

ROLA ZACHOWAŃ PROZDROWOTNYCH W PROMOCJI ZDROWIA PRACOWNIKÓW

dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

Centralny Instytut Ochrony Pracy-Państwowy Instytut Badawczy

Lublin, 24 listopada 2023 r.

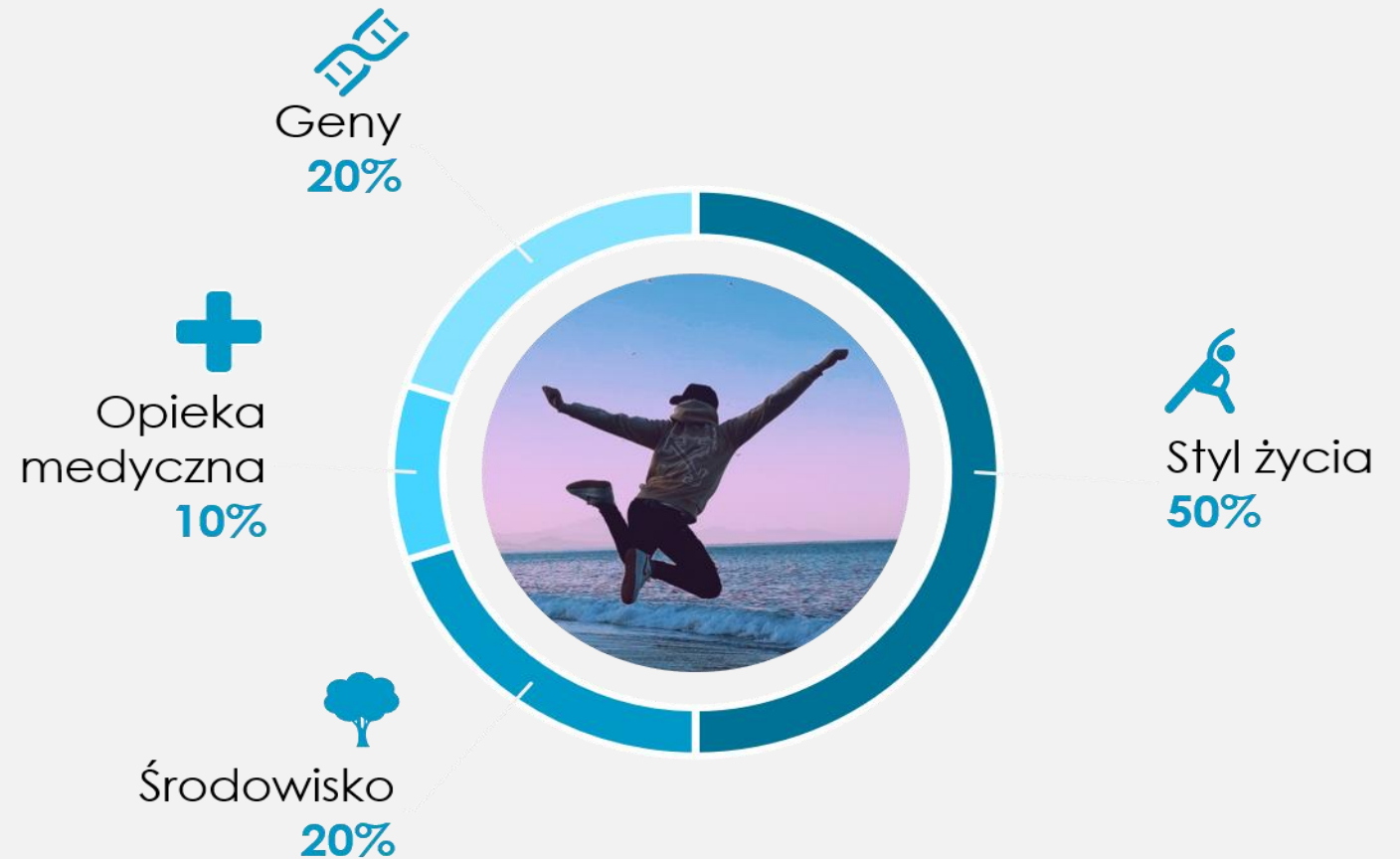
Promocja zdrowia (ang. *health promotion*)
to podnoszenie zdrowia na wyższy poziom
(poprawa, umacnianie, ulepszanie zdrowia).



ZDROWIE I CZYNNIKI JE WARUNKUJĄCE

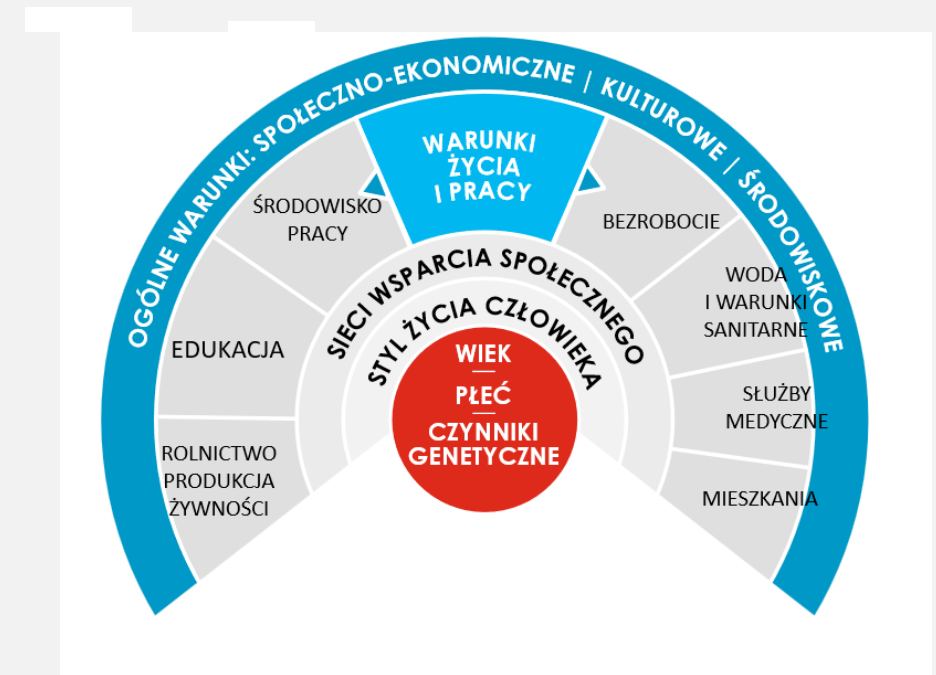
ZDROWIE

stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności



TĘCZA CZYNNIKÓW ZDROWIA

- status społeczno-ekonomiczny - najważniejszy pojedynczy czynnik determinujący zdrowie
- sieci wsparcia społecznego - wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół
- edukacja - zwiększa możliwość kierowania własnym życiem i kontrolowania swojego zdrowia; stwarza szansę na uzyskanie pracy (zarobków)
- zatrudnienie i warunki pracy - bezrobocie stwarza ryzyko depresji, ograniczenia aktywności życiowej; niekorzystne warunki pracy są przyczyną wielu chorób i urazów
- środowisko fizyczne - naturalne: powietrze, woda, gleba oraz stworzone przez człowieka: miejsce zamieszkania, miejsce pracy, ruch drogowy
- biologia i cechy genetyczne
- zachowania zdrowotne - zależne od jednostki, czynników społecznych, od umiejętności dokonywania właściwych wyborów
- prawidłowy rozwój w dzieciństwie - podstawowe znaczenie dla zdrowia i samopoczucia w dalszych latach życia
- służba zdrowia.



ZACHOWANIA ZDROWOTNE

Dotyczą różnych zachowań związanych ze sferą zdrowia, czyli zachowań, które w świetle współczesnej wiedzy medycznej wywołują określone – pozytywne lub negatywne – skutki zdrowotne



**Zachowania
prozdrowotne**



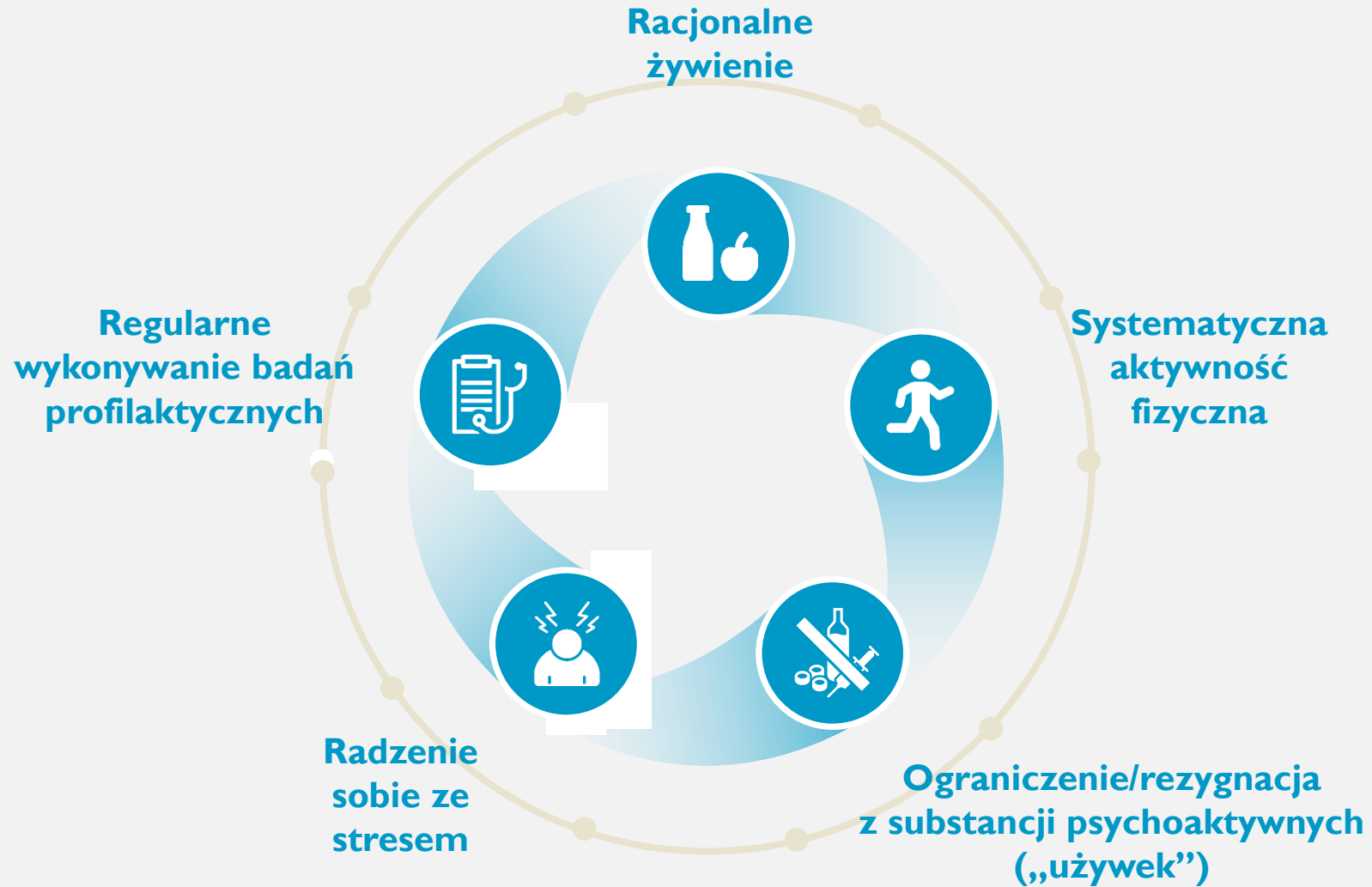
**Zachowania
antyzdrowotne**

PROZDROWOTNY STYL ŻYCIA

Wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będących efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową alternatyw.



ELEMENTY PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA



CZY WIESZ, ŻE...(I)



Kobiety żyją ok. 8 lat dłużej niż mężczyźni, ale gorzej oceniają swoje zdrowie i częściej chorują



Kobiety bardziej dbają o zdrowie, częściej się badają



Mężczyźni mają niewystarczającą wiedzę nt. zdrowia i czynników je warunkujących oraz niską świadomość tego, że ich zachowania są najważniejszym czynnikiem decydującym o ich stanie zdrowia



Mężczyźni mają niską świadomość zagrożeń związanych z nieprawidłową dietą, małą aktywnością fizyczną oraz przewlekłym stresem.



Kobiety stanowią specyficzną grupę, jeśli chodzi o zdrowie i dbałość o nie, ponieważ są bardziej obciążone niż mężczyźni zarówno pracą zawodową, jak i obowiązkami opiekuńczymi

CZY WIESZ, ŻE ...(2)



Brak dbałości
o zrównoważoną dietę



Zbyt mało aktywności
fizycznej



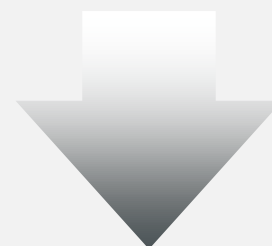
Palenie
tytoniu



Nadmierne
spożycie alkoholu



Zagrożenia w środowisku
pracy – obecność
różnych czynników
fizycznych i
psychofizycznych



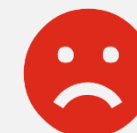
NADWAGA



HIPERCHOLESTEROLEMIA



NADCIŚNIENIE



ZŁE SAMOPOCZUCIE



STRES

KIEDY TY OSTATNIO....



WAŻYŁEŚ SIĘ?



**BADAŁEŚ
CIŚNIENIE
TĘTNICZE KRWI?**



**BADAŁEŚ KREW
NA OZNACZENIE
POZIOMU
STĘŻENIA
GLUKOZY,
CHOLESTEROLU?**

CZY PRZYPADKIEM NIE OKAZUJE SIĘ, ŻE....

Masz nadwagę?

Czujesz się przemęczona/y?

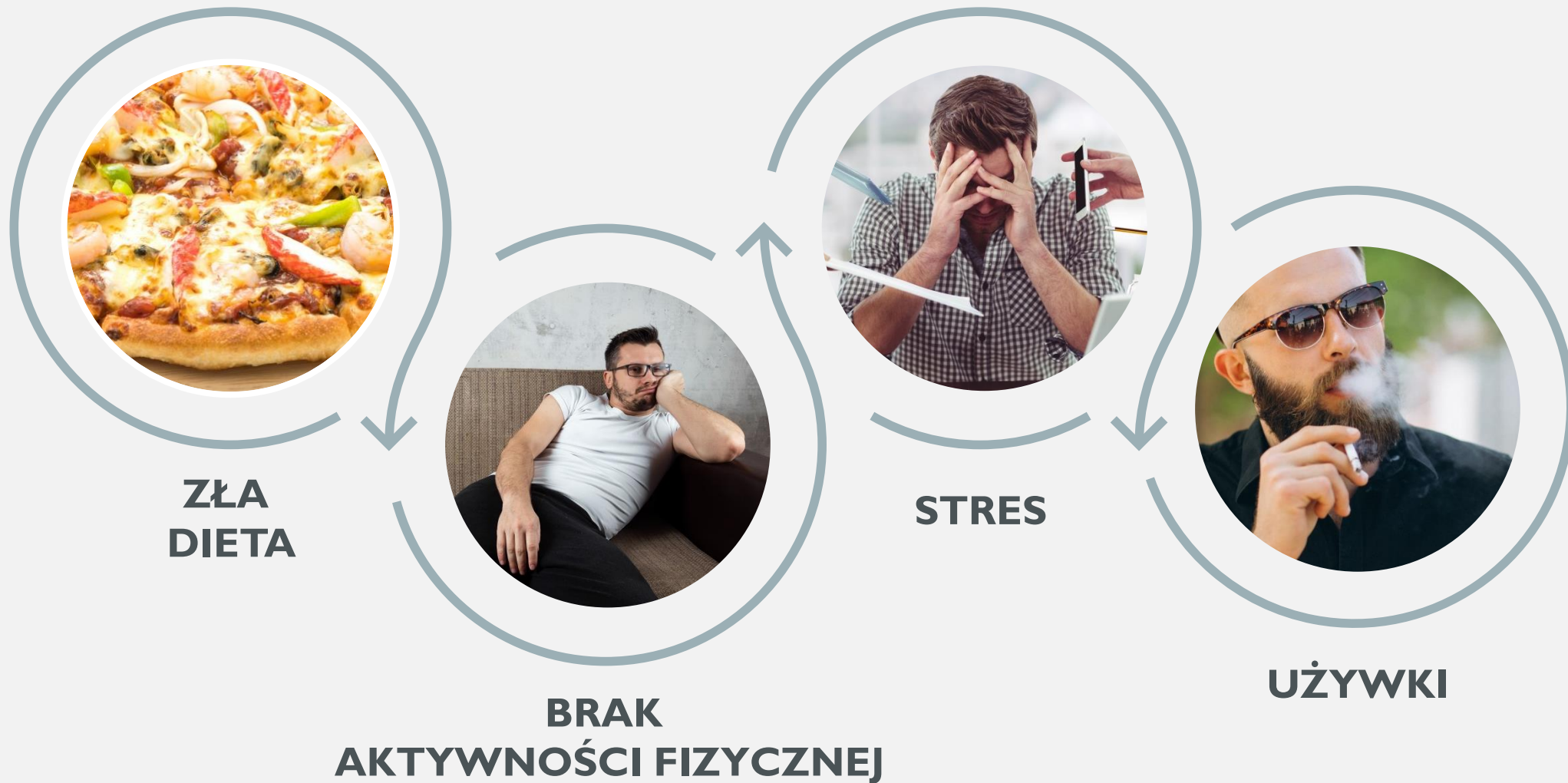
Boli cię kręgosłup?

Źle śpisz?









Brakuje Ci równowagi między pracą i
życiem prywatnym?



PRZYCZYNY



NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE POWODUJE

-  Nadwagę/otyłość
-  Nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemię
-  Choroby przewlekłe (np. cukrzyca, choroby układu krążenia)
-  Złe samopoczucie
-  Zaburzenia odporności
-  Zaburzenia snu
-  Zaburzenia hormonalne
-  Zwiększone ryzyko chorób nowotworowych

... i wiele innych



STARAJ SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ

POSIŁKI POWINNY BYĆ:



UROZMAICONE – spożywaj warzywa, owoce, nabiał, mięso/ryby, produkty zbożowe



UMIARKOWANE – zjedz w ciągu dnia 4-5 posiłków złożonych z: białka (np. chude mięso/wędliny z indyka lub ryby, sery, rośliny strączkowe), produktów zbożowych (ciemne pieczywo, kasza, ryż brązowy), warzyw i owoców



SPOŻYWANE REGULARNIE – jedz co 3-4 godziny o stałych porach niewielkie porcje, nie przejadaj się (*informacja o nasyceniu dociera do mózgu po ok 15 min. od zakończenia posiłku*)

PAMIĘTAJ! O 5 PORCJACH warzyw i owoców dziennie, np.:

Porcja to:



1 jabłko



gruszka



banan



2 mandarynki



1 pomidor



średni ogórek



sałata



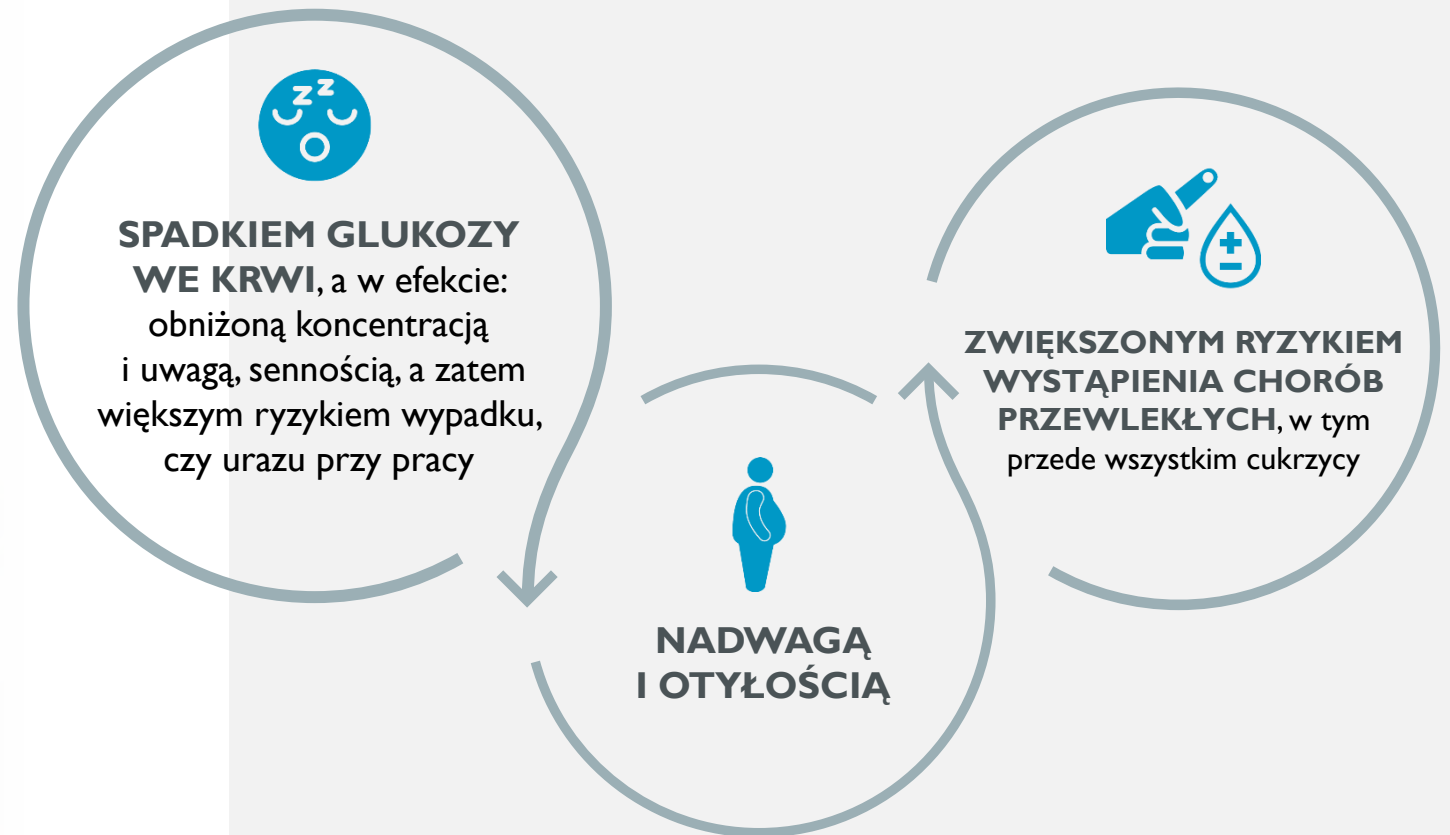
surówka (filizanka)

ROLA I ŚNIADANIA

Pierwszy posiłek po przerwie nocnej, który dostarcza energii, by rozpocząć codzienną aktywność, w tym przede wszystkim pracę

Powinno być zbilansowane, zawierać: białko, węglowodany, produkty zbożowe, warzywa, owoce i dostarczać 25-35% dziennego zapotrzebowania na energię

POMIJANIE ŚNIADAŃ SKUTKUJE:



NIEDOSTATECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POWODUJE



Nadwagę/otyłość



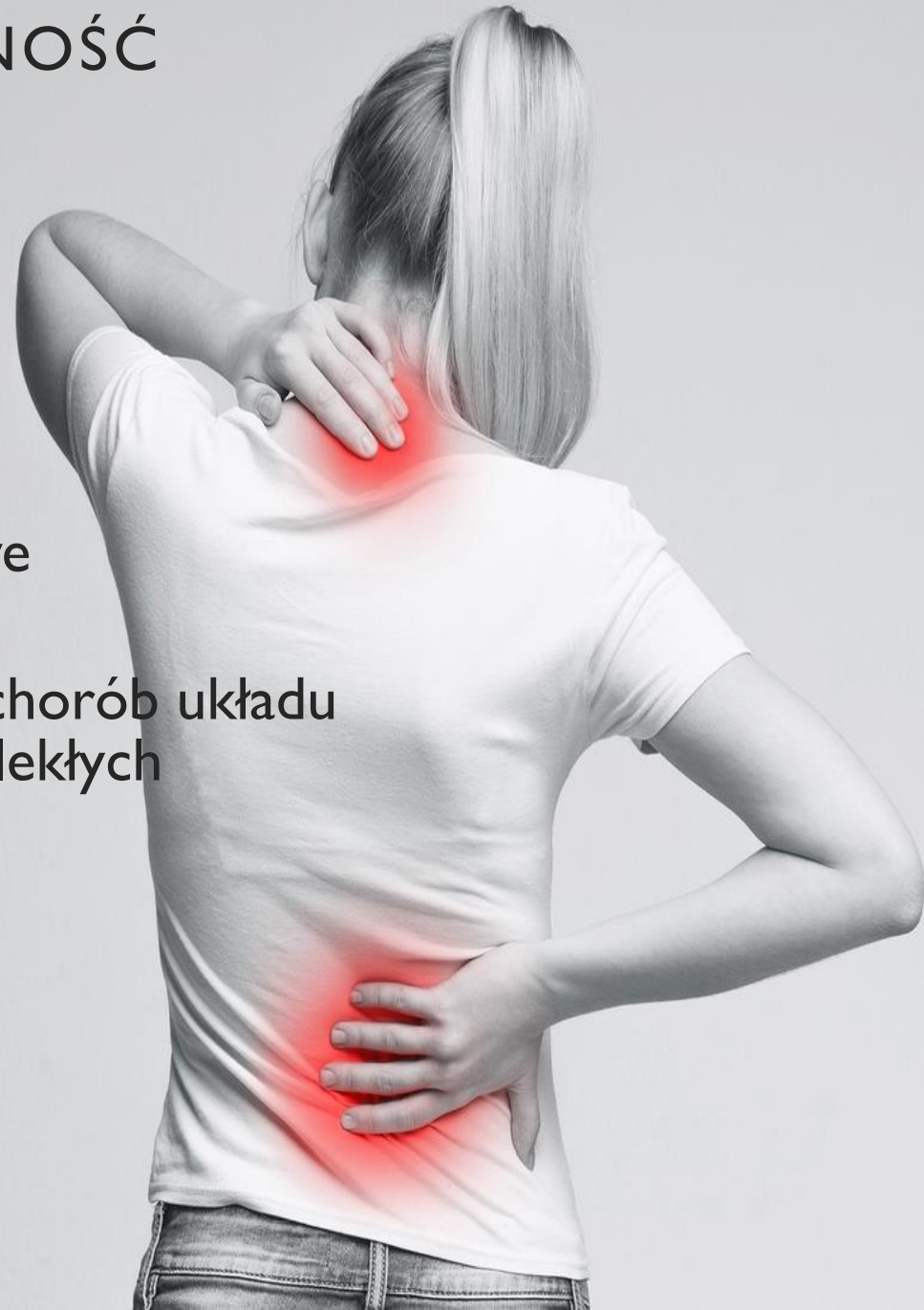
Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe



Zwiększone ryzyko nowotworów, chorób układu krążenia oraz innych chorób przewlekłych



Kumulację stresu i inne zaburzenia zdrowia psychicznego



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Systematyczne wykonywanie wysiłku fizycznego wywołuje szereg pozytywnych zmian w budowie i czynnościach mięśni oraz innych narządach ciała przyczyniając się do redukcji ryzyka lub opóźnienia występowania wielu chorób, w tym przede wszystkim:



nadwagi i otyłości



sercowo-naczyniowych, ponieważ:



cukrzycy

zmniejsza zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie

sprzyja lepszemu dotlenieniu mięśnia sercowego




wpływa korzystnie na profil lipidowy (cholesterol, jego frakcje i trójglicerydy)

obniża ciśnienie krwi




usprawnia przepływ krwi przez narządy

STRES I JEGO SKUTKI

Stresem nazywamy interakcję środowisko – człowiek ocenianą jako:

-  zagrażającą fizycznej lub psychicznej równowadze
-  powodującą negatywne pobudzenie emocjonalne
-  nadmierną w stosunku do potrzeb odpowiedź fizjologiczną obejmującą zmiany neurohormonalne

Stresogenne warunki życia i pracy powodują zwiększone ryzyko wystąpienia następujących chorób o charakterze:

-  zaburzeń metabolicznych (m.in. miażdżycy naczyń, otyłość, cukrzyca)
-  regulacyjnym (nadciśnienie, choroba wieńcowa)
-  psychicznym (depresje, stany lękowe, bezsenność, zespół przewlekłego zmęczenia)



BRAK RÓWNOWAGI MIEDZY PRACĄ I ŻYCIEM

(konflikt między pracą i życiem) ma **negatywny wpływ** na różne aspekty:



NADMIERNE SPOŻYCIE ALKOHOLU

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia.

**Ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu.
Alkohol działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy:**



WPŁYWA NA OSŁABIENIE SYSTEMU ODPORNOŚCIOWEGO ORGANIZMU, czego skutkiem jest m.in. zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy



WYWOŁUJE NIEDOBORY WITAMIN ORAZ PIERWIASTKÓW, czego następstwem mogą być m.in. zaburzenia widzenia, zmiany skórne



WYWOŁUJE ZNACZĄCE ZABURZENIA W FUNKCJONOWANIU PSYCHICZNYM CZŁOWIEKA
m.in. bezsenność, depresję, niepokój

PALENIE TYTONIU

Palenie tytoniu przyczynia się do wystąpienia wielu schorzeń

UKŁADU ODDECHOWEGO

astmę | przewlekłą obturacyjną chorobę płuc
zapalenie oskrzeli i płuc

KRAŻENIA

udar mózgu | chorobę wieńcową | zawał serca

UKŁADU POKARMOWEGO

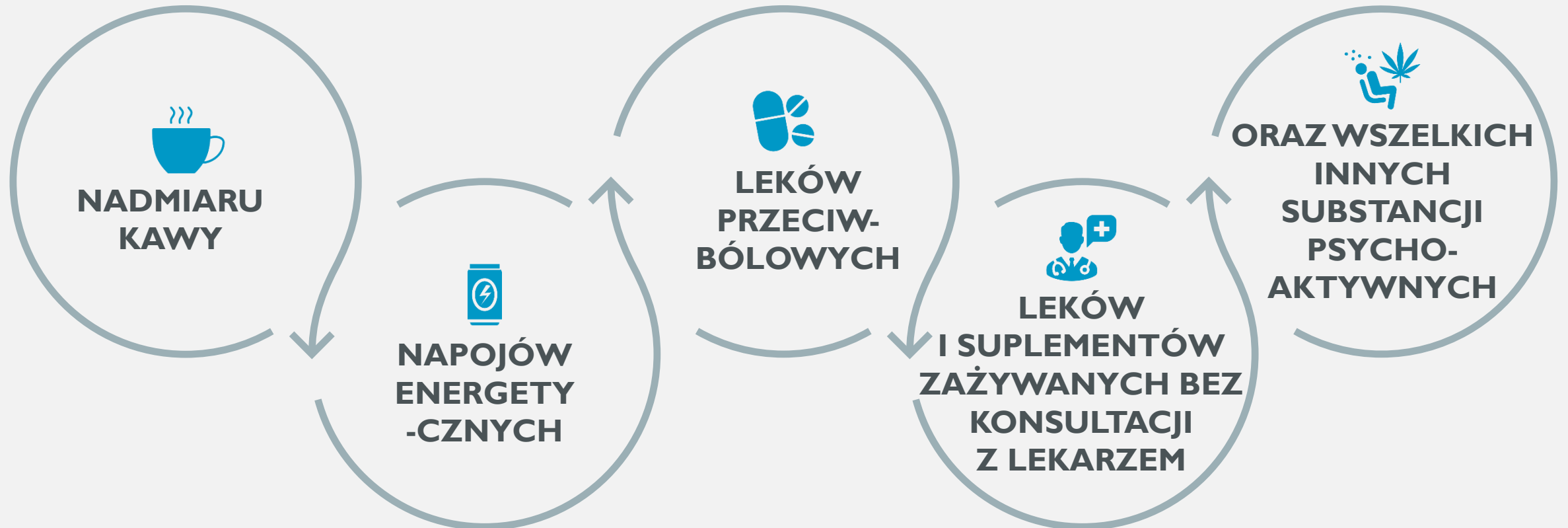
nasilenie choroby wrzodowej żołądka

CHORÓB SKÓRY

ZABURZEŃ PŁODNOŚCI

Zależnie od czasu trwania uzależnienia, ilości wypalanych papierosów oraz osobniczych uwarunkowań genetycznych znacznie wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia takich chorób nowotworowych, jak m.in.: płuc, krtani, przełyku, żołądka, jelita grubego.

DODATKOWO NALEŻY UNIKAĆ



PODSUMOWUJĄC... PAMIĘTAJ NA CO DZIEN!



Zapinaj pas,
jadąc samochodem

Zakładaj kask
jadąc rowerem

Nie prowadź
samochodu
po spożyciu alkoholu

KONTROLUJ SWOJĄ MASĘ CIAŁA

Pomoże Ci w tym łatwy do zmierzenia **wskaźnik BMI**

**SPRAWDŹ
SWOJE BMI!**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała (kg)}}{\text{Wzrost (m)}^2}$$

BMI < 18,5	NIEDOWAGA
BMI 18,5 – 24,9	WARTOŚĆ PRAWIDŁOWA
BMI 25,0 – 29,9	NADWAGA
BMI 30,0 – 34,9	OTYŁOŚĆ I STOPNIA
BMI > 35,0	OTYŁOŚĆ II STOPNIA

Innym pomiarem służącym ocenie rozmieszczenia tkanki tłuszczowej jest **wskaźnik talia/biodra (WHR)**.

Otyłość brzuszną rozpoznaje się, gdy wskaźnik WHR (obwód pasa podzielony przez obwód bioder) u mężczyzn jest równy lub większy 1, u kobiet – równy lub większy 0,8

**CO ZROBIĘ
DLA SIEBIE
JUŻ DZIŚ...?**



ĆWICZENIA

DLA PRACOWNIKÓW
WYKONUJĄCYCH PRACĘ
W POZYCJI SIEDZĄCEJ

ĆWICZENIA

DLA PRACOWNIKÓW
WYKONUJĄCYCH
PRACĘ FIZYCZNĄ

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Opracowano na podstawie wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego/Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Opracowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2023-2025 w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.