



**POLA**

Pagalbos onkologiniams  
ligoniams asociacija



## **Visuomenės sveikatos priemonės „Onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžių ugdymas visuomenėje ir tarp onkologinių pacientų“ veiksmingumo analizė, skirta įvertinti priemonės dalyvių gyvenimo pokyčius onkologinių ligų prevencijos klausimais**

### **Įžanga**

2021 m. POLA įgyvendino Vilniaus miesto savivaldybės remiamą visuomenės sveikatos priemonę „Onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžių ugdymas visuomenėje ir tarp onkologinių pacientų“, kurios tikslas ugdyti onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžius visuomenėje ir tarp onkologinių pacientų. Priemonės vykdymo laikotarpiu buvo nuolat skiriamas dėmesys onkologinių susirgimų prevencijai, teikiant tikslią informaciją POLA internetiniame puslapyje pola.lt, POLA FB paskyroje „POLA prieš vėžį“, POLA moderuojamose virtualiose pacientų bendruomenėse – uždaroje FB grupėse, kuriant aktualų video turinį, inicijuojant apklausas.

Priemonės vykdymo laikotarpiu, nuo 2020 m. gegužės 27 d. iki gruodžio 31 d. nuolat rengti ir skelbti informaciniai straipsniai ar pranešimai apie pirminę ir antrinę vėžio profilaktiką, iš viso POLA Facebook paskyroje paskelbti 42 informaciniai pranešimai, internetinėje svetainėje pola.lt – 10 informacinių pranešimų. Tikslią informaciją skelbta ir kiekvienoje iš 4 POLA moderuojamų virtualių grupių („Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“, „Gyvenimas sergant melanoma“, „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“, „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“), kuriose paskelbta vidutiniškai po vieną-du pranešimus kasdien.

Visi POLA skelbti pranešimai buvo susiję su onkologine susirgimų prevencija, skirti supažindinti ir edukuoti apie tikslines pirmines, antrines arba tretines 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.

Prie pacientams aktualios informacijos pateikimo prisidėjo ir gydytojai specialistai, padėdami parengti informacinę medžiagą, pateikdami savo komentarus, išvalgas į pacientų užduodamus klausimus.

Įgyvendinant priemonę, parengti 28 prevenciniai vizualai ( pridėta prie ataskaitos atskiru priedu), jų elektroninės versijos sukeltos į atskirą postą POLA FB paskyroje:

<https://www.facebook.com/POLAasociacija/posts/4204454059660131>

Taip pat, kaip ir planuota paskelbtos iš kitų finansavimo šaltinių parengtos 8 edukacinės video paskaitos, kurių kiekviena - vidutiniškai 5 min. trukmės, susidedanti iš 3-5 video siužetų. Visomis paskaitomis pasidalinta POLA facebook paskyroje, POLA youtube paskyroje, taip pat pola.lt interneto svetainėje, nuorodos į paskaitas išplatintos el. laiškais turimais POLA narių ir POLA bendruomenės narių kontaktais.

### **1. Patarimai siekiantiems būti raštingais pacientais**

„Kodėl svarbu dalyvauti savo (savo artimojo) sveikatos priežiūros procese?“:  
<https://youtu.be/RydoDgG695Y>



„Galbūt man vėžys. Kur kreiptis?": [https://youtu.be/UtIb\\_Fbsaw0](https://youtu.be/UtIb_Fbsaw0)  
„Kaip pasiruošti vizitui pas gydytoją onkologą?": <https://youtu.be/064NEiRXZ5g>  
„Aktyvus vėžio gydymas baigėsi. Kas manęs laukia?": <https://youtu.be/uN2rmENhWYI>

## 2. Fizinio aktyvumo pratimų nauda:

„Pratimai rankų limfedemos valdymui ir profilaktikai": <https://youtu.be/5RYRjfyUC0k>  
„Pratimai kojų limfedemos valdymui ir profilaktikai": <https://youtu.be/oH6Kl5uNUXE>  
„Pratimai periferinės neuropatijos valdymui": <https://youtu.be/s3iuYDK7UE>  
*Lektorė Virginija Grigaitė-Petkevičienė*

## 3. Burnos sveikata iki ligos ir po diagnozės:

„Kodėl svarbu prieš pradėdant gydymą ir jo metu apsilankyti pas gydytoją odontologą ir burnos higienistą": <https://youtu.be/XLQfg51IFV4>  
„Dantų šepetėlių ir dantų pastos pasirinkimo ir naudojimo aspektai": <https://youtu.be/woSJep22be8>  
„Ar tarpdančių šepetėliai, higieninis siūlas, skalavimo skystis, irigatorius, burnos geliai, pastilės yra papildomos, ar būtinos priemonės?": [https://youtu.be/1\\_4llr1yFgM](https://youtu.be/1_4llr1yFgM)  
*Lektorė doc. dr. Kristina Saldūnaitė*

## 4. Pataria onkologas: mityba:

„Sveikos mitybos įpročių formavimas": <https://youtu.be/OBefoGiO46A>  
„Mitybos svarba žarnyno sveikatai": <https://youtu.be/KSwvA3KMNIg>  
„Subalansuota gyvensena": <https://youtu.be/-1cYU1mEq8>  
*Lektorė – gydytoja onkologė-chemoterapeutė Edita Juodžbalienė*  
[https://youtube.com/playlist?list=PL7I\\_z-ITCABcOxCIyCY549DhFjMmUPFS](https://youtube.com/playlist?list=PL7I_z-ITCABcOxCIyCY549DhFjMmUPFS)

## 5. Mityba pašalinus skrandį:

„Mityba po skrandžio rezekcijos (šalinimo) pirmosiomis dienomis": <https://youtu.be/vc0J4Brbk1k>  
„Ką svarbu žinoti pašalinus skrandį": <https://youtu.be/znKK0T5a2TY>  
„Mityba po skrandžio šalinimo ilgalaikeje perspektyvoje": <https://youtu.be/GM7aRbtXdJs>  
*Lektorė – gydytoja dietologė dr. Rūta Petereit*

## 6. Pataria onkologas: limfedema:

„Priežastys, simptomai ir diagnostika": <https://youtu.be/Kbwu5wcSgK8>  
„Gyvenimas po onkologinės operacijos, prevencija": <https://youtu.be/ITzpoaW4tyo>  
„Gyvensenos patarimai: sportas, mankšta, normalaus kūno svorio palaikymas": <https://youtu.be/Snm-YDTq6mI>  
*Lektorė – gydytoja onkologė-chemoterapeutė Edita Juodžbalienė*

## 7. Slauga namuose:

„Lovo pritaikymas slaugomam ligoniui": <https://youtu.be/FMiy2oVRqGY>  
„Ką būtina žinoti ligonį slaugančiam asmeniui": <https://youtu.be/QP3tTSAysYA>  
„Ligonio probleminės kūno vietos": <https://youtu.be/SQ1LHTz-Za8>  
*Lektorė – slaugos ir paliatyvios pagalbos specialistė Laima Baršauskienė*

## 8. Stomos priežiūra:

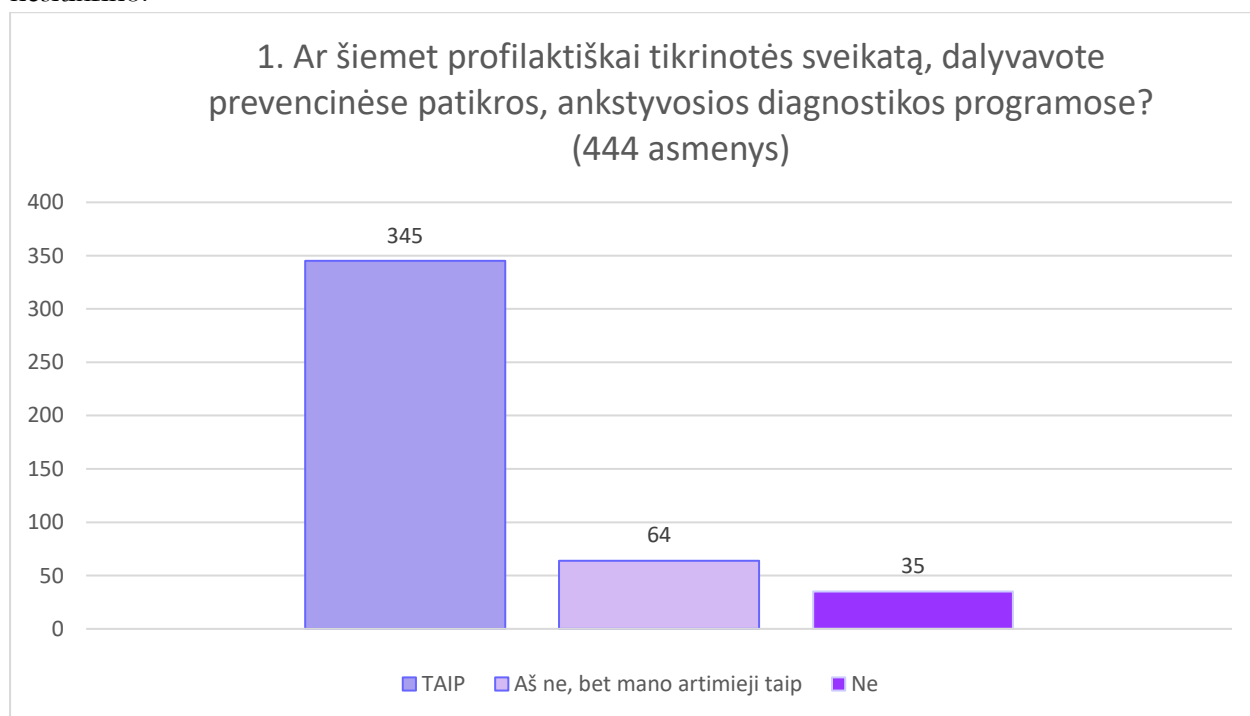
„Reikalingos priemonės": <https://youtu.be/cTi71Dsvy10>  
„Vienos dalies rinktuvo uždėjimas ir nuėmimas": <https://youtu.be/5lnNmcA5o40>  
„Dviejų dalių rinktuvas ir probleminė stoma": <https://youtu.be/5mI6FrrX71E>  
*Lektorė – LSMU Slaugos fakulteto lektorė dr. Jurgita Gulbinienė*



## Atliktų apklausų, skirtų įvertinti priemonės dalyvių gyvenimos pokyčius onkologinių ligų prevencijos klausimais, analizė

Priemonės vykdymo pabaigoje, atskirais klausimais inicijuotos apklausos POLA moderuojamose virtualiose krūties, prostatos, melanomos ir plaučių vėžiu sergančių asmenų bendruomenėse, taip pat POLA FB paskyroje.

Vienas pagrindinių klausimų, skirtas įvertinti metų bėgyje teiktos informacijos poveikį, buvo, apie tai, ar POLA paskyros „POLA prieš vėžį“ bei 4 virtualių POLA moderuojamų pacientų bendruomenių nariai, 2021 m. profilaktiškai tikrinosi sveikatą, dalyvavo prevencinėse patikros, ankstyvosios diagnostikos programose? Atsakymus į šiuos klausimus iš viso pateikė 444 asmenys, iš jų absoliuti didžioji dauguma – net 78% profilaktiškai pasitikrino sveikatą, 14% respondentų atsakė, kad patys sveikatos nesitikrino, tačiau žino, kad jų artimieji pasitikrino, 8 % sveikatos profilaktiškai nesitikrino.



