

# POSTAW NA ZDROWIE !

Poradnik dla kobiet, jak  
w kilku krokach zadbać  
o siebie



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

# PLAN PREZENTACJI

ZDROWIE I  
STYL ŻYCIA



RACJONALNE  
ŻYWIENIE



AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA



DOBROSTAN



BADANIA  
PROFILAKTYCZNE





# WPROWADZENIE

Opracowanie:  
dr Katarzyna Hildt-Ciupińska



# Być

## kobietą...

- **Kobiety stanowią specyficzną grupę pracowników** ze względu na liczne obciążenia, zarówno pracą zawodową, jak i obowiązkami opiekuńczymi wobec osób zależnych (głównie dzieci); w przeciwieństwie do mężczyzn kobiety są bardziej obciążone tymi obowiązkami. W związku z tym może to powodować (lub nasilać) różne problemy zdrowotne i dolegliwości. Brak równowagi między pracą i życiem wiąże się z gorszym zdrowiem i mniejszą dbałością o zdrowie (Hildt-Ciupińska, 2017);
- **Kobiety gorzej niż mężczyźni oceniają swoje zdrowie** ogólne, częściej deklarują występowanie chorób przewlekłych oraz problemów zdrowia psychicznego;
- Wśród młodych kobiet wzrasta problem **nadwagi i otyłości**;
- kobiety częściej niż mężczyźni tracą życie w wyniku **chorób układu krążenia** oraz z powodu **cukrzycy** i jej powikłań; kobiety nieco rzadziej niż mężczyźni umierają z powodu **nowotworów złośliwych**;
- **Kobiety pełnią ważną rolę w edukacji zdrowotnej**, zarówno w domu, jak i poza nim. To one często jako pierwsze zauważają niepokojące objawy zdrowotne u swoich bliskich i zachęcają do wykonania odpowiednich badań (Broniecka, Wyka, 2013);
- **Nieprawidłowe zachowania zdrowotne** mogą przyczyniać się do powstawania różnorodnych dolegliwości i chorób zawodowych, co w efekcie może obniżać zdolność do pracy.



# Płeć a choroby

Niektóre choroby wynikają ze specyfiki płci, budowy ciała, organizmu kobiety. Są też schorzenia, na które kobiety statystycznie częściej chorują niż mężczyźni.

**Statystycznie kobiety częściej niż mężczyźni chorują m.in. na:**

- choroby tarczycy, jak niedoczynność, Hashimoto
- osteoporozę – zwłaszcza po menopauzie
- żylaki
- schorzenia układu rozrodczego
- choroby reumatyczne, w tym toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów
- choroby układu trawienia
- cukrzycę typu 2
- celiakię
- stwardnienie rozsiane
- syndrom chronicznego zmęczenia.

Niektóre schorzenia związane są z **gospodarką hormonalną** oraz ze zmianami następującymi z wiekiem.



# Hormony a zdrowie kobiety

Hormony odgrywają fundamentalną rolę w życiu kobiet, wpływając na funkcjonowanie organizmu na wielu poziomach – od rozwoju fizycznego i psychicznego po zdrowie układu rozrodczego i metabolizm.

Hormonalne zmiany zachodzące na przestrzeni życia kobiety, od okresu dojrzewania aż po menopauzę, wywierają silny wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Warto zrozumieć, jak zmienia się równowaga hormonalna i jak można dbać o zdrowie na różnych etapach życia.



## **Dorosłość – stabilizacja hormonalna i wpływ na zdrowie reprodukcyjne**

W dorosłym życiu cykl menstruacyjny, regulowany przez estrogeny i progesteron, ma kluczowe znaczenie dla zdrowia reprodukcyjnego. Hormony te nie tylko wspierają zdolność do poczęcia dziecka, ale także wpływają na nastrój, metabolizm i ogólny stan zdrowia.

### **Wpływ na zdrowie:**

- **Cykl hormonalny** – Regularny cykl miesięczny wpływa na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Estrogeny działają ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, kości i skórę, ale ich wahania mogą prowadzić do zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i bolesnych menstruacji.
- **Ciąża i płodność** – W tym okresie wiele kobiet rozważa macierzyństwo. Wahania hormonów podczas ciąży wpływają na organizm wieloma sposobami, prowadząc do zmian w nastroju, zwiększenia masy ciała i przekształceń fizjologicznych.
- **Zdrowie kości i skóry** – Estrogen wspiera zdrowie kości i skóry, pomagając utrzymać ich gęstość i elastyczność. Dzięki temu kobiety mogą dłużej cieszyć się dobrą kondycją fizyczną i zdrową skórą.



## Premenopauza – początek zmian hormonalnych

Okres przed menopauzą, zazwyczaj zaczyna się około 40. roku życia, kiedy produkcja estrogenów i progesteronu zaczyna stopniowo spadać. W tym czasie cykle menstruacyjne mogą stać się nieregularne, a kobiety zaczynają doświadczać pierwszych objawów menopauzy.

### Wpływ na zdrowie:

- Nieregularne miesiączki i PMS – Obniżający się poziom estrogenów prowadzi do nieregularnych miesiączek i nasilenia objawów PMS, w tym wahań nastroju, drażliwości i trudności z koncentracją.
- Zmiany metaboliczne – Niższy poziom hormonów wpływa na metabolizm, co często skutkuje przyrostem masy ciała, zwłaszcza w okolicach brzucha.
- Uderzenia gorąca i nocne poty – Objawy te są typowe dla wczesnych zmian menopauzalnych, mogą być szczególnie uciążliwe i zakłócać sen.



# Menopauza – koniec cykli menstruacyjnych i adaptacja hormonalna

Menopauza, czyli trwałe ustanie miesiączkowania, pojawia się zazwyczaj między 45. a 55. rokiem życia i oznacza znaczące obniżenie poziomu estrogenów. Okres ten wiąże się z wieloma zmianami fizjologicznymi i zdrowotnymi, które wpływają na samopoczucie i stan zdrowia kobiety.

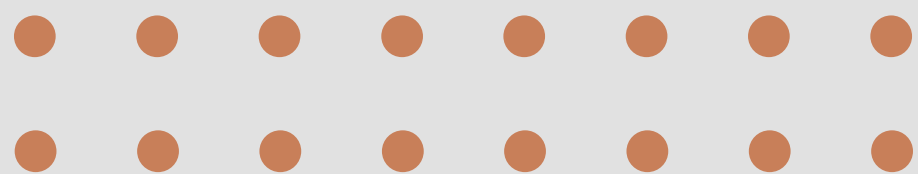
## Wpływ na zdrowie:

- Ryzyko osteoporozy – spadek poziomu estrogenów wpływa negatywnie na gęstość kości, co zwiększa ryzyko osteoporozy. Kobiety w okresie postmenopauzalnym są bardziej narażone na złamania, zwłaszcza kości biodrowej, nadgarstka i kręgosłupa.
- Zdrowie układu sercowo-naczyniowego – estrogeny działają ochronnie na układ krążenia, dlatego ich spadek zwiększa ryzyko nadciśnienia i chorób serca, w tym zawału.
- Suchość pochwy i dyskomfort – niski poziom estrogenów prowadzi do osłabienia błony śluzowej pochwy, co powoduje suchość i dyskomfort podczas współżycia.
- Problemy ze snem i nastrojem – zmiany hormonalne mogą prowadzić do problemów ze snem, nastrojem i koncentracją, a nawet do rozwoju depresji lub stanów lękowych.

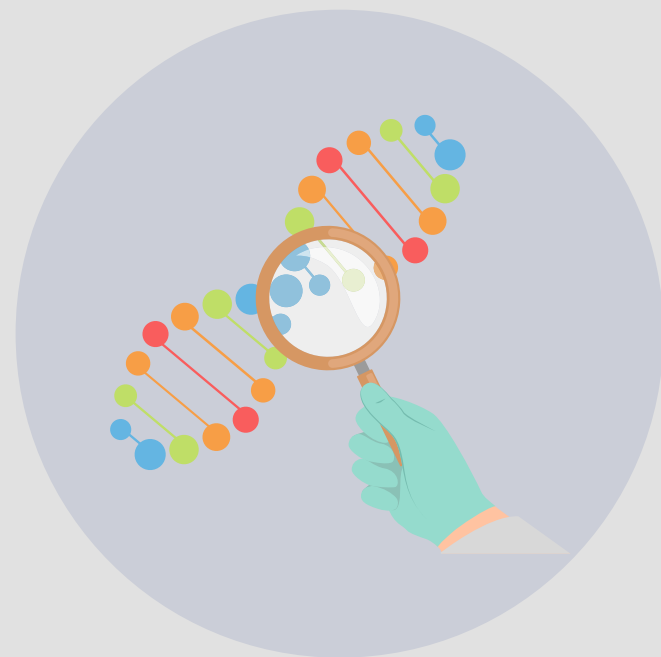


# ZDROWIE TO NIE TYLKO BRAK CHOROBY

Zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego  
i społecznego dobrostanu (WHO, 1948)



# Czynniki warunkujące zdrowie



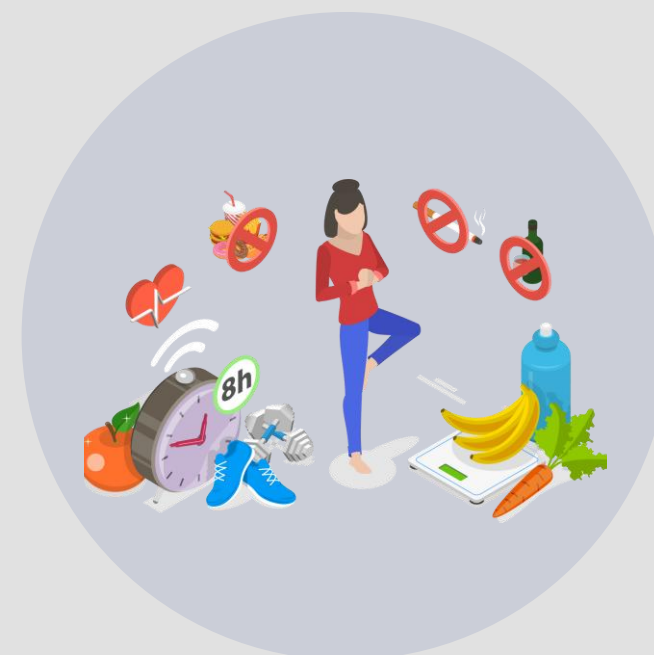
**GENY**  
20%



**OPIEKA  
ZDROWOTNA**  
10%



**ŚRODOWISKO**  
20%



**STYL ŻYCIA**  
50%

# PROZDROWOTNY STYL ŻYCIA

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





# ZRÓB COŚ DLA ZDROWIA

Opracowanie:  
dr Katarzyna Hildt-Ciupińska



# ZRÓB C.O.Ś DLA ZDROWIA

*w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej "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!**



# MAŁYMI KROKAMI, ALE KONSEKWENTNIE DBAJ O...

RACJONALNE  
ŻYWNIE

AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNĄ

DOBROSTAN

RADZENIE SOBIE ZE  
STRESEM

ROZWÓJ  
OAOBISTY

RÓWNOWAGĘ  
PRACA-ŻYCIE

BADANIA  
PROFILAKTYCZNE

OGRANICZENIE  
UŻYWEK



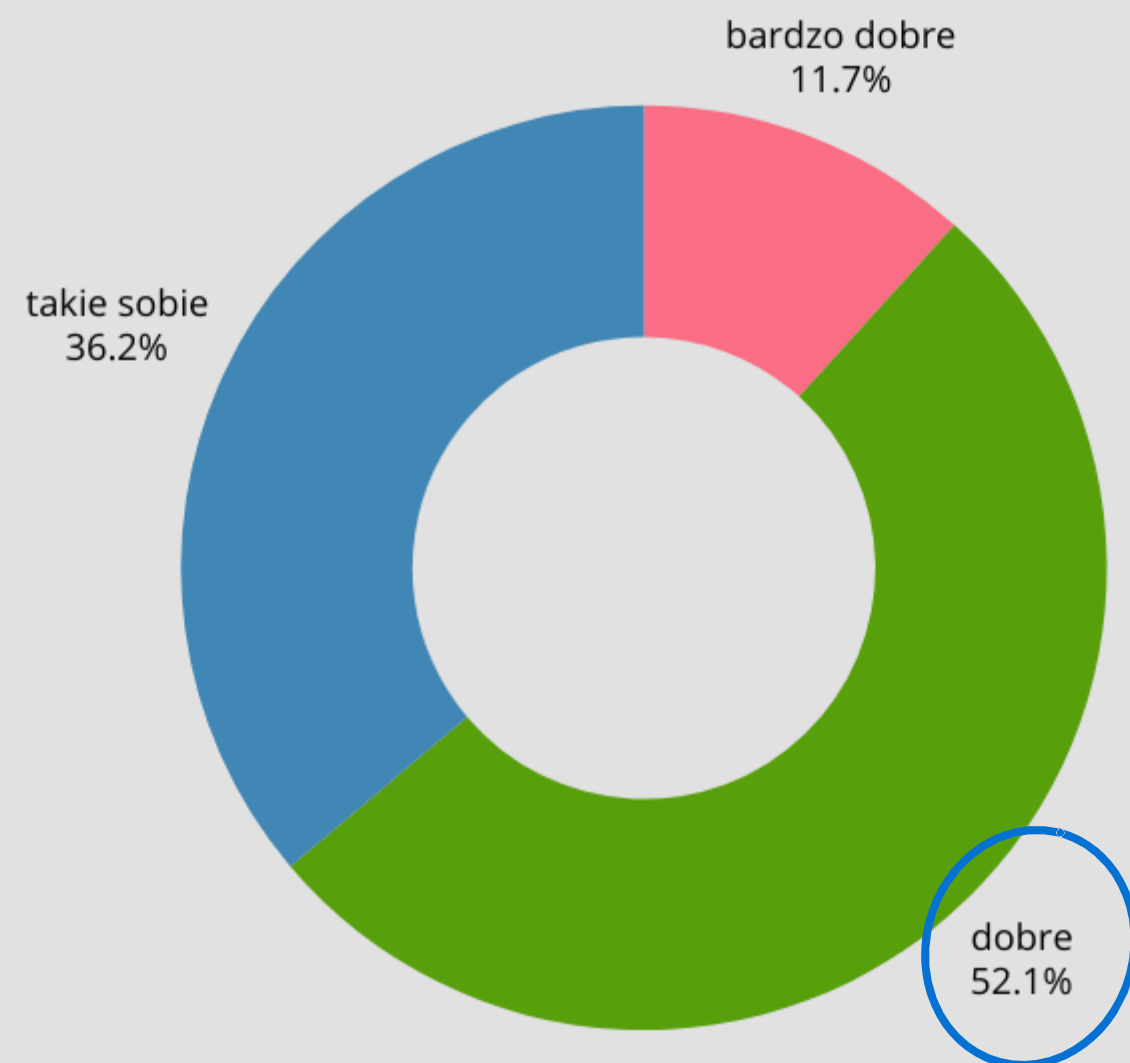


# TROCZĘ FAKTÓW O KOBIETACH

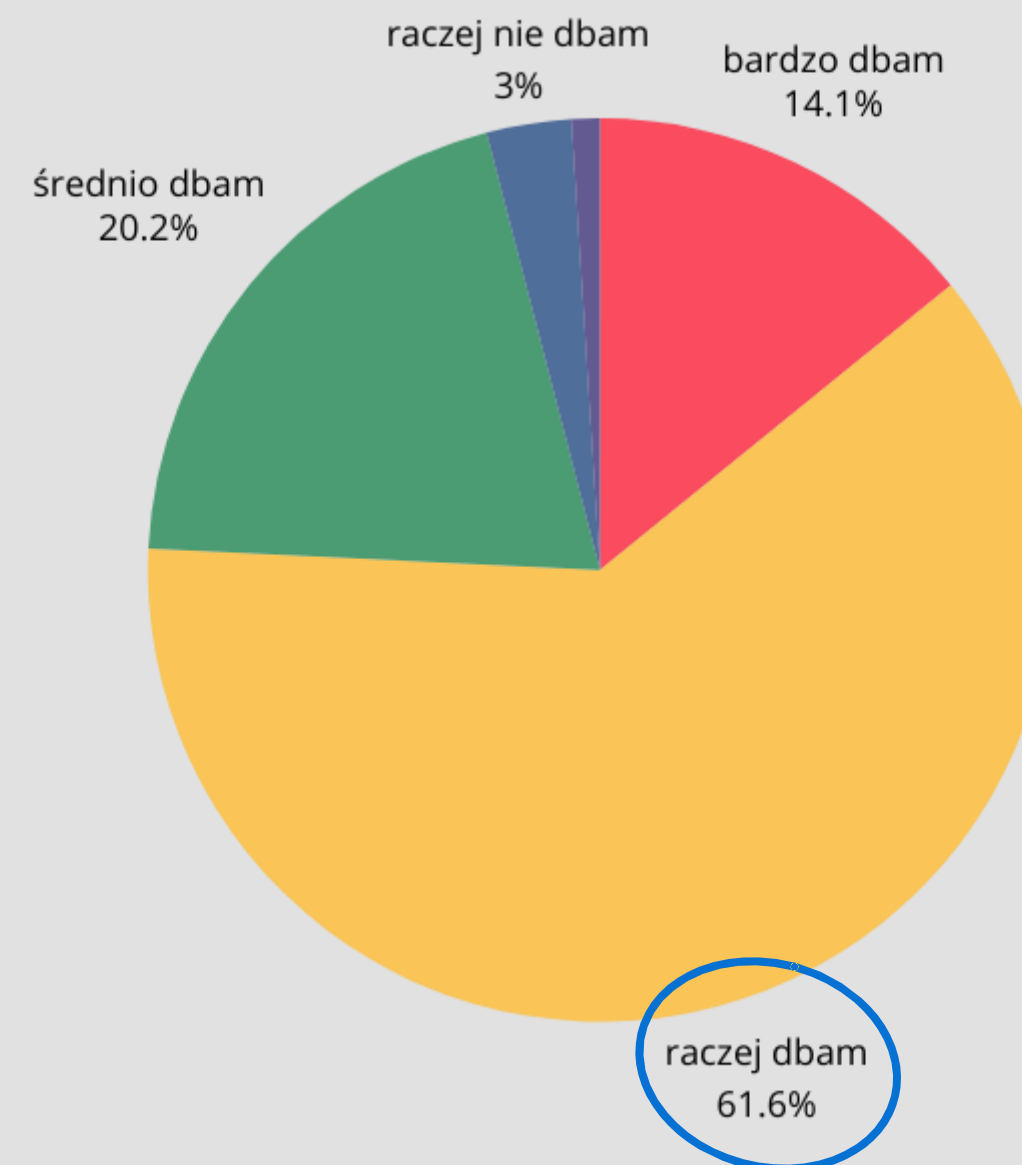
WYNIKI BADAŃ ANKIETOWYCH



## Jak kobiety oceniają swoje zdrowie?



## Jaką dbałość o zdrowie deklarują kobiety?



# DBAŁOŚĆ O ZDROWIE – WYNIKI SKALI POZYTYWNYCH ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH

Żywnienie

14,5 pkt./ 27 pkt

Dbałość o ciało

17 pkt./ 27 pkt.

Dbałość o zdrowie ogólnie

60 pkt./ 102 pkt.

Aktywność fizyczna

6 pkt./ 12 pkt.

Zachowanie bezpieczeństwa

11,5 pkt./ 15 pkt.

# A TERAZ ZASTANÓW SIĘ, CZY TY...



Odżywasz się racjonalnie?



Masz równowagę między pracą i życiem



Ruszasz się?



Dbasz o swój dobrostan?



Wysypiasz się?



Badasz się regularnie?



# RACJONALNE ŻYWIENIE

Opracowanie:  
dr Joanna  
Orysiak

# Czym jest racjonalne żywienie?

Jest to urozmaicona i właściwie skomponowana dieta, która odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia. Odpowiedni sposób odżywiania wywiera wpływ na naszą kondycję zdrowotną, sprawność fizyczną, zdolność do pracy i nauki oraz coraz częściej znajduje swoje zastosowanie w leczeniu wielu chorób. Z kolei by zwiększyć szansę na poprawę lub utrzymanie dobrego stanu zdrowia, sprawności i samopoczucia w wieku późniejszym, należy od najmłodszych lat kształtować zdrowe nawyki żywieniowe.

Na zmianę sposobu żywienia - dietę nigdy nie jest za późno!

Zacznij już dziś!



# Talerz zdrowego żywienia

opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH  
w ramach Narodowego Programu Zdrowia



Rekomendowane proporcje poszczególnych grup produktów odzwierciedlają wyniki badań naukowych odnośnie korzystnego wpływu na zdrowie diety opartej w znacznym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego.

## OGRANICZAMY:

Sól;

Mięso czerwone i przetwory mięsne;

Cukier i słodzone napoje;

Produkty przetworzone z dużą ilością cukru, soli i tłuszczów;

**Dbaj o odpowiednie nawodnienie  
organizmu!**

**Dieta i odpowiedni styl życia są niezbędne dla zmniejszenia ryzyka  
chorób i poprawy jakości życia.**

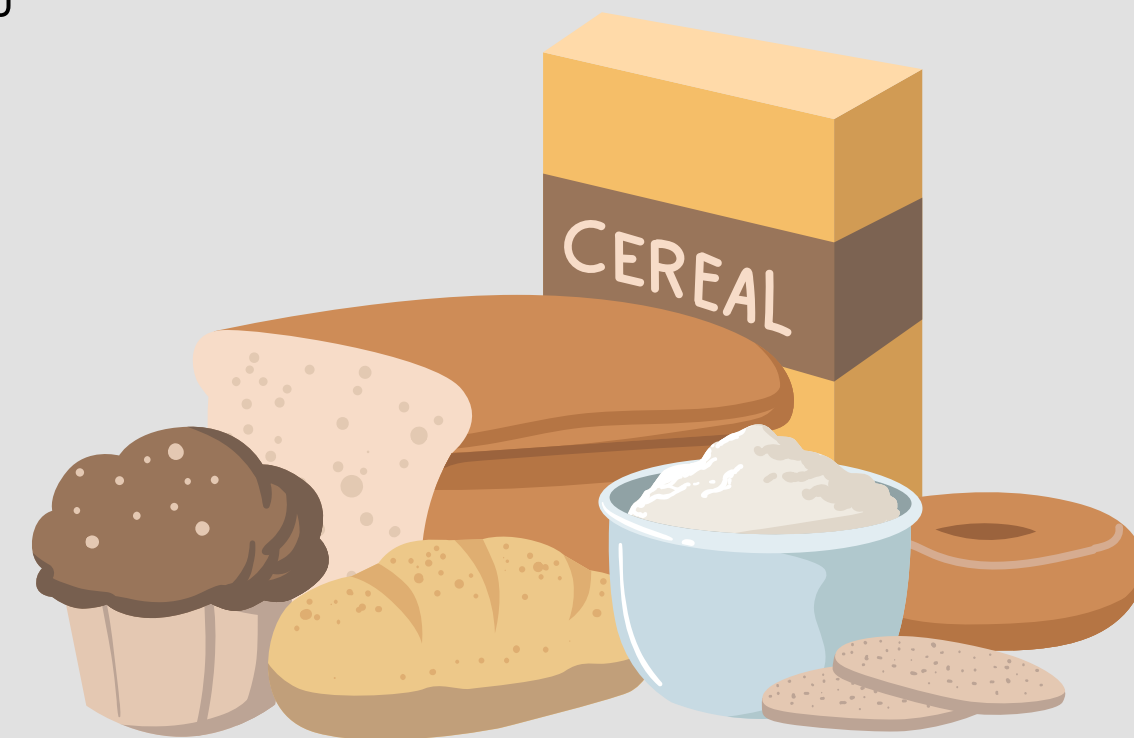
# Warzywa i owoce



- Warzywa i owoce powinny być dodawane do każdego posiłku.
- Ilość warzyw i owoców/dobę **przynajmniej 400 g.**
- **Warzyw jemy więcej niż owoców.**
- **Jedz kolorowo** - na kolor mają wpływ różne składniki bioaktywne, które w różnorodny sposób działają na organizm.

# Pełnoziarniste produkty zbożowe

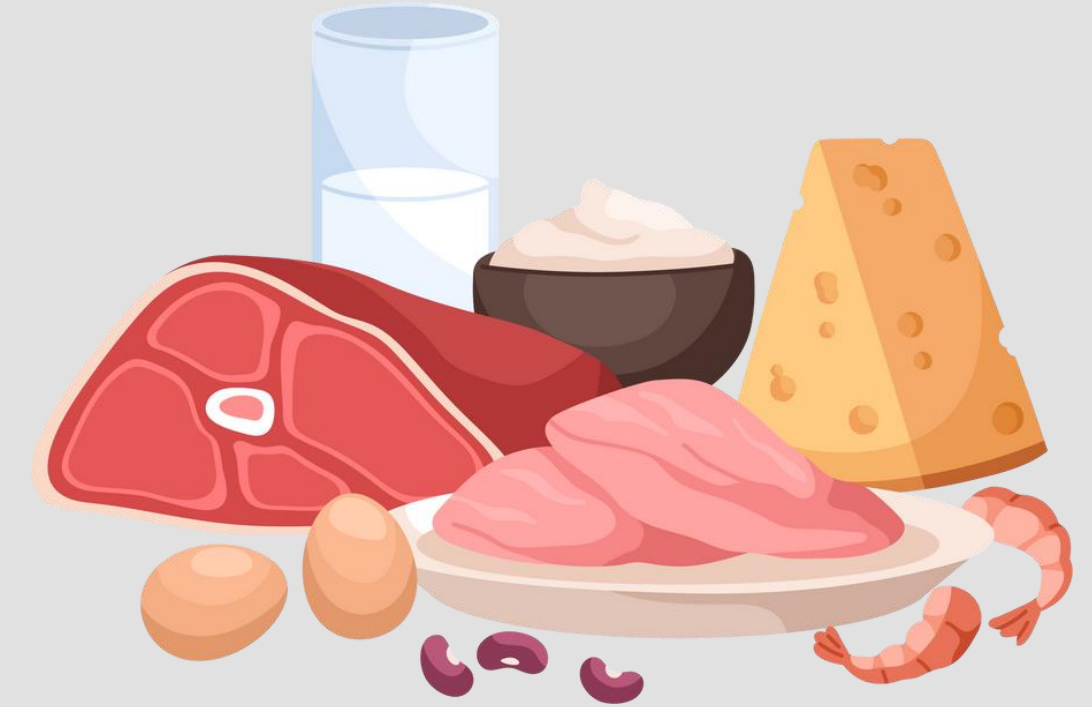
- **Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste** (np. pieczywo razowe, graham, naturalne płatki zbożowe, grube kasza, makarony razowe, ryż brązowy)
- Ilość produktów zbożowych pełnoziarnistych/dobę - przynajmniej 90g
- Dodawaj produkty zbożowe pełnoziarniste do każdego posiłku!



# Produkty będące źródłem białka

## Źródłami białka w diecie są:

- mięso i jego przetwory,
- ryby,
- nasiona roślin strączkowych,
- jaja,
- orzechy.



## Mięso

- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i jego przetworów (maksymalnie 500 g/tydzień).
- Wybieraj mleko i produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, chudy drób, nasiona roślin strączkowych, tłuste ryby, jaja, orzechy.

## Mleko i jego przetwory

- Ilość mleka i produktów mlecznych /dobę- 2 szklanki (kobiety > 50 r.ż. i osoby starsze - 3).

## Ryby

- Ilość ryb / tydzień - 2 porcje
- Najlepiej wybierać ryby tłuste.

## Tłuszcze

- Ogranicz spożycie tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego.
- Wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych - uważaj na izomery trans kwasów tłuszczowych.

# Najlepsze diety 2025 według U.S. News & World Report

## Best Diets List



### 📌 Mediterranean Diet

4.8 ★★★★★

The Mediterranean diet focuses on quality and lifestyle rather than a single nutrient or food group. Numerous studies have shown that this dietary model reduces the risk of certain chronic health conditions, such as cardiovascular disease and Type 2 diabetes, while promoting longevity and improving quality of life. [Read More »](#)



### 📌 DASH Diet

4.6 ★★★★★

The heart-healthy DASH diet is a flexible and balanced eating plan developed by the National Heart, Lung and Blood Institute. Learn more about what the DASH diet is and its role in reducing blood pressure and the risk of heart disease, along with its pros and cons and what you need to buy at the grocery store. [Read More »](#)



### 📌 Flexitarian Diet

4.5 ★★★★★

With a flexitarian diet, also known as a semi-vegetarian diet, you don't have to completely eliminate meat to reap the health benefits associated with vegetarianism. Instead, you can be a vegetarian most of the time, but still enjoy a burger or steak on special occasions. [Read More »](#)

## DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Ze względu na różnorodność produktów dobrze zbilansowana dieta śródziemnomorska dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### Główne założenia w diecie śródziemnomorskiej:

- duży udział produktów i potraw o niskim stopniu przetworzenia, m.in. świeżych warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, nasion roślin strączkowych,
- umiarkowana podaż ryb i owoców morza, fermentowanych produktów mlecznych i nierafinowanej oliwy z oliwek,
- niskie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa.

# Zalecenia żywieniowe w różnych okresach życia



# Zalecenia żywieniowe w okresie rozrodczym (w także planując ciążę)



- Stosuj **urozmaiconą dietę**
- Dbaj o spożywanie pięciu posiłków dziennie
- Jedz **pełnoziarniste produkty zbożowe**
- Pamiętaj o spożywaniu codziennie **mleka** i produktów mlecznych
- Wykorzystuj różne źródła **białka** (w tym nasiona roślin strączkowych, ryby, mięso, jaja)
- Stosuj tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, oliwę z oliwek,
- Jedz 500g **warzyw** i 300g **owoców** dziennie
- Pij około **2-2,5 litra płynów** dziennie, główne źródło płynów powinna stanowić **woda** (przynajmniej 1-1,5 litra dziennie),

- **Ograniczaj** spożywanie słodyczy
- **Wyeliminuj** z diety produkty typu „fast food”
- **Ograniczaj** dodawanie soli do potraw oraz spożywanie produktów zawierających znaczne jej ilości
- Picie kawy ogranicz do jednej filiżanki dziennie lub wyeliminuj
- **Zrezygnuj ze spożywania alkoholu**
- Pamiętaj o suplementacji **kwasem foliowym** i witaminą D
- Jeśli jesteś osobą z nadwagą lub otyłością, postaraj się z pomocą lekarza i dietetyka zmniejszyć przynajmniej częściowo masę ciała.

# Menopauza - zalecenia żywieniowe



## Białko

- Spożycie białka powinno wynosić **0,8–1–1,2 g/kg/dobę** (połowę powinno stanowić białko pochodzące z produktów roślinnych);
- Zaleca się regularne spożywanie **niskotłuszczowych źródeł białka** (np. drobiu, niskotłuszczowych produktów mlecznych);
- Zaleca się **umiarkowane spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa** (nie więcej niż 350–500 g gotowanego/gotowanego na parze/smażonego (500–700 g surowego mięsa) czerwonego mięsa (np. wołowiny i wieprzowiny) w tygodniu). Spożywanie przetworzonych produktów mięsnych powinno odbywać się tylko okazjonalnie, w małych ilościach.
- Można rozważyć włączenie **co najmniej jednego dnia bezmięsnego w tygodniu**.
- Mięso można zastąpić **rybami, jajami, produktami mlecznymi i odpowiednią kombinacją roślin strączkowych, zbóż i orzechów**;
- **UWAGA!** Warto podkreślić, że mimo rekomendacji, aby wybierać zdrowe źródła białka i wprowadzać do diety częściej białko roślinne, to obecnie dostępne roślinne zamienniki mięsa często są ultraprzetworzone i zawierają dodany cukier, tłuszcze nasycone, sól, stabilizatory i konserwanty, dlatego należy dokładnie czytać etykiety przed wyborem produktu!

# Menopauza - zalecenia żywieniowe



## Białko

- Zaleca się spożywanie **nasion roślin strączkowych** (fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy lub soi) przynajmniej raz w tygodniu;
- Zaleca się spożywanie co najmniej dwóch porcji tygodniowo (100–120 g/okazję) **tłustych ryb** (np. łososia, makreli, śledzia i sardynek) lub ryb słodkowodnych (np. pstrąga i tołpygi);
- Zaleca się spożywanie 30 g **niesolonych orzechów lub innych oleistych nasion** dziennie (ostrożnie u osób z nadmierną masą ciała - wysoka kaloryczność);
- Zaleca się codzienne spożywanie **produktów mlecznych** (3 porcje) - konieczne jest wprowadzenie zmian w stylu życia w tym okresie, aby zmniejszyć ryzyko złamań związanych z osteoporozą.

# Menopauza - zalecenia żywieniowe



## Węglowodany

- Zaleca się codzienne włączanie do jadłospisu **produktów spożywczych o wyższej zawartości błonnika** - owies, produkty pełnoziarniste, chleb pełnoziarnisty i rośliny strączkowe, takie jak soczewica, ciecierzycza i fasola, są doskonałymi źródłami błonnika.
- Dzienna ilość błonnika pokarmowego powinna wynosić 30–45 g.
- $\frac{1}{3}$  spożywanych produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste;
- Owoce i warzywa dostarczają witamin, składników mineralnych, błonnika i innych składników odżywczych roślin, takich jak przeciwutleniacze, które pomagają chronić serce. Zalecane dzienne spożycie **warzyw i owoców to 5 porcji (500 g/dzień: 300–400 g warzyw i 200–100 g owoców)**, tj. 3–4 porcje warzyw i 1–2 porcje owoców;
- **Ogranicz cukry proste w diecie** - należy unikać spożycia słodczy i słodzonych napojów.
- Ważne jest także odpowiednie spożycie wapnia, witaminy D, witaminy C i witamin z grupy B i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

# Menopauza - zalecenia żywieniowe



## Tłuszcze

- Zaleca się umiarkowane spożycie tłuszczów i zastępowanie tłuszczów nasyconych kwasami tłuszczowymi jednonienasyconymi i wielonienasyconymi.
- Ilość tłuszczów nasyconych nie powinna przekraczać 10% całkowitego spożycia energii.
- Należy ograniczyć ilość izomerów trans kwasów tłuszczowych - potrawy typu fast food, wyroby cukiernicze, wafelki, herbatniki itp.

## Sól

- Należy używać jak najmniej soli (maksymalnie 5g/dobę) - sól zastępuj świeżymi lub suszonymi ziołami.

## Nawodnienie

- Należy spożywać odpowiednią ilość płynów - 33 ml/kg mc/dobę - podczas menopauzy, ze względu na zmiany hormonalne, osłabione może być uczucie pragnienia.

## Soja

# Menopauza a soja

- Soja jest źródłem związków roślinnych zwanych fitoestrogenami (estrogenami roślinnymi). Fitoestrogeny mają podobną strukturę do ludzkiego hormonu estrogenu, ale mają znacznie słabsze działanie.
- Dwa główne typy fitoestrogenów to izoflawony i lignany.
- Źródła izoflawonów w diecie: soja i produkty sojowe (np. tofu, jogurty sojowe), fasola, ciecierzycza i soczewica.
- Źródła lignanów w diecie: produkty pełnoziarniste, siemię lniane, owoce i warzywa.
- Istnieją pewne dowody na to, że fitoestrogeny mogą pomóc złagodzić objawy menopauzy - nasilenie uderzeń gorąca, chronić przed utratą masy kostnej i chorobami serca, nie jest to jednak pewne. Niektóre badania wykazują korzyści, a inne nie wykazują żadnego efektu. Ponadto, może minąć 2-3 miesiące, zanim pojawią się jakiegokolwiek korzystne efekty.
- Obecnie nie ma wystarczających dowodów, aby wydać jakiegokolwiek zalecenia dotyczące stosowania soi lub izoflawonów w celu zapobiegania lub łagodzenia objawów, takich jak uderzenia gorąca. Jednak soja i produkty na bazie soi powinny być częścią zdrowej i zrównoważonej diety. Są źródłem białka i "dobrych" tłuszczów, a także dobrze smakują!
- Stosowanie suplementów diety na bazie soi (zawierają znacznie więcej izoflawonów niż naturalna żywność) może być nawet przeciwwskazane, jeśli istnieje osobista lub rodzinna historia nowotworów wrażliwych na estrogeny, takich jak rak piersi.



# Menopauza - zalecenia wg Norm Żywienia dla populacji Polski



## Witamina B6

- Wspiera regulację gospodarki hormonalnej
- U kobiet >50 r.ż. **zwiększa się zalecane spożycie** z 1,3 mg/dobę do 1,5 mg/dobę

## Wapń

- Pomaga zmniejszyć utratę gęstości mineralnej kości u kobiet po menopauzie
- U kobiet >50 r.ż. **zwiększa się zalecane spożycie** z 1000 mg/dobę do 1200 mg/dobę

## Magnez

- Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia
- U kobiet >30 r.ż. **zwiększa się zalecane spożycie** z 310 mg/dobę do 320 mg/dobę

## Żelazo

- Ze względu na brak miesiączki, u kobiet >50 r.ż. **zmniejsza się zalecane spożycie** z 18 mg/dobę na 10 mg/dobę

# Menopauza a masa ciała

- W okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym, na skutek zmiany poziomu hormonów, **podstawowa przemiana materii ulega znacznemu obniżeniu**, co może oznaczać spadek podstawowej przemiany materii (BMR) nawet o **250–300 kcal na dobę**. Przy niezmiennym trybie życia może to skutkować rocznym przyrostem masy ciała o 2 kg.
- Równoległe ze spadkiem podstawowej przemiany materii **zmienia się skład ciała** - wzrost zawartości tkanki tłuszczowej (szczególnie w okolicach brzucha), a spadek beztłuszczowej masy ciała (FFM) i masy mięśni szkieletowych (SMM)
- W celu osiągnięcia/utrzymanie wskaźnika masy ciała w zalecanym zakresie (pożądana masa ciała) ( $BMI = 18,5 - 24,9$ ) **powinno się zmniejszyć przede wszystkim wielkość porcji posiłków**.
- W przypadku nadwagi lub otyłości zaleca się zmniejszenie (o ok. 500-700 kcal/dobę) bieżącego zapotrzebowania na energię i spożycie białka 1–1,2 g/dobę, przy jednoczesnym przestrzeganiu zaleceń zbilansowanej, prawidłowej diety.
- Spożycie energii poniżej BMR nie jest zalecane w dłuższej perspektywie.

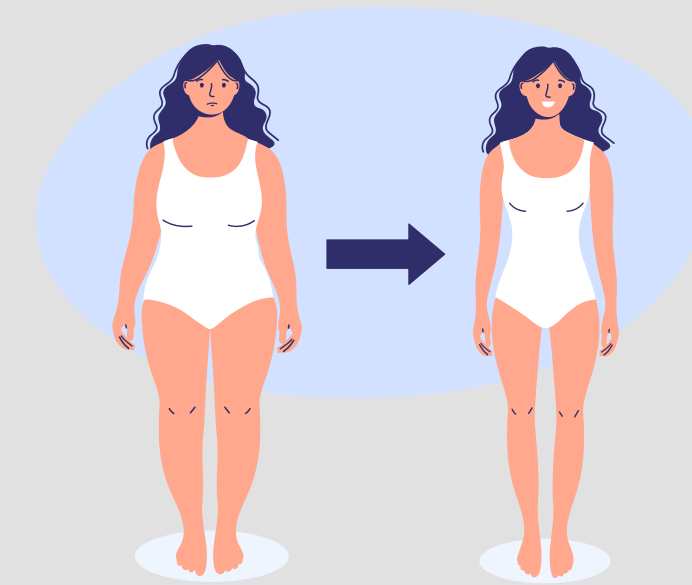


# Jak utrzymać prawidłową masę ciała?



# Dieta redukcyjna

- Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być różnorodny oraz dopasowany do potrzeb i preferencji żywieniowych.
- Masę ciała należy redukować stopniowo, z pomocą specjalisty, zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem kalorycznym i deficytem kalorycznym ok. 500-800 kcal na dobę.
- Dieta redukcyjna powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach.
- **Zbyt restrykcyjne diety skutkujące szybką utratą masy ciała mogą prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia.**



# Produkty **niezalecane** w otyłości wg Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej

**WARZYWA:** warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek

**OWOCE:** owoce kandyzowane, w syropach

**PRODUKTY ZBOŻOWE:** mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane), dosładzane płatki śniadaniowe, musli, drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony np. pszenne, ryżowe

**ZIEMNIAKI:** ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

**NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY** niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe

**ORZECHY, PESTKI, NASIONA:** solone; w czekoladzie, karmelu, miodzie; w posypkach, panierkach



# Produkty **niezalecane** w otyłości wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

**MLEKO I PRODUKTY MLECZNE:** mleko (powyżej 2 % tłuszczu, skondensowane, w proszku), śmietana, śmietanki do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery (pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert), pełnotłusta mozzarella, mascarpone

**MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE:** tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka

**RYBY I PRZETWORY RYBNE:** ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu

**JAJA:** smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu

**TŁUSZCZE:** smalec, słonina; margaryny twarde (w kostce); oleje tropikalne: palmowy, kokosowy



# Produkty **niezalecane** w otyłości wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

**CUKIER i SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI:** cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy; syrop klonowy, daktylowy, z agawy; miód; słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki; słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki

**GOTOWE DANIA:** typu fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab; mrożone pizze, zapiekanki; wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych; dania instant np. sosy, zupy

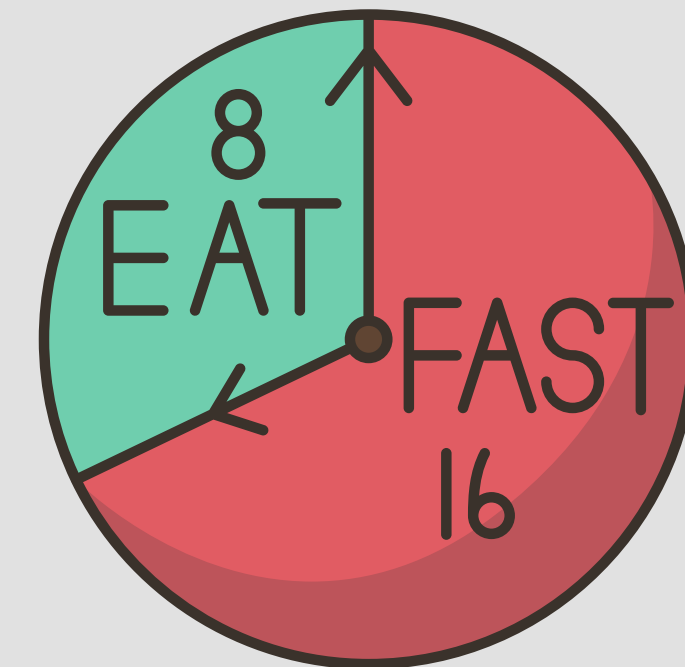
**ZUPY:** na tłustych wywarach mięsnych; zabielaone śmietaną, z dodatkiem zasmażki; zupki typu instant

**NAPOJE:** napoje alkoholowe; słodkie napoje gazowane i niegazowane; napoje energetyzujące; nektary, syropy owocowe wysokosłodzone; czekolada do picia



# Post przerywany

- Post przerywany (IF intermittent fasting) polega na naprzemiennych okresach postu z okresami spożywania posiłków bez ograniczeń.
- Popularna jest wersja TRF - post ograniczony czasowo tzw. okno żywieniowe, np. 16/8 - 16 godzin bez pożywienia i 8 godzin z posiłkami.
- Warunkiem uzyskania korzyści zdrowotnych ze stosowania IF jest prawidłowo zbilansowana i zróżnicowana dieta - ważna jest jakość diety – przestrzeganie jedynie czasu spożywania posiłków nie jest wystarczające dla uzyskania korzyści zdrowotnych.
- **Wyniki badań nad wpływem na redukcję masy ciała nie wykazują przewagi postu przerywanego nad “klasyczną” dietą redukcyjną.**
- Nie ma wystarczających dowodów, że stosowanie IF wiąże się z większymi korzyściami zdrowotnymi.
- IF **niewskazany** jest u **dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących, u osób wykonujących ciężką pracę fizyczną, u osób z zaburzeniami hormonalnymi, u osób z zaburzeniami odżywiania, u osób z BMI < 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Należy zachować ostrożność u osób chorych na cukrzycę typu 2 oraz u osób z reaktywną hipoglikemią.**
- IF jest powszechnie uznawany za stosunkowo bezpieczny w stosowaniu dla osób zdrowych. Jednak IF może zwiększać ryzyko m.in. zaburzeń hormonalnych, niedożywienia, niedoborów pokarmowych.



# Diety niezalecane

## Dieta Dukana

- Dieta wysokobiałkowa (ok. 30 % zapotrzebowania na energię z białka, 40% z węglowodanów i 30% z tłuszczu).
- Pozwala zredukować masę ciała, ale może zwiększać ryzyko rozwoju m.in. miażdżycy, chorób układu krążenia lub kamieni nerkowych oraz prowadzić do uszkodzenia wątroby i nadmiernie obciążać nerki.
- Ograniczanie spożycia warzyw i owoców oraz produktów zbożowych może prowadzić do niedoborów pokarmowych i zaparć (niedobór błonnika).

## Diety "oczyszczające", w tym dieta warzywno-owocowa, sokowa

- Organizm człowieka cały czas sam się oczyszcza (np. poprzez pocenie się, oddawanie moczu czy usuwanie kału) i przy prawidłowej pracy wszystkich narządów, nie ma potrzeby dodatkowego wspomaganie oczyszczania w postaci restrykcyjnych diet eliminacyjnych i suplementów diety.
- Stosowanie diet oczyszczających niskoenergetycznych może prowadzić do licznych komplikacji zdrowotnych, ze względu na eliminację wielu produktów, a w związku z tym niedostosowaniem do stanu zdrowia wartości energetycznej diety oraz niedoborami witamin, składników mineralnych i makroskładników (białka, tłuszczu, węglowodanów).
- Stosowanie takich diet przez dłuższy czas może prowadzić do rozwoju niedożywienia, zaburzeń elektrolitowych i w konsekwencji nieprawidłowego działania większości narządów w organizmie, a nawet zgonu.

# OSTEOPOROZA



- **Osteoporoza** to choroba szkieletu charakteryzująca się zwiększonym ryzykiem złamań kości w następstwie zmniejszenia jej odporności mechanicznej.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje osteoporozę jako stan obniżenia gęstości mineralnej kości (BMD bone mineral density) poniżej 2,5 odchyłeń standardowych ( T-score < - 2,5) w stosunku do wartości dla populacji ludzi zdrowych.



# Czynniki żywieniowe wpływające na zdrowie kości

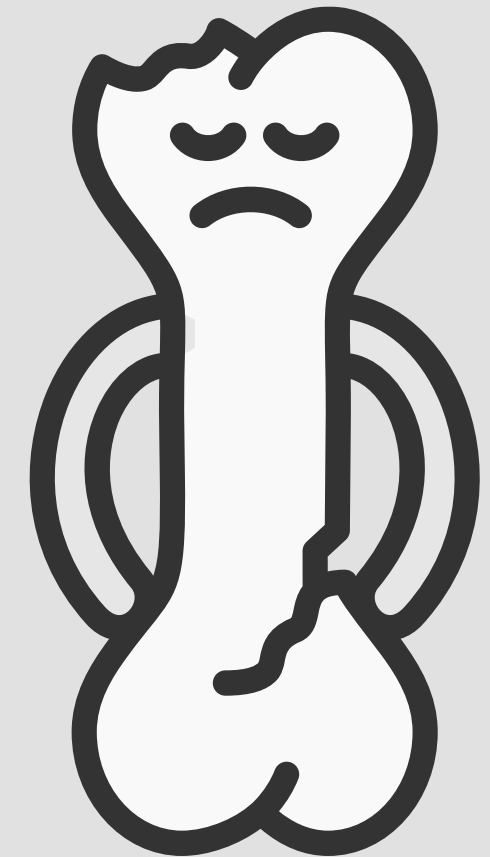
## Pozytywny wpływ na zdrowie kości

- Odpowiednia podaż białka, wapnia, witamin D, C, K, magnezu, potasu i cynku
- Właściwa podaż owoców i warzyw
- Zapewnienie prawidłowej proporcji pomiędzy spożyciem wapnia i fosforu
- Obecność w diecie izoflawonoidów i kwasów tłuszczowych omega-3



## Negatywny wpływ na zdrowie kości

- Wysokokaloryczna dieta, wskaźnik BMI poniżej 18,5
- Nadmierne spożywanie alkoholu, kofeiny, gazowanych napojów, fosforu, sodu
- Palenie papierosów



# Osteoporoza - wapń



- **Wapń jest podstawowym składnikiem mineralnym kości (99% wapnia kumulowane jest w strukturach kości, zębów i paznokci w postaci węglanów i fosforanów wapnia).**
- **U kobiet > 50 r.ż.** zwiększa się zalecana ilość wapnia do **1200 mg/dobę**, ponieważ zmniejsza się absorpcja jelitowa i zwiększają się straty wapnia usuwanego z moczem.

Rutynowa suplementacja wapniem u zdrowych osób nie jest konieczna przy stosowaniu prawidłowo zbilansowanej i urozmaiconej diety.

## Źródła pokarmowe zapewniające wapń o dobrej przyswajalności:

- **mleko i produkty mleczne**
- **konserwy rybne spożywane wraz z ością (np. sardynki)**
- **Woda mineralna**
- Zielone rośliny o niskiej zawartości kwasu szczawowego (np. brokuły, jarmuż, kapusta chińska, brukselka, sałata rzymska)
- Fortyfikowane produkty sojowe, rośliny strączkowe (fasola, soja i soczewica)
- nasiona sezamu, migdały.
- Suszone figi i morele

Produkty roślinne są uboższe w wapń i jego biodostępność z tych źródeł jest ograniczona



# Osteoporoza - wapń



- Spadek stężenia wapnia w surowicy spowodowany np. źle zbilansowaną dietą powoduje uwalnianie wapnia z kości.
- Hormonalne mechanizmy regulacyjne - parathormon (PTH) zmniejsza wydalanie wapnia z moczem, a mobilizuje wapń z kości. Organizm sam potrafi zapobiegać małemu stężeniu wapnia w surowicy, ale kosztem demineralizacji kości.
- *Mechanizm adaptacyjny* - u osób młodych zwiększa się wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego, kiedy jego spożycie jest niskie. Wraz z wiekiem mechanizm ten jest coraz mniej sprawny.

## Czynniki zwiększające absorpcję wapnia:

- laktoza, aminokwasy (lizyna, arginina), witamina D, inulina (korzeń cykorii, topinambur, cebula, ziarna zbóż), fruktooligosacharydy (np. cykoria, cebula, por), niektóre fosfopeptydy kazeiny, kwas żołądkowy (niskie pH), odpowiedni stosunek wapnia do fosforu, obecność aminokwasów zasadowych, kwasów organicznych (np. kwasu cytrynowego), bakterii probiotycznych i prebiotyków.

## Czynniki negatywnie wpływające na przyswajanie wapnia:

- kwas szczawiowy (np. szczaw, szpinak), kwas fitynowy (np. otręby), obecność nierozpuszczalnych frakcji błonnika (celuloza, hemizeluloza, ligniny), zbyt wysoka podaż tłuszczu i fosforu w diecie, wyższe pH treści żołądkowej, nadmierne spożycie żelaza i magnezu, niedoborowa ilość witaminy D w diecie.

# Osteoporoza - fosfor



- Fosfor jest drugim obok wapnia podstawowym składnikiem tkanki kostnej (85% fosforu magazynowana jest w kościach i zębach w postaci fosfoprotein).
- **Fosfor występuje powszechnie w produktach spożywczych, a jego przyswajalność jest na wysokim poziomie, dlatego nie stwierdza się problemów z pokryciem jego zapotrzebowania.**
- **Najważniejsze źródła pokarmowe fosforu:** produkty zbożowe (np. kasza gryczana, pieczywo z pełnego przemiału), produkty mleczne (np. sery podpuszczkowe, sery twarogowe, mleko), mięso i jego przetwory, ryby, jaja, orzechy, napoje gazowane. Fosfor jest także dodawany do np. przetworów mięsnych, czy dań typu fast food.
- W niektórych badaniach zaobserwowano przy zwiększonym spożyciu fosforu - zwiększenie utraty masy kostnej, zaburzenia regulacji hormonalnej gospodarki wapniowej, zmniejszenie syntezy witaminy D, niekorzystny wpływ na przyswajanie niektórych składników mineralnych (wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku), zwapnienie organów i tkanek miękkich.
- Proporcja między wapniem a fosforem 1,5:1 lub 1:1.

# Osteoporoza - witamina D

- Niedostateczne zaopatrzenie organizmu w witaminę D może być spowodowane zmniejszoną syntezą endogennej witaminy D, niewystarczającą ekspozycją na światło słoneczne, niedostateczną wiedzą odnośnie konieczności suplementacji.
- Głównym źródłem witaminy D jest jej endogenna synteza skórna (80-90%), a podaż z dietą stanowi jedynie dodatkowe źródło.



## Źródła pokarmowe witaminy D:

- tłuste ryby morskie
- oleje rybne
- jaja

## Suplementacja witaminą D w grupie zdrowych dorosłych (19-65 lat):

- Przy zażywaniu kąpiele słonecznych - opalanie z odkrytymi przedramionami i nogami przez 30–45 minut w godzinach 10:00–15:00, bez kremów przeciwsłonecznych od maja do końca września, suplementacja witaminą D nie jest konieczna, chociaż nadal jest zalecana i bezpieczna.
- Jeśli te wytyczne nie są spełnione, zaleca się suplementację witaminą D w dawce 1000–2000 IU/dzień (25–50 µg/dzień) przez cały rok, w zależności od masy ciała i spożycia witaminy D w diecie.

# Osteoporoza - białko



- Białko stanowi 50% objętości kości i w przybliżeniu  $\frac{1}{3}$  jego masy.
- Odpowiednie spożycie białka przy prewencji osteoporozy powinno wynosić ok. **1,2 g/kg mc/dobę**.

## UWAGA!

- Istnieją sugestie, że dieta bogatobiałkowa może stanowić czynnik zwiększający ryzyko osteoporozy - zwiększona utrata wapnia z moczem spowodowana nadmiernym spożywaniem białka (szczególnie pochodzącego z produktów mięsnych), ale ostatnie badania tego nie potwierdzają.

## UWAGA!

- Zbyt niska podaż białka w diecie (0,5 g/kg mc/dobę) może negatywnie wpływać na gęstość mineralną kości, zmniejszając proces wchłaniania wapnia, a zwiększając wtórnie stężenie parathormonu.
- Nie zaobserwowano różnic pod względem wpływu białka zwierzęcego i roślinnego na zdrowie kości.
- Brak jednoznacznych dowodów, czy ilość białka powyżej obecnie zalecanej lub rodzaj spożywanego białka (białko zwierzęce lub roślinne) wpływa na ogólne zdrowie kości.

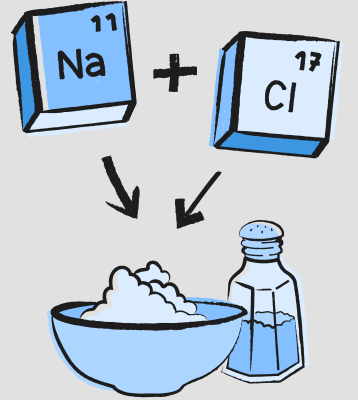
# Zalecenia postępowania diagnostycznego i leczniczego w osteoporozie w Polsce



# Osteoporoza -inne czynniki żywieniowe

## Sód

- wydalanie sodu z moczem (odzwierciedla jego podaż) zwiększa wydalanie wapnia z moczem. Zwiększenie wydalania i podaży sodu o 500 mg, zwiększa wydalanie wapnia z moczem o ok. 10 mg, - aby zrekompensować ilość wapnia traconą z moczem przy zwiększonej podaży sodu o 500 mg należy dostarczyć dodatkowo 40 mg wapnia z żywnością.



## Kawa i herbata

- **Badania dotyczące wpływu spożywania kawy i/lub herbaty na zdrowie kości (układ kostny) są rozbieżne.**
- Osoby pijące herbatę ( $\geq 5$  filiżanek/dobę) lub kawę ( $\geq 2$  filiżanek/dobę) w porównaniu z osobami nigdy niepijącymi mieli wyższe ryzyko złamania kości.
- Według obecnej wiedzy umiarkowane spożywanie herbaty może zwiększać gęstość mineralną kości i zmniejszać ryzyko osteoporozy w grupie wiekowej 45-60 lat w populacji europejskiej
- Kofeina w dawkach  $<400$  mg/dobę może nie mieć negatywnego wpływu na metabolizm kości, jednak osoby o wyższym ryzyku osteoporozy (tj. białe kobiety po menopauzie) mogą być najbardziej podatne na działanie kofeiny na zmniejszenie gęstości mineralnej kości i zwiększenie ryzyka złamania.
- Ważne jest odpowiednie spożycie wapnia - aby zrównoważyć straty wapnia wywołane pić kawy wystarczy spożywać 40 mg wapnia, czyli mniej więcej 4 łyżki mleka na każdą wypitą filiżankę. Ponadto sam napar z kawy (bez cukru) zawiera 9 mg wapnia w 100 ml.



# Śniadanie - jeść czy omijać ???

- **Śniadanie spożywane rano (do 2 godzin po wstaniu z łóżka) dostarcza organizmowi energię** niezbędną do efektywnego rozpoczęcia dnia - podczas snu metabolizm organizmu zwalnia, dlatego śniadanie przyśpiesza metabolizm i dostarcza energii i niezbędnych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Bardzo ważna jest jakość spożywanych śniadań - 300-500 kcal, w tym > 20% białka, <30% tłuszczów (<10% tłuszczów nasyconych) i 55-75% węglowodanów.
- *Korzyści spożywania śniadania*: lepsza koncentracja, lepsze zapamiętywanie, lepsza zdolność uczenia się, mniejsze ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego, cukrzycy typu 2 i otyłości.
- Osoby, które nie jedzą śniadań mają skłonności do spożywania późnych kolacji czy przekąsek w łóżku, a to przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości.
- Jednak wg niektórych badań pytanie, czy śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia, **pozostaje bez odpowiedzi**, a związek między spożyciem śniadania a nadwagą/otyłością lub zdolnością poznawczą, np. u dzieci jest kontrowersyjny.
- Zarówno spożywanie śniadania, jak i pomijanie śniadania można uznać za nawyki, które zależą od **indywidualnych preferencji**.





# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Opracowanie: mgr Patrycja Łach



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## Definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

- **Aktywność fizyczna to każdy ruch ciała, który wymaga nakładu energii i jest wywołany przez mięśnie szkieletowe.**



## Pamiętaj!

Aktywność fizyczna to nie tylko zaplanowany trening fizyczny, ale również aktywność związana z codziennymi obowiązkami domowymi, spacer z psem, zabawa z dziećmi czy przemieszczanie się z miejsca na miejsce oraz aktywność zawodowa.





“(...) zwiększona aktywność ruchowa współczesnego człowieka nie tylko sprzyja funkcjom i rozwojowi organizmu, lecz również oddziałuje korzystnie na psychikę i samopoczucie. Ten fakt jest z powodzeniem wykorzystywany w rekreacji ruchowej ludzi dorosłych, u których zanika naturalna potrzeba ciągłego ruchu, jaką widzimy u dzieci, a na jej miejsce **powinna się pojawić motywacja racjonalna.**”  
(J. B. Karski w “Promocji Zdrowia”)

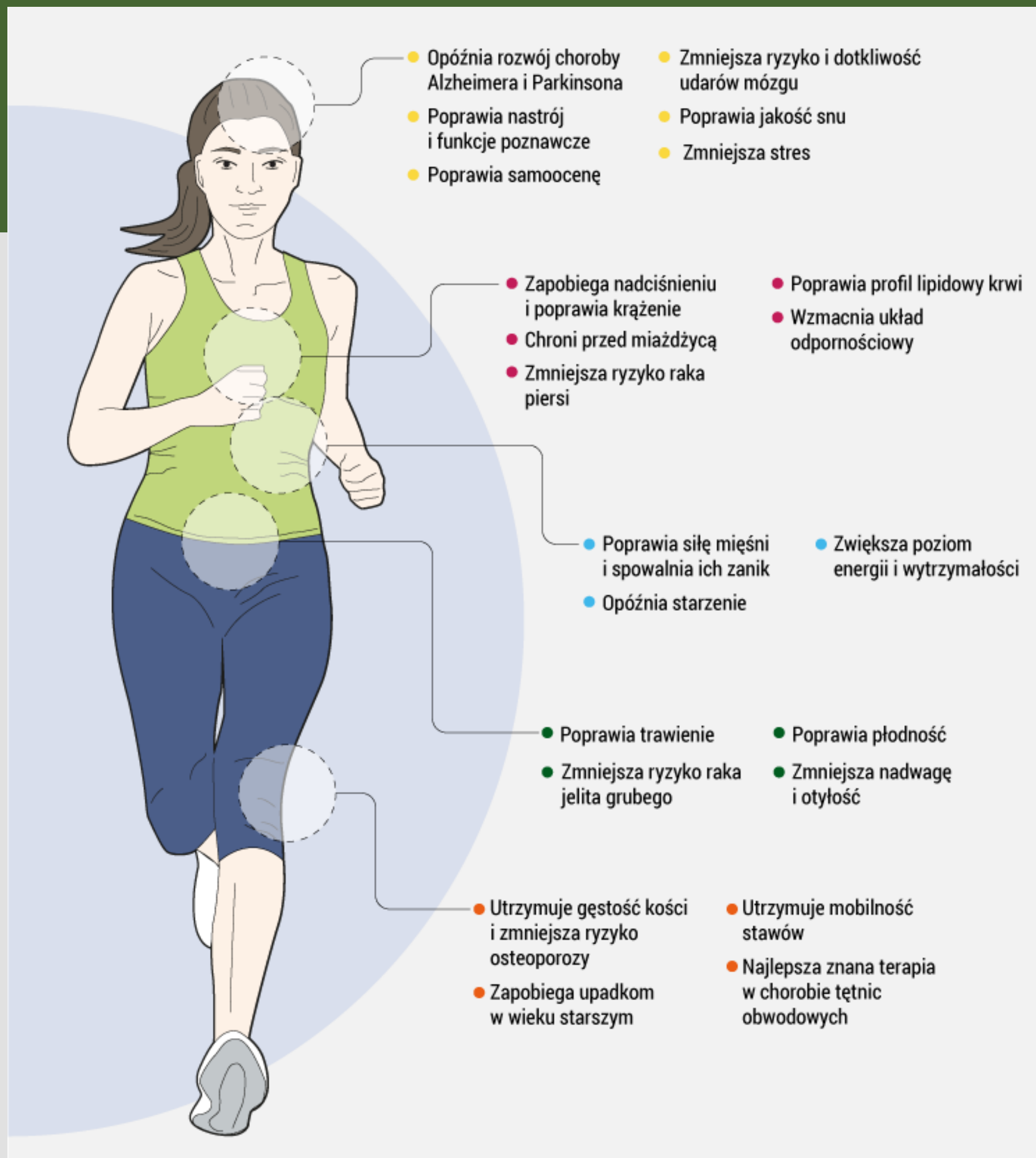
**CO POWINNO NAS MOTYWOWAĆ DO AKTYWNOŚCI ... ?**



# KORZYŚCI ZDROWOTNE



REGULARNY WYSIŁEK FIZYCZNY  
JEST SKUTECZNYM,  
NAJŁATWIEJ DOSTĘPNYM I  
NAJTAŃSZYM LEKIEM XXI WIEKU

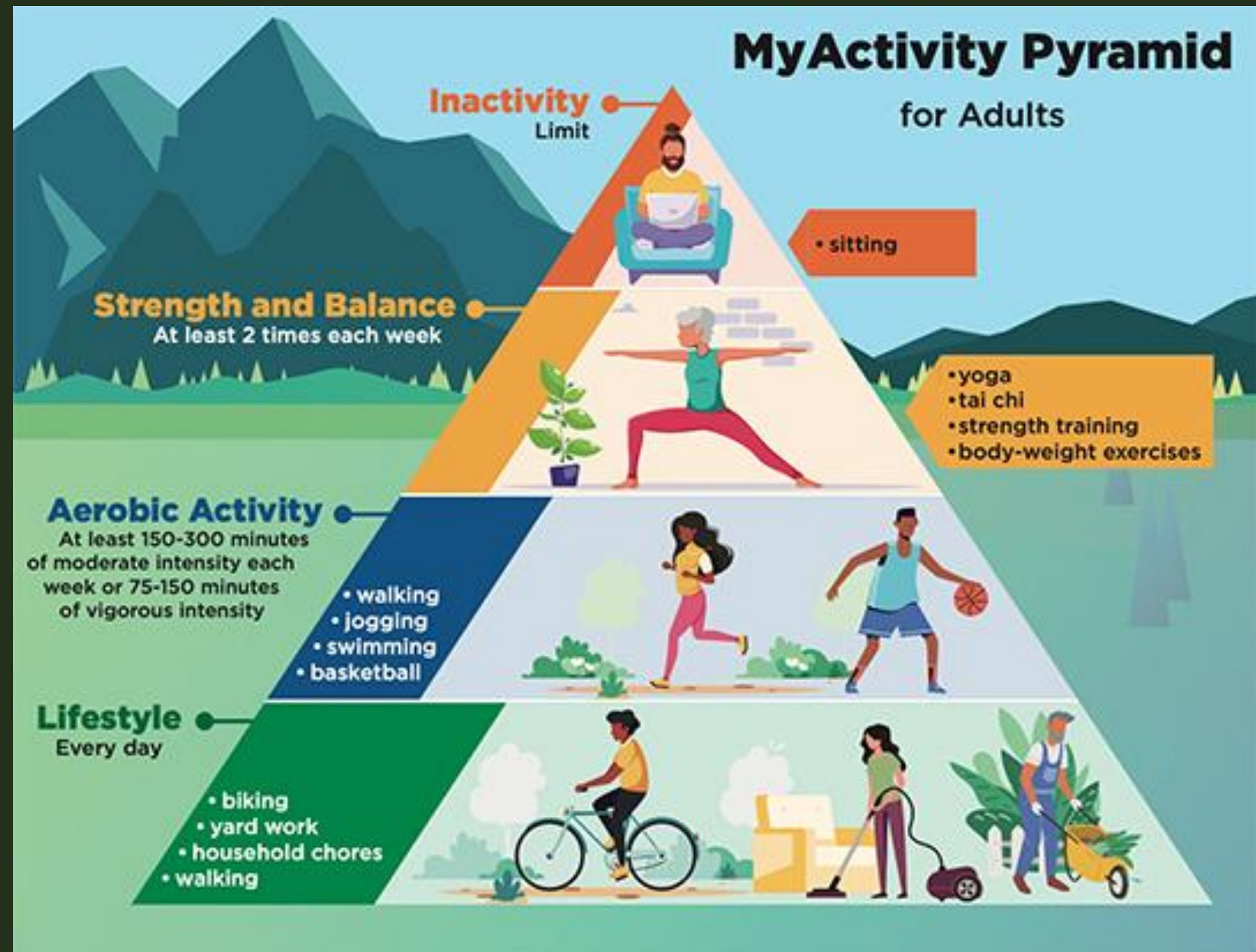


# RECEPTA NA RUCH



**KAŻDA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
JEST LEPSZA NIŻ ŻADNA.**

Tak często, jak to możliwe wybieraj  
aktywność, którą lubisz i taką, która  
pasuje do Twojego stylu życia.

















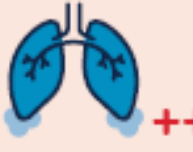





# OGROMNA MOC SPONTANICZNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jazda samochodem do pracy					Jazda rowerem do pracy lub środkami komunikacji miejskiej. Wystarczy wysiąść 2 przystanki wcześniej i resztę trasy pokonać pieszo
8 h pracy przed laptopem					Robienie przerw w pracy siedzącej. Rozciągnij się, przejdź po schodach. Rób 10 000 kroków dziennie
Trening					Trening
Wieczór przed telewizorem					Wieczorem spaceruj z ukochaną osobą lub ulubioną muzyką

Z PUNKTU WIDZENIA UZYSKANIA KORZYŚCI ZDROWOTNYCH, WAŻNYM SŁOWEM OPISUJĄCYM AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ JEST PRZYMIOTNIK „REGULARNA”

# WYSIŁEK O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI POWINIEN STANOWIĆ PODSTAWĘ NASZEJ CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. UMIARKOWANA INTENSYWNOŚĆ JEST BEZPIECZNA NIEZALEŻNIE OD POZIOMU NASZEJ SPRAWNOŚCI.

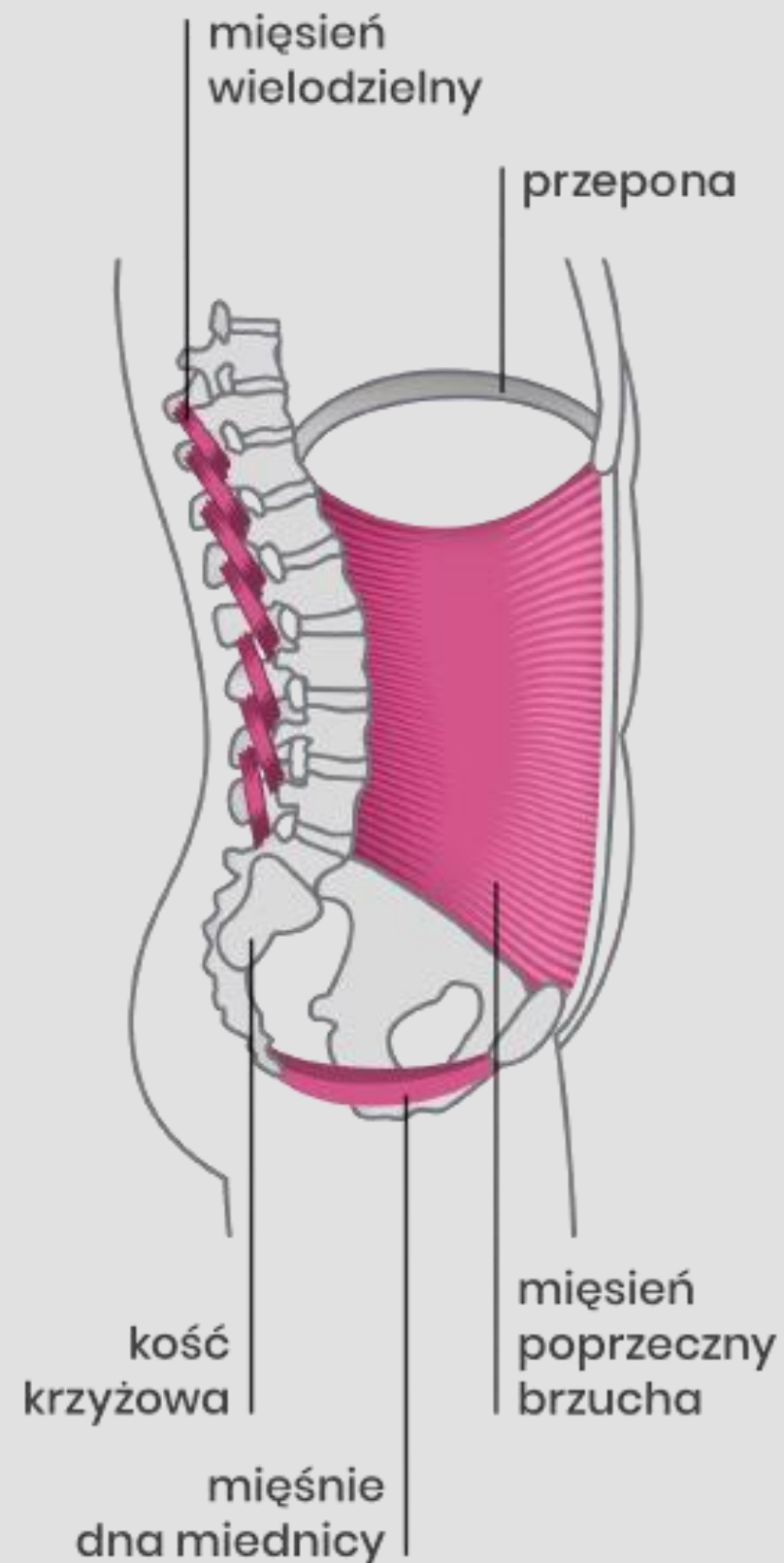
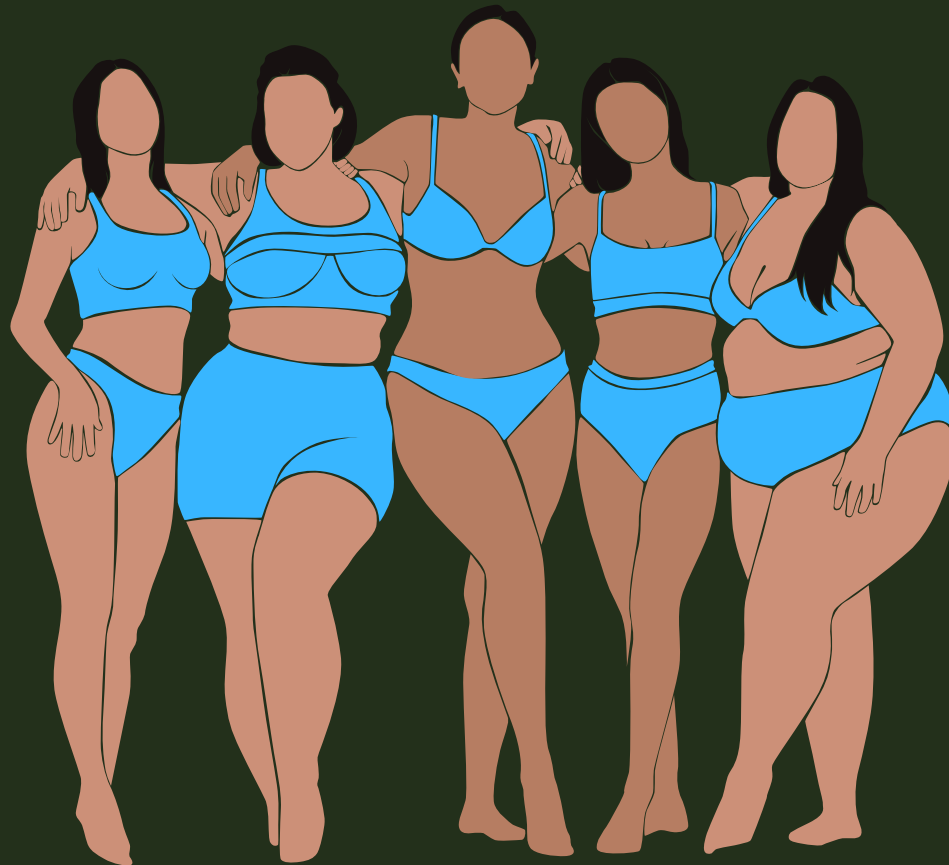
## WYSIŁEK FIZYCZNY

	 SPOCZYNEK	 LEKKI	 UMIARKOWANY	 INTENSYWNY	 B. INTENSYWNY
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpoczynek w bezruchu</li> <li>• Home office</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprzątanie</li> <li>• Wnoszenie śmieci</li> <li>• Joga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marsz</li> <li>• Jazda rowerem</li> <li>• Zakupy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gra w piłkę</li> <li>• Pływanie</li> <li>• Taniec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dźwiganie ciężarów</li> <li>• Sprint</li> <li>• Pompki</li> </ul>
Subiektywna zmiana tętna i liczby oddechów	 0	 0	 +	 ++ (b. duży, submaks.)	 +++ (ekstremalny, maks.)
Obiektywna zmiana tętna i liczby oddechów	 0	 +	 ++	 ++	 +++
Zwiększenie pochłaniania tlenu vs spoczynek	 0	 (30–40% $VO_{2max}$ )	 (41–60% $VO_{2max}$ )	 (61–80% $VO_{2max}$ )	 (> 80% $VO_{2max}$ )

# OSŁABIONE MIĘŚNIE DNIA MIEDNICY (MDM)

## DLACZEGO WARTO SIĘ O NIE TROSZCZYĆ

### CZĘSTE BOLAŁCZKI Kobiet

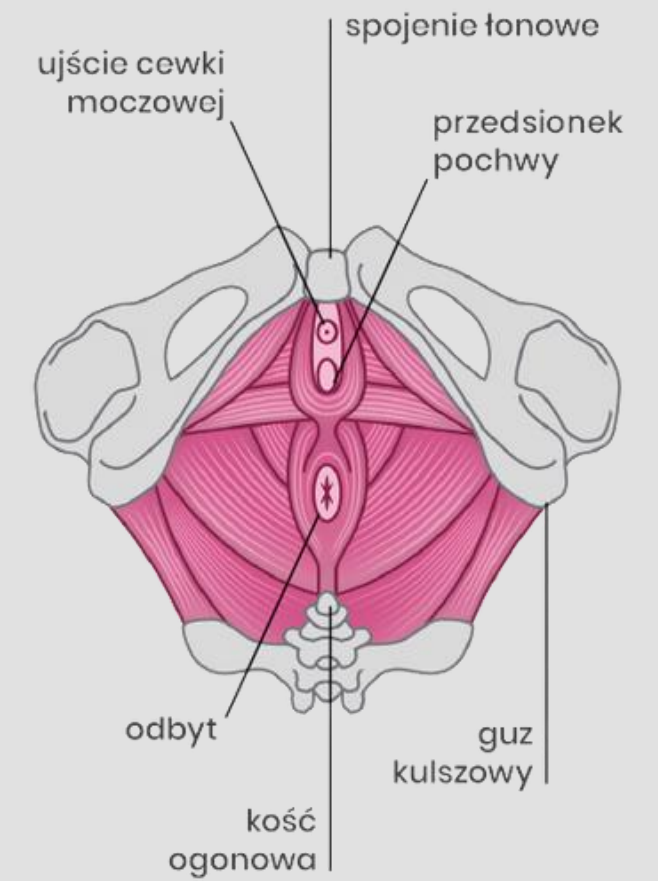
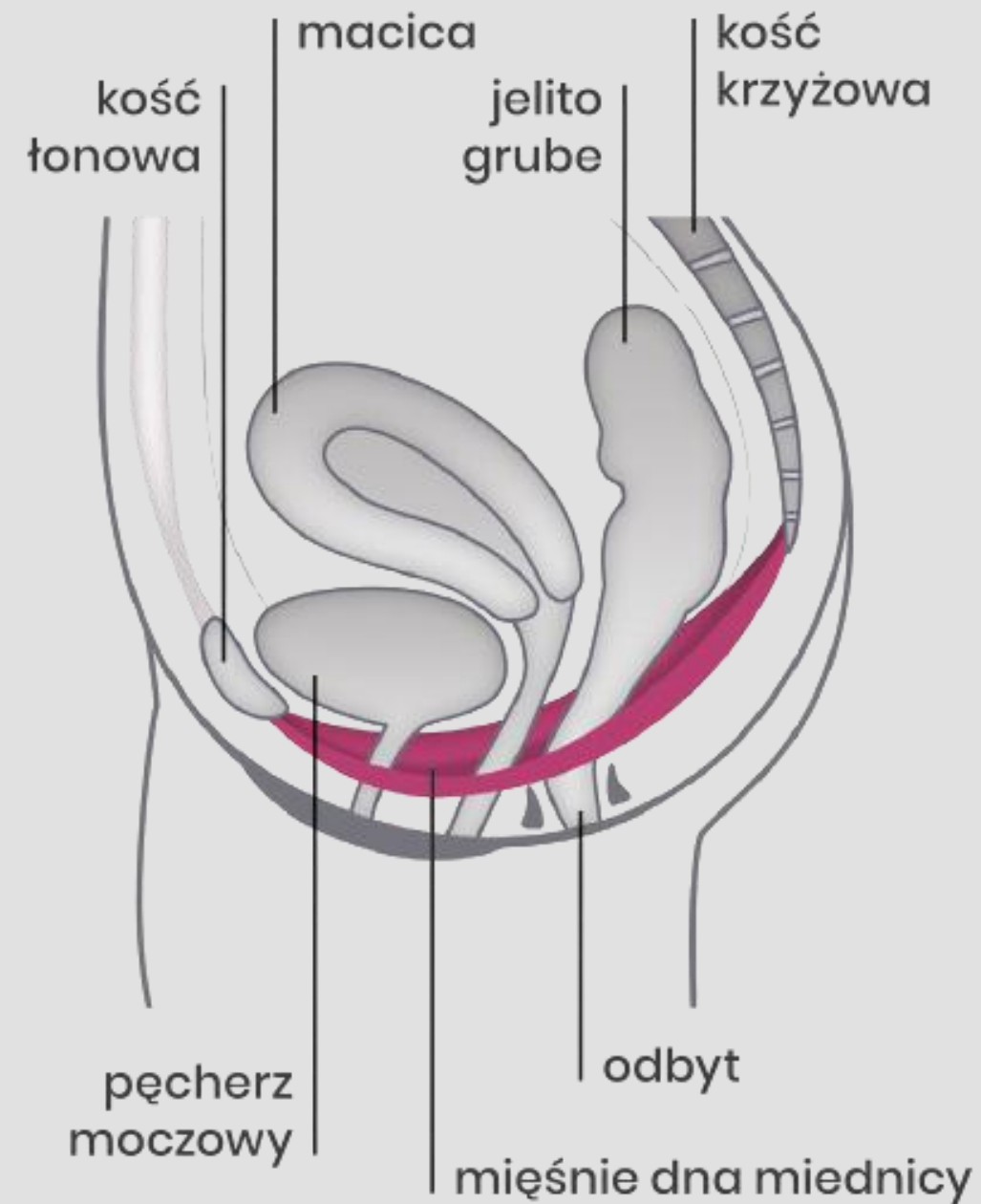


- **MDM to grupa mięśni (więzadeł, powięzi), silnie ukrwionych i unerwionych, podtrzymujących wiele narządów, takich jak cewka moczowa, pęcherz moczowy, macica i odbyt, wewnątrz miednicy.**
- **wraz z przeponą, mięśniem poprzecznym brzucha i mięśniem wielodzielnym zlokalizowanym na grzbiecie stanowi część mechanizmu stabilizującego tułów .**

# MIĘŚNIE DNA MIEDNICY SĄ JAK HAMAK



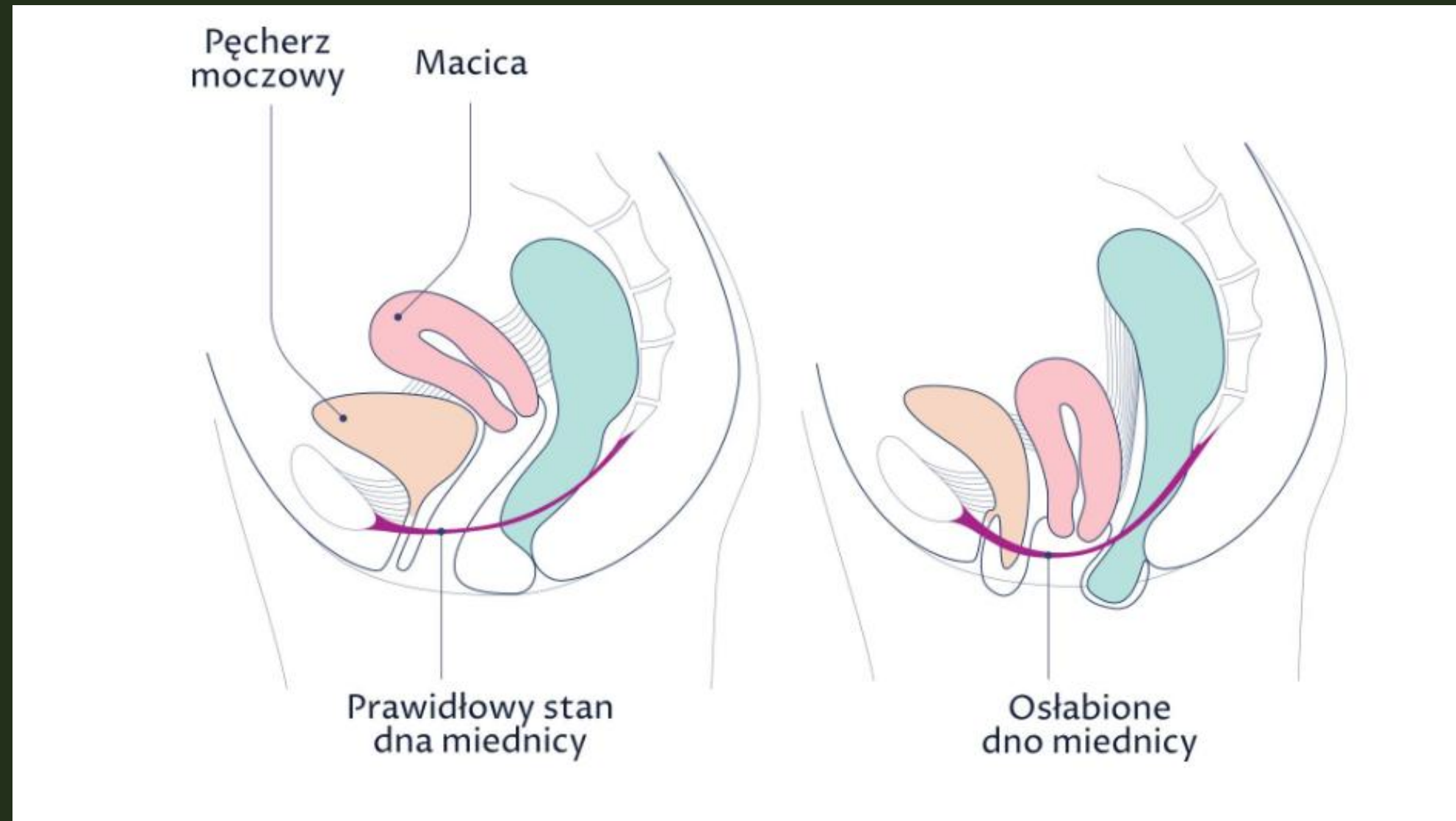
## MDM ZAMYKAJĄ NASZĄ MIEDNICĘ OD DOŁU



**Mięśnie dna miednicy odpowiadają za:**

- **podparcie organów znajdujących się w miednicy – utrzymanie ich w odpowiednim ułożeniu,**
- **kontrolę wydalania moczu i kału,**
- **stabilizację tułowia,**
- **wspomaganie funkcji seksualnych.**

# ZBYT SŁABE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY I ZBYT DUŻE CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE



**Chroniczne przeciążenie mięśni dna miednicy prowadzi do ich osłabienia. W konsekwencji dochodzi do niewydolności mechanizmu zamykającego cewkę moczową, skutkując występowaniem nietrzymania moczu. Ponadto może dojść do utraty funkcji podtrzymującej i podpierającej narządy wewnętrzne oraz wydłużenia więzadeł, co predysponuje do pojawienia się obniżenia narządu rodnego.**

# CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY MOJE DNO MIEDNICY NIE BYŁO PRZECIĄŻONE?

## ZWRÓĆ UWAGĘ NA SPOSÓB WYKONYWANIA POSZCZEGÓLNYCH CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO!



PODSTAWĄ SĄ PRAWDIŁOWE NAWYKI DNIA CODZIENNEGO. WAŻNE JEST, ABY UNIKAĆ CZYNNOŚCI, KTÓRE ZWIĘKSZAJĄ CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE LUB WYKONYWAĆ JE W SPOSÓB JAK NAJMNIEJ OBCIĄŻAJĄCY DNO MIEDNICY I PROWADZĄCY DO ICH DYSFUNKCJI.

DO CODZIENNYCH CZYNNOŚCI, NA KTÓRE W SZCZEGÓLNOŚCI MUSIMY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NALEŻĄ:

- WSTAWANIE,
- KICHANIE I KASZEL,
- SIADANIE,
- DŹWIGANIE,
- ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS MIKCJI I DEFEKACJI,
- NOSZENIE ZBYT OBCISŁEJ BIELIZNY I CIUCHÓW
- WCIĄGANIE BRZUCHA
- PRAWDIŁOWA POSTAWA CIAŁA, W TYM KONIECZNOŚĆ ZWRÓCENIA UWAGI NA PRAWDIŁOWE USTAWIENIE MIEDNICY,

# WSTAWAJ BEZPIECZNIE Z ŁÓŻKA

- UGNIJ NOGI W KOLANACH
- PRZETOCZ KOLANA NA JEDEN BOK
- ODEPCHNIJ SIĘ RĘKOMA OD MATERACA JEDNOCZEŚNIE SPUŚĆ NOGI Z ŁÓŻKA
- POWOLI PRZEJDŹ DO SIADU.

## UWAGA!

**ODPYCHAJAC SIĘ OD ŁÓŻKA RÓB WYDECH, ZMNIJSZYSZ CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE I AKTYWUJESZ MDM MIEDNICY**

TAKA METODA WSTAWANIA SPRAWDZA SIĘ RÓWNIEŻ PRZY WYSTĘPOWANIU DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA, ALE RÓWNIEŻ JAKO PROFILAKTYKA UPADKÓW I NAGŁYCH SPADKÓW CIŚNIENIA, SZCZEGÓLNIIE U OSÓB STARSZYCH.



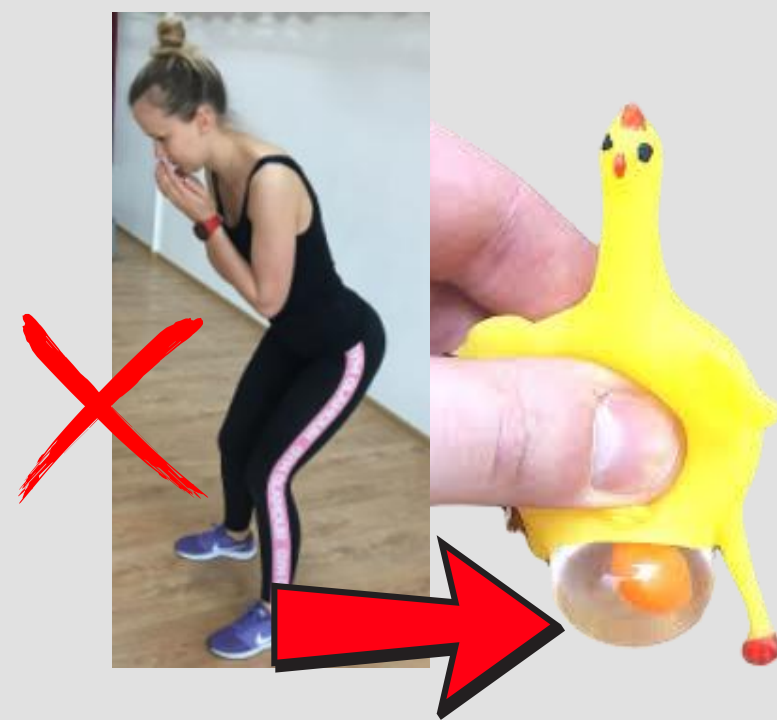
# KICHAJ ALE Z GŁOWĄ

KASZEL I KICHANIE.

SĄ TO SYTUACJE ZWIĄZANE Z BARDZO DUŻYM WZROSTEM CIŚNIENIA WEWNĄTRZBRZUSZNEGO, DLATEGO WAŻNE JEST TUTAJ PRZYJĘCIE WŁAŚCIWEJ POZYCJI CHRONIĄCEJ MIĘŚNIE KROCZA.

1. NALEŻY PRZYJAĆ WYPROSTOWANĄ SYLWETKĘ ZE SKRZYŻOWANYMI NOGAMI.

1. OBRÓT GŁOWY W PRAWO LUB W LEWO UCHRONI NAS PRZED MIMOWOLNYM, ODRUCHOWYM ZGIĘCIEM TUŁOWIA W PRZÓD.



# ZWRÓĆ UWAGĘ NA POZCYJĘ PODCZAS MIKCJI (ODDAWANIA MOCZU)



Usiądź wygodnie (prosto) na toalecie, lekko rozstaw nogi. Podczas takiej pozycji cewka moczowa skierowana jest dół, co umożliwia pełne opróżnienie pęcherza moczowego.

I faza mikcji to rozluźnienie, które trwa kilka sekund. W tym czasie mięśnie dna miednicy oraz zwierające cewkę moczową rozluźniają się.

II faza to opróżnianie. Zwróć uwagę na to, żeby **NIE przeć!** Parcie powoduje obciążenie mięśni dna miednicy oraz więzadeł, które podtrzymują narządy wewnętrzne takie jak pęcherz czy macica. Kobiety, które prą podczas oddawania moczu mogą nabawić się obniżenia narządów.

III faza - spokojnie oddaj mocz. Po zakończeniu odczekaj kilka sekund, na wydechy podciągnij mięśnie dna miednicy oraz wstań.



**NIE ZATRZYMUJ STRUMIENIA MOCZU - TO NAJGORSZY MOŻLIWY SPOSÓB WYKORZYSTYWANY DO ĆWICZEŃ DNA MIEDNICY. POWODUJE ZALEGANIE MOCZU, RYZYKO POJAWIENIA SIĘ INFEKCJI DRÓG MOCZOWYCH, USZKODZENIE DROBNYCH WŁÓKIEN MIĘŚNIA ZWIERACZA CEWKI MOCZOWEJ ORAZ PROWADZI DO PĘCHERZA NADREAKTYWNEGO. Z CZASEM KONIECZNE BĘDĄ CZĘSTSZE WIZYTY W TOALECIE, KTÓRYM BĘDZIE TOWARZYSZYĆ UCZUCIE SILNEGO PARCIA.**



**SAMA NIE SIKAJ NA ZAPAS I NIE KAŻ DZIECIOM IŚĆ SIKAĆ NA WSZELKI WYPADAK PRZED WYJŚCIEM Z DOMU !!!!**

# ZADBAJ O KOMFORTOWĄ POZYCJĘ PODCZAS DEFEKACJI (WYDALANIA STOLCA)

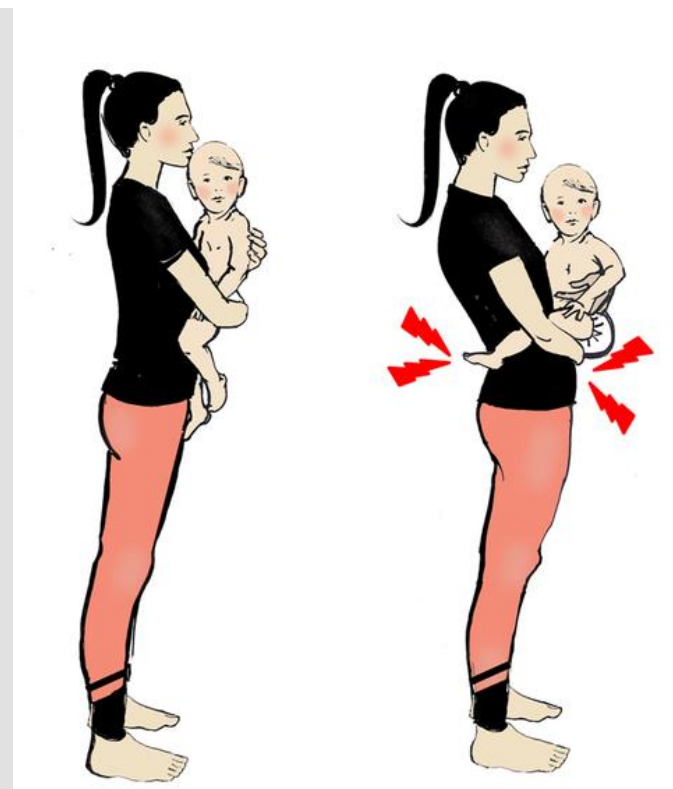
Pod stopy podłóż podwyższenie, tak, żeby kolana znalazły się powyżej bioder. Idealnie sprawdzi się do tego stołeczek lub stopień dla dzieci. Zaokrąglij plecy (pochyl się do przodu). Pozycja kuczna zmniejsza ryzyko przepukliny jelit oraz uszkodzenia układu pokarmowego. Jest to idealna pozycja, ponieważ otwiera się tzw. kąt odbytowo-odbytniczy, dzięki czemu łatwiej jest opróżnić odbytnicę.



## O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PODCZAS DEFEKACJI:

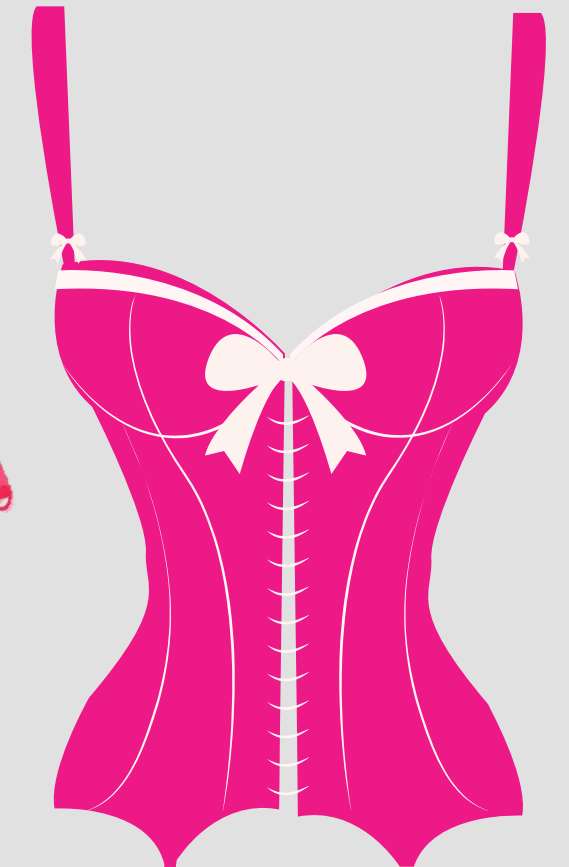
- gdy poczujesz potrzebę wypróżnienia, staraj się szybko skorzystać z toalety,
- nie śpiesz się - częstym błędem jest zbyt wczesne silne parcie. Przebywanie na sedesie wraz z oddaniem stolca powinno trwać nie dłużej niż 5 minut i zakończyć się odczuciem komfortu wypróżnienia.
- Podczas wypróżniania pozwól mięśniom dna miednicy się rozluźnić. Nie wykonuj w tym czasie ćwiczeń związanych z zaciskaniem lub podciąganiem mięśni.
- Nie przyj!
- Rozluźnij się i pozwól organizmowi swobodnie działać
- Podczas korzystania z toalety nie wycieraj nosa (zbyt duże ciśnienie działające na rozluźnione mięśnie dna miednicy)

# DŹWIGAJ TORBY, ŁADUNKI CZY DZIECI JAK CIĘŻAROWCY SZTANGĘ NA SIŁOWNI, EKONOMICZNIE I WYDAJNIE



- Podejdź jak najbliżej podnoszonego przedmiotu
- Stopy ustaw na szerokość bioder
- Skieruj pośladki w tył i wykonaj półprzysiad zachowując wyprostowane i wydłużone plecy (patrz na podnoszony przedmiot – pozwoli Ci to zachować prawidłowe ułożenie karku)
- Podczas podnoszenia zrób świadomy WYDECH –to bardzo ważne! Wydech aktywizuje głębokie mięśnie tułowia a tym samym zabezpiecza Twoje dno miednicy, brzuch (zarówno trzewia jak i powłoki brzuszne) a także kręgosłup
- Podnieś przedmiot utrzymując go jak najbliżej ciała – uchroni to Twój kręgosłup przed nadmierną dźwignią
- Jeśli nie potrafisz skoordynować ruchu schylania i podnoszenia z oddychaniem, spróbuj w trakcie dźwigania wypowiedzieć „hoop” lub „hoopla”. Da to nie tylko impuls dnu miednicy do napięcia ale i wspomogę WYDECH
- Pamiętaj, aby ciężar zawsze rozkładać równomiernie na obie ręce. Unikaj noszenia ciężarów z oparciem na brzuchu, klatce piersiowej lub biodrach z jednoczesnym wygięciem tułowia w tył lub bok.

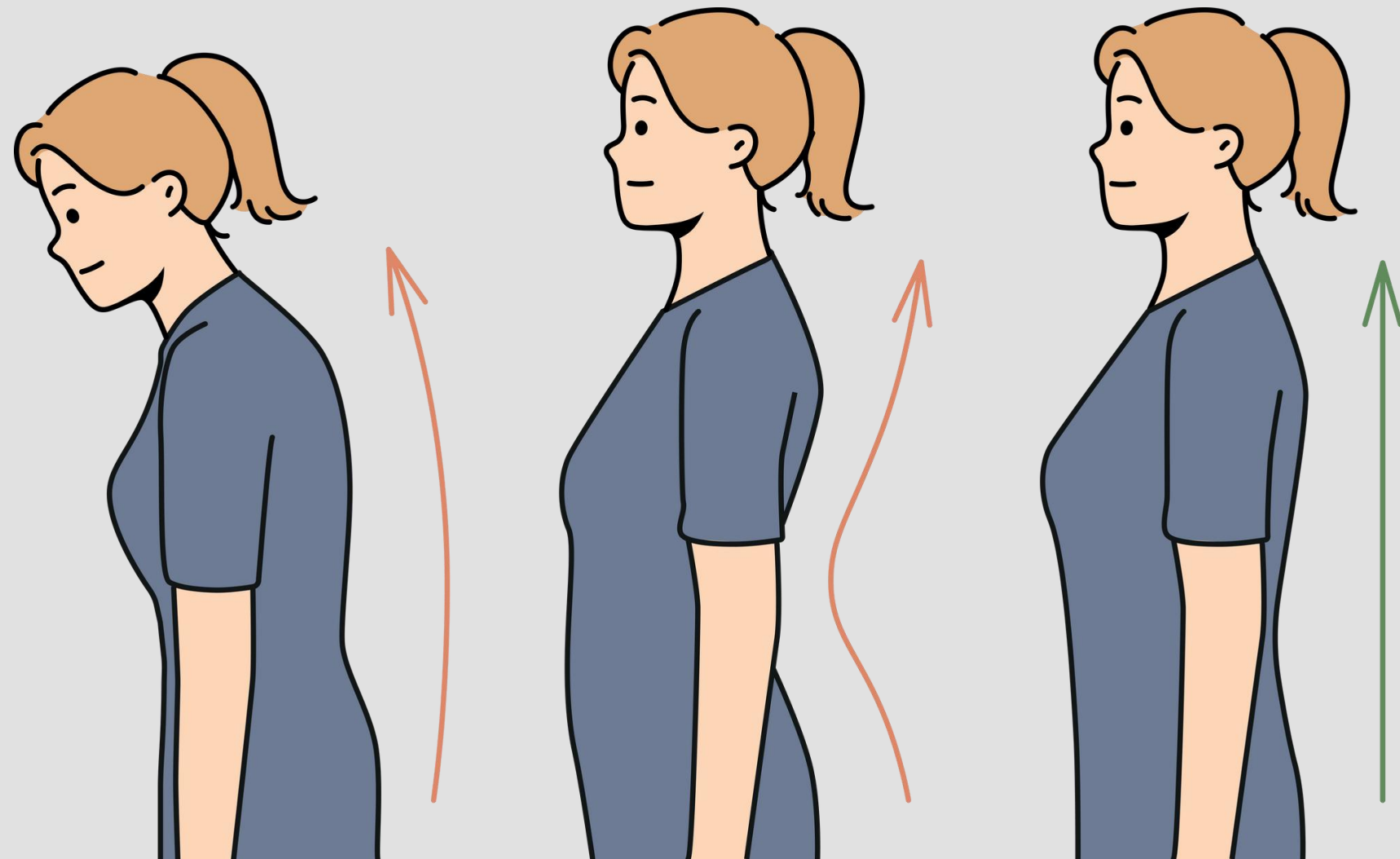
# NIE SPINAJ SIĘ, ROZLUŻNIJ BRZUCH I WKŁADAJ LUŻNIEJSZE UBRANIA



Nawykwowi ciągłego wciągania brzucha mówimy stanowczo „nie”. Prowadzi to do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej i osłabienia mięśni dna miednicy. Z tego samego powodu powinno się unikać ubierania spodni, bluzek, rajstop, które mocno uciskają brzuch, a także gorsetów i bielizny wyszczuplającej.



# ZADBAJ O NEUTRALNĄ POSTAWĘ CIAŁA



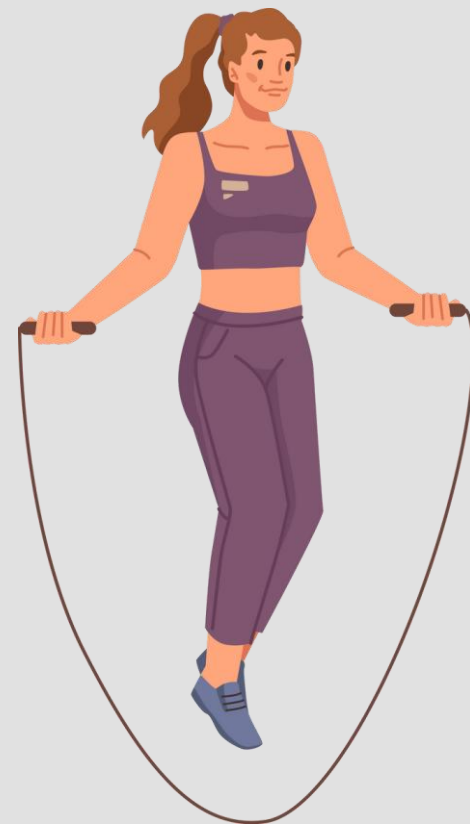
**PODCZAS AKTYWNEGO STANIA I SIEDZENIA DO PRACY ANGAŻUJĄ SIĘ MIĘŚNIE GŁĘBOKIE TUŁOWIA ORAZ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY. JEŚLI PRZEZ CAŁY DZIEŃ SIEDZISZ, STOISZ, CHODZISZ GARBIAĆ SIĘ TWOJE MIĘŚNIE ULEGAJĄ OSŁABIENIU I PRZESTAJĄ SPEŁNIAĆ SWOJĄ STABILIZACYJNĄ FUNKCJĘ. STRUKTURY W OBRĘBIE MIEDNICY RÓWNIEŻ ULEGAJĄ OSŁABIENIU.**

## CZY SPORT JEST BEZPIECZNY?

**OCZYWIŚCIE, ŻE TAK! NIE ZAPOMINAJMY, ŻE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY „LUBIĄ”, KIEDY JESTEŚMY AKTYWNI, KIEDY DAJEMY IM MOŻLIWOŚĆ WŁAŚCIWEJ PRACY.**

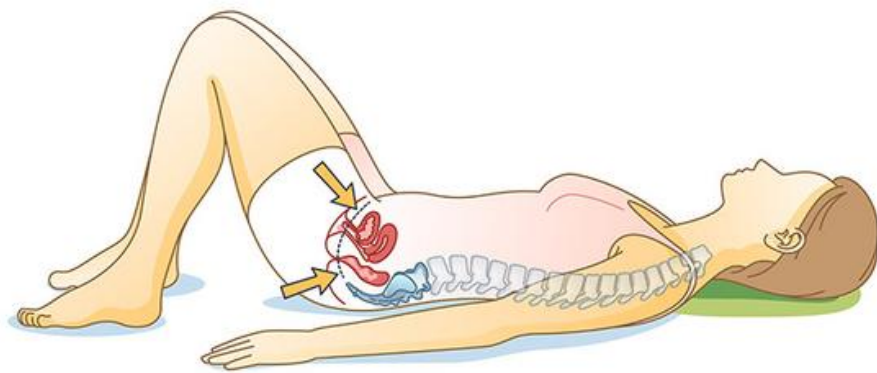
NALEŻY JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE SĄ AKTYWNOŚCI, KTÓRE PROWADZĄ DO PRZECIĄŻENIA DNA MIEDNICY I JEŚLI DOŚWIADCZASZ SYMPTOMÓW Z OKOLICY KROCZA, WARTO NAJPIERW SKONSULTOWAĆ SIĘ Z FIZJOTERAPEUTĄ UROGINEKOLOGICZNYM, ZANIM PODEJMIE SIĘ INTENSYWNY TRENING.

**ZANIM NIE WZMOCNISZ MIĘŚNI DNA MIEDNICY I NIE NAUCZYSZ SIĘ PRAWIDŁOWEGO ODDYCHANIA PODCZAS RUCHU ZREZYGNUJ Z:**



# ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY – NA CZYM POLEGAJĄ I CZY KAŻDA Z NAS POWINNA JE WYKONYWAĆ?

## Ćwiczenia mięśni dna miednicy



WBREW OGÓLNEMU PRZEKONANIU I CZĘSTYM, BŁĘDNYM NAWYKOM PACJENTEK, ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY TO NIE TYLKO ZACISKANIE I ROZLUŻNIANIE POCHWY. CO WIĘCEJ, TAKA PRAKTYKA MOŻE ZAKOŃCZYĆ SIĘ NIETRZYMANIEM MOCZU, POCHWICĄ, BOLESNYMI WSPÓŁŻYCMIAMI I WIELOMA INNYMI PROBLEMAMI.

PRAWIDŁOWO WYKONYWANE ĆWICZENIA MUSZĄ ODDZIAŁYWAĆ NIE TYLKO POWIERZCHOWNIE NA POCHWĘ, ALE I NA GŁĘBSZE PARTIE DNA MIEDNICY (NIERZADKO WYKONUJE SIĘ RUCH AKTYWACJI MIĘŚNI I „PODCIĄGANIA” ICH DO WNĘTRZA CIAŁA).

## WYRÓŻNIAMY :

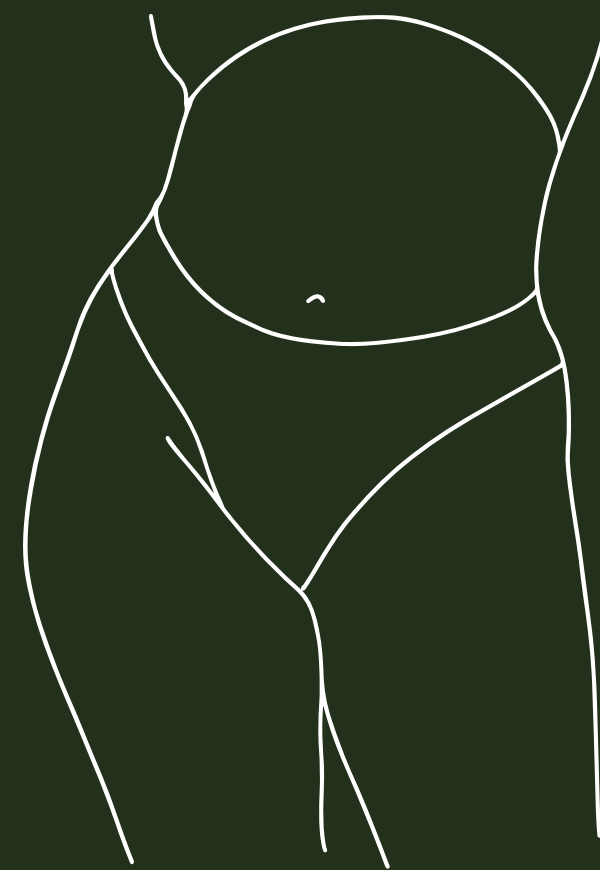
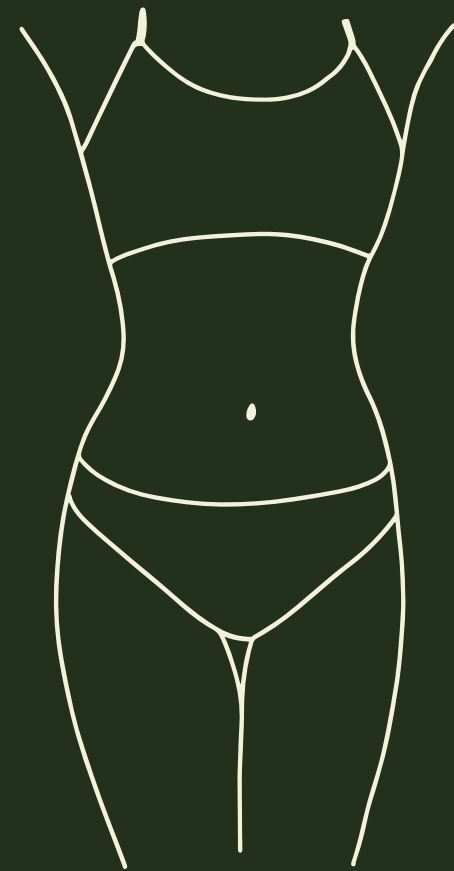
- **ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE** – STOSUJE SIĘ JE W PRZYPADKU OSŁABIONYCH MIĘŚNI DNA MIEDNICY, NP. PRZY WYSIŁKOWYM NIETRZYMANIU MOCZU;
- **ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE** – STOSUJE SIĘ JE W PRZYPADKU WZMOŻONEGO NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO, NP. PRZY KURCZOWYCH BOLESNYCH MIESIĄCZKACH.

## DLACZEGO NIEZBĘDNA JEST KONSULTACJA UROGINEKOLOGICZNA?

MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE PACJENTKA POSIADA CZĘŚĆ MIĘŚNI NIEWYDOLNYCH, A CZĘŚĆ ZE WZMOŻONYM NAPIĘCIEM. STAN MIĘŚNIA DIAGNOZUJE SIĘ NA PODSTAWIE BADANIA USG ORAZ BADANIA PER VAGINAM.

**DLATEGO ĆWICZENIA ZAWSZE MUSZĄ BYĆ DOBRANE INDYWIDUALNIE DO PACJENTKI, NIE ISTNIEJE UNIWERSALNY ZESTAW.**

# W PRZYPADKU OSŁABIENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY KONCENTROWANIE SIĘ JEDYNNIE NA SAMEJ MIEDNICY JEST NIEWYSTARCZAJĄCE



CO MOŻESZ ZROBIĆ SAMA, ŻEBY PRZECIWDZIAŁAĆ DOLEGLIWOŚCIOM

# NALEŻY ZADBAĆ O PRAWIDŁOWY WZORZEC ODDECHOWY

## Jak oddychać torem dolnożebrowym?



@sandra\_osipiuk

Oddech przeponowy/dolnożebrowy przepona to podstawowy mięsień oddechowy, jeden z mięśni stabilizujących tułów.

Stanowi też idealne przygotowanie do nauki aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha.

Oddech przeponowy to taki, w którym poszerza się brzuch oraz klatka piersiowa (dolne żebra) we wszystkich kierunkach (oddech 360st).

JAK ODDYCHAĆ?:

-USIĄDŹ WYGODNIE/POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH

-POŁÓŻ DŁONIE NA DOLNYCH ŻEBRACH

-WEŹ WDECH NOSEM TAK, ABY TWOJE DŁONIE ROZESZŁY SIĘ NA BOKI RAZEM Z ŻEBRAMI ORAZ UNIOSŁY

-WYDECH USTAMI, OPUSZCZAJ ŻEBRA I POZWÓL DŁONIOM WRÓCIĆ; NAPINAJĄ SIĘ MIĘŚNIE BRZUCHA

-WAŻNE!! BARKI I OBOJCZYKI POZOSTAJĄ BEZ RUCHU.

-JAK NIE CZUJESZ TEGO RUCHU ODDECHOWEGO- UŻYJ TAŚMY DO ĆWICZEŃ, SZALIKA, RAJSTOP; ZAŁÓŻ NA DOLNE ŻEBRA Z MAŁYM NAPIĘCIEM, ODDYCHAJ TAK ABY TAŚMA SIĘ NAPINAŁA (UCZUCIE ZA CIASNEGO GORSETU NA STUDNIÓWCE :))

# NALEŻY ZADBAĆ O POPRAWĘ POSTAWY CIAŁA

## OTWÓRZ SWOJE BIODORA



STANDING CAMEL POSE



STANDING LUNGE



GARLAND POSE



SEATED BUTTERFLY



HEAD TO KNEE



SEATED FORWARD BEND



SEATED IT BAND



PIGEON POSE

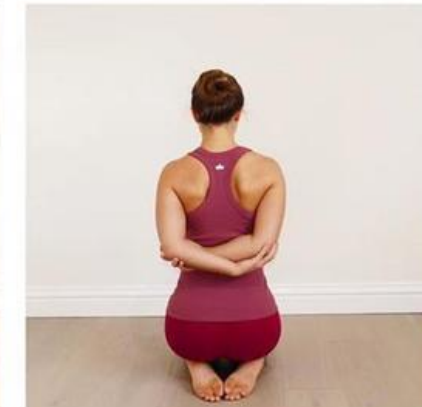
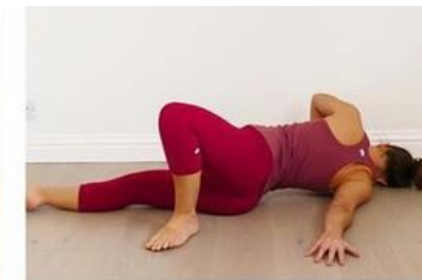


KNEES TO CHEST



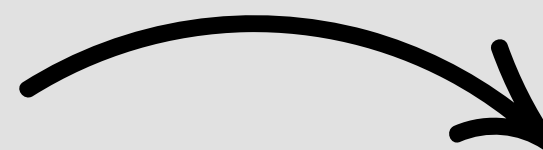
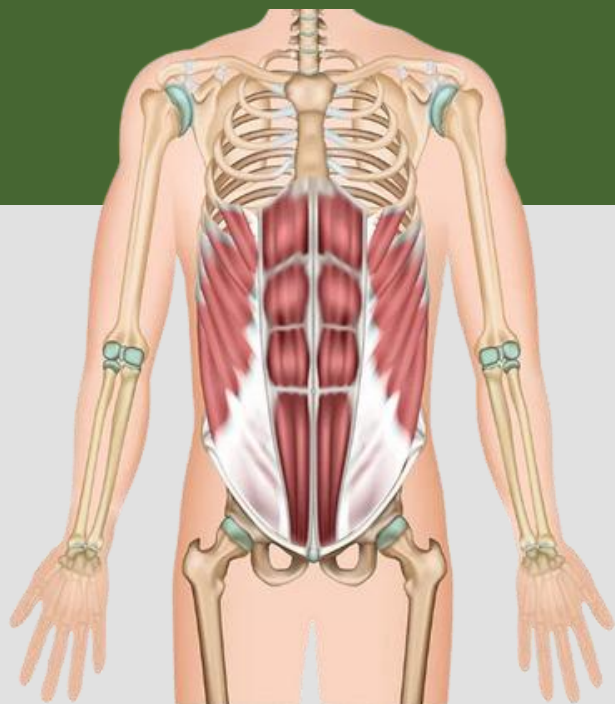
SUPINE PIGEON POSE

## OTWÓRZ SWOJĄ KLATKĘ PIERSIOWĄ



# NALEŻY ZADBAĆ O WZMOCNIENIE MIĘŚNI CORE

Czynność mięśni core można przedstawić ogólnie jako utrzymywanie stabilizacji i rusztowania dla kręgosłupa, utrzymywanie wyprostowanej postawy ciała, wzmocnienie całej sylwetki. Dzięki core czujemy się sprawniejsi, mocniejsi i zdrowsi.





# DOBROSTAN

Opracowanie: dr Zofia Mockało





# Wyzwania związane z różnymi etapami życia kobiet

---

- Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim
- Opieka nad dziećmi i starszymi członkami rodziny (tzw. „sandwich generation”)
- Menopauza i zdrowie kobiet 50+
- Starzenie się i wydłużanie aktywności zawodowej kobiet
- Przechodzenie na emeryturę

# **Kluczowe czynniki wpływające na dobrostan psychiczny pracujących kobiet**



Konflikt praca-życie prywatne



Oczekiwania społeczne i presja ról  
(pracowniczka, matka, partnerka)

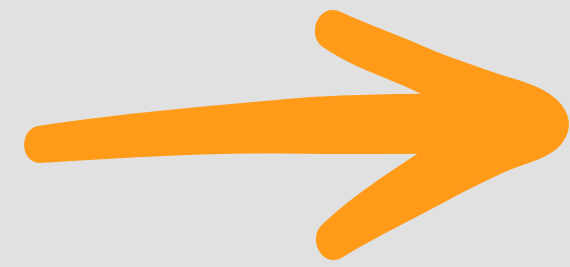


Obciążenia psychiczne i  
emocjonalne (m.in. „niewidzialna  
praca”)



Dyskryminacja i nierówność  
płacowa





# Ryzyko nadmiernych wymagań i przeciążenia

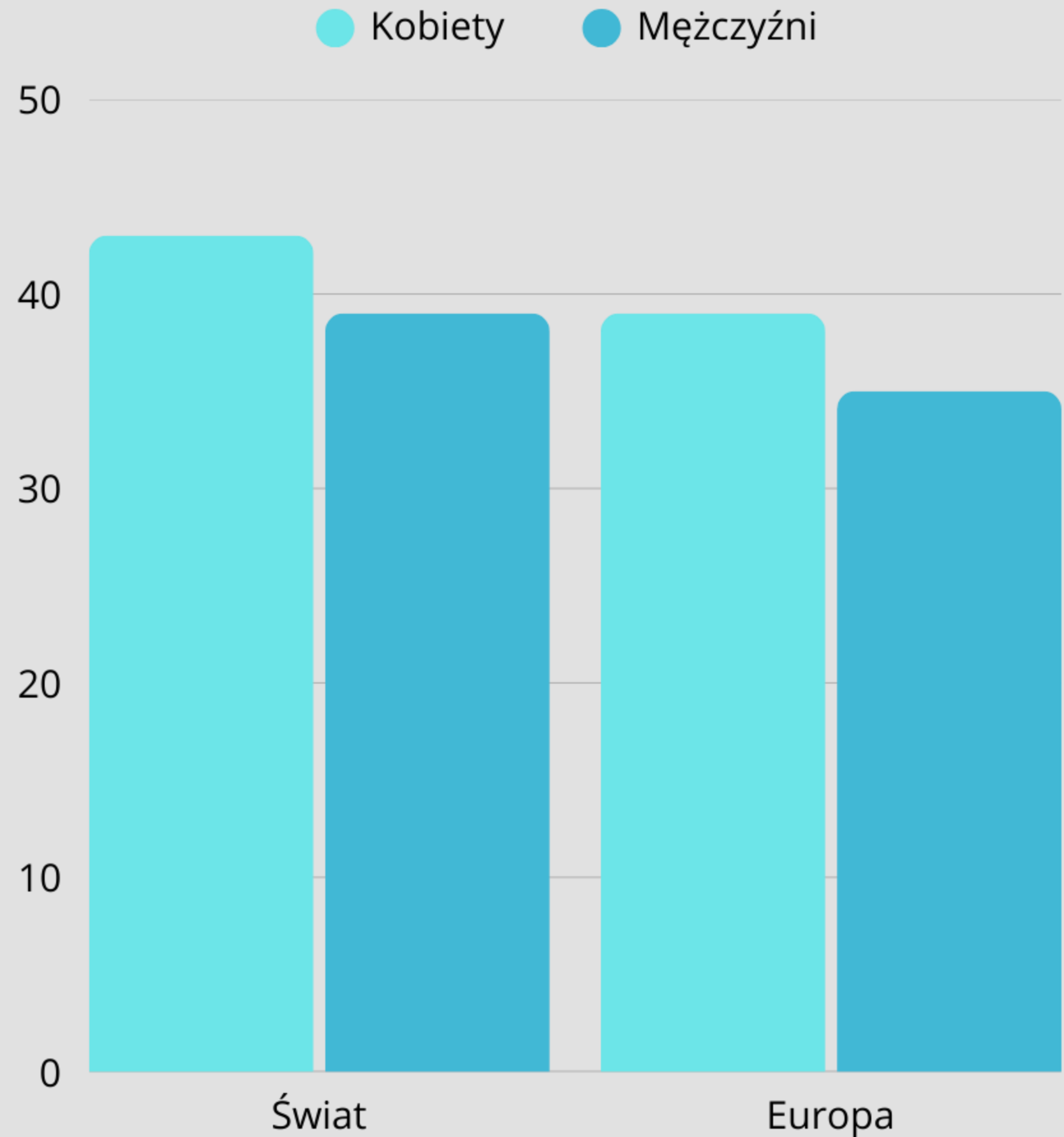
**Konflikt roli**

**Stres i jego  
konsekwencje**

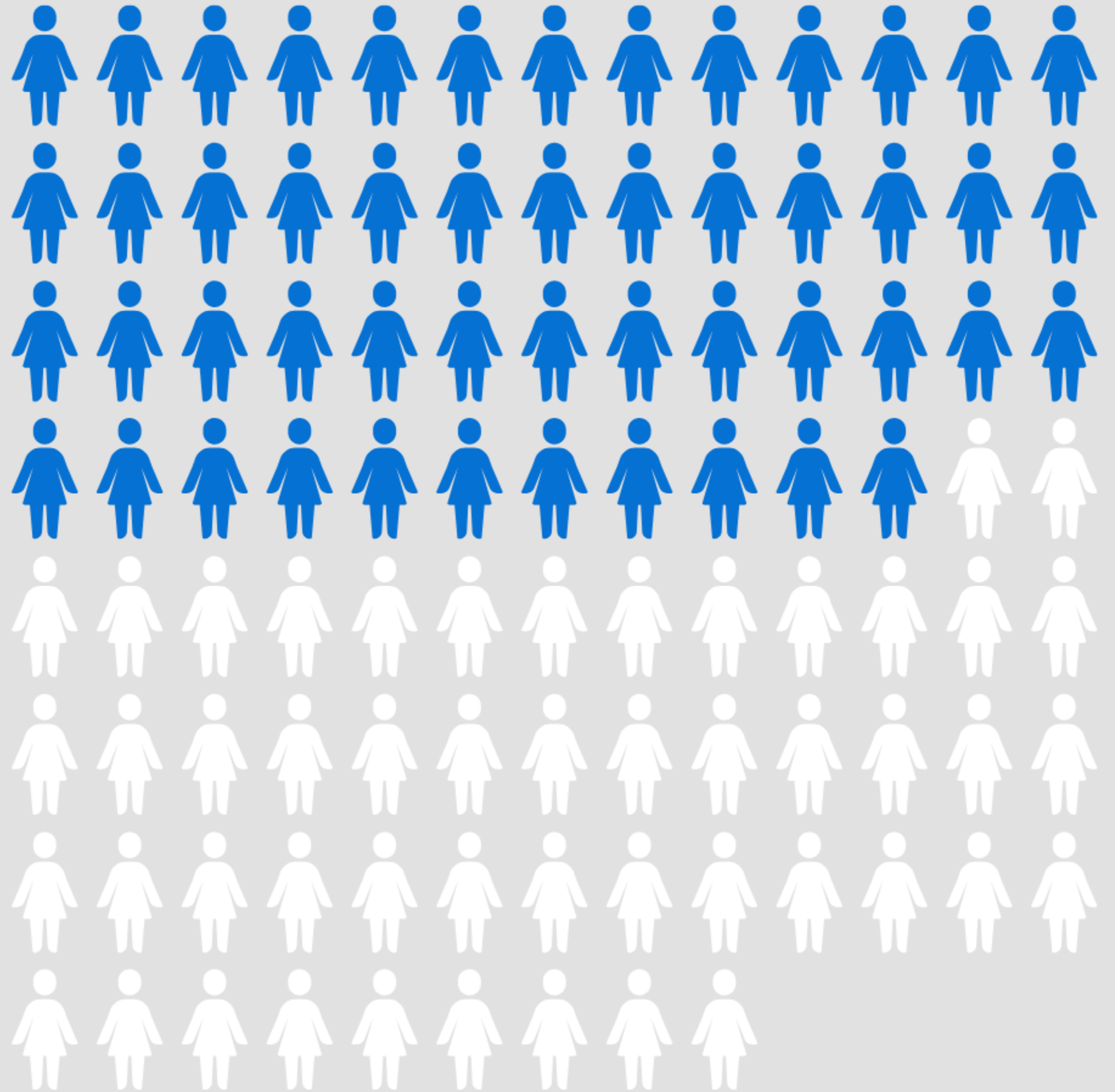


# Poziom odczuwanego stresu

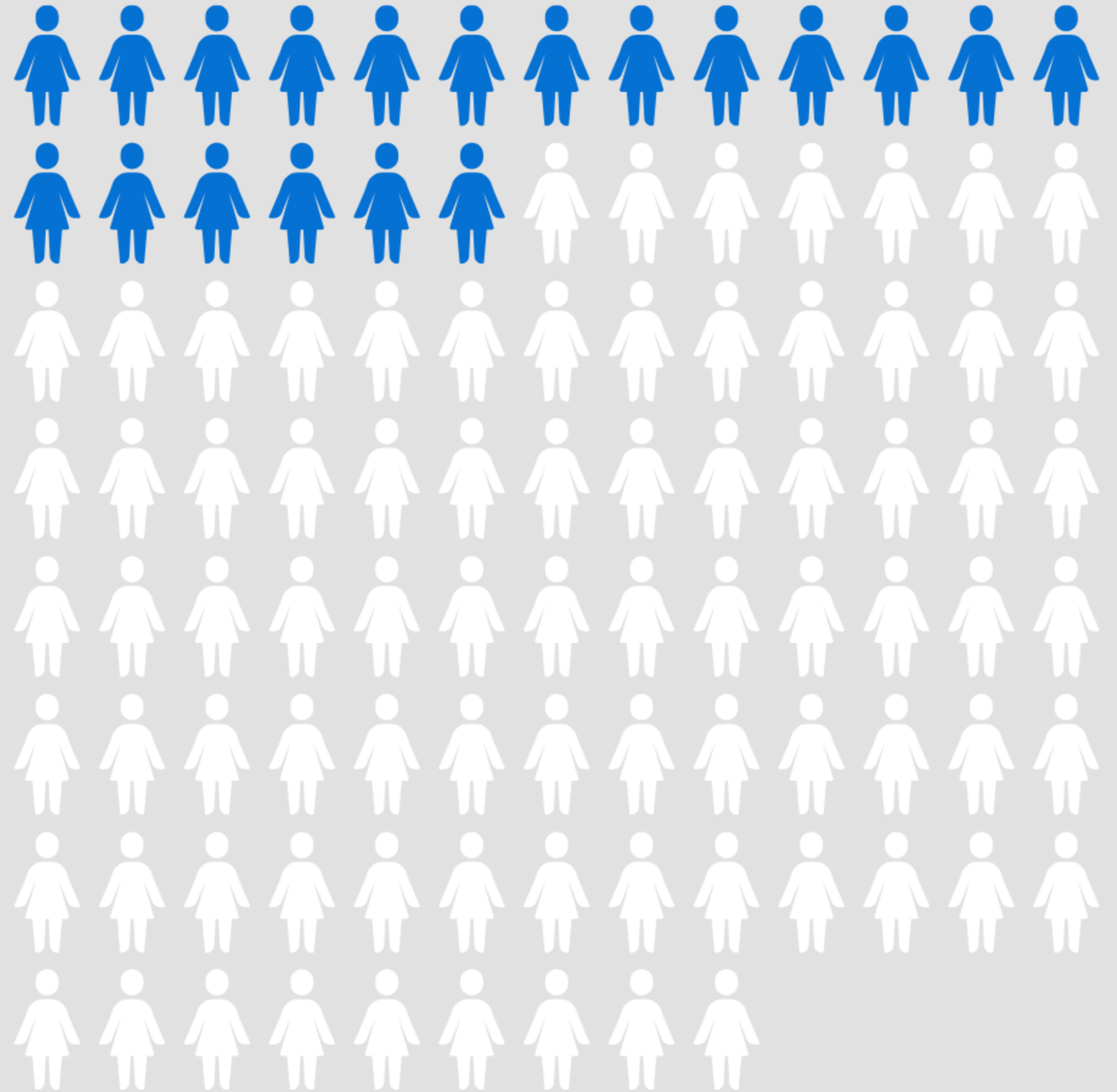
Kobiety odczuwają wyższy poziom  
stresu niż mężczyźni



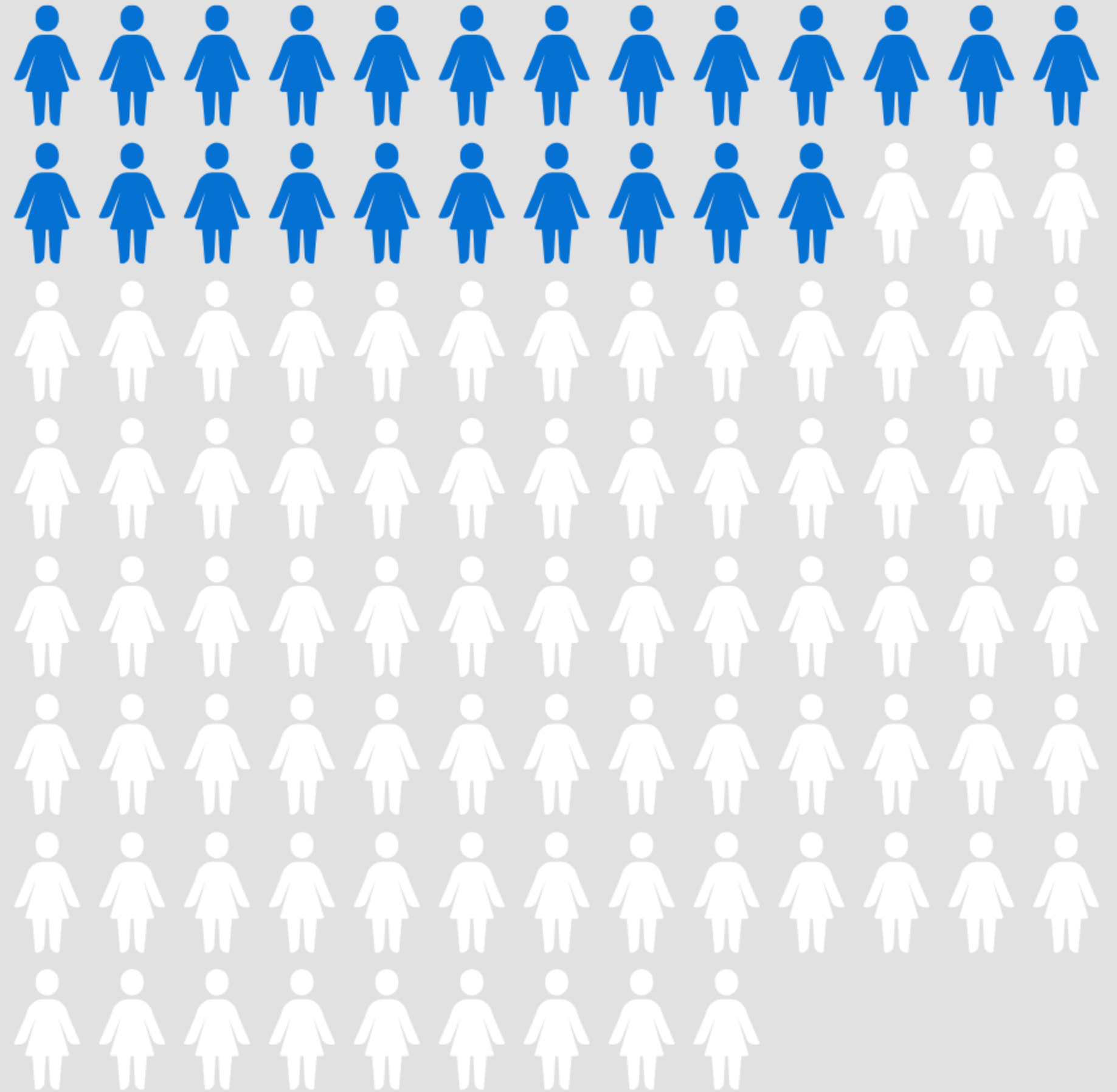
**50% badanych  
kobiet czuje się  
bardziej  
zestresowana niż  
w poprzednim  
roku**



**19% badanych  
kobiet regularnie  
pracuje znacznie  
więcej niż wynika  
z umowy z  
pracodawcą**



**23% badanych  
kobiet czuje się  
wypalona  
zawodowo**



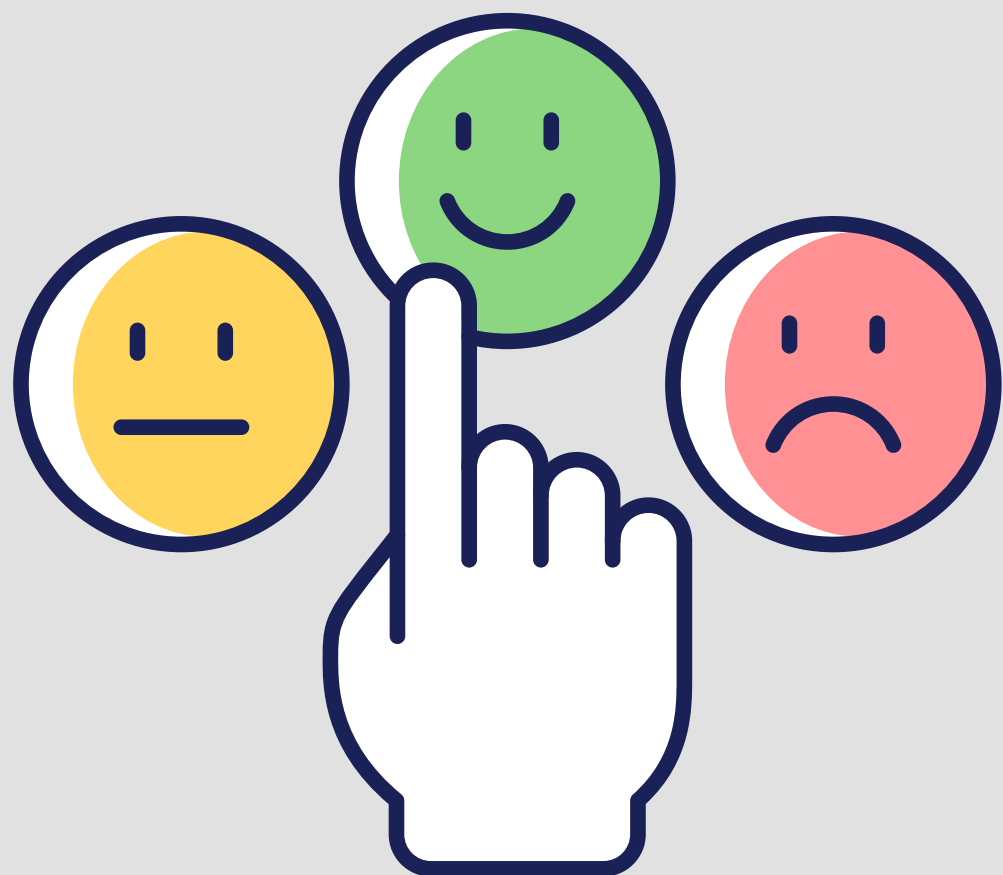
# Jak przeciwdziałać stresowi?

**Pracodawcy oraz decydenci są odpowiedzialni za poprawę warunków pracy, żeby obniżyć ryzyko dla zdrowia i samopoczucia.**

**A co możesz zrobić Ty, żeby zadbać o swój dobrostan?**



# Jak możesz przeciwdziałać stresowi w pracy?



- 01 Nadawanie sensu i wartości pracy
- 02 Podnoszenie kwalifikacji
- 03 Restrukturyzacja poznawcza (identyfikacja i zmiana myśli automatycznych, które wpływają negatywnie na nasze samopoczucie)
- 04 Asertywność
- 05 Relaksacja i rozwijanie uważności
- 06 Równowaga praca-życie prywatne

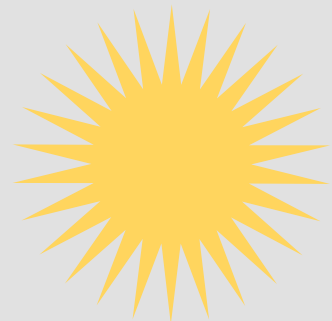
(Quick i in.

# Jak możesz przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?

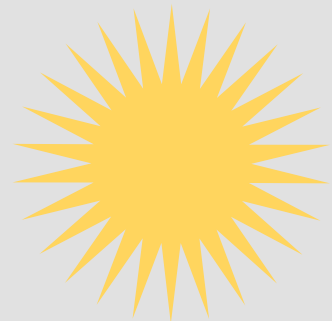


- 01 Rywalizuj z sobą samą, a nie z innymi
- 02 Pracuj metodą małych, konsekwentnych kroków
- 03 Unikaj odwlekania
- 04 „Domykaj” sprawy
- 05 Wykonuj tylko jedną czynność na raz
- 06 Zostaw margines czasu na nieprzewidziane wydarzenia
- 07 Oddychaj świadomie i nie trać kontaktu z samą sobą

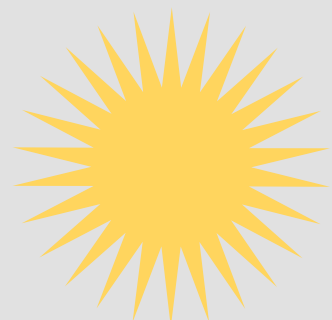
# Poszukiwanie i udzielanie wsparcia społecznego: w pracy i poza pracą



Ludzie, którzy są mocniej przywiązani do rodziny, znajomych, wspólnot, są szczęśliwsi, zdrowsi i żyją dłużej od tych, którzy nie są tak przywiązani.



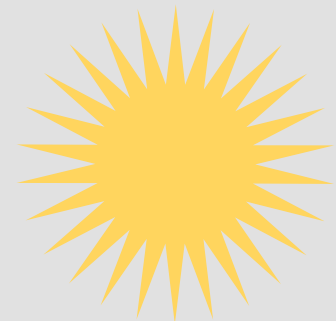
Nie ilość znajomych, ale jakość relacji jest kluczowa.



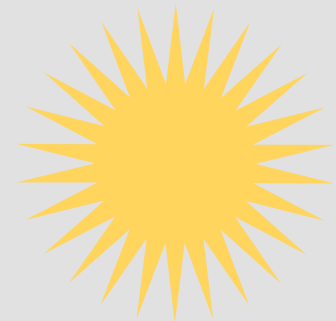
Ludzie najbardziej zadowoleni ze związków w wieku 50 lat, byli najzdrowsi w wieku 80 lat.



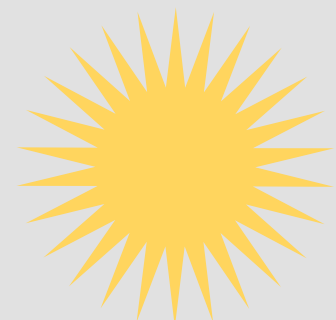
# Wsparcie społeczne:



**Wsparcie instrumentalne, praktyczne (np. praktyczna pomoc, wsparcie finansowe)**



**Wsparcie emocjonalne (np. pocieszanie, okazywanie współczucia, zachęcanie)**



**Wsparcie informacyjne (np. doradzanie, przekazanie informacji pomocnej w rozwiązaniu problemu)**



# Asertywność

„Umiejętność wyrażania własnych uczuć, opinii, pragnień w sposób adekwatny, otwarty i pozbawiony lęku, a zarazem respektujący uczucia i postawy innych osób”

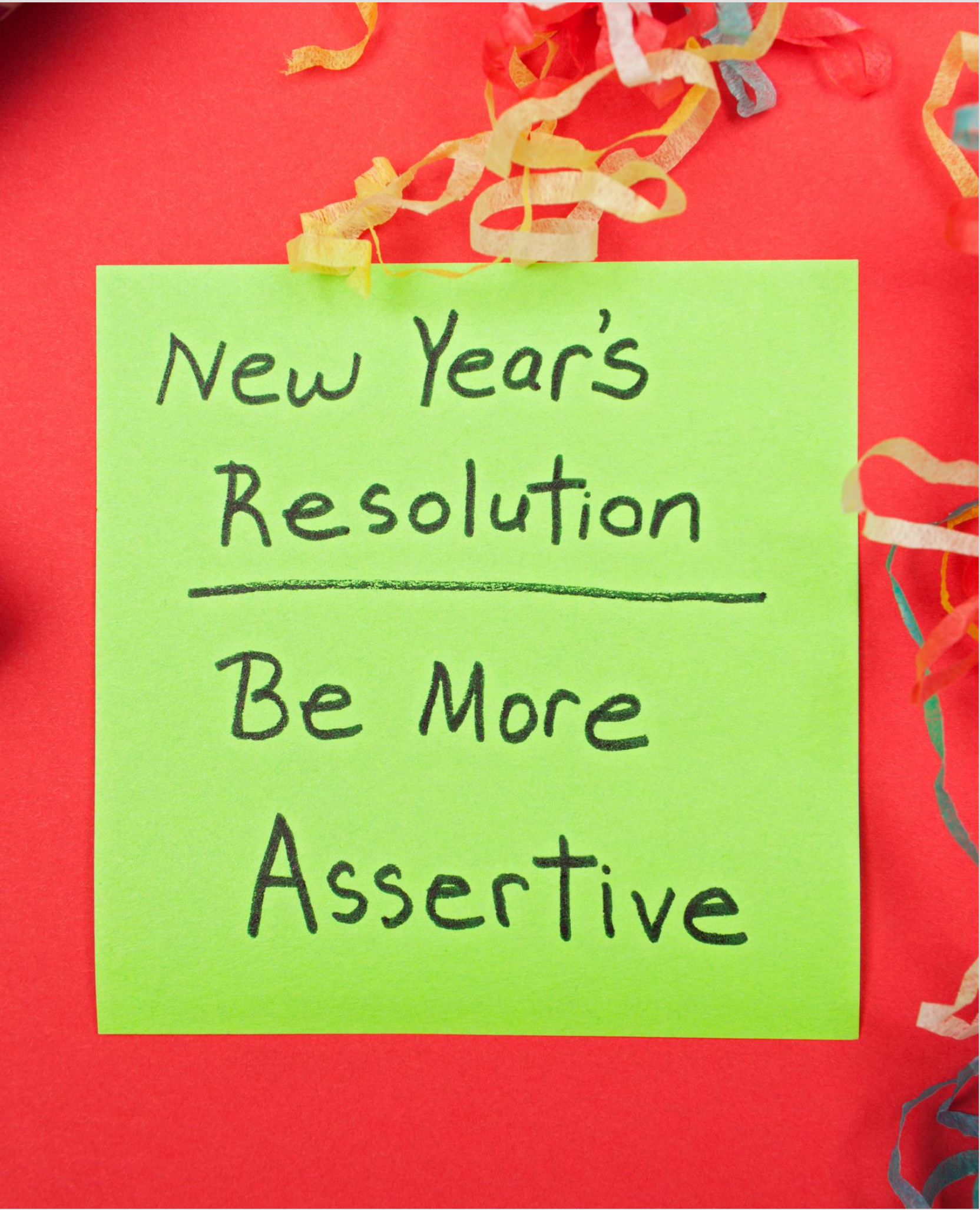


(Encyklopedia  
PWN)

---

**Zachowanie asertywne polega na uznawaniu, że jest się tak samo ważnym, jak inni, na reprezentowaniu własnych interesów z uwzględnieniem interesów drugiej osoby. Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych.**





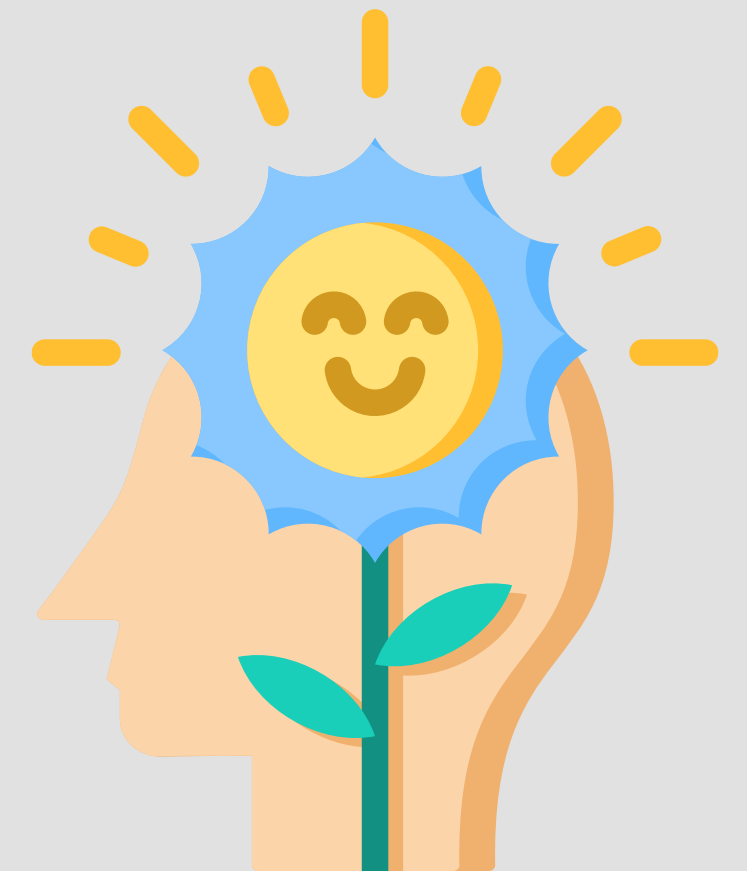
New Year's  
Resolution  
Be More  
Assertive

# Asertywność to:

---

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- empatia,
- stanowczość,
- umiejętność adekwatnej samooceny

# Kapitał psychologiczny można rozwijać



Optymizm, poczucie własnej skuteczności, nadzieja na sukces, rezyliencja (odporność psychiczna) to zasoby, które można rozwijać samodzielnie bądź przy pomocy trenerów. Mają one znaczenie w radzeniu sobie z przeciwnościami, utrzymaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i dobrych wyników pracy.

# 10 dróg kształtowania odporności psychicznej

---

American Psychological Association

1. Buduj relacje.
2. Unikaj postrzegania kryzysów jako takich, których nie da się przezwyciężyć.
3. Staraj się zaakceptować to, że zmiany są częścią życia.
4. Wyznaczaj realistyczne cele.
5. Skoncentruj się na zadaniu.
6. Poznawaj samą/samego siebie.
7. Pracuj nad pozytywnym postrzeganiem samej/samego siebie.
8. Nie rozpamiętuj. Patrz w przyszłość.
9. Oczekuj najlepszego.
10. Dbaj o siebie.



# Ćwiczenie oddechowe



**1. Weź głęboki wdech. Zrób pełen, całkowity wydech.**

**2. Ponownie zrób wdech – wdychaj powietrze, licząc w myślach od 1 do 4.**

**3. Wstrzymaj oddech, licząc od 1 do 4.**

**4. Zrób głęboki wydech, licząc powoli od 1 do 8.**

**Powtórz tę sekwencję 4 razy.**



# SEN



Opracowanie:  
dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

# Sen i jego znaczenie

To stan fizjologiczny, który pozwala na zachowanie **zdrowia, dobrego samopoczucia i jakości życia.**

Zaburzenia snu to wszelkie nieprawidłowości w zakresie jego długości i jakości.

**Brak snu** powoduje **przewlekłe zmęczenie**, które jest chorobą, która może powodować negatywne skutki dla organizmu, prowadząc do **zaburzeń psychicznych** (np. depresji, zaburzeń lękowych) i **fizycznych** (np. choroby układu krążenia, choroby neurologiczne).

**Problemy ze snem częściej występują u kobiet** niż u mężczyzn. Związane jest to między innymi ze zmianami hormonalnymi w trakcie całego życia, w tym z menstruacją, ciążą oraz menopauzą



# Zaburzenia snu

Za regulację rytmu snu i czuwania odpowiada melatonina - hormon wydzielany przez gruczoł w mózgu zwany szyszynką. Melatonina wydzielana się po zmroku i dzięki temu ułatwia nam zasypianie.

Obecnie często obserwowane problemy ze snem wynikają z nieprawidłowej higieny snu, w tym przede wszystkim z korzystania przed snem z urządzeń emitujących światło niebieskie, czyli telewizora, komputera czy smartphona.

Światło niebieskie zakłóca informacje trafiające do szyszynki. Gruczoł nie wytwarza wtedy dostatecznej ilości melatoniny i pojawiają się trudności z zasypianiem.

Spaceruj codziennie na świeżym powietrzu w świetle dziennym - to pozwoli na regulację Twojego rytmu dobowego odpowiedzialnego za sen-czuwanie i prawidłowe wydzielanie melatoniny!



# Co zrobić, żeby się

## wysypiać?

**Pamiętaj o kilku zasadach:**

- kolację zjedz najpóźniej na ok. 2 godziny przed snem
- wywietrz sypialnię
- nie oglądaj TV, nie korzystaj z komputera ani smartphona na ok. 2 godziny przed snem,
- wyłącz/wycisz telefon
- staraj się zrelaksować i wyciszyć (np. posłuchaj muzyki relaksacyjnej, poczytaj książkę)
- nie uprawiaj aktywności fizycznej na ok. 2 godziny przed snem
- zasłoń okna, żeby zbyt wcześnie nie obudziło Cię słońce
- nie pij alkoholu, mocnej kawy, mocnej herbaty oraz napojów energetycznych przed snem

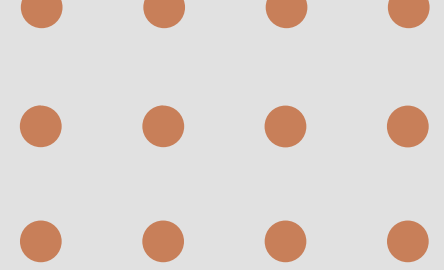




# DBAŁOŚĆ O ROZWÓJ

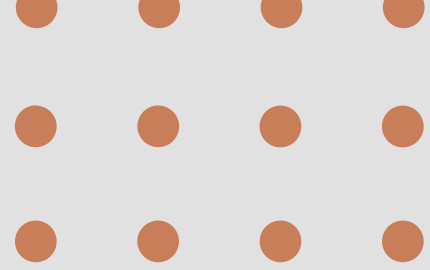
Opracowanie:  
dr Karolina Pawłowska-Cyprysiak





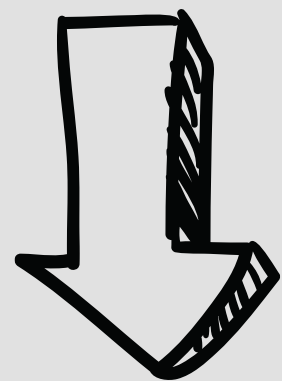
# CZYM JEST UCZENIE SIĘ?



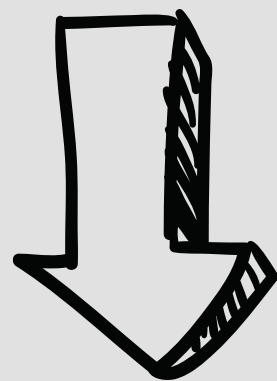


# Uczenie się

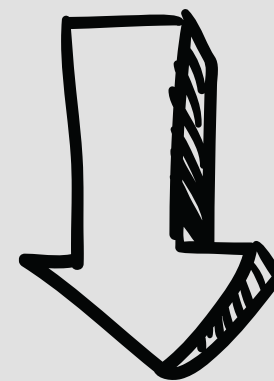
„Proces kształtowania u osoby zdolności adaptacyjnych oraz twórczych,  
jak również wiedzy i umiejętności”



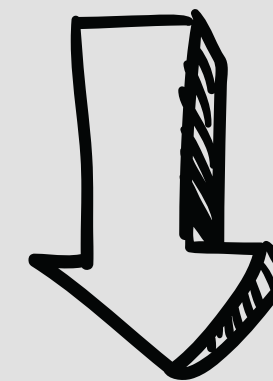
Formalne



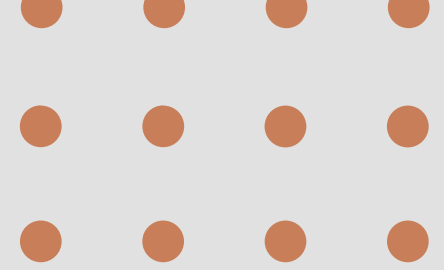
Pozaformalne



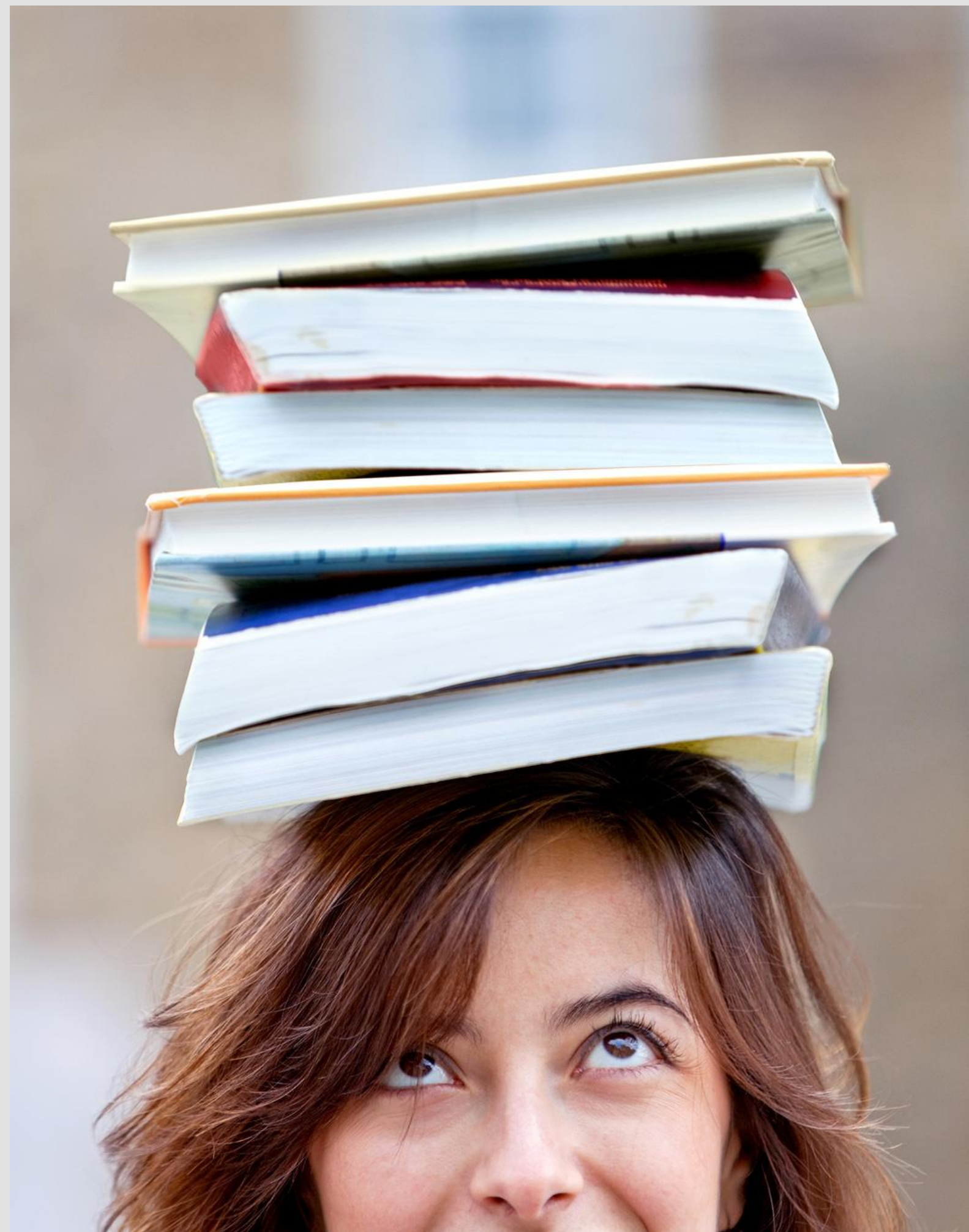
Nieformalne



Uczenie się  
przez całe życie



# 4 FUNKCJE EDUKACJI DLA OSÓB DOROSŁYCH





1

Funkcja właściwa - stała aktualizacja i uzupełnianie wiedzy i umiejętności, przede wszystkim w zakresie nieobjętym programem szkolnym, a niezbędnym do wypełniania obowiązków oraz pełnienia ról zawodowych i społecznych

Funkcja zastępcza - przekazywanie wiadomości i rozwijanie umiejętności, których nie zdobyto w czasie nauczania szkolnego. W tym sensie edukacja ogranicza zakres ich wykluczenia ekonomicznego i społecznego.

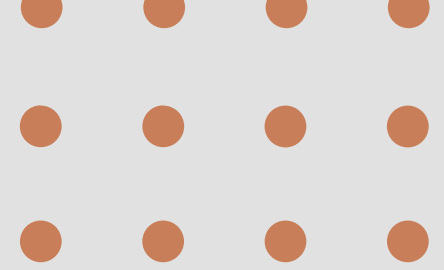
2

3

Funkcja społeczna - poczucie inkluzji oraz ułatwia nawiązywanie nowych i utrzymywanie dotychczasowych więzi społecznych, zmniejszenie dystansu międzypokoleniowego

Funkcja psychoterapeutyczna - pozwala zachować sprawność intelektualną, przeciwdziała osamotnieniu, opóźnia procesy biopsychospołecznego starzenia się

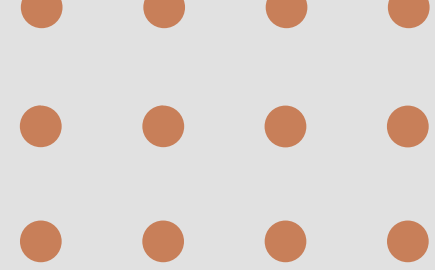
4



**CZY WIESZ, ŻE....?**

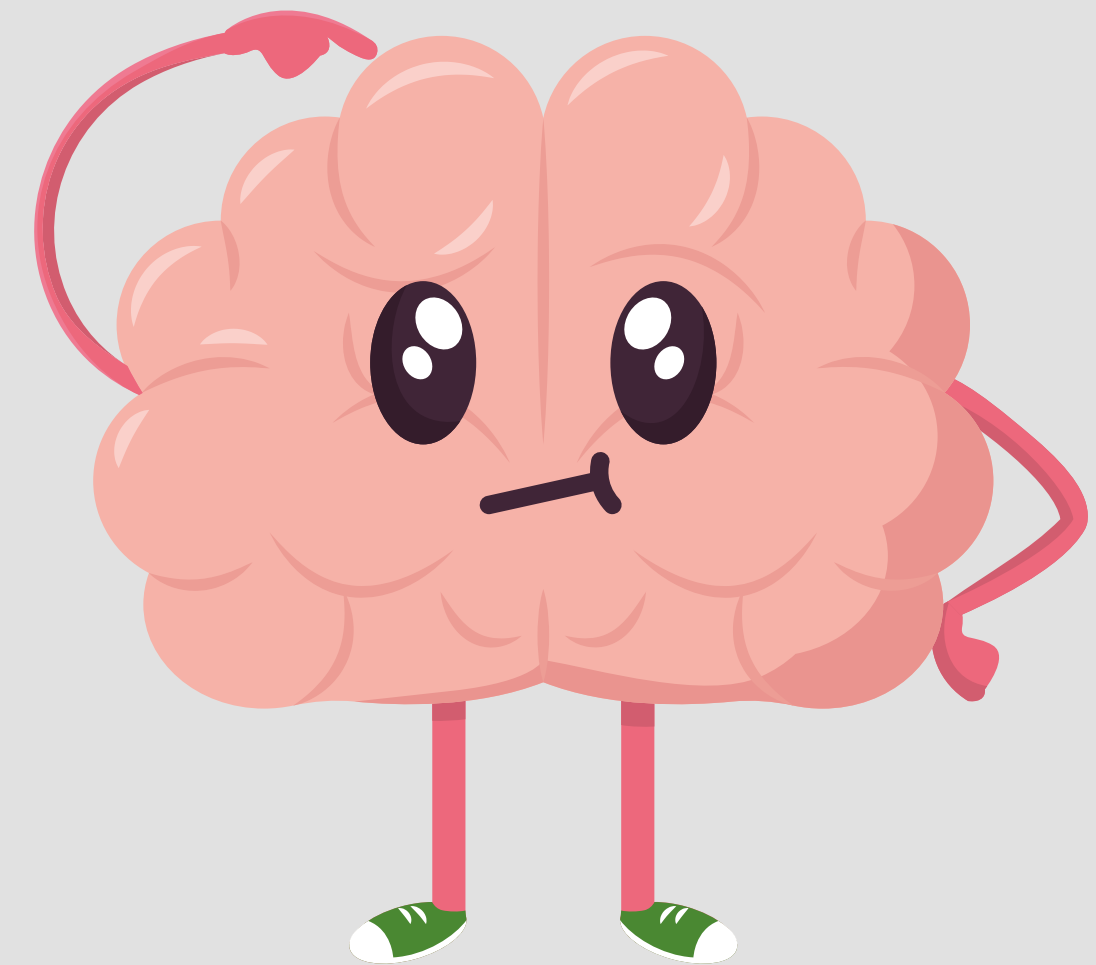
**DID YOU  
KNOW**





- **Wiek i zdrowie** - wpływają zarówno na samoocenę kompetencji, jak i na zaangażowanie w ich rozwój – wyższy wiek to niższa samoocena kompetencji, mniejsze zaangażowanie w ich rozwój, im gorsza ocena stanu zdrowia, tym gorsza samoocena kompetencji i mniejsze zaangażowanie w ich rozwój.
- Największe różnice w poziomie umiejętności występują **między osobami najmłodszymi a najstarszymi** (największe wśród osób z wykształceniem niższym, a najmniejsze wśród osób z wykształceniem wyższym)
- Najwyższym poziomem bierności edukacyjnej cechują się przede wszystkim osoby starsze z niskim poziomem wykształcenia, natomiast osoby starsze z wyższym wykształceniem, a w szczególności **kobiety**, pozostają aktywne edukacyjnie do późnych lat.

- Szczyt ich zaangażowania kobiet w rozwój kompetencji przypada **po 45. r.ż.**, są one już mniej obciążone obowiązkami opiekuńczymi i mają czas na własny rozwój
- Na silny spadek zaangażowania w rozwój kompetencji po 55. r.ż. wpływa **niższa aktywność zawodowa i niższa motywacja** ze względu na przewidywany krótki czas pozostania na rynku pracy i możliwość uzyskania zwrotu z inwestycji w swój rozwój.
- Ważne są **działania edukacyjne i profilaktyczne** prowadzone już u osób młodszych, szczególnie z niższym wykształceniem, aby kondycja zdrowotna i gotowość do rozwoju utrzymywała się także w starszym wieku.



# JAK UCZENIE SIĘ WPŁYWA NA NASZ MÓZG?



- Stymuluje neuroplastyczność mózgu - zdolności do zmieniania się i adaptacji w odpowiedzi na nowe doświadczenia i informacje.
- Zwiększa rezerwy poznawcze mózgu, co pozwala niwelować potencjalne niekorzystne skutki uszkodzeń lub chorób.
- Pomaga zachować elastyczność i rozwinąć gotowość na wyzwania.
- Pomaga w skupianiu uwagi i zwiększaniu zdolności koncentracji.
- Nauka rzeczy, zwłaszcza trudnych i wymagających, wzmacnia pamięć krótkotrwałą i długotrwałą.



- Regularne angażowanie się w nowe aktywności umysłowe może zwiększać zdolność mózgu do przetwarzania i przechowywania informacji.
- Rozwija myślenie analityczne i krytyczne, co pozwala na lepsze rozwiązywanie problemów.
- Zwiększa kreatywności
- Zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym np. demencji i chorobie Alzheimera, opóźnia procesy starzenia się mózgu.
- Poprawia zdrowia psychicznego - może pomóc w redukcji stresu, poprawie nastroju i ogólnego samopoczucia.

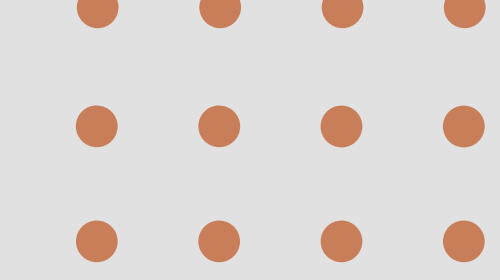


JAK UCZENIE SIĘ  
WPŁYWA NA INNE  
SFERY NASZEGO  
ŻYCIA I  
FUNKCJONOWANIA?



- pomaga w zaadaptowaniu się do zmiennych warunków życia na każdym jego etapie
- wpływa na podniesienie jakości życia
- pozwala na niwelowanie stereotypów związanych ze starością
- niweluje marginalizację społeczną
- pozytywnie oddziałuje na samoocenę
- umożliwia nawiązywanie nowych kontaktów społecznych
- niweluje różnice społeczne





# JAK UCZENIE SIĘ WPŁYWA NA NASZE FUNKCJONOWANIE ZAWODOWE?



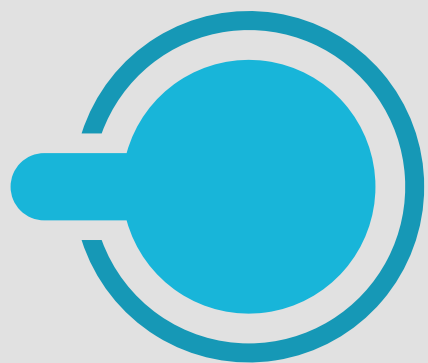
- wpływa na wzrost zdolności do pracy,
- zwiększa satysfakcję z pracy
- poprawia motywację do pracy
- pozwala nieustannie aktualizować kompetencje - podnoszenie kwalifikacji (tzw. upskilling), czy też ich zmiana (tzw. reskilling)
- sprzyja wymianie doświadczeń



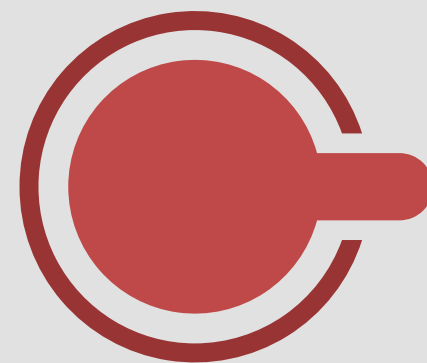
10 KROKÓW DO  
KREATYWNOŚCI I  
ROZWOJU  
WŁASNEGO  
POTENCJAŁU



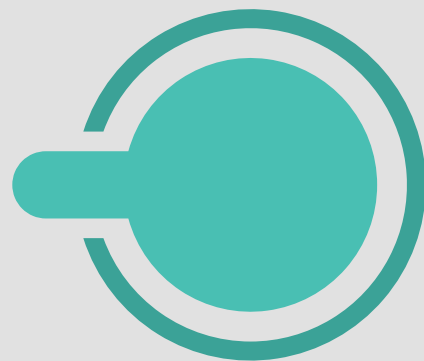
Zadbaj o równowagę pomiędzy pracą i relaksem



Szukaj pozytywnych emocji i dobrych wrażeń!



Zachęcaj mózg do działania. Dostarczaj mu aktywności!



Zadbaj o swoją przestrzeń do pracy, niech będzie inspirująca!



Pozwól swojej głowie odpocząć!



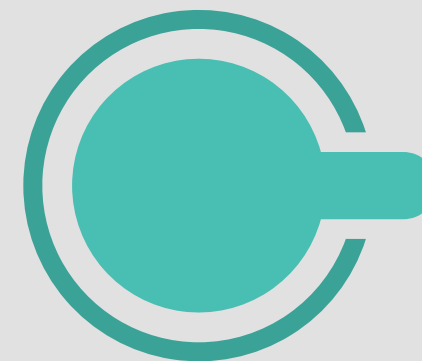
Otwórz się na nowe znajomości i nowe współpracy!



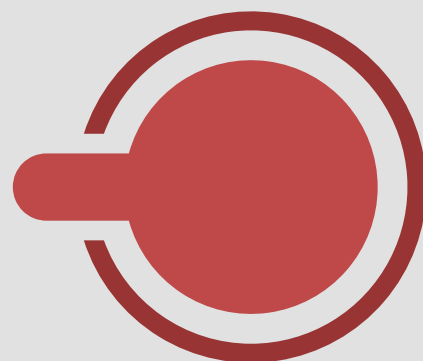
Podjmuj nowe wyzwania!



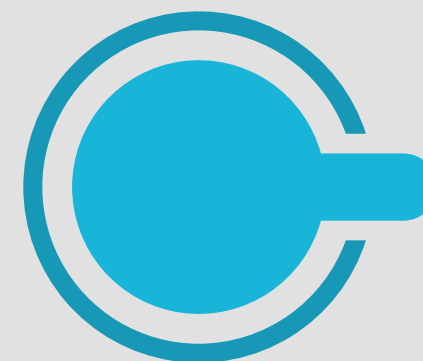
Bądź odważna! Realizuj swoje pasje, spełniaj marzenia!



Dostarczaj swojemu mózgowi odpowiedniego paliwa!



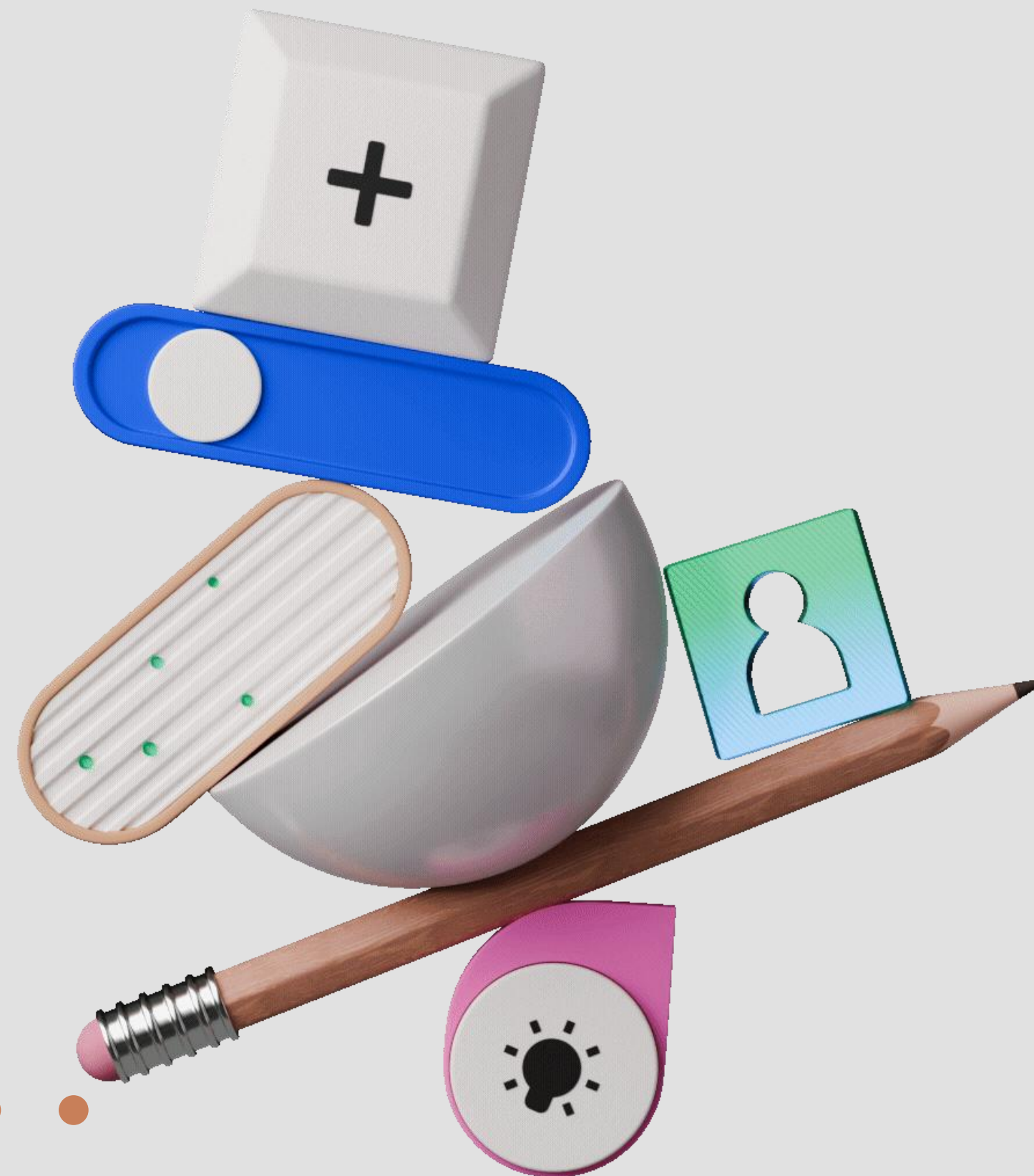
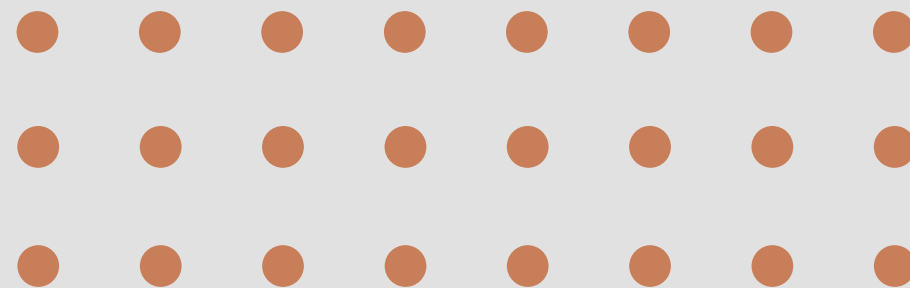
Zrób coś inaczej niż zwykle!





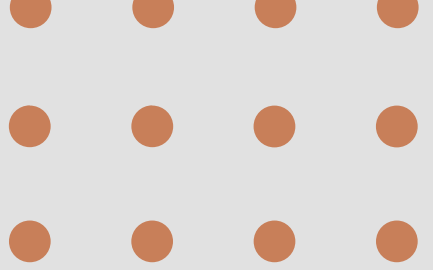
# RÓWNOWAGA PRACA-ŻYCIE

Opracowanie:  
dr Karolina Pawłowska Cyprysiak



**CZYM JEST  
RÓWNOWAGA  
PRACA - ŻYCIE?**

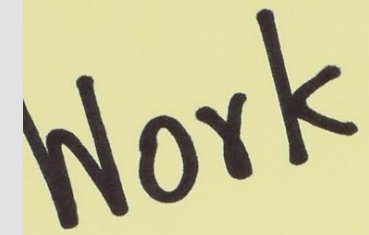




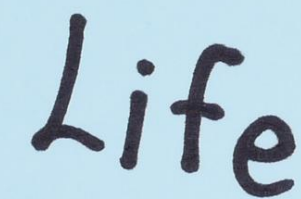
Równowaga to równomierny podział czasu i zaangażowania pomiędzy pracą i życiem prywatnym, a także płynąca z nich satysfakcja

Poczucie satysfakcji oraz zadowolenia w obydwu tych sferach związane jest z:

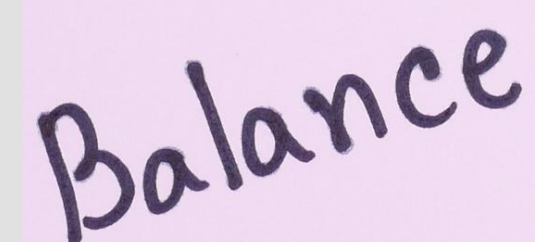
- **czasem** - ile czasu poświęcam zarówno swojej pracy jak i życiu,
- **zaangażowaniem** - jak bardzo poświęcam się obu tym sferom
- **satysfakcją** - jak bardzo czuję się w nich obu spełnionym człowiekiem.



Work



Life



Balance

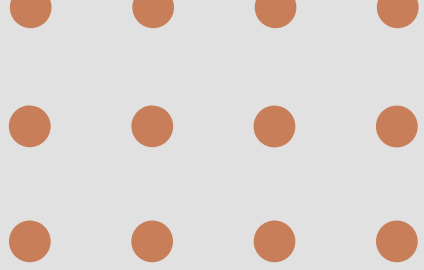
CO JEST  
KONSEKWENCJA  
BRAKU  
RÓWNOWAGI?



Brak równowagi pomiędzy pracą a życiem ma konsekwencje **dla każdej z nas.**

- Możemy czuć frustrację, być rozdrażnione ale też bardziej zestresowane
- Próbując radzić sobie z sytuacją możemy zacząć sięgać po używki
- Obniża się nasze poczucie bezpieczeństwa, spada poczucie własnej wartości
- Wszystko to przekłada się na pogorszenie naszego stanu zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego.

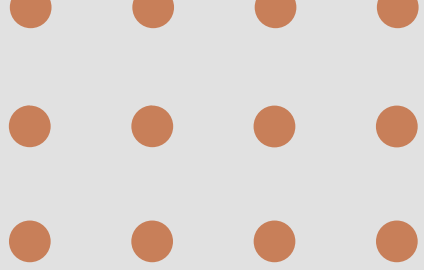




Brak równowagi między pracą i życiem, to również konsekwencje **dla rodziny:**

- Zaburzona równowaga może prowadzić do konfliktów w rodzinie, wzajemnego oskarżania się i przierzucania winy na siebie nawzajem
- To przekłada się na pogorszenie jakości opieki nad członkami rodziny jeśli taką opiekę sprawujemy.





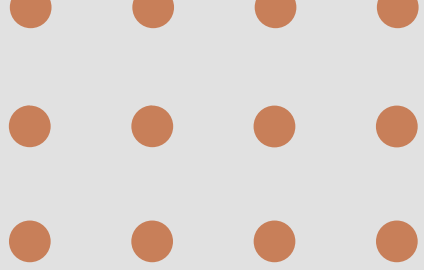
Zaburzona równowaga pomiędzy pracą a życiem to również negatywne konsekwencje dla naszego **funkcjonowania w pracy**:

- zwiększa się ryzyko popełnienia błędu czy też wypadku w pracy
- obniża się jakość naszej pracy i poczucie satysfakcji z niej
- może powodować wypalenie zawodowe.



CO JEST PRZYCZYNĄ  
NADMIERNEGO  
OBCIĄŻENIA  
OBOWIĄZKAMI?





Co sprawia, że bierzesz na siebie więcej niż możesz?

- Ambicja
- Strach i niepewność
- Nieumiejętność odmawiania
- Nieznajomość swoich możliwości
- Nieumiejętność delegowania



O CZYM NALEŻY  
PAMIĘTAĆ ABY  
ZACHOWAĆ  
RÓWNOWAGĘ  
PRACA-ŻYCIE?



- Planowanie i zarządzanie czasem
- Asertywność
- Ja
- Rodzina



# PLANOWANIE I ZARZĄDZANIE CZASEM



- Popracuj nad nastawieniem - praca to ważna Twojego życia, ale nie jedyna;
- Planuj tydzień z góry - zarówno to co masz do zrobienia w pracy, jak i w domu. Mniej spraw będzie w stanie cię zaskoczyć
- Rób to do list! dla rzeczy do wykonania w ciągu dnia, nie odkładaj niczego na później
- Trzymaj się godzin pracy
- Nie zabieraj pracy do domu
- Nie odczytuj maili służbowych po godzinach pracy, to może poczekać do następnego dnia.
- Jeśli masz podgląd do maili w telefonie służbowym lub prywatnym wyłącz powiadomienia push
- Nie bój się prosić o pomoc, zarówno w domu jak i w pracy





# ZADANIA



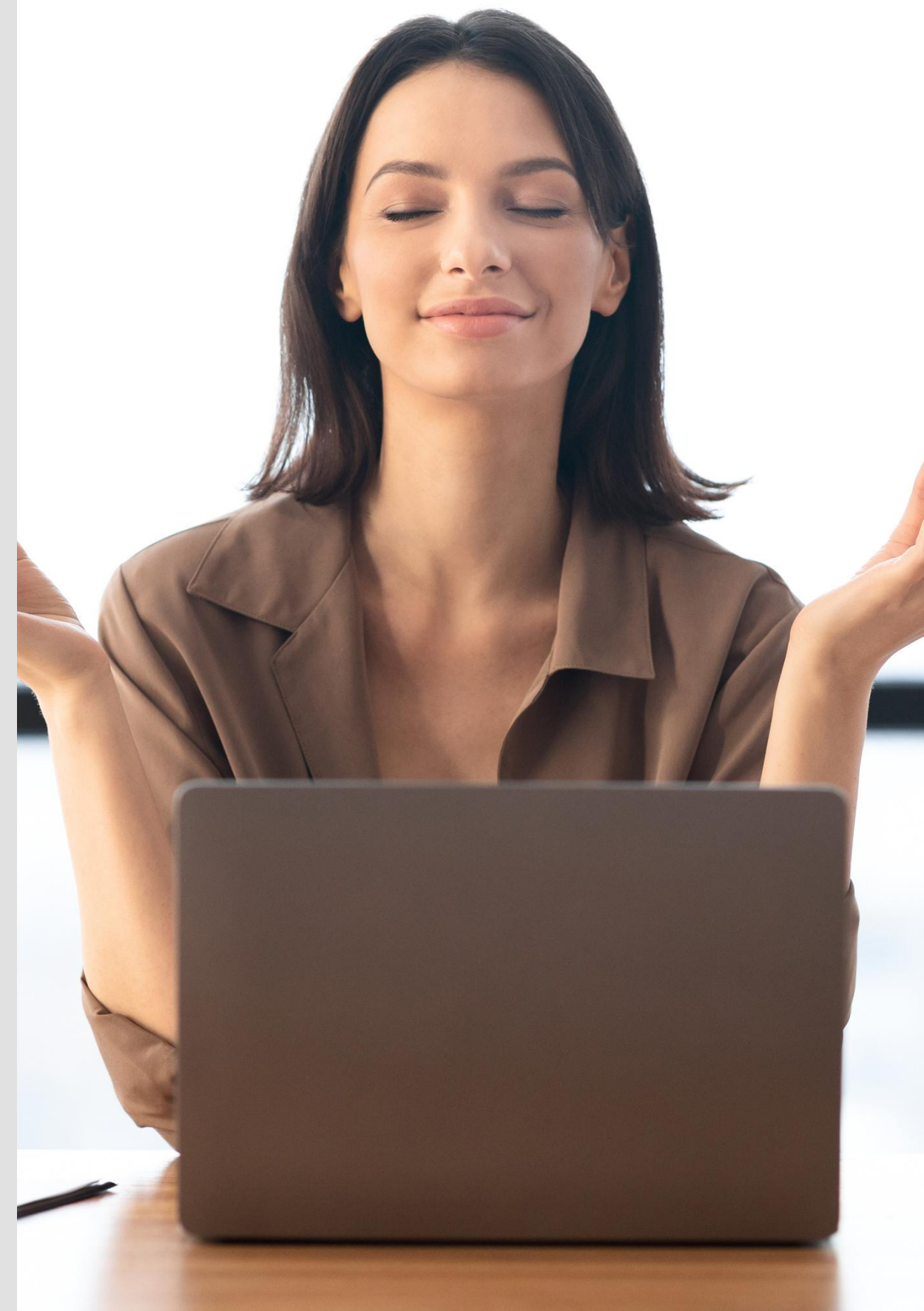
## Czemu odkładamy zadania na później?

- są uciążliwe lub bardzo nieprzyjemne
- są obarczone ryzykiem niepowodzenia
- są na tyle złożone, że nie wiemy jak sobie z nimi poradzić



## Jak radzić sobie z zadaniami?

- jeśli coś jest nieprzyjemne lub uciążliwe poproś o pomoc w jego wykonaniu albo nagródź się za jego wykonanie
- jeśli jest obarczone ryzykiem niepowodzenia poproś o pomoc kogoś, kto na pewno da sobie z nim radę i będzie dla Ciebie wsparciem
- jeśli są podziel je na mniejsze zadania i przy każdym wypisz czynności, które musisz podjąć, czas jaki Ci zajmą oraz niezbędne do jego wykonania elementy





# JA I RODZINA





## Co możesz zrobić dla siebie i dla rodziny?

- dbaj o swoje zdrowie - dbaj o sen, aktywność fizyczną i dietę, znajdź swój sposób na stres
- staraj się jak najwięcej czasu spędzać z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi, postaraj się aby był to aktywny odpoczynek ale pamiętaj - bierz pod uwagę potrzeby wszystkich
- bądź tu i teraz!

B<sub>3</sub> E<sub>1</sub>

H<sub>4</sub> E<sub>1</sub> R<sub>1</sub> E<sub>1</sub>

N<sub>1</sub> O<sub>1</sub> W<sub>4</sub>



# **BADANIA PROFILAKTYCZNE**

Opracowanie:  
dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

# **Profilaktykę traktuj jak inwestycję, a nie obowiązek**



Wiele chorób przewlekłych, a także choroby nowotworowych 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!

**Zawsze możesz zadbać o swoje zdrowie – a im szybciej zaczniesz, tym lepiej!**

# Badania profilaktyczne, które należy wykonywać regularnie

## w wieku 20-30 lat

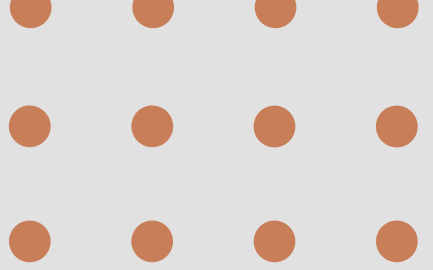
- Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata (ewentualne 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.
- USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat •
- RTG klatki piersiowej – raz na pięć lat (w szczególności osoby palące)
- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków
- Kontrola stomatologiczna – raz na pół roku.
- Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku, najlepiej u tego samego i zaufanego lekarza, który zna Twój organizm. Co 2 lata warto rozważyć USG przezpochwowe.
- Samobadanie piersi – raz w miesiącu, między 6 a 9 dniem cyklu. W przypadku obciążenia rodzinnego chorobami nowotworowymi – od dwudziestego roku życia, co pół roku USG sutków, a co rok mammografia. Raz do roku poproś lekarza o zbadanie palpacyjne Twoich piersi.



## po 40 r. życia należy dodatkowo wykonywać:

- Gastroskopię – raz na 5 lat.
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego raz do roku test na obecność krwi utajonej w kale oraz kolonoskopię (raz na 10 lat, chyba, że w rodzinie występował rak jelita grubego, to częściej wg wskazań lekarza)
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz w ciągu dziesięciolecia
- Badanie poziomu hormonów tarczycy
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka – raz na pięć lat. W przypadku wady wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza





# PALENIE TYTONIU



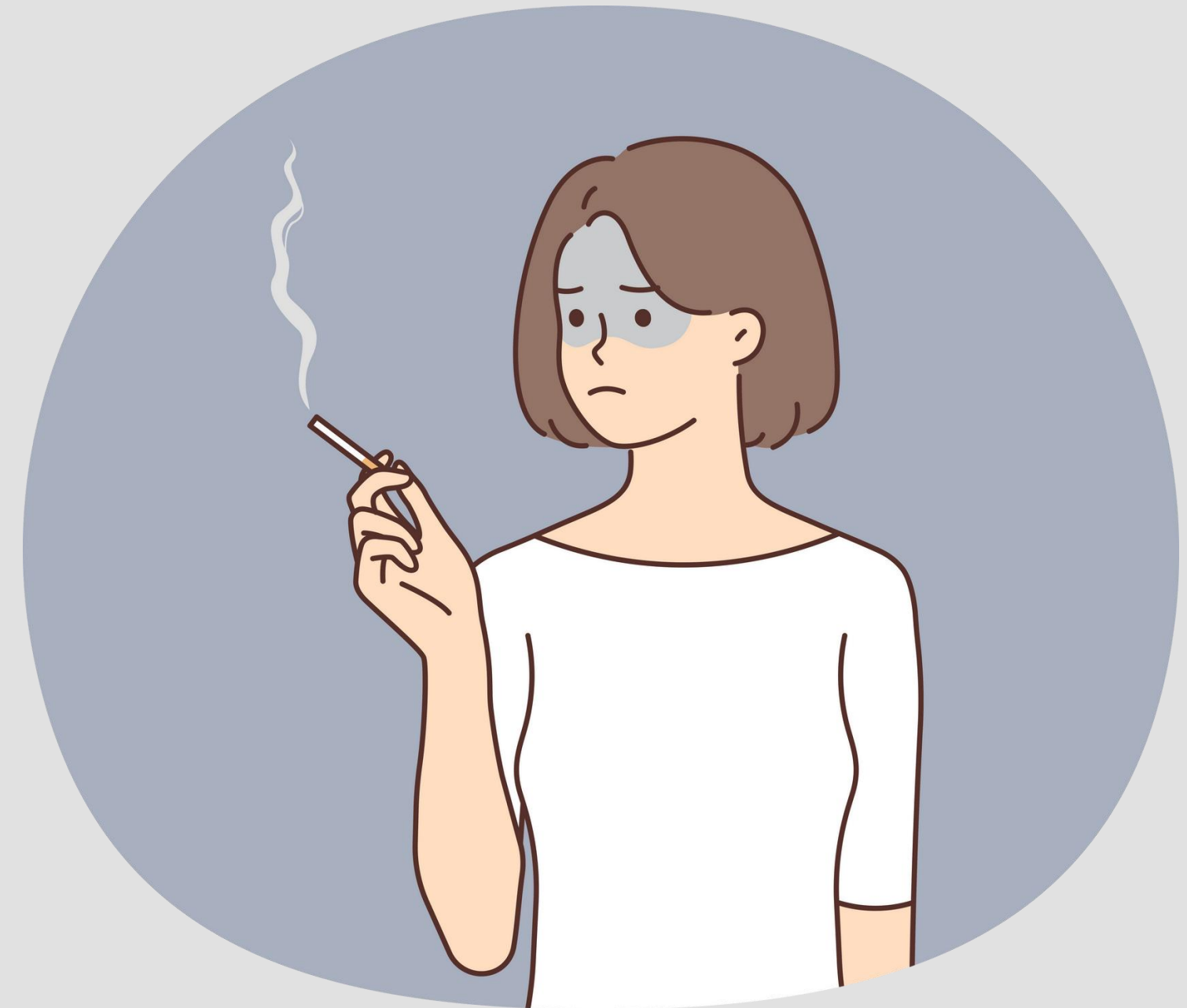
# Palenie a zdrowie

**Palenie papierosów jest bardzo szkodliwym nałogiem, który negatywnie wpływa na zdrowie, płodność i urodę kobiety.**

Pomimo świadomości zagrożenia, coraz więcej młodych kobiet sięga po papierosy.

**Palaczki** są bardziej narażone na ryzyko rozwoju osteoporozy, raka płuc, choroby zakrzepowo-zatorowej.

Udowodniono, że u kobiety, która pali, pierwsze objawy menopauzy mogą pojawić się 2 lata wcześniej!



# Palenie a

## nowotwory

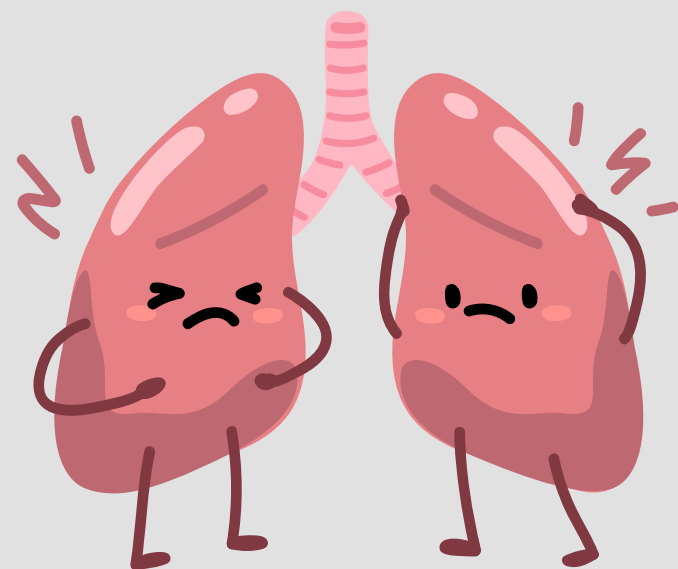
Nikotynizm znacząco podwyższa ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory, m.in. [nowotwory głowy i szyi](#) (np. języka, warg, gardła, krtani), [raka płuca](#), raka przełyku, raka żołądka, raka wątroby, raka trzustki, raka jelita grubego, raka nerki, raka pęcherza moczowego, [raka szyjki macicy](#), raka trzonu macicy.

Winowajcą jest szereg substancji toksycznych zawartych w dymie papierosowym – wpływają one negatywnie na komórki organizmu, stymulując **proces karcynogenezy** (rakotworzenia).



# Palenie a inne choroby

Dym tytoniowy bardzo negatywnie wpływa na **układ oddechowy**. Jedną z chorób, jest POChP ([przewlekła obturacyjna choroba płuc](#)) – połączenie przewlekłego zapalenia oskrzeli i [rozedmy płuc](#), związana z systematycznym pogarszaniem wydolności płuc, występowaniem duszności, przewlekłego kaszlu, a w najbardziej nasilonym stadium – niewydolności oddechowej.

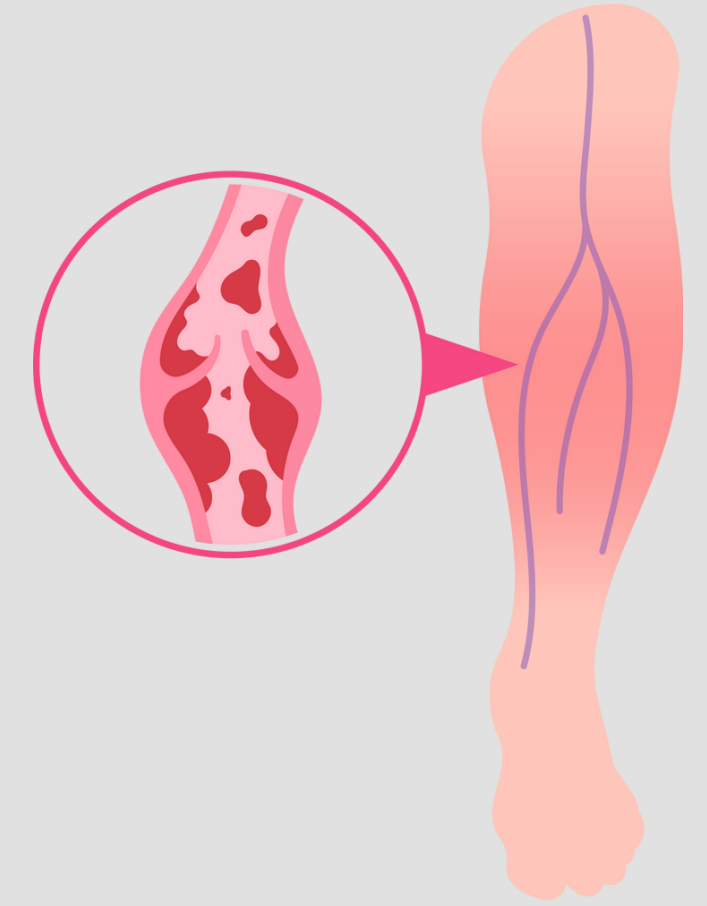


[Skutkiem palenia papierosów](#) jest również zwiększenie ryzyka **chorób układu sercowo-naczyniowego**, takich jak [choroba niedokrwienna serca](#), [nadciśnienie tętnicze](#), choroby naczyń krwionośnych, zakrzepica, [żylaki](#).

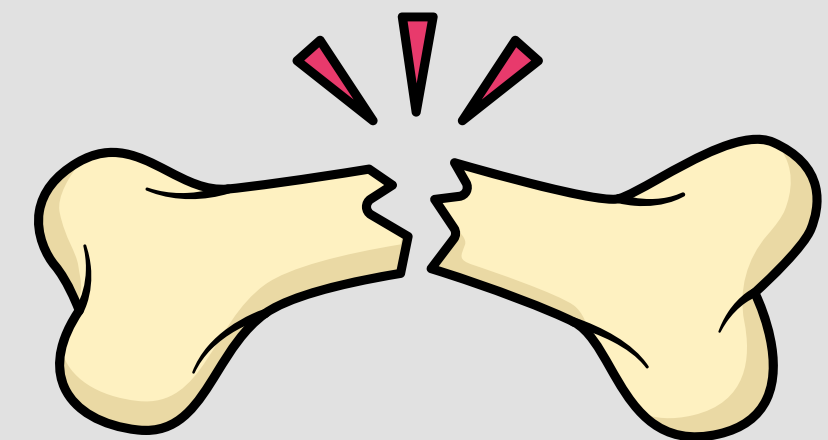
Kolejnymi negatywnymi konsekwencjami palenia papierosów dla kobiet są: [choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy](#), [osłabienie odporności](#), częstsze infekcje.

# Ważne!

Kobiety palące papierosy, z uwagi na znaczący wzrost ryzyka choroby zakrzepowo-zatorowej, nie powinny stosować [antykoncepcji hormonalnej](#). U kobiety palącej, przyjmującej jednocześnie tabletki antykoncepcyjne, **wzrasta ryzyko wystąpienia zakrzepów i zatorów**, które mogą prowadzić do groźnych powikłań, a nawet śmierci.



Palenie tytoniu powoduje wzmożoną utratę minerałów, co prowadzić może do [osteoporozy](#) lub ją nasilać. Składniki dymu tytoniowego zaburzają wchłanianie wapnia w jelicie. Kobiety, które palą mają słabszą kondycję, więc ich kości słabną na skutek niedoboru aktywności fizycznej.





# NADMIERNE SPOŻYWANIE ALKOHOLU



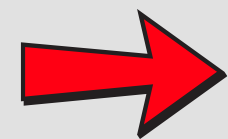
➔ Blisko 80% kobiet spożywa alkohol.

➔ Alkohol działa inaczej (bardziej toksycznie) na organizm kobiety niż mężczyzny i ryzyko negatywnych konsekwencji spożywania alkoholu przez kobiety jest znacznie większe. Ryzyko to rośnie wraz ze wzrostem ilości wypijanego alkoholu.

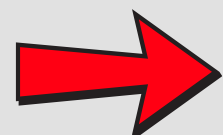
➔ W ostatnich latach zauważyć można niepokojącą tendencję – rośnie liczba nadmiernie pijących młodych kobiet i dziewcząt, a ich poziom picia (co do ilości i częstości spożywanego alkoholu) zbliża się do poziomu picia mężczyzn.



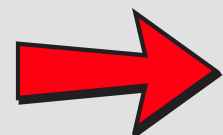
# Ryzyko spożywania alkoholu przez kobiety



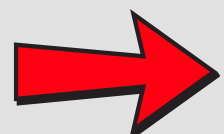
Stężenie alkoholu we krwi zależy od ilości wypitego alkoholu i masy ciała. Kobiety są przeciętnie mniejsze od mężczyzn i mają mniejszą wagę, ale **nawet jeśli kobieta waży tyle samo co mężczyzna, to po wypiciu identycznej porcji alkoholu jej organizm otrzyma go 40% więcej.**



Organizm kobiety wykazuje mniejszą, niż organizm męczyzny, zdolność do obrony przed negatywnymi konsekwencjami picia alkoholu

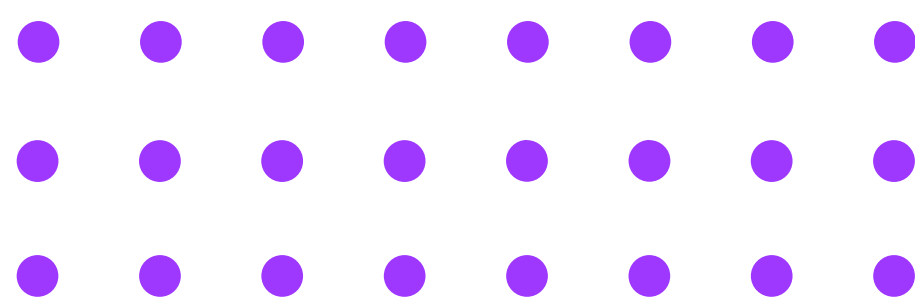


**Ryzyko szkód zdrowotnych pojawia się już wtedy, gdy kobieta wypija dziennie więcej niż dwie standardowe porcje alkoholu (czyli 1 półlitrowe piwo, kieliszek wina o pojemności 200ml, czy 60ml wódki).** Trzy standardowe porcje alkoholu dziennie powodują u kobiet zaburzenia zdrowia, które występują u mężczyzn pijących więcej niż dziewięć porcji czystego alkoholu dziennie.



Picie alkoholu zwiększa natężenie zachowań ryzykownych, w tym seksualnych, co pociąga za sobą zagrożenie przemocą seksualną, zakażeniami czy niechcianą ciążą.

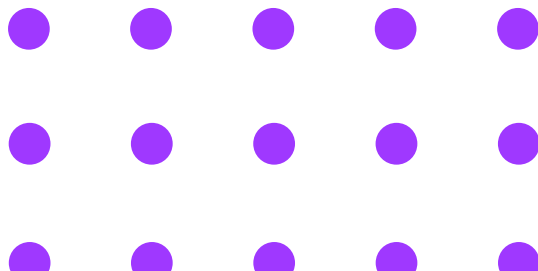
# PODSUMOWANIE

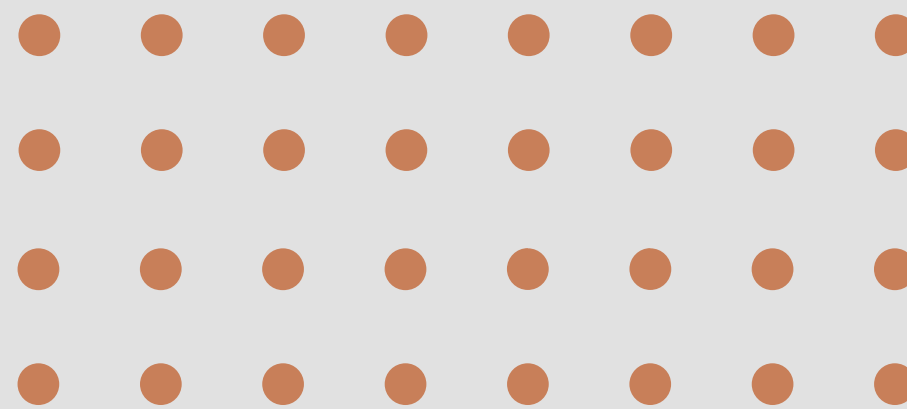


*Do it for  
yourself*

## 7 KROKÓW BY ZADBAĆ O SIEBIE

- RACJONALNIE SIĘ ODŻYWIĄJ
- BĄDŹ AKTYWNA FIZYCZNIE
- DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE
- WYSYPIAJ SIĘ
- UNIKAJ STRESU
- BADAJ SIĘ PROFILAKTYCZNIE
- UNIKAJ UŻYWEK





**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!**

[kahil@ciop.pl](mailto:kahil@ciop.pl)

[kapaw@ciop.pl](mailto:kapaw@ciop.pl)

