

Dbaj o zdrowie całe życie!



Zdrowie i czynniki je warunkujące

ZDROWIE

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



Styl życia

w ok. 50% odpowiada za nasze zdrowie



Geny

w ok. 20% odpowiadają za nasze zdrowie



Środowisko

w ok. 20% odpowiada za nasze zdrowie



Opieka medyczna

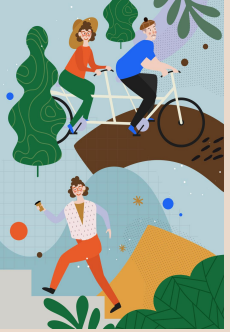
w ok. 10% odpowiada za nasze zdrowie

Styl życia

Uważany za czynnik bardziej istotny dla zdrowia niż uwarunkowania biologiczne, środowiskowe, a także związane z działaniem systemu ochrony zdrowia.

Wiele elementów stylu życia, takich jak: **sposób odżywiania, palenie tytoniu, picie alkoholu czy brak aktywności fizycznej stanowi potencjalne czynniki ryzyka zdrowotnego**, które mogą w istotny sposób wpływać na częstość zachorowań i przebieg chorób, a w efekcie również na długość życia i lat przeżytych w zdrowiu.





Czy wiesz, że....

Według Światowej Organizacji Zdrowia **styl życia** w największym stopniu **decyduje o możliwości zapobiegania chorobom nowotworowym**. Unikając czynników ryzyka **można zapobiec nawet 30-50% zachorowań na raka***.

W kontekście dbałości o zdrowie mówimy o tzw. **prozdrowotnym stylu życia**.





Prozdrowotny styl życia

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

Ważne z punktu widzenia dbania o własne zdrowie są:



Racjonalne odżywianie



Aktywność fizyczna



Badania profilaktyczne



Wypoczynek i sen



Równowaga między pracą i życiem



Uczenie się



Dobrostan psychiczny



Komfort termiczny

Racjonalne odżywianie

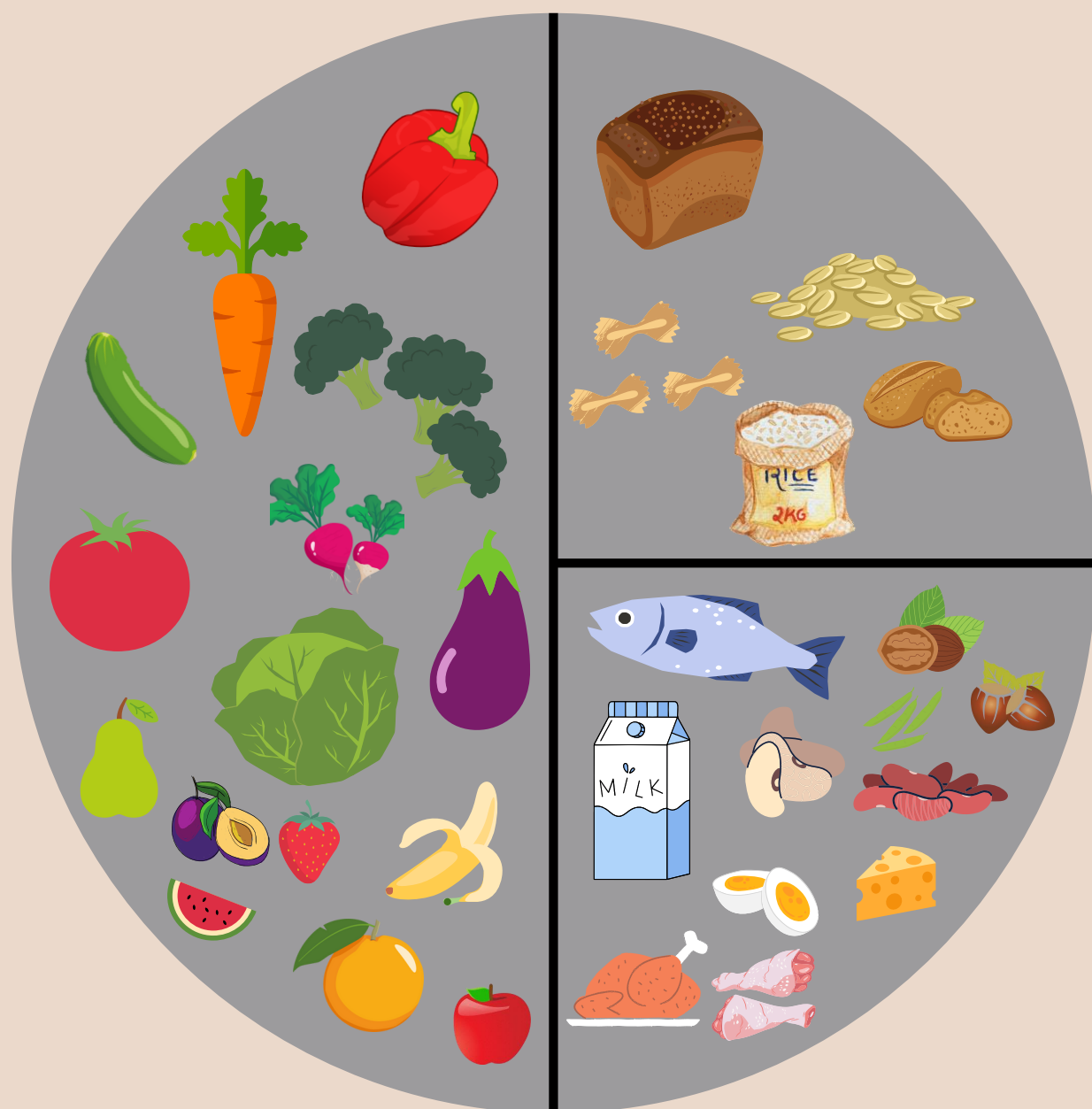




Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia

Zalecenia dotyczą osób **zdrowych**

Talerz zdrowego żywienia



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej





Zapotrzebowanie na energię

Czynniki wpływające na wydatek energetyczny i zapotrzebowanie na energię

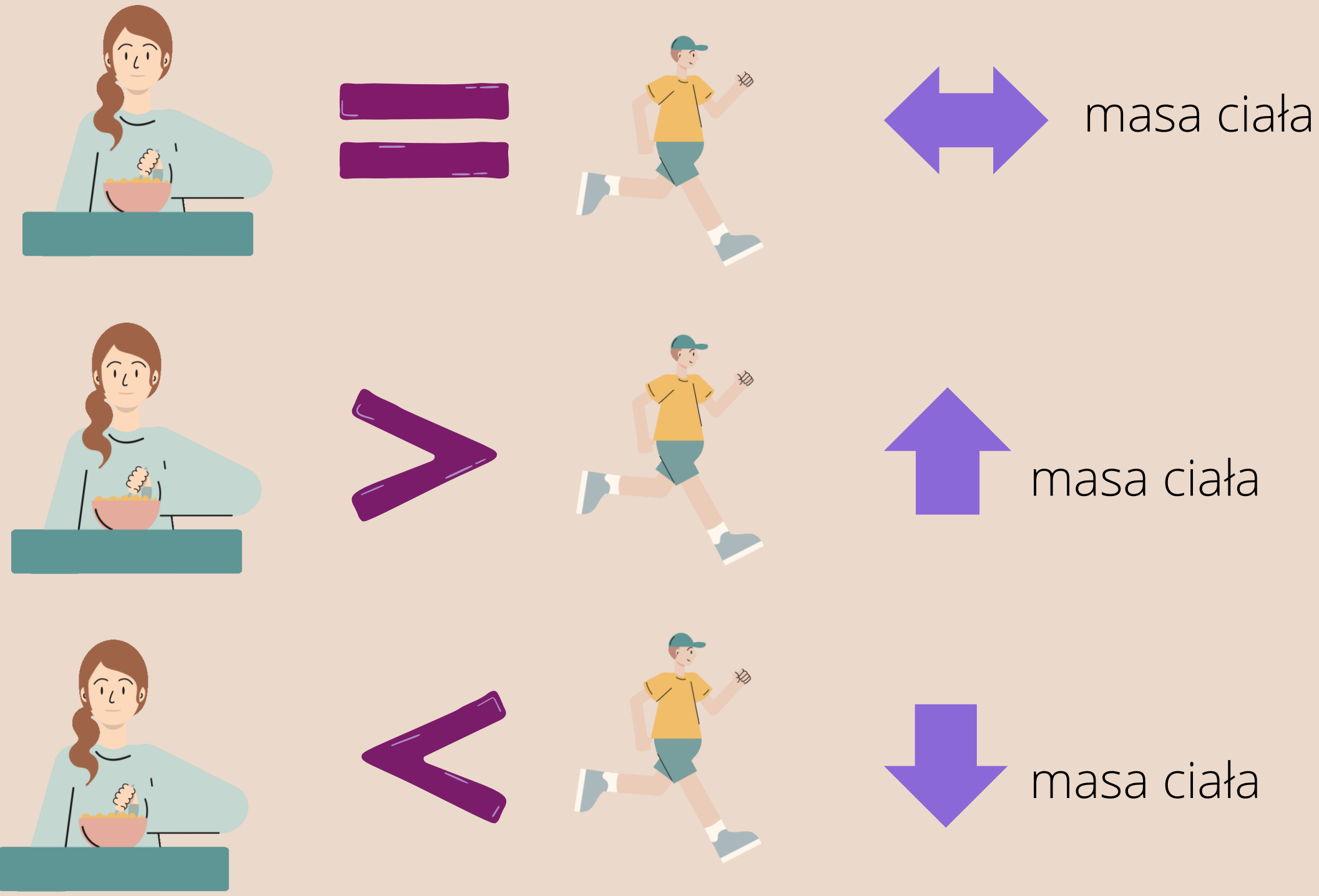
- *Masa i skład ciała*
- *Płeć (całkowity wydatek energetyczny jest wyższy u mężczyzn niż kobiet)*
- *Wzrastanie organizmu*
- *Wiek, starzenie się (mniejszy wydatek energetyczny u osób starszych - mniejsza zawartość tkanki mięśniowej i mniejsza aktywność fizyczna)*
- *Ciąża/karmienie piersią*
- *Czynniki etniczne*
- *Czynniki środowiskowe (np. temperatura powietrza)*
- *Czynniki endokrynologiczne i leki*
- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** - im cięższa praca fizyczna, tym większe zapotrzebowanie na energię

Wartość energetyczna diety powinna być dostosowana do zapotrzebowania



Bilans energetyczny

Energia spożywana
Białka
Węglowodany
Tłuszcze



Energia wydatkowana
Podstawowa przemiana materii
Termiczny efekt pożywienia
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wartość energetyczna diety powinna być dostosowana do zapotrzebowania



Warzywa i owoce

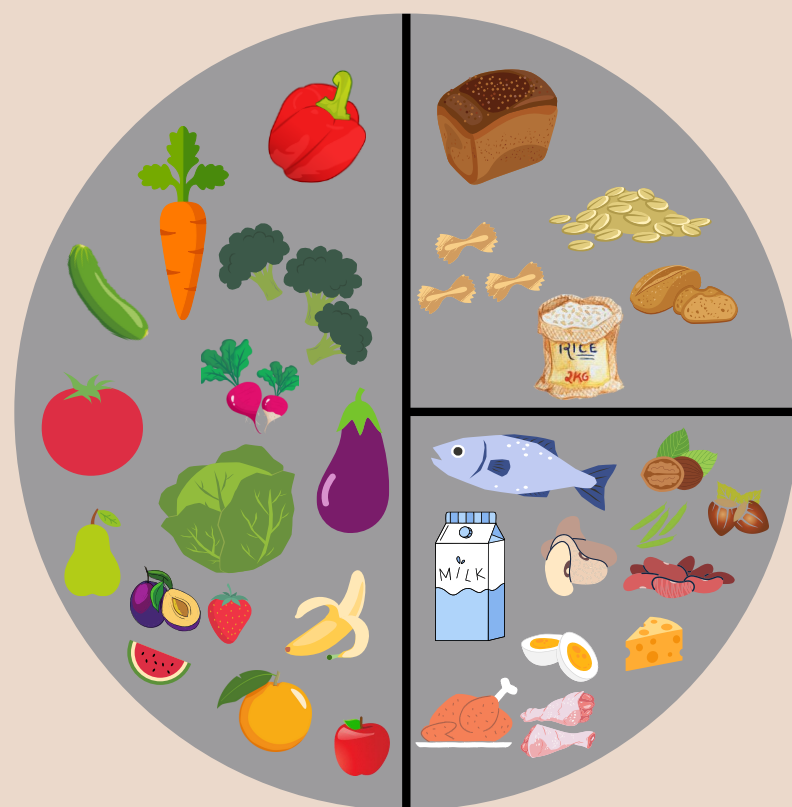
- Spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Spożywaj **co najmniej 400 g dziennie (więcej warzyw niż owoców)**.

Podstawa naszej diety

1/2 tego, co jesz

**Im więcej kolorów,
tym smaczniej
i zdrowiej**

**Więcej warzyw i owoców -
więcej prozdrowotnych
składników w diecie!**



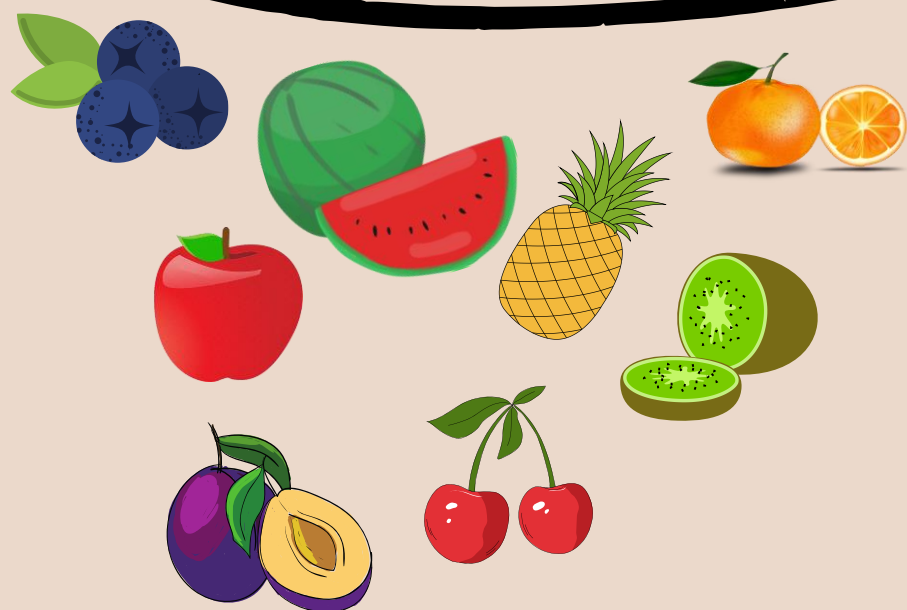


Kaloryczność owoców kcal/100g

Owoce

< 70 kcal/100 g

Truskawki świeże i mrożone, arbuz,
melon, grejpfrut, maliny,
mandarynki, pomarańcza, śliwki,
jabłko, **morele**, brzoskwinia, czarne
jagody, ananas, gruszka, kiwi,
czereśnie



Owoce

> 200 kcal/100 g

Jabłka suszone, rodzynki,
daktyle suszone, **morele
suszone**, figi suszone



Owoce

70-200 kcal/100g

Winogrona, banany,
awokado



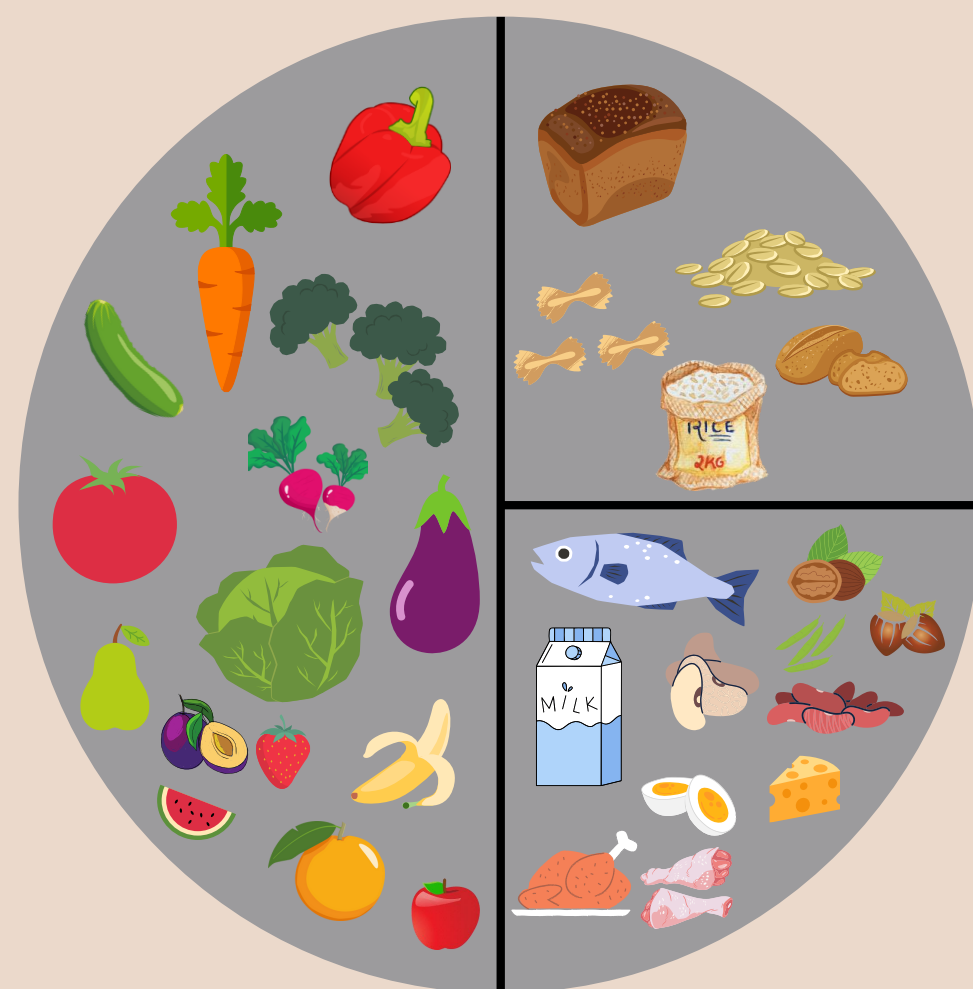


Produkty zbożowe

- Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny znajdować się **przynajmniej w każdym głównym posiłku** (min. 3 porcje/dobę produktów – 90 g).

90 g - około 3 średnie kromki chleba

Wybieraj produkty zbożowe z tzw. **pełnego przemiału**.



1/4 tego, co jesz





Produkty zbożowe

- Skład np. pieczywa powinien być jak najkrótszy.

Chleb nr 1

Skład: mąka, woda, drożdże lub zakwas, sól

Chleb nr 2

Skład: mąka, woda, nasiona (np. słonecznika), **SŁÓD**
JĘCZMIENNY, CUKIER, sól, drożdże i/lub zakwas

- Czasami ciemna barwa pieczywa wynika z dodatku np. karmelu.





Źródła białka w diecie

- Źródła białka w diecie:
 - Nasiona roślin strączkowych,
 - Mięso,
 - Ryby,
 - Mleko i produkty mleczne oraz roślinne zamienniki wzbogacone w wapń,
 - Jaja,
 - Orzechy, pestki i nasiona.

