe naukowe pismo „The New England Journal of Medicine", osoby, które zrobiły to w wieku od 25 do 34 lat, od 35 do 44 lat lub od 45 do 54 lat, uzyskały odpowiednio 10, 9 i 6 „dodatkowych" lat życia w porównaniu do tych, które dalej sięgały po papierosy – mówi prof. dr hab. n. med. Dariusz Kowalski, Prezes Polskiej Grupy Raka Płuca.

7. Palenie tytoniu o 30-40% podwyższa ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe.



Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Czy wiesz, że?

8. Rodzice, którzy palą zanim kobieta zajdzie w ciążę oraz w trakcie ciąży zwiększają ryzyko, że ich dziecko zachoruje na rzadki nowotwór wątroby – hepatoblastomę (badania IARC). Jak wskazują badania rak ten prawdopodobnie zaczyna się rozwijać jeszcze w czasie życia płodowego. Zagrożenie tym nowotworem rośnie dwukrotnie, gdy jeden rodzic pali oraz aż pięciokrotnie, gdy obydwoje palą papierosy.

9. 10 lat regularnego palenia wystarczy do tego, żeby Twoja skóra zaczęła się starzeć szybciej, niż wynika to z jej wieku biologicznego. Skóra palących od dawna 40-latków przypomina wyglądem skórę niepalących 70-latków!

10. Palenie grozi demencją i to już u osób w średnim wieku. Jak wskazują badania palenie tytoniu jest szkodliwe dla mózgu, szczególnie mężczyzn. U niektórych z nich objawy demencji pojawiają się już w wieku 45 lat.

11. Czy wiesz, że kobiety są bardziej narażone? Kobiety gorzej od mężczyzn znoszą dym tytoniowy. Za granicą sprawdzono statystykę długości życia wśród palaczy obojga płci. Według wyników na choroby odtytoniowe o wiele częściej umierają kobiety. W przypadku mężczyzn jest to wskaźnik 2,9 lat, a u kobiet aż o 10,5 lat wcześniej niż u osób niepalących. Warto również zaznaczyć, że palenie wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych przy jednoczesnym przyjmowaniu tabletek antykoncepcyjnych zwiększa ryzyko nowotworu piersi aż o 50%.

Obalamy mity!

Wybieram lighty, bo są zdrowsze - to mit, ponieważ papierosy light zawierają tyle samo substancji smolistych, co tradycyjne papierosy. Oznacza to, że nie chronią przed nowotworami lub chorobami krążenia.

Stawiam na slimy, bo są mniej szkodliwe - wszystkie papierosy zawierają mieszaninę ok. 7 tys. związków chemicznych, a około 70 z nich to substancje rakotwórcze.

Kupuję elektroniczne papierosy, ponieważ są zdrowsze - są one w takim samym stopniu szkodliwe jak papierosy, ponieważ wprowadzają do organizmu uzależniającą nikotynę, a w procesie podgrzewania składników powstają substancje toksyczne i rakotwórcze.

To nie nikotyna jest szkodliwa, a substancje smoliste - nikotyna to nic innego jak psychoaktywna i toksyczna substancja. Nikotyna jest silnie uzależniająca, a jej zażywanie prowadzi do choroby przewlekłej, nazywanej profesjonalnie „zespołem uzależnienia od nikotyny".

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej
Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
NIE PALĘ BO...

Eksperci radzą

Irena Przepiórka
Narodowy Instytut Onkologii Im. Marii Skłodowskiej - Curie
- Państwowy Instytut Badawczy

Rzucenie palenia zawsze jest najlepszym sposobem na zadbanie o własne zdrowie. Przynosi korzyści w wielu wymiarach m.in.:

zdrowotnym (zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i układu krążenia oraz wiele innych)

społecznym (palenie jest coraz mniej akceptowane społecznie)

finansowym (oszczędzamy nie tylko koszt ponoszony na zakup papierosów, ale również koszt niwelowania negatywnych skutków palenia np. kosmetyków, lekarza)

psychicznym (wiemy, że potrafimy radzić sobie z trudnościami, nie musimy się wstydzić, dajemy dobry przykład)

Większość osób palących zastanawia się nad podjęciem próby rzucenia palenia.

