

ŁÓDŹ, 27 CZERWCA 2019 R.

KONFERENCJA

JAK ZARZĄDZAĆ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I ZDROWYM ODŻYWIANIEM W FIRMACH? WNIOSKI PRAKTYCZNE Z OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA PRACOWNIKÓW.

Jacek Pyżalski

Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy,

Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera

Czy zdrowie i zdrowy styl życia są naprawdę ważne dla polskich pracowników?



**INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA**



CZYM SIĘ BĘDZIEMY ZAJMOWAĆ?

- Jak pracownicy myślą o swoim zdrowiu (szczególnie w kontekście aktywności, fizycznej i odżywiania)?
- Czy zawsze myślenie przekłada się na działanie?
- Co z tego wynika dla menedżerów?

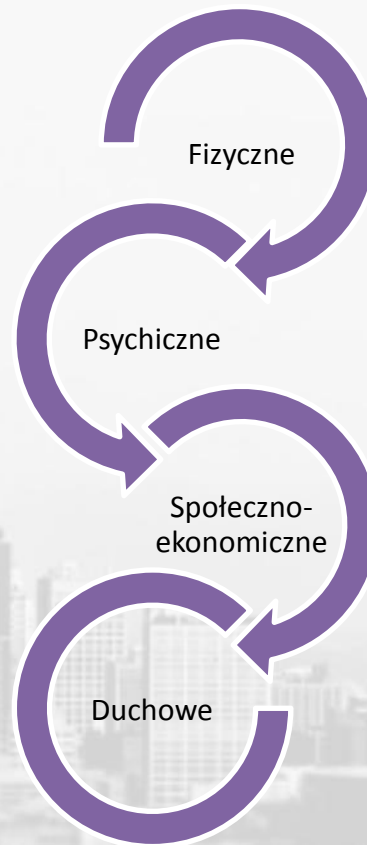


INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



Zdrowie

- Zdrowie ≠ brak choroby (Juczyński, 2003)



JAKIE WAŻNE DLA NAS PYTANIA TU SIĘ POJAWIAJĄ?

- Skoro to są aspekty zdrowia, to jakie czynniki na nie wpływają?
- Czy te sfery na siebie wpływają?
- A w miejscu pracy?
- Czy można dobrze oddziaływać na jeden aspekt zdrowia a na inny źle (robiąc to samo)?

CO JEST NAJWAŻNIEJSZE DLA ZDROWIA WG PRACOWNIKÓW?

Udane życie rodzinne 57%

Dobra praca 52%

Większe możliwości odpoczynku 40%

Zdrowe odżywianie się 40%

Zdrowe środowisko, woda, powietrze 28%

Uprawianie sportu, ruch 25%

Lepszy dostęp do lekarzy specjalistów 23%

Dobra opieka lekarza rodzinnego 19%

Lepsze radzenie sobie ze stresem 17%

STYL ŻYCIA JAKO POWSZECHNIE UZNAWANY WAŻNY CZYNNIK ZDROWIA

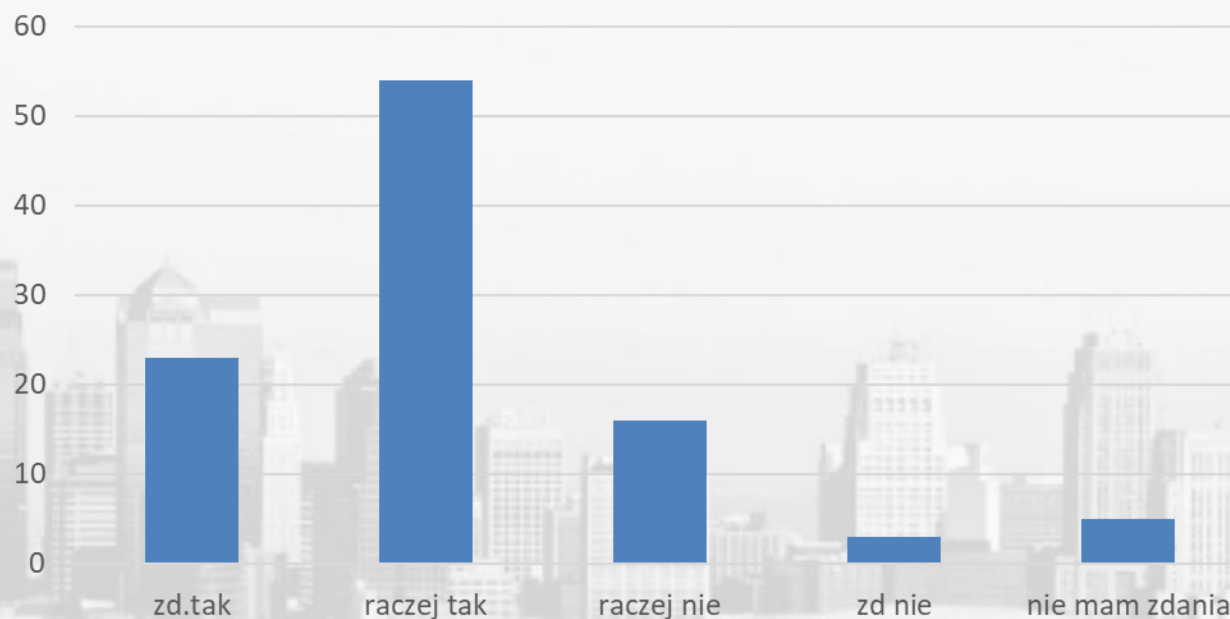
Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu,
prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę.

Edward Stanley



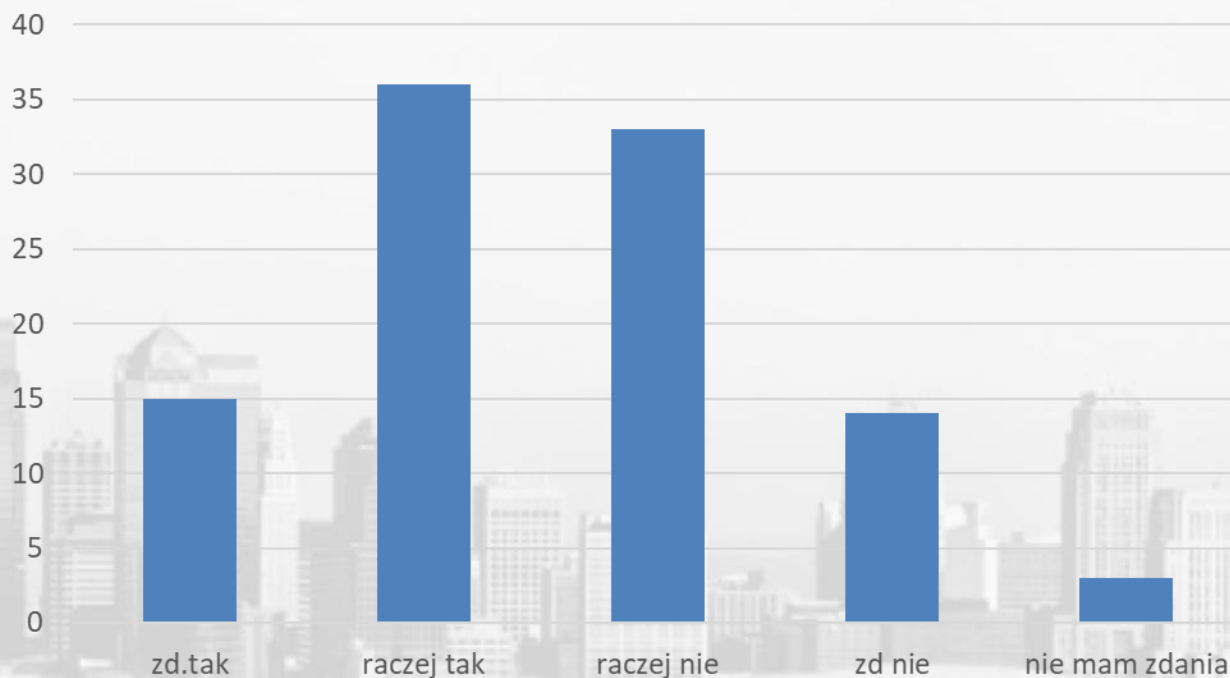
PRZYJRZYMY SIĘ BLIŻEJ – JEST OPTYMISTYCZNIE

O zdrowie trzeba dbać, więc jestem dla niego skłonny/a do trudów i wyrzeczeń nawet, gdy jestem zdrowy/a i dobrze się czuję



ALE ZARAZ POTEM MNIEJ...

Działam dopiero jak coś dolega/albo obawiam się,
że coś mi zaszkodzi



55%

nie robi nic szczególnego, stara się tylko zdrowiu
nie szkodzić



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



FATALISTYCZNE PRZEKONANIA – INNE CZYNNIKI PRZEWAŻAJĄ

- ...co trzeci uważa, że nic się nie da zrobić, bo decydują geny, medycyna, warunki życia...
- 54% uważa, że nie da się zdrowo żyć, bo w jedzeniu jest chemia a sport to wdychanie skażonego powietrza

SĄ TAKŻE SKRAJNE PRZEKONANIA ...

- ...co piąty badany wskazuje, że szkoda mu czasu i energii na zdrowie, bo woli się bawić i korzystać z życia...
- 23% lepiej zadbam o zdrowie biorąc suplementy i leki niż wtedy, gdy będę się zdrowo odżywiał i ćwiczył



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



CZYLI...

- Zdrowie jest ważne, choć nie zawsze jesteśmy spójni w myśleniu o nim. Na poziomie deklaracji/wartości jest bardzo istotne nawet w szczegółowych kwestiach
- Prawie **70%** uważa, że utrzymanie zgrabnej sylwetki ma dla nich duże znaczenie

ALE KIEDY CHCEMY PRACOWNIKÓW WESPRZEĆ

- 30% uważa, że zdrowy styl życia to moda, która szybko przeminie
- 35% sądzi, że to pomysł, jak wyciągnąć od ludzi pieniądze
- 41% denerwuje się, że tak dużo mówi się o odchudzaniu/namawia wszystkich do tego

JESZCZE INNY OBRAZ MAMY, GDY PRZYJRZYMY SIĘ ZACHOWANIOM

- 45% prawie codziennie pół godziny przeznaczają na ruch
- 31% więcej niż godzinę w tygodniu rusza się intensywnie
- 48% unika słodyczy

WYZWANIA

- Jak zdrowie w firmie z ogólnego hasła ściągnąć na poziom codziennych doświadczeń?
- Jak uwzględnić przekonania, które mogą blokować zaangażowanie pracowników?



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA





*"Nie ten jest lekarzem, kto
wszystkie recepty zna na pamięć,
lecz ten, kto w odpowiedniej chwili
umie do książki zajrzeć."*



-Antoni Czechow



WielkieSłowa.pl
cytaty.net



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA