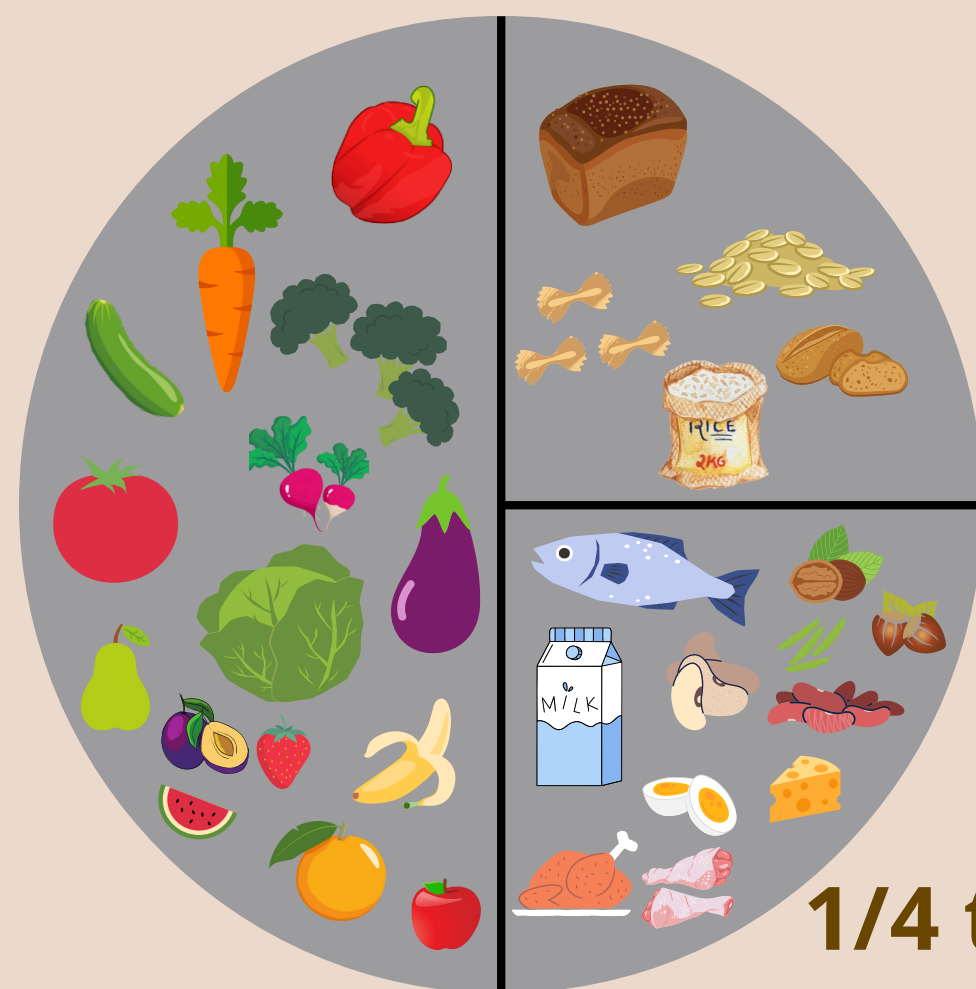


Jedz produkty będące źródłem białka naprzemiennie
RÓŻNORODNOŚĆ



Zapotrzebowanie na białko

- Zalecane spożycie dla kobiet i mężczyzn ≥ 19 lat - **0,90 g/kg/dobę**
- Osoby starsze powinny zwrócić uwagę na odpowiednią podaż białka w diecie, dostosowaną do stanu zdrowia.



1/4 tego, co jesz

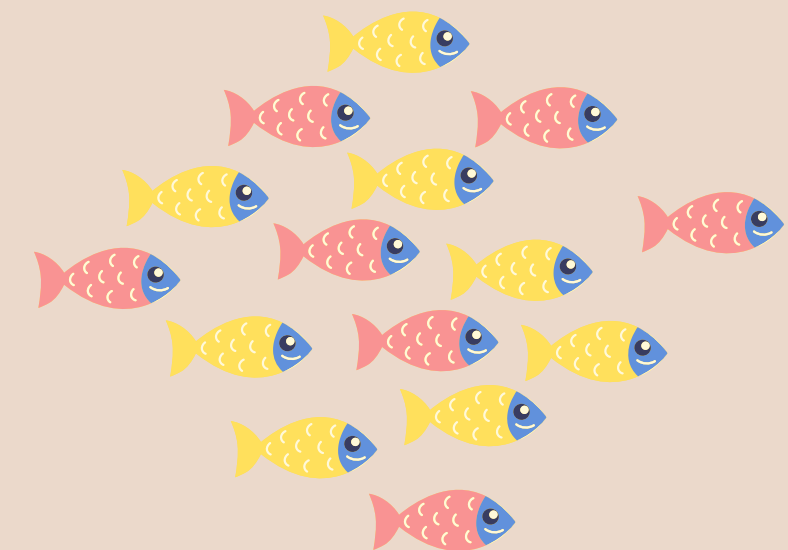
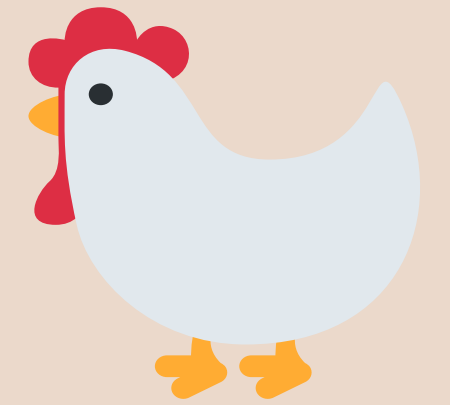
Dla 90 kg osoby = 81 g białka/dobę

Produkt spożywczy	Białko
Chude mięso drobiowe gotowane – 140 g	30
Tofu (4 grubsze plastry) 80 g	10
Mleko krowie 2% tłuszczu 300 g	10
Ser twarogowy półtłusty (1 grubszy plaster) 50 g	10
Jajka (2 sztuki) 100 g	10
Orzechy, nasiona (duża garść) 40 g	10
	80 g białka



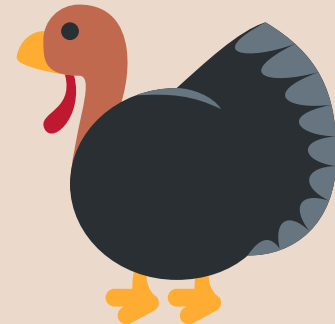
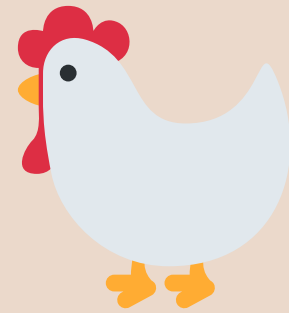
Białko w diecie - zalecenia IŻŻ

- Spożywaj co najmniej **2 (kobiety >50 i osoby starsze 3) duże szklanki mleka dziennie** (lub jogurtu/kefiru/maślanki/sera białego). Produkty fermentowane polecane są szczególnie osobom starszym);
- **Ograniczaj spożycie mięsa** (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz chudy drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja;
- **Ryby** powinny być spożywane **minimum 2x w tygodniu**, w tym przynajmniej raz **ryba tłusta**;
- **Przynajmniej 2x w tygodniu** jedz danie na bazie **nasion roślin strączkowych** (soczewica, groch, ciecierzyca, fasola, soja, bób).



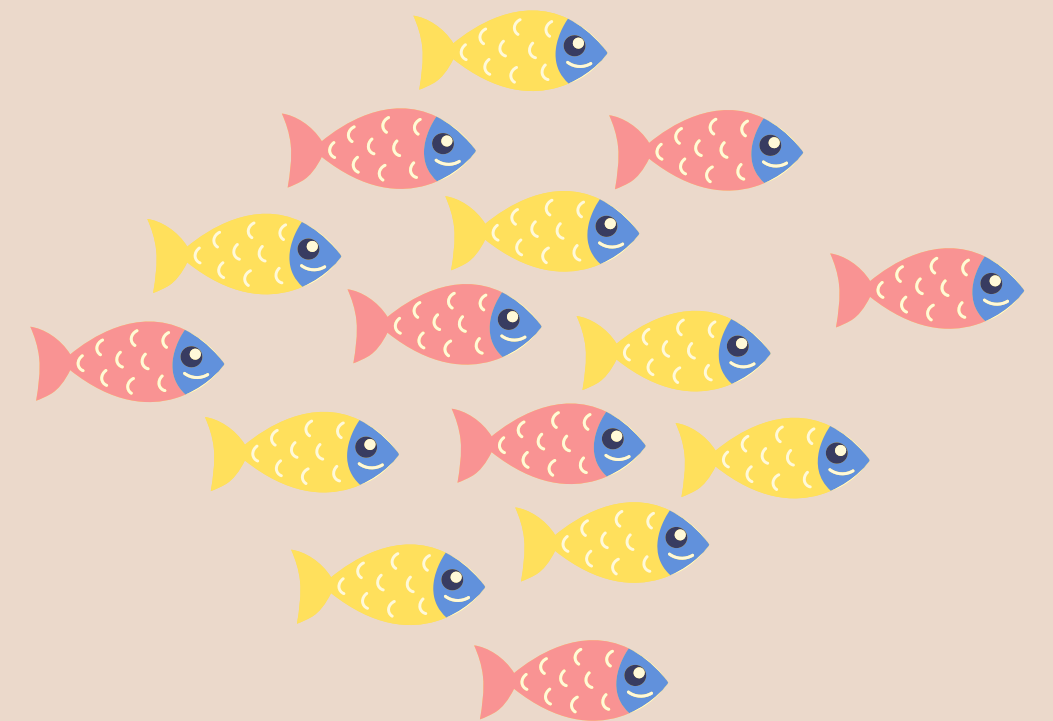


Mięso i ryby



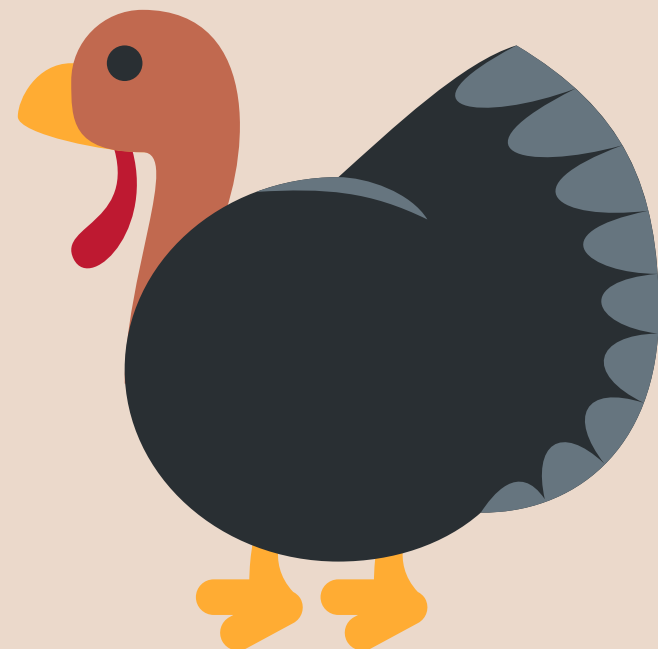
- Mięso - **wybieraj chude gatunki mięs**, np. chude mięso drobiowe (indyk, kurczak);
- Ogranicz mięso czerwone i przetworzone produkty mięsne.

- Ryby- **wybieraj tłuste gatunki ryb**, np. łosoś atlantycki, łosoś pacyficzny, makrela atlantycka, pstrąg tęczowy, śledź, sardynki;
- Ogranicz ryby wędzone i przetwory rybne (duża zawartość soli).





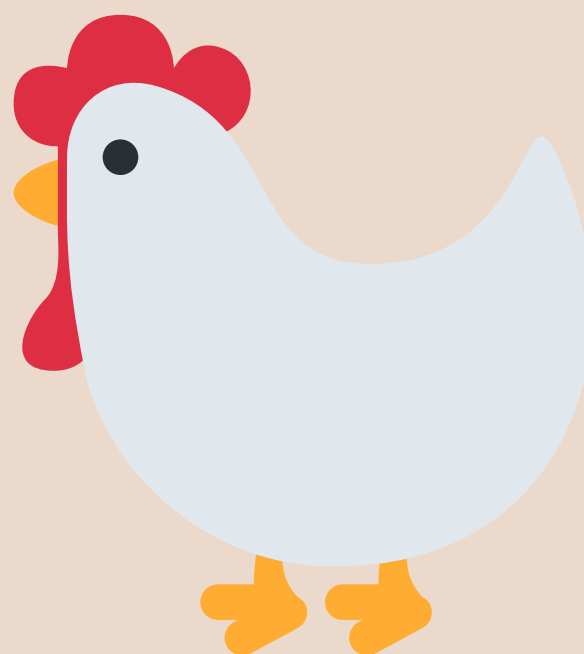
Wartość energetyczna i zawartość tłuszczu w 100 g mięsa (tuszka)



INDYK

129 kcal

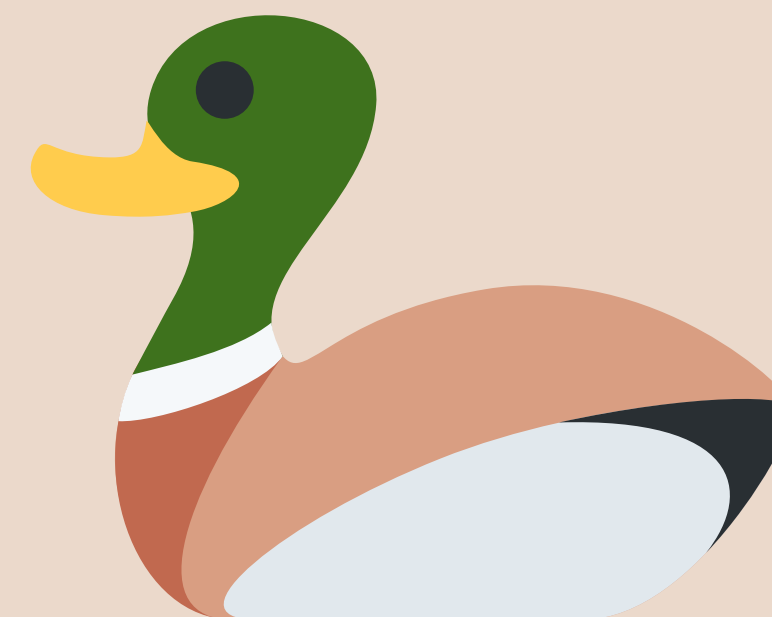
6,8 g tłuszczu



KURA

203 kcal

14,3 g tłuszczu



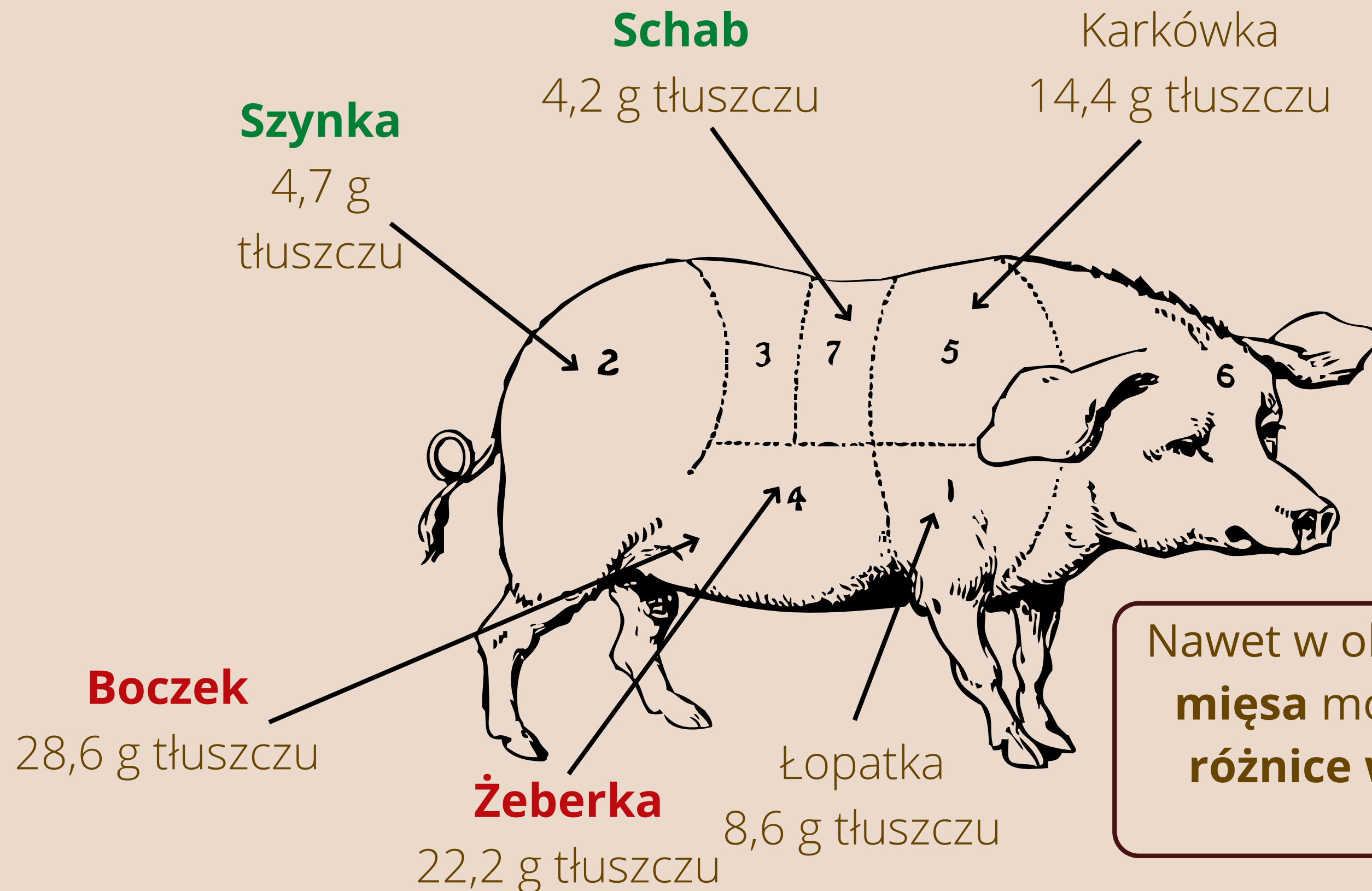
KACZKA

311 kcal

28,6 g tłuszczu



Zawartość tłuszczu w 100 g mięsa (wieprzowina)



Nawet w obrębie **jednego gatunku mięsa** można zauważyć **znaczne różnice w zawartości tłuszczu ogółem**

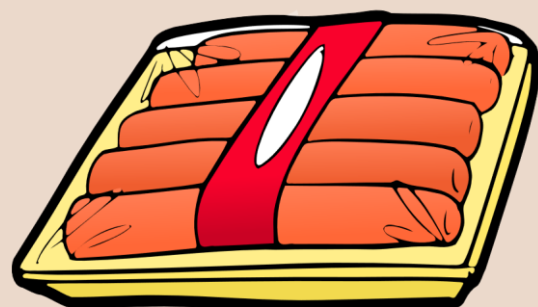


Wartość energetyczna i zawartość tłuszczu w 100 g mięsa przetworzonego

Parówki popularne

326 kcal

31,4 g tłuszczu



Parówki z kurczaka

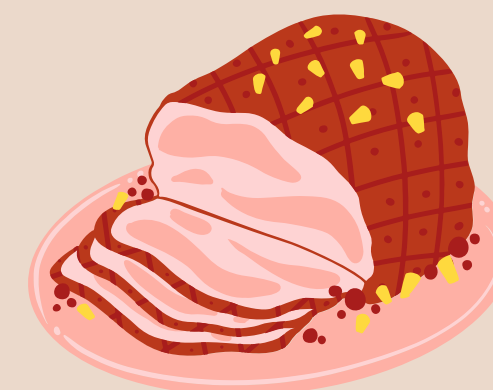
261 kcal

22,4 g tłuszczu

Szynka wiejska

126 kcal

4,5 g tłuszczu



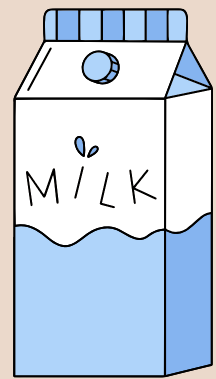
Szynka z indyka

83 kcal

1,6 g tłuszczu



Mleko i przetwory mleczne



Produkt spożywczy	Tłuszcz (g)	Witamina A (µg)	Witamina D (µg)
Mleko 3,2%	3,2	36	0,03
Mleko 2,0%	2,0	25	0,02
Mleko 0,5 %	0,5	15	0,00
Ser twarogowy tłusty	10,1	83	0,19
Ser twarogowy półtłusty	4,7	39	0,09
Ser twarogowy chudy	0,5	5	0,04

- Wybieraj **NATURALNE** produkty mleczne.
- **Rzadziej** wybieraj **sery żółte, topione czy pleśniowe** (duża zawartość tłuszczu, soli i fosforu).
- Uważaj na produkty typu „light” i smakowe.

Wybieraj mleko i przetwory mleczne zawierające do 2% tłuszczu.

Stosuj roślinne zamienniki wzbogacone w wapń i witaminy, np. napoje i jogurty roślinne czy tofu



Tłuszcze

- W codziennej diecie używaj niewielkich ilości tłuszczu pochodzenia roślinnego, np.:
 - Oliwa z oliwek,
 - Olej rzepakowy,
 - Olej lniany,
 - Olej słonecznikowy,
 - Olej z pestek dyni.
- **Ogranicz** spożycie produktów zawierających **izomery trans kwasów tłuszczowych**, np. żywność fast food, wyroby cukiernicze, słone przekąski.
- **Unikaj** spożywania **olejów tropikalnych** (kokosowy, palmowy) (zawierają dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych)



**Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych.
Zastępuj je olejami roślinnymi.**



Sól

- Nie kupuj lub ogranicz ilość produktów zawierających znaczne ilości soli, np.
 - żywność typu fast food,
 - przetwory mięsne i rybne,
 - sery żółte, sery topione, sery pleśniowe,
 - słone przekąski (np. chipsy, krakersy, orzeszki solone),
 - dania gotowe, koncentraty zup i sosów,
 - warzywa konserwowe,
 - niektóre mieszanki przypraw.



- **Sól różowa, himalajska, morska to wciąż sól.**



Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.

Używaj ziół!



