

”Tupakoinnin lopettaminen työpaikalla: lyhyet seminaarit tuottavat tuloksia yhden vuoden aikajaksolla”
08/11/2005

Hutter H, Moshammer H, Neuberger M.

Ympäristöterveyden laitos, kansanterveyden keskus, Wienin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, Kinderspitalgasse 15, 1095, Wien, Itävalta

Viidessä Itävallan maakunnassa eri yrityksissä tehty tutkimus osoittaa, että työterveydenhuollon ja ryhmädynamiikan tukemalla intensiivisellä neuvonnalla voidaan vuoden kuluessa saada 40 – 55 % osallistujista lopettamaan tupakointi, jopa ilman lääkitystä.

Tavoitteet: tutkimuksessa arvioitiin työpaikoilla pidetyt seminaarit, jotta löydettäisiin vähemmän aikaa vieviä menetelmiä tupakoinnin lopettamiseksi.

Menetelmät: 308 seminaariin tullutta tupakoitsijaa osallistui toistuvaan terveystarkoitukseen, johon sisältyi SF-36 –kysymyslomake. Kolmen kuukauden kuluttua haastateltiin 268 (87 %) osallistujaa ja vuoden kuluttua 223 (72 %). Tulokset näyttivät, että vuoden kuluttua lopetusaste oli 40 – 55 %. Lopettajista 96 %:lle riitti kuuden tunnin intensiivinen neuvonta ilman lääkkeiden apua tupakoinnista pidättäytymiseen 12 kuukauden ajaksi. Pitkäaikainen tupakointi tai useat aikaisemmin tyhjiksi jääneet yritykset eivät ennustaneet epäonnistumista. Kaikilla osanottajilla SF-36 –kysymyslomakkeella arvioitu subjektiivinen elämänlaatu parani. Tupakoinnin lopettajilla näkemys yleisestä terveydentilasta parani enemmän.

Lähde:

”Kansainväliset työ- ja ympäristöterveyden arkistot”

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

Une initiative de l'Union Européenne

