

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Seminarium weryfikacyjne opracowane produkty:

1. **Zalecenia dotyczące stylu życia ważne ważne z punktu widzenia zachowania zdrowia u osób wykonujących pracę z narażeniem na duże obciążenie psychofizyczne**
2. **Zalecenia żywieniowe do wykorzystania przez placówki oświatowe, w których prowadzona jest edukacja w systemie skoszarowanym**

dr Joanna Mazur-Różycka
mgr inż. Patrycja Łach
mgr Sylwia Sumińska
dr Joanna Orysiak
mgr Łukasz Kapica



Popularyzowanie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych obejmujących sposoby radzenia sobie z obciążeniem psychicznym i fizycznym, wynikającym z charakteru wykonywanej pracy wśród osób wykonujących prace o szczególnym charakterze oraz studentów uczących się w systemie skoszarowanym.



**PROJEKT POWSTAŁ NA ZAPOTRZEBOWANIE RESORTÓW
PAŃSTWOWYCH MINISTERSTWA SPRAWIEDLIWOŚCI, JEDNOSTEK
PODLEGŁYCH I WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z MINISTERSTWEM**



**Ministerstwo
Sprawiedliwości**

CIOP  **PIB**



**SŁUŻBA
WIĘZIENNA**

**ZESPÓŁ SŁUŻBY MEDYCZYNY PRACY
I BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY**



PRZEBIEG PROJEKTU

ETAP I - 2023



Przeprowadzenie badań ankietowych:

- obciążenie psychiczne
- obciążenie fizyczne
- dolegliwości mięśniowo-szkieletowe
- styl życia

ETAP II - 2024



Analiza obciążenia fizycznego osób szkolących się w systemie skoszarowanym:

- analiza wydatku energetycznego
- analiza sposobu żywienia

ETAP III - 2025



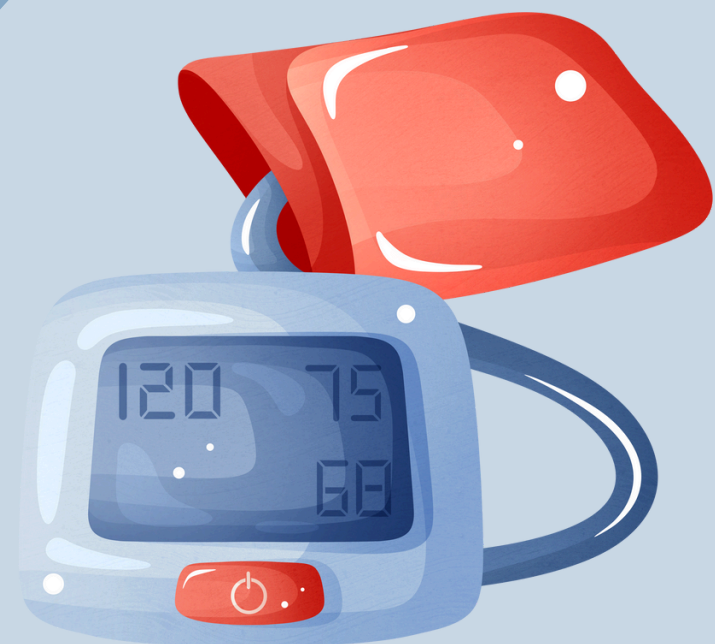
Opracowanie zaleceń i przeprowadzenie warsztatów dotyczących:

- edukacji zdrowotnej
- redukcji obciążenia psychofizycznego
- żywienia w warunkach skoszarowanych

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI



28%



30%



41%



55%

33%

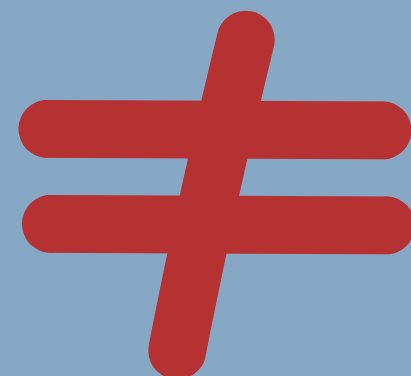


NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI

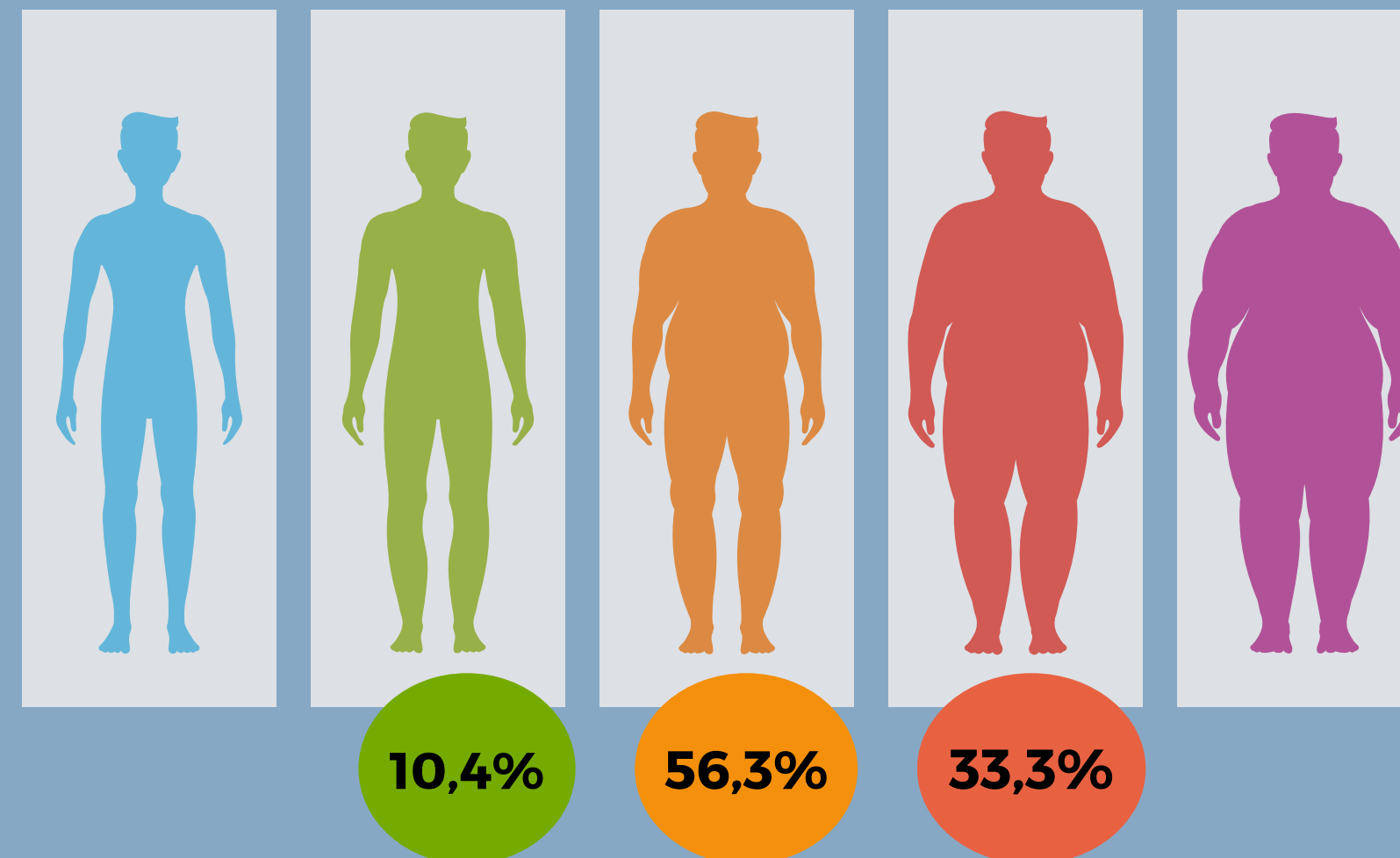


SAMOOCENA

20%



WSKAŹNIK BMI



FUNKCJONARIUSZE, KTÓRZY PRACUJĄ W SYSTEMIE ZMIANOWYM Z UWZGLĘDNIENIEM DYŻURÓW NOCNYCH CZĘŚCIEJ NIŻ KOLEDZY PRACUJĄCY JEDYNIEM W CIĄGU DNIA, CIERPIĄ NA NADWAGĘ I OTYŁOŚĆ