Sól



- Kupuj produkty **jak najmniej przetworzone!**

Produkty świeże	Zawartość soli na 100 g produktu (g)		Produkty przetworzone
Łosoś świeży	0,13	3,7	Łosoś wędzony
Płatki owsiane	0,01	2,92	Płatki kukurydziane
Biały ser twarogowy	0,11	2,75	Ser typu Feta
Szynka surowa	0,16	2,57	Szynka wędzona
Papryka czerwona	0,008	0,73	Papryka konserwowa
Groszek zielony	0,005	0,45	Groszek konserwowy



Cukier i słodycze



- **Cukier biały, brązowy lub trzcinowy to cukier.**
- Miód naturalny to też cukier.
- **Cukier** można znaleźć w produktach spożywczych **pod różnymi nazwami i postaciami**, np.
 - Sacharoza, karmel, maltodekstryna, melasa, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop ryżowy, syrop z agawy, cukier inwertowany, miód, słód kukurydziany, słód jęczmienny.
- Wybieraj produkty bez cukru lub z jak najmniejszą jego zawartością.
- Uważaj na cukier „ukryty” np. w produktach mlecznych, przetworach warzywnych lub owocowych, produktach zbożowych lub napojach.



**Unikaj spożycia cukru i słodyczy.
Zastępuj je owocami
i orzechami!**



Garść orzechów dziennie ok. 30 g
(ok. 200 kcal)



Woda i inne napoje



- Wybierając wodę zwracaj uwagę na **zawartość składników mineralnych** – wody źródlane, mineralne.
- Uważaj na wody smakowe (mogą zawierać dużą ilość cukru).
- Kupuj **soki 100%**, a nie nektary lub napoje owocowe.
- **Ogranicz spożycie lub w ogóle wyeliminuj słodzone napoje (np. gazowane).**

Ilość cukru w poszczególnych napojach – 1 szklanka (250 ml)

Woda	Napój gazowany typu zero	Herbata /Kawa 1 łyżeczka cukru	Woda smakowa	Napój jabłkowy	Napój gazowany typu cola	Napój energetyzujący	Sok jabłkowy
0g	0g	5g	11,5g	24g	27g	27,5g	27,5 g
-	-	1 łyżeczka	2,5 łyżeczki	5 łyżeczek	5,5 łyżeczki	5,5 łyżeczki	5,5 łyżeczki



Regularność i pory posiłków

- Zdrowy człowiek **dorosły** powinien spożywać regularnie **4-5** posiłków co **3-4 godziny**.
- Zdrowa osoba **w wieku starszym** powinna spożywać regularnie **5-6** posiłków co **2-3 godziny**.



Należy pamiętać o regularnym piciu płynów.

U osób starszych może wystąpić osłabione odczuwanie pragnienia.



Podsumowanie

Jedz więcej

- Produkty zbożowe pełnoziarniste
- Warzywa i owoce
- Nasiona roślin strączkowych
- Ryby
- Niskotłuszczowe produkty mleczne
- Orzechy i nasiona

- Sól
- Mięso czerwone i przetwory mięsne
- Cukier i słodzone napoje
- Produkty przetworzone z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

Jedz mniej

ZAPAMIĘTAJ!



Ilość tłuszczu w takich samych ilościach „chudych” i „tłustych” produktów

Produkt „tłusty”	Ilość	Tłuszcz (g)	Produkt „chudy”	Ilość	Tłuszcz (g)
Mleko 3,2 % tłuszczu	250	8	Mleko 1,5% tłuszczu	250	4
Ser biały tłusty	100	10	Ser biały chudy	100	0,5
Jajecznica smażona na maśle	100	21	Jajecznica na parze	100	10
Salami	40	20	Polędwica sopocka	40	2
Filet z kurczaka panierowany, smażony	150	13	Filet z kurczaka gotowany	150	2
Frytki duże	150	21	Ziemniaki gotowane w wodzie	150	0,2
Surówka wielowarzywna z majonezem	150	24	Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2% tłuszczu	150	1
Sękacz	50	14	Ciasto drożdżowe	50	4
		131			24

131 g tłuszczu = 1179 kcal

24 g tłuszczu = 216 kcal

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W PRZECIWDZIAŁANIU ZGUBNYM EFEKTOM SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA

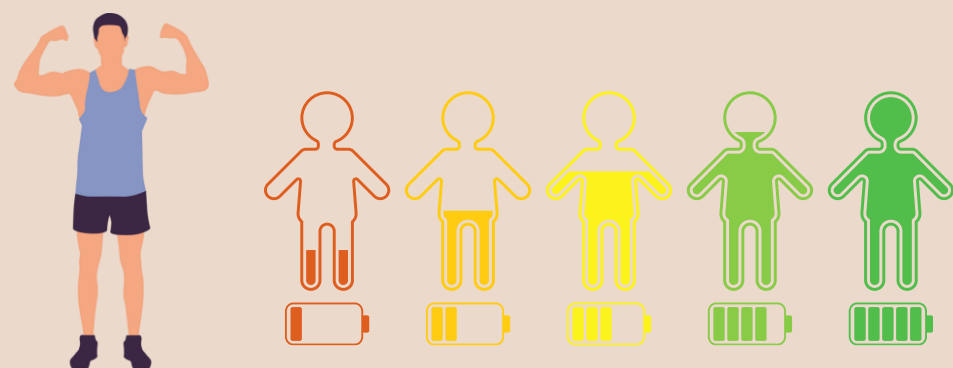


DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO- SZKIELETOWE

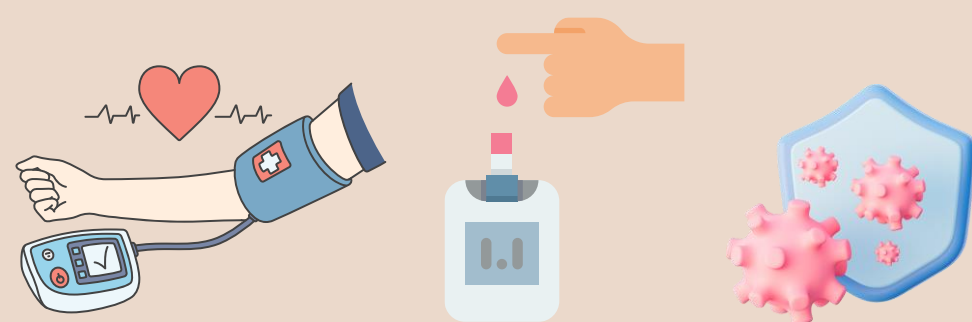




Aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w przeciwdziałaniu dolegliwościom bólowym układu mięśniowo-szkieletowego. Ruch wpływa nie tylko na sprawność mięśni ale również jest jednym z kluczowych czynników warunkujących funkcjonowanie organizmu



- poprawia siłę mięśni i spowalnia ich zanik
- zwiększa poziom energii i wytrzymałości
- opóźnia procesy degeneracyjne kości



- zapobiega nadciśnieniu i poprawia krążenie
- zmniejsza ryzyko raka piersi
- poprawia profil lipidowy krwi
- wzmacnia układ odpornościowy
- poprawia trawienie
- zmniejsza nadwagę i otyłość
- zmniejsza ryzyko raka jelita grubego



- poprawia nastrój i funkcje poznawcze
- poprawia samoocenę
- poprawia jakość snu
- zmniejsza stres



- utrzymuje gęstość kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- zapobiega upadkom osób starszych
- utrzymuje mobilność stawów
- najlepsza znana terapia w chorobie tętnic obwodowych

Adaptacja ciała do zmiennych warunków środowiskowych



Ciało doskonale potrafi adaptować się do zmiennych warunków środowiskowych. W sytuacji, w której długie godziny trwasz w bezruchu siedząc, twoje ciało przystosowuje się do nowej rzeczywistości. Jeśli nawykowo siedzisz ze zgarbionymi plecami, pochyloną głową i zapadniętą klatką piersiową, to ze 100% pewnością będziesz się garbić stojąc, będziesz chodził zgarbiony i biegać też będziesz ze zgarbionymi plecami. Wraz z wydłużaniem czasu w którym trwasz w nienaturalnych pozycjach trudniej będzie ci przywrócić pozycję anatomiczną.



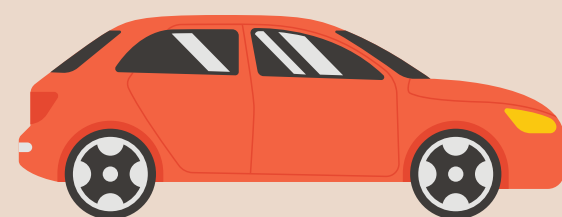


BÓLU PLECÓW DOŚWIADCZA LUB DOŚWIADCZY W PRZYSZŁOŚCI 80% SPOŁECZEŃSTWA. PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM SĄ TAK POWSZECHNE, ŻE MÓWI SIĘ NAWET O EPIDEMII BÓLU PLECÓW.

Coraz więcej osób, nawet dzieci w wieku szkolnym zaczyna doświadczać dolegliwości bólowych układu mięśniowo-szkieletowego, obserwuje się wzrost liczby dzieci u których rozpoznawane są wady postawy, liczne krzywizny kręgosłupa i wady kończyn dolnych. Za główną przyczynę tego zjawiska podaje się długie godziny spędzane przez dzieci w pozycji siedzącej, nie tylko w szkolnej ławce ale również w drodze do szkoły, w czasie czasu wolnego spędzanego przed ekranem telewizora czy komputera. Wady postawy nie są jedynie problemem wieku dziecięcego, dolegliwości i schorzenia mięśniowo-szkieletowe wśród osób dorosłych są powszechne.



Siedzenie podczas posiłków



Siedzenie w aucie



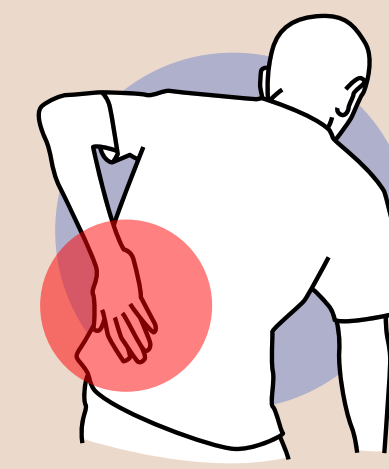
Siedzenie w pracy



Siedzenie w domu przed komputerem /telefonem/TV

Sen

Najczęściej pojawiającymi się dolegliwościami bólowymi są dolegliwości odcinka szyjnego kręgosłupa oraz odcinka lędźwiowo-krzyżowego.





RANKING JEDNOSTEK CHOROBYCHYCH POWODUJĄCYCH NAJWIĘKSZĄ LICZBĘ DNI ABSENCJI W PRACY (ZUS 2022)

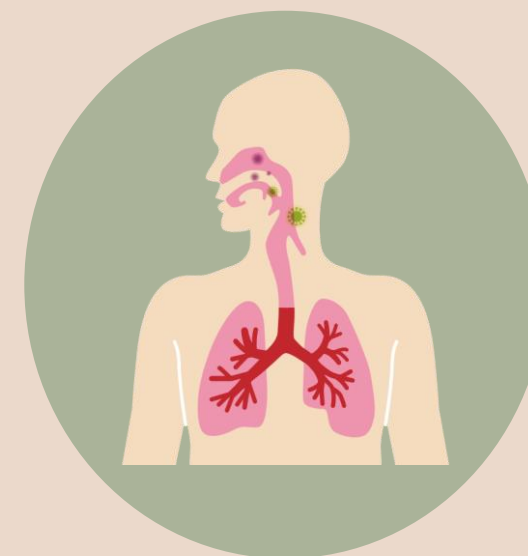
Według raportów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych choroby układu mięśniowo-szkieletowego są jednymi z głównych przyczyn pobierania zasiłków i przechodzenia na zwolnienia z tytułu niezdolności do pracy. Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe zaliczane są już do chorób cywilizacyjnych i stanowią poważny problem w populacji osób pracujących. Generują koszty związane z rosnącymi wydatkami na opiekę zdrowotną, niezdolnością do wykonywania pracy oraz nieobecnością w pracy.



**CHOROBY
UKŁADU
MIĘŚNIOWO-
SZKIELETOWEGO**



**CIAŻA,
PORÓD,
POŁÓG**



**CHOROBY
UKŁADU
ODDECHOWEGO**



**ZABURZENIA
PSYCHICZNE**



W populacji osób pracujących istotnym czynnikiem wpływającym na ryzyko wystąpienia się dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, są czynniki zawodowe, fizyczne i psychospołeczne

Na poziom odczuwanych dolegliwości wpływa wiele czynników

Czynniki fizyczne

- pozycja ciała
- wartości wywieranych sił
- powtarzalność ruchów
- drgania
- mikroklimat



Czynniki psychospołeczne

- brak wsparcia
- niepewność pracy
- presja czasu
- nadmierne obciążenie pracą



Styl życia

- poziom aktywności fizycznej
- dieta
- tytoń
- alkohol



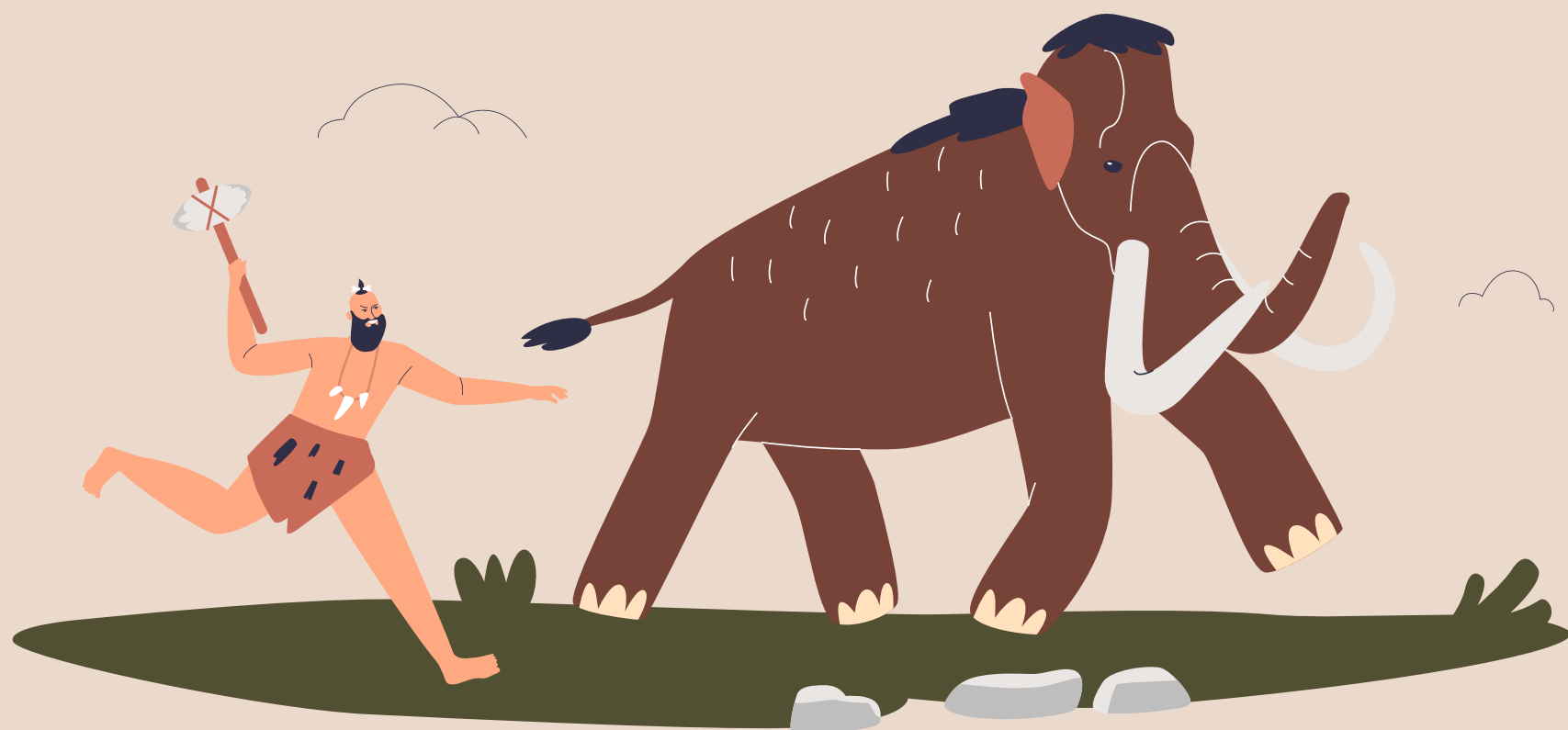
Cechy indywidualne

- starszy wiek
- płeć żeńska
- przebyte choroby





JAK RUCH WPŁYWA NA ORGANIZM ?



Niewątpliwie rozwój cywilizacji przyczynił się do zwiększenia komfortu życia i poprawy warunków pracy. Jednocześnie spowodował, że coraz więcej czasu spędza się w bezruchu, głównie w pozycji siedzącej. Ciało zostało stworzone i ewolucyjnie przystosowane do tego, żeby się ruszać. Już człowiek pierwotny, aby przeżyć musiał się ciągle przemieszczać, jeśli nie w poszukiwaniu pożywienia to podczas ucieczki przed czyhającą zwierzyną. Jego ciało, poza odpoczynkiem, było w ciągłym ruchu. Zatem ruch stanowi swoistą pożywkę dla ciała, dzięki której, zachowane są jego naturalne funkcje.



ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA WHO OPUBLIKOWAŁA WYTYCZNE OKREŚLAJĄCE MINIMALNĄ DAWKĘ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZY PODEJMOWANIU KTÓREJ MOŻNA ODCZUĆ REALNE KORZYŚCI ZDROWOTNE I ISTOTNIE OGRANICZYĆ ZAGROŻENIE WIELOMA CHOROBYMI.

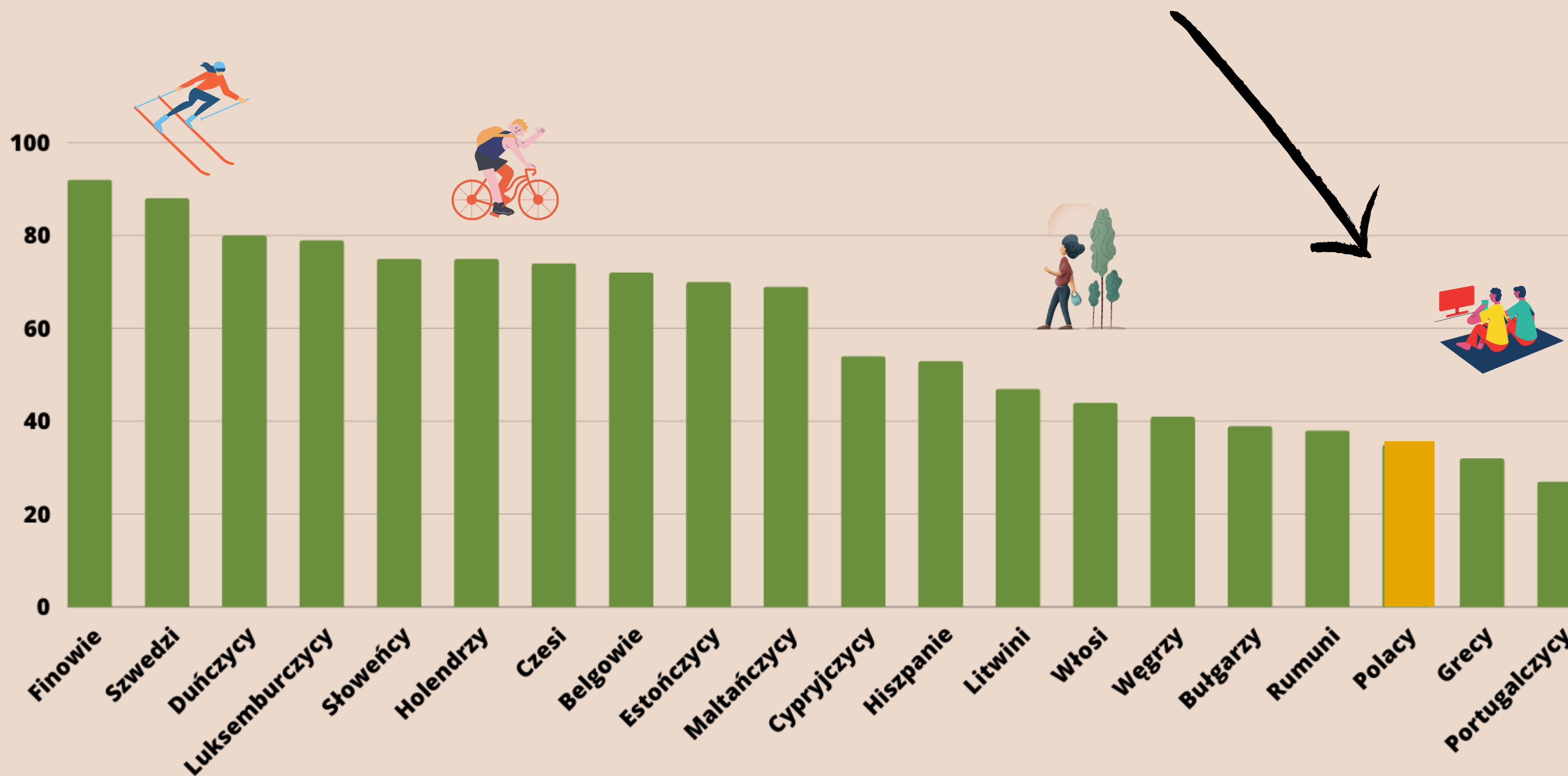


W przypadku umiarkowanej aktywności fizycznej nie istnieje określona górna granica czasu jej podejmowania. Im więcej ruchu tym lepiej. Przyjmując, że tygodniowo podejmujemy aktywność na poziomie 300 minut to dziennie ruszamy się jedynie przez 50 min. Jest to niewielka ilość czasu w porównaniu z czasem jaki spędzamy siedząc.



Okazuje się, że Polacy są jednymi z najmniej aktywnych fizycznie Europejczyków

w raporcie WHO/OECD 2022, aż 65% Polaków powiedziało, że w ogóle nie ćwiczy



Jako główną przyczynę bierności znaczna większość respondentów podaje brak czasu. Okazuje się, że pracujemy dużo, nie dbamy o regenerację, nie wysypiamy się, a przez to nie podejmujemy aktywności fizycznej i błędne koło się zamyka.



Najważniejszy element budowy ciała umożliwiający swobodne poruszanie się i utrzymanie pozycji pionowej

Kręgosłup rozciąga się między czaszką a miednicą. W swoim naturalnym fizjologicznym ułożeniu jest pokrzywiony. Te krzywizny to, lordoza szyjna, kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa. Gdy kręgosłup znajduje się w pozycji neutralnej działają na niego najmniejsze siły i jest on najbardziej odporny na obciążenie zewnętrzne.

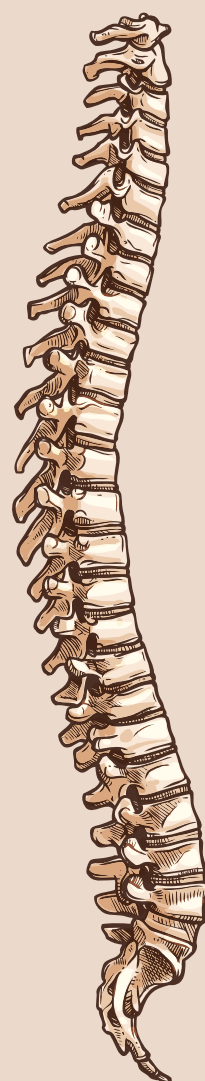
7 kręgów szyjnych

12 kręgów piersiowych

5 kręgów lędźwiowych

Kość krzyżowa

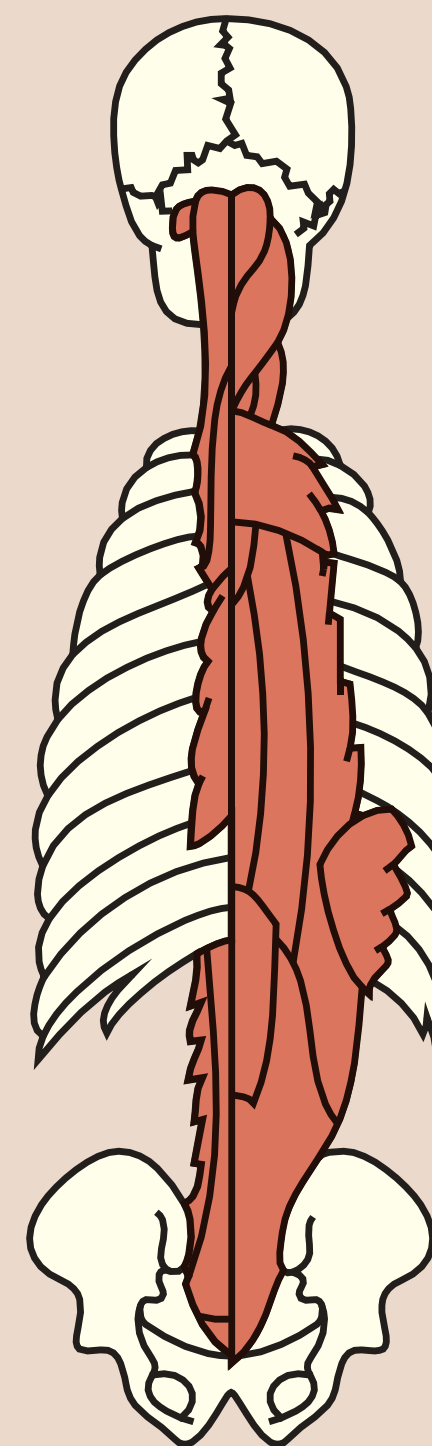
Kość ogonowa



Lordoza szyjna

Kifoza piersiowa

Lordoza lędźwiowa



Jednym z kluczowych i zaraz najbardziej rozbudowanych elementów jest kręgosłup. Na kręgosłup składają się liczne elementy kostne i stawy ale nie jest on wolnym stojącym filarem otoczonym organami. Każdy nawet najmniejszy element kręgosłupa połączony jest systemem więzadeł i mięśni, które pełnią funkcję wzmacniającą i zabezpieczającą go. To mięśnie odpowiedzialne są za ruch, bo dzięki nim elementy kostne przemieszczają się względem siebie.



Jak długotrwałe siedzenie „upośledza” układ ruchu ?



U większości osób, które bardzo dużo siedzą zauważa się:

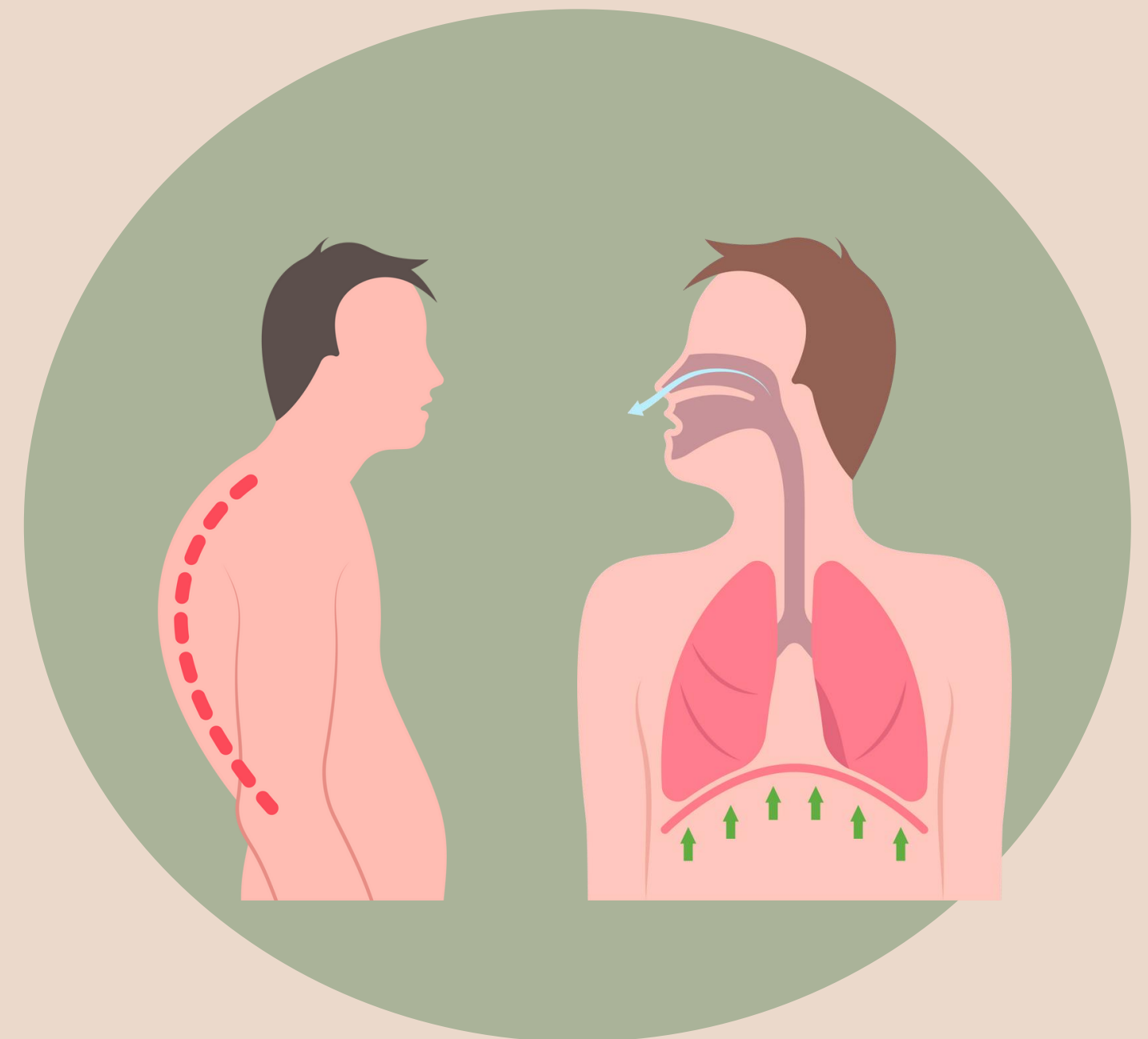
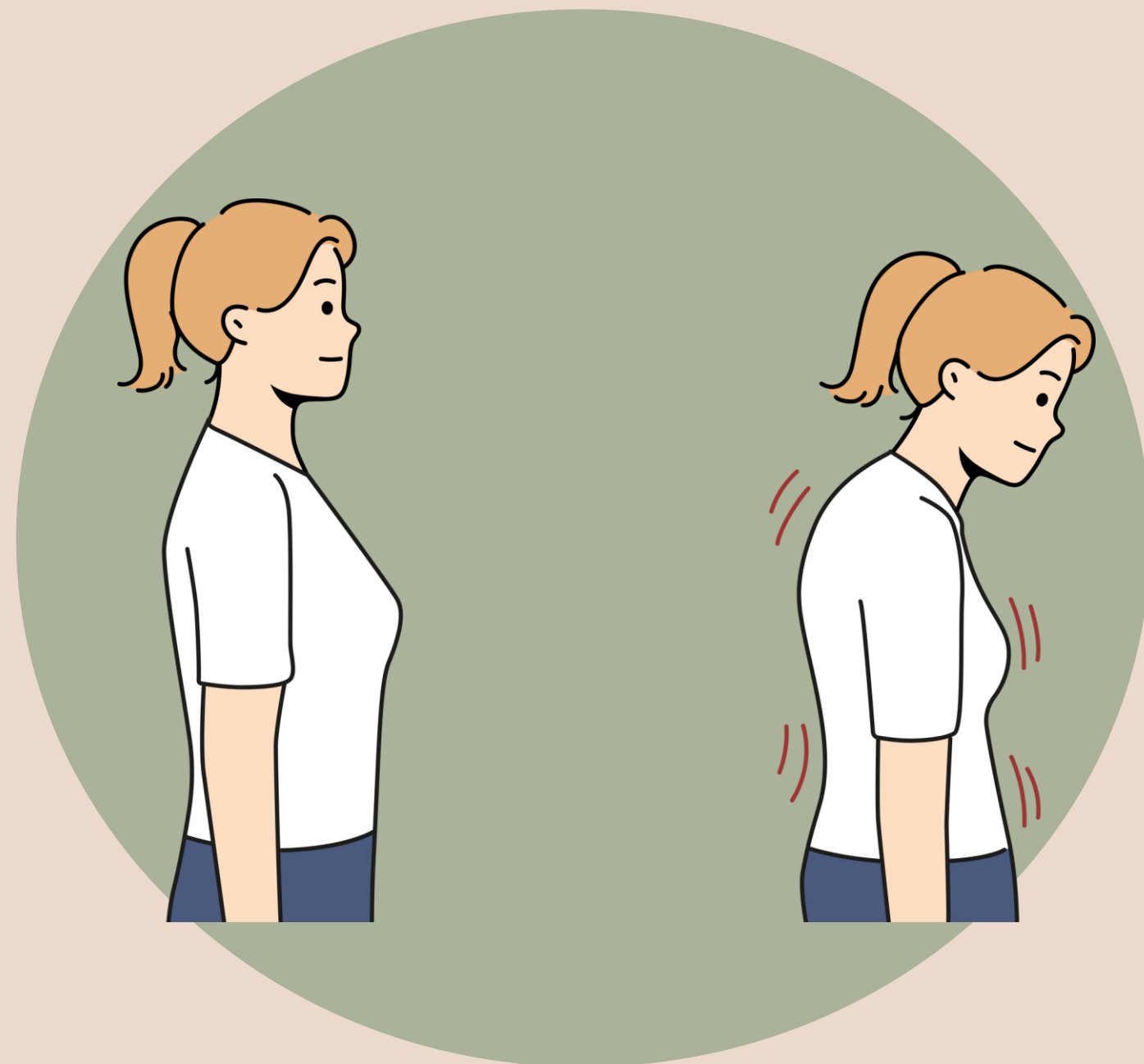
- pozycję w której głowa wysuwa się w przód. Mięśnie grupy przedniej głowy i szyi (zginacze) przykurczają się, mięśnie podpotyliczne rozciągają się a mięśnie karku są nadmierne napięte.
- Siedzenie z głową wysuniętą do przodu najczęściej pociąga za sobą zmianę ułożenie innych segmentów ciała, pogłębia się wygięcie w odcinku piersiowym kręgosłupa, tzw. kifoza piersiowa, pojawia się garb. Automatycznie klatka piersiowa zapada się a barki wysuwają się do przodu, łopatki oddalają się od kręgosłupa.
- Trwanie w takiej pozycji skutkuje napięciem mięśni wykonujących ruchy obręczy kończyn górnych, karku i szyi co może skutkować napięciowymi bólami głowy.

Długotrwałe utrzymywanie pozycji z głową wysuniętą do przodu lub pochylonej w dół, przyczynia się do powstania:

- bolesnych napięć mięśniowych
- sztywność w okolicach karku
- chronicznego bólu głowy
- mrowienia lub drętwienia rąk/palców
- bólu nadgarstków i łokci
- uszkodzenia krążków międzykręgowych (dyskopatie)



Jak długotrwałe siedzenie „upośledza” układ ruchu ?



- Siedzenie z głową wysuniętą do przodu najczęściej pociąga za sobą zmianę ułożenie innych segmentów ciała, pogłębia się wygięcie w odcinku piersiowym kręgosłupa, tzw. kifoza piersiowa, pojawia się garb. Automatycznie klatka piersiowa zapada się a barki wysuwają się do przodu, łopatki oddalają się od kręgosłupa. Trwanie w takiej pozycji skutkuje napięciem mięśni wykonujących ruchy obręczy kończyn górnych dodatkowo silnie osłabione zostają mięśnie brzucha.

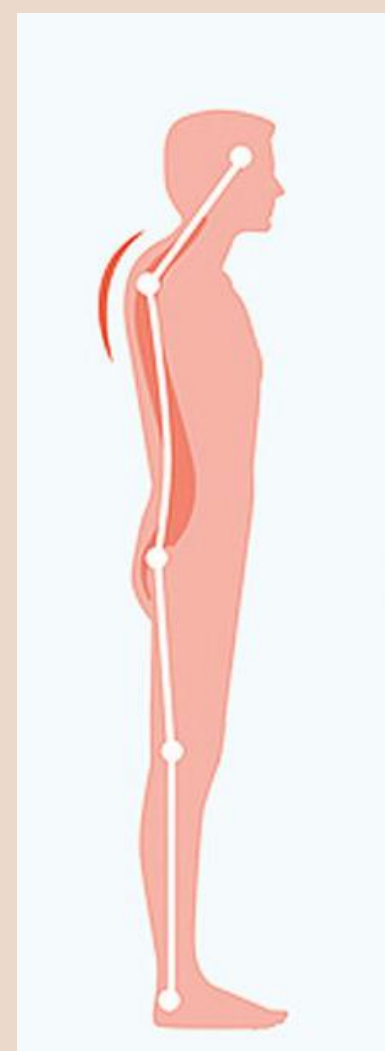
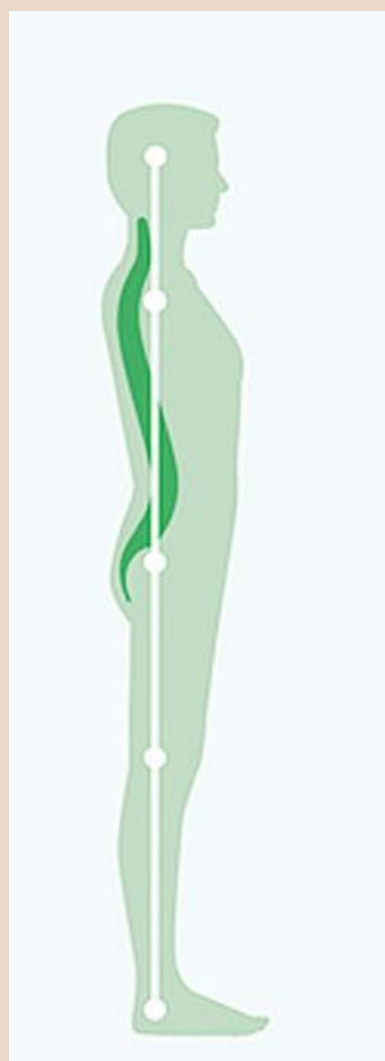
- Garbienie się powoduje dodatkowo zaburzenie wzorca oddechowego. Przepona, jako główny mięsień wdechowy, nie ma możliwości pracy w pełnym zakresie co pogorsza wentylację płuc. Przez brak możliwości wzięcia głębokiego oddechu, organizm staje się niedotleniony, a co za tym idzie zostaje zaburzone funkcjonowanie narządów wewnętrznych.



Jak długotrwałe siedzenie „upośledza” układ ruchu ?

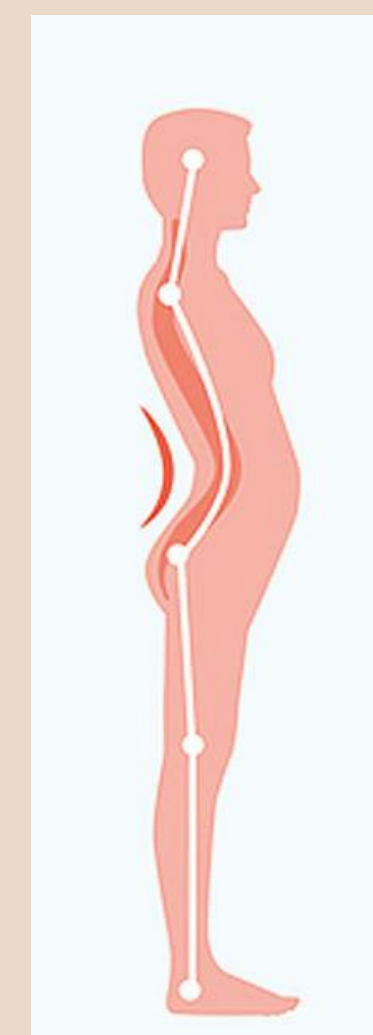


W pozycji siedzącej mięśnie pośladków są praktycznie wyłączone, to samo dzieje się z mięśniami kończyn dolnych. Wydawać by się mogło, że to nie ma znaczenia, jednak pamiętaj, że mięśnie pośladków są odpowiedzialne za ruch miednicy. Miednica łączy się z kręgosłupem u jego podstawy. Każdy ruch miednicy przenosi się na zmianę krzywizny dolnych partii kręgosłupa. Jeśli zatem mięśnie pośladków są dysfunkcyjne, pojawia się problem z neutralnym ułożeniem miednicy i to powoduje zazwyczaj albo pogłębienie lordozy lędźwiowej albo jej zniesienie.



• Zniesienia lordozy lędźwiowej

miednica znajduje się w pozycji tyłopochylenia, naturalna krzywizna w odcinku lędźwiowym nie występuje, plecy stają się zaokrąglone, zazwyczaj takiemu ułożeniu miednicy, towarzyszy zapadnięcie się klatki piersiowej, rotacja wewnętrzna obręczy kończyn górnych. Kręgosłup przyjmuje kształt litery C, potocznie mówimy, że ktoś się garbi.



• Pogłębienie lordozy lędźwiowej

krzywizna w dolnej części pleców zwiększa się poprzez położenie miednicy w przodopochyleniu, pośladki zaczynają być nienaturalnie wypięte. Pozycji pogłębionej lordozy zazwyczaj towarzyszy odstający brzuch i nadmiernie wyeksponowana klatka piersiowa.



„To, co niegdyś było wrodzone, stało się umiejętnością, którą człowiek musi powtórnie przyswoić.”



Ciało adaptuje się do najczęściej przyjmowanych w ciągu dnia pozycji, co z czasem utrudnia powrót do pierwotnych wzorców ruchowych wynikających z mechaniki ruchu ludzkiego ciała.



Zatem najlepsze co możesz dla siebie zrobić, żeby nie doprowadzić do powstania tak wielu dysfunkcji w pracy układu mięśniowo-szkieletowego to jak najmniej siedzieć.

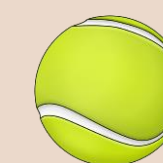
• **zwiększenie zakresów ruchu**



• **wzmocnienie**



• **rozluźnienie**





Szukaj okazji do ruchu !

Jeśli jesteś pracownikiem umysłowym i godziny spędzasz siedząc jeśli tylko możesz przeorganizować biurkowo i przejść do pozycji stojącej, zrób to. Praca stojąca będzie utrzymywać twoje ciało w ciągłym ruchu. Umożliwia poruszanie się i częste zmiany pozycji. W ruch angażuje się całe ciało. Pracując na stojąco, zwiększasz poziom całkowitej aktywności fizycznej. Jednak praca na stojąco, przez cały dzień, również nie jest rozwiązaniem, bo nie chodzi o to, żeby pracować na stojąco i się nie ruszać. Celem jest nauczenie się pracy w różnych pozycjach i częsta zmiana tych pozycji. Biurko typu sit-stand stwarza możliwość ruchu, co jest kluczowe przy minimalizowaniu ryzyka pojawienia się dolegliwości powstających na skutek długotrwałej pracy siedzącej. Jeśli masz możliwość pracy na stojąco, pamiętaj, żeby nie stać w bezruchu. Wykorzystaj stołek, piłkę lub podpórkę do urozmaicenia pozycji przy pracy. Takie wsparcie pozwoli zmniejszyć obciążenie odcinka lędźwiowego.





ZADBAJ O SIEBIE PO PRACY, W CZASIE WOLNYM!



- Jeśli pracujesz fizycznie i w pracy dużo dźwigasz, twoja praca jest zaliczana do ciężkich, to skoncentruj się na regeneracji i ćwiczeniach relaksacyjnych. Nie zapominaj o rozciąganiu i przywracaniu prawidłowej ruchomości członów ciała, które mogą być nadmiernie napięte na skutek pracy fizycznej



- Jeśli wykonujesz pracę siedzącą wykonuj dowolną aktywność fizyczną, która pozwoli na zwiększenie ogólnej aktywności fizycznej. Poświęć więcej czasu na ćwiczenia siłowe, nie zaniedbuj rozciągania w celu zwiększenia zakresu ruchomości struktur przykurczonych z powodu długotrwałego siedzenia





PAMIĘTAJ, KAŻDY RUCH JEST LEPSZY NIŻ ŻADEN !

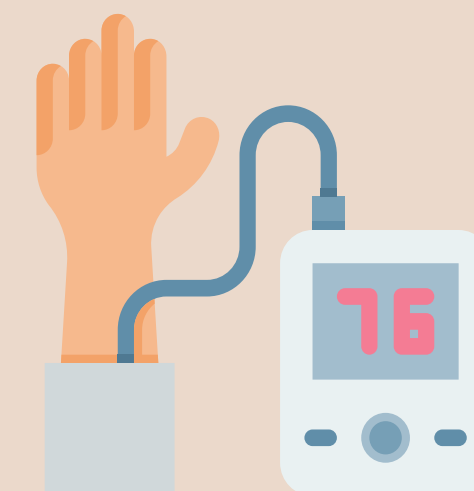
Gdy po zakończeniu pracy odczuwasz dolegliwości, to znak, że ciało narażone jest na obciążenie i jednocześnie nie jest na takie obciążenie dostatecznie przygotowane, co manifestuje się zmęczeniem, uczuciem sztywności, nadmiernym napięciem czy po prostu bólem. Jeśli w porę nie zareagujesz, to dojdzie do przeciążenia i urazu, co z pewnością znacznie pogorszy komfort życia a może również wpłynąć na zdolność do wykonywania pracy. Dlatego zacznij się ruszać.

ŻEBY SIĘ RUSZAĆ NIE MUSISZ SIĘ SPECJALNIE PRZEBIERAĆ, KUPOWAĆ BUTÓW BIEGOWYCH, INWESTOWAĆ W SPRZĘT SPORTOWY CZY KUPOWAĆ KARNETU NA SIŁOWNIĘ. RUCH TO TEŻ SPACER Z PSEM, ODKURZANIE, PÓJŚCIE PIESZO NA ZAKUPY DO SKLEPU CZY AKTYWNA ZABAWA Z DZIEĆMI. PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY RUCH JEST LEPSZY NIŻ ŻADEN.





Badania profilaktyczne

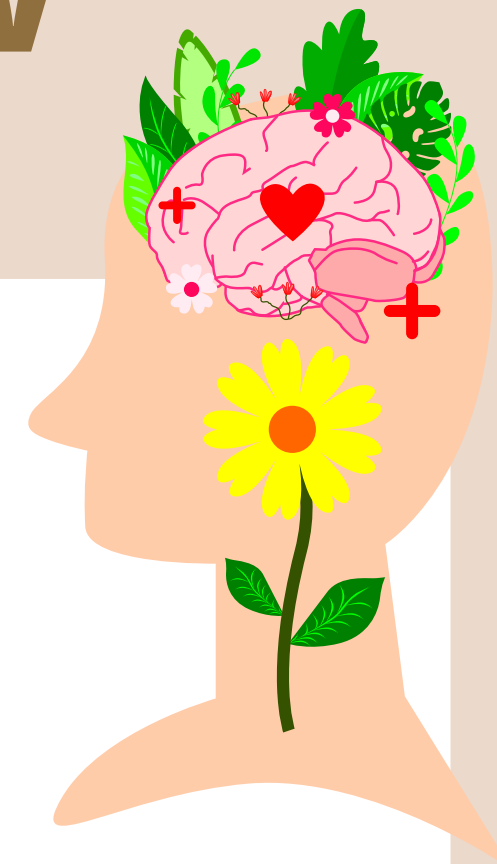




Najczęstsze problemy zdrowotne Polaków*



W 2019 roku najczęściej występującymi **chorobami i dolegliwościami przewlekłymi**, dotykającymi ponad ¼ osób dorosłych były **wysokie ciśnienie krwi** oraz **bóle** dolnej partii pleców lub inne **przewlekłe dolegliwości pleców**

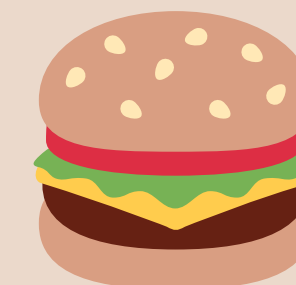
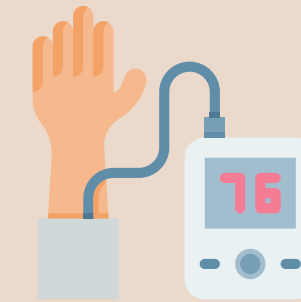


Najczęściej deklarowanymi problemami **zdrowia psychicznego**, które utrzymywały się przez przynajmniej połowę dni w ciągu ostatnich dwóch tygodni były: **zmęczenie** oraz **brak regularnego snu** (odpowiednio 9,4% i 9,2%).



Czynniki ryzyka przedwczesnej umieralności w Polsce*

- nadciśnienie tętnicze (odpowiada za 22,3% zgonów)
- palenie tytoniu (odpowiada za 20,4% zgonów)
- niezdrowa dieta (odpowiada za 20% zgonów)
- nadwaga (odpowiada za utratę 12,4% lat przeżytych w zdrowiu oraz za obciążenia chorobami)



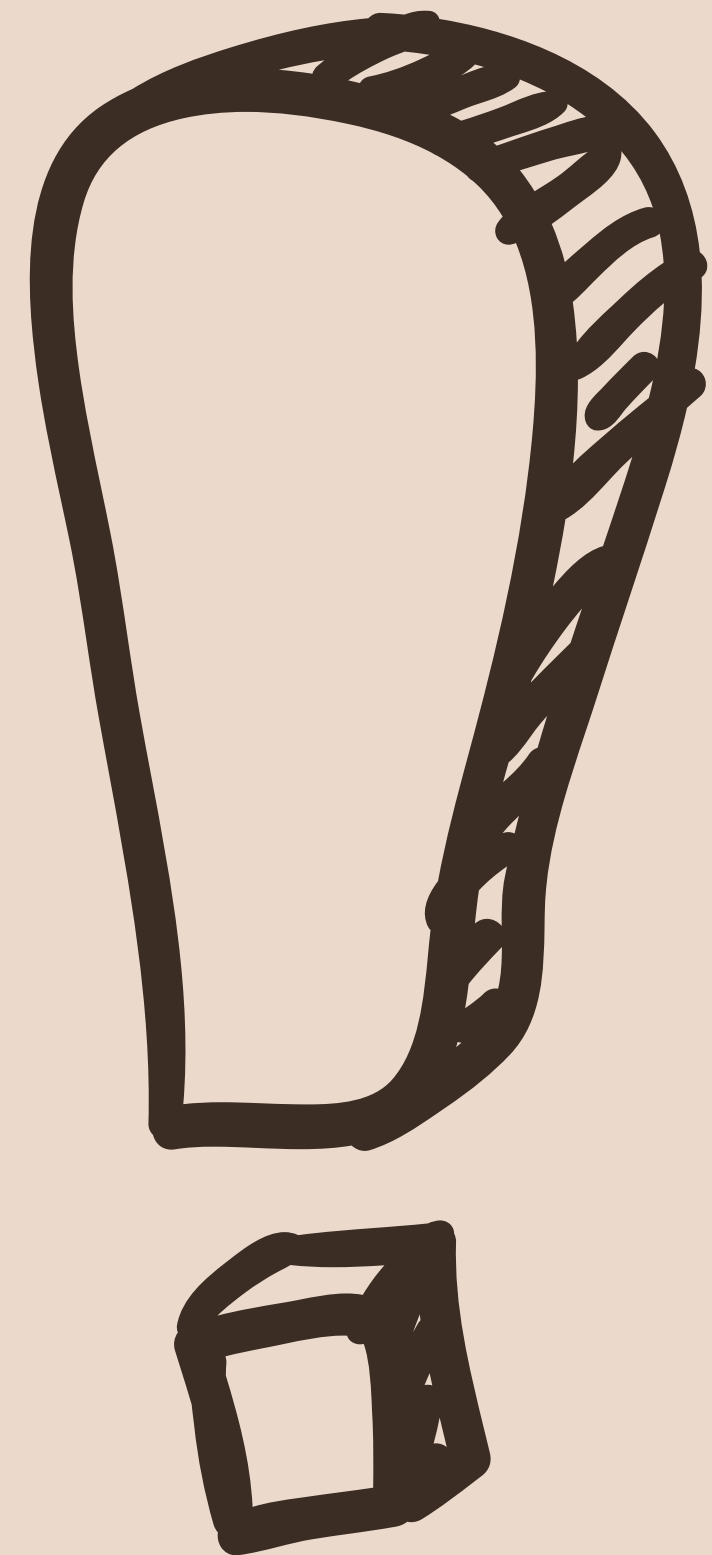
Zachowania zdrowotne, na które mamy wpływ (m.in. zła dieta, brak aktywności fizycznej, używki, nie przestrzeganie badań profilaktycznych) odpowiadają w sumie za 43,5% zgonów oraz za utratę 35,8% lat przeżytych w zdrowiu.



Czy wiesz, że....

Wśród **dorosłych Polaków***:

- 64 proc. **nie wykonuje regularnych badań** w kierunku nowotworów,
- 46 proc. **nie potrafi wymienić żadnego badania** profilaktycznego z tego zakresu,
- 39 proc. **nie wie, że takie badania są w Polsce bezpłatne** – finansowane przez NFZ,
- 36 proc. **nie wie, gdzie** wykonać badanie profilaktyczne w swojej okolicy,
- 19 proc. uważa, że profilaktyka **nie uratuje im życia**.





Badania diagnostyczne ważne dla wszystkich*

- Podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, lipidogram, poziom glukozy we krwi i ogólne badanie moczu)
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty
- EKG
- RTG klatki piersiowej
- USG jamy brzusznej
- Test na krew utajoną w kale
- Wizyta kontrolna u okulisty, badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego
- Gastroskopia
- Kolonoskopia
- Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu
- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz na 10 lat (po 50 roku życia).



Badania diagnostyczne ważne dla **KOBIET***



- Badanie ginekologiczne i cytologia (raz na 1-3 lata)
- USG narządów rodnych
- USG piersi (1 raz w roku) i mammografia (raz na 2 lata)
- Samobadanie piersi
- Oznaczenie hormonów tarczycy
- Oznaczenie hormonów płciowych



Badania diagnostyczne ważne dla MĘŻCZYZN*



- Badanie per rectum oceniające stan gruczołu krokowego
- RTG klatki piersiowej
- Oznaczenie antygenu PSA
- Prześwietlenie płuc
- Badanie jąder przez lekarza
- Samobadanie jąder



Badania diagnostyczne ważne dla osób palących*



Badanie płuc

Niskodawkowa **tomografia komputerowa płuc** przysługuje osobom w wieku:

- 55-74 lat, które od lat regularnie palą papierosy,
- 50-54 lat, które od lat regularnie palą papierosy, a do tego spełniają przynajmniej jeden z warunków wymienionych na stronie <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-raka-pluca>

Należy zbadać się w kierunku raka płuca również wtedy, gdy rzuciliśmy palenie w ciągu ostatnich 15 lat.



Wypoczynek i sen





Czym jest sen?



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

Sen zajmuje $\frac{1}{3}$ życia dorosłego człowieka.

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

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



Czy wiesz, że....

Nadwaga oraz otyłość ma wpływ na długość i jakość snu.

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.

Nieprawidłowości w zakresie snu wpływają na **występowanie zaburzeń metabolicznych** co przyczynia się do rozwoju nadwagi oraz otyłości.





Czy wiesz, że....

Sztuczne **światło po zmroku nawet w minimalnych dawkach wpływa na zaburzenia naturalnego rytmu snu i czuwania**. Zahamowanie produkcji oraz syntezy melatoniny powodowane jest nie tylko ekspozycją na jasne światło pokojowe w godzinach 16:00 -24:00, ale również poprzez każdorazowe włączenie światła w nocy.

Na problemy ze snem wpływa także oglądanie przed snem telewizji, korzystanie z monitorów komputerów, tabletów, oraz smartfonów. Np. osoby czytające e-booki w porównaniu do osób czytających książki papierowe później zasypiają, mają krótszą fazę REM, trudniej się budzą i są mniej wyspane.

Światło emitowane przez ekrany telewizorów, laptopów czy smartphone zakłóca informacje trafiające do szyszynki. Gruczoł nie wytwarza wtedy dostatecznej ilości melatoniny i pojawiają się trudności z zasypianiem.





Nieodpowiednia długość snu i niska jego jakość ma swoje konsekwencje

- **wydłuża się** czas reakcji
- **pogarsza się** pamięć i zdolność uczenia się
- **obniża się** kreatywność, umiejętność krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów
- **przyspiesza proces starzenia się** mózgu i postęp chorób neurodegeneracyjnych
- **wpływa na efektywność pracy** np. poprzez pogorszenie umiejętności podejmowania decyzji





Jak odpoczywać żeby odpocząć?



- Forma wypoczynku powinna odpowiadać **naszym potrzebom i możliwościom**.
- W pracy rób **krótkie (ok. 3 min.) przerwy**, odwróć uwagę od spraw służbowych
- Po pracy staraj się odpoczywać **na świeżym powietrzu**
- **Na urlopie** staraj się odpoczywać psychicznie, regularnie się odżywiać i wysypiać się
- Bądź **życzliwy i uprzejmy** to rozładuje sytuacje negatywne.
- Połącz **ruch z głębokim oddychaniem**.
- Staraj się **spać odpowiednio długo i głęboko**.
- **Racjonalnie się odżywiaj**
- **Nie nadużywaj alkoholu i nie pal tytoniu** - to zakłóca odpoczywanie



Jak dbać o sen?



- W ciągu dnia **przebywaj dużo w świetle dziennym**, pomaga ono regulować sen
- Pamiętaj o przygotowaniu do snu, **zachowaj rutynę** – umyj się, ubierz w pidżamę
- **Nie zasypiaj w miejscach przypadkowych** (np. fotel), połóż się do łóżka, a twój sen będzie lepszej jakości
- Ok. 2 godziny przed pójściem do łóżka **zjedz lekki posiłek**, będzie ci łatwiej zasnąć
- **Wywietrz sypialnię**
- **Unikaj światła ekranów**, szczególnie w łóżku - nie używaj komputera i innych urządzeń mobilnych, nie oglądaj telewizji
- **Wyłącz telefon**
- Postaraj się **wyciszyć i zrelaksować**
- **Nie ćwicz**
- **Zasłoń okna**
- **Nie pij alkoholu, mocnej kawy, mocnej herbaty oraz napojów energetycznych**



Jak dbać o sen jeśli pracujesz na zmiany?

Sen nocny (przed zmianą dzienną)

połóż się spać przed 22:00

śpij co najmniej 7 godzin

Sen dzienny (przed i po zmianie nocnej)

wysypiaj się przed nocną zmianą, będziesz bardziej skoncentrowany i mniej senny, a to zmniejszy ryzyko wypadku.

Śpij co najmniej 5 godzin w ciągu dnia, możesz drzemać do max. 3 godzin





Równowaga praca - życie





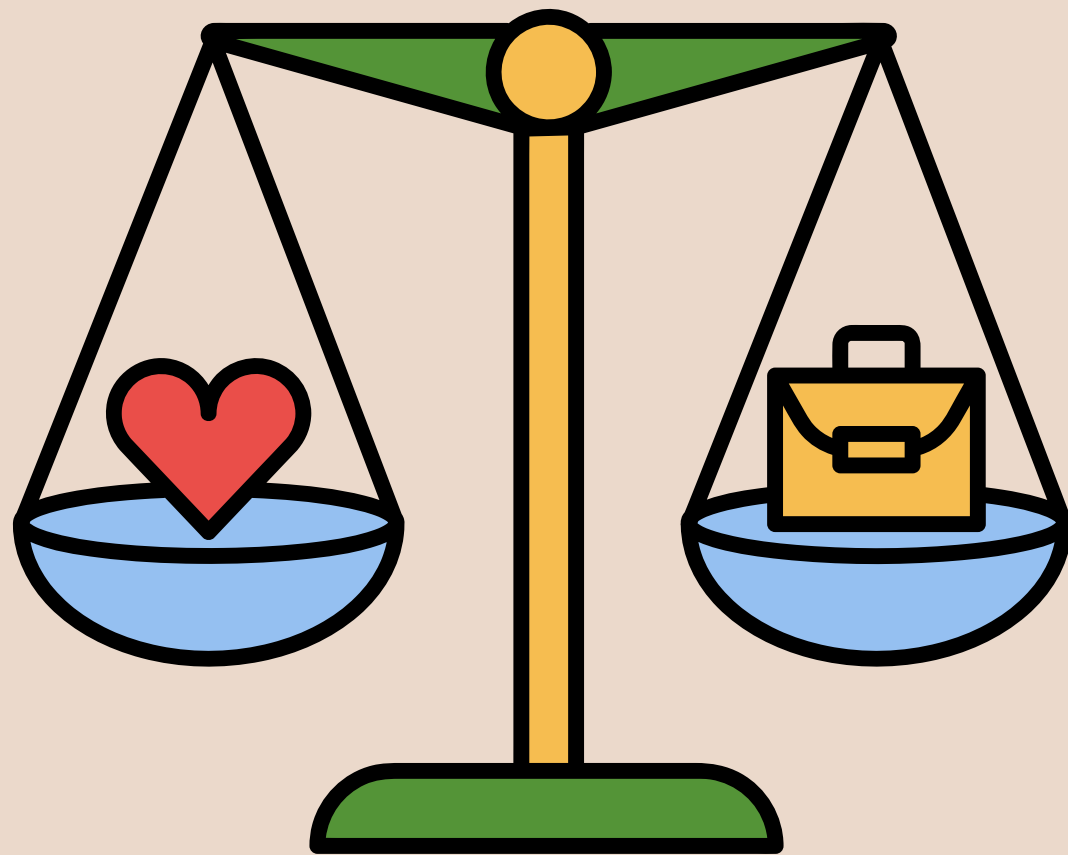
Czym jest równowaga praca - życie?

Stopień, w **którym jesteś zadowolony ze swojego życia zawodowego i prywatnego.**

Ważne są tu:

- **czas** (przeznaczony na obowiązki w pracy i poza nią),
- **zaangażowanie** (w pracę, jak i w życie poza nią)
- **satysfakcja** (z pracy i życia).

Obejmuje ona m.in. życie rodzinne, społeczne, hobby, odpoczynek i rekreację.





Zaburzona równowaga może powodować...

Dla nas

- stres, frustrację, nerwowość,
- pogorszenie stanu zdrowia fizycznego jak i psychicznego
- częstsze sięganie po używki
- spadek poczucia własnej wartości
- obniżenie poczucia bezpieczeństwa

Dla rodziny

- częstsze konflikty w rodzinie,
- pogorszenie opieki nad członkami rodziny

Z punktu widzenia pracy

- wypalenie zawodowe
- większe ryzyko błędów i wypadków
- obniżenie jakości pracy i poczucia satysfakcji z niej





Zarządzanie czasem i planowanie



- Zmień nastawienie - praca to ważna część Twojego życia, ale nie jedyna.
- Planuj tydzień z góry, działania w domu i poza nim
- Rób listę rzeczy do wykonania w ciągu dnia, nie odkładaj spraw na później
- Trzymaj się godzin pracy
- Nie zabieraj pracy do domu
- Nie odczytuj maili służbowych po godzinach pracy



Jak radzić sobie z zadaniami?

- **Wypisz** wszystkie zadania jakie masz wykonać
- **Zacznij** wykonywać zadania od tego, które jest dla Ciebie najcięższe i najmniej przyjemne
- Przy każdym zadaniu **wypisz** wszystko to, czego będziesz potrzebować do realizacji
- **Określ** ilość czasu potrzebną ci na wykonanie zadań
- **Zostaw** „rezerwę” czasową na nagłe i nieprzewidziane sprawy
- Przeróżające zadania **nazwij** w jakiś zabawny sposób, pozwoli to na zachowanie do nich dystansu i rozładuje stres, który odczuwasz myśląc o nich
- **Zadanie jest nieprzyjemne lub uciążliwe** - sprawdź czy możesz poprosić kogoś o jego wykonanie, jeśli nie obiecaj sobie jakąś nagrodę za jego wykonanie
- **Zadanie niesie za sobą ryzyko niepowodzenia** - poproś o pomoc kogoś, kto wiesz że zna się na tym zadaniu i będzie dla ciebie wsparciem
- **Zadanie jest tak złożone, że nie wiadomo od czego zacząć** - uporządkuj kolejne czynności, określ ile czasu powinny Ci zająć, ustal terminy kiedy je wykonasz





Co możesz zrobić dla siebie?



- **Bądź aktywny fizycznie**
- **Pamiętaj o zbilansowanej diecie**
- **Radź sobie ze stresem** (Stosuj techniki relaksacyjne np. ćwiczenia oddechowe, joga, Sprawiaj sobie drobne przyjemności, Spotykaj się ze znajomymi/przyjaciółmi, Zmieniaj otoczenie, środowisko, Znajdź sobie hobby)
- **Dbaj o swój sen** (chodź spać zawsze o tej samej porze, unikaj drzemek w ciągu dnia, wietrz sypialnię, unikaj ciężkostrawnych posiłków tuż przed snem i mocnej herbaty, kawy)



Rodzina/znajomi, przyjaciele

- Staraj się jak **najwięcej czasu spędzać z najbliższymi**, organizuj czas aktywnie biorąc pod uwagę potrzeby wszystkich
- **Bądź tu i teraz**, słuchaj innych, nie myśl o rzeczach zawodowych, skup się na czasie z najbliższymi
- Jeśli czujesz się nadmiernie obciążony opieką nad osobą zależną **poszukaj wsparcia** u innych członków rodziny lub Instytucji zewnętrznych.
- **Mów głośno o swoich potrzebach, frustracjach i zmęczeniu**. Pozwól żeby inni Ciebie zrozumieli.





Uczenie się





Czy wiesz, że....

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) niski poziom wykształcenia jest **głównym czynnikiem łączącym się z bezrobociem, a także zwiększającym ryzyko niepełnosprawności, czy też utraty zdrowia i życia** wśród osób starszych.





Funkcje edukacji

Funkcja właściwa

Stałe aktualizowanie wiedzy i umiejętności w zakresie nieobjętym programem szkolnym, niezbędnym we właściwym pełnieniu ról zawodowych i społecznych

Funkcja zastępcza

Przekazywanie wiadomości i rozwój takich umiejętności, których nie zdobyto w czasie nauczania szkolnego

Funkcja społeczna

Nawiązywanie nowych i utrzymywanie dotychczasowych więzi społecznych, zachowanie niezależności, przełamywanie stereotypów

Funkcja psychoterapeutyczna

Zachowanie sprawności intelektualnej, przeciwdziałanie zachorowaniom na depresję wynikającej z alienacji społecznej





Uczenie się przez całe życie Life Long Learning (LLL)

Life Long Learning - uczenie się od lat najmłodszych do późnej starości, którego celem jest kształtowanie zdolności, umiejętności i wiedzy oraz wykorzystywanie ich w życiu codziennym

Trzy wymiary tego kształcenia:

- *w pionie* – kształcenie szkolne, przechodzenie przez kolejne stopnie edukacji;
- *w poziomie* – kształcenie pozaszkolne, indywidualna aktywność człowieka wraz z edukacją pozaszkolną;
- *w głębi* – samokształcenie, styl życia, zainteresowania, wykorzystanie czasu wolnego



Czemu chcemy/ nie chcemy się uczyć?

- Chęć nabycia nowych kwalifikacji
- Motywy finansowe
- Chęć rozwijania zainteresowań
- Możliwość awansowania
- Przekonanie o tym, że uczenie się nas rozwija
- Konieczność/ obowiązek

- Brak potrzeby
- Brak czasu
- Praca nie wymaga uczenia się
- Myślenie o emeryturze
- Brak chęci
- Posiadanie pod opieką osoby zależnej



Uczenie się...

- **pomaga** w zaadaptowaniu się do zmian, pozwala nadążyć za rozwojem nauki i technologii,
- **wpływa** na podniesienie się jakości życia, samooceny, dodaje pewności siebie
- **pozwala** na niwelowanie stereotypów związanych z wiekiem,
- **umożliwia** nawiązywanie nowych kontaktów , niweluje marginalizację,
- **pozwala** zachować sprawności umysłową, kształtuje pamięć i procesy poznawcze
- **wpływa** na wzrost zdolności do pracy, zwiększa satysfakcję z pracy i poprawia motywację
- **wspiera** rozwój zainteresowań,
- **rozwija** kreatywność.





Dobrostan psychiczny





Czy wiesz, że...?

Pogorszenia stanu zdrowia psychicznego w wyniku pandemii doświadczył co trzeci pracownik. Jedną z grup szczególnie narażonych na pogorszenie zdrowia psychicznego stanowią **pracownicy starsi**.



Optymiści żyją dłużej! Optymiści są zdrowsi, szybciej przychodzą rekonwalescencję po chorobach i operacjach schorzeń układu krążenia, czy chorobach nowotworowych.

Optymizm obok m.in. nadziei i poczucia własnej skuteczności stanowi o naszym **kapitale psychologicznym** (pozytywnym stanie psychologicznym). Kapitał ten **wpływa na nasze zdrowie, samopoczucie, efektywność oraz innowacyjność!**

Smile



Co szkodzi naszemu dobremu samopoczuciu?

Warunki pracy	Stereotypy	Samotność
<ul style="list-style-type: none">•Stres w pracy•Niejasne cele•Brak informacji i komunikacji•Brak włączania w grupę roboczą•Bullying•Wysokie wymagania (ilość pracy, tempo pracy, presja) przy małym wsparciu otrzymywanym od przełożonych i współpracowników•Braku wpływu na pracę	<p>Ogólne przekonania dotyczące osób starszych, często negatywne.</p> <p>Funkcjonują również w środowisku pracy. Mówią o tym, że pracownicy starsi są np.:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Mniej uzdolnieni</i><i>Mniej inteligentni</i><i>Mniej kreatywni</i><i>Mniej zdolni do zmian</i><i>Z gorszymi umiejętnościami</i><i>Mniej zmotywowani i zdolni do pracy, nauki i rozwoju</i>	<p>Poczucie odizolowania od innych</p> <p>Może skutkować:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Przedwczesną śmiercią (stopień ryzyka podobny do ryzyka stwarzanego przez otyłość, palenie, brak aktywności fizycznej)</i><i>Demencją</i><i>Chorobami układu krążenia, udarami</i><i>Depresją, lękami, samobójstwem</i>





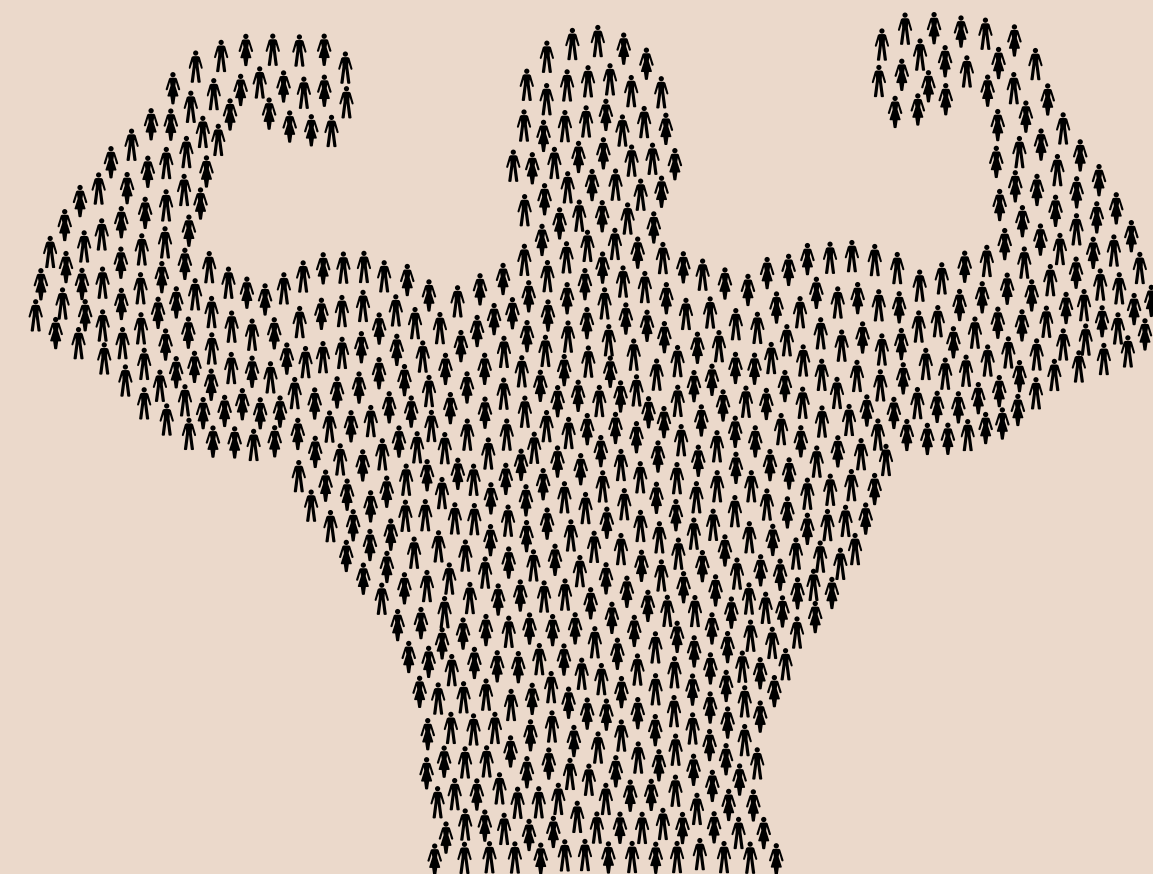
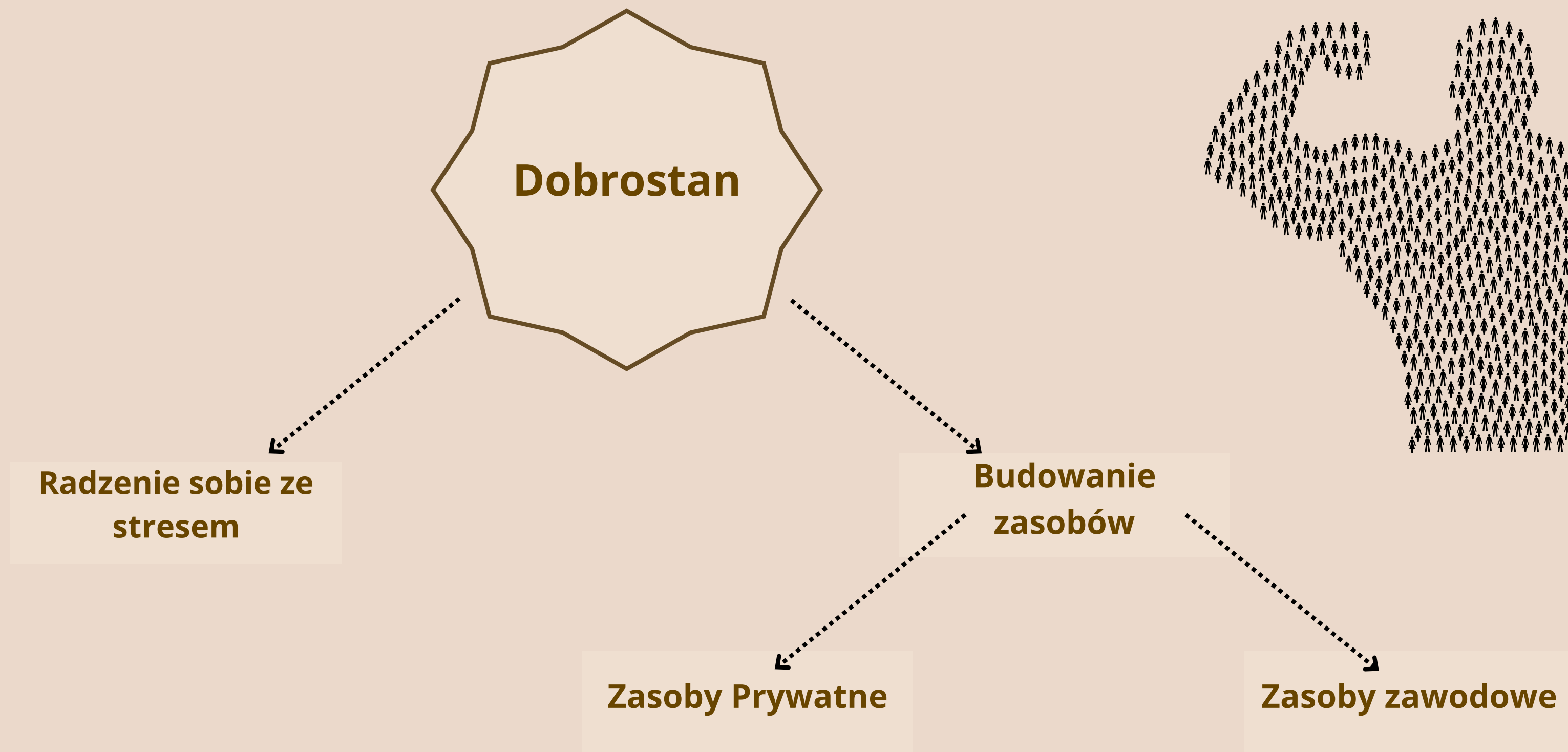
Co sprzyja naszemu dobremu samopoczuciu?



Sprzyjające warunki pracy	Relacje społeczne	Cechy osobiste
<ul style="list-style-type: none">• Dialog i komunikacja• Uczestnictwo w podejmowaniu decyzji,• Jasność celów i oczekiwań,• Kontrola nad swoją pracą• Wsparcie ze strony przełożonych i współpracowników	<ul style="list-style-type: none">• Ludzie, którzy są mocniej przywiązani do rodziny, znajomych, wspólnot, są szczęśliwsi, zdrowsi i żyją dłużej od tych, którzy nie są tak przywiązani.• Kluczowa jest jakość relacji.• Ludzie najbardziej zadowoleni ze związków w wieku 50 lat, byli najzdrowsi w wieku 80 lat.• Najszczęśliwsze na emeryturze były osoby, które potrafiły znaleźć sobie nowych znajomych po utracie kolegów z pracy.	<ul style="list-style-type: none">• Optymizm – zakładanie powodzenia w odniesieniu do podejmowanego działania obecnie i w przyszłości, wyciąganie konstruktywnych wniosków z pozytywnych i negatywnych wydarzeń, jak również ich przyczyn oraz skutków• Poczucie własnej skuteczności – przeświadczenie o możliwości skutecznego radzenia sobie w nowych, nieznanym, niesprzyjających warunkach• Odporność psychiczna - umiejętność szybkiego powrotu do równowagi po doświadczeniu problemów, trudności



Jak dbać o swój dobrostan?



Sposoby radzenia sobie ze stresem



Styl skoncentrowany na problemie	Styl skoncentrowany na emocjach	Styl skoncentrowany na unikaniu
<ul style="list-style-type: none">•Skupiamy się przede wszystkim na podejmowaniu działania w kierunku rozwiązania problemu lub – przy braku możliwości rozwiązania problemu – zmiany sytuacji stresowej•Najbardziej konstruktywne radzenie sobie, charakteryzuje osoby odporne psychicznie, z praktycznym podejściem do rozwiązywania problemów, prowadzi do pozytywnych rezultatów	<ul style="list-style-type: none">•Koncentrujemy się przede wszystkim na przeżywanych emocjach, takich jak złość, poczucie winy, napięcie, a nie na konstruktywnym rozwiązaniu problemu•Koncentracja na emocjach nie jest jednoznacznie nieefektywna. Dobrze jest zdawać sobie sprawę i nazywać swoje odczucia, czy mieć możliwość „wygadania się”, jednak to nie rozwiąże problemu. Dlatego też ten styl radzenia sobie ze stresem często wiąże się z gorszym samopoczuciem i wypaleniem zawodowym.	<ul style="list-style-type: none">•Nie przyjmujemy do siebie myśli o problemie; za to angażujemy się w czynności zastępcze — takie jak np. sen, oglądanie telewizji, stosowanie używek•Jest najmniej efektywnym stylem, wiąże się z obniżeniem nastroju i wypaleniem zawodowym.





Jak przeciwdziałać stresowi?

- Zmień spostrzeganie i reagowanie na potencjalne stresory
- Modyfikuj własne środowisko, np. w pracy modyfikuj czas, ilość, sposób pracy, stosunki społeczne
- Podnoś swoje kwalifikacje w każdym wieku!
- Nadawaj sens i wartości swojej pracy i życiu w ogóle
- Korzystaj ze szkoleń/treningów/terapii, które pomogą Ci złagodzić skutki stresu
- Rozwijaj swoją asertywność
- Relaksuj się i rozwijaj uważność. Bądź tu i teraz!
- Zmień styl życia! Bądź aktywny fizycznie, zdrowo się odżywiaj, dbaj o swój sen

YOU CAN
DO IT!



Buduj swoje zasoby!



- Włóż wysiłek w budowanie relacji – z kolegami z pracy, ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną, partnerami. To jest klucz do dobrostanu.
- Nawiązuj nowe znajomości i dbaj o te istniejące.
- W pracy udzielaj wsparcia innym – niezależnie od tego czy pełnisz funkcję kierowniczą, czy nie. Wsparcie to najważniejszy zasób. Sprawia, że pomożesz innym i częściej sam będziesz je otrzymywać.



Jak możesz wspierać?

- **Wsparcie emocjonalne:** okazywanie sympatii, życzliwości, zainteresowania
- **Wsparcie instrumentalne:** udzielanie konkretnej pomocy
- **Wsparcie informacyjne:** dostarczanie informacji mających znaczenie w radzeniu sobie w danej sytuacji
- **Wsparcie oceniające:** wyrażanie opinii na temat danej osoby, jej zachowań, wypowiedzi



Komfort cieplny

Termoregulacja

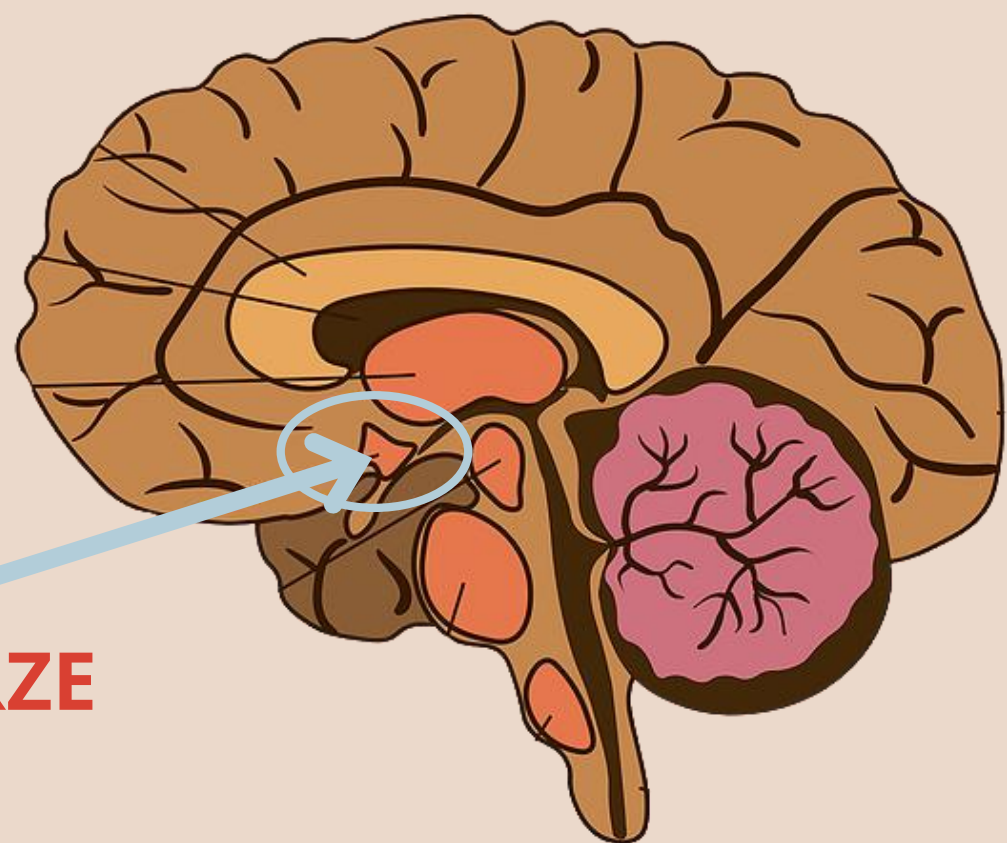
zdolność organizmu do utrzymania stałej temperatury wewnątrz ciała (homeostaza) na poziomie $37 \pm 1 \text{ }^\circ\text{C}$, poprzez zachowanie równowagi między wytwarzaniem energii cieplnej w procesach przemiany materii, a utratą ciepła przez organizm





Ośrodek termoregulacji w mózgowiu

PODWZGÓRZE*



PODWZGÓRZE

Odczuwanie zimna lub ciepła jest cechą indywidualną, która zależy od:

- klimatu, w którym się mieszka
- wieku,
- wagi,
- płci



Komfort cieplny (I)

Wymiana ciepła między człowiekiem a otoczeniem



$$\text{Metabolizm} = \text{odparowanie wody/potu} + \text{promieniowanie} + \text{konwekcja} + \text{przewodzenie} + W + S$$

Komfort cieplny (I)



Wymiana ciepła między człowiekiem a otoczeniem

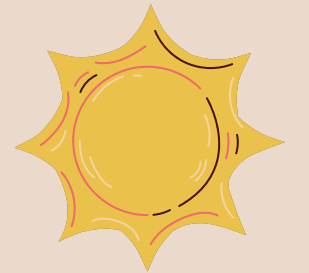
NAJEFEKTYWNIJSZA METODA
KONTROLOWANIA TEMPERATURY
WEWNĘTRZNEJ PRZEZ ORGANIZM

↑ **oddychanie**
(odparowanie wody)

↑ **wydzielanie i odparowanie
potu z powierzchni skóry**

Metabolizm

↑↓ **promieniowanie**



↑↓ **konwekcja (unoszenie)**

↑↓ **przewodzenie**



Metabolizm = **odparowanie wody/potu** + **promieniowanie** + **konwekcja** + **przewodzenie** + **W** + **S**



Komfort cieplny (II)

Wymiana ciepła między człowiekiem a otoczeniem

Zapewnienie poczucia komfortu cieplnego przekłada się bezpośrednio na:

Ilość CIEPŁA,
które produkuje
nasz organizm



Ilość CIEPŁA,
które "odbiera"
nam środowisko
zewnątrzne

$$S = 0$$

- **lepsze samopoczucie w pracy**
- **zwiększenie koncentracji uwagi podczas wykonywania czynności**
- **zwiększenie efektywności pracy**

→ **mniejsza liczba popełnianych błędów**

→ **zwiększenie bezpieczeństwa w pracy!**





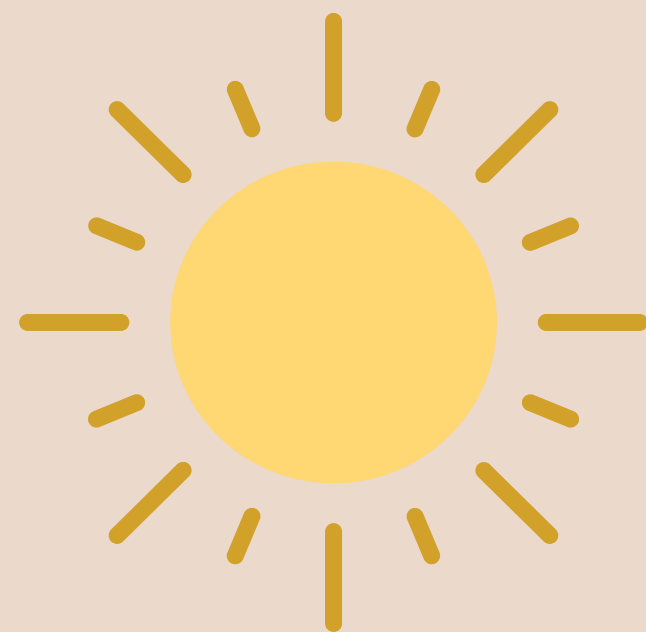
Układ termoregulacji a wiek człowieka

- poziom **wydolności organizmu** wzrasta wraz z wiekiem i swoje **maksimum osiąga ok. 20-30 r.ż.**, ale w każdym wieku **wydolność fizyczna może być modyfikowana przez odpowiednie treningi**
- **struktura skóry** (która bierze udział w procesach metabolicznych czy termoregulacyjnych) **zmienia się wraz z wiekiem**
- **proces starzenia się skóry**, w sposób niewidoczny, rozpoczyna się już **ok. 25-30 r.ż.** **
- **u osób po 50 r.ż. akumulacja ciepła jest 1.3-1.8x wyższa**, w porównaniu do grupy 19-30 latków
- **przyjmowanie** niektórych **leków wpływa na układ termoregulacji**



Układ termoregulacji a wiek człowieka

ekspozycja na środowisko gorące (zagrożenia)



MŁODY



STARSZY



wraz z wiekiem:

- ☑️ skórnny przepływ krwi
- ☑️ intensywność pocenia (po 40 r.ż)



- ryzyko ↗ temp. wewnętrznej
- ryzyko ↗ ciśnienia krwi



Układ termoregulacji a wiek człowieka

ekspozycja na środowisko zimne (zagrożenia)



MŁODY



STARSZY



wraz z wiekiem:

- ▣ przemiana metaboliczna
- ▣ skuteczność kontrolowania przepływu krwi w skórze
- ▣ warstwa tłuszczu (izolator) pod skórą (cieńsza z wiekiem)

trudność w utrzymaniu prawidłowej temperatury wewnętrznej
ryzyko ▣ temp. wewnętrznej



Układ termoregulacji a wiek człowieka

- poziom **wydolności organizmu** wzrasta wraz z wiekiem i swoje **maksimum osiąga ok. 20-30 r.ż.**, ale w każdym wieku **wydolność fizyczna może być modyfikowana przez odpowiednie treningi**
- **struktura skóry** (która bierze udział w procesach metabolicznych czy termoregulacyjnych) **zmienia się wraz z wiekiem**
- **proces starzenia się skóry**, w sposób niewidoczny, rozpoczyna się już **ok. 25-30 r.ż.**
- **u osób po 50 r.ż. akumulacja ciepła jest 1.3-1.8x wyższa**, w porównaniu do grupy 19-30 latków
- **przyjmowanie** niektórych **leków wpływa na układ termoregulacji**



Leki a wysoka temperatura

Leki psychotropowe

Diuretyki

Efedryna i jej pochodne

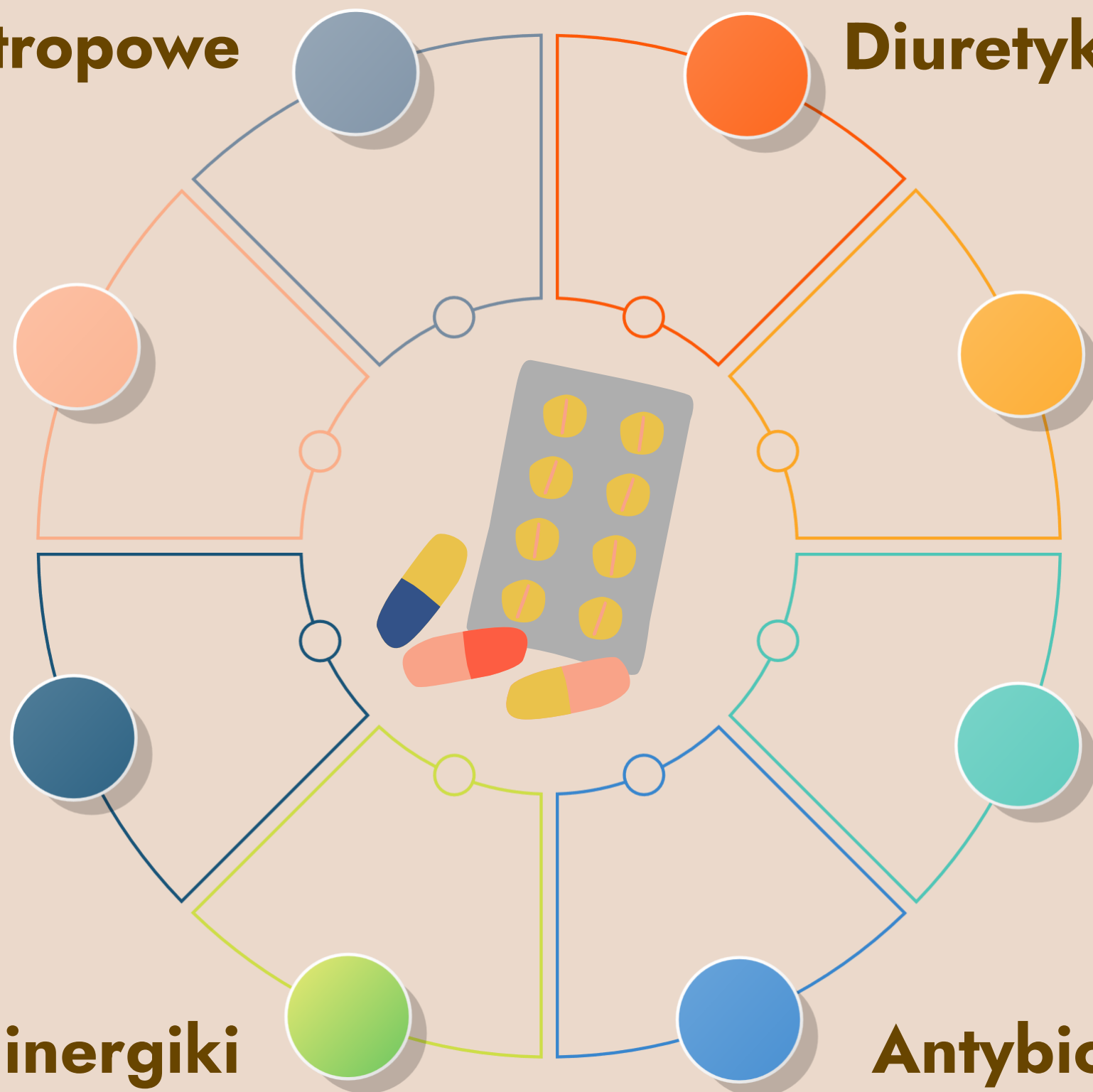
Beta-blokery

Niesteroidowe leki przeciwzapalne

Leki przeciwpłytkowe

Antycholinergiki

Antybiotyki



Leki a wysoka temperatura (I)



DIURETYKI (LEKI MOCZOPĘDNE)



Kiedy stosowane ?

- ch. nerek
- nadciśnienie tętnicze
- niewydolność serca
- po zawale serca

Jak wpływają na organizm ?

- działają moczopędnie
- zmniejszają obciążenie płynowe organizmu
- odbarczają serce i obrzęki
- wzrost potliwości
- nadmierna utrata wody
- nadmierna utrata elektrolitów (K^+ , Mg^{2+} , Na^+)

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- odwodnienie
 - uszkodzenie nerek
 - arytmia
 - udar cieplny
 - zawał serca
- niedobór elektrolitów
 - zaburzenia pracy mięśni i układu nerwowego
 - kłopoty z koncentracją / splątanie
 - osłabienie / omdlenie / utrata przytomności
 - arytmia
 - upośledzenie pracy serca
- reakcje hipotensyjne (nadmierne obniżenie ciśnienia tętniczego)

Leki a wysoka temperatura (I)



DIURETYKI (LEKI MOCZOPĘDNE)



Co można zrobić ?

- modyfikacja dawki leku, ale nigdy na własną rękę !
(konsultacja z lekarzem)
- pić więcej wody (2.0-2.5 l płynów dziennie)
- przy objawach arytmii (przyśpieszone tętno) - wypić w ramach płynów sok pomidorowy lub wielowarzywny (uzupełnić K^+)
- przy skurczach, drganiach powiek - zjeść kilka migdałów (uzupełnić Mg^{2+})
- w stanach splątania, utraty orientacji (miejsce i czas) - uzupełnić niedobory Na^+ ; wybierać wodę średnio-zmineralizowaną; lekko "poluźnić" dietę

Leki a wysoka temperatura (II)



BETA-BLOKERY (BETA-ADRENOLITYKI)

Kiedy stosowane ?

- nadciśnienie tętnicze
- arytmia
- ch. niedokrwienność serca
- ch. wieńcowa
- migrena

Jak wpływają na organizm ?

- działają na układ krążenia
- skurcz mięśniówki naczyń krwionośnych (skóra)
- zwolnienie przepływu krwi przez skórę
- problemy z utrzymaniem temperatury wewnętrznej na prawidłowym poziomie

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- zwiększają ryzyko wystąpienia hipertermii (przegrzanie organizmu)



Leki a wysoka temperatura (III)

I. przeciwplatekcyjne (P. KRZEPLIWE)



Kiedy stosowane ?

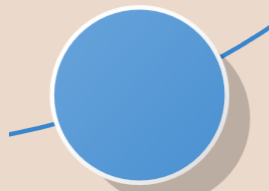
- w zapobieganiu i leczeniu zawału mięśnia sercowego
- ch. niedokrwiennej serca
- ostry zespół wieńcowy
- ch. tętnic obwodowych
- udar niedokrwienny

Jak wpływają na organizm ?

- zmniejsza agregację platek krwi i przez to przeciwdziała powstawaniu zakrzepów
- zmniejszają zdolność do termoregulacji organizmu (jako skutek uboczny przyjmowania leków nasekowych)

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- zwiększają ryzyko wystąpienia hipertermii (przeegrzanie organizmu)



Leki a wysoka temperatura (IV)

ANTYBIOTYKI (gr. fluorochinolanów, gr. tetracyklin)

Kiedy stosowane ?

- w leczeniu zakażeń układu moczowego
- zapalenie oskrzeli
- po ekstrakcji przez stomatologów

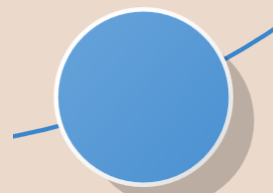
Jak wpływają na organizm ?

- są fototoksyczne
- światło słoneczne może wywołać reakcje fotoalergiczne

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- wypryski
- rumień
- poparzenia słoneczne
- złuszczące zapalenie skóry (wymaga hospitalizacji; zagrożenie życia)





Leki a wysoka temperatura (IV)

ANTYBIOTYKI (gr. fluorochinolanów, gr. tetracyklin)

Co można zrobić ?

- nie wystawiać się na bezpośrednie działanie promieni słonecznych
- stosować ubrania zasłaniające skórę oraz kapelusze
- stosować kremy z wysokim filtrem





Leki a wysoka temperatura (V)

antycholinergiki



Kiedy stosowane ?

- astma
- kuracja nietrzymania moczu
- ch. pęcherza moczowego

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- odwodnienie
- przegrzanie organizmu

- należy zachować ostrożność w stosowaniu antyperspirantów na zbyt dużych powierzchniach ciała

Jak wpływają na organizm ?

- blokują receptory muskarynowe
- ograniczają pocenie!



Leki a wysoka temperatura (VI)

niesteroidowe leki przeciwzapalne



Kiedy stosowane ?

- przeziębienie
- ból miejscowy

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- wypryski
- poparzenia słoneczne
- pęcherze na skórze

Jak wpływają na organizm ?

- są fototoksyczne
- światło słoneczne może wywołać reakcje fotoalergiczne



Leki a wysoka temperatura (VII)

efedryna, pochodne efedryny



Kiedy stosowane ?

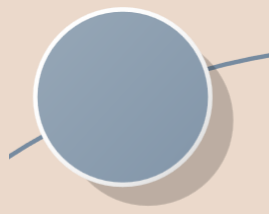
- przeziębienie
- astma oskrzelowa
- w zakażeniach dróg oddechowych
- zapalenie zatok, oskrzeli
- nieżyt nosa

Jak wpływają na organizm ?

- obkurcza naczynia krwionośne
- przyspiesza metabolizm
- zwiększa temperaturę ciała

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- wzrost ciśnienia krwi
- arytmia
- przegrzanie



Leki a wysoka temperatura (VIII)

leki psychotropowe (antydepresanty)



Kiedy stosowane ?

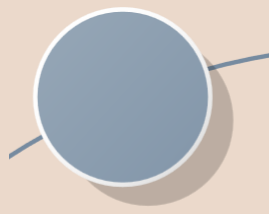
- depresja

Jak wpływają na organizm ?

- zażywanie w trakcie upałów jest niebezpieczne !
- mniej lub bardziej intensywnie wpływają na układ termoregulacji
- hamują lub znoszą objawy porażenia słonecznego (wymioty, gorączka, osłabienie) (TL)
- dziurawiec (hypercyna) wywołuje reakcje fotoalergiczne

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- przegrzanie / hipertermia
- wypryski
- rumień
- poparzenia słoneczne
- złuszczące zapalenie skóry (wymaga hospitalizacji; zagrożenie życia)



Leki a wysoka temperatura (VIII)

leki psychotropowe (neuroleptyki)



Kiedy stosowane ?

- depresja
- schizofrenia
- ch. psychiczne
- dwubiegunowość afektywna

Jak wpływają na organizm ?

- zażywanie w trakcie upałów jest niebezpieczne !
- upośledzenie mechanizmu termoregulacji podwzgórza
- obkurcza naczynia krwionośne

Co mogą powodować w organizmie człowieka ?

- przegrzanie / hipertermia
- wrażenie uderzeń fal gorąca
- suchość błon śluzowych
- tachykardia



Czy wiesz, że



💡 wg badań z University of Utah, **kobiety mają odrobinę wyższą temperaturę ciała** od mężczyzn; mimo to **częściej narzekają na uczucie chłodu i szybciej marzną** (mniejsza masa mięśniowa, org. kobiecy nastawiony na utrzymywanie temp. w kluczowych narządach kosztem miejsc oddalonych od centrum np. stopy, ręce)

💡 **ręce kobiet mogą być chłodniejsze o ok. 2.8 °C niż mężczyzn**

💡 **nadwaga może być przyczyną intensywnego odczuwania gorąca** i pocenia się (dodatkowa izolacja; "mniej skóry" musi schłodzić więcej ciała niż u osób szczupłych)

💡 podczas **owulacji** następuje **wzrost temperatury wewnętrznej**



Czy wiesz, że

💡 na odczuwanie gorąca mają wpływ:

- **stres / emocje** (większy przepływ krwi w kierunku najważniejszych narządów; wzrost temperatury wewnętrznej, przy jednoczesnym odprowadzeniu krwi z kończyn)
- **kawa/herbata/alkohol** (kofeina i alkohol nasilają uczucie gorąca i pocenie się; wzrost przepływu krwi, rozszerzenie naczyń krwionośnych, wzrost temperatury wewnętrznej, wzmacnia potliwość)

💡 na odczuwanie zimna mają wpływ:

- **brak aktywności fizycznej** (za mało ruchu) (kto się rusza, ten nie marznie)
- **niedowaga** (BMI<18; brak izolacji (tkanki tłuszczowej); niskie tempo metabolizmu; mało tkanki mięśniowej)
- **brak snu** (obniża się tempo metabolizmu, wolniejsze krążenie krwi)
- **niedoborowa dieta** (brak witamin i mikroelementów np. żelaza, witaminy B12)



Czy wiesz, że

💡 **menopauza (44-56 r.ż.):** uderzenia gorąca, zwiększona potliwość w ciągu dnia (ok. 70% kobiet) oraz zlewne poty w nocy (ok. 35% kobiet) wynikają ze spadku czynności hormonalnej jajników i niedoboru estrogenów:

- utrata masy ciała zmniejsza częstotliwość i intensywność ataków gorąca u kobiet podczas menopauzy (dane z University of California San Francisco),
- nie da się uniknąć uderzeń gorąca, ale można zmniejszać dyskomfort poprzez stosowanie np. przewiewnego ubrania; można spróbować je "kontrolować" poprzez obserwacje, jaki czynnik je wywołuje (często stres, alkohol, produkty bogate w kofeinę, ostre przyprawy),
- leczenie/suplementacja (ginekolog, endokrynolog); zdrowa dieta, aktywność fizyczna i rezygnacja z używek zwiększa skuteczność terapii.

💡 **andropauza (po 50 r.ż.):** chwilowe wzrosty temperatury (fale gorąca) wynikają z redukcji funkcji rozrodczych i hormonalnych jąder.

Czego należy unikać





Czego należy unikać?



Alkoholu



Nikotyny



Nadmiaru kawy



Napojów energetycznych



Leków (głównie przeciwbólowych) i suplementów zażywanych bez konsultacji z lekarzem



Innych substancji psychoaktywnych



Czy wiesz, że alkohol...*

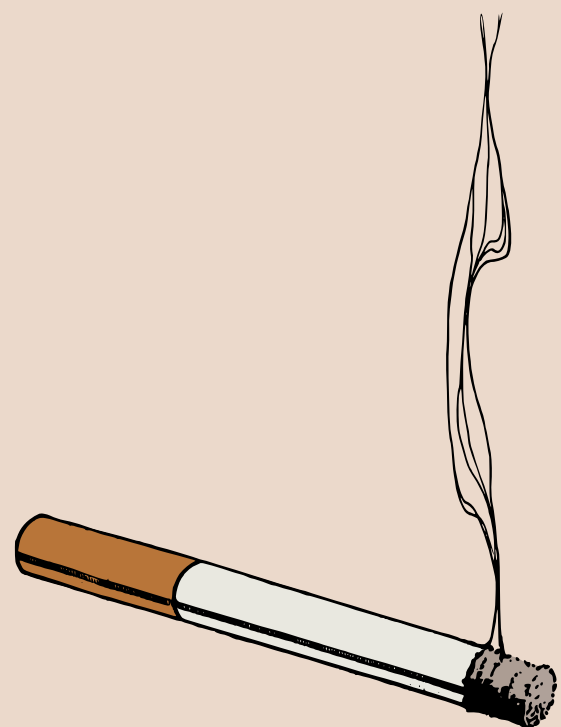
- **Działa szkodliwie** na niemal wszystkie nasze tkanki i narządy, a ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek z jego spożywaniem.
- **Osłabia** system odpornościowy organizmu, czego skutkiem jest np. zwiększone ryzyko występowania raka przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy
- **Wpływa na** występowanie niedoborów witamin oraz pierwiastków
- **Wpływa na** występowanie zaburzeń psychicznych np. bezsenności, niepokoju czy też depresji





Czy wiesz, że...

- **Dym nikotynowy** zawiera ponad 7 tys. szkodliwych i rakotwórczych związków, w tym tlenek węgla, który tworząc z hemoglobina kompleks zwany karboksyhemoglobina sprawia, że krew staje się gorzej natleniona.
- **Palenie tytoniu** przyczynia się do wystąpienia schorzeń układu oddechowego (astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, zapalenie oskrzeli i płuc), układu krążenia (udar mózgu, chorobę wieńcową, zawał serca), układu pokarmowego (nasilenie choroby wrzodowej żołądka), chorób skóry oraz zaburzeń płodności
- **Palenie cygar i fajki** jest równie groźne, jak palenie papierosów, a żucie i ssanie liści tytoniowych zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów.
- **Palenie bierne** jest równie rakotwórcze co czynne. Dym, który się unosi jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz.
- **Zależnie od czasu trwania uzależnienia**, ilości wypalanych papierosów oraz uwarunkowań genetycznych znacznie **wzrasta prawdopodobieństwo** wystąpienia chorób nowotworowych m.in.: płuc, krtani, przełyku, żołądka, jelita grubego.
- **Kobietom trudniej jest rzucić nałóg palenia** i gorzej niż mężczyźni odpowiadają na nikotynową terapię zastępczą (np. na plastry z nikotyną), a także na leki stosowane w terapii nikotynizmu. Częściej używają papierosów, żeby poradzić sobie z negatywnymi emocjami.





Czy wiesz, że kawa ma....

Pozytywny wpływ na zdrowie:

- wzmacnia pozytywny nastrój, tolerancję na wysiłek fizyczny, czujność, koncentrację oraz funkcję psychomotoryczne
- zmniejsza uczucie senności i zmęczenia
- charakteryzuje się działaniem uśmierzającym ból oraz migreny
- stymuluje wydzielanie soku żołądkowego oraz zwiększa tempo i intensywność przemiany materii.



Negatywny wpływ na zdrowie:

- może przyczyniać się do bezsenności, uczucia niepokoju, napadów lękowych czy zaburzeń koordynacji ruchowej
- może wpływać na zwiększenia ciśnienia tętniczego,
- może powodować zwiększone ryzyko wystąpienia choroby refluksowej oraz zapalenia błony śluzowej żołądka i jelit
- nasila objawy o charakterze dyspeptycznym.

W piśmiennictwie często zwraca się uwagę na korelację pomiędzy **wzmożonym spożyciem kofeiny, a zwiększonym ryzykiem osteoporozy zwłaszcza u kobiet.**



Czy wiesz, że....

Spożywanie napojów energetycznych **może prowadzić** do:

- odwodnienia,
- arytmii serca,
- zwiększonego ciśnienia tętniczego,
- bezsenności,
- bólów głowy,
- zaburzeń neurologicznych,
- insulinooporności.



Napoje energetyczne **nasilają działanie innych używek** np. alkoholu, mogą także przyczyniać się do **rozwoju nadwagi i otyłości**.



Czy wiesz, że....

Niekontrolowane stosowanie suplementów diety może powodować **przekroczenie norm żywienia**, a tym samym powodować zaburzenia funkcjonowania organizmu np.:

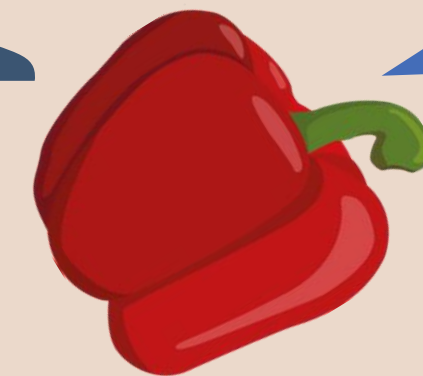
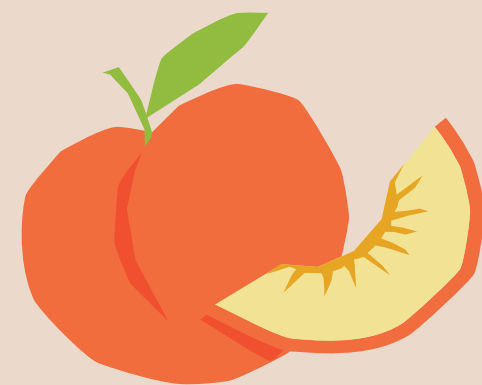
- spożywanie witaminy A powyżej zalecanej normy może się ono objawiać m.in.: drażliwością, torsjami, zmianami skórnyymi, zaburzeniami czynności śledziony i wątroby,
- nadmiar żelaza może powodować choroby układu krążenia, udary, miażdżycę, choroby Alzheimera i Parkinsona



Niebezpieczne są też **interakcje pomiędzy substancjami roślinnymi będącymi składnikami suplementów diety a substancjami czynnymi wchodzącymi w skład produktów leczniczych** np.:

- **miłorząd japoński**, nie powinien być stosowany jednocześnie z lekami przeciwzakrzepowymi oraz aspiryną, gdyż zwiększone jest wówczas ryzyko wystąpienia spontanicznych krwawień;
- **żeńszeń właściwy**, nasila działanie substancji pobudzających ośrodkowy układ nerwowy oraz leków przeciwcukrzycowych a osłabia działanie leków stosowanych przy nadciśnieniu oraz przeciwzakrzepowych;
- **magnez** zmniejsza działanie leków stosowanych w nadciśnieniu tętniczym oraz zmniejsza absorpcję leków przeciwbakteryjnych, przeciwzakrzepowych, przeciwgrzybiczych, przeciwpsychotycznych, przeciwlękowych.

To my sami
i nasze codzienne
wybory mają
wpływ na to, czy
będziemy zdrowi!



Dziękujemy za uwagę

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Rodziny i Polityki Społecznej



Bibliografia

Wstęp

- Li Y. i in.: Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. BMJ 2020;368:l6669 doi: 10.1136/bmj.l6669
- Maudryj A.N., Riediger N.D., Bombak A.E.: The relationships between health-related behaviours in the Canadian adult population. BMC Public Health 2019; 19 (1359) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6814028/>
- Tulchinsky T.H.: Marc Lalonde, the Health Field Concept and Health Promotion. Public Health 2018: 523-541 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7150308/>
- Wojtyniak B., Goryński P. (red.): Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2020
- Wysocki M.J., Miller M., Paradygmat Lalonde’a, Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne. „Przegl. Epidemiol.” 2003; 57:505-12

Racjonalne odżywianie

- Bondyra - Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M., Pacyna S., Wolnicka K., Wedziku A., Nagel P. Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywnienia w praktyce. Wydawca Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, 2021, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>
- Bondyra –Wiśniewska B., Kaczorek M., Pacyna S., Wedziuk A., Nagel P., Pawluk I. Strączkowe są zdrowe! Praktyczny poradnik żywieniowy, jak zmniejszyć ilość mięsa w diecie na rzecz produktów pochodzenia roślinnego. Wydawca Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, 2021, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf>
- Jarosz M, Rychlik E, Cichońska A, Białkowska M Czy wiesz, ile potrzebujesz energii z pożywienia? Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-energia-1.pdf>
- Jarosz M., Charzewska J., Wajszczyk B., Chwojnowska Z. Czy wiesz, ile potrzebujesz białka? Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019, https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_bialko.pdf
- Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie; wydawca Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Warszawa 2020, https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
- Jarosz M., Sajór I., Gugała-Mirosz S., Nagel P. Czy wiesz, ile potrzebujesz węglowodanów? Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019, https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_weglowodany-2.pdf

Bibliografia

- Kunachowicz H., Przgoda B., Nadolna I., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2020
- Matras A. Jedz normalnie, osiągaj więcej. wyd. Altenberg, Warszawa, 2023
- Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
- Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku podeszłym, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-osob-w-wieku-starszym-opis.pdf>
- Szponar L., Mojska H., Ołtarzewski M. Czy wiesz, ile potrzebujesz tłuszczów? Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-tluszcz-3.pdf>
- Zalecenia Zdrowego Żywienia NCEZ, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>

Aktywność fizyczna:

- Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju/ Światowa Organizacja Zdrowia (OECD/WHO) (2023), Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) (2022), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization, Geneva, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) (2023), Absencja chorobowa 2022, Departament Statystyki i Prognoz Aktuariatnych, Warszawa

Badania profilaktyczne

- Polska Unia Onkologii <http://www.puo.pl/>

Sen i wypoczynek

- <https://charakterownia.pl/umiejtnosc-odpoczywania/>
- Kasperczyk J., Zembala-John J., Joško-Ochojska J. Ocena wpływu stresu na obiektywnie i subiektywnie mierzoną jakość snu w populacji osób pracujących. Ann. Acad. Med. Siles. (online) 2022; 76; s. 36–46
- Kowalska A. Mózg i sen, Neurokognitywistyka W Patologii I Zdrowiu , 2011 – 2013 Pomorski Uniwersytet Medyczny W Szczecinie, s. 80-83, 2013
- Sykut i in., Zaburzenia snu jako powszechny problem społeczny – wybrane uwarunkowania i konsekwencje zdrowotne, Pielęgniarstwo XXI wieku ,Vol.16, Nr 2 (59)/2017;
- Lau K., Piórkowska K., Marcinkowska U., Joško-Ochojska J. Senność dzienna oraz jakość snu u osób z nadwagą i otyłością. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2013; tom 9; nr 1.
- Orzeł-Gryglewska J. Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło. Polish Journal for Sustainable Development; 2017; Tom 21 (2); s. 91-100.

Bibliografia

- Skwarło-Sońta K., Majewski P.: Melatonina, wielofunkcyjna cząsteczka sygnałowa w organizmie ssaka: miejsca biosyntezy, funkcje, mechanizmy działania. Folia Medica Lodziensia, 2010, 37/1:15-55
- Sumińska S., Łukomska B., Nowak K. Jak zwiększyć sprawność poznawczą i zmniejszyć obciążenie pracą zmianową? Poradnik dla pracowników, kadry kierowniczej i służb BHP. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy; Warszawa 2019

Równowaga praca – życie

- „Odwaga i równowaga, czyli work-life balance po polsku”, Forum Odpowiedzialnego Biznesu Wydawca, Warszawa 2020
- Borkowska S. „Programy praca–życie. Czy to się opłaca organizacjom?”, Organizacja i Kierowanie, nr 2 / 2011 (145), s.11-28
- Greenhaus H.J., Collins M.K., Shaw D.J. The relation between work-family balance and quality of life. "Journal of Vocational Behaviour", Vol. 63, 2003, p. 510-531
Źródło: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/e-fact-57-family-issues-work-life-balance>
- Hildt-Ciupińska K., Bugajska J. Rola zachowań prozdrowotnych w promocji zdrowia pracowników, Bezpieczeństwo Pracy, 2011, nr 9, s. 10-13
- Olszyńska A., „15 ćwiczeń zarządzania czasem. Praktyczne narzędzia do wykorzystania dla każdego stanowiska pracy e-book,, Wydawnictwo FORUM Sp. z o.o., Poznań 2010

Uczenie się

- „Komunikat Komisji EUROPA 2020, Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu”, Komisja Europejska, Bruksela, 3.3.2010
- „Kształcenie ustawiczne i jego rola w rozwoju zawodowym człowieka”, Wojewódzki Urząd Pracy w Kielcach, Kielce 2011
- GUS (2009) „Kształcenie dorosłych”, Departament Pracy i Warunków Życia, Warszawa
- Komisja Europejska „Edukacja i szkolenia dorosłych w Europie: zwiększanie dostępu do możliwości uczenia się. Raport Eurydice.”, Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2015, tłumaczenie polskie Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Warszawa 2015
- Mazurek E., Stępień T. „Kompendium wiedzy koniecznej edukatora dorosłych”, Politechnika Wrocławska, Wrocław 2017
- Pawłowska-Cyprysiak K. „Jak szkolić pracowników 50+”, e-poradnik, <https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/88667/2019103104537&Jak-szkolic-pracownikow-50plus-e-poradnik-4-G-07.pdf> (dostęp na dzień 23.10.2023)
- Pawłowska-Cyprysiak K. „Uczenie się pracowników starszych – raport wstępny z badań”, Bezpieczeństwo Pracy, Nauka i Praktyka, 2018, 5(560), s. 16-21
- Richert-Kaźmierska A., Forkiewicz M. „Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się”, Studia Ekonomiczne 2013, nr 131 Problemy edukacji wobec rozwoju społeczno-gospodarczego, 127-139
- Rożnowski B., Wieloaspektowa charakterystyka sytuacji życiowej osób 50+ w perspektywie aktywności zawodowej, źródło: www.europerspektywa.pl

Bibliografia

- Stańczyk-Hugiet E. (red.) „Strategie zarządzania zasobami ludzkimi z elementami zarządzania wiedzą Poradnik dla pracodawców część VI Pakietu „Doświadczony pracownik””, Centrum Badawczo – Szkoleniowe Sp. z o.o., Wrocław, 2013
- Szczurek A. (red.) „Diagnoza i analiza barier utrudniających bądź hamujących doksztalcanie się osób w wieku 50+ w oparciu o zgromadzone materiały badawcze”, Warszawska Wyższa Szkoła Informatyki, Warszawa 2013

Dobrostan psychologiczny

- Blum, S., Brow, M., & Silver, R. C. (2012). Coping. In *Encyclopedia of human behavior* (2nd ed., pp. 596–601). Elsevier. doi:<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5>
- Coombs, N. (2021). Living longer: older workers during the coronavirus (COVID-19) pandemic. Office for National Statistics. Dostęp online: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglonger/olderworkersduringthecovid19pandemic>
- Eurofound-ETF (2022). Living, working and COVID-19 in the European Union and 10 EU neighbouring countries. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Lunt, J., Fishwick, D., Curran, A. (2014). Safety & Health Practitioner. Dostęp online: <https://www.shponline.co.uk/wellbeing/health-and-wellbeing-taking-root/>
- Mockało, Z. (2016). Kapitał psychologiczny w środowisku pracy - indywidualny zasób pracownika. *Bezpieczeństwo Pracy – Nauka i Praktyka*, 8, s. 20-23, DOI: 10.5604/01377043.1214372.
- Mockało, Z. (2016). Stereotypy związane z wiekiem a funkcjonowanie zawodowe pracowników 50+. Warszawa: CIOP-PIB. <https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/83912/Stereotypy-50-plus-Z-Mockallo-I-P-17.pdf>
- Mockało, Z., Stachura-Krzyształowicz, A. (2022). Kapitał psychologiczny pracowników w wieku 50+. Jak zaplanować interwencję w miejscu pracy? Warszawa: CIOP-PIB. Dostęp online: https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/96145/Kapital_psychologiczny_pracownikow_w_wieku_50_plus.pdf
- Rinsky-Halivni, L., Brammli-Greenberg, S., & Christiani, D. C. (2022). Ageing workers' mental health during COVID-19: a multilevel observational study on the association with the work environment, perceived workplace safety and individual factors. *BMJ open*, 12(12), e064590.
- Sęk, H., Cieślak, R. (red.). (2004). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon and Schuster.
- *Widerszal-Bazyl, M. (2002). Stres psychospołeczny w pracy – pojęcie, źródła i konsekwencje, różnice indywidualne, prewencja. W: D. Koradecka (red.), Nauka o pracy – bezpieczeństwo, higiena, ergonomia. Tom 5: Czynniki psychologiczne i społeczne. Warszawa: CIOP-PIB*

Bibliografia

Komfort cieplny

- Futyma K. et. al. *Jakość życia kobiet w okresie okołomenopauzalnym*, In: Sytuacje trudne w ochronie zdrowia. T. 2 : praca zbiorowa / Lankau Agnieszka, Kondzior Dorota, Krajewska-Kułak Elżbieta (eds.), 2017, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, ISBN 978-83- 948644-5-3, pp. 661-670
- <https://aptekarz.pl/leki-a-upal-jak-przechowywac-leki-latem/>
- https://dietly.pl/blog/starosc-procesy-starzenia?gclid=CjwKCAiAr4GgBhBFEiwAgwORrVC_6DfHgeVoz3kC3xc9OkS01-1KlenijR767dFlj5b0sUqeCTYhRRoCnnlQAvD_BwE
- <https://farmacja.pl/5-lekow-ktore-moga-byc-grozne-podczas-upalow/>
- <https://organicpharma.pl/wiedza/uderzenia-goraca-zobacz-przyczyny-i-jak-sobie-z-nimi-radzic/>
- <https://portal.abczdrowie.pl/ratuja-zycie-ale-latem-moga-zwiekszac-ryzyko-zawalu-badacze-wskazuja-dwa-leki>
- <https://www.hellozdrowie.pl/arttykul-za-cieplo-za-zimno-skad-klopoty-z-temperatura-ciala/>
- <https://www.research.colostate.edu/healthyagingcenter/aging-basics/body-temperature/>
- <https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/sprawdz-czy-bierzesz-leki-ktorych-dzialanie-zmienia-upal>
- Lizak A. et al. Molekularne mechanizmy starzenia się skóry w okresie menopauzy. *Kosmetologia Estetyczna* 2019, 8, 2: 229-235
- Magiera, A. et al. Wydolność fizyczna kobiet w starszym wieku. *Postępy rehabilitacji*, 2012, 2:29-36; DOI: 10.2478/rehab-2013-0035
- Magiera, A. et al. Wydolność fizyczna kobiet w starszym wieku. *Postępy rehabilitacji*, 2012, 2:29-36; DOI: 10.2478/rehab-2013-0035
- Millyard A, et al. Impairments to Thermoregulation in the Elderly During Heat Exposure Events. *Gerontol Geriatr Med.* 2020 Jun 15;6:1-9. doi: 10.1177/2333721420932432
- Młynarczyk, M., Orysiak, J., Bugajska, J. Wpływ wysokiej temperatury powietrza podczas zażywania niektórych leków na organizm człowieka. *Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka.* 2023.

Czego unikać

- Krajowy Rejestr Nowotworów, <http://onkologia.org.pl/palenie-tytoniu/>
- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, <http://www.parpa.pl/>
- Stępień KA, Niewiarowski J, Harasimiuk A. Powszechność suplementów diety a zagrożenia związane z ich stosowaniem. *Biul. Wydz. Farm. WUM*, 2019, 9, 51-59 http://biuletynfarmacji.wum.edu.pl/00artykuly_pdf/1909Stepien.pdf
- Wybieralska K. "Determinanty stosowania witaminowo-mineralnych suplementów diety oraz napojów funkcjonalnych przez wybrane grupy konsumentów", *Probl Hig Epidemiol* 2014, 95(1): 70-74