Nie odkładaj tej decyzji. Zacznij już dzisiaj i zrób pierwszy krok ku niepaleniu.

1. Zastanów się dlaczego rzucenie palenia jest dla Ciebie ważne?

Co zyskasz rzucając palenie? Co konkretnie Tobie to da? Pomyśl jak będzie wyglądało Twoje życie w rok po rzuceniu palenia. Czego będzie więcej? Może poczucia pewności siebie? Pieniędzy? Może będziesz spokojniejszy o swoje zdrowie?

2. Poznaj swoje nawyki i przyzwyczajenia związane z paleniem.

Przeanalizuj swój rozkład dnia i tygodnia. Kiedy zwykle sięgasz po papierosa? Dlaczego akurat wtedy? Zwykle palenie służy zaspokojeniu jakiejś potrzeby np. rozładowania napięcia, zapewnienia sobie chwili relaksu. A czasem po prostu sięgamy rutynowo po papierosa np. po posiłku, wychodząc z domu. Pomyśl, czy możesz te nawyki zastąpić innymi? Przypomnij sobie sytuacje, w których nie zapaliłeś? Jak to wtedy zrobiłeś? Co Ci pomogło?

3. Przygotuj się na rzucenie palenia.

Wybierz właściwy dzień (np. jeśli wiesz, że więcej palisz w pracy zdecyduj się rzucenie podczas urlopu). Dowiedz się jak możesz się czuć po rzuceniu palenia. Zależnie od stopnia uzależnienia (zrób test) większość osób doświadcza różnych objawów odstawienia. Największe ich nasilenie występuje w pierwszych dniach po odstawieniu papierosów, a potem stopniowo ustępuje. Pamiętaj, że warto rozważyć zastosowanie środków farmakologicznych, które skutecznie łagodzą objawy odstawienia i pomagają w skupieniu się na kontrolowaniu potrzeby palenia. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele środków zarówno bez recepty, jak i z przepisu lekarza. Pamiętaj, że niektóre leki zaczyna się stosować na kilka dni przed ostatecznym odstawieniem papierosów. Dlatego decyzję o ich stosowaniu trzeba podjąć wcześniej. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej zajrzyj na stronę *www.jakrzucicpalenie.pl* lub zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym **(801 108 108 lub 22 211 80 15)**

Ministerstwo Zdrowia NPZ Narodowy Program Zdrowia Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALĘ BO...

4. Rozpocznij rzucanie palenia

W wyznaczonym przez siebie dniu odstaw papierosy. Daj sobie prawo do słabszej kondycji psychofizycznej. Dbaj o swój sen, jedzenie i odpoczynek. Jeśli zdecydowałeś się na stosowanie wsparcia farmakologicznego pamiętaj o dawkach leków i w razie potrzeby skonsultuj z lekarzem lub doradcami Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym wydłużenie czasu terapii.

Wykorzystuj wszystkie znane Ci sposoby odwracania swojej uwagi od pojawiającej się chęci palenia. Pamiętaj z każdym niezapalonym papierosem jesteś coraz bliżej sukcesu, bo uczysz się kontrolować swoją chęć palenia. Dzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (801 108 108 lub 22 211 80 15) zawsze, gdy będziesz miał jakieś pytania lub chciał pochwalić się sukcesem! Nasi doradcy zawsze będą mieć dla Ciebie czas i zrozumienie!

5. Utrzymuj abstynencję

Doceniaj swoje sukcesy i koncentruj się na korzyściach jakie przyniosło Ci rzucenie palenia. Jeśli z jakiegoś powodu zapaliłeś – nie wracaj do palenia! Potraktuj to jako ostrzeżenie! Każdy zapalony papieros może spowodować nawrót uzależnienia.

Przedstawiamy sposób na wzmocnienie motywacji do podjęcia decyzji o rzuceniu nałogu palenia wyrobów tytoniowych i powiązanych. Odpowiedz na poniższe pytania.

- Czuję się zniewolona/y przez nałóg — TAK / NIE
- Denerwuje mnie, że ciągle palę — TAK / NIE
- Obawiam się o swoje zdrowie w przyszłości — TAK / NIE
- Przez palenie rezygnuję z innych aktywności — TAK / NIE
- Widzę negatywne skutki jakie palenie wywołuje w moim organizmie — TAK / NIE
- Czuje, że palenie mi szkodzi — TAK / NIE
- Jestem zmęczona/y paleniem — TAK / NIE
- Palenie to tylko pozorna przyjemność — TAK / NIE
- Sprawiam, że moja rodzina staje się biernymi palaczami — TAK / NIE
- W mojej rodzinie są zachorowania spowodowane paleniem — TAK / NIE
- Tracę za dużo pieniędzy na kupowanie papierosów lub e-papierosów — TAK / NIE
- Jestem chora/y — TAK / NIE
- Nie mogę palić w miejscu pracy — TAK / NIE
- Chcę być przykładem dla moich dzieci — TAK / NIE
- Mam ciągły kaszel — TAK / NIE
- Nie chcę być przesiąknięta/y dymem tytoniowym — TAK / NIE
- Wiem, że trwam w nałogu — TAK / NIE

JAKIE INNE POWODY MASZ? . . . . . .

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Teraz sprawdź ile powodów masz, aby zrezygnować z palenia.

Zastanów się jakie pozytywne zmiany to dla Ciebie przyniesie!

A potem pomyśl co zrobisz jak przestaniesz palić?

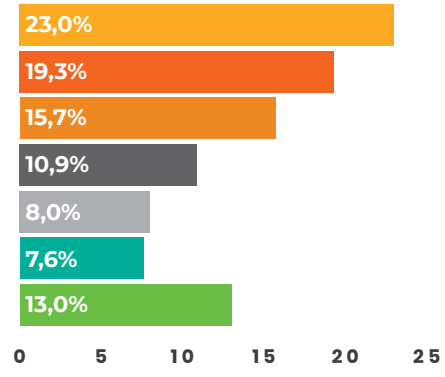
Wyobraź sobie ile będziesz miał dodatkowych pieniędzy i czasu oraz jak to wpłynie na Twoje zdrowie.

Możesz skorzystać również z rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS

Bożena Wierzyńska dr n. med. – lekarz nadzorujący realizację programu rehabilitacji w ośrodkach współpracujących z ZUS.

Jednym z ustawowych zadań Zakładu Ubezpieczeń Społecznych jest prewencja rentowa, czyli podejmowanie działań, które mają się przyczynić do utrzymania zdolności do pracy ubezpieczonych i zmniejszenia liczby osób niezdolnych do pracy.

Wyniki analizy orzeczeń pierwszorazowych wydanych przez lekarzy orzeczników ZUS dla celów rentowych w 2018 r. potwierdziły, że najczęściej powstawanie niezdolności do pracy powodowały choroby związane z ogólnym stanem zdrowia. Były to nowotwory - 23,0% ogółu orzeczeń, choroby układu krążenia - 19,3%, choroby układu kostno-stawowego, mięśniowego - 15,7%, zaburzenia psychiczne - 10,9%, choroby układu nerwowego – 8,0%, urazy kości, stawów i tkanek miękkich – 7,6%, choroby układu oddechowego -2,5%. Wymienione choroby były przyczyną wydania łącznie 87% ogółu orzeczeń pierwszorazowych dla celów rentowych ustalających niezdolność do pracy.



Wykres 2. **Wyniki analizy orzeczeń pierwszorazowych wydanych przez lekarzy orzeczników ZUS.**

Nowotwory · Choroby układu krążenia · Choroby układu kostno-staw., mięśniowego · Zaburzenia psychiczne · Choroby ukł. nerw. · Urazy kości, stawów i tk. miękkich · Inne

Ministerstwo Zdrowia · NPZ Narodowy Program Zdrowia · Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Palenie wyrobów tytoniowych jest przyczyną wielu w/w chorób powodujących niezdolność do pracy, a w szczególności nowotworów, chorób układu krążenia, układu oddechowego i nerwowego, a także narządu ruchu.

