

Cykl konferencji naukowych

## Współczesne kierunki działań prozdrowotnych



WYŻSZA SZKOŁA  
INFRASTRUKTURY  
I ZARZĄDZANIA  
W WARSZAWIE

I konferencja

***„Promocja zdrowia w procesie  
kształcenia młodzieży”***

PATRONATY



WOJEWODA MAZOWIECKI



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

PARTNERSTWO

Fundacja Edukacji Medycznej, Promocji Zdrowia, Sztuki i Kultury – ARS MEDICA  
***„Wpływ stylu życia na otyłość u dzieci w wieku szkolnym”***  
dr Beata Trzpil – Zwierzyk

Głównym celem badań była ocena stylu życia u dzieci w wieku szkolnym i jego wpływ na otyłość.

Mimo stale rosnącej liczby dzieci i młodzieży, a także dorosłych z nieprawidłową masą ciała, nie udało się skutecznie wprowadzić populacyjnych działań zapobiegawczych. Stosowane w ostatnich latach zalecenia dietetyczne i promowanie zwiększonej aktywności ruchowej nie przynoszą spodziewanych efektów i zasadniczo nie zmieniają obserwowanych tendencji. Jedną z głównych przyczyn braku efektu w działaniach profilaktycznych i naprawczych może być stale bardzo ograniczona wiedza na temat czynników modyfikujących zachowania żywieniowe oraz aktywność fizyczną, które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na masę ciała w poszczególnych grupach wiekowych. Czynniki te w różnych populacjach, a także grupach wiekowych mogą być różne. Badania wykazały, że dzieci uważają swoją aktywność fizyczną za dobrą, lubią uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego jednak 31,7% uczniów swój wolny czas spędza oglądając telewizję bądź korzystając z komputera co niewątpliwie wpływa na rozwój otyłości. 55% uczniów zjada dziennie 4-5 posiłków jednak badania wskazują że dzieci nie jedzą o regularnych porach i 26,7% badanych nie jada drugiego śniadania. Ponad połowa badanych przyznaje się ,że czasami podjada między posiłkami.

### ***„Dobór treści programowych z zakresu promocji zdrowia na kierunkach medycznych”*** dr n. med. Dominik Olejniczak

Kształcenie na kierunku zdrowie publiczne, ze względu na interdyscyplinarność dziedziny jest dość specyficzne. Duży przekrój dziedzin składających się na zdrowie publiczne wymusza na studentach pewną wszechstronność, zaś na wykładowcach umiejętność stosownego do potrzeb i możliwości studenta doboru materiału.

Promocja zdrowia jest jednym z głównych zagadnień w toku kształcenia na kierunku studiów zdrowie publiczne. Ilość materiału związana z tym przedmiotem winna skutkować umiejętną selekcją wykładanych zagadnień i powinna być dobrana ze względu na kierunek studiów np. pielęgniarstwo, zdrowie publiczne, czy dietetyka.

W nauczaniu promocji zdrowia, której skuteczność uwarunkowana jest umiejętnościami praktycznymi, pomimo dużej ilości zagadnień teoretycznych, powinno stawiać się właśnie na praktykę. W tym miejscu pojawia się wyzwanie dla wykładowców, polegające na umiejętnym wyselekcjonowaniu materiału ze względu na możliwość wykorzystania w praktyce. Pojawia się konkluzja, iż zdolność tą posiadają wyłącznie ci wykładowcy, którzy z promocją zdrowia zetknęli się w praktyce.

Jako dla przedmiotu humanistycznego, istnieje dla procesu nauczania promocji zdrowia zagrożenie polegające na bezkrytycznym podawaniu treści podręcznikowych, bez poczucia potrzeby ich tłumaczenia i zastosowania w praktyce- jeśli taka istnieje. Dzieje się to ze szkodą dla studenta (lecz nierzadko też przy jego akceptacji), a w szerszej perspektywie czasowej również ze szkodą dla społeczeństwa.

