

KATARZYNA HILDT-CIUPIŃSKA



**ZALECENIA I WYTYCZNE DLA SPECJALISTÓW
DS. BHP DOTYCZĄCE POTRZEBY
PROWADZENIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
WŚRÓD KOBIET W MIEJSCU PRACY**

Opracowano w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Zadanie nr 4.ZS.03,



pt. Zachowania prozdrowotne kobiet w aspekcie wellbeing'u oraz utrzymania zdolności do pracy

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Współautorki opracowania:

Karolina Pawłowska-Cyprysiak

Joanna Orysiak

Zofia Mockało

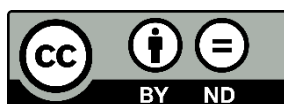
Patrycja Łach

Projekt okładki: Kamil Jach

Opracowanie redakcyjne: Kamil Jach

Opracowanie graficzne: Jolanta Maj, Cezary Szymański

CIOP  **PIB** **75** LAT



© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16,

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98,

www.ciop.pl

Edukacja zdrowotna to proces, którego celem jest dostarczanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Podejmowane w jej zakresie działania mają na celu zwiększanie świadomości zdrowotnej społeczeństwa oraz promowanie prozdrowotnego stylu życia poprzez dostarczanie informacji m.in. o profilaktyce, zasadach racjonalnego żywienia, roli aktywności fizycznej w utrzymaniu dobrego zdrowia, sposobach radzenia sobie ze stresem i unikaniu zachowań ryzykownych.

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.

Kobiety, ze względu na swoje role społeczne i zawodowe, a także specyficzne potrzeby zdrowotne związane z cyklem życia, wymagają szczególnego wsparcia w zakresie kształtowania prozdrowotnych zachowań. Liczne obciążenia, zarówno pracą zawodową, jak i obowiązkami opiekuńczymi wobec osób zależnych (głównie dzieci) mogą powodować (lub nasilać) wśród kobiet różne problemy zdrowotne i dolegliwości oraz zaburzać równowagę pomiędzy pracą i życiem, co może wiązać się z gorszym zdrowiem i mniejszą dbałością o nie.

Kobiety pełnią ważną rolę w edukacji zdrowotnej, zarówno w domu, jaki i poza nim. To one, często jako pierwsze, zauważają niepokojące objawy zdrowotne u swoich bliskich i zachęcają do wykonania odpowiednich badań. Wzmacnianie ich kompetencji w tym obszarze może przyczynić się do wzrostu świadomości zdrowotnej i dbałości o zdrowie ich otoczenia (m.in. rodziny, współpracowników).

Specjaliści ds. bhp, dzięki prowadzeniu szkoleń, inicjowaniu programów prozdrowotnych oraz wspieraniu pracodawców w tworzeniu przyjaznego środowiska pracy, mogą mieć wpływ na zdrowie kobiet. Promowanie wśród nich zdrowego stylu życia nie tylko przyczynia się do zmniejszenia ryzyka chorób przewlekłych i zawodowych, ale także poprawia dobrostan, zdolność do pracy oraz wzmacnia równowagę między życiem prywatnym i zawodowym.

Poniższe zalecenia wskazują na takie kluczowe, obszary edukacji zdrowotnej kobiet, jak:

1. Racjonalne żywienie

- Edukowanie nt. zasad racjonalnego (zdrowego, prawidłowego) żywienia, a także jego roli w profilaktyce niektórych chorób, na które są narażone; uwzględnianie szczególnych potrzeb żywieniowych kobiet na różnych etapach życia (ciąża, menopauza);
- Edukowanie nt. roli odpowiedniego nawodnienia w utrzymaniu dobrego zdrowia z uwzględnieniem specjalnym potrzeb (m.in. ciąża, laktacja) dot. m.in. ograniczania kofeiny i zwiększenia ilości spożywanych płynów; zachęcanie do picia wody zamiast napojów słodzonych;
- Edukowanie nt. negatywnego wpływu na zdrowie żywności wysokoprzetworzonej lub obfitującej w sól lub cukier;
- Organizowanie szkoleń i warsztatów na temat zdrowego, racjonalnego odżywiania w miejscu pracy;
- Zapewnienie, w miarę możliwości, dostępu do zdrowych przekąsek w miejscu pracy (np. owoce).

2. Aktywność fizyczna

- Edukowanie nt. roli regularnej aktywności fizycznej w kontekście utrzymania dobrego zdrowia (fizycznego i psychicznego), ze szczególnym uwzględnieniem roli codziennego, systematycznego ruchu;
- Uświadamianie, że regularna aktywność fizyczna to nie tylko sposób na redukcję masy ciała, ale przede wszystkim skuteczne narzędzie opóźniające procesy starzenia się i najtańsze lekarstwo przeciwdziałające wielu chorobom cywilizacyjnym;
- Promowanie i wprowadzanie w miejscu pracy aktywności zachęcających do ruchu (np. przerwy na krótką gimnastykę, spacerów grupowe, firmowe zajęcia sportowe, zajęcia sportowe w ramach benefitów pracowniczych, wyzwania krokowe, grupy pracownicze w aplikacjach sportowych);
- Promowanie i wprowadzanie programów motywujących do korzystania z aktywnych form transportu do/z pracy;
- Promowanie i zachęcanie do integrowania się pracowników poprzez ruch – np. wspólne rajdy rowerowe, firmowe wyjścia na basen.

3. Badania profilaktyczne

- Edukowanie nt. konieczności regularnego wykonywania podstawowych badań, w tym m.in. morfologii krwi, stężenia glukozy i cholesterolu we krwi, pomiaru ciśnienia krwi, samokontroli znamion na skórze;
- Edukowanie nt. konieczności regularnego wykonywania badań przeznaczonych dla Pań, w tym przede wszystkim: cytologii, samobadania piersi, usg piersi, mammografii;
- Wspieranie pracodawców w tworzeniu w firmie programów profilaktycznych (np. poprzez pakiety medyczne) lub prowadzenie w firmie dodatkowych akcji promujących zdrowie poprzez zapewnienie wykonania dodatkowych badań (np. mammobus);
- Informowanie o możliwościach korzystania z bezpłatnych badań w ramach NFZ i programów zdrowotnych dedykowanych w zależności od wieku .

4. Równowaga praca–życie (work-life balance)

- Edukowanie nt. tego, czym jest równowaga między pracą i życiem prywatnym; uświadamianie, że zarówno praca wpływa na życie prywatne, jak i życie prywatne na pracę;
- Edukowanie nt. konieczności jasnego stawiania granic, zarówno w pracy, jak i w domu i oddzielaniu sfery życia zawodowego od prywatnego (w tym podczas pracy zdalnej);
- Prowadzenie kampanii uświadamiających o znaczeniu odpoczynku i regeneracji po pracy w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym oraz zawodowym;
- Organizowanie szkoleń z zakresu zarządzania czasem;
- Promowanie kultury organizacyjnej sprzyjającej zachowaniu równowagi między obowiązkami zawodowymi a prywatnymi.

5. Zdrowie psychiczne

- Edukowanie nt. roli dbałości o zdrowie psychiczne w utrzymaniu ogólnego dobrostanu;
- Edukowanie nt. oddziaływania warunków pracy na zdrowie psychiczne (czynniki wzmacniające i szkodliwe);
- Organizowanie szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem, asertywności i innych metod dbałości o dobrostan psychiczny;

- Zachęcanie do korzystania ze wsparcia specjalistów zdrowia psychicznego w razie potrzeby;
- Budowanie kultury otwartości, zrozumienia i wsparcia w miejscu pracy na co dzień;
- Destygmatyzowanie rozmów o zdrowiu psychicznym oraz zapewnienie dostępu do wsparcia psychologicznego w miejscu pracy;
- Wdrażanie działań na rzecz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i mobbingowi.

Podsumowanie

Specjaliści ds. bhp powinni traktować edukację zdrowotną kobiet jako integralną część działań profilaktycznych w miejscu pracy. Promowanie zdrowego stylu życia w zakresie odżywiania się, aktywności fizycznej, badań profilaktycznych, równowagi praca–życie oraz zdrowia psychicznego nie tylko poprawia ogólne samopoczucie i wydajność kobiet w pracy, ale również przyczynia się do zmniejszenia u nich absencji chorobowej, poprawia ich zaangażowanie w pracę, a także redukuje ryzyko wystąpienia chorób zawodowych i cywilizacyjnych.

Takie podejście wspiera także tworzenie zdrowego, bezpiecznego i wspierającego środowiska pracy, w którym kobiety czują się doceniane, zmotywowane i zaangażowane w wykonywanie swoich obowiązków zawodowych.

Zachęcamy do zapoznania się i bezpłatnego korzystania z:

- Programu edukacji zdrowotnej dla kobiet „POSTAW NA ZDROWIE!-BIS”
- Mini poradnika dla kobiet „Postaw na zdrowie! Jak w kilku krokach zadbać o siebie?”
- Filmu instruktażowego z ćwiczeniami dla kobiet



Przydatna literatura:

1. Białokoz-Kalinowska i wsp. 2013. Dieta w profilaktyce osteoporozy – zalecenia i kontrowersje. *Pediatr Med. Rodz.* 9(4):350-356.
2. Bondyra-Wiśniewska i wsp. 2021. Wiem, że dobrze jem - Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce. NCEŻ NIZP PZH-PIB
3. Borkowska S. „Programy praca–życie. Czy to się opłaca organizacjom?”, *Organizacja I Kierowanie*, nr 2 / 2011 (145), s.11-28
4. Broniecka A., Wyka J.: Styl życia i stan zdrowia kobiet. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2013(3): 367-371
5. Dardzińska i wsp. 2016. Osteoporoza jako choroba społeczna i cywilizacyjna – metody profilaktyki. *Hygeia Public Health* 51(1): 23-30
6. Harris, T.A. (2009). *Ja jestem OK – Ty jesteś OK.* Warszawa: REBIS
7. Hildt-Ciupińska K., Bugajska J. Rola zachowań prozdrowotnych w promocji zdrowia pracowników, *Bezpieczeństwo Pracy*, 2011, nr 9, s. 10-13
8. Hildt-Ciupińska K.: Model uwarunkowań postrzegania relacji praca-dom oraz jej związki z wybranymi zmiennymi wśród pracowników posiadających pod opieką osoby zależne. *Hygeia Public Health* 2017, 52(3):265-273
9. Kolasińska i Pelczyńska. 2021. Pozytywne i negatywne aspekty stosowania diet redukcyjnych. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 12(4):163-170.
10. Kwiatkowska i wsp. 2019. Postępowanie żywieniowe w prewencji osteoporozy u osób starszych. *Geriatrics* 13:177-183.
11. Mazur-Biały A, Duszka-Seternus K, Kołomańska-Bogucka D, Tim S. Jakość życia i wiedza kobiet na temat metod fizjoterapeutycznych stosowanych w leczeniu nietrzymania moczu – co zmieniło się na przestrzeni lat? Naumowicz M, editor. *Medycyna, zdrowie a styl życia. Człowiek wobec wyzwań współczesnego świata II.* Łódź-Kielce: ArchaeGraph; 2021. p. 127–142
12. Mockało, Z. (2016). Kapitał psychologiczny w środowisku pracy-indywidualny zasób pracownika. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka*, (8), 20-23.
13. *Odwaga i równowaga, czyli work-life balance po polsku*, Forum Odpowiedzialnego Biznesu Wydawca, Warszawa 2020
14. Olszyńska A., „15 ćwiczeń zarządzania czasem. Praktyczne narzędzia do wykorzystania dla każdego stanowiska pracy e-book”, Wydawnictwo FORUM Sp. z o.o., Poznań 2010
15. Pawluk i wsp. 2022. *Nadwaga i otyłość. Małymi krokami do zdrowia.* Warszawa 2022. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
16. Rychlik i wsp. 2024. *Normy żywienia dla populacji Polski.* Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-Państwowy Zakład Badawczy.
17. Strycharczyk, D., Clough., P. (2015). *Odporność psychiczna.* Gdańsk: GWP
18. Włodarek D. 2009. Znaczenie diety w zapobieganiu osteoporozie. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 5(4): 245-253.

Źródła internetowe:

- <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-i-menopauza/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-oczyszczajaca-szkodzi-czy-pomaga/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-wysokobialkowa-korzystna-czy-niebezpieczna/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/praktyczne-porady/post-przerwany-czy-to-dla-mnie/>

- <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/rankingi-najlepszych-diet-2025-wedlug-u-s-news-world-report/>
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-pandemia-wspolczesnych-czasow>
- <https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/women/menopause/managing-menopause-symptoms-with-nutrition-and-diet/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/sniadanie-dlaczego-to-najwazniejszy-posilek-dnia/>
- <https://dietetycy.org.pl/sniadanie/>
- <https://admed.org.pl/blog/wpływ-hormonów-na-zdrowie-kobiet-od-okresu-dojrzenia-do-menopauzy>
- <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life>
- <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/social-support-work>
- <https://kwalifikacje.edu.pl/uczenie-sie-przez-cale-zycie-11-korzysci-dla-mozgu-i-nie-tylko>
- <https://epale.ec.europa.eu/pl/resource-centre/content/10-zasad-jak-wzmocnic-swoja-kreatywnosc-i-uwolnic-swoj-potencjal>
- <https://onkologia.org.pl/pl/palenie-tytoniu>
- Kalendarz badań profilaktycznych <https://www.zwrotnikraka.pl/kalendarz-badan-profilaktycznych-kobieta-mezczyzna/>
- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom <https://kcpcu.gov.pl/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienia/substancje-psychoaktywne-a-zdrowie/>
- <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life>
- <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/social-support-work>
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/asertywnosc;3871615.html>
- <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- <https://www.deloitte.com/mt/en/issues/work/women-at-work-global-outlook.html>
- <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- <https://planujedlugiezycie.pl/zrob-c-o-s-dla-zdrowia-2/>
- <https://kwalifikacje.edu.pl/uczenie-sie-przez-cale-zycie-11-korzysci-dla-mozgu-i-nie-tylko/>
- <https://epale.ec.europa.eu/pl/resource-centre/content/10-zasad-jak-wzmocnic-swoja-kreatywnosc-i-uwolnic-swoj-potencjal>