

## פוסטר – כנס האגודה הישראלית לגרונטולוגיה – 2003

**אין עשן בלי אש !**

**הלקחים ממיזם גמילה מעישון בדרך ליצירת מרכז גריאטרי נקי מעישון**

**ד. גרפינקל, מ. מושקט, ד. בן חמו, מ. גרשון, א. ארי, נ. זילברמן, י. בן ישראל**

**המרכז הגריאטרי המשולב ע"ש שהם פרדס חנה**

### **רקע:**

עישון סיגריות הוא הגורם הסביבתי הפוגע ביותר בבריאות ומחלות הנגרמות עקב עישון מהוות סיבה עיקרית לתמותה, תחלואה ומוגבלות של המעשן וגם של השוהים בסביבתו הקרובה. במקרה של צוות העובד בקשר ישיר עם חולים ובעיקר קשישים חסרי ישע, עישון עובד במחיצת המטופל מהווה פגיעה חמורה לפי כל אמת מידה רפואית, חברתית ואתית. המחוקק התייחס לבעיה זו וכיום אסור העישון בכל בתי החולים ומוסדות המטפלים בקשישים והמפר חוק זה צפוי לקנס.

במרכז הגריאטרי ע"ש שהם הוחלט לקדם תכניות לשיפור בריאות העובד ומשפחתו. כמיזם ראשון התרכזנו בפרויקט "בית חולים נקי מעישון" ובסיוע לעובדים מעשנים להיגמל מההתמכרות שיצרו בהם סוחרי הסמים הגדולים בהיסטוריה - חברות הטבק. מטרת המחקר והמיזם היו: להעריך היקף בעיית העישון בקרב עובדי המרכז ולנסות לגמול כמה שיותר עובדים ובני זוגם מההתמכרות במטרה לשפר בריאות ברמת הפרט והמשפחה. במקביל, לרתום יותר עובדים בדרך לאכיפת החוק בצורה חיובית תוך נטרול מתחים אפשריים בין עובדים מעשנים ושאינם מעשנים, יצירת סביבת עבודה נקייה ובריאה יותר כולל הקמת/שיפור פינות עישון, לרווחתם של חולים/אנשי צוות אשר לא נצליח להציל מההתמכרות.

### **שיטות:**

בשלב ראשון הוקם צוות היגוי בנושא גמילה מעישון שכלל רופאים מנהלת אדמיניסטרטיבית ומנהלת משאבי אנוש, אחיות ומספר גורמים מתחום מנהל ומשק וועד העובדים. במקביל, התייעצנו עם גורמי המחלקה ליישום מחקרים וקידום בריאות במכון הארצי לבריאות תעסוקתית וסביבתית ובאגודה למלחמה בסרטן וקיבלנו ברכתם וסיוע למיזם. שווק ופרסום המיזם בוצע באמצעות עלון המרכז (כולל תרגום לרוסית) המחולק לכל העובדים. בהמשך הופץ שאלון סקר לכל עובדי בית החולים לבירור עמדתם בנושאי עישון. במקביל, הוזמן מומחה בעזרתו נקבע מיקום מועדף להצגת שלטים האוסרים עישון ופינות עישון ברחבי המרכז. בהמשך, "יום עיון" בשעות העבודה כולל הרצאת פסיכולוג מומחה לגמילה מעישון (בסיוע האגודה למלחמה בסרטן), שניתן בשני תאריכים שונים אחר פרסום נרחב לכל העובדים, בכתב ובעל פה, גם פרטנית כולל בבוקר יום העיון. בסיום יום העיון ניתן היה להירשם לתוכניות גמילה מעישון: סדנת גמילה, כדורים (ZYBAN) או שילוב שניהם. שכנענו חברת תרופות לסבסד חלק מהטיפול ב-ZYBAN לכל עובד / בן זוגו שיוחלט כי יקבל כדור זה. העלות המרבית למשתתף סוכמה כ- 650 ש"ח לעשר פגישות כשהובהר כי העלות תרד אם מספר המשתתפים יהיה גדול.

## תוצאות:

מתוך כ - 760 עובדים נאספו שאלונים מלאים מ- 289 (84% נשים, גיל ממוצע 43). שנות לימוד ממוצעות 12.2. סך הכל מילאו שאלונים 9 רופאים, 62 אחיות (מתוכן 18 אחראיות/סגניות), מטפלות וכח עזר 68, עובדי מנהל ומשק, מזכירות וכח אדם - 111 ו"שונים" עוד 39.

מתוך העונים לשאלון: 157 לא עישנו מעולם, 22 הפסיקו לפני יותר משנתיים, 10 הפסיקו לעשן לפני פחות משנתיים, 9 הפסיקו וחזרו לעשן. 100 עובדים הגדירו עצמם כמעשנים: 21 פחות מ - 10 סיגריות ליום, 29 בין 10 ל - 20, 21 יותר מ - 20 סיגריות (עוד 20 לא ענו לגבי כמות העישון). מבין 100 המעשנים, 44 ציינו כי אינם מעוניינים בגמילה ו - 56 ביקשו עזרה להיגמל: 28 הצהירו על רצונם להשתתף בסדנא, 17 רצו כדורים לגמילה, 6 רצו ייעוץ אישי (5 לא פירטו). למרות מאמצי הפרסום הנרחבים הגיעו ליום העיון הראשון רק 51 ולשני רק 30 איש (כ 12% מכלל העובדים). נרשמו לתכניות הגמילה 23 עובדים אך כאשר התבקשו אלו במכתב אישי להפקיד המחאה ע"ס 250 ש"ח כמקדמה על חשבון הסדנאות, בוצע הדבר רק ע"י עובד אחד. עם זאת, מספר עובדים ו/או בני זוגם מעשנים כבדים שלא רצו להשתתף בסדנא, פנו לרופאים בצוות ליעוץ אישי שכלל בחלק מהמקרים הפניה לרופא המשפחה לקבלת ZYBAN. יותר מ - 30 עובדים ו/או בני זוגם נגמלו מעישון עם או בלי עזרת כדורים, מאז תחילת המיזם.

למרות חוסר הצלחה ברמת הפרט לגמול מספר רב של עובדים ע"י הסדנא, המגמה ליצור מרכז נקי מעישון זכתה בהצלחה ולפי בקרה (כולל פתע) חוזרת, התופעה של עישון עובד בתוך המחלקות פסקה כמעט לגמרי. יתכן ותרמו לכך הפרסום הרב והעלאת הנושא על סדר היום באופן רציף משך כמה חודשים, שיפור פינות העישון, הפנמת הנושא ואכיפתו ע"י גורמי שינוי (אחראיות מחלקה) ולחץ חברתי של הלא מעשנים.

## מסקנה:

למרות המאמץ המשולב של גורמים רבים בנושאי שווק, הסברה ויצירת לחץ סביבתי חיובי, ברמת התוצאה לגבי הפרט - גמילה מעישון הושגה רק בחלק קטן מבין העובדים המעשנים. הממצא אינו מפתיע שכן מדובר בהתמכרות גופנית ונפשית וגם במחקרים אחרים ההצלחה בגמילה קטנה.

מאידך, נוצר במרכז שלנו מומנטום להפסקת עישון וללא ספק, העישון במחלקות עצמן ירד משמעותית ובסביבת החולים למעשה אינו קיים. מעבר לרווח בריאותי, הפסקת עישון קשורה תמיד גם ברווח כלכלי לנגמל - חיסכון בעלות הסיגריות שעשוי להגיע למאות ואף יותר מאלף שקלים בחודש למשפחה.