Palenie tytoniu prowadzi ponadto do uzależnienia fizycznego i psychicznego. Zespół uzależnienia od nikotyny (tytoniu) to choroba, którą opisano w klasyfikacji ICD-10. Podobnie jak inne uzależnienia ma ona charakter przewlekły i nawracający. To oznacza, że raz wykształcona zależność od nikotyny związana jest ze zmianami w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego, czego efektem jest występowanie zespołu abstynencyjnego w sytuacji zaprzestania palenia i dużego ryzyka powrotu do palenia, nawet wiele lat po jego zaprzestaniu. Palenie tytoniu prowadzi także do wystąpienia niepłodności oraz zaburzeń w przebiegu ciąży, np. poronień, małej wagi urodzeniowej noworodków. Wobec powyższego, wszelkie działania, które przyczynią się do zmniejszenia liczby osób palących wyroby tytoniowe, należy uznać jako służące prewencji rentowej.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) charakteryzuje się częściowo odwracalnym, przeważnie postępującym ograniczeniem przepływu powietrza (tj. obturacją) przez dolne drogi oddechowe – oskrzela i płuca. U jej podłoża leży nadmierna reakcja zapalna tocząca się w dolnym układzie oddechowym - w odpowiedzi na szkodliwe substancje, które wdychamy. Choroba stopniowo prowadzi do inwalidztwa oddechowego i często jest przyczyną przedwczesnej śmierci.

W Polsce liczbę chorych na POChP szacuje się na ok. 2 mln osób, z czego nawet u 80% pozostaje ona nierozpoznana.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych prowadzi od 1996 r. rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej, obejmującą również program rehabilitacji pulmonologicznej. Program rehabilitacji pulmonologicznej jest skierowany do osób ubezpieczonych zagrożonych długotrwałą niezdolnością do pracy nabytą na skutek choroby i rokujących odzyskanie tej zdolności po przeprowadzeniu rehabilitacji. Podstawą do wzięcia udziału w programie rehabilitacji jest orzeczenie lekarza orzecznika o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Głównymi wskazaniami do odbycia tej rehabilitacji są następujące choroby:

- J 45 Dychawica oskrzelowa
- J 44 Inna przewlekła zaporowa choroba płuc
- J 47 Rozstrzenie oskrzeli
- J 60-J63 Pylice
- J 84 Inne choroby tkanki śródmiąższowej płuc
- B 90 Następstwa gruźlicy.

W trakcie turnusu pacjenci znajdują się pod opieką zespołu specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów i pielęgniarek. Program rehabilitacji ustalany jest indywidualnie na podstawie oceny klinicznej oraz wyników badań diagnostycznych: spirometrii, pulsoksymetrii, testu wysiłkowego (test marszowy 6-minutowy) oraz uwzględnia w szczególności ćwiczenia fizyczne indywidualne, grupowe, gimnastykę oddechową, drenaż ułożeniowy, zabiegi nebulizacji i inhalacje.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej
Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
NIE PALĘ BO...

Jak można skorzystać z rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS

Lekarz prowadzący sporządza wniosek o rehabilitację leczniczą. Lekarz może napisać wniosek sam lub skorzystać z formularza zamieszczonego na stronie **www.zus.pl/rehabilitacja**. Lekarz może też wypełnić wniosek elektronicznie i przesłać go na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest wydane przez lekarza orzecznika ZUS orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej.

WAŻNE

1. Z rehabilitacji można skorzystać, jeśli jest się zagrożonym utratą zdolności do pracy i spełnia się jeden z warunków:

- ubezpieczenie w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobieranie zasiłku chorobowego lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobieranie renty okresowej z tytułu niezdolności do pracy.

2. Rehabilitacja jest bezpłatna, ZUS pokrywa całkowity jej koszt, łącznie z przejazdem do i z ośrodka najtańszym środkiem lokomocji.