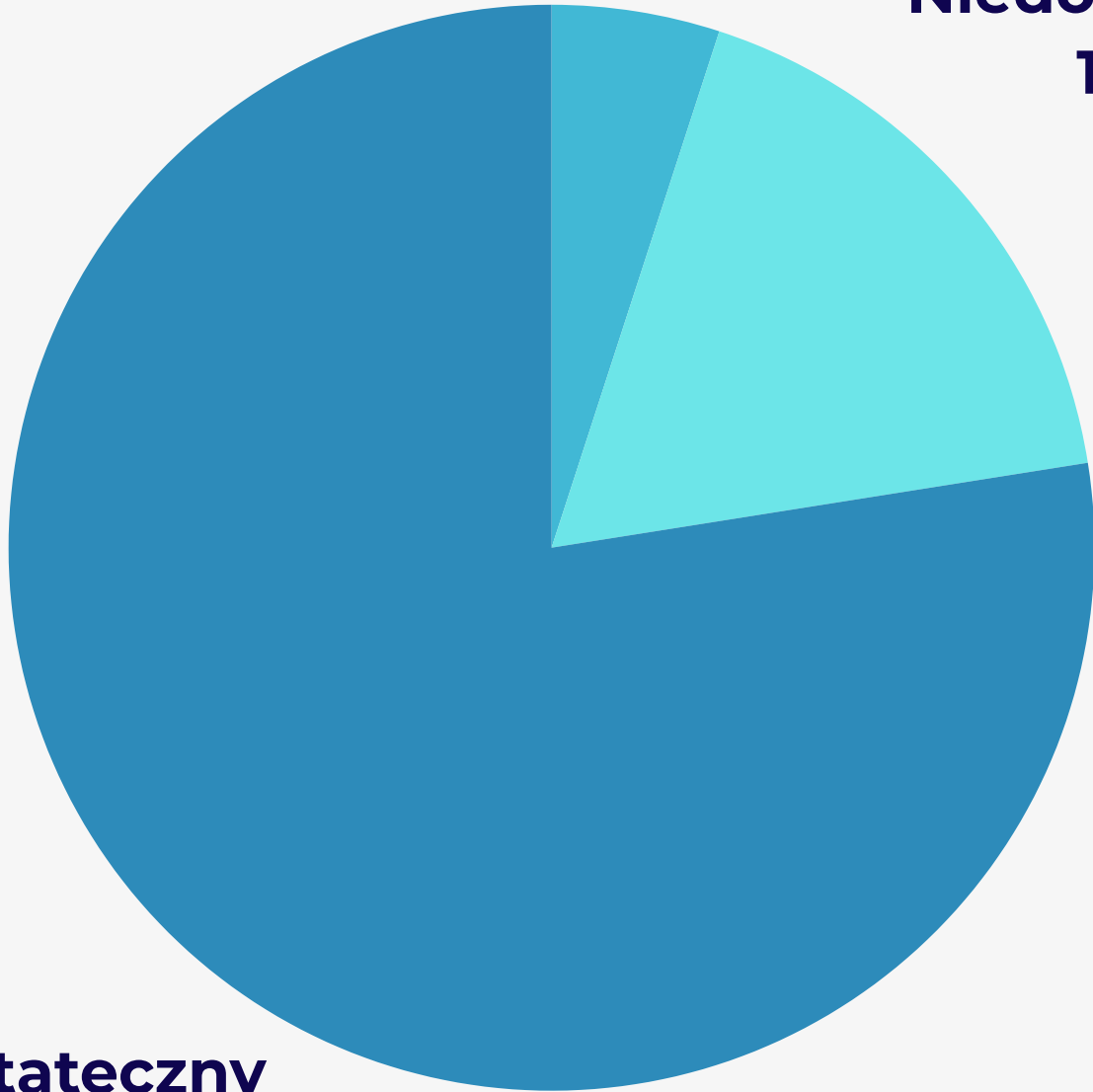


POZIOM WIEDZY ŻYWIENIOWEJ

Dobry
5%

Niedostateczny
17.5%

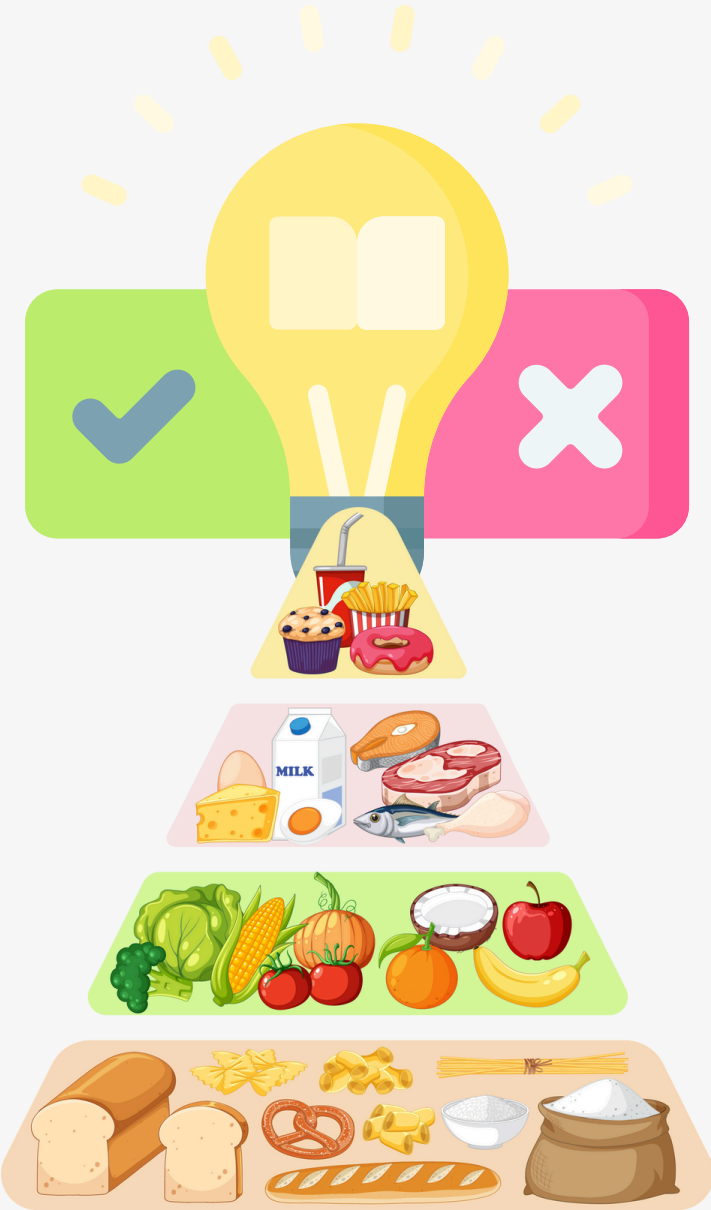
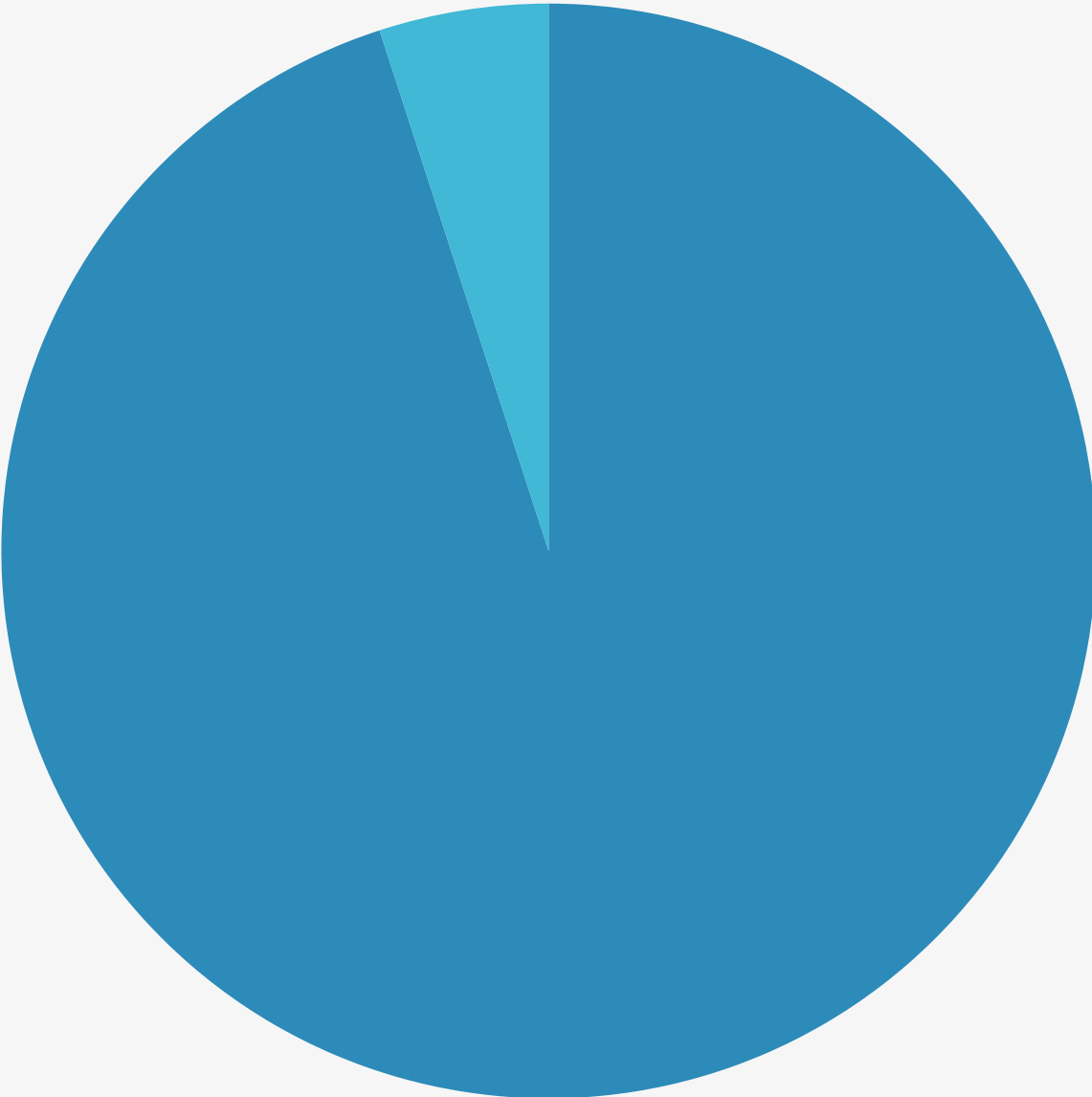
Dostateczny
77.5%

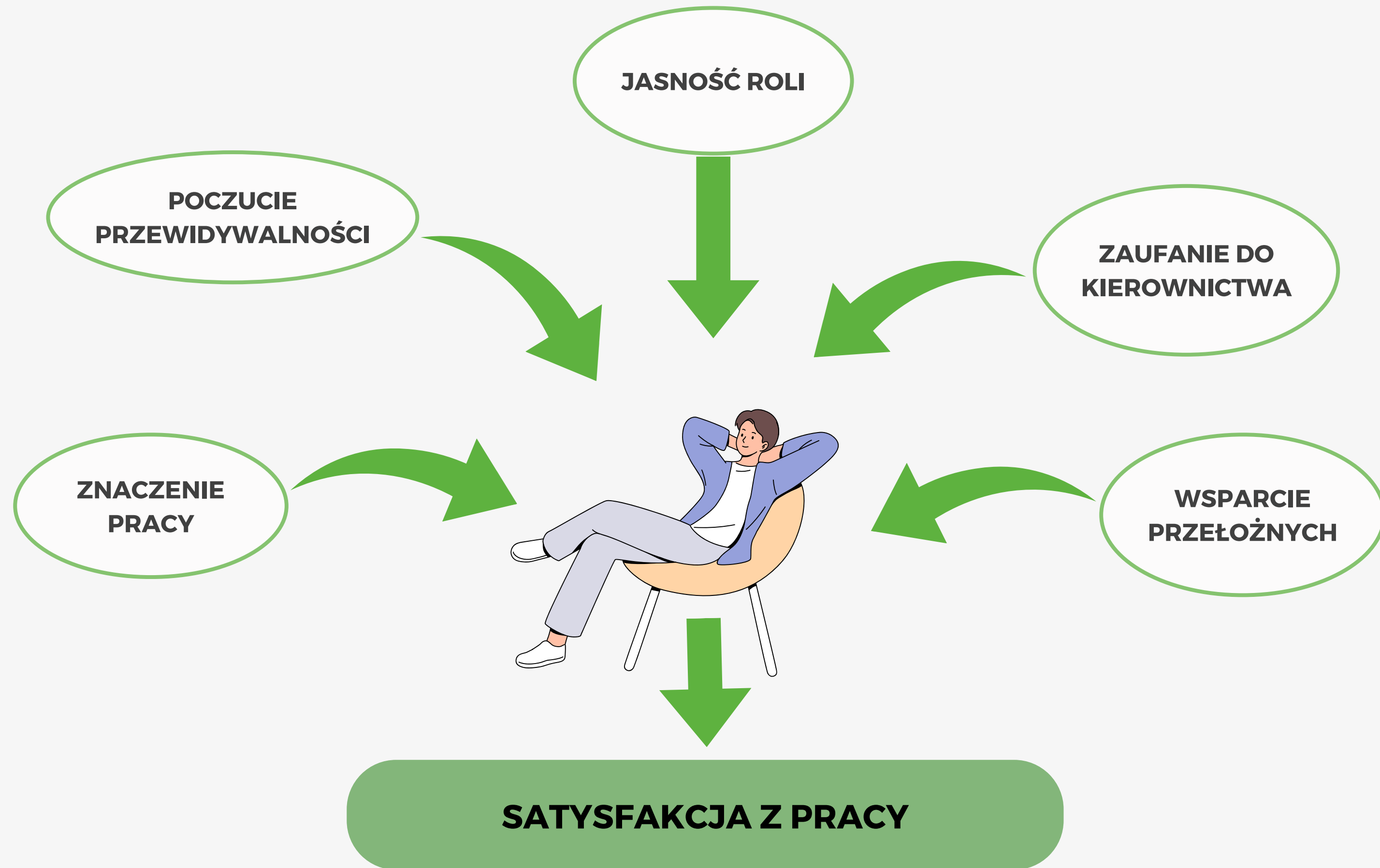


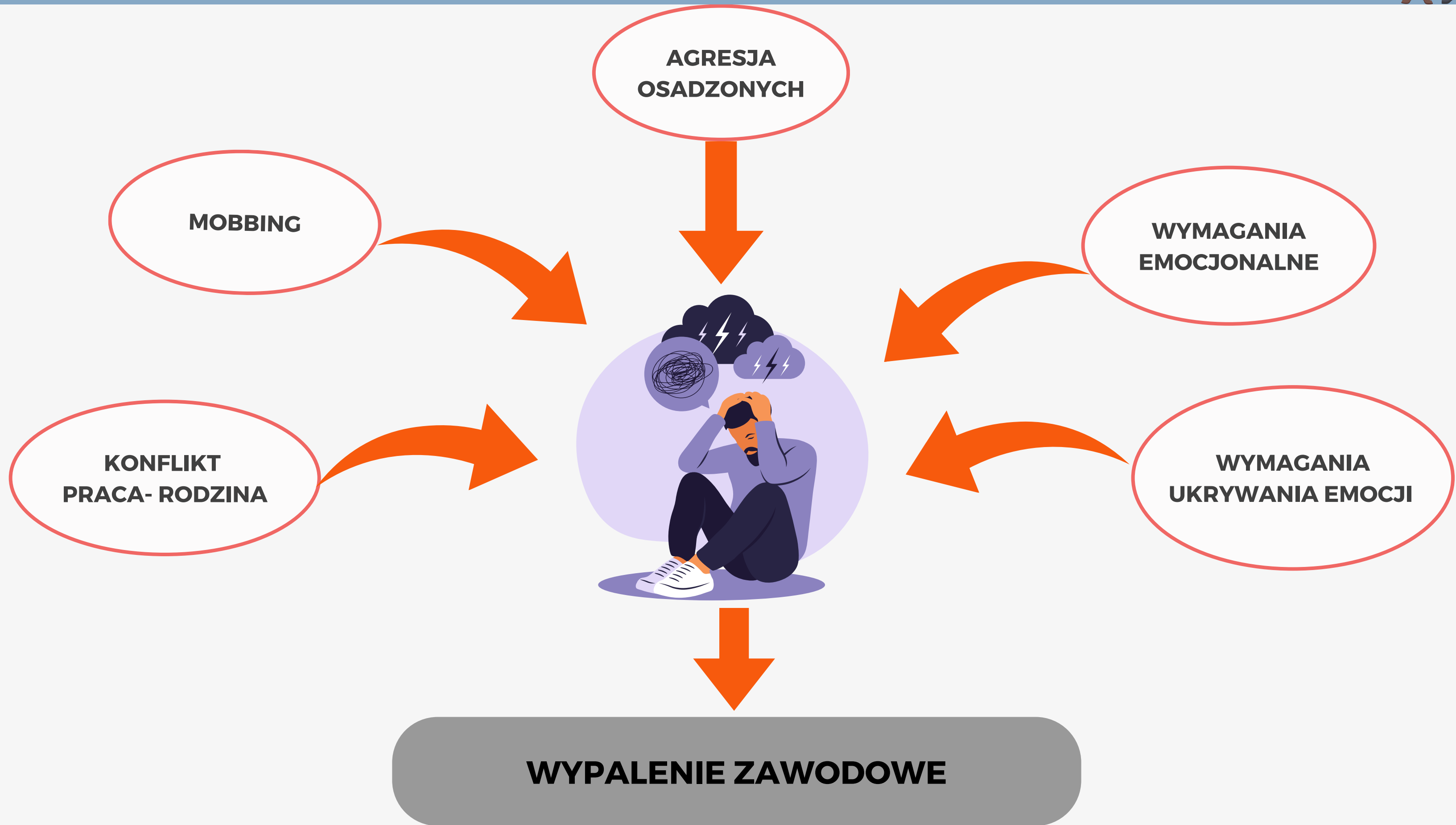
NATEŻENIE CECH PROZDROWOTNYCH DIETY

Umiarkowane
5%

Małe
95%









Opieka medyczna

w ok. 10% odpowiada za nasze zdrowie



Środowisko

w ok. 20% odpowiada za nasze zdrowie



Geny

w ok. 20% odpowiadają za nasze zdrowie



Styl życia

w ok. 50% odpowiada za nasze zdrowie

„Lepiej zapobiegać,
niż leczyć”

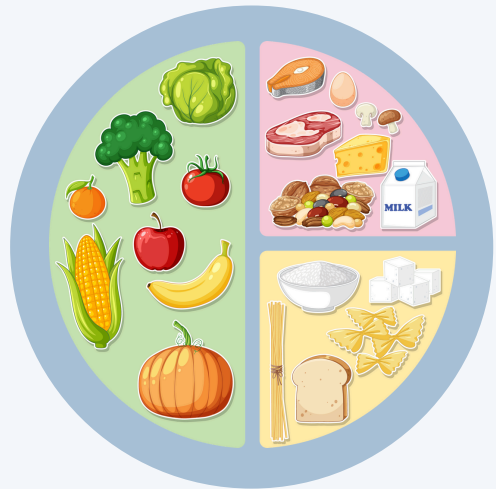
HIOPKRATES



ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA



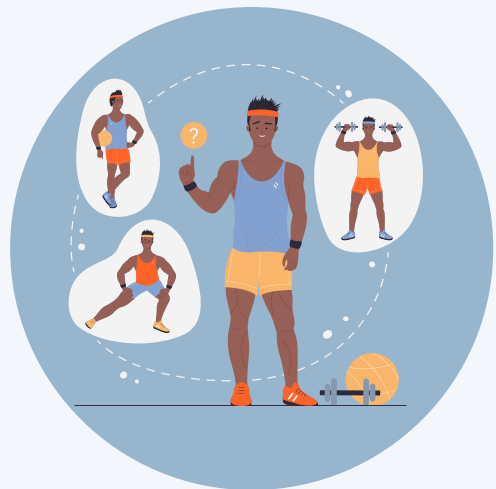
zachowanie zdrowia u osób wykonujących pracę z narażeniem na duże obciążenie psychofizyczne



Odżywianie



Radzenie sobie ze stresem



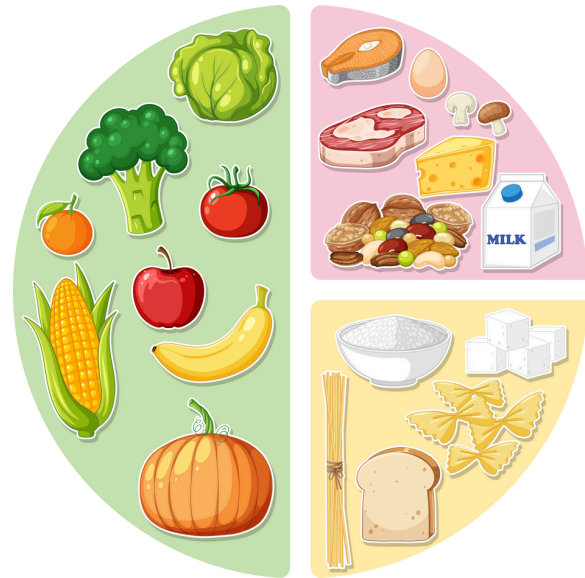
Aktywność fizyczna



Praca zmianowa



Używki



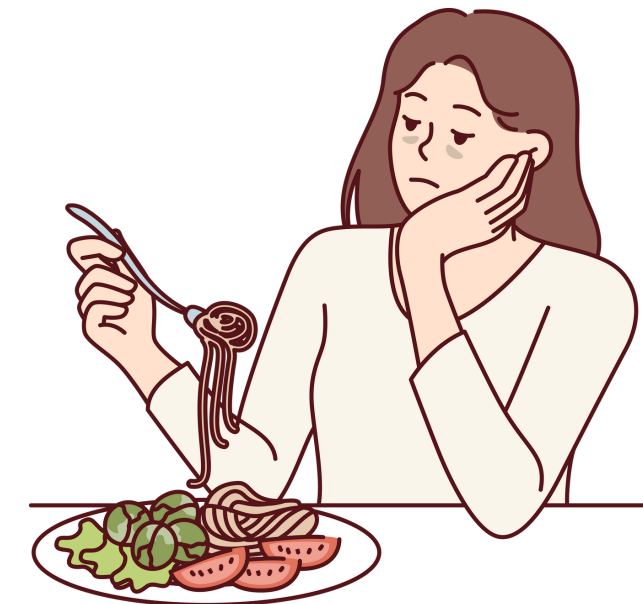
PODSTAWY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- wyliczenie zapotrzebowania kalorycznego
- podstawy komponowania posiłków (talerz zdrowego żywienia)



