

# Jak w miejscu pracy wykorzystywać nowe media w programach profilaktyki zażywania substancji psychoaktywnych?

Opracowanie: dr Piotr Plichta, dr hab. Jacek Pyżalski

Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy

IMP w Łodzi



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

# Internet w promocji zdrowia – dlaczego?

- Żyjemy w cyfrowych czasach...
- Szeroko rozumiana obecność kwestii zdrowia w internecie - dynamiczny rozwój
- Coraz więcej „cyfrowych tubylców” - dla niektórych osób naturalnym środkiem komunikacji są nowe media
- Dużo się mówi o większym upodmiotowieniu dzięki używaniu nowych mediów (np. zwiększenie poczucia kontroli, większa aktywność, możliwość wpływu itp.)
- Korzyści - będzie o tym szerzej
- Powszechność używania i duże oczekiwania użytkowników
- Obejmuje się tych, do których trudno inaczej dotrzeć,
- Nowe media – mogą być wykorzystane szeroko (zdrowie, dobrostan), jak i wąsko (np. używki)



INSTYTUT MEDYCYN Y PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

## Powszechność korzystania z internetu i przekonania pracowników (IMP, 2012)

- Tylko 1 na 10 badanych pracowników nie korzysta z internetu ani w pracy ani w domu
- 57% - „dzięki internetowi łatwiej jest dbać o zdrowie” a tylko 3% mówi, że trudniej



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

# **SWISS** Wyzwania dla edukatorów CONTRIBUTION zdrowotnych i medycyny

- 67% pracowników oczekuje, że specjaliści powinni selekcjonować wiarygodne strony internetowe
- Z drugiej strony 18% (aż?) uważa, że dzięki internetowi, w większości przypadków, wystarczy samemu bez wizyty u specjalisty określić rodzaj problemu i sposób leczenia – w związku z tym można mówić o **znacznym ryzyku** w przypadku tej grupy osób



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

- Jakie właściwości internetu mogą sprzyjać realizowaniu działań w zakresie profilaktyki zażywania substancji psychoaktywnych?



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

# **SWISS** CONTRIBUTION

- m.in. wykorzystanie nowych mediów pozwala przezwyciężyć problemy czasowe np. w ustaleniu godzin odbywania się sesji, szkoleń
- Pomaga rozwiązać kwestię odległości, miejsca odbywania szkoleń
- W przypadku firm o dużym rozproszeniu pracowników i gdy wielu z nich pracuje poza siedzibą firmy – ułatwia z dotarciem informacji np. drogą sms-ową
- Często tańsza od tradycyjnych sposobów
- Atrakcyjność i wygoda dla użytkowników - Interaktywność, szybka informacja
- Specyfika komunikacji zapośredniczonej



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

# Komunikacja zapośredniczona

- Dla osób nadużywających substancji psychoaktywnych może być łatwiejszą formą nawiązania kontaktu ze specjalistą
- Fakty i mity dotyczące tej formy komunikowania się
- Czy komunikowanie się online jest tylko namiastką „prawdziwej rozmowy”?
- Rodzaje: synchroniczna/asynchroniczna (czat/e-mail),
- Wizualna/tekstowa
- Różni ludzie mają różne preferencje w tym zakresie



# Jakie działania można realizować w firmie z wykorzystaniem nowych mediów?



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA





**SWISS**

CONTRIBUTION

# 3 rodzaje metod

- Bezpośredni kontakt ze specjalistą
- Kontakt z innymi ludźmi z podobnymi problemami
- Brak kontaktu bezpośredniego



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**  
CONTRIBUTION

# Bezpośredni kontakt ze specjalistą

- Diagnoza
- Doradztwo
- Terapia – różne rodzaje – różne korzyści
- Skierowanie/zapoczątkowanie pomocy *offline*



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

# Jak firma może tu pomóc?

- np. poprzez
- Umożliwienie (zorganizowanie/finansowanie) indywidualnych konsultacji/porad ze specjalistami realizowanych za pomocą internetu (lekarzem, psychologiem, specjalistą do spraw uzależnień np. poprzez e-mail, czat, „dyżur” specjalisty w internecie)
- Organizowanie szkoleń dotyczących zdrowia poprzez internet



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

## Korzyści kontaktu online ze specjalistą np. dla osoby pijącej problemowo

- Unika stygmatyzacji „pacjent”
- Anonimowość
- Rozhamowanie



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

# Przykład pomocy online

## osobie pijącej problemowo

- **Pierwszy mail:** Mam 51 lat. Problem mój dotyczy czegoś, co wlecze się i okresowo nawraca. Mój sposób picia to samotność . Nie wychodzę nigdzie, z nikim się nie zadaję, siedzę i piję sam. Padam, pośpię, budzę się, kolejny łyk, znowu śpię, budzę się i tak w kółko. Mieszkam sam, mam za sobą dwa nieudane związki małżeńskie, zaś niezależnie od innych przyczyn, alkohol je zrujnował i nie mam wątpliwości iż on był główną przyczyną zrujnowania tych związków
- **Ostatni mail:** Otrzymałem znacznie więcej niż sądziłem, że otrzymam i za to serdecznie dziękuję (za: B. Aouil – Pomoc Psychologiczna Online, MW 2007)



**PARD**



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



# SWISS Kontakt z innymi osobami z podobnym problemem

## CONTRIBUTION

- Fora internetowe, grupy dyskusyjne, grupy wsparcia, blogi
- Kompetencje pomagających?
- Czy takie wsparcie ma charakter profesjonalny?
- Procesy w porównaniu z procesami *offline*?
- Możliwość uzyskania podobnych rodzajów wsparcia (np. emocjonalnego, informacyjnego) jak w tradycyjnych grupach



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

# Znaczenie opinii innych internautów

- Polecam wszystkim ! Głos Pana Jerzego jest ciepły i znajomy....audiobooka słucha się bardzo przyjemnie, co najważniejsze - **metoda działa!** Rzuciłam palenie po 8 latach! I wiem, że już do nałogu nie powrócę! Najlepiej wydana kasa od lat!
- Książka naprawdę działa, sam dzięki niej rzuciłam palenie :) Może trochę przynudzać ale efekt sam mnie zadziwił :)
- Ale również: „taka aplikacja to marnotrawstwo pieniędzy – mogą się chwalić, że coś zrobili ale to tak naprawdę nie działa...”