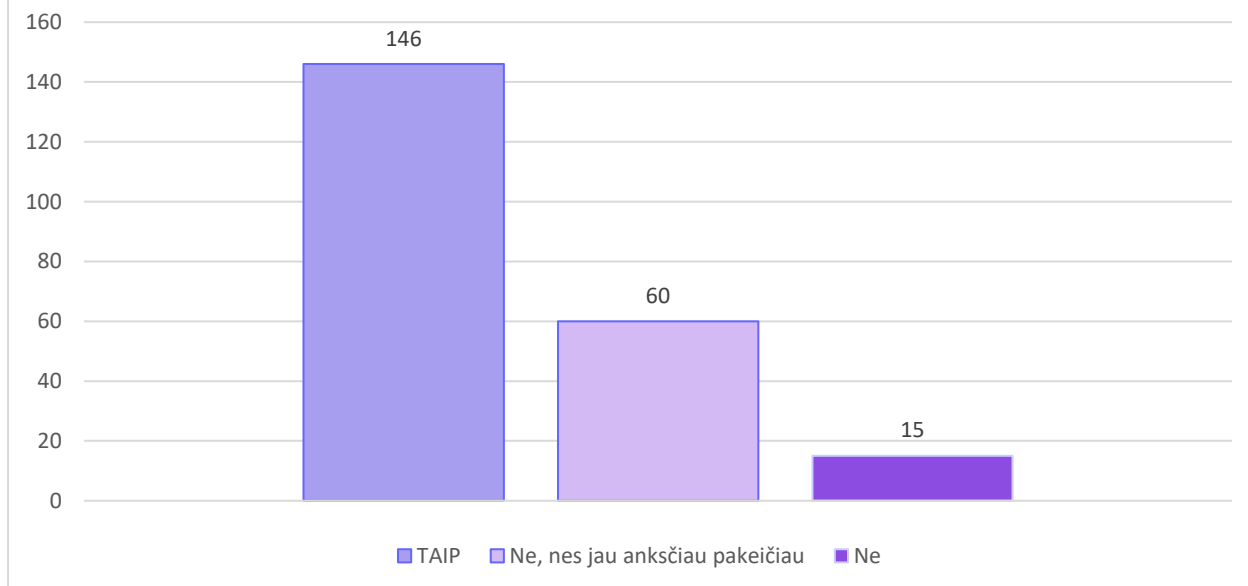
Daugiausiai atsakymų buvo gauta iš POLA paskyros „POLA prieš vėžį“ lankytojų, taip pat FB grupės „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ narių.

	„POLA prieš vėžį“	Gyvenimas sergant krūties vėžiu	Gyvenimas sergant melanoma	Gyvenimas sergant plaučių vėžiu	Gyvenimas sergant prostatos vėžiu
TAIP – 78%	129	167	21	11	17
Aš ne, bet mano artimieji taip – 14%	54	4	0	1	5
Ne – 8%	12	21	1		1
	195	192	22	12	23

Kitas svarbus klausimas, leidęs įvertinti gyvenimos pokyčius, buvo prašymas nurodyti, ar tikslinės grupės atstovai 2021 metais keitėte savo gyvenimą į sveikatai palankesnę (fizinio aktyvumo, mitybos, emocinės savijautos, alkoholio, tabako vartojimo ir kitus įpročius). Atsakymus pateikė 213 asmenų, iš kurių tik 7 % nurodė, kad gyvenimos į sveikatai palankesnę nekeitė, du trečdaliai – 68 % kad pakeitė 2021 m., o daugiau nei ketvirtadalis (28 %) pažymėjo, kad gyvenimą pakeitė jau anksčiau.



2. Ar šiais metais keitėte savo gyvenimą į sveikatai palankesnę (fizinio aktyvumo, mitybos, emocinės savijautos, alkoholio, tabako vartojimo ir kitus įpročius)? (213 asmenų)



Daugiausiai atsakymų sulaukta iš FB grupės „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ narių, kurios net 74% narių nurodė, kad gyvenimą pakeitė einamaisiais metais. Tuo tarpu net 37% POLA paskyros „POLA prieš vėžį“ lankytojų nurodė, kad gyvenimą pakeitė jau anksčiau ir tik 5% gyvenimo nekeitė.

