



# INFORMATOR DLA **PRACODAWCÓW**

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 być 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 zwieść 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 największą liczbę osób wspólnie z nami dokończyło zdanie „Nie palę, bo...”.

**– Dr Andrzej Mądrala**

*Wiceprezydent Pracodawców RP*

# Palacze w Twojej firmie tracą zdrowie, pieniądze i czas

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!**

To realne straty finansowe, które można liczyć nawet w tysiącach.  
Tracisz na tym Ty i Twoi pracownicy. Wsparz ich w walce z nałogiem!

## Z czego wynikają te koszty?

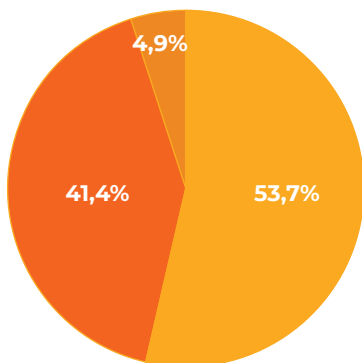
-  Częstsze opuszczanie stanowiska pracy
-  8-10% czasu palacza zajmują sprawy związane z nałogiem i sytuacjami, które powoduje
-  Dłuższa absencja chorobowa (infekcja górnych dróg oddechowych dotyczy palaczy średnio 3 razy częściej)
-  Spadek wydajności pracy m.in. poprzez problemy z koncentracją
-  Nałogowi palacze są mniej zdyscyplinowani oraz mniej odporni na stres
-  Jeden na dwóch długoletnich palaczy umiera na skutek chorób odtytoniowych
-  Palenie to nałóg, który obciąża pracowników – powoduje zmienność nastrojów, gorsze samopoczucie, co w efekcie psuje atmosferę w pracy
-  Tworzą się konflikty między pracownikami palącymi i niepalącymi, wynikające z częstszego odcho-  
dzenia od stanowiska pracy w celu zapalenia papierosa
-  Dodatkowe koszty dla przedsiębiorcy to te związane np. z wyodrębnieniem i utrzymaniem palarni lub  
innego miejsca, w którym pracownicy mogą palić

## Palenie to straty ekonomiczne dla przedsiębiorstwa

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. Nieco ponad 60% badanych jest zdania, że palenie tytoniu przynosi straty ekonomiczne przedsiębiorcom, jedynie 9% uważa, że palenie tytoniu w żadnym stopniu nie wpływa na finanse firmy. O tym, że palenie papierosów i produktów powiązanych przynosi firmom straty ekonomiczne w większym stopniu przekonani są pracodawcy, niż pracownicy – uważa tak 67,6% pracodawców i 54,2% pracowników. Zależność ta jest oczywista, gdyż to w większym stopniu pracodawcy kontrolują i nadzorują, a także analizują sprawy finansowe przedsiębiorstw.

# Pracodawca powinien pomagać pracownikom!

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.



Wykres 1. **Czy pracodawcy powinni pomagać palącym pracownikom w rzuceniu palenia?**

● Tak ● Nie ● Trudno powiedzieć



Częściej o potrzebie wspierania pracowników w rzuceniu palenia przez firmę przekonani są pracodawcy (56,8%), niż pracownicy, chociaż ci drudzy również w połowie przypadków (50,6%) wyrażają aprobatę dla tego typu rozwiązania. Większe zainteresowanie pracodawców wdrożeniem takiego działania jest zrozumiałe, zwłaszcza w kontekście utrudnień, jakie mogą nieść palący pracownicy dla firmy.

*Palenie tytoniu ma ogromny wymiar ekonomiczny związany z wywoływanymi przez nałóg chorobami przewlekłymi, tzw. NCD (non communicable diseases) czyli POCHP, nowotwory, choroby krążenia, udar itd. Powodują one oczywiście zjawisko zwiększonej absencji pracowników oraz – co stanowi dużo większy problem ekonomiczny – prezenteizmu, czyli obecności w pracy przy mocno zredukowanej efektywności z powodu choroby. To zjawisko jest znacznie bardziej kosztowne dla pracodawcy.*

– Dr Andrzej Mądrala, Wiceprezydent Pracodawców RP

## 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!



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.

# 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, żółknięte. 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.

**Krtani** – 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 przyspieszenie 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. Biernie 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 perspektywną. E-papierosy mogą wpływać na zmiany behawioralne, bezsenność i upośledzenie pamięci.

# Wprowadzanie działań antynikotynowych w miejscu pracy rządzi się takimi samymi prawami, jak wdrażanie każdej innej zmiany organizacyjnej. Zacznij z nami!

**Coraz więcej przedsiębiorstw w Polsce zaczyna wspierać palaczy w walce z nałogiem.**

- 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. 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!

## W jaki sposób wprowadzać i zarządzać programem antynikotynowym w miejscu pracy?

**UWAGA! Opór przed zmianą jest zjawiskiem naturalnym. Nie istnieje żaden czynnik, który by go zmienił.**

Jakie kluczowe kompetencje powinien mieć lider wprowadzający zmiany?



Empatia



Komunikacja



Budowanie uczestnictwa

**Przezwyciężanie oporu wobec zmian to:**



### Szkolenie i informowanie

Zalety: gdy się przekona ludzi i zdobędzie ich zaufanie często pomagają wprowadzić zmianę, stając się naturalnymi ambasadorami danego projektu.



### Uczestnictwo i wciąganie ludzi

Zalety: uczestnicy angażują się we wdrożenie zmiany, a posiadane przez nich cenne informacje zostaną wykorzystane w procesie planowania zmiany.



### Ułatwianie i poparcie

Zalety: skuteczne przy wszystkich problemach z dostosowaniem się, ponieważ uczestnik czuje wsparcie oraz wie, że nie jest sam z problemem.

# Jak wygrać z nikotynizmem w firmie?

01

Opracuj strategię pomocy przy rzucaniu palenia, we współpracy z pracownikami, jako jeden z elementów polityki dotyczącej palenia tytoniu i niepalenia w miejscu pracy.

02

Komunikuj politykę antynikotynową i informacje na temat oferowanego wsparcia w zakresie rzucania palenia dostępnego w miejscu pracy.

03

Zachowaj konsekwencję i realizuj długoterminowe projekty.

Ze względu na specyfikę nałogu, osoby palącej nie da się zmusić do niepalenia.

04

W danym momencie tylko część nałogowych palaczy jest gotowych na podjęcie radykalnej próby rzucenia nałogu. Dlatego, istotą działania jest konsekwentne motywowanie do zmiany i udzielenie wsparcia w odpowiednim czasie.

05

Dołącz do programu „Nie palę, bo...” i pokaż pracownikom, jak w łatwy sposób można zastąpić przerwę na „dymek”.

## Jak stworzyć politykę antynikotynową w firmie?

- ➔ **KROK 1:** Podjęcie zobowiązania
- ➔ **KROK 2:** Stworzenie polityki antynikotynowej
- ➔ **KROK 3:** Pozytywna prozdrowotna kultura organizacyjna
- ➔ **KROK 4:** Informacja i szkolenia
- ➔ **KROK 5:** Prowadzenie kampanii motywacyjnej i informacyjnej
- ➔ **KROK 6:** Zapewnienie odpowiedniego wsparcia
- ➔ **KROK 7:** Pomaganie w utrzymaniu abstynencji nikotynowej
  - promocja zdrowia i kultury niepalenia
- ➔ **KROK 8:** Stworzenie przestrzeni dla niepalących
- ➔ **KROK 9:** Obalanie mitów związanych z paleniem
- ➔ **KROK 10:** Promocja sukcesów

### Jakie działania powinna podejmować osoba zajmująca się programem antynikotynowym w firmie?

- 01 Opracować dobry plan działania.
- 02 Angażować się w proces zmiany.
- 03 Komunikować się często z pracownikami i ich wspierać w codziennych aktywnościach.
- 04 Przedstawiać wizję i motywować.
- 05 Pomagać przechodzić przez fazy kryzysu.
- 06 Pamiętać, że osobiste zaangażowanie w proces zmiany jest jednym z głównych czynników jej powodzenia.

## Pamiętaj!

Warto rozważyć inne możliwości oddziaływania niż zakazy, ponieważ one negatywnie wpływają na wewnętrzną motywację pracowników. Coraz więcej firm decyduje się na wprowadzenie benefitów pracowniczych w postaci poszerzonej opieki medycznej lub finansowania udziału w programach promocji zdrowego stylu życia, np. takich, które wspierają rzucenie palenia.

Jak wskazuje badanie stanu wiedzy na temat palenia wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w zakładach pracy w ramach projektu „Nie palę, bo...” w grupie pracowników i pracodawców, inne rozwiązania – takie, jak: traktowanie przerwy na papierosa, jako wyjście z pracy w celach prywatnych, które należy odpracować, obniżenie pensji pracownikom palącym czy stworzenie własnego programu antynikotynowego są zdecydowanie rzadziej wdrażane w przedsiębiorstwach. Respondenci wskazując na inne rozwiązania stosowane w zakładach pracy mówili o:



wprowadzeniu krótkich przerw w czasie pracy, jednak wspólnych dla wszystkich pracowników, które palący mogli wykorzystać na zapalenie papierosa,



gratyfikacjach finansowych dla niepalących pracowników, np. dodatkowe bądź wyższe premie,



jedna godzina wolnego tygodniowo dla pracowników niepalących, którą mogą odebrać w dowolnym czasie,



kary za łamanie zakazu palenia,



przyznawanie nagród finansowych dla pracowników, którzy wytrwają w postanowieniu i nie będą palić przez co najmniej 12 miesięcy.

*Natóg palenia to głównie problem mentalny. Walka z nim rozgrywa się „w głowie” palacza. Istotne jest, aby benefity dotyczyły wszystkich osób niepalących, a nie tylko „rzucających palenie”. Pozytywna motywacja, aby dołączyć do grona niepalących, a nie „rzucających palenie” zmniejszy koncentrację na samym problemie palenia (sam głód nikotynowy to głównie problem mentalny).*

– Dr Andrzej Mądrała  
Wiceprezydent Pracodawców RP

## Co możesz dodatkowo zaproponować?

- dostarcz informacje o istniejących poradniach antynikotynowych oraz przesyłaj inspiracje i motywacje
- zorganizuj Dzień Rzucania Palenia i Światowego Dnia bez Tytoniu 31 maja – który obchodzimy w Polsce
- pokazuj możliwości zastąpienia przerwy na „dymek” np. poprzez ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oddechowe, warsztaty i szkolenia dla pracowników
- kup zdrowe przekąski do biura – zainwestuj w jabłka, marchewki oraz zdrowe soki i wodę

# Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Pracownicy i pracodawcy zastanawiający się, jak poradzić sobie z paleniem mogą również skorzystać z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym. To ogólnopolska specjalistyczna placówka świadcząca poradnictwo przez telefon dla osób, których dotyczy problem uzależnienia od tytoniu. Działa przy Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie. TPPP pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą też uzyskać informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu lub w utrzymaniu abstynencji papierosowej. W oparciu o Europejski Kodeks Walki z Rakiem udzielane są też informacje na temat czynników rozwoju nowotworów oraz stylu życia chroniącego przed zachorowaniem.



**ZADZWOŃ  
801 108 108**

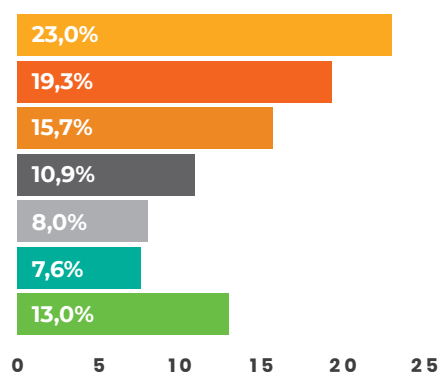
## Twój pracownik może również skorzystać z rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS



**ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH**

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-stawowego, mięśniowego
- Zaburzenia psychiczne
- Choroby układu nerwowego
- Urazy kości, stawów i tk. miękkich
- Inne

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 1996r. 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.

Ważnym elementem programu rehabilitacyjnego są także oddziaływania psychologiczne: psychoedukacja oraz treningi relaksacyjne. Celem treningów relaksacyjnych jest m.in. wyeliminowanie lub redukcja negatywnych emocji, wytworzenie pozytywnego nastawienia do siebie samego i choroby, nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem. Prowadzona jest także edukacja zdrowotna ze szczególnym uwzględnieniem skutków zdrowotnych związanych z paleniem papierosów.

## 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](http://www.zus.pl/rehabilitacja). Lekarz może też wypełnić wniosek elektronicznie i przestać go na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest wydane przez lekarza orzecznika ZUS orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej.

### WAŻNE!

- 01** 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.
- 02** Rehabilitacja jest bezpłatna, ZUS pokrywa całkowity jej koszt, łącznie z przejazdem do i z ośrodka najtańszym środkiem lokomocji.
- 03** O potrzebie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej orzeka lekarz orzecznik ZUS biorąc pod uwagę rokowanie co do odzyskania zdolności do pracy.
- 04** Turnus rehabilitacyjny trwa 24 dni i odbywa się w trybie stacjonarnym.
- 05** Wniosek można złożyć w dowolnej placówce ZUS lub wystać pocztą. Wniosek taki może wystawić także lekarz podczas wystawiania e-zwolnienia na PUE ZUS.

Przygotowała: *Bożena Wierzyńska dr n. med.*, lekarz nadzorujący realizację programu rehabilitacji w ośrodkach współpracujących z ZUS

## Kto wdraża rozwiązania?

Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi w ramach projektu „Nie palę, bo...” występuje zależność pomiędzy wielkością firmy, a wdrażaniem w niej rozwiązań związanych z paleniem tytoniu i korzystaniem z wyrobów powiązanych – im większe przedsiębiorstwo, tym częściej wprowadzane są przepisy i uregulowania dotyczące palenia na terenie zakładu pracy i w czasie pracy. Wśród dużych przedsiębiorców jedynie 13,6% wskazało, że w ich firmie takie przepisy i uregulowania nie są wdrożone, podczas, gdy wśród średnich przedsiębiorców było to już niemal 20%, a wśród małych firm 25%.

Najrzadziej kwestie związane z paleniem papierosów w zakładach pracy są usankcjonowane przepisami i uregulowaniami w mikroprzedsiębiorstwach. W dużej mierze może mieć na to wpływ fakt, że przy niewielkiej liczbie osób łatwiej przyjąć zwyczajowe zasady, nie sformalizowane regulaminem. Dostrzegalne jest to w zakresie wyodrębniania miejsc do palenia (np. palarni). Miejsca takie zostały wskazane w ponad 60% dużych przedsiębiorstwach i w niemal 60% średnich przedsiębiorstwach. Palarnie lub inne miejsca, w których można palić wyodrębniło nieco ponad 40% małych przedsiębiorców i jedynie ok. 23% mikroprzedsiębiorców.

# Przykład działań antynikotynowych w firmach

## FAMUR

Grupa FAMUR mobilizuje pracowników do dbania o swoje zdrowie, dlatego oprócz dostępu do kart sportowych czy prywatnej opieki medycznej, zachęcamy ich do zerwania ze szkodliwym nałogiem, jakim jest palenie papierosów.

Od 2019 roku prowadzimy działania informacyjne o szkodliwości palenia. Wprowadziliśmy zakaz palenia na terenie firmy, poza ściśle wyznaczonymi i mocno ograniczonymi strefami. Na zachętę wprowadziliśmy także antytytoniowe bonusy finansowe. Każdy pracownik, który zadeklaruje, że nie pali w godzinach pracy otrzymuje dodatkową premię.

– Janusz Gorol, HR Biznes Partner



W naszej firmie zdrowie i bezpieczeństwo pracowników są dla nas priorytetem, dlatego kierując się również literą prawa wydzieliliśmy wyodrębnioną przestrzeń, miejsca do palenia. – są to palarnie w dwóch lokalizacjach, z których można korzystać tylko w czasie przerw w pracy. Stworzenie tych miejsc chroni również niepalących współpracowników przed biernym paleniem. W palarniach zostały zamieszczone plakaty edukacyjne dotyczące szkodliwego działania palenia papierosów oraz korzyści zdrowotne z rzucenia palenia.

W październiku ubiegłego roku firma YORK PL zaprosiła swoich pracowników do wzięcia udziału w programie Daj sobie szansę. Program współfinansowany ze środków Unii Europejskiej został skierowany m.in. do pracodawców dbających o zdrowie pracowników. Pracownicy mogli wziąć udział w bezpłatnych badaniach profilaktycznych wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi, które często są następstwem palenia papierosów. W ramach programu pracownicy mogli wysłuchać wykładu lekarzy ze Szpitala Klinicznego im. Heliodora Świącieckiego UM w Poznaniu o przyczynach powstawania nowotworów głowy i szyi, w tym szkodliwego wpływu palenia papierosów jako głównego czynnika powodującego tę groźną chorobę. W naszej codziennej pracy dokładamy wszelkich starań aby zapewnić środowisko pracy sprzyjające promowaniu prozdrowotnych zachowań. W tym celu zorganizowane zostały dostawy owoców dla pracowników oraz wsparcie w dofinansowaniu kart sportowych. W obszar wyżej opisanych działań wpisuje się również nasze przystąpienie do projektu „Nie palę bo”. Promujemy zdrowy tryb życia!

– Małgorzata Badowska, specjalista ds. personalnych



PAŃSTWOWA  
WYŻSZA  
SZKOŁA  
ZAWODOWA  
W CHEŁMIE

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie promuje styl życia bez nałogów nikotynowych. W budynkach uczelni obowiązuje zakaz palenia. Przykładem świecą niepalący Rektor uczelni i Prorektorzy, którzy poruszają temat szkodliwości palenia papierosów na naradach i podczas kontaktów z pracownikami. Pracodawca udziela dopłat wszystkim chętnym pracownikom do kart medycznych, do karnetów sportowych i do obiadów. Zapewnia wodę mineralną, a sezonowo, jabłka. Plakaty na temat szkodliwości palenia rozwieszane są w budynkach uczelni w ogólnie dostępnych miejscach, materiały rozsyłane drogą elektroniczną do pracowników. Na dni otwarte uczelni nasi matematycy przygotowali wykład dla uczniów szkół średnich i studentów zniechęcający do palenia, zawierający między innymi szczegółowe wyliczenie kosztów palenia. W atmosferze niepalenia niektórzy pracownicy wyzbyli się tego nałogu, a studenci obserwując tę modę, "zarażają" się nią.

– Irena Gumowska, kierownik

# Co zyskuje firma i jej pracownicy?

**Udzielanie wsparcia pracownikom poprzez realizację programów antynikotynowych przynosi znaczące profity dla firmy:**



## FINANSE

Oszczędzasz! Podsumowując: straty finansowe wynikające z zatrudnienia jednego palacza mogą sięgać kilku tysięcy złotych rocznie!



## WIZERUNEK

To pomoc budująca pozytywny wizerunek firmy. Działaniami pomagającymi pracownikom rozstać się z nałogiem wzmacniasz ich lojalność i motywację. Pokazujesz, że o nich dbasz!



## ZDROWIE

Człowiek zdrowy, wolny od nałogu, to człowiek szczęśliwszy. Nie jest ograniczony przez problemy zdrowotne, złe samopoczucie czy negatywną atmosferę w pracy. W efekcie to lepszy pracownik – nieprzemęczony, produktywny, pełen sił i energii.



## A co zyskują pracownicy?

Rzucenie palenia zawsze jest najlepszym sposobem na zadbanie o własne zdrowie. Przynosi wymierne 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)



Przygotowała:

*Irena Przepiórka, Narodowy Instytut Onkologii  
im. Marii Skłodowskiej-Curie Państwowy Instytut Badawczy*

Zestawienie jednorazowego kosztu programu antynikotynowego ze skalą uzyskanych oszczędności, pokazuje, że koszty zainwestowane przez pracodawcę w tego typu działania szybko się zwracają.

# Weź udział w konkursie „Firma wolna od tytoniu”

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



## Jeśli tak, weź udział w 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 – zgłoś je jak najszybciej.

Oprócz szansy zdobycia atrakcyjnych nagród konkurs daje okazję, by pokazać innym przedsiębiorstwom metody ograniczania używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych. Pokaż innym swoje dobre praktyki, a przy tym nagródźcie swoich pracowników!

Dzięki zaangażowaniu firmy ponoszące straty przez palenie wśród pracowników dowiedzą się, jak je zminimalizować dbając również o ich zdrowie.

### 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](http://www.niepalebo.pl).
- 02** Wypełnij formularz konkursowy w jednej z trzech kategorii dostępny na stronie [www.firmawolnaodtytoniu.pl](http://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”  
Przedstaw sposoby ograniczania używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w zakładach
- 03** pracy wraz z dokumentacją fotograficzną aktywności wysyłając na adres [info@niepalebo.pl](mailto:info@niepalebo.pl).  
Termin nadesłania zgłoszeń mija 31 października 2020 roku.

*Przeciętny polski palacz wypala około 17 papierosów dziennie. Jeśli w ciągu dnia robi sobie pięć kilkuminutowych przerw „na papierosa”, to w ciągu 250 dni roboczych daje to około 160 „przepalonych” godzin pracy. – Oznacza to, że traci w ten sposób około 20 dni roboczych w roku. Dla jego pracodawcy jest to więc koszt nawet rzędu kilku tysięcy złotych rocznie, a dla samego palacza to wymierna strata pieniędzy, które – dosłownie – uchodzą z dymem – mówi Patrycja Kosińska z departamentu funduszy europejskich Pracodawców RP, organizatora projektu „Nie palę, bo...”, skierowanego do palących pracowników i ich pracodawców.*



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](http://www.planujedlugiezycie.pl) zakładka Pracodawca Zdrowia.



PATRONAT HONOROWY:



Minister Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej  
PATRONAT HONOROWY



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH



PARTNER PROJEKTU:



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



Fundacja MSD  
dla **zdrowia kobiet**



Pro Progressio



Forum  
Raka  
Płuca

PATRONAT MEDIALNY:



RZECZPOSPOLITA

**BUSINESS  
WOMAN&life**



outsourcing  
portal

OutsourcingMore

GAZETA  
**MSP** Małych i Średnich  
Przedsiębiorstw

DoZdr**o**wia  
.com.pl

terMedia

ONE  
ENERGY

**Znajdziesz nas na:**



[www.firmawolnaodtytoniu.pl](http://www.firmawolnaodtytoniu.pl)



[www.niepalebo.pl](http://www.niepalebo.pl)



[facebook.com/niepalebo](https://facebook.com/niepalebo)



[instagram.com/niepalebo](https://instagram.com/niepalebo)



[linkedin.com/company/firmawolnaodtytoniu](https://linkedin.com/company/firmawolnaodtytoniu)



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

