

Zachowania zdrowotne aktywnych zawodowo kobiet

dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

- **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 (Baszun i in., 2020). 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 (Wojtyniak, Goryński, 2020; Mauvais-Jarvis F. i in., 2020; GUS, 2019, Mudryj A.N. i in., 2019);
- **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.

*Projekt pn. Zachowania prozdrowotne kobiet w aspekcie wellbeing'u oraz utrzymania zdolności do pracy, realizowany w ramach programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowany w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Trochę faktów dot. zdrowia i stylu życia kobiet

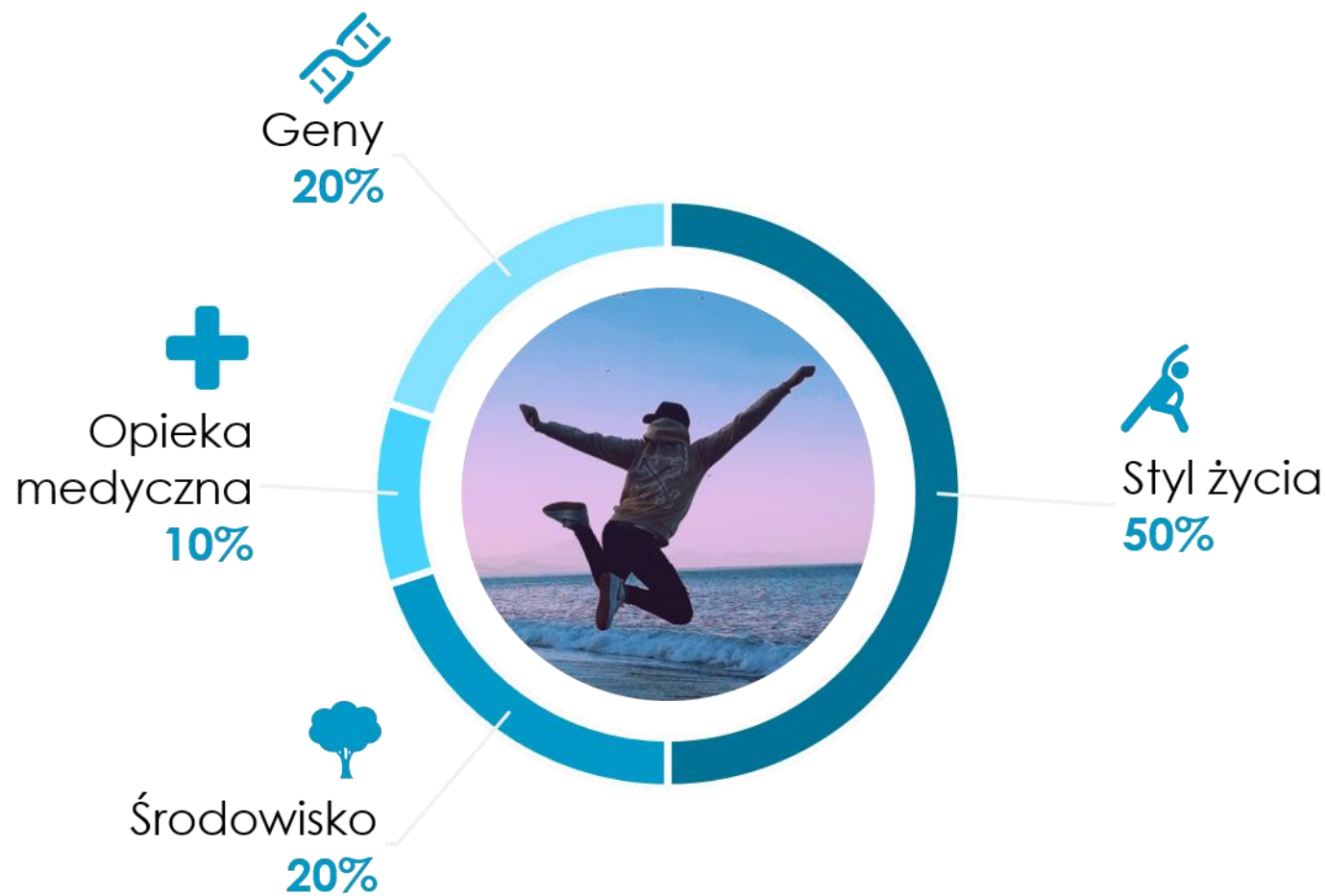
- **Kobiety częściej niż mężczyźni wykonują badania profilaktyczne** (dot. pomiaru ciśnienia, cholesterolu i glukozy we krwi); w ciągu ostatnich 12 miesięcy więcej kobiet niż mężczyzn przebadano się w kierunku raka jelita grubego (tj. wykonało kolonoskopię); jedna na trzy kobiety zadeklarowała wykonanie badania cytologicznego, a badania mammograficznego – jedna na osiem;
- **Kobiety mniej** palą i spożywają mniej alkoholu niż mężczyźni;
- **Polki rzadziej niż Polacy uczestniczą w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej**, a jako przyczynę braku aktywności najczęściej wskazują brak wolnego czasu i brak chęci; kobiety rzadziej niż mężczyźni są również członkiniami klubów sportowych, choć ich liczba rośnie. Z wiekiem aktywność fizyczna mężczyzn spada szybciej niż kobiet, co w efekcie powoduje, że zmniejsza się różnica udziału w zajęciach sportowych;
- W Polsce nasilają się problemy związane z **niewłaściwym odżywianiem**, czego efektem jest rosnąca liczba osób z **nadwagą i otyłością – najszybciej rośnie odsetek młodych kobiet (15-24 lata)**.
- **Polska, podobnie jak inne kraje UE, zmagą się z rosnącą śmiertelnością z powodu tzw. chorób cywilizacyjnych**; Polki częściej niż Polacy tracą życie w wyniku chorób układu krążenia oraz z powodu cukrzycy i jej powikłań; kobiety nieco rzadziej niż mężczyźni umierają z powodu nowotworów złośliwych.

Zdrowie, zachowania zdrowotne, czynniki warunkujące zdrowie

Zdrowie i czynniki je warunkujące

ZDROWIE

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



WHO, 1946

„Pola zdrowia” Lalonde’a, 1974

Zachowania zdrowotne

Dotyczą różnych zachowań związanych ze sferą zdrowia, czyli zachowań, które w świetle współczesnej wiedzy medycznej wywołują określone – pozytywne lub negatywne – skutki zdrowotne



**Zachowania
prozdrowotne**

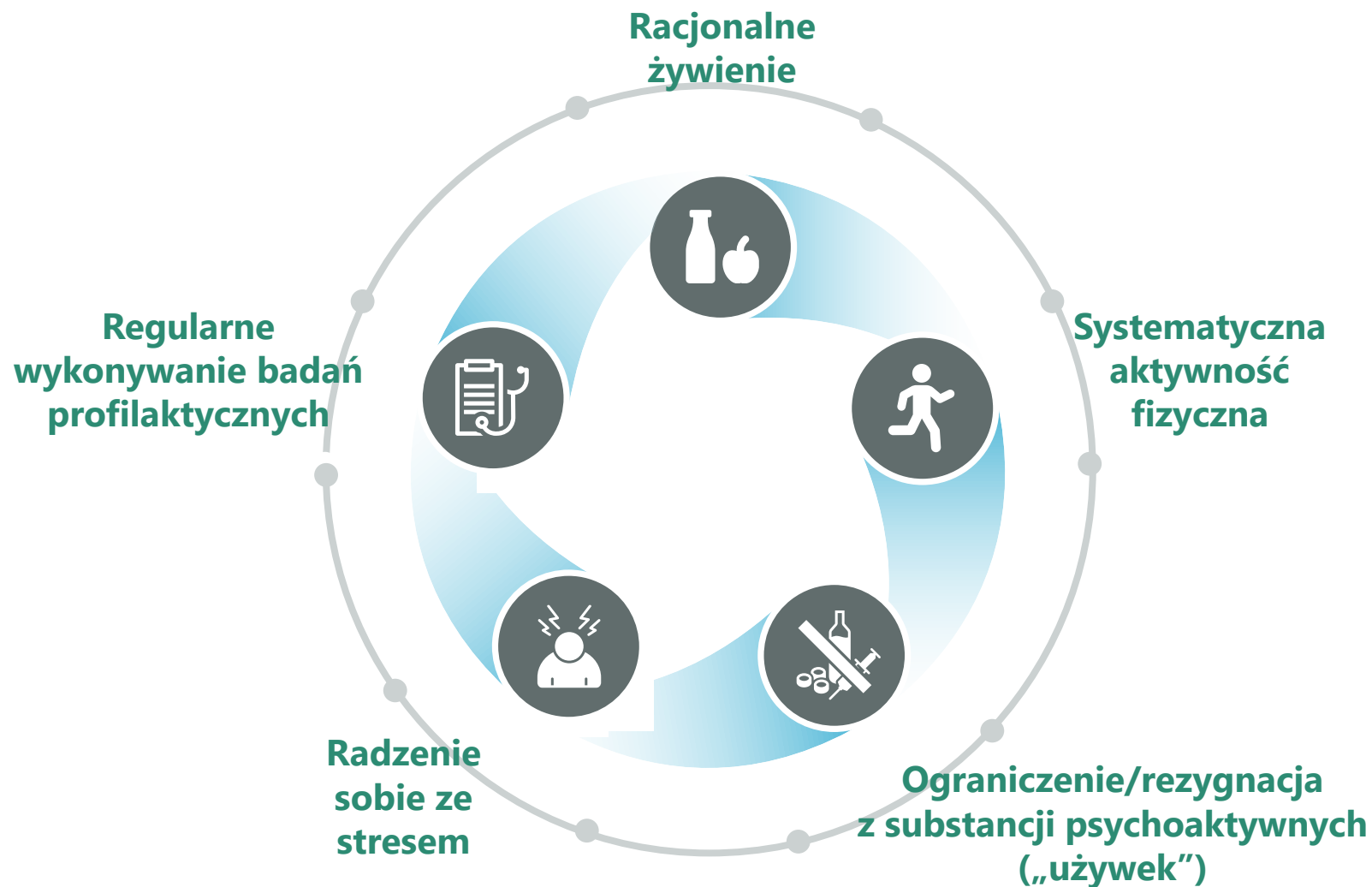


**Zachowania
antyzdrowotne**

Prozdrowotny styl życia

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

Elementy Prozdrowotnego stylu życia





Brak dbałości
o zrównoważoną
dietę



Zbyt mało aktywności
fizycznej



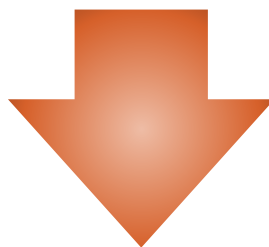
Palenie
tytoniu



Nadmierne
spożycie alkoholu



Zagrożenia w
środowisku pracy –
obecność różnych
czynników fizycznych i
psychospołecznych



NADWAGA



HIPERCHOLESTEROLEMIA



NADCIŚNIENIE



ZŁE SAMOPOCZUCIE



STRES

Badania własne



Na podstawie przeglądu piśmiennictwa, w tym raportów dot. stanu zdrowia Polek i Polaków wybrano następujące czynniki determinujące zdrowie kobiet:

- Czynniki demograficzne i społeczno-ekonomiczne: wiek, wykształcenie, sytuacja materialna, posiadanie dzieci i innych osób zależnych pod opieką
- Umieszczenie kontroli zdrowia (wewnętrzne vs. zewnętrzne)
- Miejsce zdrowia w hierarchii wartości
- Poczucie własnej skuteczności
- Równowaga praca-życie
- Rodzaj wykonywanej pracy

Książeczka ankietowa (e-ankieta) do anonimowego wypełnienia, zawierała:

- Ankiety autorską, opracowaną na potrzeby badania (metryczka oraz pytania dotyczące m.in.: samooceny zdrowia i dbałości o nie, rozumienia pojęć „zdrowie” i „dbałość o zdrowie”, źródeł informacji o zdrowiu, samooceny dobrostanu, miejsca zdrowia w hierarchii wartości);
- **Skalę Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych dla kobiet** (Hildt-Ciupińska, 2009) wraz z pakietem pytań dot. zachowań antyzdrowotnych (Wojnarowska-Sołdan, Hildt-Ciupińska, 2012). Skala służy do oceny indywidualnej dbałości o zdrowie;
- MHLC - Wielowymiarową Skalę Umiejszczenia Kontroli Zdrowia, K. A. Wallston, B. S. Wallston, R. DeVellis w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) ;
- Indeks Zdolności do Pracy (Work Ability Index), autorstwa autorstwa Tuomi K., Ilmarinen J., Jahkola A., Katajarinne L., Tulkki A. (1998);
- Kwestionariusz Psychospołeczny COPSQ II w polskiej adaptacji (Baka, 2019);
- Wskaźnik dobrostanu – WHO-5 World Health Organisation – Five Well-Being Index.

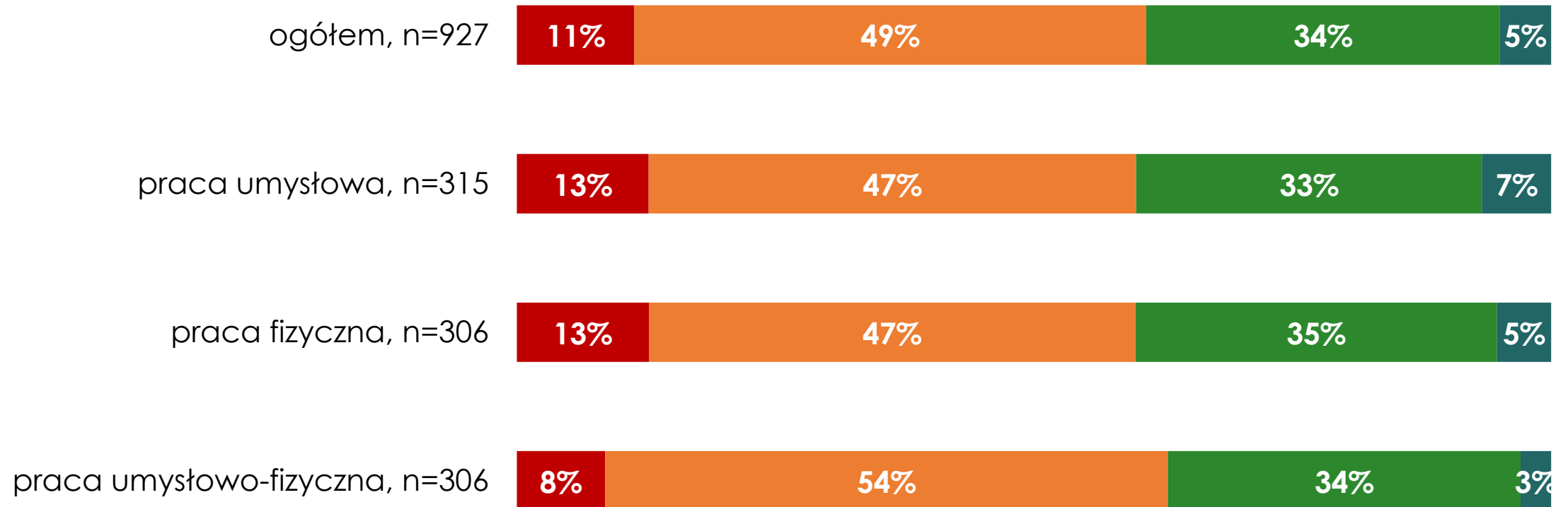
Badane osoby: 927 aktywnych zawodowo kobiet, dobranych w sposób celowy ze względu na rodzaj wykonywanej pracy (umysłowa, fizyczna, mieszana)

Wyniki badań



Samooceena zdrowia kobiet (n=927)

■ bardzo dobre ■ dobre ■ takie sobie, ani dobre, ani złe ■ złe ■ bardzo złe



Samooceńa dbałości kobiet o zdrowie (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

ogółem, n=927



praca umysłowa, n=315



praca fizyczna, n=306



praca umysłowo-fizyczna, n=306



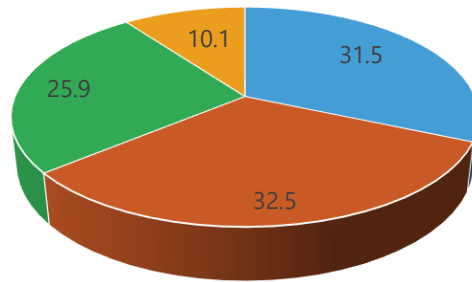
Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (SPZZ)

zmienna	ogółem		praca umysłowa		praca fizyczna		umysłowo-fizyczna		$F_{(2;924)}$
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
SPZZ – wynik ogólny (0-102 pkt.)	60,30	16,52	63,74	15,26	57,29	17,48	59,75	16,17	12,38***
Żywnienie (0-27 pkt.)	14,52	5,64	15,63	5,38	13,56	5,80	14,35	5,57	10,89***
dbałość o ciało (0-27 pkt.)	16,95	5,59	18,05	5,23	16,10	5,76	16,66	5,61	10,26***
sen, odpoczynek i zdrowie psychiczne (0-21 pkt.)	11,22	4,52	11,93	4,39	10,89	4,68	10,82	4,41	5,93**
zachowanie bezpieczeństwa (0-15 pkt.)	11,66	3,04	12,10	2,69	11,08	3,26	11,80	3,06	9,51***
aktywność fizyczna (0-12 pkt.)	5,94	2,93	6,03	2,89	5,67	2,95	6,12	2,96	2,04
n	927		315		306		306		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

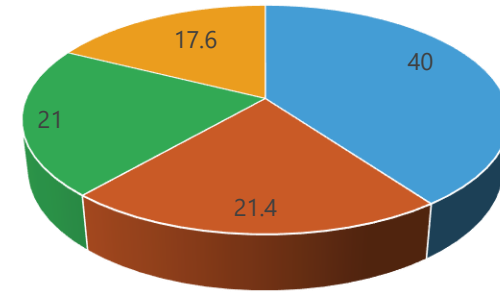
Wybrane zachowania prozdrowotne związane z żywieniem (n=927 kobiet)

Spożywam min. 3 posiłki dziennie o podobnych porach (%)



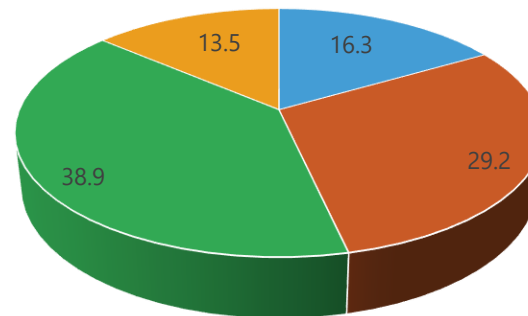
■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Jem codziennie rano śniadanie (%)



■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych (%)

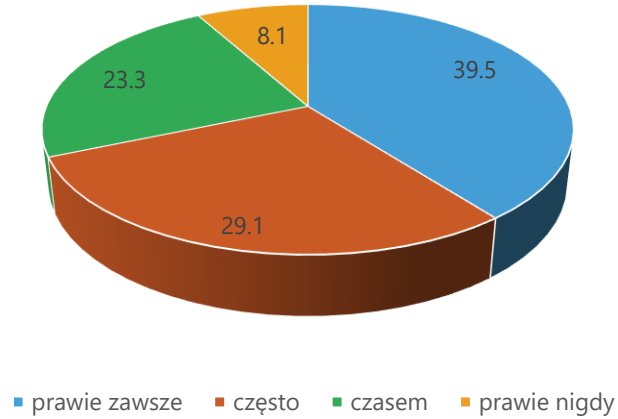


■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

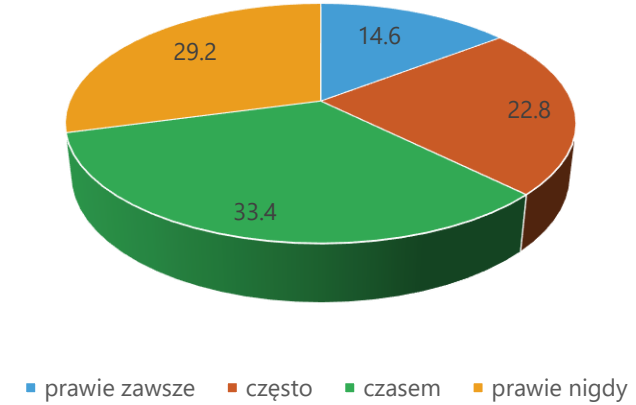


Wybrane zachowania prozdrowotne związane z dbałością o ciało (n=927 kobiet)

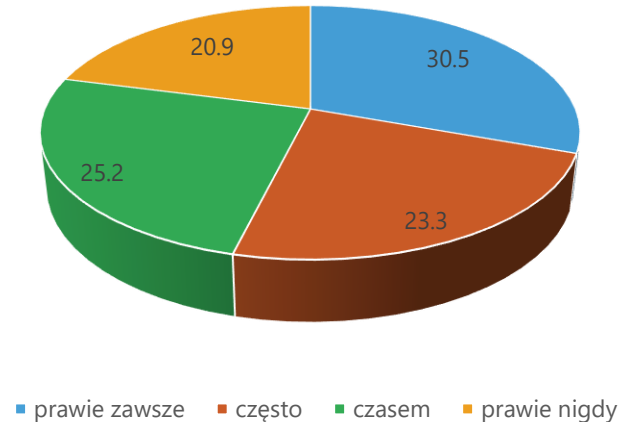
Unikam nadmiernego opalania się, np. używam kremów ochronnych (%)



Wykonuje samobadanie piersi 1 raz w miesiącu (%)

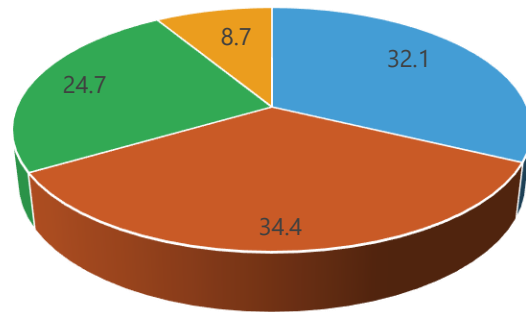


Wykonuję cytologię 1 raz w roku (%)



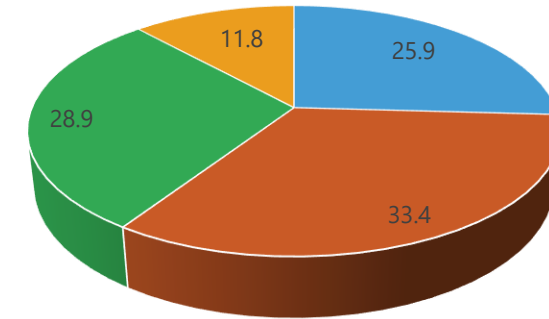
Wybrane zachowania prozdrowotne związane ze zdrowiem psychicznym (n=927 kobiet)

Śpię w nocy ok. 7 godz. (%)



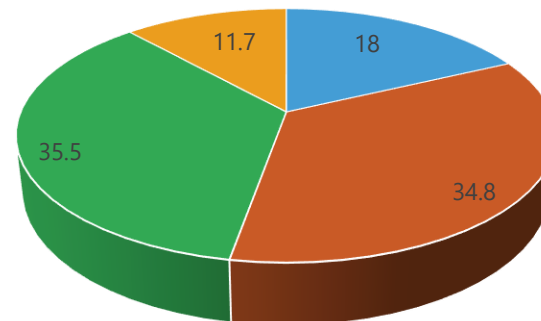
■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Przeznaczam 20-30 min. dziennie na relaks/wypoczynek (%)



■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Pozytywnie myślę o sobie i o świecie (%)

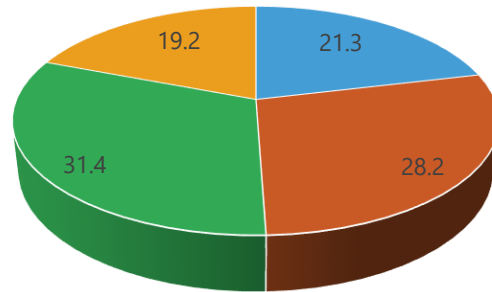


■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy



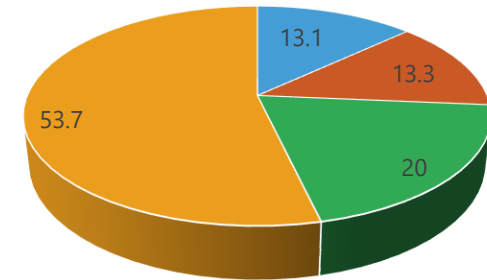
Wybrane zachowania prozdrowotne związane aktywnością fizyczną (n=927 kobiet)

Przeznaczam codziennie min. 30 min. na umiarkowaną aktywność fizyczną - jogging/marsz/praca w ogródku (%)



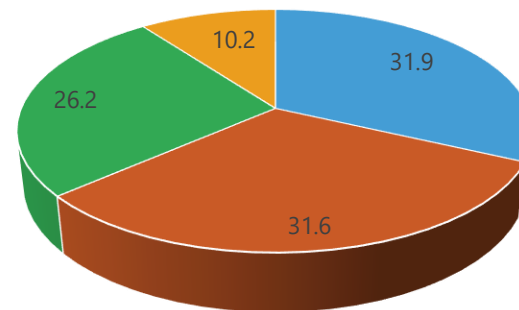
■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Uczęszczam na zorganizowane zajęcia ruchowe min. 1 raz w tygodniu (%)



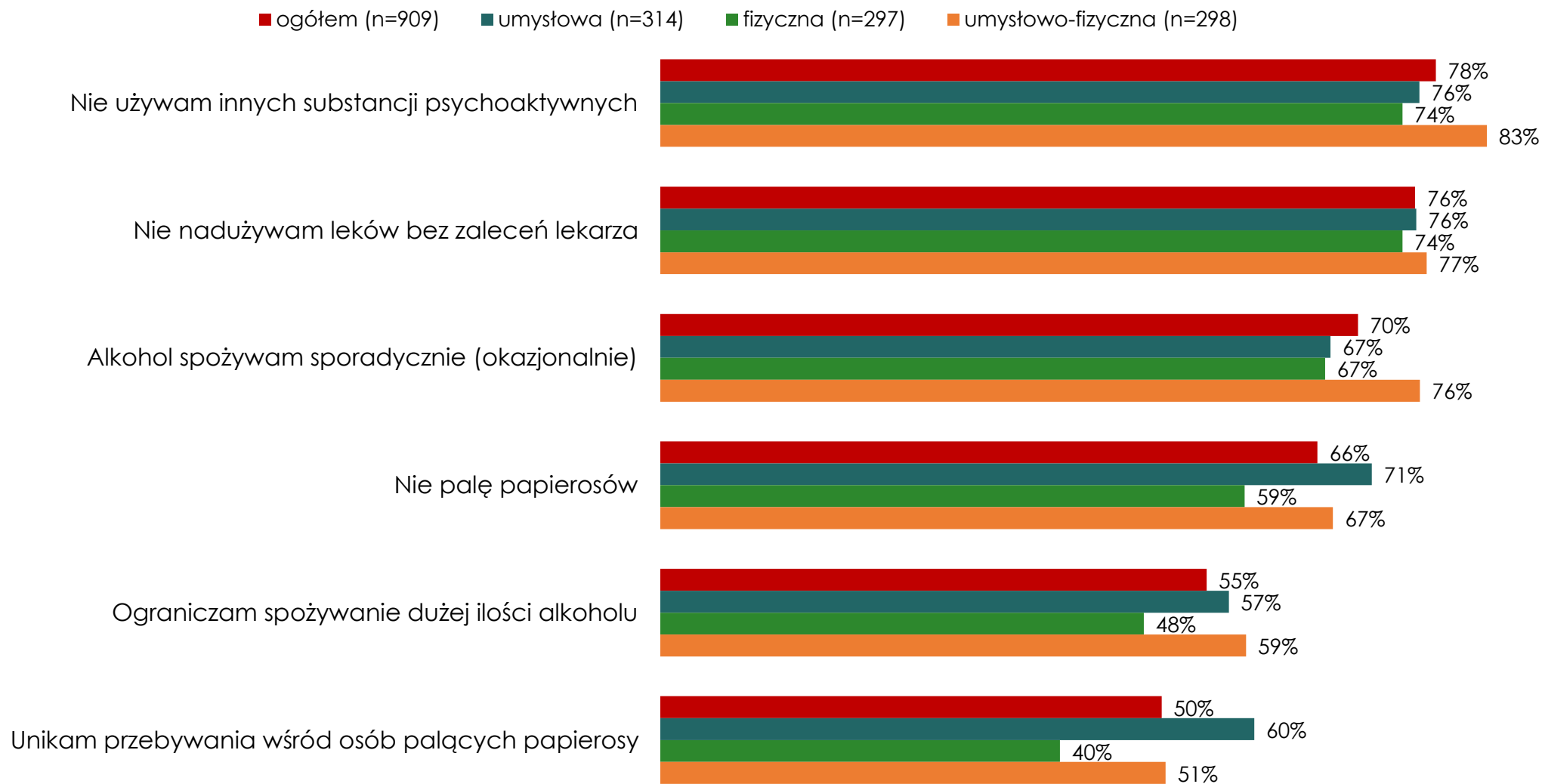
■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Zwiększam ilość ruchu na codzień - np. chodzę pieszo/używam schodów (%)



■ prawie zawsze ■ często ■ czasem ■ prawie nigdy

Niepodejmowanie zachowań ryzykownych dla zdrowia (n=909 kobiet)



Pozostałe wyniki badań

- ✓ Kobiety dość wysoko oceniły swój **dobrostan**; na skali 0-10 średnio uzyskały 6,8 pkt.;
- ✓ Badane kobiety do **zdefiniowania pojęcia zdrowie** najczęściej używały określeń: dobre samopoczucie, dobra kondycja psychiczna i fizyczna, najważniejsza rzecz/wartość, brak chorób, dolegliwości, bólu. Dbłość o zdrowie określiły głównie jako: dieta + ruch, wykonywanie badań kontrolnych;
- ✓ Najwięcej kobiet (57%) **w dużym stopniu dba o zdrowie, bo wie, że może dzięki temu uniknąć wielu chorób, a także długo cieszyć się dobrym samopoczuciem, kondycją i jakością życia**. Na drugim miejscu znalazła się odpowiedź – zawsze dbam o zdrowie, bo jest to najważniejsza wartość w życiu (39%);
- ✓ Głównym **źródłem wiedzy o zdrowiu** dla badanych jest Internet, media społecznościowe;
- ✓ Badane kobiety chciałyby w najbliższym czasie **zwiększyć swoją aktywność fizyczną, poprawić dietę, lepiej radzić sobie ze stresem** oraz **wykonać badania kontrolne**;
- ✓ Najwięcej kobiet (57%) miało **dobrą zdolność do pracy**;
- ✓ Prawie połowa kobiet uznała **zdrowie za najważniejszą wartość w życiu**.

Wnioski

- Kobiety wysoko oceniły swoje zdrowie, dbałość o nie oraz dobrostan
- Kobiety zdefiniowały zdrowie przede wszystkim jako dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne
- Dbłość kobiet o zdrowie jest przeciętna
- Kobiety chciałyby bardziej zadbać o własne zdrowie, zwiększając swoją aktywność fizyczną, poprawiając dietę, lepiej radząc sobie ze stresem oraz wykonując badania profilaktyczne
- Niezbędne jest ciągle podnoszenie świadomości kobiet nt. prozdrowotnego stylu życia



Edukacja zdrowotna

Na podstawie wyników badań zostanie opracowany program edukacji zdrowotnej „Postaw na zdrowie!-bis”

- Program edukacji zdrowotnej dla mężczyzn pn. „Postaw na zdrowie” do wykorzystania w miejscu pracy



- Miniporadnik dla mężczyzn pt. „Postaw na zdrowie! Zaczynij już dziś!”



Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego/Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Dziękuję za uwagę

kahil@ciop.pl

Opracowano na podstawie wyników programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy