

אפקטיביות של סדנאות מקוונות לגמילה מעישון

ד"ר סיגל מזור, ענתי יום טוב, אדוה זמר, גל בורשטיין, שוש גן נוי, פרופ' דיאן לוין
המחלקה לקידום בריאות, כללית • האגודה למלחמה בסרטן



מתודולוגיה:

מחקר רטרוספקטיבי בקרב 400 משתתפים בני 18+ שהשתתפו בסדנאות מקוונות בנות 8 מפגשים, בשנים 2021-2022. נתונים נאספו באמצעות ראיונות טלפוניים מובנים, 2-3 שנים לאחר סיום הסדנה.



מטרות:

בחינת אפקטיביות הסדנאות המקוונות.
ניתוח ואיפיון מאפייני המשתתפים.
הבנת האתגרים הטכניים והכלליים שעמדו בפני המשתתפים.



רקע:

עישון מהווה גורם מוביל לתחלואה ולתמותה הניתנות למניעה.
בתקופת הקורונה נדרשה התאמה של שירותי גמילה מעישון לפורמט דיגיטלי, במטרה לשמור על נגישות ועל רציפות השירות.

51% אקדמאים



מאפייני המשתתפים:

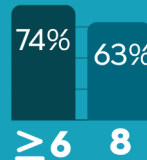
47%



53%



נוכחות במפגשים:



תוצאות
עיקריות:

2-3 שנים לאחר סיום הסדנה:

40% נגמלים
+ **4%** עישון מזדמן בלבד

(45% נגמלים)
בסדנאות פרונטליות בעבר

שיעורי גמילה:



81% הפסיקו לעשן בעקבות הסדנה.

15% תוך כדי הסדנה

66% תוך כדי הסדנה

עד חודש מסיום הסדנה

נמצא קשר חיובי מובהק בין
השכלה גבוהה להצלחה
בגמילה.



חויית המשתתפים:

84% מהמשתתפים ציינו כי

ימליצו בחום על הסדנה לאחרים

גורמי תמיכה:

47%	כח רצון
44%	הסדנה
20%	צ'מפיקס (תרופה)
17%	תחליפי ניקוטין
12%	זייבן (תרופה)
7%	משפחה/חברים
6%	תרופות אחרות

מסקנות והשלכות: המודל של סדנאות מקוונות הוכיח את עצמו כאפקטיבי לטווח הארוך, בדומה לסדנאות הפרונטליות. הצלחת המודל פותחת את הדלת להרחבת ההתערבויות המקוונות לשינוי התנהגותי בתחומים נוספים כגון תזונה, אורח חיים בריא ומניעת מחלות כרוניות וסרטן. בתקופת משבר לאומי, התשתיות המקוונות מבטיחות שרצף הטיפול והרפואה המונעת יישמר. הפלטפורמה המקוונת מצמצמת פערים בפריפריה ומבטיחה ש"אף אחד לא נשאר מאחור" גם כשלא ניתן להגיע למרפאה.