

Analiza wywiadów z pracownikami przebadanymi w trakcie Roadshow w ramach projektu "Nie palę, bo..."

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

CHARAKTERYSTYKA UCZESTNIKÓW BADANIA

W ramach projektu "Nie palę, bo..." przeprowadzono akcję Roadshow. Ogólnopolska akcja polegała na zaproszeniu pracowników do mobilnego gabinetu konsultacyjno-profilaktycznego, który przyjeżdżał tuż pod siedziby zainteresowanych zakładów pracy.

Gabinet mobilny dotarł pod siedziby firm w całej Polsce. Odwiedził **27 zakładów pracy** w **16 województwach**. Przebadano **1077 pracowników** i przeprowadzono **505 konsultacji**. W tym celu załoga **pokonała 7500 kilometrów**. Każde wydarzenie było zaplanowane na około 5 godzin. Poniżej przedstawiamy analizę przeprowadzoną na podstawie wyników badań.

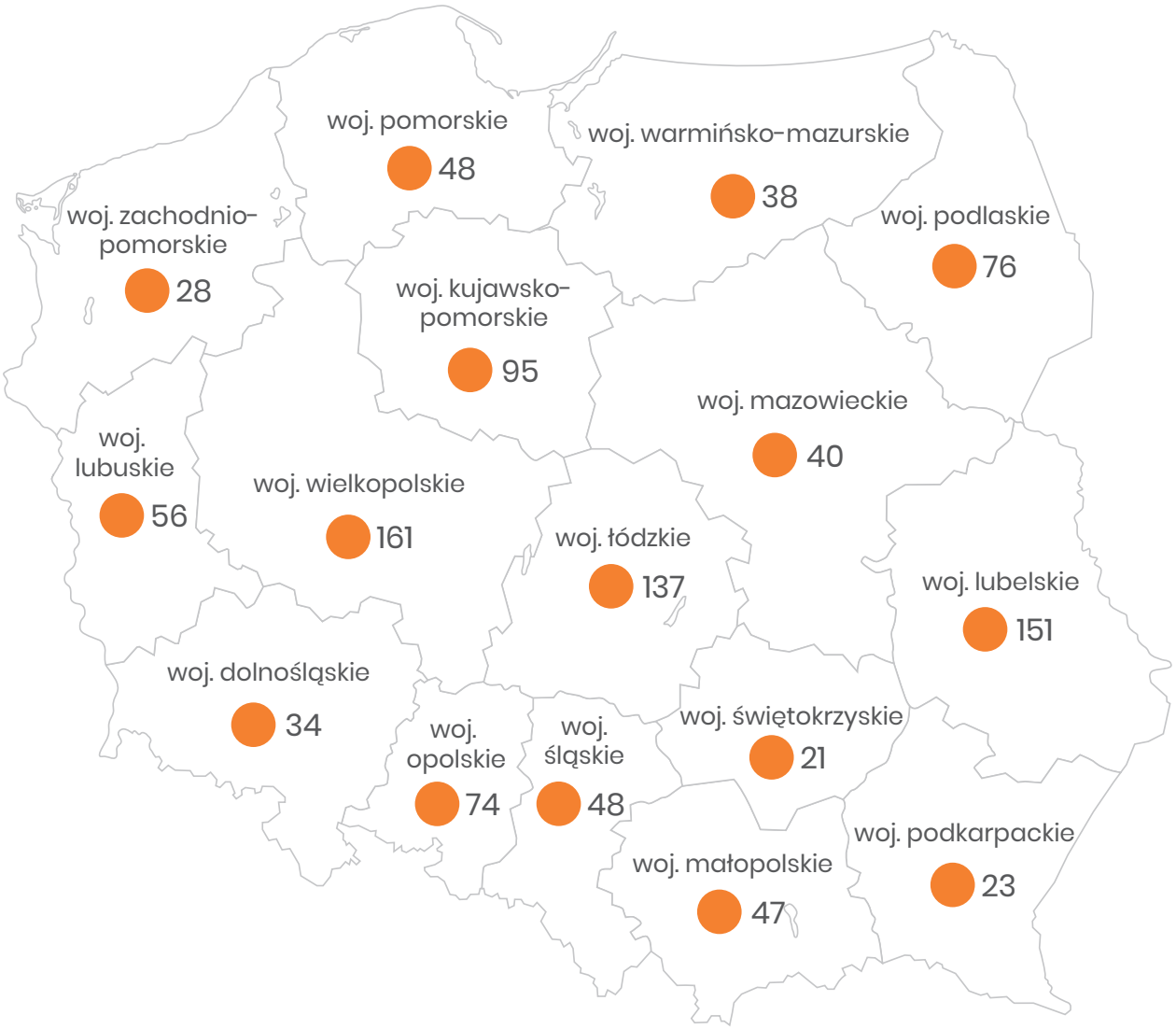
Zakres podmiotowy badania odbył się w dwóch grupach pracodawców oraz pracowników zakładów pracy na terenie całej Polski.

Wśród pracowników znajdują się osoby palące tradycyjne wyroby tytoniowe, elektroniczne papierosy i osoby niepalące.

