

Postaw na zdrowie! Jak w kilku krokach zadbać o siebie? Program edukacji zdrowotnej dla kobiet.

dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

*Centralny Instytut Ochrony Pracy
– Państwowy Instytut Badawczy*

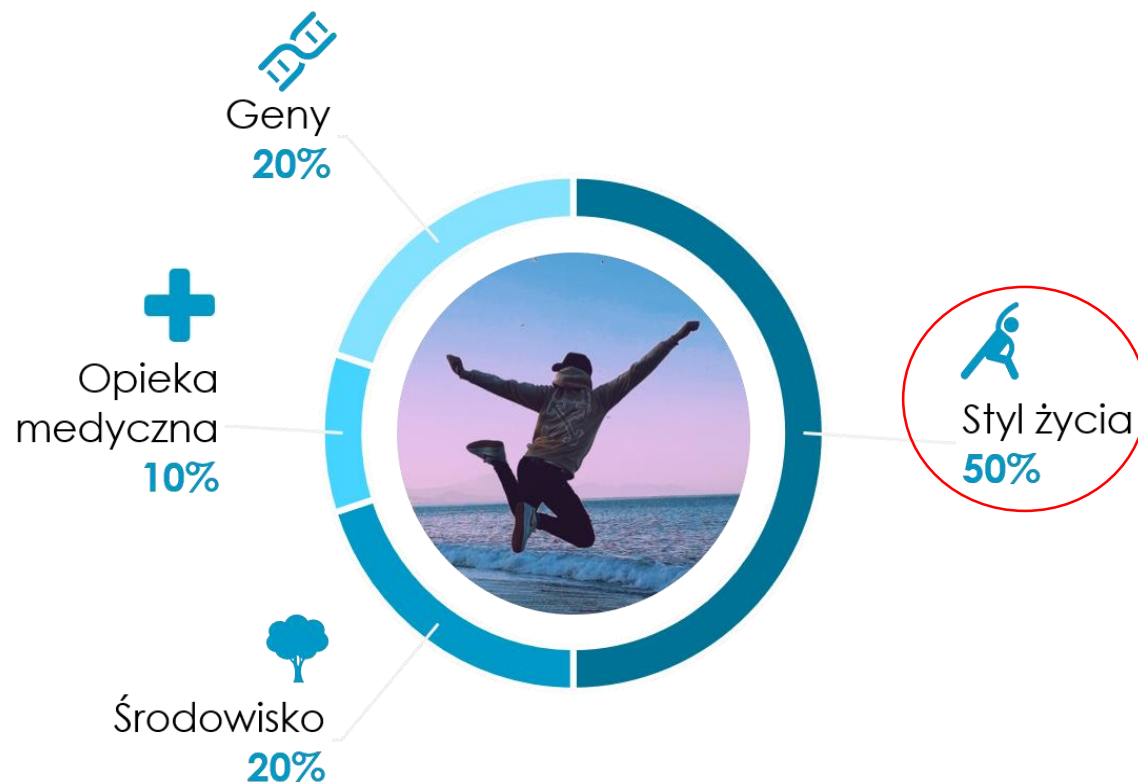
Dlaczego dbałość kobiet o zdrowie jest ważna?

- Kobiety stanowią **szczególną grupę pracowników** ze względu na **liczne obciążenia**, zarówno zawodowe, jak i związane z opieką nad osobami zależnymi; w przeciwieństwie do mężczyzn, kobiety są bardziej obciążone tymi obowiązkami;
- Kobiety oceniają swój ogólny stan zdrowia **gorzej niż mężczyźni** i częściej deklarują występowanie chorób przewlekłych oraz problemów ze zdrowiem psychicznym;
- Kobiety **odgrywają ważną rolę w edukacji zdrowotnej**, zarówno w domu, jak i poza nim. Często jako pierwsze zauważają niepokojące objawy zdrowotne u członków najbliższej rodziny, zachęcając ich do wykonania odpowiednich badań;
- **Nieprawidłowe zachowania zdrowotne** mogą przyczyniać się do rozwoju różnych dolegliwości zawodowych i chorób, co ostatecznie może prowadzić do obniżenia zdolności do pracy, co jest szczególnie istotne w kontekście wydłużania aktywności zawodowej w związku ze zmianami demograficznymi.

Zdrowie i czynniki je warunkujące

Zdrowie

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



PROZDROWOTNY STYL ŻYCIA

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



Najważniejsze elementy prozdrowotnego stylu życia

Małymi krokami, ale konsekwentnie, należy dbać o.....

RACJONALNE
ŻYWNIE

AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNĄ

DOBROSTAN

RADZENIE SOBIE
ZE STRESEM

ROZWÓJ
OSOBISTY

RÓWNOWAGĘ
PRACA-ŻYCIE

BADANIA
PROFILAKTYCZNE

OGRANICZENIE
UŻYWEK



Czy wiesz, że ...



Brak dbałości
o zrównoważoną
dietę



Zbyt mało
aktywności fizycznej



Palenie
tytoniu



Nadmierne spożycie
alkoholu

powodują m.in.:



NADWAGĘ



HIPERCHOLESTEROLEMIĘ



NADCIŚNIENIE

ZRÓB C.O.Ś DLA ZDROWIA

Narodowa Strategia Onkologiczna "Planuję długie życie"

"C" jak codzienna aktywność

"O" jak okresowe badania profilaktyczne

"Ś" jak świadome odżywianie



Aby zadbać o swoje zdrowie, w każdym wieku i wieść potencjalnie długie życie, nie potrzeba ogromnego wysiłku i wyrzeczeń – **wystarczą proste, codzienne czynności**, które dają poczucie pewności i spokoju, a wraz ze zmianą stylu życia – także satysfakcję.

Zacznij od małych kroków i ciesz się zdrowiem przez długie lata!

<https://planujedlugiezycie.pl/zrob-c-o-s-dla-zdrowia-2/>



Badania własne

Co wpływa na dbałość kobiet o zdrowie?

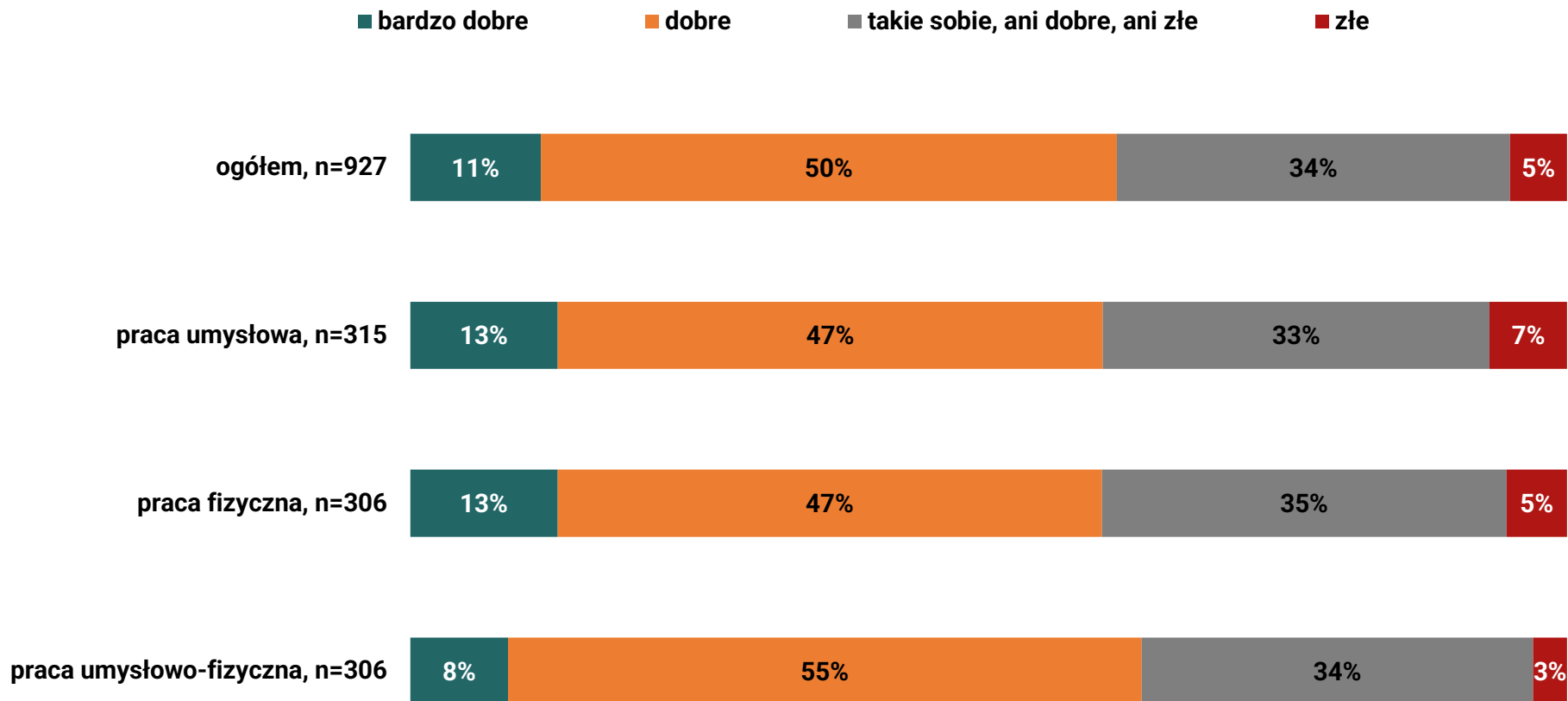
- ✓ **Czynniki demograficzne i społeczno-ekonomiczne:** wiek, wykształcenie, sytuacja finansowa, posiadanie dzieci i innych osób zależnych pod opieką
- ✓ **Umiejscowienie kontroli zdrowia** (wewnętrzne vs. zewnętrzne)
- ✓ **Miejsce zdrowia w hierarchii wartości**
- ✓ **Poczucie własnej skuteczności**
- ✓ **Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym**
- ✓ **Rodzaj wykonywanej pracy** (umysłowa / fizyczna / mieszana)





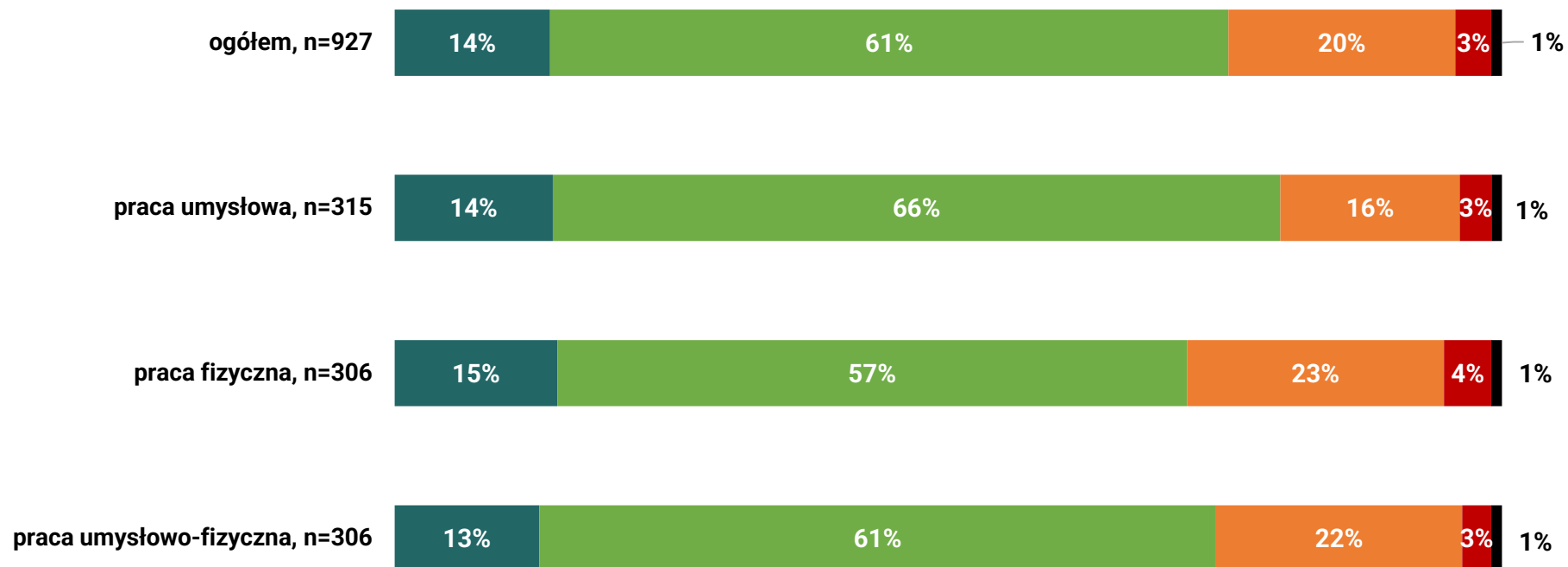
Trochę faktów, czyli wyniki badań

Samocena zdrowia kobiet, wg rodzaju pracy (n=927, %)



Samocena dbałości o zdrowie kobiet, wg rodzaju pracy (n=927, %)

■ Bardzo dbam o swoje zdrowie ■ Raczej dbam o swoje zdrowie ■ Ani dbam, ani nie dbam o swoje zdrowie
■ Raczej nie dbam o swoje zdrowie ■ Wcale nie dbam o swoje zdrowie



Motywy podejmowania dbałości o zdrowie (n=927, %)

■ w bardzo dużym stopniu ■ w dużym stopniu ■ w małym stopniu ■ w bardzo małym stopniu ■ nie potrafię określić stopnia

Dbam o zdrowie, bo wiem, że mogę dzięki temu uniknąć wielu chorób, a także długo cieszyć się dobrym samopoczuciem, kondycją i jakością życia



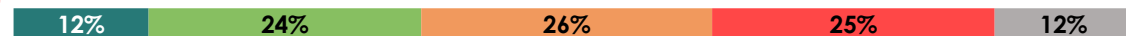
Zawsze dbam o zdrowie, bo jest to najważniejsza wartość w życiu



Dbam o zdrowie, ponieważ pracuję zawodowo, mam rodzinę i wiem, że muszę być zdrowa, by sprostać wszystkim wymaganiom codziennego życia



Dbam o zdrowie, ponieważ zachęca mnie do tego mój mąż/partner/dzieci



Dbam o zdrowie, ponieważ zmotywowała mnie do tego choroba kogoś bliskiego



Dbam o zdrowie, bo choruję na chorobę przewlekłą (np. cukrzycę, nadciśnienie)



Dbam o zdrowie, bo kiedyś poważnie chorowałam



Dbam o zdrowie, ponieważ zachęcają mnie do tego znajomi/przyjaciele



Dbam o zdrowie np. po przeczytaniu informacji w Internecie/mediach społecznościowych, ale jest to krótkotrwałe działanie



Dbam o zdrowie tylko wtedy, gdy choruję



Dbam o zdrowie tylko wtedy, kiedy zaleci mi to lekarz



Nie dbam o zdrowie, bo nie mam na to czasu



Dbam o zdrowie, bo panuje na to moda



Pozytywne zachowania zdrowotne kobiet, wg rodzaju pracy (N=927)

Zmienna	Ogółem		Praca umysłowa		Praca fizyczna		Praca mieszana	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (0-102 pkt.)	60,30	16,52	63,74	15,26	57,29	17,48	59,75	16,17
Żywnienie (0-27 pkt.)	14,52	5,64	15,63	5,38	13,56	5,80	14,35	5,57
Dbłość o ciało (0-27 pkt.)	16,95	5,59	18,05	5,23	16,10	5,76	16,66	5,61
Zdrowie psychiczne (0-21 pkt.)	11,22	4,52	11,93	4,39	10,89	4,68	10,82	4,41
Zachowanie bezpieczeństwa (0-15 pkt.)	11,66	3,04	12,10	2,69	11,08	3,26	11,80	3,06
Aktywność fizyczna (0-12 pkt.)	5,94	2,93	6,03	2,89	5,67	2,95	6,12	2,96

p<0,01

Pozytywne zachowania zdrowotne kobiet, wg wieku (N=927) (1)

Zmienna	Wiek	M	SD
Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (0-102 pkt.)	18-33	58,31	17,57
	34-48	58,31	16,19
	49-65	64,54	14,81
	ogółem	60,30	16,52
Żywienie (0-27 pkt.)	18-33	14,10	5,77
	34-48	13,95	5,66
	49-65	15,57	5,35
	ogółem	14,52	5,64
Dbałość o ciało (0-27 pkt.)	18-33	15,96	5,78
	34-48	16,40	5,55
	49-65	18,61	5,05
	ogółem	16,95	5,59


p<0,00

Pozytywne zachowania zdrowotne kobiet, wg wieku (N=927) (2)

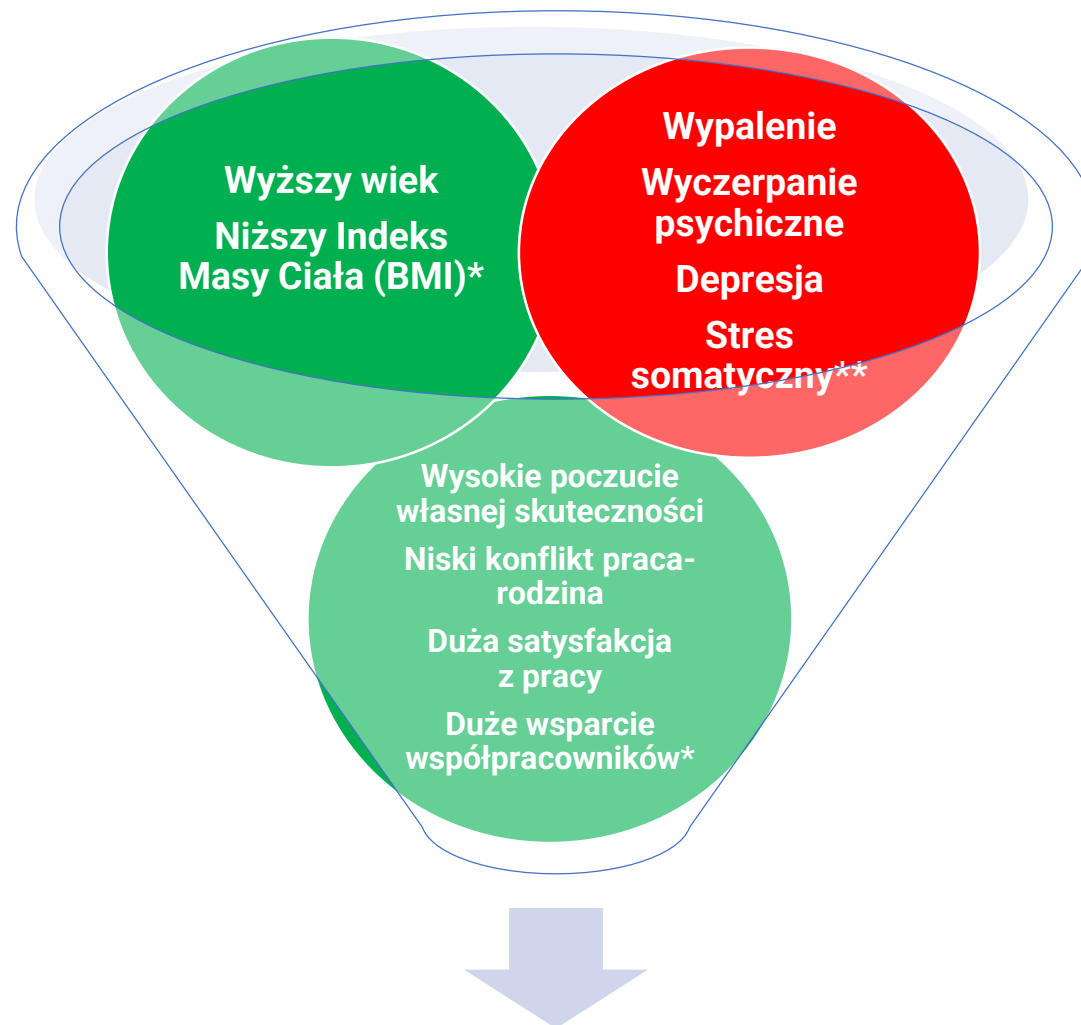
Zmienna	Wiek	M	SD	p<
Zdrowie psychiczne (0-21 pkt.)	18-33	11,02	4,69	0.02
	34-48	10,86	4,28	
	49-65	11,80	4,52	
	ogółem	11,22	4,52	
Zachowanie bezpieczeństwa (0-15 pkt.)	18-33	11,02	11,12	0.00
	34-48	10,86	11,31	
	49-65	11,80	12,63	
	ogółem	11,66	3,04	
Aktywność fizyczna (0-12 pkt.)	18-33	6,09	3,02	0.42
	34-48	5,79	2,99	
	49-65	5,92	2,77	
	ogółem	5,94	2,93	

Dobrostan kobiet, wg rodzaju pracy i wieku (N=927)

	Dobrostan – skala WHO (0-25 pkt.)		Samooceana dobrostanu (0-10 pkt.)	
	M	SD	M	SD
Ogółem	12,71	5,351	6,39	2,07
Rodzaj pracy				
umysłowa	12,66	5,37	6,59	2,03
fizyczna	12,78	5,69	6,28	2,20
mieszana	12,70	4,99	6,28	1,95
Wiek (lata)				
18-33	12,75	5,13	6,38	2,02
34-48	13,10	5,38	6,44	2,11
49-65	12,28	5,55	6,33	2,08



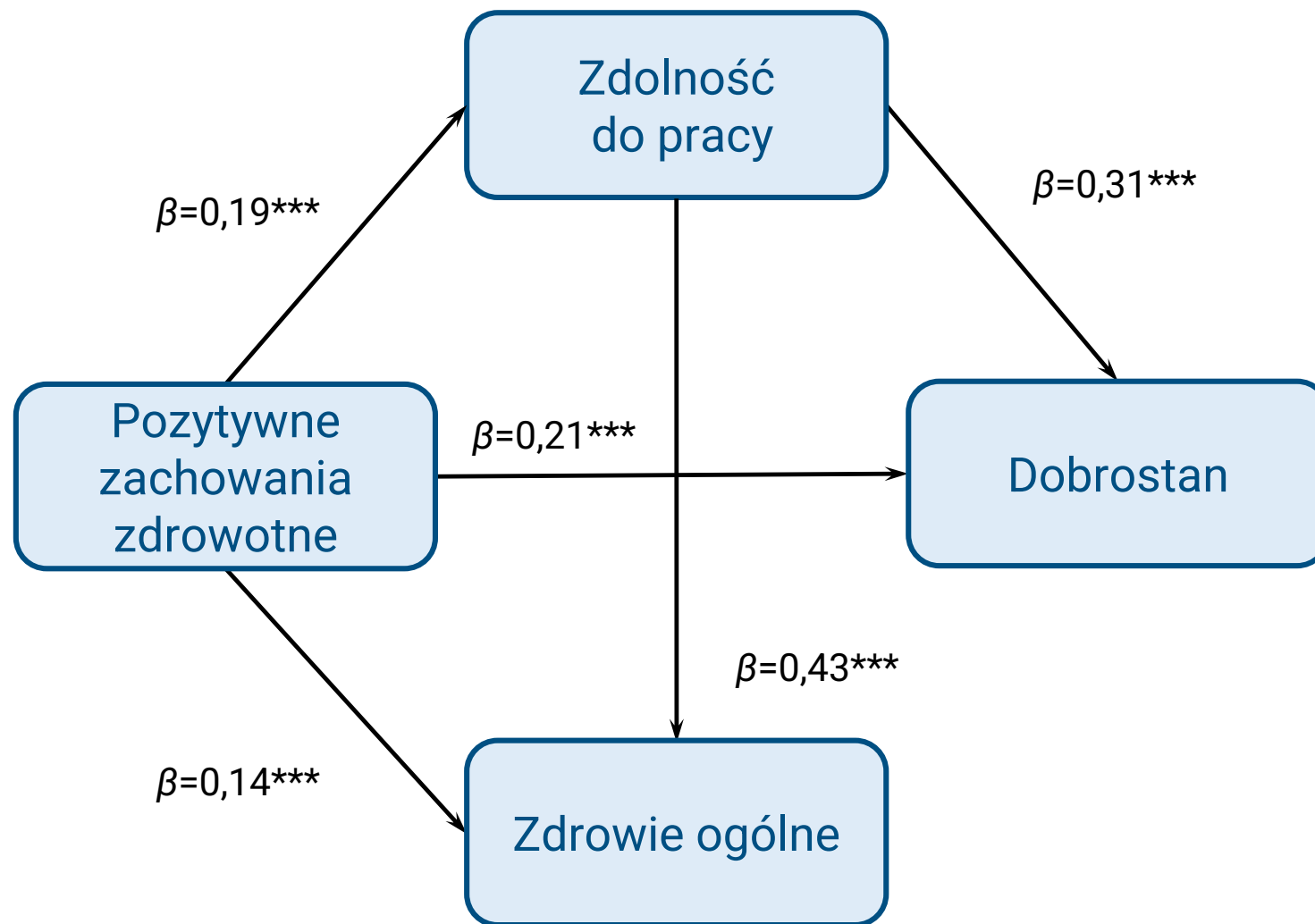
**Co wpływa na pozytywne
zachowania zdrowotne
kobiet?**



*Kolor zielony – dodatni wpływ

**Kolor czerwony – ujemny wpływ

Pozytywne zachowania zdrowotne



*** $p < 0,001$

Wnioski



- ❖ Kobiety oceniają swoje **zdrowie** jako **dobre** i deklarują, że **raczej** o nie **dbają**;
- ❖ Dbłość kobiet o zdrowie mierzona skalą pozytywnych zachowań zdrowotnych jest przeciętna; zatem istnieją **rozbieżności** między deklarowaną a rzeczywistą dbałością o zdrowie
- ❖ Częstość podejmowania pozytywnych zachowań zdrowotnych **wzrasta wraz z wiekiem**;
- ❖ **Czynniki psychospołeczne** determinują prozdrowotny styl życia – podejmowanie pozytywnych zachowań zdrowotnych maleje w wyniku stresu, depresji i wypalenia;
- ❖ Konieczne jest **wsparcie kobiet** - **np. przez specjalistów ds. bhp** w prowadzeniu prozdrowotnego stylu życia.



EDUKACJA ZDROWOTNA

Edukacja zdrowotna



Edukacja zdrowotna to proces, którego celem jest dostarczanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia.

Edukacja zdrowotna w miejscu pracy stanowi istotny element działań profilaktycznych realizowanych m.in. przez specjalistów ds. bhp. Ma ona kluczowe znaczenie, ponieważ wpływa na dobrostan pracowników, a dbanie o ich zdrowie to inwestycja, która przynosi korzyści również pracodawcom.

Edukacją zdrowotną powinno się **obejmować wszystkie grupy pracowników** uwzględniając ich specyficzne potrzeby. Szczególną grupę w tym kontekście stanowią **kobiety**.

Na podstawie wyników badań opracowano:

1. **Program** edukacji zdrowotnej dla kobiet
2. **Miniporadnik** dla kobiet dot. prozdrowotnego stylu życia
3. **Film** instruktażowy z ćwiczeniami dla kobiet
4. **Zalecenia** dla specjalistów ds. bhp odnośnie potrzeby prowadzenia w miejscu pracy edukacji zdrowotnej wśród kobiet



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

ZDROWIE I STYL
ŻYCIA



RACJONALNE
ŻYWIENIE



AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA



ZNACZENIE
SNU



DOBROSTAN
ROZWÓJ OSOBISTY
RÓWNOWAGA
PRACA-ŻYCIE



BADANIA
PROFILAKTYCZNE



PALENIE TYTONIU
SPOŻYWANIE
ALKOHOLU



KATARZYNA HILDT-CIUPIŃSKA



POSTAW NA ZDROWIE!

Jak w kilku krokach zadbać o siebie?

Miniporadnik dla kobiet

CIOP  PIB

Spis treści

1.	Wstęp.....	1
2.	Odżywiaj się racjonalnie.....	2
3.	Ruszaj się regularnie.....	5
4.	Znajdź równowagę.....	9
5.	Badaj się systematycznie.....	11
6.	Podsumowanie.....	13



Odżywiaj się racjonalnie!

Zdrowa i zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, hormonalnej i psychicznej kobiet. W zależności od wieku, stylu życia, cyklu hormonalnego i ewentualnych stanów takich jak ciąża, czy menopauza, potrzeby żywieniowe mogą się różnić. Oto ogólne zalecenia (dla osób zdrowych, tj. bez nietolerancji pokarmowych i innych chorób):

1. Jedz regularnie – 4–5 posiłków dziennie

- Stałe pory posiłków stabilizują poziom glukozy i kontrolują apetyt (zmniejszają napady głodu).
- Nie pomijaj śniadania – dostarcza energii na początek dnia, zapobiega wahaniom glukozy we krwi.



2. Wybieraj produkty nieprzetworzone

- Bazuj na świeżych warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych, orzechach i zdrowych tłuszczach.
- Ogranicz żywność wysoko przetworzoną, fast food, dania instant.



3. Jedz warzywa i owoce – minimum 400–500 g dziennie

- Jedz różnokolorowe warzywa i owoce – są źródłem witamin, antyoksydantów i błonnika pokarmowego.
- Zasada: warzyw powinno się jeść więcej niż owoców.



4. Wybieraj zdrowe tłuszcze

- Postaw na tłuszcze nienasycone: oliwa z oliwek, awokado, orzechy, siemię lniane, tłuste ryby morskie.
- Ogranicz tłuszcze nasycone (tłuste mięsa, smalec) i izomery trans kwasów tłuszczowych (tzw. tłuszcze trans) (margariny utwardzane, wyroby cukiernicze).



5. Dostarczaj odpowiednią ilość białka

- Wybieraj chude drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i orzechy.
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (kiełbasy, wędliny).
- Pamiętaj o regularnym spożyciu mleka i produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu.



1 g / 1 kg
masy ciała

2

Ruszaj się!

Aktywność fizyczna to nie tylko sposób na szczupłą sylwetkę, ale przede wszystkim fundament zdrowia fizycznego, psychicznego i hormonalnego. Regularny ruch wspiera serce, kości, mięśnie, poprawia nastrój i sen.

„Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

Wojciech Oczko, lekarz (1945 – 1608)



Systematyczna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści!

5

PAMIĘTAJ!

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, wspiera zdrowie psychiczne, wzmacnia ciało i dodaje energii do codziennych obowiązków.

Nie musisz być sportowczynią – wystarczy, że będziesz konsekwentna.

Regularny wysiłek fizyczny jest skutecznym, najłatwiej dostępnym i najtańszym lekiem XXI wieku!



8

Znajdź równowagę!

Przed wszystkim stawiaj wyraźne granice pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Jak to zrobić?

✓ Planuj tydzień z góry

Nie zostawiaj niczego przypadkowi.

- Wpisuj do kalendarza zarówno zadania zawodowe, jak i to co poza pracą – czas dla bliskich, aktywność fizyczną czy relaks.
- Pamiętaj, żeby zawsze mieć zapas czasu na rzeczy nieplanowane – czy to w pracy czy poza nią zawsze może „coś wyskoczyć”.
- Traktuj spotkania z rodziną czy czas na hobby tak samo poważnie, jak służbowe zebrania.



✓ Oddzielaj pracę od życia prywatnego

Granice między życiem a pracą muszą być jasne.

- Po zakończeniu pracy – zamknij komputer, wycisz służbowy telefon, odłóż małe sprawy zawodowe na następnym dniu.
- Nie zabieraj „niedokończonych spraw” zawodowych do domu – postaraj się o nich nie myśleć.



✓ Oddzielaj życie prywatne od pracy (w tym zdalnej)

Twe prywatne problemy zasługują na uwagę, ale niech nie przesłaniają zawodowych obowiązków.

- Ustal czas i miejsce, kiedy i gdzie się nimi zajmiesz – praca to nie jest najlepszy na to moment.
- Skupienie w pracy pozwala na efektywne jej wykonywanie i unikanie błędów.



9

Ponadto:

✓ Wypnij się!

Sen to fundament zdrowia fizycznego i psychicznego. Odpowiednia ilość snu (7–8 godzin dziennie) wpływa pozytywnie na odporność, metabolizm, koncentrację i nastrój.

Zalecenia:

- Staraj się chodzić spać i wstawać o stałych porach.
- Unikaj ekranów (telefon, komputer, telewizor) na godzinę przed snem.
- Stwórz wieczorną rutynę wyciszającą: np. muzyka relaksacyjna, herbata ziołowa, książka.
- Zadbaj o komfortowe warunki snu: zimny i suchy pokój, ciemność.



✓ Znajdź czas na relaks/wyciszenie!

Codzienna gonitwa, stres i natłok obowiązków mogą prowadzić do wypalenia i problemów zdrowotnych. Regularny relaks to nie luksus – to potrzeba.

Zalecenia:

- Praktykuj codziennie choćby 10–15 minut wyciszenia: medytacja, uważny oddech, spacer.
- Naucz się mówić „nie”. Masz prawo odmówić, kiedy coś Cię przeraża, nie wiesz, jak coś zrobić lub, gdy jesteś zmęczona. Staraj się nie brać na siebie zbyt wiele – nadmierne obciążenie obowiązkami utrudni Ci relaks i sprawi, że ciągle będziesz myśleć o tym, co jeszcze masz do zrobienia.
- Ogranicz media społecznościowe – to złodziej czasu, który możesz wykorzystać na chwilę dla siebie.
- Znajdź swój sposób na odprężenie – kąpiel, aromaterapia, muzyka, cisza.



✓ Realizuj swoje hobby i pasje!

Pasje rozwijają, dodają energii i poczucia sensu. To czas tylko dla Ciebie – wolny od ocen i presji.

Zalecenia:

- Poświęć chociaż godzinę w tygodniu na to, co kochasz np.: taniec, rękodzieło, malowanie, gotowanie, sport.
- Daj sobie prawo do przyjemności – zadania zawodowe i te do wykonania w domu to ważna rzecz. Pozwól sobie jednak na coś tylko dla siebie: poszukaj swojego hobby lub czegoś, co będziesz lubić robić w wolnym czasie – to będzie Twój sposób na odnawianie myśli i regenerację.



10

Badaj się regularnie!

Profilaktykę traktuj jak inwestycję, a nie przykry obowiązek!

Wiele chorób przewlekłych, a także choroby nowotworowe, to proces, który może rozwijać się i trwać przez kilka czy kilkanaście lat, a wpływ na to ma wiele aspektów związanych z naszym stylem życia. Chorobie można zapobiec, zdobywając wiedzę i modyfikując swoje nawyki, niezależnie od wieku!



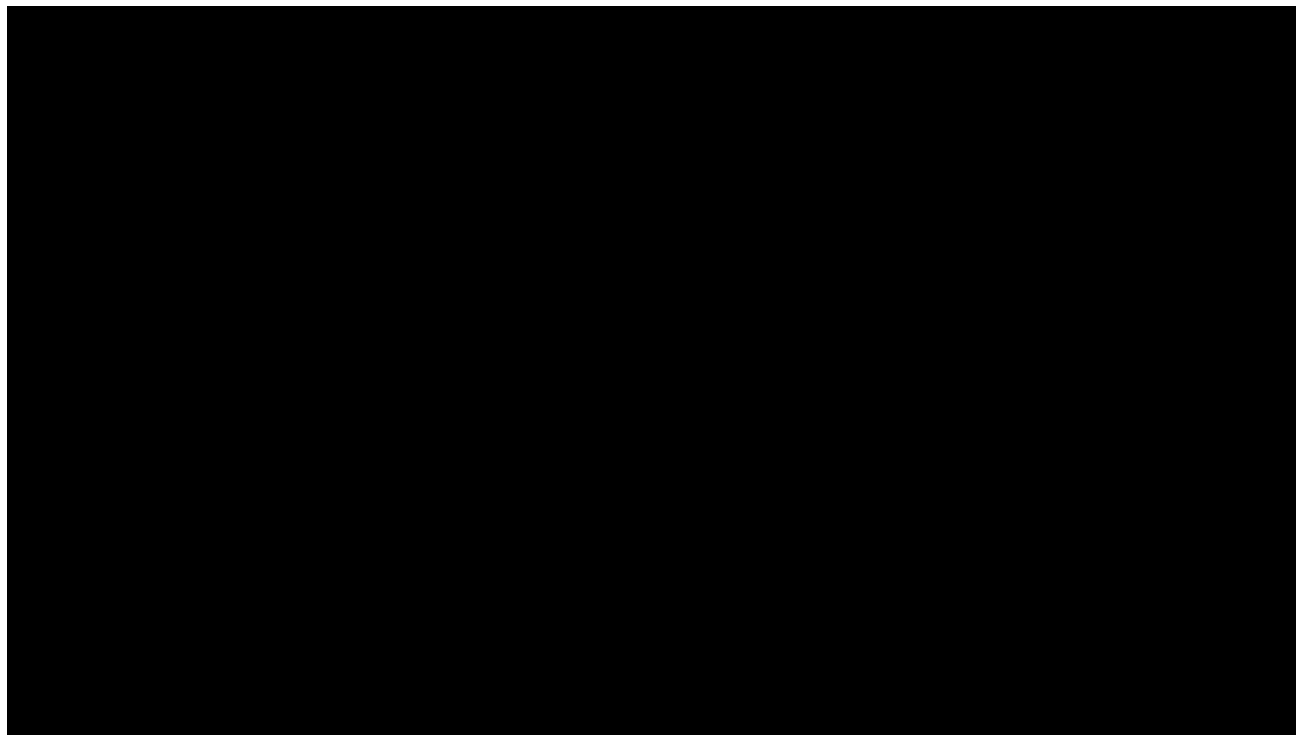
Oto badania, które powinnyś wykonywać:

W każdym wieku:

- Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku;
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku. Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata (ewentualnie niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie);
- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów – raz na pięć lat;

11

20-minutowy film instruktażowy z ćwiczeniami dla kobiet



Dziękuję za uwagę



kahil@ciop.pl

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.