3. O potrzebie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej orzeka lekarz orzecznik ZUS biorąc pod uwagę rokowanie co do odzyskania zdolności do pracy.

4. Turnus rehabilitacyjny trwa 24 dni i odbywa się w trybie stacjonarnym.

5. Wniosek można złożyć w dowolnej placówce ZUS lub wysłać pocztą. Wniosek taki może wystawić także twój lekarz podczas wystawiania e-zwolnienia na PUE ZUS.



Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALE BO...

Zachęć firmę do udziału w konkursie – „Firma Wolna od tytoniu”

- Czy Twoja firma zachęca do niepalenia w czasie pracy?
- Prowadzi działania, które pomagają uwolnić się od nałogu?
- Stosuje praktyki mające na celu ograniczenie używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w biurach, zakładach?

Jeśli tak, zgłoś ją do 2 edycji konkursu „Firma wolna od tytoniu”!

To uhonorowanie tych firm, które promują ideę miejsc pracy wolnych od tytoniu. Jeśli Twoje przedsiębiorstwo się do nich zalicza – zgłoście się jak najszybciej.

Oprócz szansy zdobycia atrakcyjnych nagród konkurs daje okazję, by pokazać innym przedsiębiorstwom metody ograniczania używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych.

Jak to zrobić?

01 W konkursie mogą wziąć udział przedsiębiorstwa, które zgłosiły swoje uczestnictwo w projekcie „Nie palę, bo…”, który stanowi 2. edycję Konkursu oraz przedstawia sposoby ograniczenia palenia przez pracowników i edukuje na temat szkodliwości jakie niesie za sobą używanie wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych. Możesz to zrobić poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na **www.niepalebo.pl.**

02 Wypełnij formularz konkursowy w jednej z trzech kategorii dostępny na stronie **www.firmawolnaodtytoniu.pl**

A „Przedsiębiorstwo, firma, zakład pracy najbardziej angażująca i wspierająca swoich pracowników do walki z nałogiem”

B „Najbardziej skuteczne przedsiębiorstwo, firma, zakład pracy”

C „Najbardziej nowatorskie i kreatywne praktyki”

03 Przedstaw sposoby ograniczania używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w zakładach pracy wraz z dokumentacją fotograficzną aktywności wysyłając na adres **info@niepalebo.pl.**

04 Termin nadesłania zgłoszeń mija 31 października 2020 roku.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALĘ BO…

Jesteś pracodawcą, który troszczy się o zdrowie swoich pracowników i skutecznie wdraża programy promocji zdrowia wewnątrz firmy? Zgłoś się do programu Ministra Zdrowia PracoDawca Zdrowia. Informacje o programie: **www.planujedlugiezycie.pl** zakładka PracoDawca Zdrowia.

NIE PALĘ BO...

PATRONAT HONOROWY:

Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
PATRONAT HONOROWY

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

TOWARZYSTWO KARDIOLOGICZNE POLSKIE

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

PARTNER PROJEKTU:

Narodowy Instytut Onkologii
im. Marii Skłodowskiej-Curie
Państwowy Instytut Badawczy

W ZWIĄZKU Z RAKIEM

POLSKA GRUPA RAKA PŁUCA 2002

UNIVERSITAS MEDICA VARSOVIENSIS 1809 SALUTI PUBLICAE

Fundacja MSD dla zdrowia kobiet

Pro Progressio

Fundacja Szczęśliwi bez cukru

Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuc

Forum Raka Płuca

PATRONAT MEDIALNY:

RZECZPOSPOLITA

BUSINESS WOMAN&life

outsourcing portal

Outsourcing&More

GAZETA MSP Małych i Średnich Przedsiębiorstw

DoZdrowia.com.pl

terMedia

ONE ENERGY

Znajdziesz nas na:

www.firmawolnaodtytoniu.pl
www.niepalebo.pl
facebook.com/niepalebo
instagram.com/niepalebo
linkedin.com/company/firmawolnaodtytoniu

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

NIE PALĘ BO...


NIE PALF
BO...