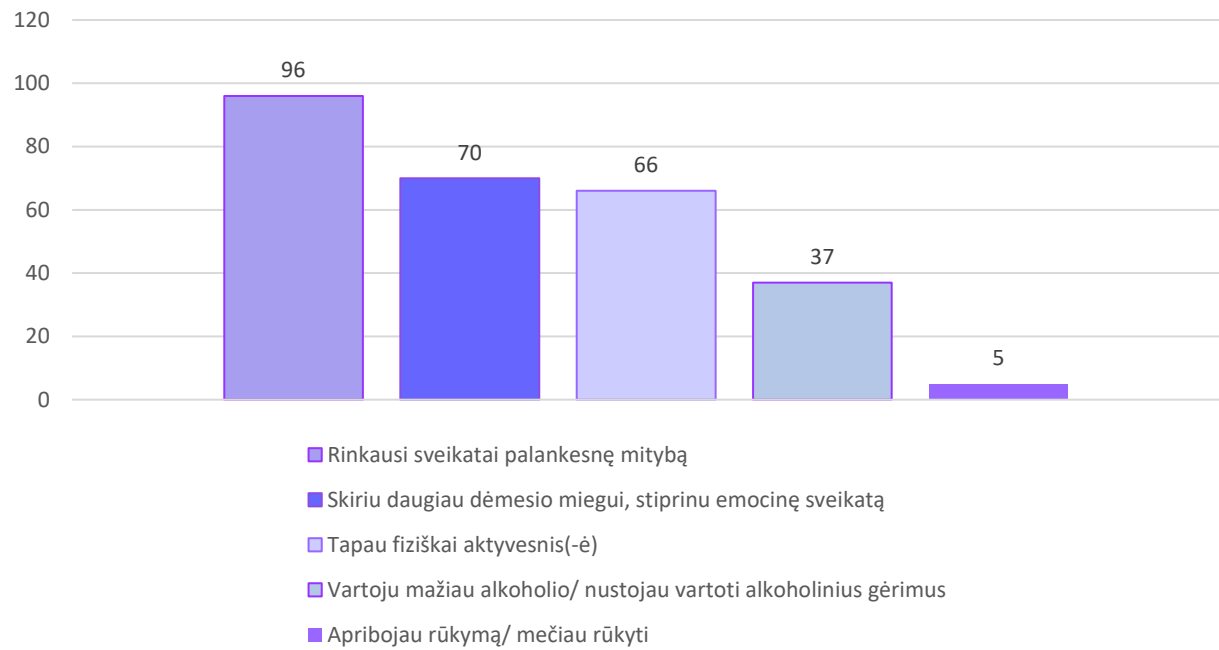
	„POLA prieš vėžį“	Gyvenimas sergant krūties vėžiu	Gyvenimas sergant melanoma	Gyvenimas sergant plaučių vėžiu	Gyvenimas sergant prostatos vėžiu
TAIP – 69%	42	82	7	4	11
Ne, nes jau anksčiau pakeičiau – 28%	27	23	2	3	5
Ne – 7%	4	6	1	2	2
	73	111	10	1	18

Lyginant su ankstesnių metų duomenimis, 2020 m. 79.5% respondentų nurodė, kad priemonės įgyvendinimo laikotarpiu keitė savo gyvenimo būdą, o 2019 metais klausimo formuotė skambėjo kiek kitaip - tuomet respondentų buvo klausama, ar po onkologinės ligos diagnozės, jie keitė savo gyvenimo būdą (mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kitus įpročius). Teigiamai į šį klausimą atsakė 81 % respondentų, taigi matyti, kad kasmet vykdoma kryptinga edukacija prevencijos klausimais, duoda gerų rezultatų.

Domintis, ką būtent asmenys keitė savo gyvenimo būdą, tendencijos išliko panašios kaip ir ankstesniais metais. Dažniausiai asmenys nurodė, kad rinkosi sveikatai palankesnę mitybą, tik kiek rečiau buvo įvardinama, kad pradėjo skirti daugiau dėmesio miegui, emocinei sveikatai, ir, kad asmenys tapo fiziškai aktyvesniais.



### 3. Ką šiemet keitėte savo gyvensenoje?



Lyginant atsakymų pasiskirstymą, gautų iš skirtingų respondentų grupių, matyti, kad asmenys aktyviai dalyvaujantys virtualiose bendruomenėse beveik vienodai vertina mitybos, fizinio aktyvumo ir emocinės sveikatos temas, taip pat identifikuoja rizikos veiksnius (alkoholio vartojimą).

