



Rewolucyjny produkt
dla kobiet w światowym
dążeniu do przyszłości
wolnej od dymu

SIŁA W

SASZETCE



Autorzy: dr Delon Human i prof. Marewa Glover



Wydanie specjalne na

International Women's Day

JAK SASZETKI PRZYCZYNIAJĄ

SIĘ DO ZDROWIA KOBIECI

Sukces uwolnienia się od dymu zaczyna się od kobiet

Zdrowie kobiet kształtuje się przez całe ich życie, a czynniki są rozmaite: od chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów po zdrowie psychiczne, presję związaną z opieką nad innymi i dostęp do skutecznych narzędzi zapobiegawczych.

Palenie tytoniu wciąż jest jedną z najpoważniejszych przyczyn chorób i przedwczesnych śmierci wśród kobiet na całym świecie, których można uniknąć, co sprawia, że rzucenie palenia ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia szerszych celów związanych z równością płci w kwestii zdrowia.

Jeszcze trochę, a Szwecja stanie się pierwszym wolnym od dymu krajem na świecie, co z definicji oznacza, że odsetek dorosłych palaczy w populacji wynosi poniżej 5%. Osiągnięcie to było możliwe tylko dzięki temu, że postęp coraz częściej docierał do kobiet, które jako grupa były w przeszłości pomijane w tradycyjnych podejściach do rzucania palenia.

Dzisiaj Szwedki rzucają palenie sześć razy szybciej niż inne kobiety w Europie, zmieniając krajowe wyniki w zakresie zdrowia i stanowią wzór dla działań w zakresie zdrowia publicznego z uwzględnieniem płci na całym świecie.

Pomocna ręka dla każdego

Od dziesięcioleci Szwedki miały większe trudności w rzuceniu palenia niż mężczyźni. Przełomowe dowody ruchu Smoke Free Sweden pokazują, że doustne saszetki nikotynowe pomagają zmienić ten trend. Raport tej organizacji „Siła w saszetce” wykazuje jak te bezdymne i beztytoniowe alternatywy przyspieszają tempo rzucania palenia, naturalniej wpasowując się w codzienne życie kobiet.

Swoje poprzednie osiągnięcia na tym polu Szwecja zawdzięcza głównie snusowi, stosowanemu na ogół przez mężczyzn. Saszetki nikotynowe są szerzej dostępne i podobają się kobietom, które nie korzystały z wcześniejszych alternatyw.

Umieszczane pod wargą, dostarczają nikotynę klasy farmaceutycznej bez procesu spalania, a związane z nimi ryzyko jest porównywalne do istniejących nikotynowych terapii zastępczych wymienianych przez Światową Organizację Zdrowia.

Od chwili ich wprowadzenia na rynek w 2016 r. odsetek palących Szwedek spadł niemal o połowę, zawężając lukę między płciami, jeśli chodzi o rzucanie palenia.

Postęp ten ma już swoje odzwierciedlenie w postaci jednego z najniższych w Europie wskaźników zapadalności na nowotwory związane z paleniem tytoniu, co podkreśla ogromne korzyści zdrowotne wynikające z zastąpienia papierosów bezpieczniejszymi alternatywami.

Doświadczenie będące udziałem Szwecji pokazujemy co można osiągnąć, gdy połączymy innowację z integracją i dostarczymy kobietom praktyczne narzędzia pomagające rzucić palenie i zapewniające zdrowszą przyszłość rodzin i społeczności na całym świecie.

Siła w saszetce
Rewolucyjny produkt dla kobiet

SMOKE
FREE
SWEDEN

Przemiana Szwecji

Dzięki **najniższemu w UE wskaźnikowi liczby palaczy (5,3%)**, Szwecja zostanie pierwszym krajem na świecie, który osiągnie oficjalny status kraju „wolnego od dymu”, dzięki przyjęciu bezpieczniejszych alternatyw dla palenia, takich jak snus, e-papierosy i saszetki nikotynowe. Od wprowadzenia saszetek w 2016 r.:

49%
Spadek palenia wśród kobiet

200%
Wzrost rzucania palenia wśród kobiet

6x szybsze

zmniejszenie ilości palacek niż w pozostałej części Europy

Szwecja jest na dobrej drodze, by stać się pierwszym na świecie krajem wolnym od dymu

Źródła i metodologia są dostępne [tutaj](#)

DOWÓD ZDROWOTNEJ REWOLUCJI

Pomoc nr 1 w rzucaniu palenia dla

Dane z ankiet poddane analizie w raporcie „Siła w saszetce” pokazują, że kobiety oceniają saszetki nikotynowe jako najskuteczniejszą metodę rzucania palenia. Respondentki wskazały, że saszetki niezwykle wyprzedziły inne środki wspomagające rzucenie palenia, w tym gumę nikotynową i e-papierosy.

Preferencje te są widoczne w wynikach na poziomie populacji. Odkąd saszetki nikotynowe stały się szeroko dostępne, wskaźnik rzucania palenia przez kobiety wzrósł o 200%, przyczyniając się do jednego z najszybszych spadków rzucania palenia przez kobiety na całym świecie.

Werdykt użytkowniczek

METODA RZUCENIA PALENIA NR 1 NAJSKUTECZNIEJSZA (nr 1 u obu płci)

Kobiety oceniają saszetki:

3X lepsze od
e-papierosów

56% lepsze od
gumy nikotynowej

Lojalność użytkowniczek

34% kobiet szukałoby saszetek za granicą, gdyby ich zakazano



Cechy wspierające trwałe rzucenie palenia



Kobiety, które przeszły na saszetki z papierosów, konsekwentnie wskazują na cechy saszetek nikotynowych, które sprzyjają trwałemu rzuceniu palenia:

- **Mają wzgląd na otoczenie**, nie wydzielają dymu, pary ani zapachu
- **Łatwość stosowania** w pracy i sytuacjach towarzyskich
- **Wybór smaków i mocy**
- **Elastyczność** pasująca do planu dnia

Saszetki nikotynowe nie wymagają zmian w zachowaniu i łatwo wpisują się w codzienne życie. To pomaga praktycznie wyjaśnić, dlaczego wiele kobiet jest w stanie skutecznie rzucić palenie i utrzymać tę zmianę na długo.

Dlaczego kobiety wybierają saszetki

SMAKI kluczowe dla 60%

60%

MNIEJSZA SZKODLIWOŚĆ

zauważona

47%

BRAK TYTONIU cenny dla 46%

46%



Opinie użytkowniczek:

„Można ich używać wszędzie – nie ma zapachu, nikomu nie przeszkadzają”

„**Brak wstydu przy dzieciach – brak poczucia winy**”

„Saszetki po prostu lepiej się sprawdziły – ich stosowanie wydawało się normalniejsze”

„**To nie to co e-papieros, któremu wyczerpie się bateria**”



WPŁYW NA POLITYKĘ I ZDROWIE Kobiet

Co były palaczki mówią

o saszetkach nikotynowych

Dyskusje w grupach fokusowych z byłymi palaczkami wykazały przekonujący, spójny motyw: saszetki nikotynowe stanowiły najbardziej realny, pełen szacunku i zrównoważony sposób rzucenia palenia.

W przeciwieństwie do niektórych środków wspomagających rzucanie palenia, saszetki nikotynowe zostały uznane nie tylko za skuteczne, ale również wpasowujące się w codzienne życie. Uczestniczki wielokrotnie opisywały saszetki nikotynowe jako przyjazne społecznie, czyste i nieobciążone stygmatem – to zalety, które ułatwiły rzucenie palenia bez przyciągania uwagi lub odczucia marginalizacji.

Saszetki nikotynowe są postrzegane jako czystsze i akceptowane społecznie zamienniki palenia papierosów. Wiele osób zaczęło stosować saszetki po próbach rzucenia papierosów lub wapowaniu. Opisały saszetki jako mniej szkodliwe, świeższe i pełniejsze taktu – zwłaszcza w społecznym lub profesjonalnym kontekście:



„Moja przyjaciółka dużo paliła, ale potem przeszła na saszetki nikotynowe. Zero przykrego zapachu, są znacznie świeższe. Próbowałam różnych smaków – teraz rzuciłam palenie całkowicie”.

„Sprawiają wrażenie mniej szkodliwych. Dużo trenuję – palenie papierosów fatalnie wpływało na moją kondycję. Dzięki saszetkom nikotynowym mogę nadal trenować”.

„Paliłam przed urodzeniem dzieci, ale gdy wróciłam do pracy już mi to nie odpowiadało – śmierdzić papierosem przy dziecku”.

„Nie śmierdzą, nie widać ich, ich użycie nie wymaga wyjścia na zewnątrz”.

„Zaczęłam używać saszetek nikotynowych, gdy rzuciłam palenie. Zmiana była łatwa”.

„Mogę ich używać wszędzie. Podczas brunchu, w biurze, w pociągu – nikt tego nie widzi, nie czuje, nikomu nie przeszkadza.”

„Nie wypychają mi torebki. Żadnego e-papierosa do ładowania, żadnej butelki z liquidem, żadnych zapalniczek – tylko mała puszczałka.”



Co pokazuje sukces Szwecji

Postęp Szwecji ilustruje wpływ odzwierciedlających ryzyko przepisów, które zauważają różnice między papierosami wymagającymi palenia a bezpieczniejszymi alternatywami nikotynowymi.

Częstotliwość codziennego palenia wśród kobiet w Szwecji spadła do zaledwie 5,7%, czyli jednej trzeciej średniej w UE i stanowi spadek o 49% od 2015 r.

Według WHO Europejki rzucają palenie sześć razy wolniej od Szwedek – co podkreśla pilną potrzebę wdrożenia innowacyjnego podejścia.

Utrzymanie tempa

Propozycje ograniczenia lub zakazania saszetek nikotynowych w innych krajach należy rozważyć w świetle szwedzkiego osiągnięcia. Ograniczenie dostępu do produktów, których kobiety już używają, by rzucić palenie powoduje ryzyko spowolnienia postępu w ograniczaniu dolegliwości związanych z paleniem wśród kobiet.

Tegoroczny Międzynarodowy

Dzień Kobiet

Smoke Free Sweden wzywa ustawodawców, by uznali saszetki nikotynowe za skuteczne narzędzie rzucania palenia dla kobiet oraz do zapewnienia, że przepisy odzwierciedlą rzeczywiste dane.

Wspieranie kobiet praktycznymi i skutecznymi alternatywami dla papierosów to wciąż jeden z najlepszych sposobów, by osiągnąć cel w zakresie zdrowia publicznego, czyli uwolnienie się od dymu.

Pełen raport można znaleźć [tutaj](#)