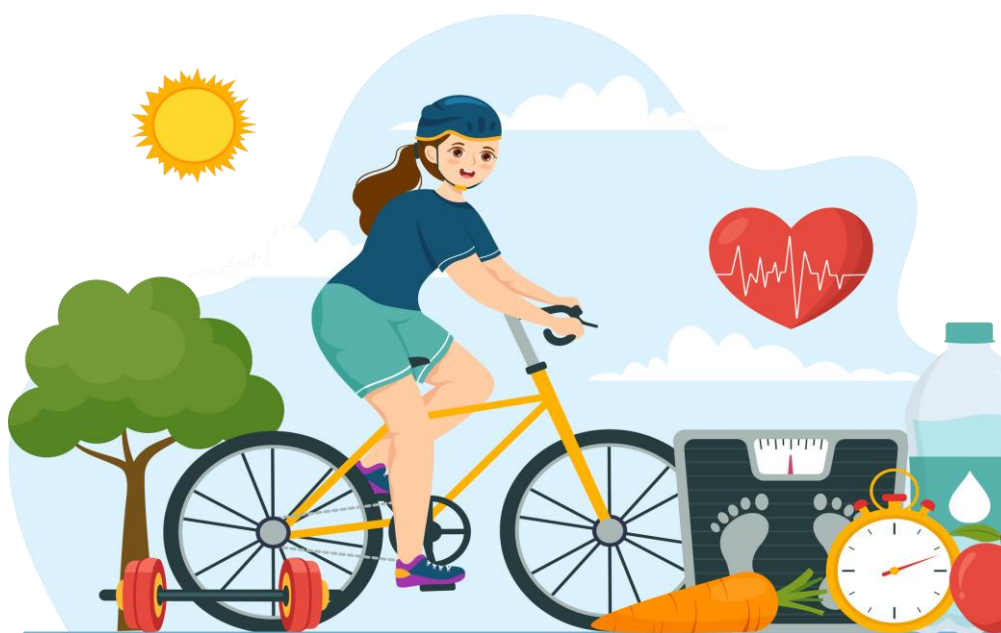


# PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KOBIET

*MATERIAŁ INFORMACYJNY*



**"POSTAW NA ZDROWIE-bis!"** to program edukacyjny skierowany do kobiet w różnym wieku do wykorzystania w miejscu pracy. *Jest to kontynuacja i uzupełnienie programu edukacyjnego dla mężczyzn pn. „Postaw na zdrowie!” (patrzy kod QR poniżej)*



Kobiety, jako specyficzna grupa pracowników, znajdują się często w obliczu licznych wyzwań związanych z równoczesnym wykonywaniem obowiązków zawodowych oraz pozazawodowych – głównie wobec osób zależnych, przede wszystkim dzieci. Te podwójne obciążenia powodują, że kobiety są bardziej niż mężczyźni narażone na wystąpienie bądź nasilenie dolegliwości i problemów ze zdrowiem.

Kobiety, gorzej niż mężczyźni oceniają swoje zdrowie, częściej doświadczają niektórych chorób przewlekłych, a także zaburzeń zdrowia psychicznego. Wzrastająca liczba młodych kobiet zmagających się z problemem nadwagi i otyłości, jak również rosnące ryzyko występowania u nich chorób układu krążenia czy cukrzycy, wskazują na potrzebę zwrócenia większej uwagi na udzielanie im wsparcia w zakresie dbałości o zdrowie i profilaktyki.

W programie podkreśla się, że zdrowie kobiet zależy w dużej mierze od takich codziennych wyborów, jak: odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, zdrowy sen, profilaktyka, a także umiejętność znalezienia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Program nie tylko uświadamia, jak istotne są te elementy, ale także dostarcza praktycznych wskazówek do wdrożenia zdrowych nawyków, które mogą poprawić jakość życia kobiet i zmniejszyć ryzyko rozwoju poważnych chorób.

## POSTAW NA ZDROWIE – bis !

Program edukacji  
zdrowotnej dla kobiet



dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

dr Karolina Pawłowska-Cyprysiak

dr Joanna Orysiak

dr Zofia Mockało

mgr inż. Patrycja Łach

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

### PROGRAM OBEJMUJE:

- **WPROWADZENIE** – w module opisano specyfikę oraz kluczowe etapy w życiu kobiety, które mają istotny wpływ na jej zdrowie i samopoczucie;
- **ZDROWIE I STYL ŻYCIA** – w module zdefiniowano zdrowie, prozdrowotny styl oraz jego najważniejsze elementy, a także podkreślono, że aby zadbać o swoje zdrowie, w każdym wieku, nie potrzeba ogromnego wysiłku i wyrzeczeń – wystarczą proste, codzienne zdrowe nawyki;
- **RACJONALNE ŻYWIENIE** – w module opisano urozmaiconą i właściwie skomponowaną dietę, która jest kluczowa dla utrzymania zdrowia, sprawności fizycznej i samopoczucia; w module opisano także na jakie elementy diety powinna zwracać kobieta w różnych okresach swojego życia;
- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** – w module opisano rolę aktywności fizycznej w życiu i podkreślając, że aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wymagający nakładu energii, nie tylko zaplanowany trening, ale także wszystkie codzienne czynności; opisano tu korzyści zdrowotne wynikające z podejmowania regularnego wysiłku fizycznego jako "najłatwiej dostępnego i najtańszego lek XXI wieku";

- **SEN** – w module opisano rolę snu oraz odpowiedniej higieny snu w utrzymaniu dobrostanu;
- **DOBROSTAN, ROZWÓJ OSOBISTY, RÓWNOWAGA PRACA-ŻYCIE** – w module opisano wybrane wyzwania związane z różnymi etapami w życiu kobiety, które mogą wpływać na jej dobrostan; poruszono tu kwestie konfliktu praca – życie prywatne, obciążeń emocjonalnych i psychicznych, stresu oraz wypalenia zawodowego, akcentując znaczenie wsparcia społecznego i asertywności; poruszono tu także kwestie roli uczenia się przez całe życie w zachowaniu zdolności poznawczych;
- **BADANIA PROFILAKTYCZNE** – w module zwrócono uwagę na znaczenie regularnych badań profilaktycznych jako inwestycji w zdrowie, umożliwiających zapobieganie chorobom przewlekłym i nowotworowym; przedstawiono tu kalendarz badań profilaktycznych zalecanych kobietom w różnym wieku;
- **PALENIE PAPIEROSÓW i NADMIERNE SPOŻYCIE ALKOHOLU** – moduł dotyczy konsekwencji wynikających z palenia tytoniu oraz nadmiernego spożycia alkoholu z punktu widzenia zdrowia kobiety w różnych okresach jej życia.

✦ Dodatkowo program zawiera krótki film instruktażowy z ćwiczeniami przeznaczonymi dla kobiet, do wykonywania zarówno w pracy, jak i w domu.

Zachęcamy do zapoznania się i bezpłatnego korzystania z:

- programu edukacji zdrowotnej dla kobiet „Postaw na zdrowie!-bis”
- Miniporadnika dla kobiet „Postaw na zdrowie! Jak w kilku krokach zadbać o nie?”
- Zaleceń dla specjalistów ds. bhp.



Opracowano na podstawie wyników programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