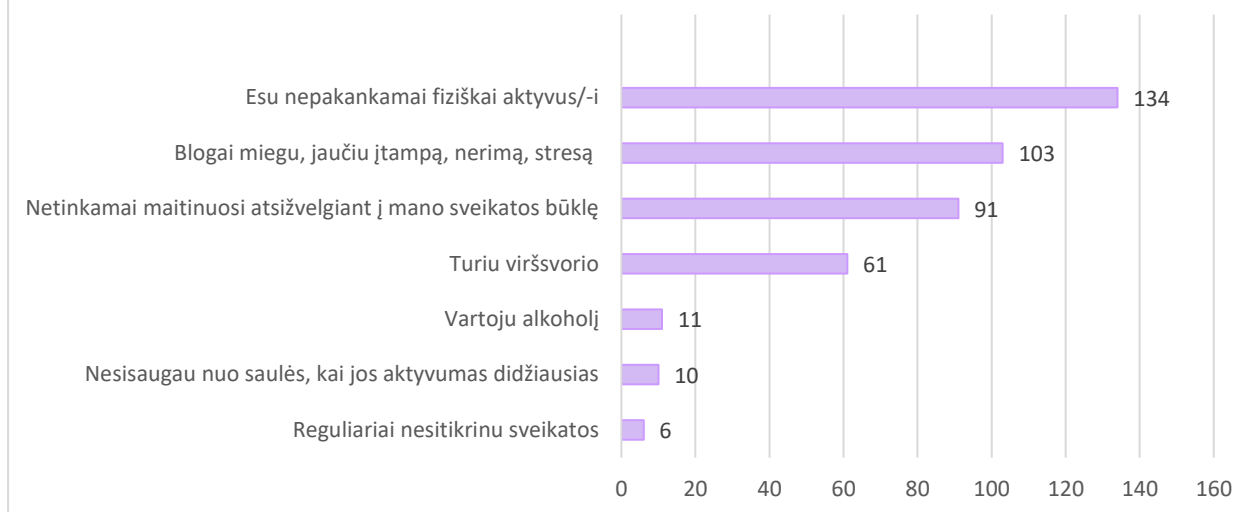
	“POLA prieš vėžį”	Gyvenimas sergant krūties vėžiu	Gyvenimas sergant melanoma	Gyvenimas sergant plaučių vėžiu	Gyvenimas sergant prostatos vėžiu
Rinkausi sveikatai palankesnę mitybą	37	46	2	3	8
Tapau fiziškai aktyvesnis(-ė)	17	39	0	4	6
Vartoju mažiau alkoholio/ nustojau vartoti alkoholinius gėrimus	7	19	1	4	6
Apribojau rūkymą/ mečiau rūkyti	1	4	0	0	0
Skiriu daugiau dėmesio miegui, stiprinu emocinę sveikatą	30	32	3	1	4

Lyginant apklausos duomenis su ankstesniųjų metų apklausų rezultatais, galima pastebėti, kad 2020 metais kaip ir šiemet daugiausiai asmenų (78 %) įvardindavo mitybos pokyčius, panašiai kaip ir šiemet (67 %) akcentavo emocinės sveikatos svarbą, ir gerokai mažiau nei šiemet (51 %), kad tapo fiziškai aktyvesniais. 2019 metais asmenys, nurodydami savo gyvensenos pokyčius beveik dvigubai rečiau nei mitybą (kuria rinkosi 79% respondentų), nurodydavo pokyčius fizinio aktyvumo (45) ir emocinės sveikatos (42) srityse.

Kaip ir kasmet, taip pat buvo prašoma įvardinti, rizikos veiksnius, kurie daro įtaką respondentų sveikatai. Dažniausiai respondentai įvardijo nepakankamą fizinį aktyvumą, tad atsižvelgiant į tai, kad kalbant jau apie įvykusius pokyčius gyvensenos srityse, šis pokytis lieka trečioje vietoje, tikslinga ir toliau teikti informaciją bei motyvuoti daugiau judėti, mankštintis ir tokiu būdu stiprinti savo sveikatą. Du veiksniai – emocinis disbalansas ir sveikatai nepalanki mityba dalinasi antra ir trečia vieta pagal populiarumą ir koreliuoja su atsakymais apie jau įvykusius gyvensenos pokyčius.



#### 4. Ar atpažįstate rizikos veiksnius, kurie daro įtaką Jūsų sveikatai ir savijautai?



Lyginant atsakymus skirtingose grupėse ypatingų skirtumų tarp respondentų nematyti, tik Melanomos pacientų pogrupyje respondentai pirmoje, o ne antroje vietoje rinkosi mitybos, o ne fizinio aktyvumo aspektą.

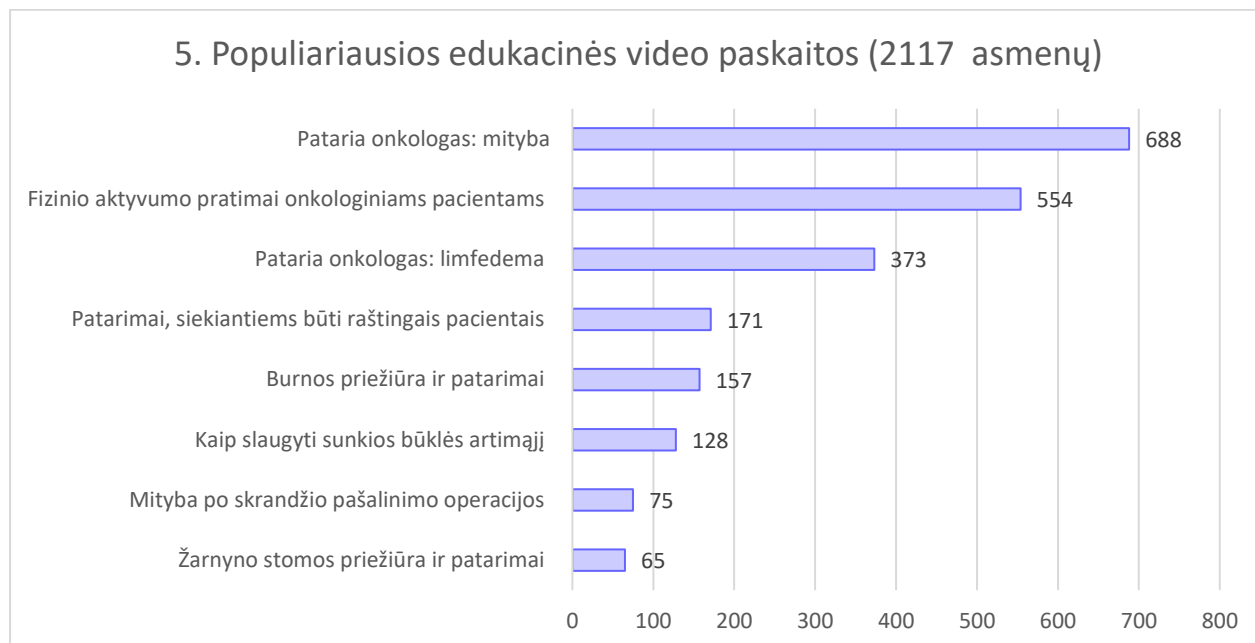
	“POLA prieš vėžį”	Gyvenimas sergant krūties vėžiu	Gyvenimas sergant melanoma	Gyvenimas sergant plaučių vėžiu	Gyvenimas sergant prostatos vėžiu
Netinkamai maitinuosi atsižvelgiant į mano sveikatos būklę	46	34	5	2	4
Esu nepakankamai fiziškai aktyvus/-i	61	60	2	2	9
Turiu viršsvorio	36	21	0	2	2
Blogai miegu, jaučiu įtampą, nerimą, stresą	41	48	6	2	6
Rūkau	2	2			0
Vartoju alkoholį	4	6			1
Nesisaugau nuo saulės, kai jos aktyvumas didžiausias	3	3	1		3
Reguliariai nesitikrinu sveikatos	5				1

Lyginant su ankstesnių metų apklausomis, 2020 metais dažniausiai įvardijamas veiksnys buvo jaučiama įtampa, nerimas, stresas, antroje vietoje - netinkama mityba atsižvelgiant į sveikatos būklę, o trečioje nepakankamas fizinis aktyvumas. Panašūs rezultatai buvo ir 2019 metais: ir tuomet pirmoje vietoje (75 %) dalyviai kaip pagrindinį rizikos veiksnį nurodė – įtampą, nerimą, stresą. Tačiau antroje vietoje (44 %) – fizinio aktyvumo nepakankamumą, o trečioje vietoje – netinkamą mitybą atsižvelgiant į savo sveikatos būklę.

Siekdami įvertinti vykdytų edukacinių priemonių pasiekiamumą ir aktualumą, priemonės dalyvių taip pasiteiravome, kiek iš jų matė parengtas video paskaitas, kurios buvo rengiamos skirtingais su tretine onkologinių susirgimų prevencija susijusiais klausimais. Atsakymus į šį klausimą pateikė 2117 respondentai. Vėlgi, populiariausios video paskaitų temos susišaukė su klausimų į ankstesnius klausimus rezultatais. Trys populiariausios edukacinių paskaitų temos nurodytos: (1) Pataria onkologas: mityba



33%, (2) Fizinio aktyvumo pratimai onkologiniams pacientams 26%; Pataria onkologas: limfedema 18%



### Išvados ir apibendrinimai

Apibendrinant atliktų apklausų rezultatus, galima daryti išvadą, kad kryptingai vykdant asmenų informavimą ir edukaciją apie onkologinių susirgimų prevenciją, rizikos veiksnius, sveikatai palankų gyvenimo būdą, asmenys išmoksta geriau identifikuoti onkologinių susirgimų rizikos veiksnius, ir vis daugiau asmenų renkami sveikatai palankesni gyvenimo būdai.

Galima daryti išvadą, kad metų bėgyje teikta informacija buvo veiksminga, nes absoliuti dauguma respondentų (78%) 2021 m. profilaktiškai pasitikrino sveikatą, o 14% respondentų nors patys sveikatos ir nesitikrino, tačiau nurodė, kad profilaktiškai pasitikrino jų artimieji. Net du trečdaliai respondentų (68%) 2021 m. pakeitė savo gyvenimą į sveikatai palankesnę, o daugiau nei ketvirtadalis (28%) nurodė, kad gyvenimą pakeitė jau anksčiau.

Domintis, ką būtent asmenys keitė savo gyvenime, tendencijos išliko panašios kaip ir ankstesniais metais. Dažniausiai asmenys nurodė, kad rinkosi sveikatai palankesnę mitybą, tik kiek rečiau buvo įvardinama, kad pradėjo skirti daugiau dėmesio miegui, emocinei sveikatai, ir, kad asmenys tapo fiziškai aktyvesniais. Lyginant apklausos duomenis su ankstesniųjų metų apklausų rezultatais, galima pastebėti, kad ankstesniais metais kaip ir šiemet respondentai gyvenimo pokyčius pradeda nuo sveikatai palankios mitybos, tačiau ankstesniais metais asmenys pokyčius fizinio aktyvumo ir emocinės sveikatos srityse nurodydavo beveik dvigubai rečiau nei mitybos, o šiemet tokio ryškaus skirtumo tarp šių trijų veiksmų nėra.

Prašant įvardinti rizikos veiksnius, kurie daro įtaką respondentų sveikatai, 2021 metais dažniausiai respondentai įvardindavo nepakankamą fizinį aktyvumą, o emocinis disbalansas ir sveikatai nepalanki mityba dalinosi antra ir trečia vieta pagal populiarumą. Lyginant su ankstesniųjų metų apklausomis, tiek 2020 metais, tiek 2019 metais dažniausiai įvardijamas nepalankus veiksnys buvo nurodoma jaučiama įtampa, nerimas, stresas, antroje vietoje - netinkama mityba atsižvelgiant į sveikatos būklę, o trečioje nepakankamas fizinis aktyvumas. Šis pokytis yra pakankamai ryškus ir vertintinas labai teigiamai, kadangi daugiau asmenų pradėjo rinktis tuos veiksnius, kuriems jie gali daryti poveikį, o ne išorinius nuo paciento nepriklausančius kintamuosius, tokius kaip stresas. Taip pat, atsižvelgiant į tai, kad kalbant jau apie įvykusius pokyčius gyvenimo srityse, fizinis aktyvumas vis dar lieka trečioje vietoje, tikslinga ir toliau teikti informaciją bei motyvuoti daugiau judėti, mankštintis ir tokiu būdu stiprinti savo sveikatą.