W związku z powyższymi problemami szczególną uwagę należy zwrócić w pierwszej kolejności na kompetencje kadry, a następnie przeanalizować materiał pod kątem możliwości jego wykorzystania w działaniach praktycznych.

### ***„Pojęcie i samoocena zdrowia oraz zachowania zdrowotne a poziom aktywności fizycznej w okresie wczesnej dorosłości”*** dr Kamila Litwic – Kaminska

Z dotychczasowej literatury oraz obserwacji środowiska sportowego warto zauważyć, że to nie sport wiąże się ze zdrowiem, tylko rekreacja ruchowa. Sportowcy często nie podejmują zachowań zaliczanych do kategorii zachowań prozdrowotnych. Sport związany jest raczej z przeciążeniem ruchem, dotykającym zazwyczaj wybranych części ciała. W związku z tym przeprowadzono badania porównawcze trzech grup: sportowców, osób podejmujących aktywność fizyczną rekreacyjnie oraz osób wykazujących niską aktywność fizyczną, pod względem podejmowanych zachowań zdrowotnych. Sprawdzano także jak w poszczególnych grupach postrzega się pojęcie zdrowia (co dla danych jednostek oznacza „być zdrowym”). Zgromadzono ankiety w grupie ponad 200 studentów różnych kierunków studiów stacjonarnych i niestacjonarnych (w tym wychowania fizycznego) oraz słuchaczy szkół policealnych i kursów zawodowych (m.in. kurs instruktora fitness).

Przeprowadzone badania mają przede wszystkim zwrócić uwagę na to, że umiarkowana aktywność fizyczna powiązana jest z utrzymywaniem pozytywnych nawyków zdrowotnych. Tego typu działania, określane jako zdrowy styl życia,

przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych, a więc stanowią jedną z metod profilaktyki zdrowia.

### **„Nowoczesne systemy pomiaru, analizy, wykrywania, monitorowania, profilaktyki i leczenia wad postawy ciała”**

dr n. med. Wojciech Glinkowski, dr hab. inż. Robert Sitnik, mgr inż. Jakub Michoński, mgr Katarzyna Walesiak, mgr Bożena Glinkowka, mgr Agnieszka Żukowska, mgr inż. Paweł Bolewicki, dr inż. Marcin Witkowski

Wady postawy i skoliozy mogą prowadzić do występowania dolegliwości bólowych, postępującej deformacji ciała i niepełnosprawności. Skoliozy idiopatyczne są deformacjami, które charakteryzują się rotacyjną i boczną zmianą krzywizn kręgosłupa. Postawą ciała nazywa się sposób trzymania się osobnika w swobodnej pozycji stojącej, a zewnętrznym tego przejawem jest wzajemny przestrzenny układ poszczególnych części ciała i sylwetka danej osoby.

Do nieinwazyjnej diagnostyki wad postawy i skolioz wprowadzane są nowe, coraz doskonalsze metody badawcze. Zaletą nowych metod jest ich nieinwazyjność i brak konieczności wykorzystania promieniowania rentgenowskiego. Metoda oceny postawy z wykorzystaniem techniki pomiaru 3D z oświetleniem strukturalnym może być wykorzystywana do badań przesiewowych, dokładnej diagnostyki deformacji a także do monitorowania progresji deformacji lub/i postępów leczenia.

Do metod wykorzystywanych w praktyce klinicznej należą skoliometry (w tym elektroniczne w postaci aplikacji na urządzenia przenośne), inklinometry, oraz dedykowane urządzenia takie, jak: SpinalMouse, SpineScan, Ortelius800™ i inne. W odniesieniu do wymienionych metod przedstawiamy system wykorzystujący metodę skanowania 3D oraz analizę wyników w oparciu o uznane na świecie wskaźniki wspomagające rozpoznanie wad postawy. Opracowany i wdrożony do praktyki klinicznej umożliwia przeprowadzanie automatycznej lub manualnej analizy wyników badań za pośrednictwem dedykowanego oprogramowania "3D Orthoscreen". Do akwizycji trójwymiarowego obrazu kształtu ciała wykorzystuje się metodę oceny prążków sinusoidalnych i kodów Graya. System pozwala również na ocenianie wyników badań „na odległość”. Raport wynikowy zawiera między innymi powszechnie uznane wskaźniki, jak: (Posterior Trunk Symmetry Index - POTSI), (Deformity in Axial Plane - DAPI), powierzchniowe kąty kifozy, lordozy i inne. Ważnym wskaźnikiem unikalnie wyznaczanym dla prezentowanego systemu jest kąt nachylenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, uzyskiwany dzięki kalibracji systemu diagnostycznego względem układu współrzędnych kartezjańskich x,y,z. Doświadczenia z wykorzystania systemu obejmują zasoby ponad 20 tysięcy badań przesiewowych stwarzają możliwość opracowania normatywów diagnostycznych dla populacji kraju.

### **„Promocja czy komunikacja społeczna”**

dr inż. Maria Jeznach

Czekolada jest jedną z najczęściej wybieranych przekąsek. Polscy konsumenci sięgają po nią coraz częściej a producenci chcąc zaspokoić nawet najbardziej wyrafinowane gusta prześcigają się w powiększaniu swojego portfolio asortymentowego. Komunikaty marketingowe formułowane przez producentów czekolad nastawione są na wywołanie pozytywnych emocji u odbiorcy, spowodowanie odpowiednich zachowań nabywczych oraz ich lojalności względem marki. Emocje, które wywołuje u konsumentów reklama przekładane są później na subiektywną ocenę produktu i producenta.

Niniejsza praca służy ocenie komunikacji marketingowej kierowanej przez wybranych czołowych producentów czekolady do konsumentów, ze zwróceniem szczególnej uwagi na telewizyjne kampanie reklamowe. W pracy omówiono wyniki badań własnych dotyczących preferencji konsumentów względem rodzaju czekolady, motywów nabycia i konsumpcji czekolady oraz emocji związanych z jej spożyciem.

### **„Popularne diety a prawidłowe żywienie”**

mgr inż. Kamila Poleszak

W obecnych czasach, nasz tryb życia, ciągły pęd i codzienne obowiązki często uniemożliwiają większości z nas regularne spożywanie posiłków i przygotowywanie domowych potraw. Zamiast tego spożywamy w biegu coraz popularniejsze produkty typu fast - food , lub nie chcąc odżywiać się tzw. „śmieciowym jedzeniem” po prostu jemy obfity posiłek wieczorem. Z dzisiejszym trybem życia niestety związane jest coraz powszechniejsze przybieranie na wadze oraz problemy z nadwagą i otyłością. W związku z tym jesteśmy zasypywani coraz to nowymi cud dietami, które mają w krótkim czasie sprawić, iż mimo zmiany trybu życia powrócimy do dawnej sylwetki.

Czy rzeczywiście tak jest? Jak działają najpopularniejsze obecnie diety i jak się to ma do zasad zdrowego żywienia? Czym w ogóle jest dieta? Czy lepiej korzystać z diety jako etapu przejściowego czy po prostu przeanalizować codzienny sposób żywienia i odnaleźć ewentualne błędy? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie Państwo w artykule „Popularne diety a prawidłowe żywienie”.

### **„Wpływ produktów spalania na powstawanie nowotworów”**

dr n. med. Stanisław Starościak, mgr Magdalena Starościak

Autorzy podjęli próbę podsumowania aktualnego stanu wiedzy na temat kancerogennego działania palenia tytoniu i innych używek podawanych w formie inhalacji.

Głównym tematem pracy jest mniej znane działanie tych używek, a w zasadzie produktów ich spalania. W chwili obecnej obserwuje się wzrost stosowania takich używek przez ludzi młodych .