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

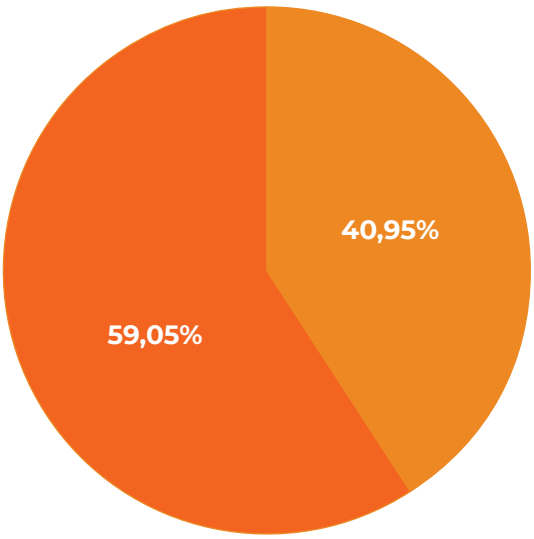
CHARAKTERYSTYKA UCZESTNIKÓW BADANIA

Mapa 1. **Struktura próby badawczej w ujęciu terytorialnym**



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



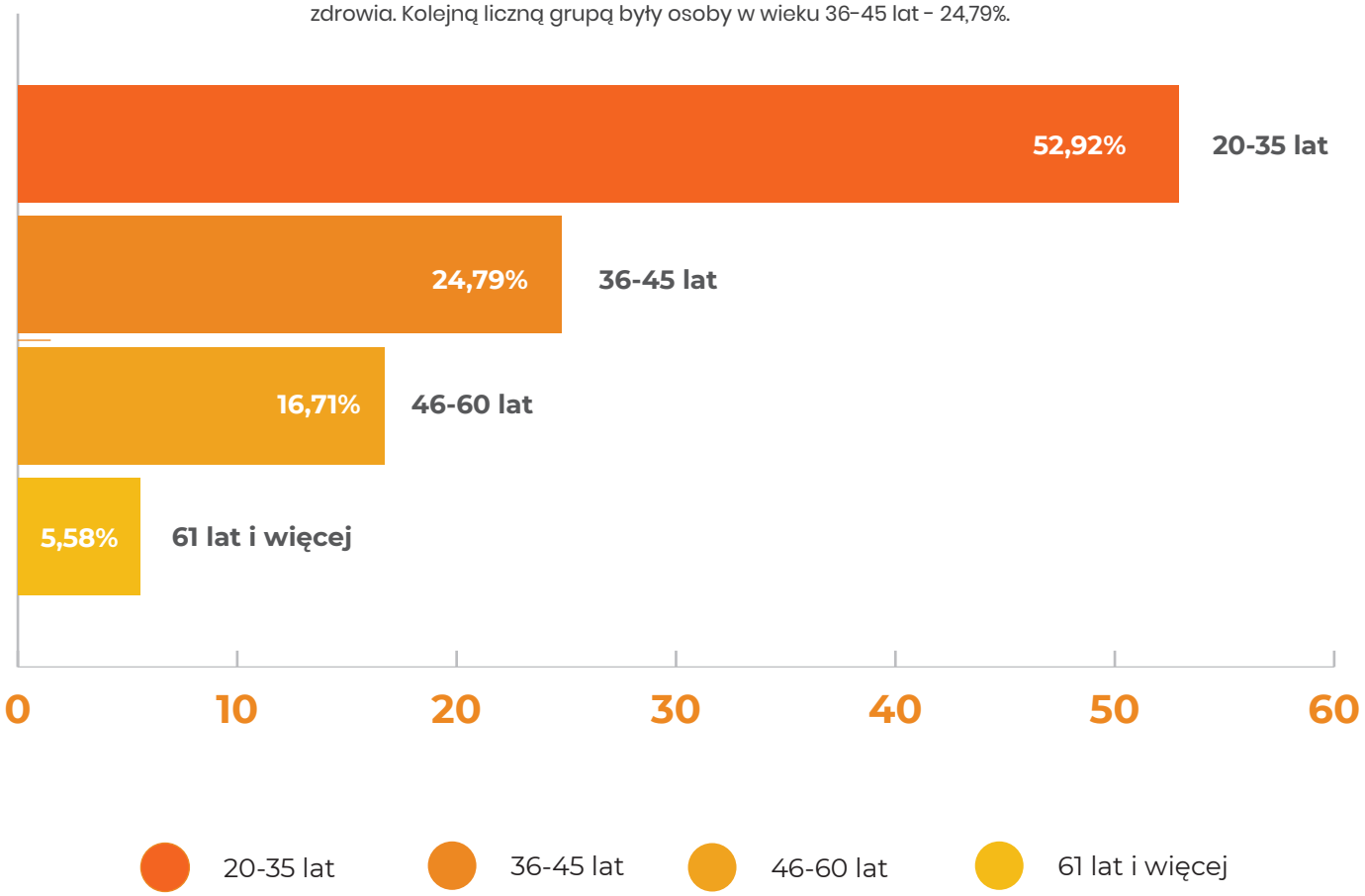
Wykres 1. **Płeć**

MĘŻCZYZNA

KOBIETA

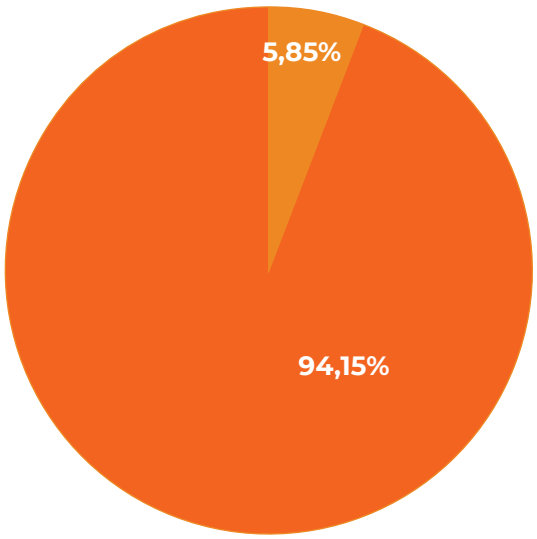
Wykres 2. **Wiek**

Zdecydowana większość badanych mieściła się w przedziale wiekowym 20-35 lat, było to aż 52,92% badanych. Młodzi ludzie chcieli sprawdzić wpływ wyrobów tytoniowych i powiązanych na ich ogólny stan zdrowia. Kolejną liczną grupą były osoby w wieku 36-45 lat - 24,79%.



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



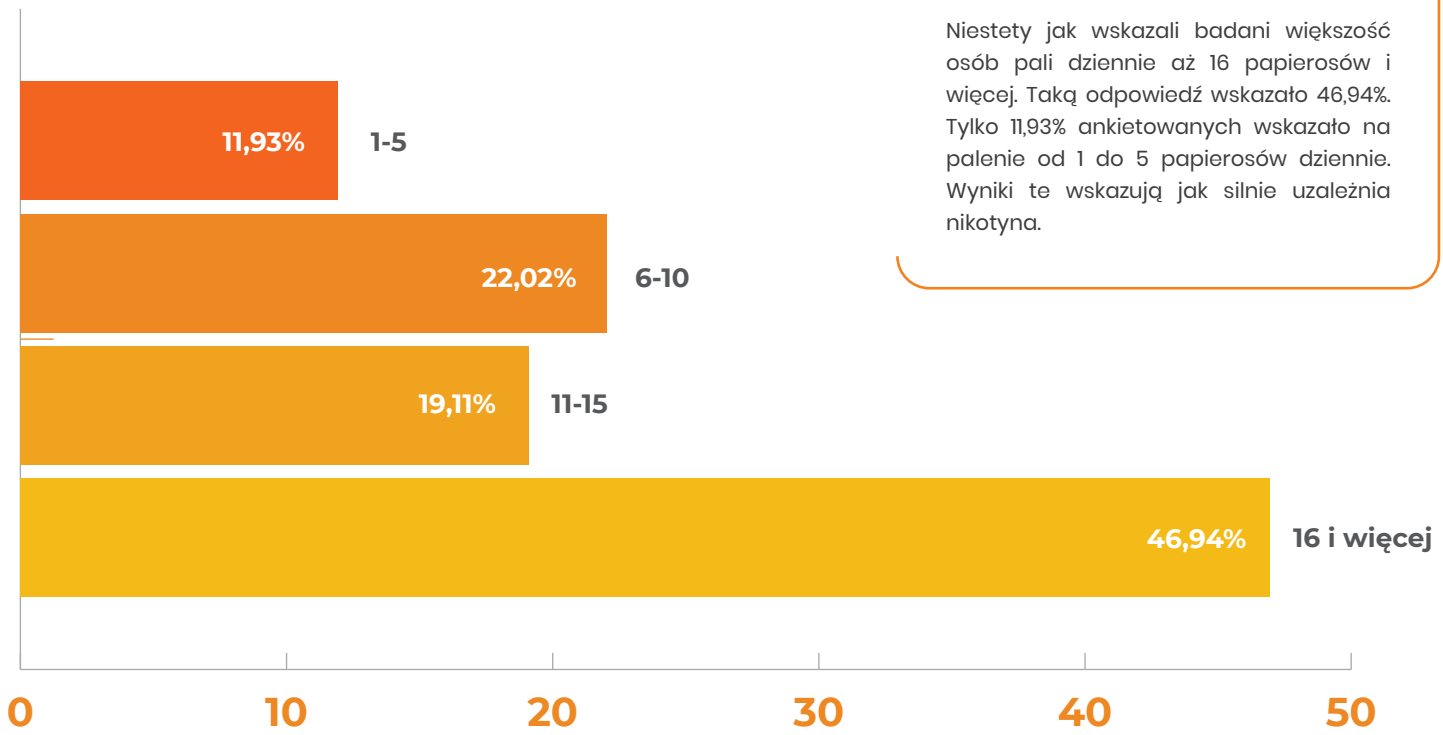
Wykres 3. **Czy Pani/Pan pali obecnie?**

TAK

NIE

94,15% badanych pali obecnie wyroby tytoniowe i powiązane. Ci, którzy byli niepalący chcieli sprawdzić jak na ich zdrowie wpływa fakt, że mają osoby palące w swoich zakładach pracy czy domach. Bierni palacze również odczuwają negatywne skutki jakie niesie za sobą dym tytoniowy. Są też mocno narażeni na choroby powstałe w wyniku wprowadzania do organizmu niebezpiecznych substancji jakie są rozpylane przez palących.

Wykres 4. **Liczba wypalanych papierosów dziennie**



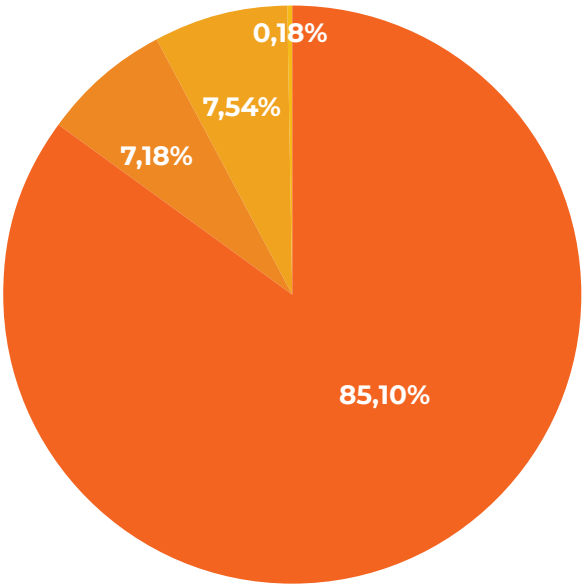
Niestety jak wskazali badani większość osób pali dziennie aż 16 papierosów i więcej. Taką odpowiedź wskazało 46,94%. Tylko 11,93% ankietowanych wskazało na palenie od 1 do 5 papierosów dziennie. Wyniki te wskazują jak silnie uzależnia nikotyna.

Wiek rozpoczęcia używania wyrobów tytoniowych i powiązanych oraz liczba lat palenia

Większość badanych osób rozpoczęło palić w wieku nastoletnim - między 12 a 18 rokiem życia. Chęć spróbowania papierosa zakończyła się w ich przypadku wieloletnim nałogiem. Najwięcej spośród przebadanych osób pali od około 20 lat. Oznacza to, że są oni silnie uzależnieni od nikotyny. Jest to nawyk, który na stałe zagościł w planie ich dnia. Gabinet odwiedziły także osoby, które palą nawet 40-51 lat. Były to pojedyncze przypadki jednak pokazały, że nawet po tylu latach nałogu można znaleźć motywację, by podjąć walkę.