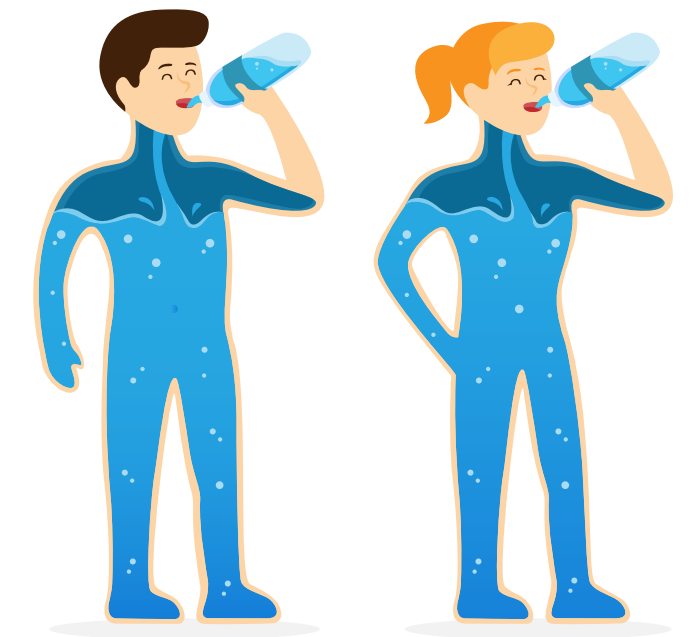
ŻYWIENIE W OTYŁOŚCI

- konsekwencje otyłości
- bilans energetyczny
- zasady zdrowej redukcji masy ciała



ŻYWIENIE A ZDROWIE PSYCHICZNE

- składniki diety niezbędne do utrzymania zdrowia psychicznego



NAWODNIENIE

- zagrożenia związane z odwodnieniem
- symptomy odwodnienia
- sposoby na lepsze nawodnienie organizmu

ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

UŻYWKI

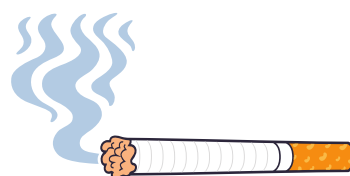


ALKOHOL



- Wpływ na występowanie niedoborów witamin oraz pierwiastków
- wpływ na odporność organizmu
- ryzyko występowania chorób np. raka przełyku, wątroby
- Wpływ na występowanie zaburzeń psychicznych np. bezsenności, niepokoju, depresji

NIKOTYNA



- Wpływa na układ oddechowy, układ krążenia, układ pokarmowy
- choroby skóry
- zaburzenia płodności

NAPOJE ENERGETYCZNE



- Wpływ na funkcjonowanie organizmu
- Mogą być przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości
- nasilenie działania innych używek np. alkoholu

LEKI I SUPLEMENTY BEZ KONSULTACJI LEKARSKIEJ



- Niekontrolowane stosowanie suplementów diety
- interakcje pomiędzy substancjami roślinnymi będącymi składnikami suplementów diety a substancjami czynnymi wchodzącymi w skład produktów leczniczych

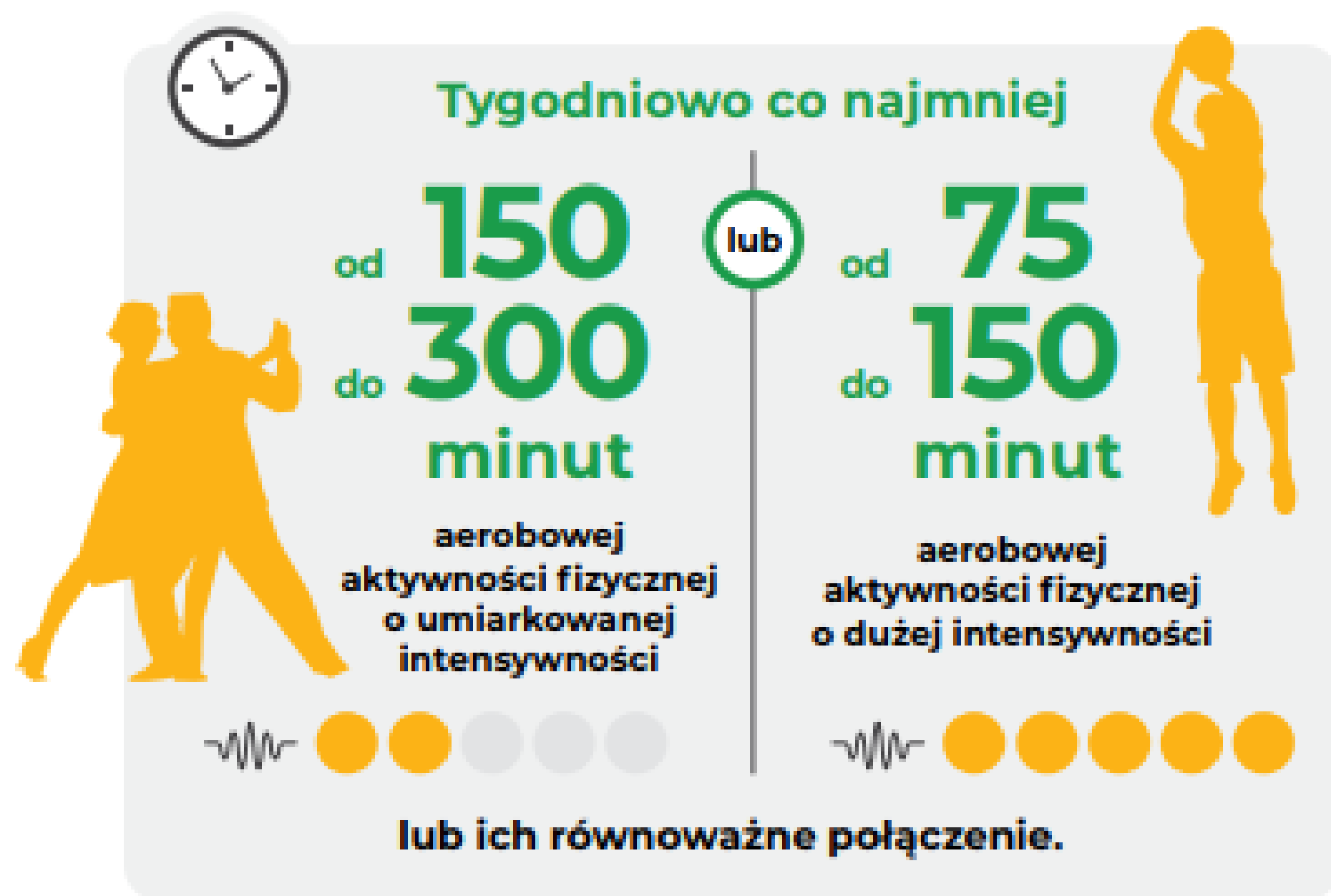
ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



World Health
Organization

WHO określiło minimalną dawkę ruchu, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu



SPONTANICZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- spacer
- zabawa z dzieckiem
- zabawa ze zwierzęciem
- poruszanie się pieszo lub rowerem

ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



Oddychanie przeponowe

Uważny i spokojny oddech z zaangażowaniem przepony



Medytacja mindfulness

Świadome zwrócenie uwagi na to, co tu i teraz bez analizowania i osądzania



Restrukturyzacja poznawcza

Zmiana negatywnych myśli i schematów myślowych



Aktywność fizyczna

Spontaniczny ruch oraz ćwiczenia fizyczne o niskiej i umiarkowanej intensywności



Techniki relaksacyjne

np. Relaksacja Progresywna Jacobsona lub Trening Autogenny Schultza



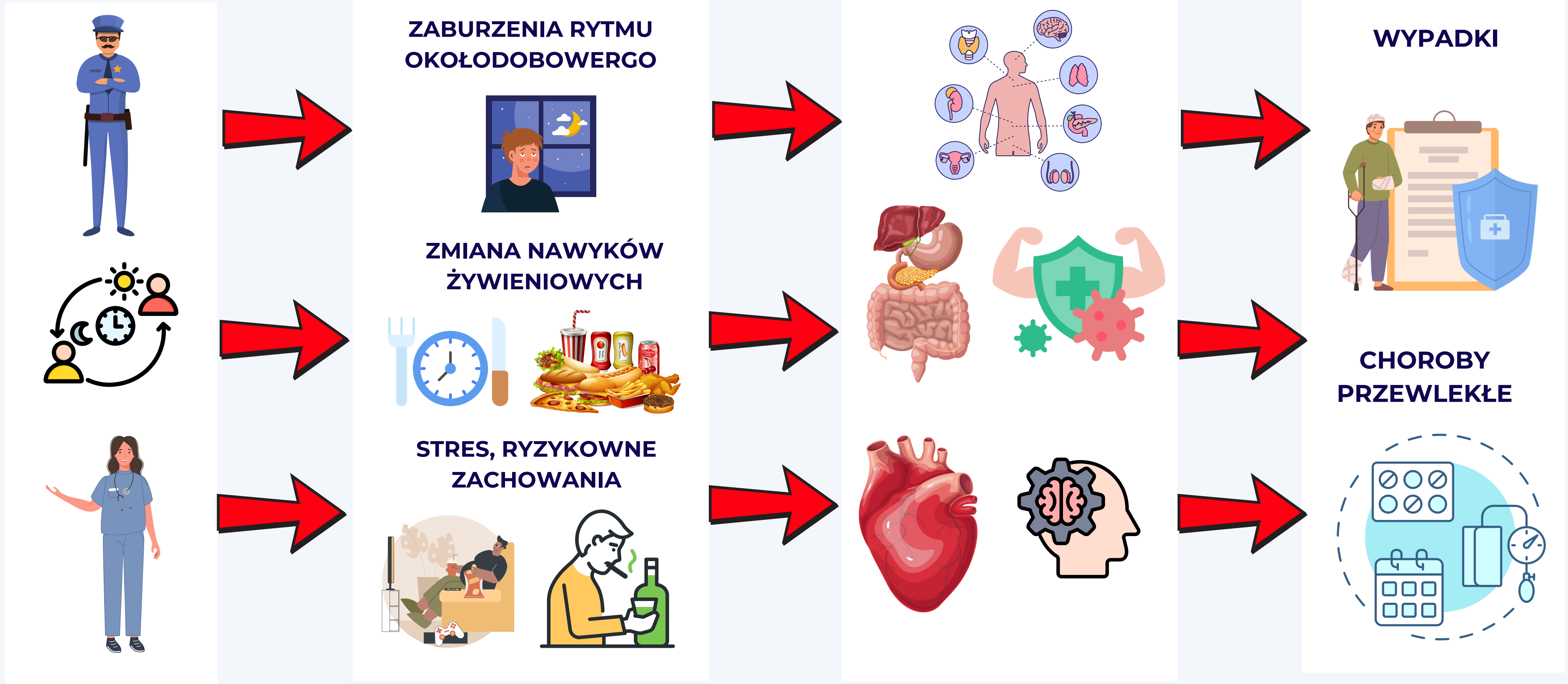
Inne

Aktywizacja behawioralna.
Poszukiwanie wsparcia społecznego.
Rozwiązywanie problemów.

ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

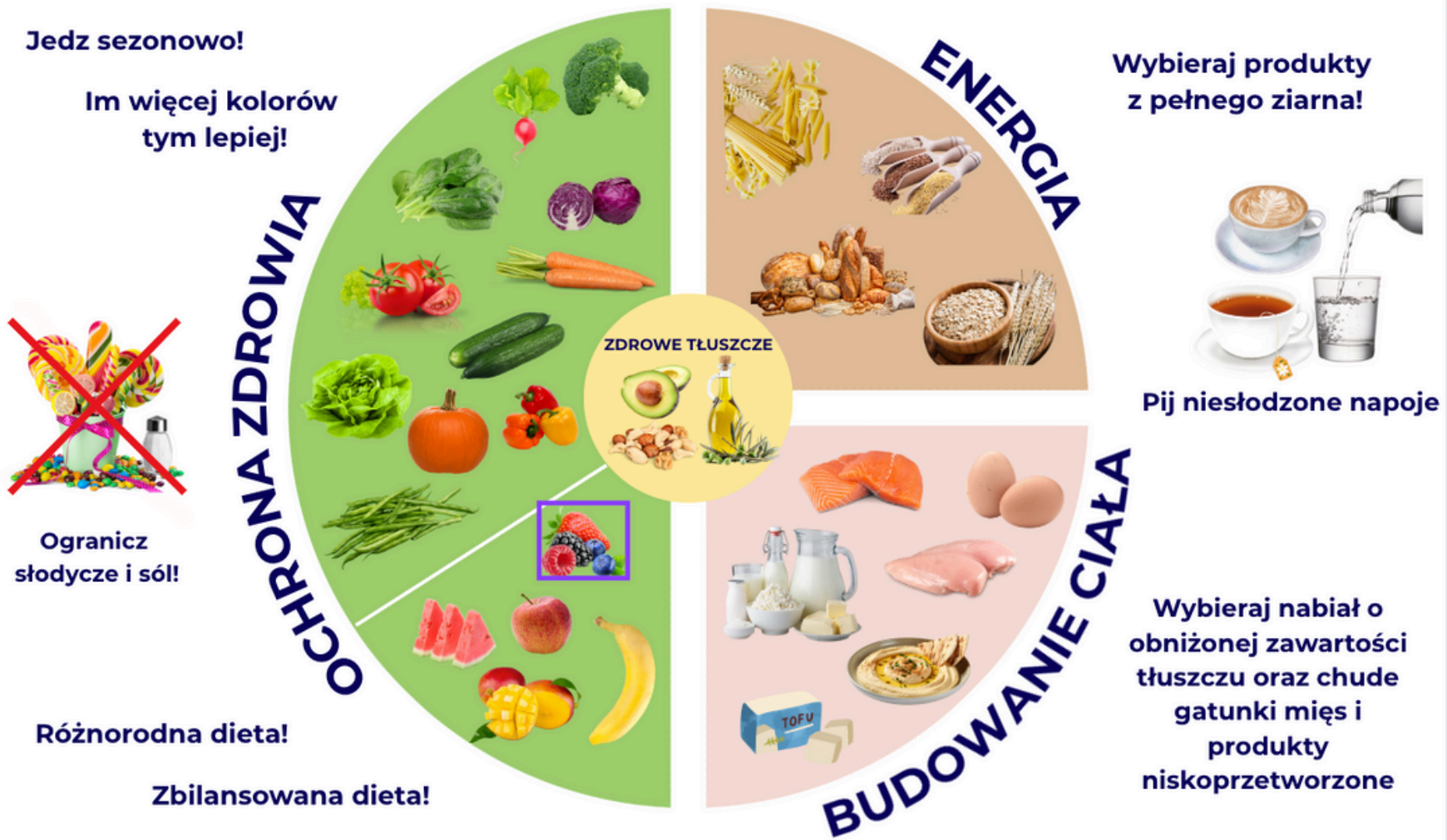


PRACA ZMIANOWA

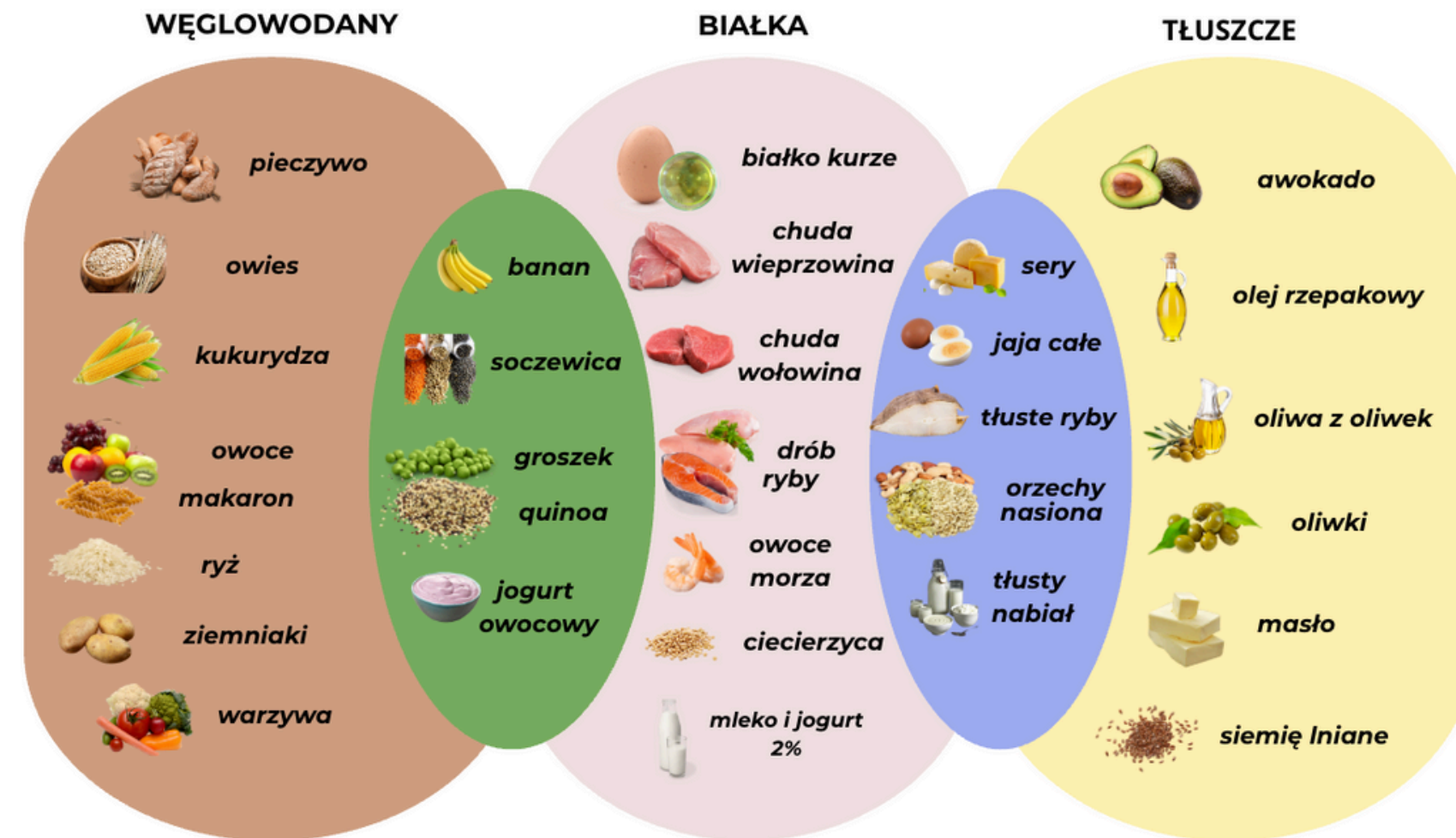


ZALECENIA ŻYWIENIOWE DO WYKORZYSTANIA PRZEZ PLACÓWKI, W KTÓRYCH PROWADZONA JEST EDUKACJA W SYSTEMIE SKOSZAROWANYM

PROPORCJE NA CODZIENNYM TALERZU



PRODUKTY





Ministerstwo
Sprawiedliwości

CIOP  **PIB**



SŁUŻBA
WIĘZIENNA



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, zadanie nr 4.ZS.05. pt. Popularyzowanie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych obejmujących sposoby radzenia sobie z obciążeniem psychicznym i fizycznym, wynikającym charakteru wykonywanej pracy wśród osób wykonujących prace o szczególnym charakterze oraz studentów uczących się w systemie skoszarowanym.

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy