



**Podlaski
Wojewódzki
Ośrodek
Medycyny
Pracy**



**PROGRAM
„MIEJSCE PRACY WOLNE
OD DYMU TYTONIOWEGO”**

BIAŁYSTOK 2008

I. Informacje o Programie

Istotą programu jest ściśle i konsekwentne przestrzeganie zapisów „Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych „, dotyczących miejsca pracy oraz podejmowanie przez firmę kompleksowych działań ułatwiających pracownikom ograniczanie lub całkowitą rezygnację z palenia tytoniu.

1. Nazwa Programu

MIEJSCE PRACY WOLNE OD DYMU TYTONIOWEGO

Program zbudowano w oparciu o materiały metodyczne Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi.

2. Koordynatorzy programu

Podlaski Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Białymstoku

3. Partnerzy

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Białymstoku

4. Realizatorzy Programu:

Program realizowany będzie w zakładach, firmach i instytucjach przez Zespół Głównych Realizatorów w oparciu o ich własną kadrę (związki zawodowe, służby BHP, komórkę socjalną, dział szkoleń) przy wydatnej opiece i pomocy koordynatorów programu.

5. Współrealizatorzy programu

- Powiatowe Stacje Sanitarno – Epidemiologiczne Województwa Podlaskiego
- Podstawowe Jednostki Służby Medycyny Pracy Województwa Podlaskiego

6. Zasięg programu

Program zakłada objęcie swoim zasięgiem załogę dużych środowisk pracy, w których potwierdzono badaniami istnienie problemu palenia papierosów, z jednoczesnym wyrażeniem przez dyrektorów zgody na aktywne uczestnictwo pracowników w jego realizacji.

7. Czas realizacji

Realizacja programu w latach **2008-2011**.

II. Opis problemu

Palenie tytoniu to największa indywidualna możliwa do wyeliminowania przyczyna przedwczesnych zgonów w Polsce. To groźna epidemia, zwłaszcza w tych regionach, dla których straty wynikające z palenia tytoniu (choroby, niesprawność fizyczna, zmniejszona wydajność oraz przedwczesna umieralność) łączą się z innymi problemami ekonomiczno-społecznymi. Obecnie nie ma już żadnych wątpliwości, co do szkodliwości palenia tytoniu i rządy wielu krajów starają się przeciwdziałać epidemii tytoniowej.

Papieros jest jedynym produktem sprzedawanym legalnie, którego używanie zgodnie z przeznaczeniem zagraża zdrowiu i życiu. W Polsce nadal z powodu palenia przedwcześnie umierają tysiące osób. Uzależnienie od tytoniu jest chorobą, której wyleczenie wymaga wysiłku i pracy. Nie jest to łatwe, dlatego najlepiej w ogóle nie zaczynać palić. Wie o tym każdy palacz, który choć raz spróbował to zrobić. Jest to indywidualne wyzwanie, ale z

drugiej strony przekonanie jak największej liczby palaczy na świecie do zerwania z nałogiem jest kluczowe dla zmniejszenia liczby zgonów związanych z konsumpcją tytoniu.

Poznanie prawdy o skutkach zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych używania tytoniu może pomóc wielu ludziom, wzbudzić impuls do zmiany stylu życia i poprawy swego zdrowia, zdrowia rodzin oraz całych społeczności.

Badania nie pozostawiają żadnych wątpliwości, wymuszone bierne palenie (inhalacja dymu tytoniowego) zagraża zdrowiu i życiu wywołując nowotwory, choroby układu oddechowego i układu krążenia zarówno u dzieci jak i dorosłych. Nie istnieje bezpieczny poziom wdychania dymu tytoniowego. Dlatego należy dążyć do życia w świecie wolnym od dymu tytoniowego.

Bierne palenie to jest również poważnym ryzykiem dla zdrowia. Tylko w miejscu pracy bierne palenia jest przyczyną 200.000 zgonów rocznie (14 % wszystkich zgonów związanych a wykonaniem pracy), odpowiada ono za 2,8 % wszystkich przypadków raka płuca. Wiele osób zmuszonych do inhalacji dymu tytoniowego w związku z pracą zatrudnionych jest w restauracjach, sektorze rozrywkowym i sektorze usług. Problem ten może istnieć w każdym zawodzie. W skali światowej bierne palenie jest przyczyną 5 % wszystkich chorób.

Dym tytoniowy wydychany przez palaczy do otoczenia - często okreśłany jako "dym środowiskowy" - wymusza "bierne palenie" i niekorzystnie oddziałuje na oddychające nim osoby. Palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo obumarcia płodu, małej masy urodzeniowej, późniejszego upośledzenia fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka.

Palenie tytoniu powoduje również wiele innych chorób, przede wszystkim przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (często nazywaną przewlekłym zapaleniem oskrzeli), a także zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Wskaźnik umieralności wieloletnich palaczy w średnim wieku (35-69 lat) jest trzykrotnie większy niż osób w tym samym wieku nigdy niepalących.

Uczynienie miejsc pracy oraz miejsc publicznych wolnymi od dymu tytoniowego jest w perspektywie tego programu możliwe. Byłby to krok w kierunku marginalizacji zjawiska palenia tytoniu i głębokich przemian w świadomości zdrowotnej społeczeństwa.

II. Cele programu

Cel główny:

Zmniejszanie zachorowań, inwalidztwa i zgonów wynikających z palenia tytoniu poprzez zmniejszenie ekspozycji na dym tytoniowy

Cele szczegółowe:

1. zwiększenie liczby osób, które porzuciły palenie
2. zmniejszenie liczby osób ekspozowanych na działanie dymu tytoniowego w miejscach publicznych, głównie w miejscu pracy

III. Grupa docelowa

- pracownicy zakładów pracy woj. podlaskiego
- pracodawcy
- rodziny pracowników zakładów pracy

IV. Proponowane działania antynikotynowe

1. Kampania informacyjna promująca niepalenie i zachęcająca do zerwania z nałogiem, dostosowana do sytuacji zdrowotnej, finansowej i warunków pracy w firmie.
2. Wprowadzenie do zakresu badań profilaktycznych „minimalnej interwencji antynikotynowej”, zawierającej sugestie lekarza dotyczące potrzeby rzucenia palenia.
3. Zapewnienie indywidualnych konsultacji określających typ uzależnienia i ryzyko wystąpienia choroby związanej z paleniem tytoniu
4. Ocena stanu zdrowia
 - a. Pomiar ciśnienia tętniczego
 - b. Pomiar masy ciała (BMI)
 - c. Badania spirometryczne
 - d. Badanie poziomu cukru
 - e. Badanie ogólnolekarskie
5. Dobranie strategii radzenia sobie z nałogiem
6. Stosowanie pod kontrolą lekarza nikotynowej terapii zastępczej lub innych środków farmakologicznych dla najsilniej uzależnionych pracowników.
7. Warsztaty nabywania umiejętności rezygnacji z palenia i pozostawania w abstynencji nikotynowej.
8. Cykliczne spotkania pracowników rzucających palenie w ramach grup wsparcia społecznego.
9. Warsztaty umiejętności radzenia sobie z przyczynami palenia (np. ze stresem) i skutkami głodu nikotynowego.
10. Kreowanie wsparcia dla niepalenia w rodzinach pracowników (np. imprezy sportowo - rekreacyjne, konkursy dla dzieci)
11. Rygorystyczne przestrzeganie zakazów związanych z paleniem tytoniu wprowadzonych na terenie firm.

V. Planowane działania wdrożeniowe w wytypowanych zakładach pracy z terenu województwa podlaskiego.

1. Nawiązanie współpracy z kierownictwem tych zakładów pracy i pozyskanie ich akceptacji.
2. Wyszukanie na terenie zakładu pracy liderów i osób współpracujących przy realizacji programu.
3. Utworzenie z komitetem sterującym firmy programu antynikotynowego na miarę potrzeb i możliwości danego zakładu.

Na poszczególne lata realizacji programu będą opracowywane szczegółowe harmonogramy.

VI. Monitoring i ewaluacja

Monitorowanie i ewaluacja programu poprzez ocenę stopnia realizacji zadań na każdym z etapów oraz określenie zmian postaw i zachowań grup docelowych objętych działaniami programowymi.