

**POLA tyrimas:
visuomenės sveikatos priemonės „Šalin, vėžy“ dalyvių
gyvensenos pokyčiai onkologinių ligų prevencijos klausimais**

2020 m. POLA įgyvendino Vilniaus miesto savivaldybės remiamą visuomenės sveikatos priemonę „Šalin vėžy“, kurios tikslas formuoti onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžius visuomenėje ir onkologinių pacientų tarpe. Priemonės vykdymo laikotarpiu buvo nuolat skiriamas dėmesys onkologinių susirgimų prevencijai, teikiant tikslią informaciją POLA moderuojamose virtualiose pacientų bendruomenėse – uždaroje FB grupėse, kuriant aktualų video turinį, inicijuojant apklausas.

Priemonės vykdymo laikotarpiu, nuo 2020 m. balandžio 16 d. iki gruodžio 31 d. kiekvienoje iš 4 POLA moderuojamų virtualių grupių („Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“, „Gyvenimas sergant melanoma“, „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“, „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“) paskelbta vidutiniškai po vieną-du pranešimus kasdien. Visi POLA skelbti pranešimai buvo susiję su onkologini susirgimų prevencija, skirti supažindinti ir edukuoti apie tikslines pirminės, antrinės arba tretinės vėžio profilaktikos priemones. Dalies pranešimų, skelbiamų skirtingose grupėse, turinys labai panašus arba identiškas. Svarbu pastebėti, kad onkologinių susirgimų prevencija – tai įvairių priemonių sistema, padedanti išvengti ligos sveikiems asmenims, o jau turintiems onkologinės ligos diagnozę – ženkliai sumažina vėžio atkryčio riziką. Svarbiausia pirminės profilaktikos priemonė – žinoti rizikos veiksnius ir jų vengti. Antrinės profilaktikos tikslas - laiku aptikti ikivėžinius procesus. Tretinė vėžio profilaktika skirta asmenims, jau turintiems onkologinės ligos diagnozę, siekiant išvengti ligos atkryčio, prailginti gyvenimo trukmę ir padidinti išgyvenamumą.

Atsižvelgiant į tai, kad virtualiose FB grupėse didžioji asmenų dalis yra jau turinčių onkologinės ligos diagnozę asmenų, didžioji informacijos dalis ir buvo susijusi su tretinės vėžio profilaktikos priemonėmis. Prie pacientams aktualios informacijos pateikimo prisidėjo ir gydytojai specialistai, padėdami parengti informacinę medžiagą, pateikdami savo komentarus, išvalgas į pacientų užduodamus klausimus.

Igyvendinant priemonę, kaip ir planuota sukurti 8 video reportažai:

1. Vėžio prevencija ir vėžį sukeliantys rizikos veiksniai;
2. Fizinio aktyvumo svarba onkologinių susirgimų prevencijai;
3. Kas yra sveikatai palanki mityba susirgus onkologine liga;

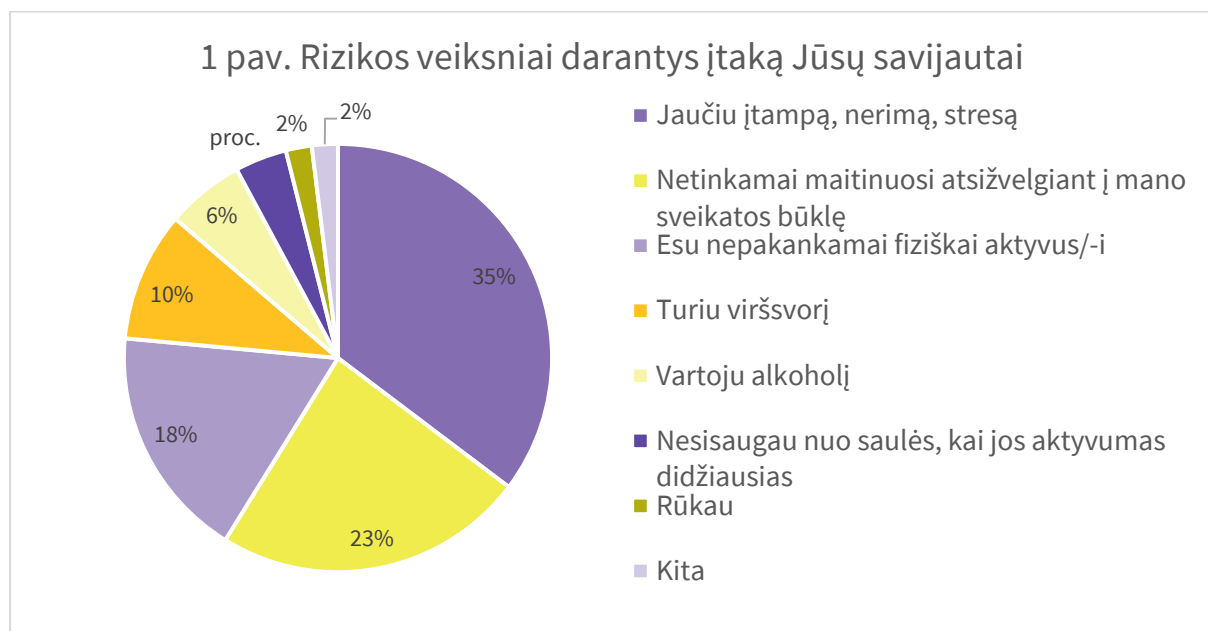
4. Rekomendacijos dėl grūdinių produktų, saldžių vaisių ir daržovių, kitų angliavandenių vartojimo;
5. Kurių produktų verta atsisakyti susirgus onkologine liga;
6. Polifenolių svarba;
7. Žarnyno sveikta ir vėžio prevencija;
8. Kokybiškas miegas: ką svarbu žinoti.

Priemonės vykdymo metu du kartus inicijuotos apklausos POLA moderuojamose virtualiose krūtis, prostatos, melanomos ir plaučių vėžiu sergančių asmenų bendruomenėse.

Viena iš apklausų organizuota rugpjūčio – rugsėjo mėnesiais. Apklausoje dalyvavo 154 respondentai, jos metu buvo teirujamasi, kokie rizikos veiksniai daro didžiausią poveikį jų savijautai, kokie veiksniai didina riziką susirgti onkologine liga, kokios priežastys apsprendžia respondentų pasirinkimą nekeisti gyvenimo būdo.

Savo atsakymuose tyrimo dalyviai dažniausiai kaip pagrindinius rizikos veiksnius nurodė – įtampą, nerimą, stresą (35proc.); netinkamą mitybą atsižvelgiant į savo sveikatos būklę (23proc.); nepakankamą fizinį aktyvumą (18proc.); genetinius veiksnius (10proc.). Šie atsakymai yra būdingi ir mažai besiskiriantys nuo ankstesniais metais organizuotų analogiškų apklausų rezultatų.

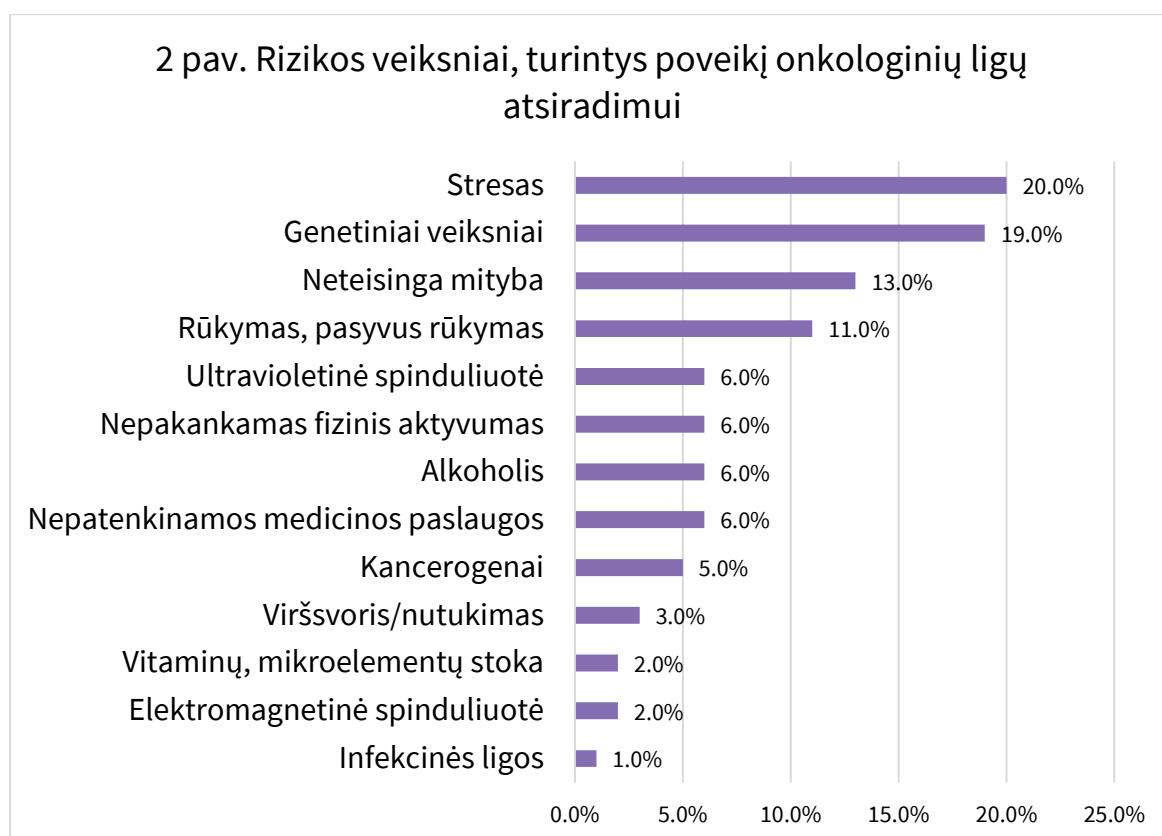
2019 m. POLA atliktas tyrimas apie onkologinių pacientų gyvenamosios įpročius ir onkologinių ligų rizikos veiksnių pasireiškimą tendencijas¹ atskleidė, jog respondentų nuomone pagrindinis veiksnys darantis įtaką jų sveikatai yra (1) jaučiama įtampa, nerimas, stresas, (2) nepakankamas fizinis aktyvumas, (3) netinkama mityba atsižvelgiant į sveikatos būklę (psl. 3).



¹ <https://pola.lt/wp-content/uploads/2020/01/VMS-gyvensenos-anketos-rezultatai.pdf>



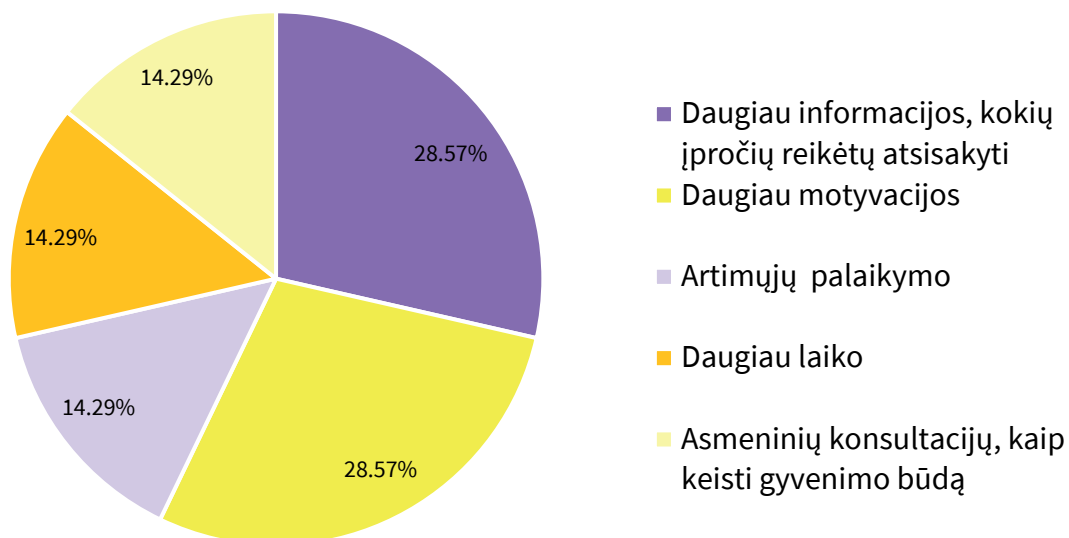
Pacientai vertindami veiksnius, galinčius sukelti onkologinius susirgimus, dažniausiai linke įvardinti tarsi išorinius nuo paciento nepriklausančius kintamuosius, tokius kaip stresas (20proc.) ar genetiniai veiksniai (19proc.), tačiau suvokiama, kad onkologinis susirgimas gali būti ir neteisingo gyvenimo būdo pasekmė. 2019 metų tyrime¹ pastebima analogiška situacija: dažniausiai įvardinami rizikos veiksniai yra stresas ir genetiniai veiksniai ir tik tuomet gyvenimo aspektai (neteisinga mityba, rūkymas, nepakankamas fizinis aktyvumas) (psl. 2)



Prašant apklausos dalyvius nurodyti priežastis, trukdančias jiems pakeisti savo gyvenimo būdą pastebima, jog pagrindine priežastimi, kaip ir 2019 m., įvardinama nepakankamos žinios, kokių įpročių reikėtų atsikratyti. Vis dėl to tokia pati dalis tyrimo dalyvių nurodo, jog gyvenimo būdo keitimui dažniausiai trukdone išorinės priežastys, bet asmeninės motyvacijos trūkumas.



3 pav. Veiksniai, svarbūs pradėti keisti gyvenimo būdą



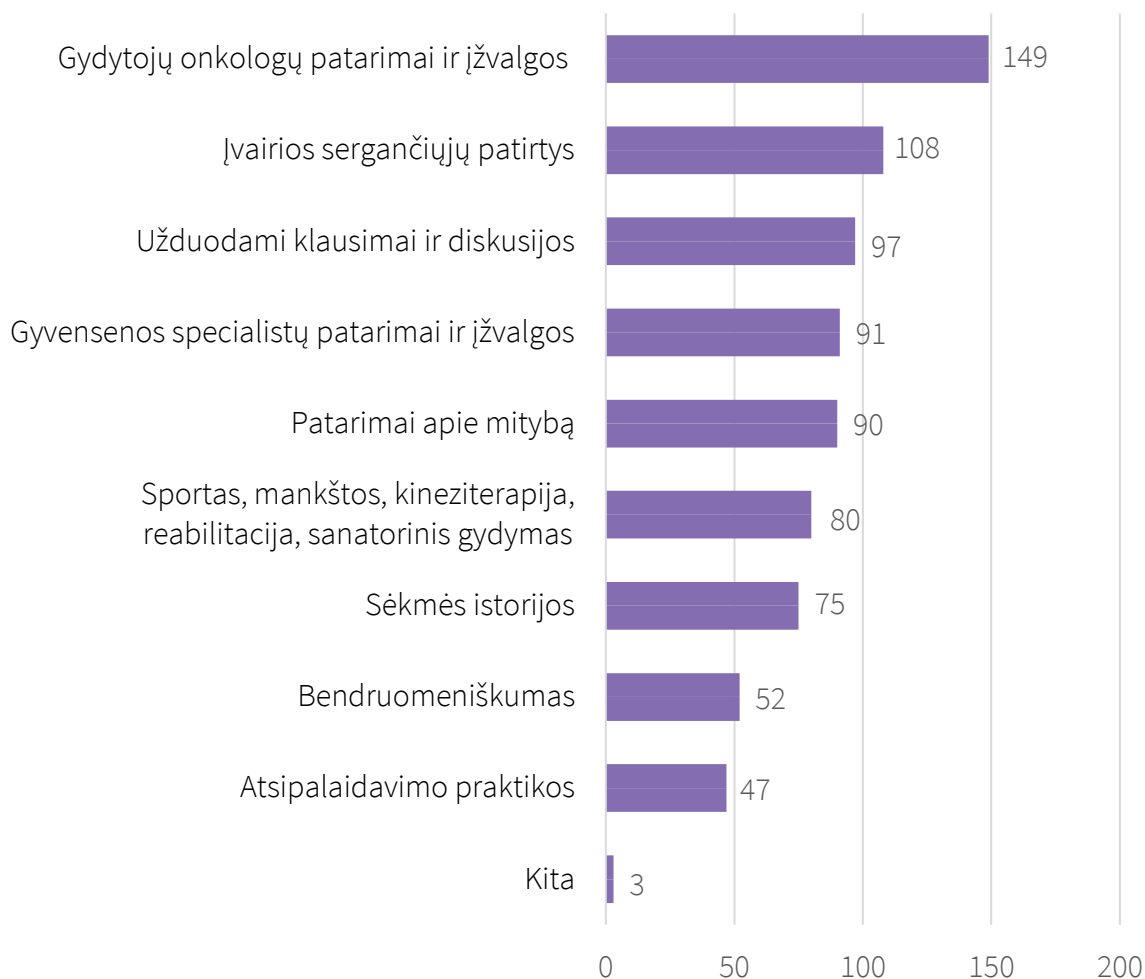
Antra apklausa organizuota priemonės įgyvendinimo pabaigoje, 2020 metų gruodžio mėn. paskutinėmis dienomis. Keturių anksčiau minėtų uždarų POLA Facebook grupių narių buvo prašoma užpildyti internetinę apklausos anketą, kurią sudarė 10 klausimų. Iš viso anketas užpildė 190 asmenys.

Siekiant išsiaiškinti priemonės dalyvių lūkesčius ir planuojant priemonės tęstinumą, apklausos dalyvių buvo prašoma nurodyti ko jie tikisi iš grupės, kokios temos juos domina, kokios informacijos pageidauja.

Tyrimo rezultatai atskleidė jog didžiausias poreikis yra gydytojų onkologų patarimams ir išvalgoms (149 asmenys/90,85proc.), tuomet kaip labai reikšmingos taip pat įvardinamos įvairios kitų sergančiųjų patirtys ir grupėse užduodami klausimai ir diskusijos (108 asmenys/65,85proc. ir 97 asmenys/59,15proc.), taip pat tyrimo dalyviai nurodė jog jie tikisi grupėse gauti gyvensenos specialistų patarimus ir išvalgas (91 asmenys/55,49proc.) bei patarimus apie mitybą (90 asmenys/54,88proc.). Mažiau nei 50proc. procentų tyrimo dalyvių nurodė, jog juos domina informacija apie sportą, mankštas, kineziterapiją, reabilitaciją, sanatorinį gydymą, kitų pacientų sėkmės istorijos, POLA grupėse kuriamas bendruomeniškumas, atsipalaidavimo praktikos, ar kito pobūdžio informacija.



4 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas, pagal lūkesčius grupėse skelbimai informacijai, n = 164



Siekiant išsiaiškinti ar Priemonės įgyvendinimo metu sukurtas video turinys buvo aktualus ir įdomus dalyviams, respondentų buvo prašoma nurodyti, kiek jų manymu buvo naudinga video formatu pateikiami ekspertų patarimai ir įžvalgos atitinkamomis temomis.

Kadangi ataskaitiniu laikotarpiu video reportažai buvo kurti ne tik šio projekto, bet ir kito, ES lėšomis finansuojamo projekto lėšomis, apklausoje buvo pateiktas visas per metus sukurtų ir FB grupėse paskelbtų video sąrašas, suskirstant į (1) patarimus gyvensenos klausimais (2) patarimus, kaip valdyti gydymo ar ligos pašalinius poveikius.

Apklauskos rezultatai atskleidė, kad video paskaitos onkologinių susirgimų prevenciją užtikrinančios gyvensenos klausimais vertinamos itin gerai: 9 temas iš 10 kaip naudingas ar labai naudingas įvertino daugiau kaip 75 proc.- procentų respondentų.

Palankiausiai vertinamos temos „Kas yra sveikatai palanki mityba susirgus onkologine liga“ – 89 proc. respondentų nurodė, kad ši tema labai naudinga arba naudinga, „Patarimai, kaip įtraukti



fizinio aktyvumo pratimus į kasdienę rutiną“ – analogiškai. 86 proc. ir „Miego svarba ir ką svarbu žinoti norint įveikti miego trikdžius – taip pat 86 proc.

Temos „Kurių produktų verta atsisakyti susirgus onkologine liga“, „Kodėl svarbi žarnyno mikrobiota“ ir „Rekomendacijos dėl saldžių vaisių ir daržovių, kitų angliavandenių vartojimo“ vertinamos labai panašiai - kad šios temos labai naudingos arba naudingos nurodė 83-81 proc. respondentų.

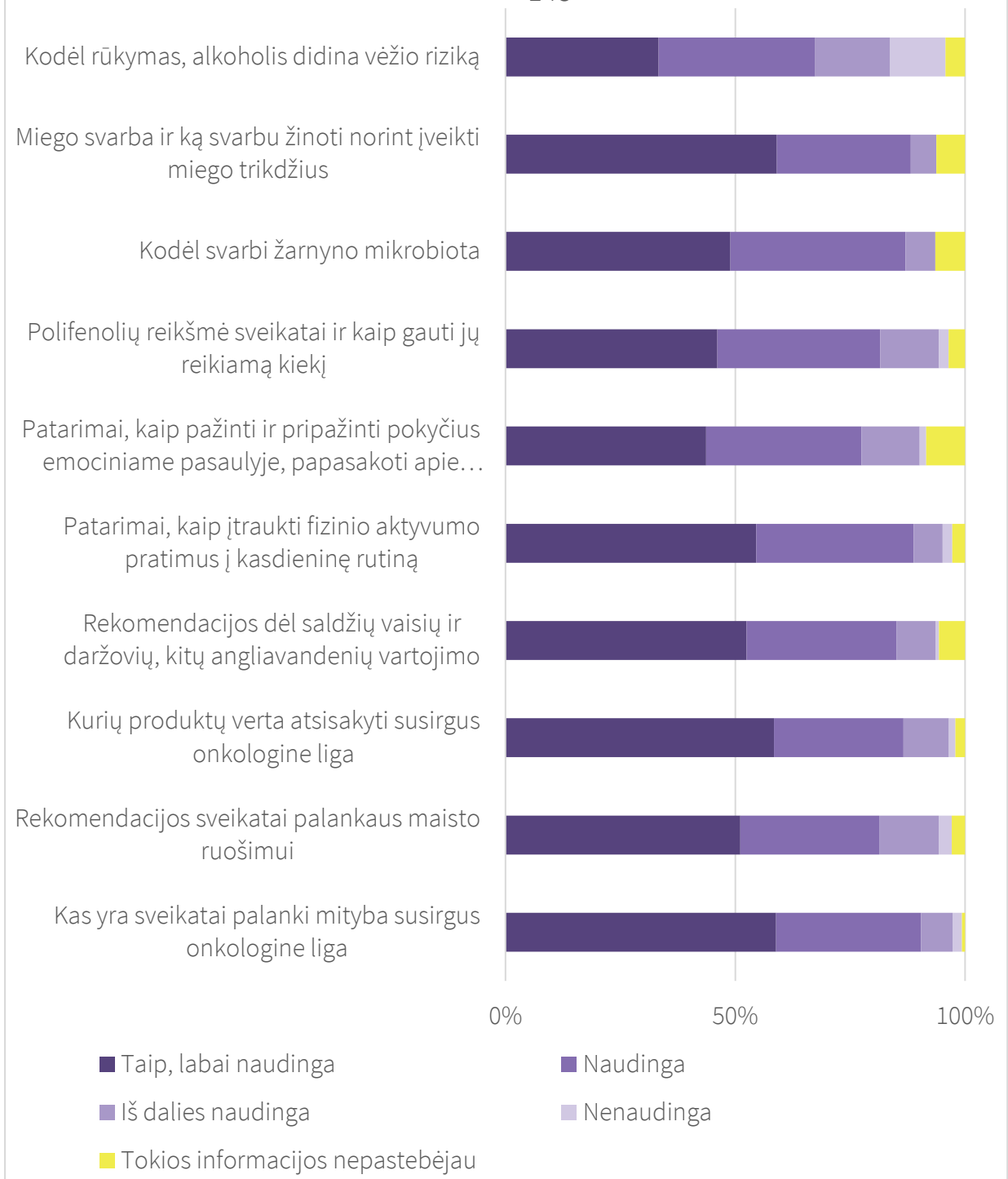
Informacija apie polifenolių reikšmę sveikatai, rekomendacijos sveikatai palankaus maisto ruošimui ir patarimai psichinės ir emocinės sveikatos klausimais buvo labai naudinga ir naudinga 78-75 proc. apklausos dalyvių.

Mažiausiai palankių vertinimų sulaukė tema apie dažniausius rizikos veiksnius „Kodėl rūkymas, alkoholis didina vėžio riziką“ – šią temą kaip labai naudingą ir naudingą nurodė 64 proc. respondentų.

Tokie tyrimo rezultatai rodo, jog POLA Facebook grupių nariams labai svarbūs patarimai, kaip tinkamai išvengti onkologinės ligos ar jos atkryčio keičiant paprastus kasdienes įpročius, tokius kaip mityba, fizinis aktyvumas, miegas, o kaip mažiau vertingi nurodomi tie, kurie nėra visiems vienodai reikalingi (ne visi rūko ar vartoja alkoholį, tačiau remiantis rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais darytu tyrimu, galima teigti, jog dauguma supranta, jog nepakankamai sveikai maitinasi ar sportuoja).



5 pav. Rekomendacijų gyvensenos temomis vertinimas, n = 148



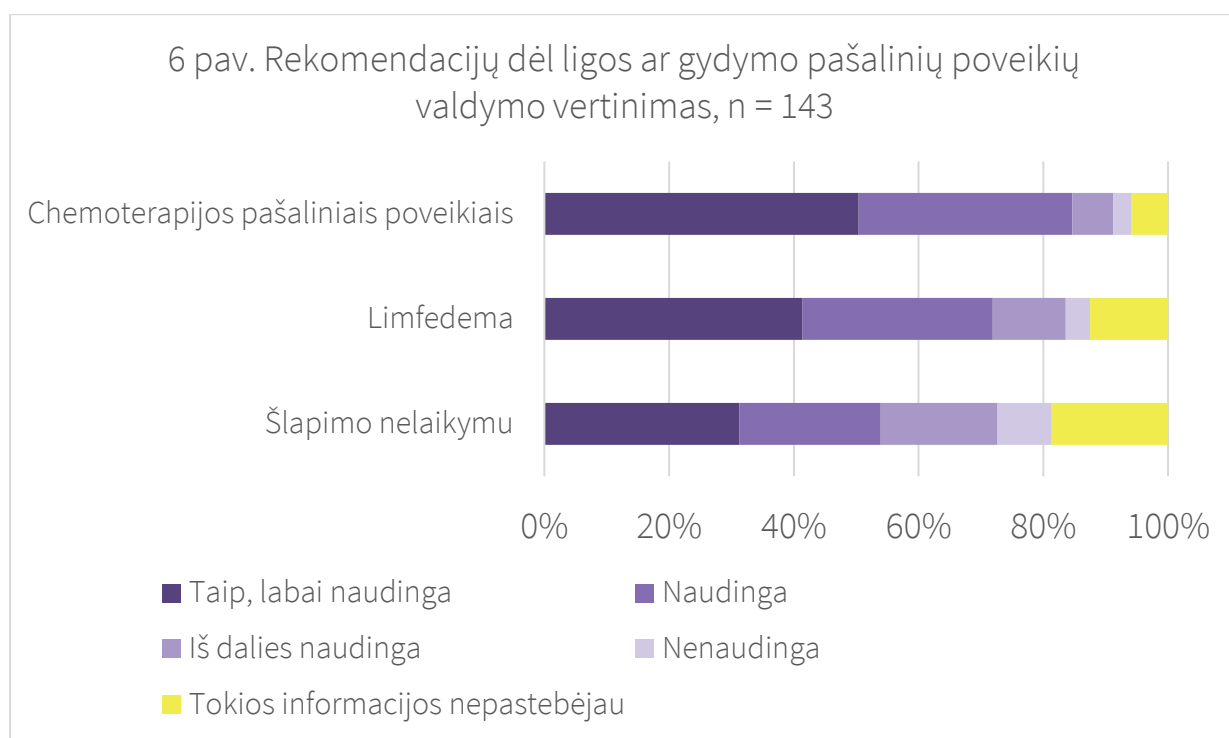
Tyrimo dalyvių buvo prašoma įvertinti, kiek jų manymu buvo naudingi video formatu pateikiami ekspertų patarimai ir išvalgos kaip valdyti gydymo ar ligos sukeltus pašalinius poveikius, nepageidaujamus simptomus.

Iš viso buvo parengti 3 video paskaitų ciklai, kuriuos kaip labai naudingus ir naudingus nurodė 81-48 proc. respondentų.



Aktualiausia tema – apie chemoterapijos pašalinių poveikių valdymą, ji labai aktuali ir aktuali pasirodė 81 proc. tyrimo dalyvių. Informacija apie limfedemos pasireiškimą ir jos valdymą buvo aktuali 64 proc. tyrimo dalyvių atsakiusių. Kaip mažiausiai naudingi įvardinti patarimai, kaip tvarkytis su šlapimo nelaikymu – šią temą kaip labai naudingą ar naudingą nurodė 48 proc. respondentų.

Šie rezultatai gali būti aiškinami tuo, jog kaip naudingi yra įvardinami tie video, kuriuose yra respondentams asmeniškai naudingos informacijos, tikėtina, kad ne visi tyrimo dalyviai yra susidūrę su atitinkamais sunkumais, todėl video patarimų nežiūrėjo arba nerado juose aktualios informacijos.



Anketoje tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti, kokie, jų supratimu, veiksniai turi įtakos onkologinių ligų atsiradimui. Dažniausiai minėtas rizikos veiksnys onkologinių susirgimų atsiradimui – „Ilgai trunkantis lėtinis stresas“. Jį rinkosi 84 proc. visų respondentų.. Kiti dažniausiai įvardinami rizikos veiksniai buvo: genetiniai veiksniai, paveldimumas (68 proc.), sveikatai nepalanki mityba (65 proc.), išgyventas stiprus emocinis sukrėtimas (65 proc.), nepakankamas fizinis aktyvumas (59 proc.) ir dažnas, per didelis pridėtinio cukraus vartojimas (57 proc.).

Kas įdomu, kad net 55 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad laiku neatlikti sveikatos patikrinimai, profilaktiniai tyrimai yra svarbus veiksnus onkologinės ligos atsiradimui ar atkryčiui.

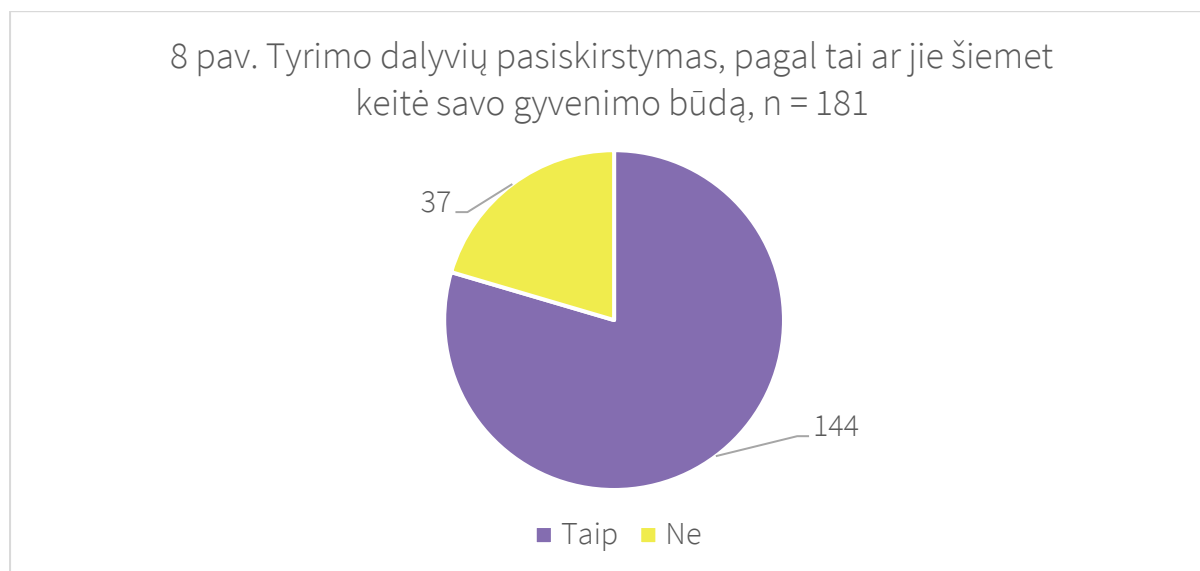
Kas įdomu, kad nepaisant mokslinių tyrimų, kad didžiausi rizikos veiksniai onkologinių ligų atsiradimui yra rūkymas, alkoholis ir nesaikingas buvimas saulėje, šiuos rizikos veiksnius kaip reikšmingus identifikavo apie 50 proc. respondentų. Šią tendenciją galima aiškinti tuo, kad dauguma apklausoje dalyvaujančių asmenų jau yra onkologiniai pacientai, jau atsisakę šių žalingų įpročių, todėl nevertina jų svarbos onkologinės ligos pasikartojimui.



7 pav. Tyrimo dalyvių nuomonė apie rizikos veiksnius turinčius poveikį onkologinės ligos atsiradimui, n = 168



Siekiant įvertinti, ar nuolat teikiama informacija apie prevencijos svarbą, praktiniai patarimai skatina apklausos dalyvius rinktis sveikatai palankesnę gyvenimo būdą (emocinės savijautos, fizinio aktyvumo, mitybos, alkoholio, tabako vartojimo ir kitus įpročius), tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti, ar šiemet jie keitė savo gyvenimo būdą. Tyrimo duomenimis 79.5proc. respondentų priemonės įgyvendinimo laikotarpiu keitė savo gyvenimo būdą.



Priklausomai nuo to, kaip tyrimo dalyviai atsakė į šį klausimą, jų buvo prašoma įvardinti ką konkrečiai jie pradėjo keisti arba ko reikėtų, kad pradėtų keisti savo gyvenimo būdą.

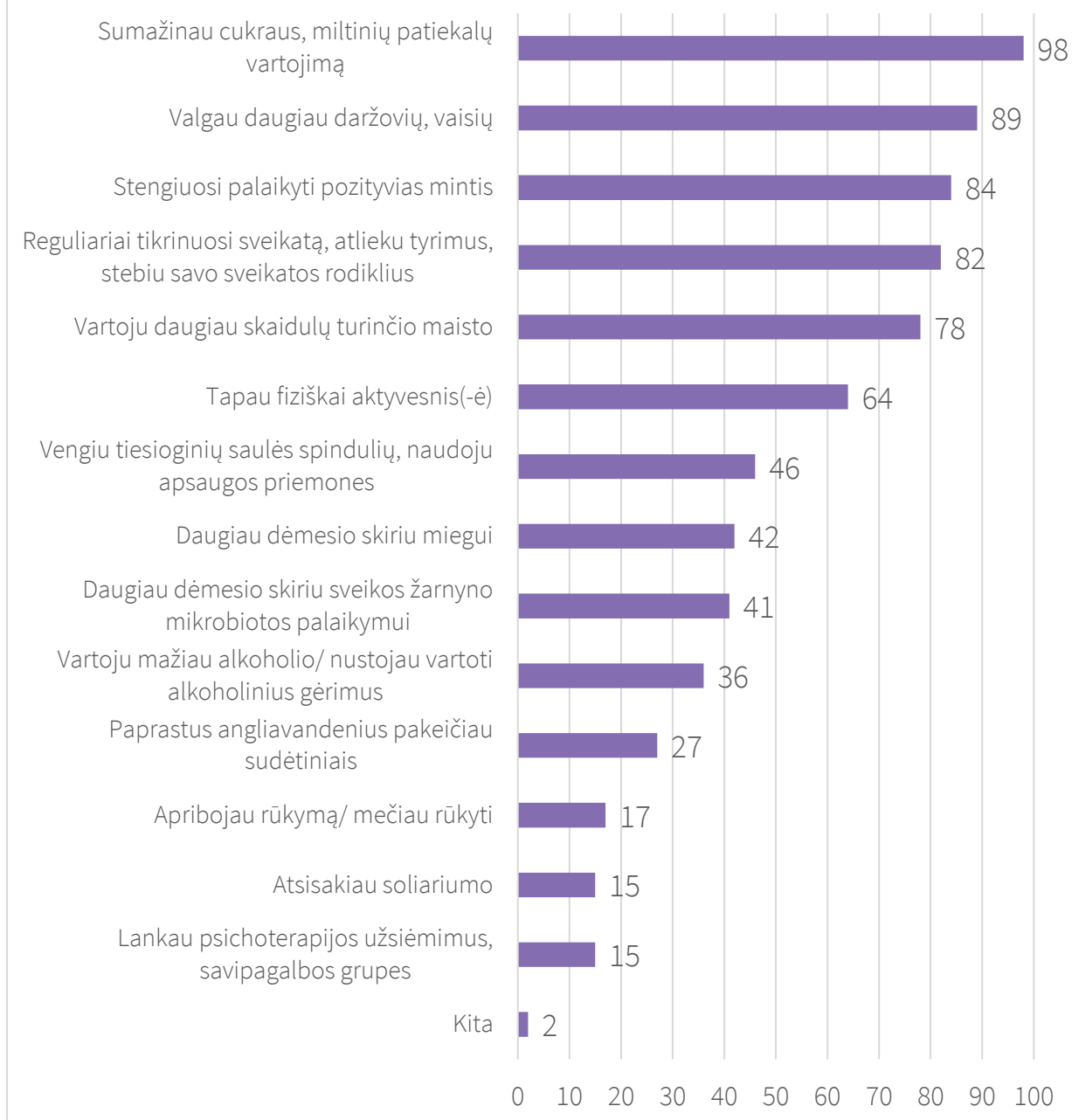
Iš tyrimo dalyvių nurodžiusių jog keitė savo gyvenimo būdą, 78 proc. įvardino, kad sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą, 71 proc. nurodė, kad valgo daugiau vaisių, daržovių, 62 proc. vartoja daugiau skaidulų turinčio maisto. 67 proc. respondentų nurodė, jog šiemet stengiasi palaikyti pozityvias mintis, 66 proc. reguliariai tikrinasi sveikatą, atlieka tyrimus, stebi savo sveikatos rodiklius, 51 proc. tapo fiziškai aktyvesniais.

Šie pokyčiai yra labai svarbūs ir džiuginantys, kadangi visi moksliniai tyrimai pabrėžia ir akcentuoja fizinio aktyvumo, mitybos, streso valdymo, poilsio svarbą, tuo tarpu aktyvi sveikatos stebėseną – yra esminė prielaida laiku pastebėti ir išvengti galimą ligos atkrytį.

Tai, kad mažiau asmenų nurodė, kad metė rūkyti, apribojo alkoholio vartojimą, lankymąsi soliariumuose sietina su tuo, kad šiai respondentų grupei šie įpročiai yra mažiau būdingi todėl ir rečiau aktualūs.



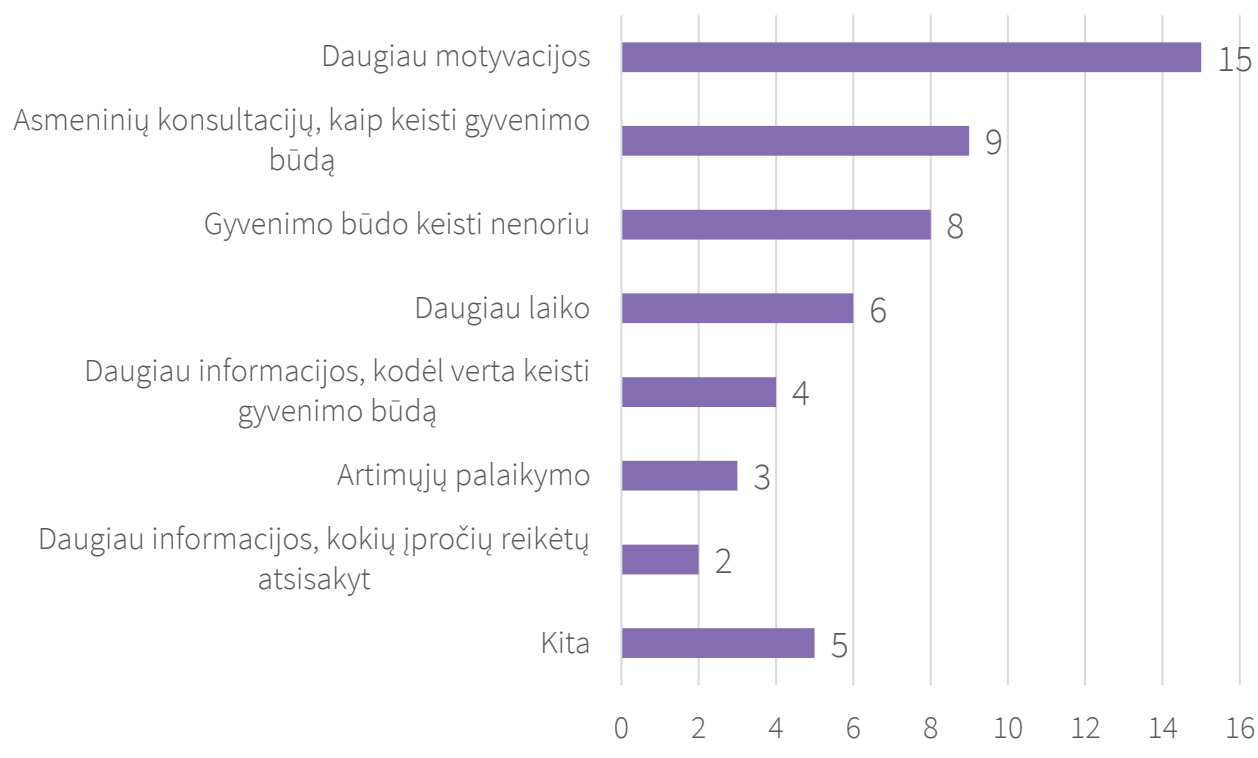
9 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal pokyčius gyvenimo būde, n = 125



Tyrimo dalyvių, kurie nurodė, jog šiais metais nekeitė savo gyvenimo būdo, buvo prašoma įvardinti priežastis kodėl. Svarbu prisiminti, kad gyvenimo nekeitė mažoji respondentų dalis (penktadalis apklausos dalyvių). Beveik pusė iš jų nurodė jog jiems trūksta motyvacijos, o trečdalis norėtų asmeninių konsultacijų, kaip keisti gyvenimo būdą. Ketvirtadalis nurodė, jog savo gyvenimo būdo keisti nenori, taip pat dauguma iš pasirinkusiųjų „kita“ nurodė, jog savo gyvenimo būdą keitė anksčiau arba visada sveikai gyveno.



10 pav. Pasiskirstymas pagal tai, ko trūksta, kad asmuo keistų savo gyvenimo būdą, n = 33



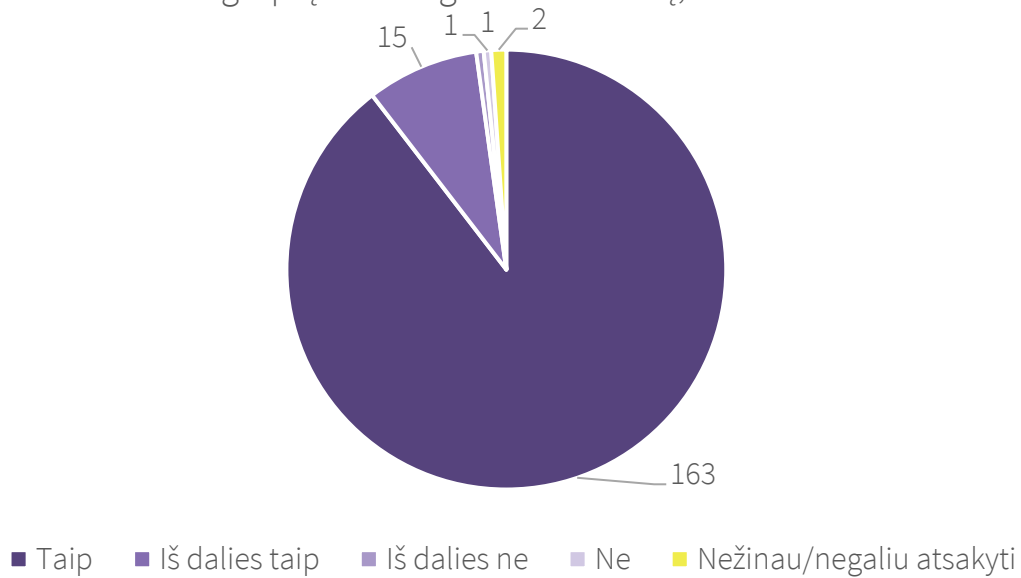
Svarbu pažymėti, kad šio tyrimo metu nebuvo ieškoma ryšio tarp rizikos veiksnių suvokimo bei šio suvokimo trumpalaikės ir ilgalaikės įtakos asmens sveikatai. Ateityje būtų svarbu vykdyti tolimesnius tyrinėjimus, padedančius suprasti informacijos poveikį asmeniui ilgalaikėje perspektyvoje.

Apklausoje metu buvo pateikiami ir klausimai, aktualūs planuojant POLA veiklą tęstinumą.

Norėdami suprasti, kaip bendrai tyrimo dalyviai vertina uždaru POLA administruojamų Facebook pacientų grupių reikalingumą, tyrimo dalyvių prašėme atsakyti į klausimą „ar Jūsų manymu uždaros Facebook grupės pacientams yra naudingos?“. Tyrimo rezultatai rodo, jog absoliuti dauguma (97,8proc.) mano jog tokios grupės yra naudingos ar bent iš dalies naudingos.

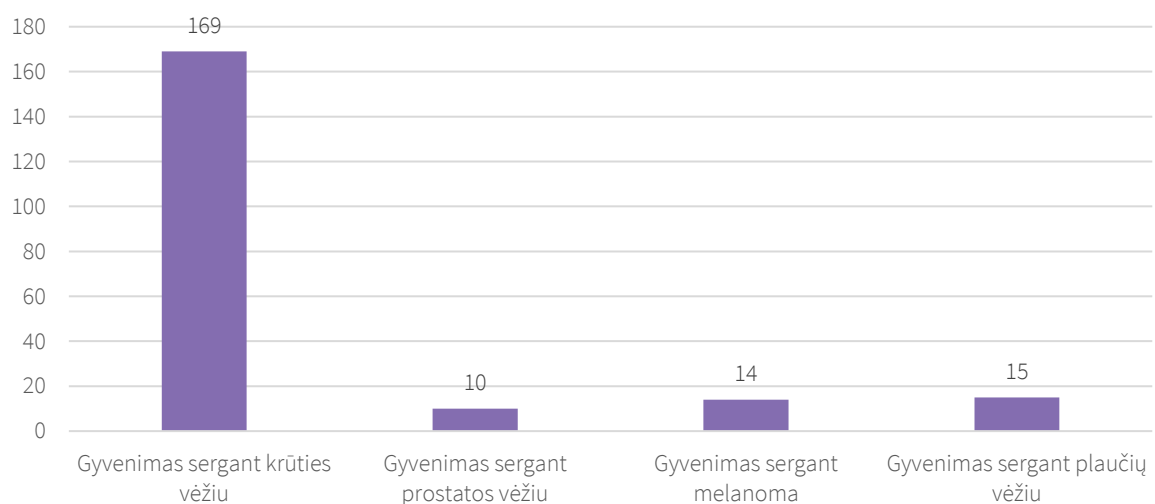


10. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal uždarų Facebook grupių reikalingumo vertinimą, n = 182

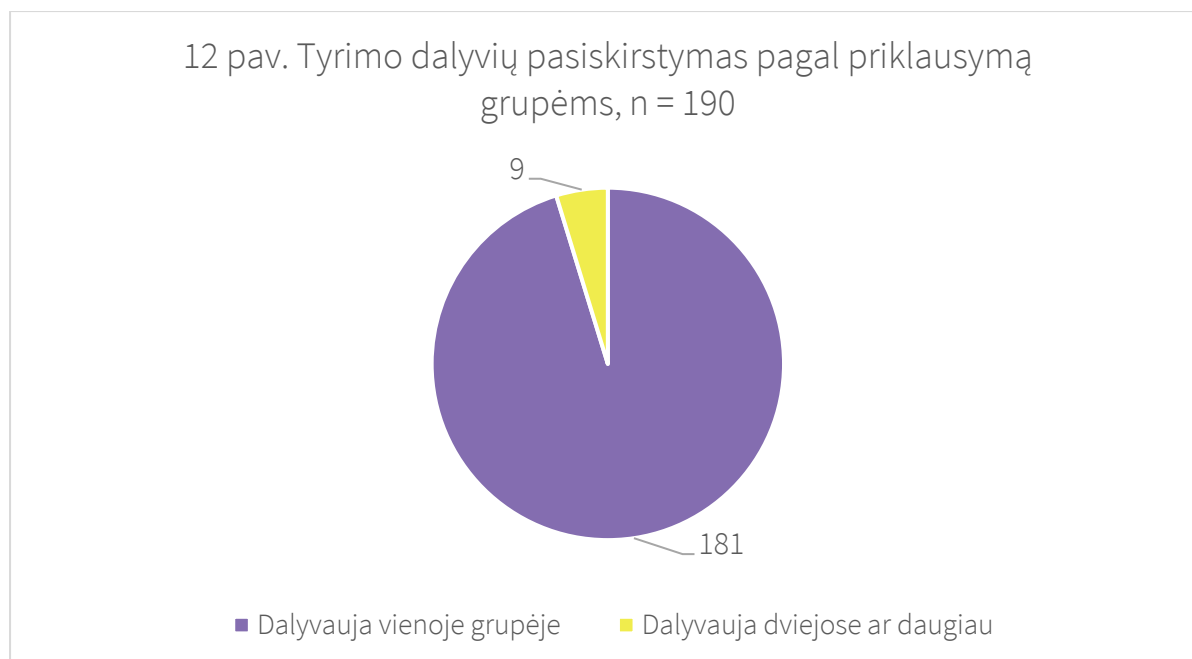


Dauguma tyrime sudalyvavusių asmenų (169) nurodė, jog yra prisijungę prie grupės „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“. Toks pasiskirstymas gali atrodyti nenatūralus tik neįvertinant, jog grupėje „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ yra trigubai daugiau narių, nei likusiose trijose grupėse kartu sudėjus. (Gyvenimas sergant krūties vėžiu – 1408; Gyvenimas sergant prostatos vėžiu – 244; Gyvenimas sergant melanoma – 180; Gyvenimas sergant plaučių vėžiu - 172).

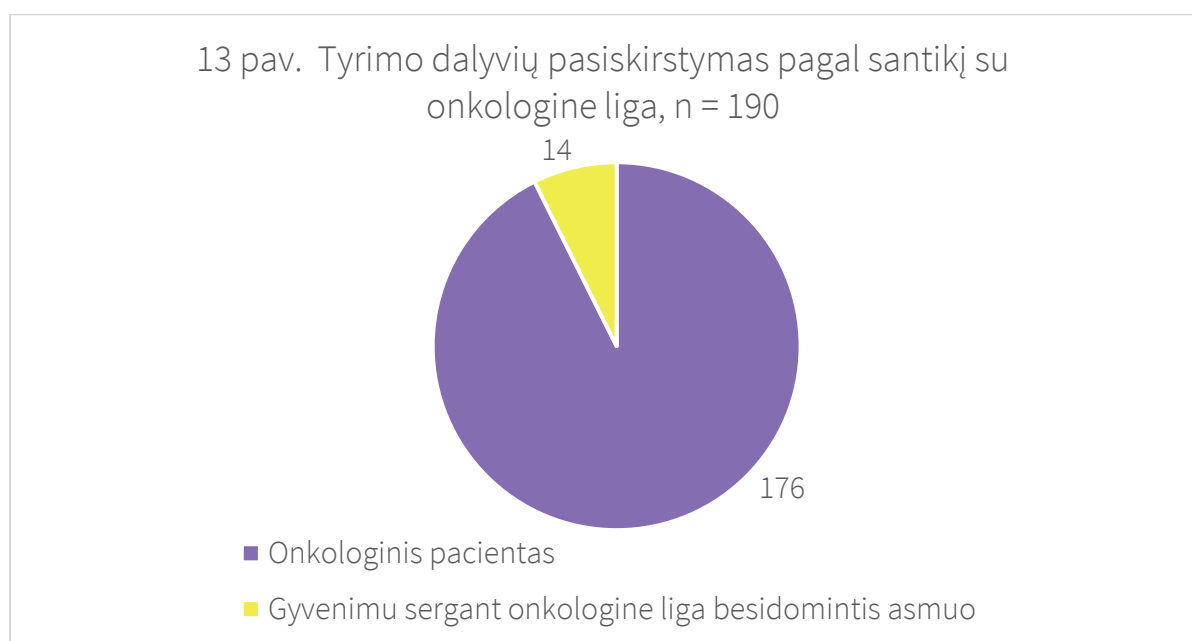
11 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal priklausymą grupėms, n = 190



Tyrimo dalyviai galėjo žymėti priklausantys kelioms grupėms, tačiau tik devyniose anketose (4,7proc.) nurodoma jog yra prisijungta prie daugiau nei vienos grupės.



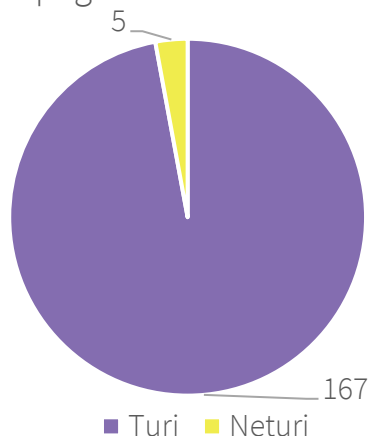
Dauguma tyrime dalyvavusių asmenų yra onkologinės ligos pacientai (92,6proc.), o asmenys, besidomintys gyvenimu sergant onkologine liga, sudaro tik 14 respondentų (7,3proc.).



Tyrimo dalyvių, kurie nurodė jog serga onkologine liga, buvo klausiama ar jie turi POLA kortelę ar ne. Rezultatai parodė, jog dauguma respondentų sergančių onkologine liga ir yra POLA kortelės turėtojai. Tik 5 onkologine liga sergantys tyrimo dalyviai atsakė, kad neturi POLA kortelės.

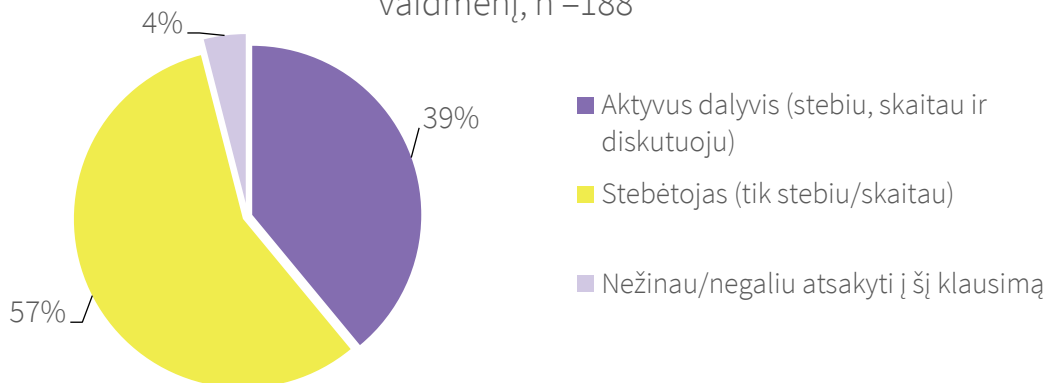


14 pav. Tyrime dalyvaujančių onkologinių pacientų pasiskirstymas pagal POLA kortelės turėjimą, n = 172



Siekiant suprasti, kokį vaidmenį grupėse atlieka tyrimo dalyviai, ketvirtame anketos klausime respondentų buvo prašoma nurodyti, kaip jie apibūdintų savo vaidmenį grupėje. 39proc. tyrimo dalyvių (74 asmenys) nurodo esantys aktyvūs grupės dalyviai, tie kurie ne tik skaito ir stebi, bet ir išitraukia/kuria diskusijas. 57proc. respondentų (107 asmenys) teigia, jog grupės veikloje jie dažniausiai dalyvauja tik kaip stebėtojai.

15 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal grupėje užimą vaidmenį, n = 188



Išvados ir apibendrinimai

Iš viso, 344 tyrimo dalyvių atsakymai patvirtino, kad priemonės „Šalin, vėžy“ vykdymo laikotarpiu onkologiniai pacientai išmoko geriau identifikuoti onkologinių susirgimų rizikos veiksnius bei gyvenamosios įtaką savo sveikatai.



Priemonės vykdymo pabaigoje atlikta apklausa parodė, kad priemonės dalyviai gerai žino ir pakankamai teisingai identifikuoja svarbiausius rizikos veiksnius onkologinių susirgimų atsiradimui. Kaip svarbiausius rizikos veiksnius onkologinės ligos pasireiškimui (atkryčiui) dauguma įvardino ilgai trunkantis lėtinis stresas (84 proc. visų respondentų), genetiniai veiksniai, paveldimumas (68 proc.), sveikatai nepalanki mityba (65 proc.), išgyventas stiprus emocinis sukrėtimas (65 proc.), nepakankamas fizinis aktyvumas (59 proc.), dažnas, per didelis pridėtinio cukraus vartojimas (57 proc.), laiku neatlikti sveikatos patikrinimai, profilaktiniai tyrimai (55 proc.), rūkymas, alkoholis ir nesaikingas buvimas saulėje (apie 50 proc. respondentų).

Didžioji dalis (80 proc.) respondentų priemonės įgyvendinimo laikotarpiu keitė savo gyvenimo būdą, iš jų 78 proc. įvardino, kad sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą, 71 proc. nurodė, kad valgo daugiau vaisių, daržovių, 62 proc. vartoja daugiau skaidulų turinčio maisto. 67 proc. respondentų nurodė, jog šiemet stengiasi palaikyti pozityvias mintis, 66 proc. reguliariai tikrinasi sveikatą, atlieka tyrimus, stebi savo sveikatos rodiklius, 51 proc. tapo fiziškai aktyvesniais.

Dauguma tyrime dalyvaujančių asmenų nurodė, jog informaciniai video apie onkologinių susirgimų prevenciją yra naudingi arba labai naudingi. Didžiausia dalis teigiamų vertinamų sulaukė tie informaciniai vaizdo įrašai, kurių problematika yra bendra daugumai tyrimo dalyvių, kaip pavyzdžiui patarimai, kaip sveikai maitintis ar įtraukti fizinio aktyvumo pratimus į kasdienę veiklą. Šiek tiek mažiau itin gerų vertinimų sulaukė tos temos, kurios yra skirtos specifiniams sunkumus patiriantiems asmenims (pavyzdžiui informacija apie rūkymo žalą, patarimai, ką daryti susidūrus su šlapimo nelaikymu).

Tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog egzistuoja ryšys tarp geresnio rizikos veiksnių supratimo ir pastangų keisti gyvenimo būdą į sveikatai labiau palankų. Ateityje būtų svarbu tirti ilgalaikį rizikos veiksnių supratimo poveikį tyrimo dalyvių sveikatai bei gyvenimo būdui.

