



**POLA**

Pagalbos onkologiniams  
ligoniams asociacija



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

**Ižanga**

2022 m. POLA įgyvendino Vilniaus miesto savivaldybės remiamą visuomenės sveikatos priemonę „Sveikatos raštingumo ir onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžių ugdymas visuomenėje ir tarp onkologinių pacientų“, kurios tikslas – įgyvendinus 5 tikslines veiklas, skirtas ugdyti sveikatos raštingumo ir onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžius visuomenėje ir tarp onkologinių pacientų, užtikrinti, kad priemonės įgyvendinimo pabaigoje ne mažiau kaip pusė respondentų paliudytų, kad per metus jie arba jų artimieji prevenciškai tikrinosi sveikatą ar rinkosi sveikatai palankesnę gyvenimo būdą.

Kaip ir planuota, priemonės vykdymo laikotarpiu, nuo 2022 m. balandžio 21 d. iki gruodžio 31 d., buvo įgyvendintos 5 veiklos:

1. Parengta informacinė, edukacinė medžiaga apie pirminę ir antrinę vėžio profilaktiką ir/arba gerinanti sveikatos raštingumo žinias bei įgūdžius, padedanti įsitraukti į savo ar savo artimojo sveikatos priežiūros procesą;
2. Teikta informaciją apie vėžio profilaktikos, profilaktinių sveikatos pasitikrinimų, aktyvaus dalyvavimo savo (savo artimojo) sveikatos priežiūros procese, svarbą žiniasklaidos priemonėse
3. Užtikrintas reguliarus informacijos pateikimas apie vėžio profilaktikos, profilaktinių sveikatos pasitikrinimų, aktyvaus dalyvavimo savo (savo artimojo) sveikatos priežiūros procese, svarbą POLA internetinėje svetainėje ir POLA Facebook paskyroje
4. Vykdyta nepertrūkstama pacientų ir jų artimųjų edukaciją apie tretinės profilaktikos svarbą, didintas pacientų žinojimas ir bendravimas savo sveikatos gerinimui, siekiant išvengti atkryčio ar antrinio vėžio pasireiškimo bei geresnių išgyvenamumo rodiklių
5. Parengta analizė, skirta įvertinti priemonės dalyvių gyvensenos pokyčius onkologinių ligų prevencijos klausimais.

Veiklas įgyvendino 2 POLA darbuotojai (komunikacijos vadovas ir POLA bendruomenės koordinatorius), prie pacientams aktualios informacijos pateikimo prisidėjo ir gydytojai specialistai, rengdami įrašus POLA moderuojamose virtualiose grupėse socialiniame tinkle Facebook, padėdami parengti informacinę medžiagą, pateikdami savo komentarus, išvalgas į pacientų užduodamus klausimus.

**Atliktų apklausų, skirtų įvertinti priemonės dalyvių gyvensenos pokyčius onkologinių ligų prevencijos klausimais, analizė**

2022 m. gruodžio mėn. pabaigoje, Priemonės vykdymo pabaigoje, organizuota POLA bendruomenės narių internetinė apklausa, kvietimą dalyvauti apklausoje išsiunčiant turimais kontaktais, o taip pat suformuojant užklausas POLA FB paskyroje bei POLA moderuojamose virtualiose krūties, prostatos, melanomos ir plaučių vėžiu sergančių asmenų bendruomenėse.



Internetu vykdytoje apklausoje dalyvavo 1270 respondentų, didžioji dalis jų (93%) – onkologiniai pacientai, likusieji – jų artimieji (7%), 80% – moterų, 20% – vyrų. Net 770 asmenų (63.6%) nurodė, kad yra POLA paskyros socialiniame tinkle Facebook „POLA prieš vėžį“ sekėjai, 387 asmenys (32.6%) yra POLA moderuojamų FB grupių nariai<sup>1</sup>.

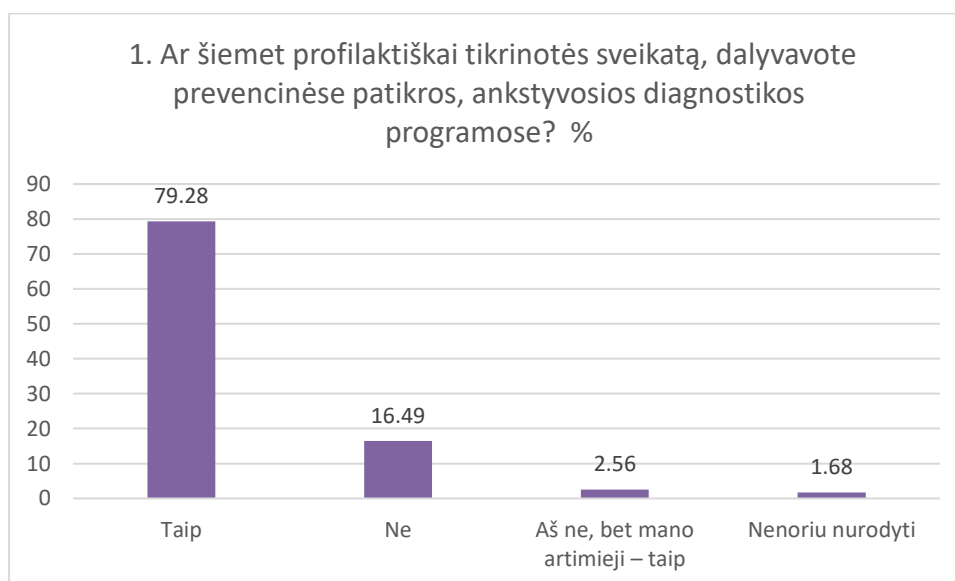
Apklausoje metu, siekiant išsiaiškinti priemonės įgyvendinimo poveikį buvo užduoti klausimai apie tikslinės grupės asmenų dalyvavimą onkologinių ligų prevencinėse programose, profilaktinėse sveikatos patikrose, gyvenimo išpročių bei sveikatos raštingumo lygio pokyčių vertinimą, keletas papildomų klausimų buvo pateikti siekiant patikslinti respondentų sociodemografines charakteristikas bei išsiaiškinti paveikiausias informavimo priemones ir įsitraukimą į POLA vykdomą pacientų edukacijos veiklą.

### **1. Ar šiemet profilaktiškai tikrinotės sveikatą, dalyvavote prevencinėse patikros, ankstyvosios diagnostikos programose?**

Šis klausimas buvo užduotas, siekiant išsiaiškinti, ar pavyko pasiekti užsibrėžtą priemonės „Sveikatos raštingumo ir onkologinių susirgimų riziką mažinančios elgsenos įgūdžių ugdymas visuomenėje ir tarp onkologinių pacientų“ tikslas – užtikrinti, kad priemonės įgyvendinimo pabaigoje ne mažiau kaip pusė respondentų paliudytų, kad per metus jie arba jų artimieji prevenciškai tikrinosi sveikatą ar rinkosi sveikatai palankesnę gyvenimo būdą.

Atsakymus į šiuos klausimus iš viso pateikė 1134 asmenys, iš jų: 710 asmenys nurodė, kad yra FB paskyros „POLA prieš vėžį“ sekėjai, 268 – „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ nariai, 31 – „Gyvenimas sergant melanoma“ nariai, 28 – „Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“ nariai, 45 – „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ nariai.

Absoliuti respondentų dauguma – net 81,84% nurodė, kad jie patys arba jų artimieji šiais metais prevenciškai pasitikrino sveikatą:



Analizuojant atsakymų skirtumus tarp bendros POLA respondentų imties, POLA paskyros „POLA prieš vėžį“ lankytojų, taip pat FB grupių narių, pastebimi nežymūs skirtumai. Tai galima paaiškinti tuo, kad socialinis tinklas Facebook nėra vienintelis POLA informacijos sklaidos kanalas. POLA, jau kelinti metai teikia prioritetą tęstinei savo bendruomenės narių ir jų artimųjų edukacijai, siūsdama informaciją el.laiškais, ją talpindama internetiniame puslapyje pola.lt, rengdama naujienlaiškius, edukacinius leidinius, komunikuodama per įvairias žiniasklaidos priemones.

<sup>1</sup> Svarbu pažymėti, kad 17.8% apklausos dalyvių nėra grupių nariais, nes



1 Lentelė: Atsakymų į 1 klausimą skirtumai tarp bendros POLA bendruomenės narių imties, FB paskyros „POLA prieš vėžį“ sekėjų, ir 4 POLA moderuojamų Facebook grupių: „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“, „Gyvenimas sergant melanoma“, „Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“, „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ narių:

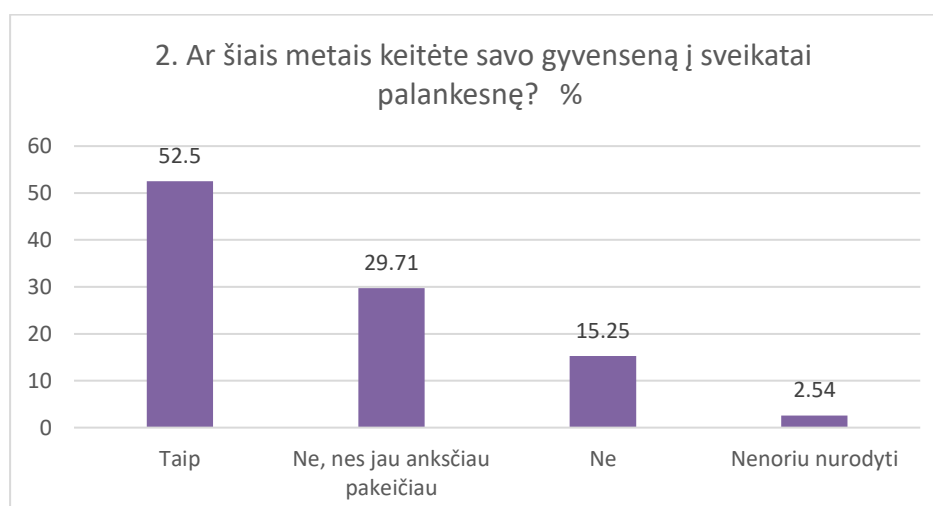
	Visi respondentai, %	„POLA prieš vėžį“ sekėjai, %	„Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ nariai, %	„Gyvenimas sergant melanoma“ nariai, %	„Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“ nariai, %	„Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ nariai, %
Taip	79.28	80.99	84.7	80.6	82.1	62.2
Ne	16.49	15.63	12.3	12.9	7.1	17.8
Aš ne, bet mano artimieji taip	2.56	2.11	2.2	3.2	7.1	17.8
Nenori nurodyti	1.68	1.27	0.7	3.2	3.6	2.2

Lyginant su 2021 m. atsakymais į analogišką klausimą, kai „Taip“ atsakymą nurodė – 78% respondentų, „Aš ne, bet mano artimieji taip“ – 14%; o Ne – 8%, pastebima, kad duomenys yra panašūs, visgi atsižvelgiant į tai, kad praeitais metais respondentų skaičius buvo 3 kartus mažesnis, šių metų duomenis traktuotini kaip statistiškai tikslesni.

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

Kitas, pagrindiniam priemonės tikslui įvertinti skirtas klausimas, buvo apie tai, ar POLA paskyros „POLA prieš vėžį“ bei 4 virtualių POLA moderuojamų pacientų bendruomenių nariai, 2022 m. rinkosi sveikatai palankesnę gyvenimo būdą ir kiek šios respondentų grupės atsakymai skiriasi nuo bendros POLA bendruomenės narių atsakymų imties.

Analizuojant apklausos rezultatus pastebėta, kad 52,5% nuo visos apklausos dalyvių mano, kad šiemet pakeitė savo gyvenimą į sveikatai palankesnę. Visgi svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad dar beveik 30% dalyvių nurodė, kad savo gyvenimą pakeitė jau ankstesniais metais. Šie atsakymai koreliuoja su tuo, kad beveik 70% apklausos dalyvių nurodė, kad POLA bendruomenės nariais (POLA kortelės turėtojais) yra jau daugiau nei vienerius metus, todėl ateityje, siekiant tiksliau įvertinti priemonės poveikį, derėtų šio klausimo formuluotę patikslinti.



Vertinant skirtumus tarp atskirų informacinių kanalų naudotojų pastebimas, kad respondentai iš sergančių melanoma ir sergančių prostatos vėžiu virtualių bendruomenių yra mažiau linkę keisti savo gyvenimą į sveikatai palankesnę. Šį skirtumą galima būtų aiškinti mažesniu respondentų skaičiumi šiose grupėse, taigi ir didesne paklaida. Visgi svarbu pažymėti, kad prostatos grupėje lyginant su bendra imtimi yra daug daugiau vyrų, o melanomos grupėje – jaunesnio amžiaus asmenų.

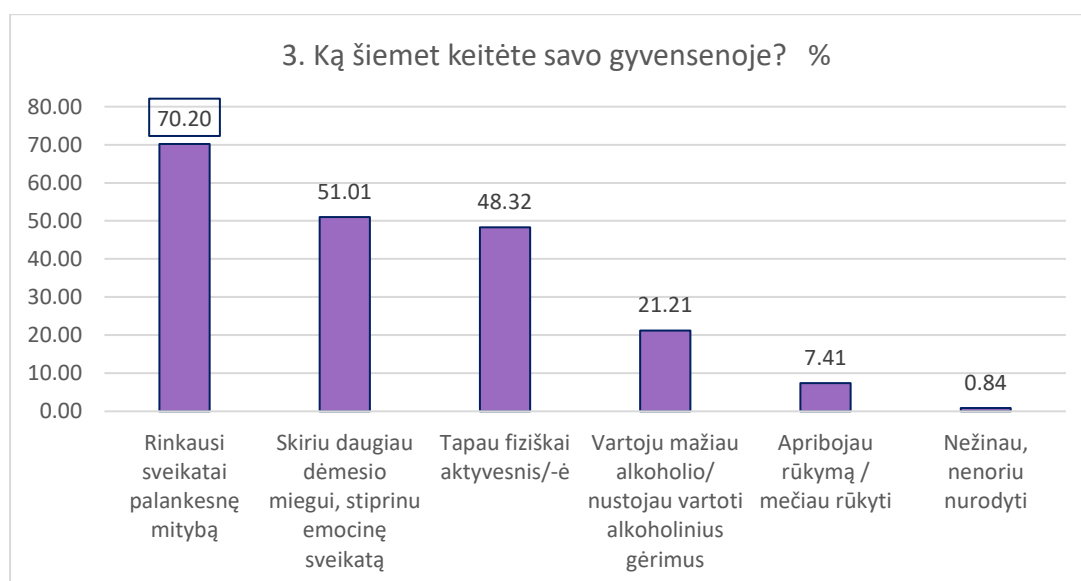
2 Lentelė: Atsakymų į 2 klausimą skirtumai tarp bendros POLA bendruomenės narių imties, FB paskyros „POLA prieš vėžį“ sekėjų, ir 4 POLA moderuojamų Facebook grupių: „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“, „Gyvenimas sergant melanoma“, „Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“, „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ narių:

	Visi respondentai, %	„POLA prieš vėžį“ sekėjai, %	„Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ nariai, %	„Gyvenimas sergant melanoma“ nariai, %	„Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“ nariai, %	„Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ nariai, %
Taip	52.5	55.07	53.00	52.94	50.00	52.38
Ne, nes jau anksčiau pakeičiau	29.71	28.31	26.86	14.71	32.14	23.81
<b>Viso pakeitė gyvenimo būdą:</b>	<b>82.21</b>	<b>83.38</b>	<b>79.86</b>	<b>67.65</b>	<b>82.14</b>	<b>76.19</b>

Atsakymus lyginant su 2021 m., tuomet du trečdaliai respondentų – 68 % buvo nurodę, kad pakeitė gyvenimą 2021 m., o daugiau nei ketvirtadalis (28 %) pažymėjo, kad gyvenimą pakeitė jau anksčiau. Visgi tuomet atsakymus buvo pateikę tik 213 asmenų, o šiemet – daugiau kaip 1100 asmenų.

### 3. Ką šiemet keitėte savo gyvenime? %

Domintis, ką būtent asmenys keitė savo gyvenime, tendencijos išliko panašios kaip ir ankstesniais metais. Dažniausiai asmenys nurodė (70%), kad rinkosi sveikatai palankesnę mitybą, tik kiek rečiau buvo įvardinama, kad pradėjo skirti daugiau dėmesio miegui, emocinei sveikatai (51%), ir, kad asmenys tapo fiziškai aktyvesniais (48%). Iš viso į šį klausimą atsakė 594 asmenys.

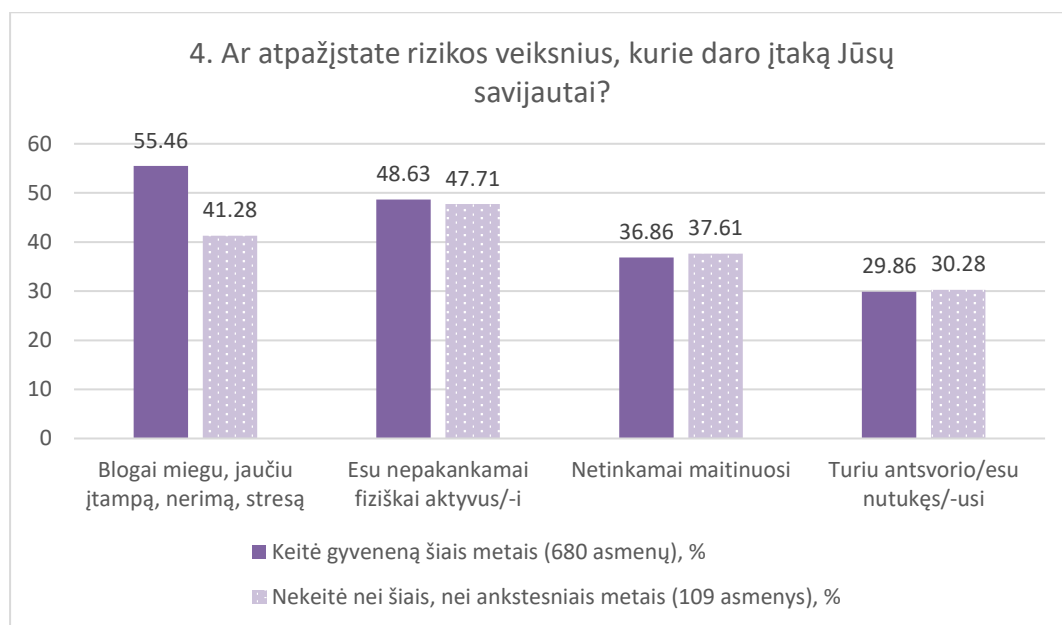


#### 4. Ar atpažįstate rizikos veiksnį, kurie daro įtaką Jūsų savijautai?“

Kaip ir kasmet, taip ir šiame respondentų buvo prašoma nurodyti, kaip jie mano, kurie rizikos veiksniai iš pateikto sąrašo daro didžiausią poveikį jų sveikatai. Respondentai galėjo nurodyti keletą atsakymų variantų. Šikart buvo atskirai palyginti atsakymai tų asmenų, kurie gyvenimą pakeitė, ir tų, kurie savo gyvenimą dar nekeitė.

**Tarp tų, kurie keitė gyvenimą,** didžiausia dalis – 55% nurodė blogai miegantys, jaučiantys įtampą, nerimą, stresą, antroje vietoje pagal pasirinkimo dažnį – 48,6% buvo įvardijamas buvimas nepakankamai fiziškai aktyviems, trečioje vietoje pagal dažnį – 37 % atvejų buvo pasirinkama netinkama mityba, ketvirtoje vietoje – 30 % atsvario turėjimas.

**Tarp tų, kurie nekeitė gyvenimą,** dažniausiai – 48 % respondentai nurodė, kad yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, antroje vietoje – 41% atvejų buvo nurodomas blogas miegas, jaučiama įtampa, nerimas, stresas. Trečioje ir ketvirtoje vietoje, kaip ir keitusių gyvenimą atveju, buvo nurodoma netinkama mityba (37%) ir atsvario turėjimas (30%).



Svarbu pastebėti, kad tarp nekeitusių gyvenimą, procentiškai didesnę dalis asmenų nurodė rūkantys ir vartojantys alkoholį.

3 Lentelė. Atsakymų į 4 klausimą skirtumai tarp respondentų, pakeitusių gyvenimą 2022 m. ir nekeitusių gyvenimą:

Ar atpažįstate rizikos veiksnį, kurie daro įtaką Jūsų savijautai?	Keitė gyvenimą šiais metais, %	Nekeitė nei šiais, nei ankstesniais metais, %
	680 asmenų	109 asmenų
Blogai miegu, jaučiu įtampą, nerimą, stresą	55.46	41.28
Esu nepakankamai fiziškai aktyvus/-i	48.63	47.71
Netinkamai maitinuosi	36.86	37.61
Turiu atsvario/esu nutukęs/-usi	29.86	30.28
Reguliariai nesitikrinu sveikatos	7.34	7.34
Nežinau, nenoriu nurodyti	6.14	9.17
Nesisaugau saulės, kai jos aktyvumas didžiausias	5.12	5.50
Rūkau	4.10	11.01



Įrašykite savo variantą	3.92	0.92
Vartoju alkoholi	<b>3.24</b>	<b>7.34</b>

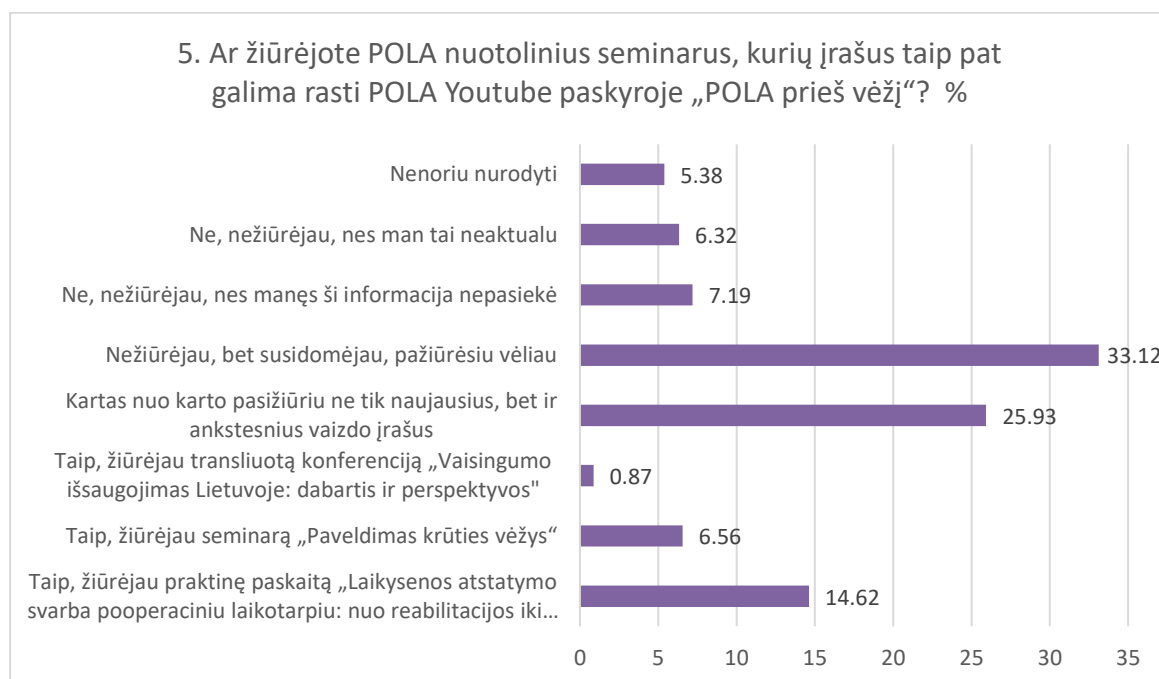
Lyginant su ankstesnių metų apklausomis, galima pastebėti, kad jau kelinti metai iš eilės onkologiniai pacientai ima vis labiau suprasti fizinio aktyvumo svarbą susirgimų profilaktikai. Šiemet pusė respondentų, tiek keitusių gyvenimą, tiek jos nekeitusių nurodė suprantantys, kad yra per mažai fiziškai aktyvūs, ir šis rizikos veiksnys pagal svarbą rikiuojasi pirmoje-antroje rizikos veiksnių lentelės vietoje. 2021 m. nepakankamas fizinis aktyvumas taip pat buvo dažniausiai nurodomas asmeninis rizikos veiksnys, tuo tarpu 2020 metais šis aspektas buvo tik trečias pagal svarbą, o dažniausiai pacientai įvardindavo – įtampą, nerimą, stresą, antroje vietoje - netinkamą mitybą atsižvelgiant į sveikatos būklę.

Visgi vertinant atsakymus apie jau apie įvykusius pokyčius gyvenimo srityse (3 klausimą), tapimas fiziškai aktyvesniu pagal pokyčių dažnį lieka trečioje vietoje, todėl tikslinga ir toliau teikti informaciją bei motyvuoti daugiau judėti, mankštintis ir tokiu būdu stiprinti savo sveikatą.

### **5. Ar žiūrėjote POLA nuotolinius seminarus, kurių įrašus taip pat galima rasti POLA Youtube paskyroje „POLA prieš vėžį“?**

Siekdami įvertinti vykdytų edukacinių priemonių pasiekiamumą ir aktualumą, priemonės dalyvių taip pasiteiravome, kiek iš jų tiesiogiai stebėjo 2022 m. rengtus video seminarus ir peržiūrėjo parengtas video paskaitas, skirtas tiek pagerinti žinias tretinės profilaktikos srityje, tiek pagerinti sveikatos raštingumo lygį.

Atsakymus į šį klausimą pateikė 1114 respondentai (buvo galima pateikti kelis atsakymų variantus), iš jų daugiau nei pusė (53%) nurodė arba matę webinarus tiesiogiai, arba peržiūrėję jų įrašus, dar trečdalis visų respondentų (33 %) nurodė, kad susidomėjo ir planuoja šiuos įrašus peržiūrėti vėliau.

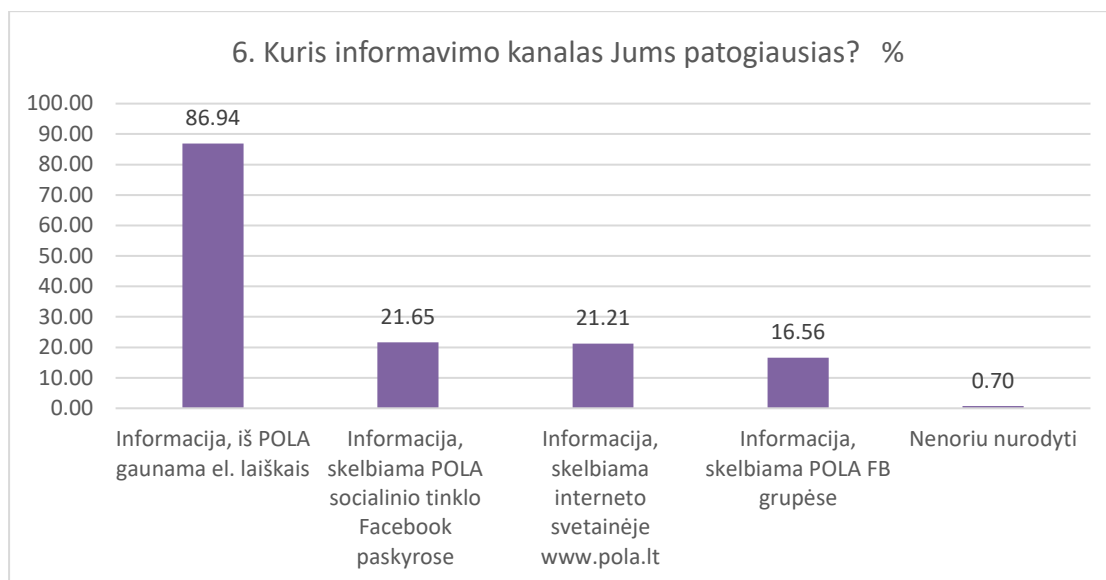


Atsakymai į šį klausimą, taip pat padeda suprasti, kad nepaisant POLA vykdomos informacijos sklaidos, dėmesio šiai sričiai niekada nebus per daug, pvz. nepaisant to, kad informacija apie webinarus buvo skleidžiama tais pačiais komunikaciniais kanalais/ siunčiama tais pačiais kontaktais kaip ir kvietimas dalyvauti apklausoje, 7% respondentų nurodė, kad „manęs ši informacija nepasiekė“.



## 6. Kuris informavimo kanalas Jums patogiausias?

Siekiant išsiaiškinti, kuris iš POLA naudojamų komunikacinių kanalų POLA bendruomenės nariams yra patogiausias, į vykdomą apklausą buvo įtrauktas šis klausimas, patvirtinęs prielaidą, kad patogiausias kanalas yra POLA siunčiami el.laiškai, tą nurodė 9 iš 10 respondentų, antrą ir trečią vietą dalinasi – POLA Facebook paskyra ir POLA internetinė svetainė pola.lt, kurias rinkosi 1 iš 5 apklausos dalyvių.



Peržiūrėjus, ar informacijos kanalų patogumą kitaip identifikuoja asmenys, esantys POLA paskyros Facebook socialiniame tinkle sekėjais, pastebėta, kad išties, el.laiškai kaip svarbiausias kanalas yra 8 (o ne 9) iš 10 asmenų, o Facebook paskyra 3 (o ne 2) iš 10 asmenų).

Aktualiausias POLA komunikacijos kanaluose teikiamos informacijos trejetukas:

- ✿ POLA veiklos naujienos (pvz. nauji POLA kortelės partneriai, POLA mėnesio naujienlaiškiai) – nurodė 58 % respondentų.

- ✿ Informacija ir vaizdinės priemonės apie tai, kaip išvengti onkologinės ligos atkryčio, vėžio prevencijos ir ankstyvosios diagnostikos galimybes, priemones, programas – rinkosi 50 % apklausos dalyvių.

- ✿ Informavimas apie pacientams aktualių teisės aktų pasikeitimus ir viešojo valdymo sprendimus, kaip pvz. nedarbingumo nustatymo tvarką, slaugos skyrimo sąlygas, vaistų, medicinos pagalbos priemonių kompensavimą nurodė 48% POLA bendruomenės narių.

- ✿ Tokius klausimus kaip aktualius

- Nuotolinių renginių (seminarų, konferencijų) įrašai
- Informavimas apie POLA vykdomą pacientų teisių gynimo veiklą (advokaciją)
- Kvietimai dalyvauti pacientams skirtose apklausose ir jų rezultatų pristatymai

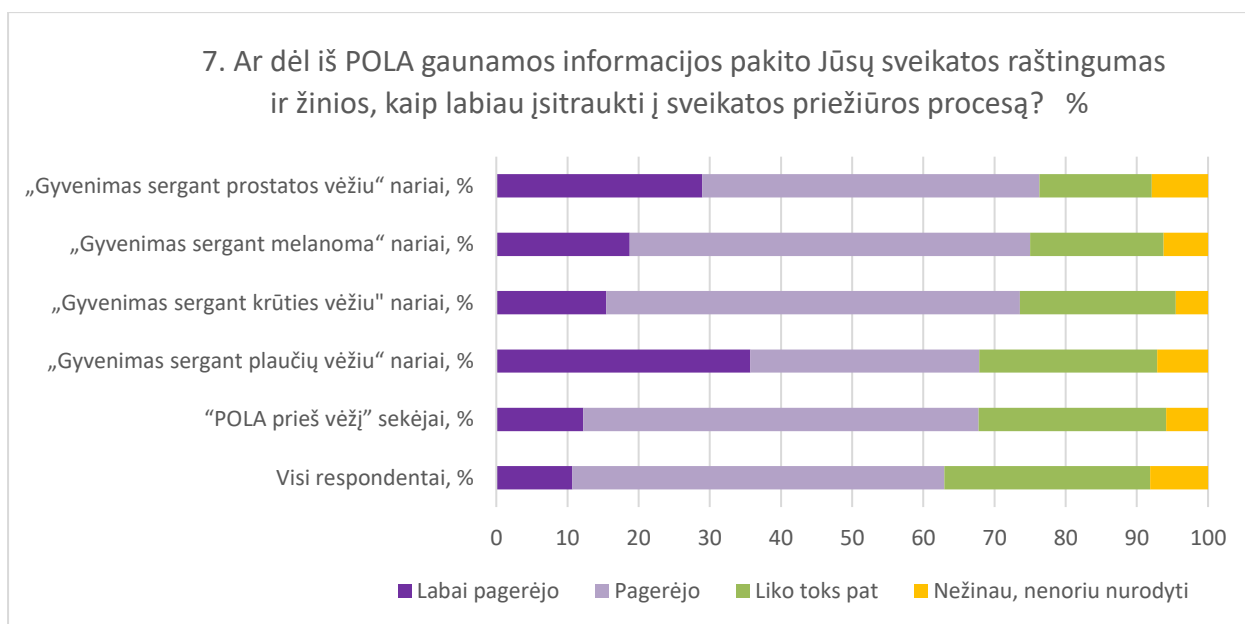
nurodė trečdalis – penktadalis POLA bendruomenės narių.

## 7. Kaip jaučiate, ar dėl iš POLA gaunamos informacijos pakito Jūsų sveikatos raštingumas ir žinios, kaip labiau įsitraukti į sveikatos priežiūros procesą?

Siekiant išsiaiškinti, ar POLA vykdoma edukacija per tęstinį tikslinį informavimą yra efektyvi, respondentų buvo klausama, ar dėl iš POLA gaunamos informacijos pakito Jų sveikatos raštingumas ir žinios, kaip labiau įsitraukti į sveikatos priežiūros procesą. Net 63 proc. nuo visų respondentų nurodė, kad jų žinios „pagerėjo ir labai pagerėjo“, ši proporcija buvo dar geresnė FB sekėjų tarpe – 68 proc., o didžiausia FB grupių narių tarpe 77 proc. – tarp Prostatos vėžio pacientų;



75 – Melnomos grupėje, 74 proc. – Krūties vėžio bendruomenėje. Žinant, kad pagal pateikiamos informacijos kiekį ir detalumą, pirmauja POLA moderuojamos FB grupės, po to seka POLA FB paskyra, o trečioje vietoje yra informacija siunčiama el.laiškais, matyti, kad tiksliniai informavimo kanalai yra itin veiksmingi, o tikslinė informavimo veikla yra efektyvi, naudinga ir reikalinga.



4 Lentelė: Atsakymų į 7 klausimą skirtumai tarp bendros POLA bendruomenės narių imties, FB paskyros „POLA prieš vėžį“ sekėjų, ir 4 POLA moderuojamų Facebook grupių: „Gyvenimas sergant krūties vėžiu“, „Gyvenimas sergant melanoma“, „Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“, „Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ narių:

	Visi respondentai, %	“POLA prieš vėžį” sekėjai, %	„Gyvenimas sergant krūties vėžiu“ nariai, %	„Gyvenimas sergant melanoma“ nariai, %	„Gyvenimas sergant plaučių vėžiu“ nariai, %	„Gyvenimas sergant prostatos vėžiu“ nariai, %
Labai pagerėjo	10.67	12.23	15.47	18.75	35.71	28.95
Pagerėjo	52.26	55.54	58.11	56.25	32.14	47.37
Liko toks pat	28.93	26.33	21.89	18.75	25	15.79
Nežinau, nenoriu nurodyti	8.14	5.90	4.53	6.25	7.14	7.89

### Išvados ir apibendrinimai

Apklausoje rezultatai patvirtino vykdytos priemonės veiksmingumą, t.y. net 8 iš 10 nurodė, kad jie patys arba jų artimieji šiais metais prevenciškai pasitikrino sveikatą, ne mažiau kaip 1 iš 2 šiemet pakeitė savo gyvenimą į sveikatai palankesnę. Tuo tarpu užsibrėžtas tikslas buvo pasiekti, kad priemonės įgyvendinimo pabaigoje ne mažiau kaip pusė respondentų paliudytų, kad per metus jie arba jų artimieji prevenciškai tikrinosi sveikatą ar rinkosi sveikatai palankesnę gyvenimo būdą. Papildomai svarbu pažymėti, kad dauguma apklausoje dalyvavusių bendruomenės narių (6 iš 10) patvirtino, kad iš POLA gaunamos informacijos dėka jų sveikatos raštingumas ir žinios, kaip labiau įsitraukti į sveikatos priežiūros procesą pagerėjo ir labai pagerėjo, o tarp POLA bendruomenės narių, kurie yra prisijungę ir prie virtualių POLA moderuojamų pacientų bendruomenių socialiniame tinkle Facebook, ši proporcija buvo dar didesnė,