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

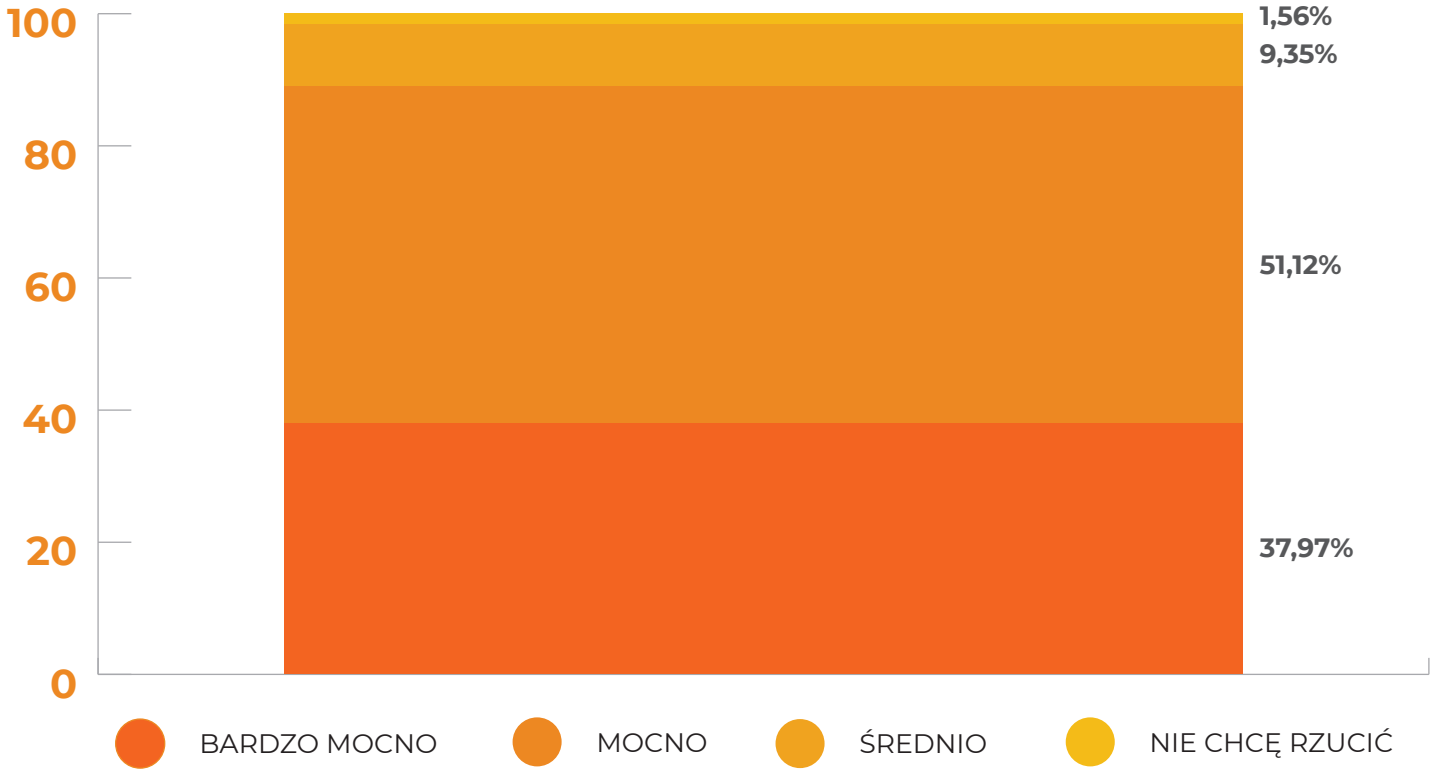


Wykres 5. **Co Pani/Pan pali lub paliła?**

- PAPIEROSY
- PAPIEROSY ELEKTRONICZNE
- TYTOŃ PODGRZEWANY
- INNE (FAJKA, CYGARA/CYGARETKI ITP...)

Najwięcej badanych pali tradycyjne wyroby tytoniowe, czyli papierosy. Odpowiedź taką wskazało aż 85,10%. Kolejne miejsce zajęły elektroniczne papierosy i tytoń podgrzewany - tak odpowiedziało około 15%. Pokazuje to, że w przebadanych zakładach pracy wciąż dominuje moda na palenie papierosów, a nowatorskie odmiany wyrobów odtytoniowych często stosowane są zamiennie i nie są tak popularne jak wśród młodzieży.

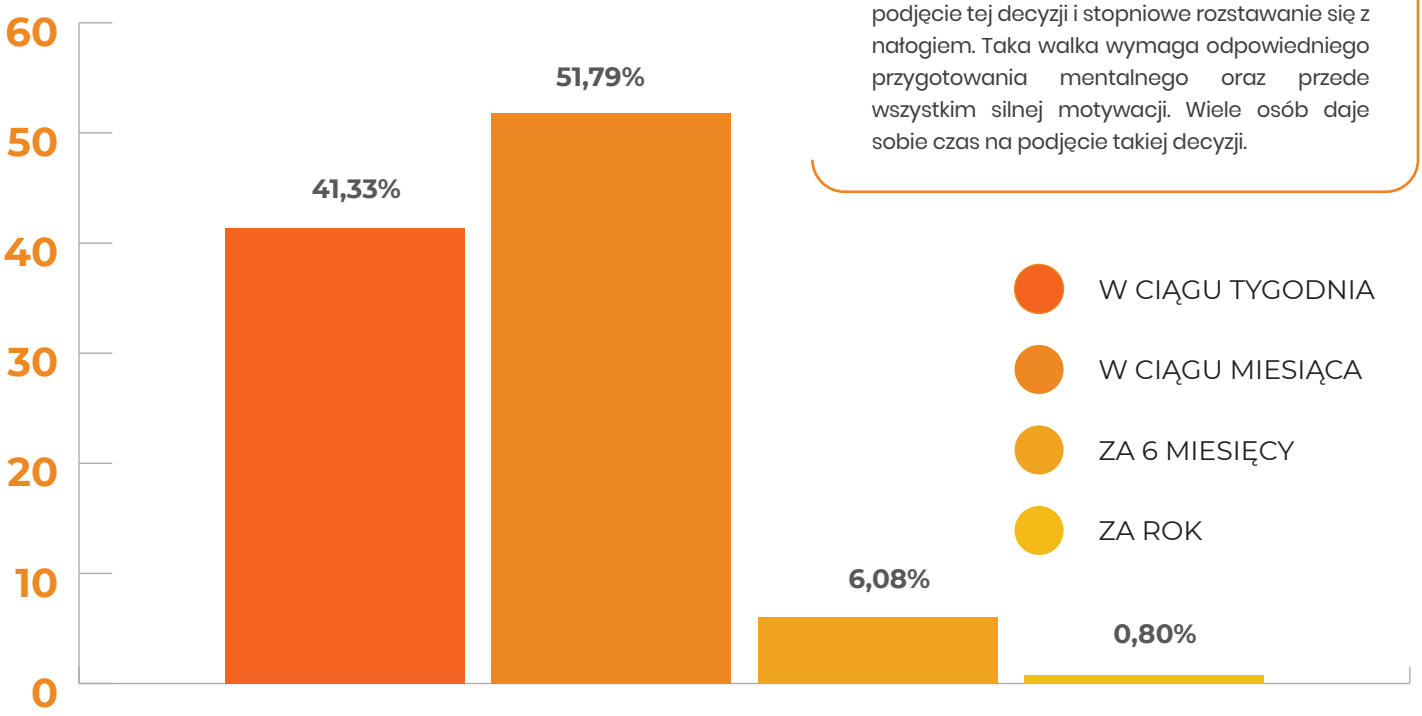
Wykres 6. **Jak bardzo chce Pani/Pan rzucić palenie?**



Ankietowani zgodnie twierdzili, że bardzo chcą rzucić palenie. Taką deklarację wskazało aż 89,09% badanych. To pokazuje, że palacze są świadomi negatywnych konsekwencji jakie niesie ten nałóg i pragną z nim zerwać.

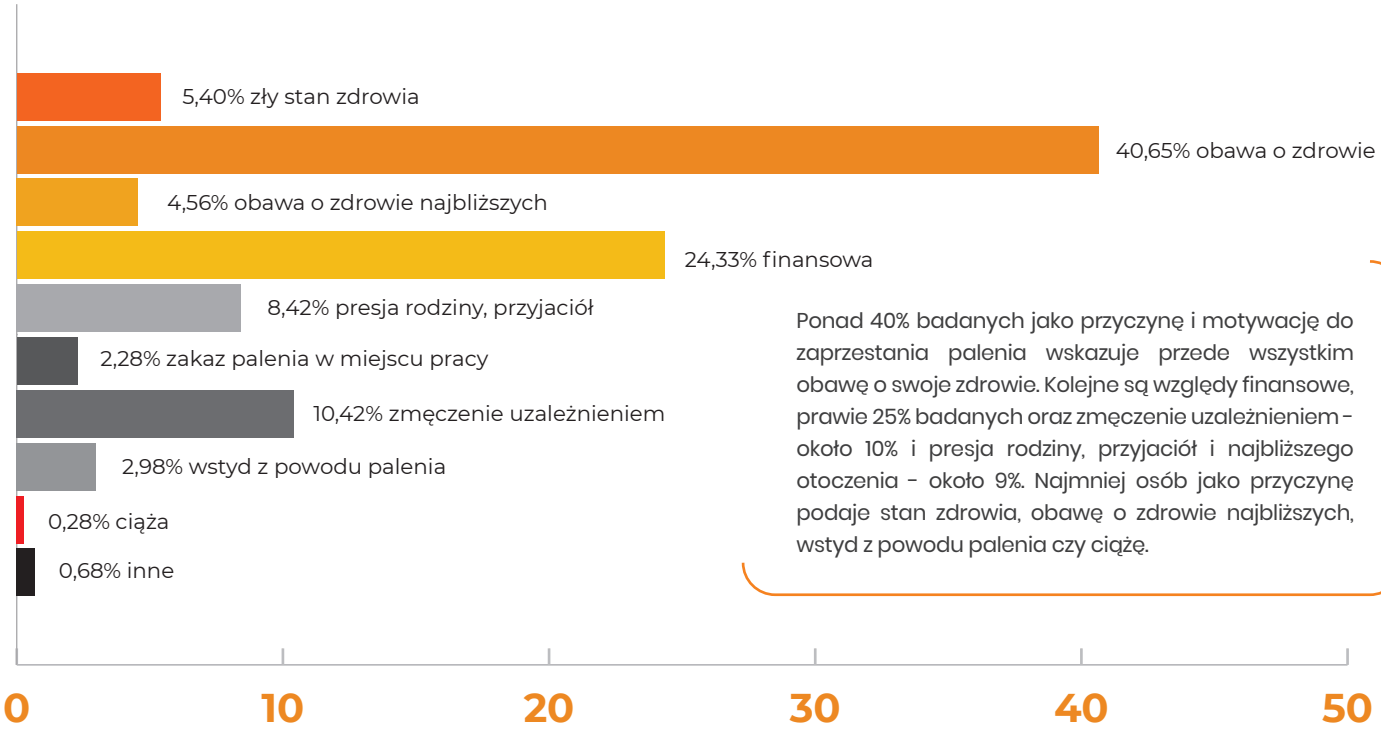
Ministerstwo Zdrowia
NPZ
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej
Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Wykres 7. **Kiedy chce Pani/Pan rzucić palenie?**



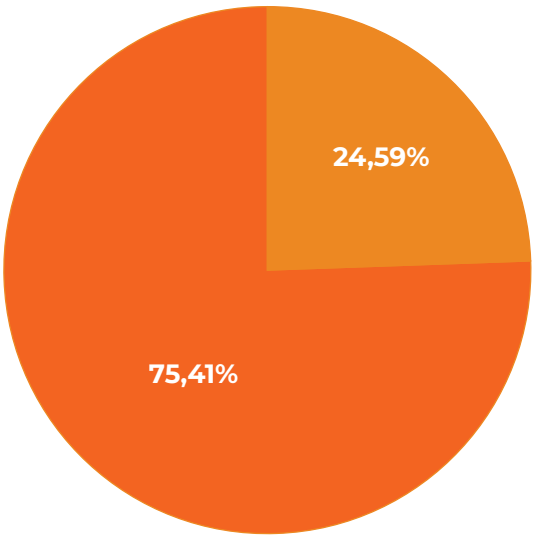
Podczas badania ankietowani wskazywali, że chcieliby rzucić palenie w przeciągu miesiąca lub tygodnia. Jest to czas, który pozwala na podjęcie tej decyzji i stopniowe rozstawanie się z nałogiem. Taka walka wymaga odpowiedniego przygotowania mentalnego oraz przede wszystkim silnej motywacji. Wiele osób daje sobie czas na podjęcie takiej decyzji.

Wykres 8. **Przyczyna decyzji o zaprzestaniu palenia**



Ponad 40% badanych jako przyczynę i motywację do zaprzestania palenia wskazuje przede wszystkim obawę o swoje zdrowie. Kolejne są względy finansowe, prawie 25% badanych oraz zmęczenie uzależnieniem - około 10% i presja rodziny, przyjaciół i najbliższego otoczenia - około 9%. Najmniej osób jako przyczynę podaje stan zdrowia, obawę o zdrowie najbliższych, wstyd z powodu palenia czy ciążę.

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



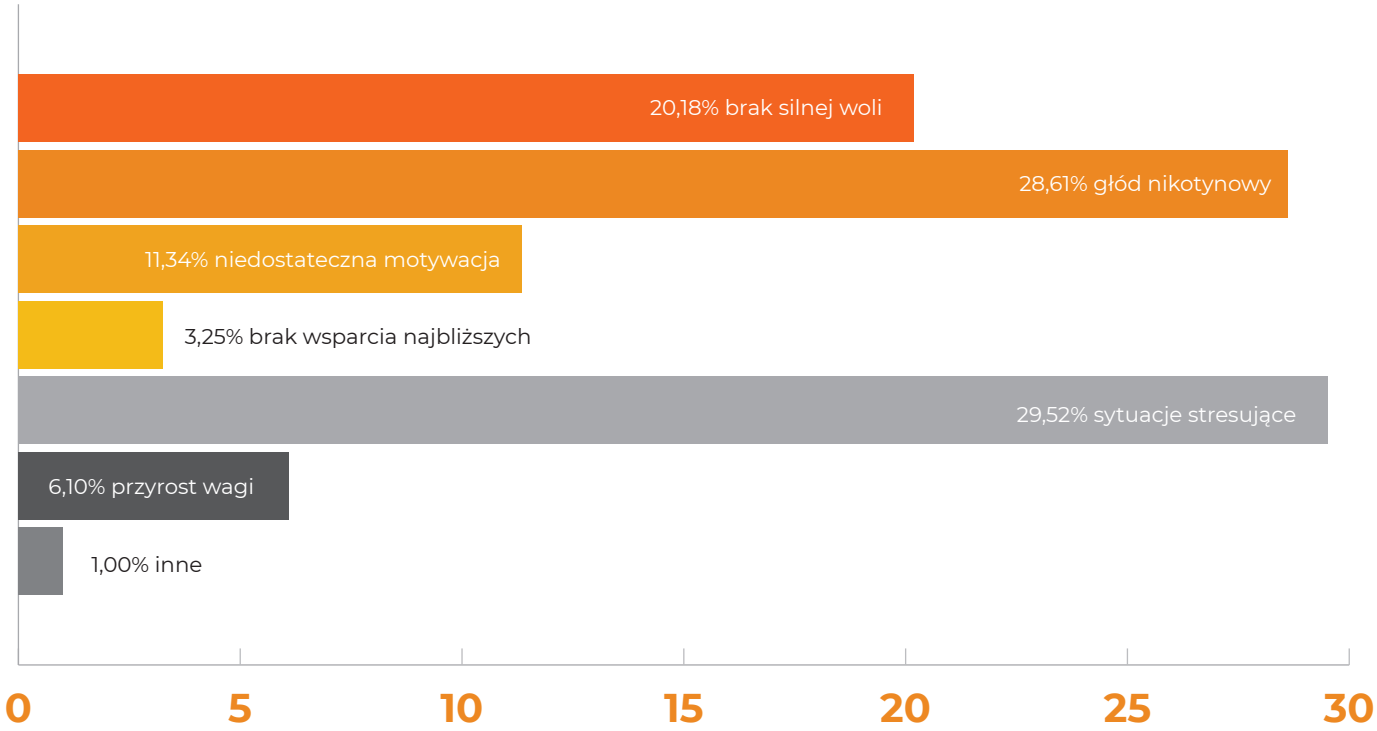
Wykres 9. **Czy były próby zerwania z paleniem?**

TAK

NIE

Jak się okazuje aż 75,41% palaczy próbowało już rozstać się z nałogiem. Najczęściej podejmowanych było od 1 do 3 prób palenia. Rekordziści próbowali nawet 10 i 15 razy. Jak wynika z obserwacji telefonicznej Poradni Pomocy Palącym palacze zanim rozstaną się skutecznie z uzależnieniem podejmują statystycznie około 8 prób.

Wykres 10. **Przyczyny niepowodzenia według pacjenta**

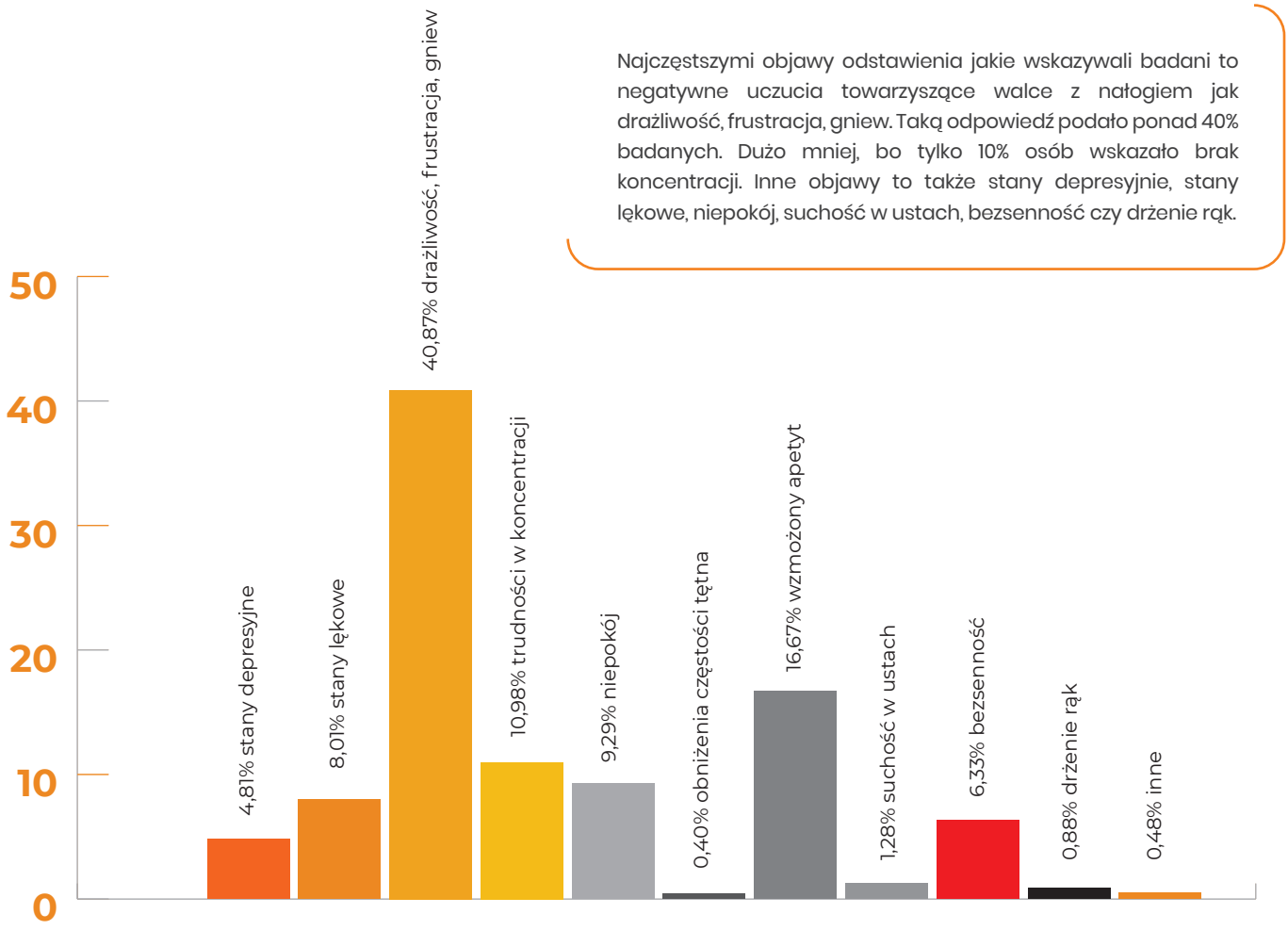


Jako przyczyny niepowodzenia najwięcej osób wskazywało sytuacje stresujące - około 30%, głód nikotynowy - prawie 29% badanych oraz brak silnej woli - ponad 20%. Wskazuje to często na poczucie bezradności wobec nałogu i silne uzależnienie od wyrobów tytoniowych i powiązanych. Czynność palenia papierosów często kojarzona jest ze stanem rozładowania napięcia i rozluźnieniem, dlatego też wiele osób używa ich podczas stresujących sytuacji, które mają miejsce w pracy czy w domach. Inne przyczyny to między innymi niedostateczna motywacja czy przyrost wagi.

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

Wykres 11. **Jakie objawy odstawienia występowały przy poprzednich próbach odstawienia?**



Najczęstszymi objawy odstawienia jakie wskazywali badani to negatywne uczucia towarzyszące walce z nałogiem jak drażliwość, frustracja, gniew. Taką odpowiedź podało ponad 40% badanych. Dużo mniej, bo tylko 10% osób wskazało brak koncentracji. Inne objawy to także stany depresyjnie, stany lękowe, niepokój, suchość w ustach, bezsenność czy drżenie rąk.

Leki i inne formy stosowane podczas poprzednich prób rzucenia palenia

Większość badanych - 60% wskazywała, że nie stosowała żadnych leków w celu odstawienia wyrobów tytoniowych i powiązanych. Prawie 77% badanych nie stosowało także innych form wspomagających walkę z nałogiem. W mniejszości znalazły się natomiast osoby, które próbowały rzucić nałóg poprzez biorezonans oraz akupunkturę. Część badanych stosowała również takie formy farmakologiczne jak Nikotynowa Terapia Zastępcza czy tabletki. To pokazuje, że badani w większości próbują własnych sił i polegają na silnej woli i motywacji.

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...

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