INSTYTUT MEDYCZYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

# Co może zrobić firma?

- np. zorganizować forum dyskusyjne, na którym pracownicy mogą wymieniać opinie w sprawach zdrowia
- doradzić, jak skorzystać z grup wsparcia online



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA





**SWISS**

CONTRIBUTION

# Wsparcie online

- Internet to nie tylko miejsce gdzie można znaleźć informacje zdrowotne ale również spotkać się z kimś, kto jest w podobnej sytuacji
- 1 na 4 użytkowników z chronicznymi dolegliwościami szuka kogoś podobnego do siebie w internecie (Peer-to-peer health care, 2011)
- 70% badanych zgadza się, że „dzięki internetowi ludzie z podobnym problemem zdrowotnym mogą się wspierać” (IMP, 2012)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

# Brak kontaktu bezpośredniego

- Automatyzacja
- Autodiagnoza
- Np. poprzez aplikacje na telefony komórkowe
- Proces – np. rzucania palenia, samokontrola w zakresie zachowań zdrowotnych
- Dostęp informacji nt. zdrowia: **znajdowanie, selekcja, umiejętność wykorzystania** (komplementarność).





**SWISS**

CONTRIBUTION

# Zdrowie mobilne

- Z komputerem bywa różnie, ale komórki mają niemal wszyscy
- 17% posiadaczy komórek używa ich do poszukiwania informacji o zdrowiu (29% w wieku 18-29)
- Ok. 20% ma zainstalowane aplikacje „zdrowotne” (monitorowanie tętna, obliczanie ryzyka choroby, BMI, przekazywanie informacji/danych zdrowotnych do swojego lekarza, rzucanie palenia, ćwiczenia fizyczne w pracy itp. (Mobile health, 2010)
- i będzie takich użytkowników przybywać



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Niemąły jest już wybór aplikacji (często darmowych) na telefony komórkowe dotyczących:

- Zdrowia – np. notatnik pomiarów ciśnienia krwi, „krokomierze”, pomiar pulsu
- Stylu życia – np. cyklicznie wysyłane porady zdrowotne, badanie czasu przeznaczanego na różnego rodzaju nawyki
- Palenia – np. kalkulatory ponoszonych wydatków lub zaoszczędzonych środków
- Alkoholu – orientacyjny kalkulator zawartości alkoholu we krwi, tzw. alkogogle, mity na temat alkoholu, przydatne linki
- Lekarstw, narkotyków - quizy, negatywne skutki używania
- Zarówno komercyjne (np. utworzone przez producentów leków wspomagających rzucanie palenia) jak i niekomercyjne



INSTYTUT MEDYCZYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

## Jak firma może wspierać działania w tym obszarze?

- Bogatsze firmy mogą opracować i zamówić swoje aplikacje „prozdrowotne” – wspieranie identyfikacji z firmą
- Te mniej zasobne – mogą się ograniczyć do promocji wykorzystania już istniejących aplikacji do dbania o zdrowie przez pracowników
- Zainstalowanie na komputerach programów regularnie zachęcających pracowników do zrobienia czegoś dla zdrowia w czasie pracy, np. ćwiczeń fizycznych, zrelaksowania się
- Umieszczanie na swojej stronie testów, formularzy, które pozwalają wpisać swoje dane i dokonać samodzielnej oceny swojego stanu zdrowia, jego zagrożeń, chorób, wydolności



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

## Do czego jeszcze firma może wykorzystać internet?

- Udostępnianie informacji/linków polecających określone strony/materiały w Internecie dotyczące zdrowia
- Wysyłanie pracownikom informacji dotyczących zdrowia za pomocą poczty elektronicznej (e-maile, newslettery, gazetki wysyłane przez e-mail)
- Przeprowadzenie za pomocą Internetu ankiet, badanie opinii na temat spraw dotyczących zdrowia



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**SWISS**

CONTRIBUTION

# Podsumowanie

- Duża różnorodność działań do wyboru
- Na określenie skuteczności działań online jeszcze za wcześnie – to dopiero początek drogi, choć wyniki są obiecujące
- Duże różnice między ludźmi, jeśli chodzi o stopień korzystania z nowych mediów
- Nowe media nie mają zastąpić działań tradycyjnych, tylko być ich uzupełnieniem
- **Interwencje szerzej idące – tzn. ukierunkowane na zdrowie były bardziej skuteczne niż skierowane tylko na substancje psychoaktywne**
- **Większa skuteczność w przypadku używania środków psychoaktywnych i używania problemowego niż w przypadkach uzależnienia**
- Osoby zajmujące się promocją zdrowia powinny docenić ten ,kanał’ komunikacyjny



INSTYTUT MEDYCyny PRACY IM. PROF. J. NOFERA



Dziękuję za uwagę



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA