

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

dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

*Centralny Instytut Ochrony Pracy  
– Państwowy Instytut Badawczy*

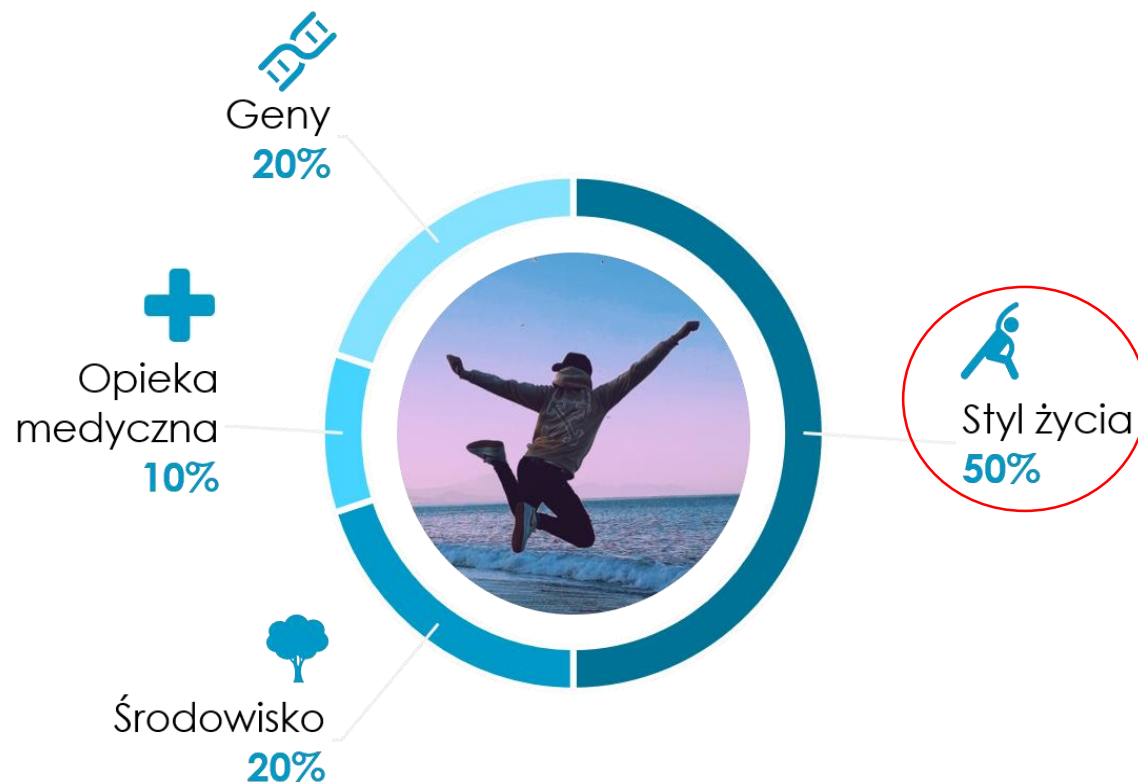
# Dlaczego dbałość kobiet o zdrowie jest ważna?

- 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?

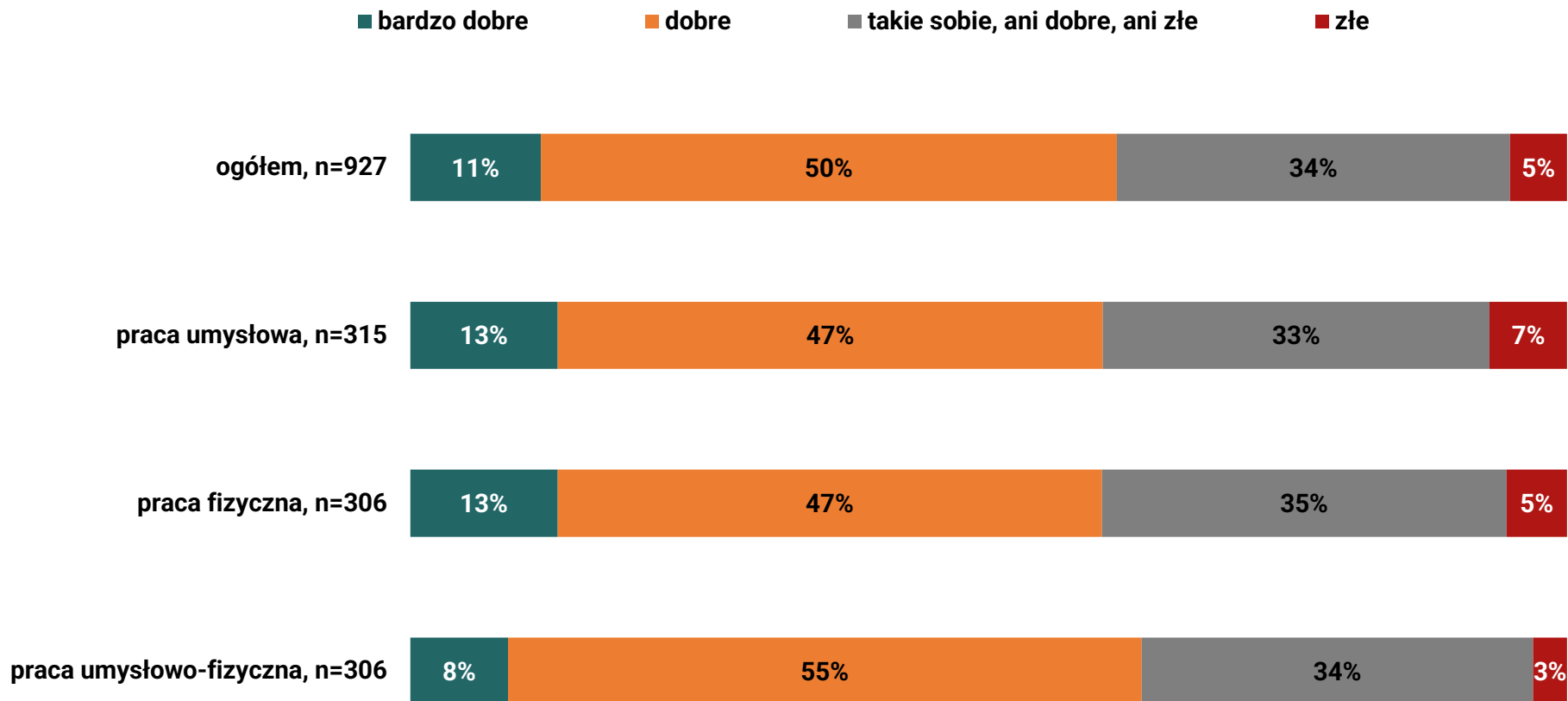
- ✓ **Czynniki demograficzne i społeczno-ekonomiczne:** wiek, wykształcenie, sytuacja finansowa, posiadanie dzieci i innych osób zależnych pod opieką
- ✓ **Umiejscowienie kontroli zdrowia** (wewnętrzne vs. zewnętrzne)
- ✓ **Miejsce zdrowia w hierarchii wartości**
- ✓ **Poczucie własnej skuteczności**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





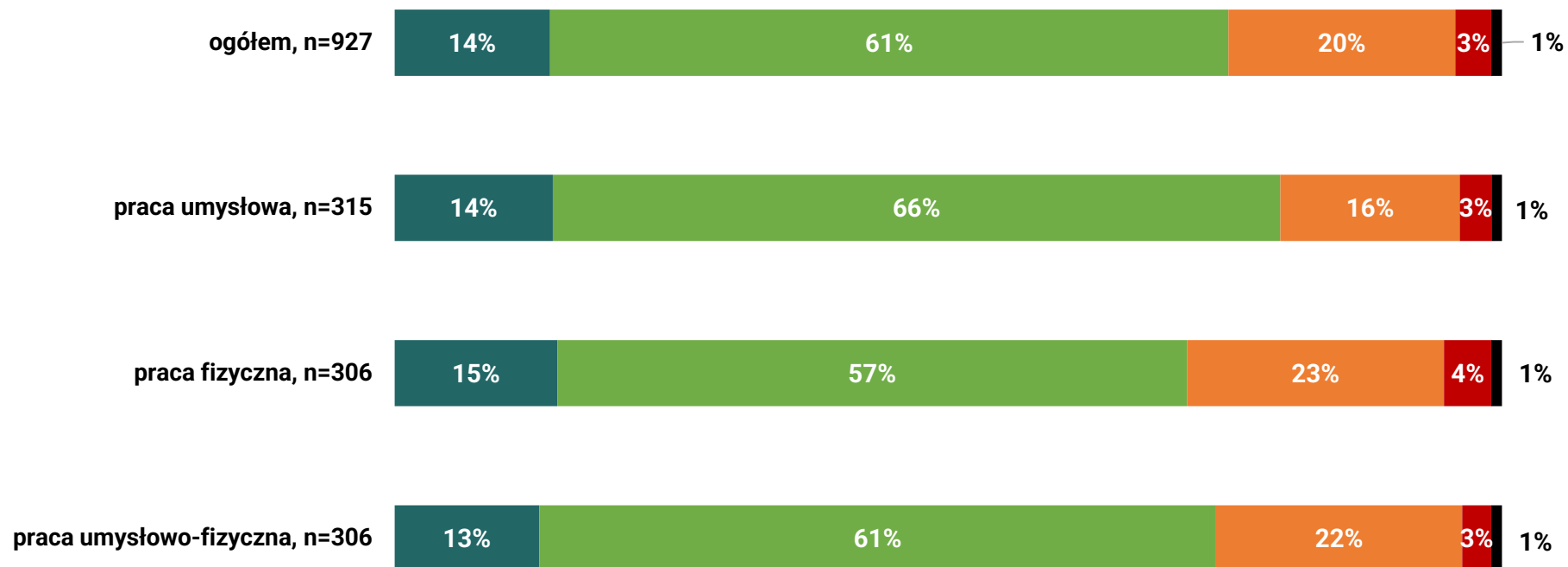
# Trochę faktów, czyli wyniki badań

# 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



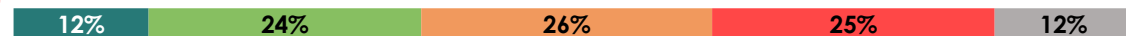
Zawsze dbam o zdrowie, bo jest to najważniejsza wartość w życiu



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	<b>63,74</b>	15,26	57,29	17,48	59,75	16,17
Żywnienie (0-27 pkt.)	14,52	5,64	<b>15,63</b>	5,38	13,56	5,80	14,35	5,57
Dbłość o ciało (0-27 pkt.)	16,95	5,59	<b>18,05</b>	5,23	16,10	5,76	16,66	5,61
Zdrowie psychiczne (0-21 pkt.)	11,22	4,52	<b>11,93</b>	4,39	10,89	4,68	10,82	4,41
Zachowanie bezpieczeństwa (0-15 pkt.)	11,66	3,04	<b>12,10</b>	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	<b>6,12</b>	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
	<b>49-65</b>	<b>64,54</b>	14,81
	ogółem	60,30	16,52
Żywienie (0-27 pkt.)	18-33	14,10	5,77
	34-48	13,95	5,66
	<b>49-65</b>	<b>15,57</b>	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
	<b>49-65</b>	<b>18,61</b>	5,05
	ogółem	16,95	5,59


p<0,00

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

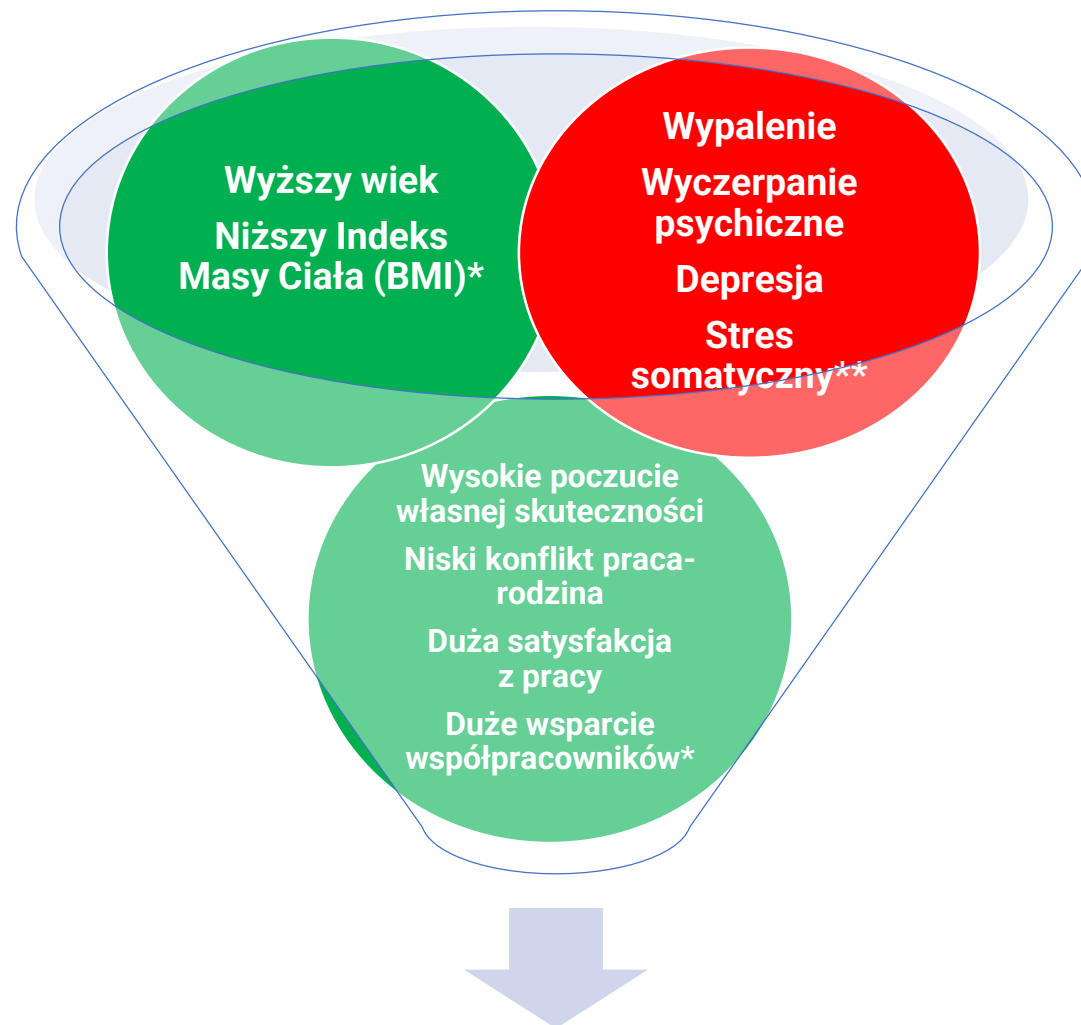
Zmienna	Wiek	M	SD	p<
Zdrowie psychiczne (0-21 pkt.)	18-33	11,02	4,69	0.02
	34-48	10,86	4,28	
	<b>49-65</b>	<b>11,80</b>	4,52	
	ogółem	11,22	4,52	
Zachowanie bezpieczeństwa (0-15 pkt.)	18-33	11,02	11,12	0.00
	34-48	10,86	11,31	
	<b>49-65</b>	<b>11,80</b>	12,63	
	ogółem	11,66	3,04	
Aktywność fizyczna (0-12 pkt.)	<b>18-33</b>	<b>6,09</b>	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.)		Samooceńca 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



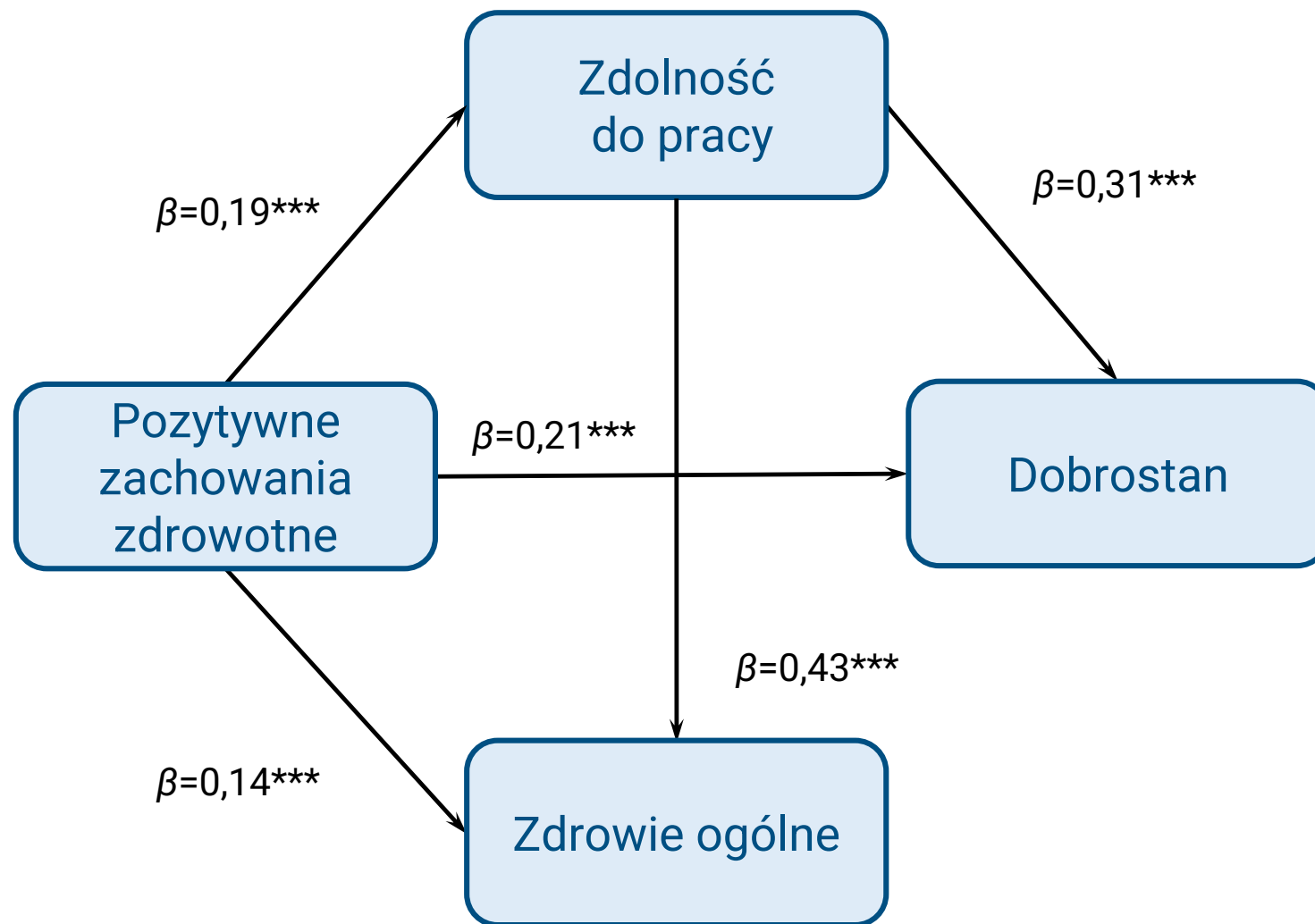
Co wpływa na pozytywne  
zachowania zdrowotne  
kobiet?



\*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 (kielbasy, 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 zostawij 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)

Twoje 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: ciemność i ciszę.



#### ✓ 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!



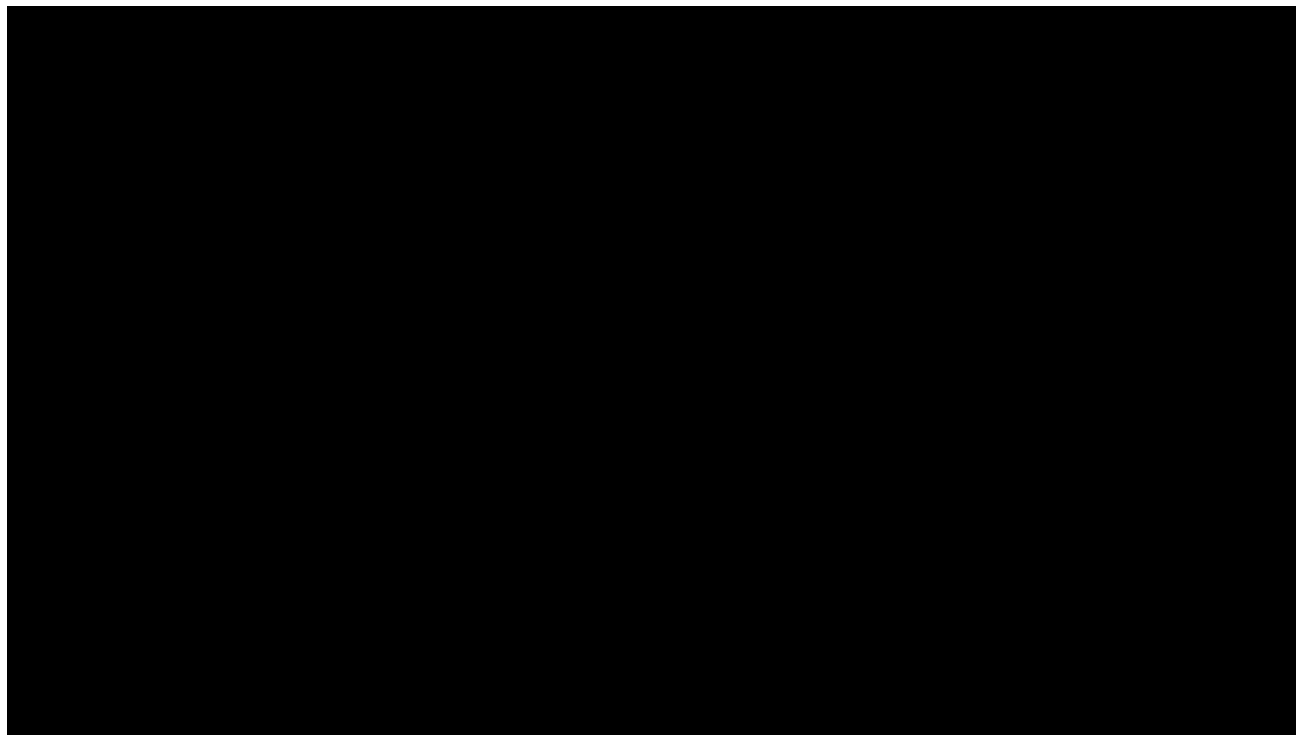
Oto badania, które powinnyś wykonywać:

### 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 (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;

11

## 20-minutowy film instruktażowy z ćwiczeniami dla kobiet



# Dziękuję za uwagę



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