Profilaktyka chorób nowotworowych jest znacznie tańsza dla pacjenta i mniej obciążająca niż leczenie onkologiczne. Stąd zapobieganie im w jak najwcześniejszym okresie jest zasadne.

### **„Przedszkole jako siedlisko promocji zdrowia”**

dr Agnieszka Kapuścińska

Promocja zdrowia dotyczy różnych systemów społecznych także systemu edukacji, gdzie stała się bazą dla działania i rozwoju sieci Szkół Promujących Zdrowie realizujących długofalowe, systemowe działania w zakresie promocji zdrowia. W działania te aktywnie włączają się również przedszkola i inne placówki oświatowo – wychowawcze. Brak wypracowanych narzędzi i standardów dyskwalifikuje je jednak w ubieganiu się o krajowy certyfikat nadawany przez Minister Edukacji Narodowej.

Celem wystąpienia jest przedstawienie podjętych działań na rzecz budowania modelu Przedszkola Promującego Zdrowie. Przedmiotem referatu jest próba ujęcia specyfiki przedszkola jako siedliska, wyodrębnienia jego cech sprzyjających profilaktyce i promocji zdrowia.

Prezentowanie rozważania stanowią jedynie punkt wyjścia do dyskusji nad koncepcją i strategią tworzenia przedszkola promującego zdrowie.

### **„Możliwości zdobywania wiedzy żywieniowej w placówkach oświatowych w Polsce”**

dr inż. Marta Jaruszka – Bielak, dr hab. Anna Kołajtis – Dołowy

Badania poziomu wiedzy żywieniowej dzieci i młodzieży nie uległy znaczącej zmianie na przestrzeni 20 – 30 lat, mimo przeprowadzonych w tym okresie kilku reform szkolnictwa, w tym dotyczącym nauczania zagadnień żywienia w szkołach na różnym poziomie, a także wprowadzeniem treści z zakresu żywienia już w przedszkolu. Analiza programów nauczania w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadpodstawowych oraz podręczników zatwierdzonych przez MEN wskazuje, że zarówno programy jak i podręczniki zawierają dużo treści z zakresu żywności i żywienia. Mimo, że szkoła zasługuje stanowi, jak dotychczas, niezachwianą pozycję pośród innych źródeł wiedzy, to jej stosunkowo mała efektywność

musi budzić niepokój, ale przede wszystkim pytanie o przyczyny. A powodów nie jest mało, a niektóre są poważne, choćby dlatego, że bardzo już silnie zakorzenione. Należą do nich między innymi: nadmiernie duża szczegółowość treści, jednocześnie rozproszonej w różnych przedmiotach. Sam dobór treści również budzi zastrzeżenia ze względu na nie dość odpowiedni do aktualnych potrzeb młodych osób, wcześniej stających się aktywnymi konsumentami na rynku bardzo różnorodnej żywności. Nieadekwatnie mało do tak rozbudowanego materiału nauczania przeznaczonych jest godzin na jego realizację. Poza mankamentami samego programu, do powodów stosunkowo małej skuteczności długotrwałej edukacji żywienia należy mało wciąż kompetentna kadra nauczycieli oraz nieatrakcyjny przekaz treści. Wiele problemów rodzą liczne czynniki zewnętrzne, z którymi szkoła sobie wyraźnie nie radzi, jak reklama żywności, promocja artykułów spożywczych, oddziaływanie grupy rówieśniczej, panujące mody żywieniowe, diety, w tym odchudzające, oraz inne zjawiska zakłócające właściwy odbiór i przetwarzanie informacji płynących, nota bene, z różnych źródeł (co stanowi jeszcze jeden, odrębny i trudny do rozwiązywania problem).

Ważną, edukacyjną rolę uzupełniającą zadania szkoły, pełnią nieraz instytuty naukowe, towarzystwa, organizacje pozarządowe, fundacje, które mają w swoich statutach i programach edukację żywieniowo-zdrowotną. Nie do przecenienia pozostaje też rola masmediów, z Internetem, które mogą uczynić tyleż dobrego, co złego. Bez współpracy, konsolidacji szerokiego środowiska edukatorów oraz koordynacji ich działań, widoczna i satysfakcjonująca poprawa wiedzy żywieniowej społeczeństwa nie jest możliwa.

### **„Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna realizowana przez Państwową Inspekcję Sanitarną na Mazowszu”**

dr Agata Wolska – Adamczyk

Praca ukazuje działania Pionu Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Państwowej Inspekcji Sanitarnej województwa mazowieckiego w obszarze promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Zagadnienia te realizowane są w formie kilkuletnich programów edukacyjnych, jak również cyklicznych akcji prozdrowotnych.

### **„Kaloryczność oraz skład odżywczy aktualnej diety Polaków”**

dr hab. Wacław Laskowski

Odżywianie jako powszechne zjawisko związane z życiem fascynuje i zadziwia wielu. Frederick Hopkins wyznał z okazji przyznania mu w 1929 roku nagrody Nobla, że stwierdzana badaniami i doświadczeniami złożoność potrzeb żywieniowych człowieka jest zdumiewająca. Zjawiskiem tym zajmował się i także fascynował Polak Kazimierz Funk. Wyodrębnił z otrąb ryżowych pewien związek, określił jego właściwości, w tym to, że zawiera azot; wykazał, że jest to tiamina. Opublikował to w pracach: „Badania nad przyczyną beri-beri” oraz „Chemiczny charakter związku, który leczy zapalenie wielonerwowe ptaków, wywołane dietą zawierającą polerowany ryż”. Rok później, w czerwcu, w artykule „Etiologia chorób wywołanych niedoborem...” po raz pierwszy użył terminu „witamina” (od łac. „vita” – życie, czyli amina życia). Było to 101 lat temu! Dzisiaj znamy 13 związków lub grup związków będących uznanymi, odrębnymi witaminami, niektórzy wyróżniają nawet więcej. Oprócz witamin składnikami żywności niezbędnymi człowiekowi są białka, tłuszcze, węglowodany, związki mineralne – wyodrębnia się ich obecnie około 60. Pożądane są też w pożywieniu substancje, które nie są trawione i wchłaniane w przewodzie pokarmowym, ale ich obecność jest korzystna.

Wykonana analiza danych pochodzących z Badań budżetów gospodarstw domowych, badań GUS, pozwala stwierdzić, że aktualna wartość energetyczna przeciętnej dziennej racji Polaka kształtuje się na dość niskim poziomie, niewiele przekracza 2300 kcal, zawartość białka spadła poniżej 80 g, utrzymuje się raczej wyższy niż zalecany poziom spożycia tłuszczów, przekracza 100 g.

Analizy pokazują mankamenty w zakresie zdolności odżywczej diet u wielu Polaków, najwyraźniejsze z nich to niedobór wapnia, a także nadmiarowe spożycie sodu (soli). Orzekanie o nieprawidłowościach spożycia innych składników, w tym witamin, na podstawie zaobserwowanych wartości przeciętnej racji jest ryzykowne, gdyż rozbieżności pomiędzy średnimi a orientacyjnymi odpowiednimi normami nie są aż tak duże. Z tego wnioskować można o braku podstaw do swobodnego sięgania po suplementy, gdyż łatwo przynieść może przekroczenie poziomów dopuszczalnych. Niewykluczone, że analizy w grupach ludności mogą dać więcej ścisłych informacji o nieprawidłowościach i tym samym argumentów na rzecz działań poprawiających odżywianie się. Monitorowanie spożycia nabrało w ostatnich latach większego znaczenia z uwagi

na coraz mniej wysiłkowy styl życia, który stanowi wyzwanie dla współczesnego Człowieka w zakresie dopasowania odżywiania do zmieniających się potrzeb.

### **„Potencjał mediów społecznościowych w edukacji zdrowotnej”**

dr Paweł Fryderyk Nowak, mgr Marta Chalimoniuk – Nowak

Środki masowego przekazu są obecnie dominującym źródłem wiedzy o zdrowiu i zdrowym stylu życia, a zatem programowane interwencje edukacyjne w dziedzinie profilaktyki i promocji zdrowia nie mogą się ograniczać tylko i wyłącznie do działań w środowisku szkolnym dzieci i młodzieży.

Celem pracy jest ukazanie walorów edukacyjnych mediów społecznościowych jako atrakcyjnego i popularnego kanału przekazu informacji, a także alternatywnej formy kształcenia i wychowania w dziedzinie promowania zdrowego stylu życia. W ostatnich latach zaobserwować można dynamicznie rosnący potencjał mediów społecznościowych w promocji zdrowia, lecz w dziedzinie intencjonalnej działalności edukacyjnej nie jest on w pełni wykorzystany.

Internetowe serwisy społecznościowe mogą skutecznie kształtować postawy prozdrowotne poprzez swój interaktywny charakter, m.in. współuczestnictwo w wymianie poglądów, doświadczeń, pomysłów, tworzeniu treści. Funkcjonalna różnorodność, multimedialność, brak barier czasowych i przestrzennych tworzą całkowicie odmienny od tradycyjnego znacznie bardziej przyjazny młodzieży, a zatem skuteczny model edukacji.

Mając na uwadze zasięg Internetu i jego ciągle rozwijające się funkcjonalności oraz mobilny dostęp, potrzebne wydaje się być stworzenie nowych metodycznych rozwiązań celem wykorzystania potencjału nowych technologii i wirtualnej przestrzeni dla skutecznej edukacji zdrowotnej.

### **„Rola kosmetologów w kształtowaniu prozdrowotnych zachowań młodzieży”**

mgr Joanna Klonowska

Studia kosmetologiczne mają nie tylko nauczyć podstaw teoretycznych oraz umiejętności praktycznych do wykonywania zabiegów z zakresu kosmetyki leczniczej, pielęgnacyjnej i upiększającej, diagnostyki kosmetologicznej i podejmowania właściwych decyzji co do rekomendacji kosmetyków i zabiegów, bardzo ważna jest też edukacja zdrowotna, której celem jest promowanie zdrowych wzorców zachowań, prawidłowej pielęgnacji swojego zdrowia jak również profilaktyka chorób. Kosmetolog ma za zadanie uczyć jak żyć, aby żyć długo i w pełnym komforcie z wysoką świadomością tego co organizm potrzebuje i co się w nim dzieje.

Współczesny gabinet kosmetologiczny to nie tylko miejsce upiększania i pielęgnacji ciała ludzkiego, ale także obszar realizacji edukacji zdrowotnej i kształtowania zachowań prozdrowotnych. Atmosfera, jaka panuje w salonach zdrowia i urody, bliskość relacji między pacjentami i kosmetologami sprzyja takim działaniom. Kosmetolog ze względu na swoje wykształcenie doskonale nadaje się do roli promotora zdrowia, może stać się także realizatorem prozdrowotnych programów edukacyjnych. Szczególnie istotne jest budowanie autorytetu zawodowego oraz uświadomienie sobie odpowiedzialności, jaką kosmetolodzy ponoszą w swojej pracy. Celem artykułu jest ukazanie możliwości i roli kosmetologów w kształtowaniu prozdrowotnych zachowań osób młodych korzystających z usług gabinetów kosmetycznych i kosmetologicznych oraz zwrócenie uwagi na konieczność odpowiedniego przygotowywania nowych kadr edukatorów zdrowotnych, jakimi są kosmetolodzy dla potrzeb nowoczesnej koncepcji promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej nastawionej na profilaktykę chorób skóry. Dokonano analizy planów nauczania kosmetologów na poziomie studiów I i II stopnia, aby wykazać zakres zdobywanej wiedzy i umiejętności z promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Pokazano także przykłady programów edukacyjnych realizowanych w gabinetach kosmetologicznych i ich efekty.