

**„Koniec z paleniem w pracy przynajmniej przez rok: skuteczność krótkich szkoleń informacyjnych”**  
**08/11/2005**

Hutter H, Moshammer H, Neuberger M.

Instytut Zdrowia Środowiskowego, Centrum Zdrowia Publicznego, Akademia Medyczna w Wiedniu, Kinderspitalgasse 15, 1095, Wiedeń, Austria,

W różnych firmach w pięciu regionach Austrii przeprowadzono badania, które wykazały, że intensywne szkolenie informacyjne przy odpowiedniej opiece medycznej i dynamice grupy może spowodować, że 40–55% palaczy rzuci palenie na rok nawet bez wsparcia środków farmakologicznych.

Cele: W badaniu stwierdzono, że seminaria przeprowadzane w miejscach pracy pozwoliły na znalezienie mniej czasochłonnych metod zrywania z nałogiem palenia.

Metody: 308 palaczy biorących udział w szkoleniu wypełniało co jakiś czas te same ankiety dotyczące zdrowia, w łącząc krótki kwestionariusz SF-36. 268 uczestników (87%) udzieliło wywiadów informacyjnych po trzech miesiącach, a 223 (72%) po roku czasu. Wyniki pokazały, że 40% do 55% osób rzuciło palenie na rok, z czego w 96% przypadków, aby utrzymać abstynencję tytoniową przez 12 miesięcy, wystarczyło intensywne 6-godzinne szkolenie bez konieczności wspomagania farmakologicznego. Długość okresu palenia czy też wiele wcześniejszych nieudanych prób rzucenia nałogu nie determinowały niepowodzenia. U wszystkich uczestników odnotowano wzrost subiektywnej oceny jakości życia mierzonej kwestionariuszem SF-36. Osoby, które rzuciły palenie wyrażały bardziej pozytywną opinię na temat poprawy stanu zdrowia.

**Źródło:**

"Międzynarodowe Archiwum Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego".

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

---

Une initiative de l'Union Européenne

