Promocja zdrowia, zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej w firmach w kontekście epidemii COVID-19

Elżbieta Korzeniowska, Krzysztof Puchalski
Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Efekty epidemii COVID-19 dotyczące promocji zdrowia w firmach

- **Weryfikacja dotychczas oferowanych benefitów prozdrowotnych w firmach w kontekście zmienionych możliwości i potrzeb**
- Koncentracja uwagi na zapewnieniu bezpieczeństwa epidemicznego (m.in. reorganizacja form/czasu pracy i przestrzeni biurowych, procedury bezpieczeństwa, dostępność środków/urządzeń higienicznych)
- Rozwój działań dot. wsparcia psychologicznego dla pracowników/rodzin, dowartościowanie dobrej komunikacji, roli przywództwa
- Przeniesienie w obszar online oferowanych usług prozdrowotnych (konsultacje medyczne, poradnictwo dietetyczne, treningi sportowe)
- Ograniczenie prozdrowotnych aktywności zbiorowych na terenie firm (m.in. wspólnego przygotowywania/spożywania posiłków, ćwiczeń fizycznych) i poza nimi (m.in. korzystania z karnetów sportowych)
- Rozwój rynku nowych ofert prozdrowotnych dla firm (np. wynajem rowerów)

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Co robiły firmy przed epidemią? Co zauważali pracownicy?

Wybrane działania prozdrowotne w firmach zatrudniających >50 pracowników w latach 2017-2019 (% deklarujących)	Deklaracje firm (IMP 2017)	Deklaracje pracowników (IMP 2019)
Dofinansowanie abonamentów do usług medycznych (np. w Luxmed, Medicower) lub ubezpieczeń zdrowotnych	52	53
Zapewnienie lub dofinansowanie karnetów/kart do obiektów sportowych (typu FitProfit, MultiSport)	55	48
Poprawa warunków na stanowiskach pracy – ponad wymagania przepisów bhp (np. redukcja hałasu znacząco poniżej normy, poprawa ergonomii)	45	31
Zmiany w organizacji i zarządzaniu, by praca była mniej stresująca	38	21
Akcje badań profilaktycznych (innych niż wstępne i okresowe) - np. badania ciśnienia, prostaty, mammografia piersi	34	16
Organizowanie po pracy zawodów sportowych, treningów, wsparcie dla grup pracowników uprawiających rekreację	31	19
Stałe oferowanie zdrowych posiłków i produktów w firmowych bufetach, stołówkach, automatach, usługach cateringowych itp.	29	26
Szkolenia/treningi uczące, jak radzić sobie ze stresem	28	16
Szkolenia dot. zdrowego stylu życia, chorób cywilizacyjnych, inne niż szkolenia bhp	23	11
Udostępnienie w firmie miejsc i przyrządów do ćwiczeń fizycznych (np. siłowni, piłek do siedzenia, drążków, ściskaczy), organizowanie ćwiczeń w czasie pracy	18	12

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Zdrowie na pokaz?

Dlaczego firmy podejmują promocję zdrowia? (najczęściej wybierane powody – badania IMP)

Powód - **% wskazań** (w nawiasie ranga)	**2006**	**2010**	**2015**	**2017**
Kreowanie wizerunku firmy	45 (6)	48 (8)	39 (1)	79 (1)
Rozwój relacji społecznych, morale	61 (4)	69 (3)	11 (5)	72 (2)
Podnoszenie efektywności pracy	61 (5)	67 (4)	19 (2)	69 (3)
Kontynuacja firmowej tradycji	65 (3)	62 (5)	12 (3)	68 (4)
Ograniczanie kosztów absencji i wypadków	72 (2)	80 (2)	12 (3)	65 (5)
Osobista postawa dyrektora/prezesa	41 (7)	58 (6)	12 (4)	57 (6)
Wzmocnienie witalności, energii pracowników	-	-	-	**56 (7) !**
Problemy zdrowotne pracowników	-	-	-	**43 (14) !!!**

Co piąty pracownik: „działania takie były prowadzone tylko po to, by firma mogła się nimi pochwalić – tak naprawdę mało chodziło o zdrowie” (IMP 2019)

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

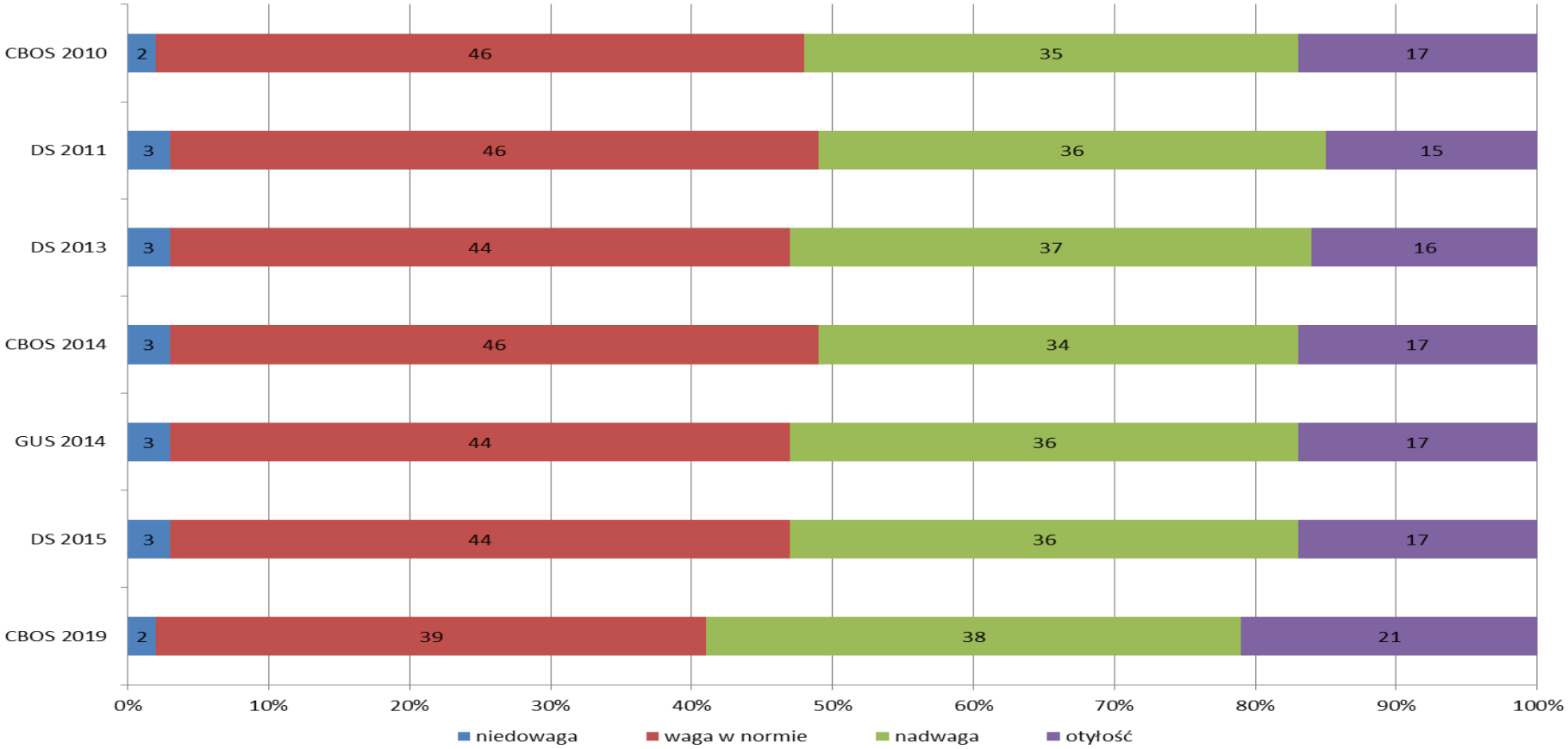
Kilka pytań o przyszłość…

- Czy kwestie zdrowia pracowników uzyskają wyższą rangę w politykach firm (i w motywacji związanej z ofertą benefitów)?
- Czy firmy położą większy nacisk na dobrą diagnozę potrzeb zdrowotnych personelu oraz wewnętrzną komunikację?
- Czy kwestie bezpieczeństwa epidemicznego zdominują, czy wzmocnią promocję zdrowego stylu życia (w funkcji wspomagania odporności)?
- Które z działań/benefitów prozdrowotnych zostaną utrzymane, które ograniczone, które przeformułowane (w jaki sposób?), jakie pojawią się nowe?
- Jak zmiany zachodzące w firmach w związku z COVID-19 wpłyną na ryzyko nadmiernej masy ciała personelu (m.in. stres, spadek aktywności fizycznej) oraz na możliwości jej profilaktyki?

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Problem nadmiernej masy ciała (pozostał mimo epidemii)

BMI dorosłej populacji w Polsce w latach 2010-2019



Problem niespójności ustaleń: NIZP-PZH 2018 – nadwaga 39%, otyłość 11%

Ministerstwo Zdrowia

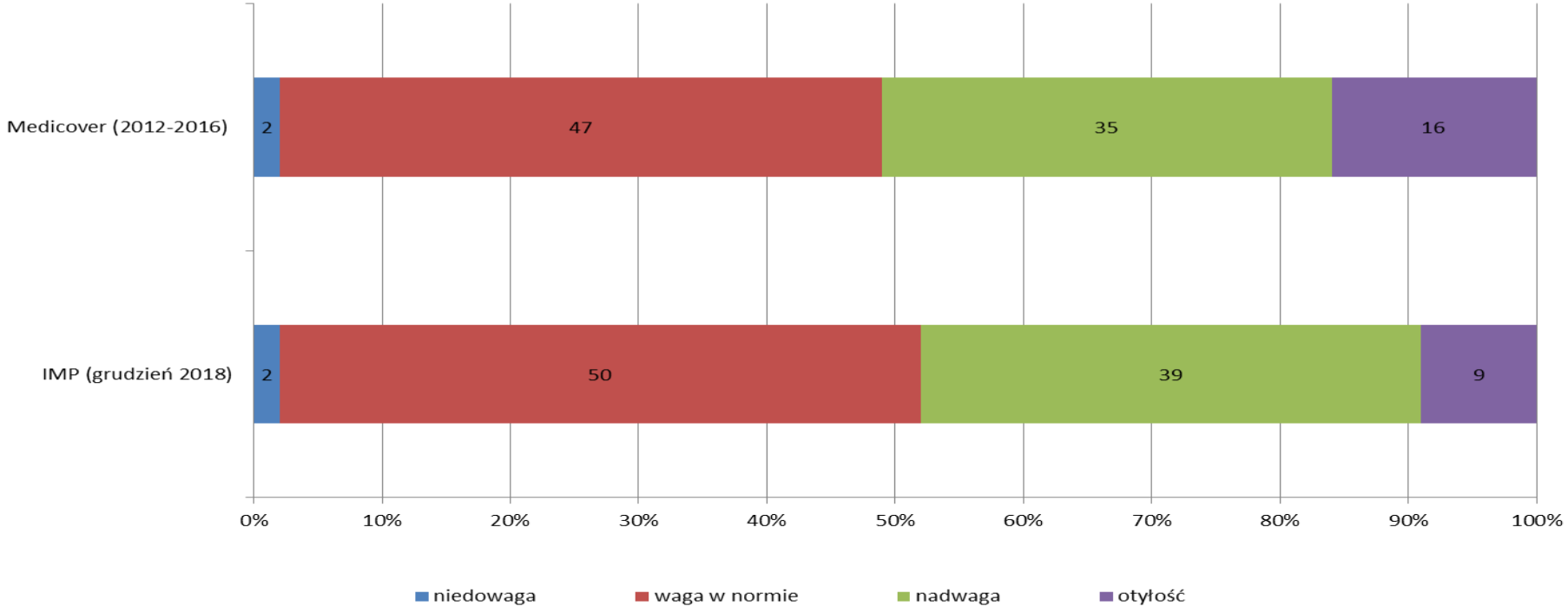
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

BMI wśród pracowników firm

badania antropometryczne (Medicover) i sondażowe (IMP)



Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Koncepcje genezy otyłości

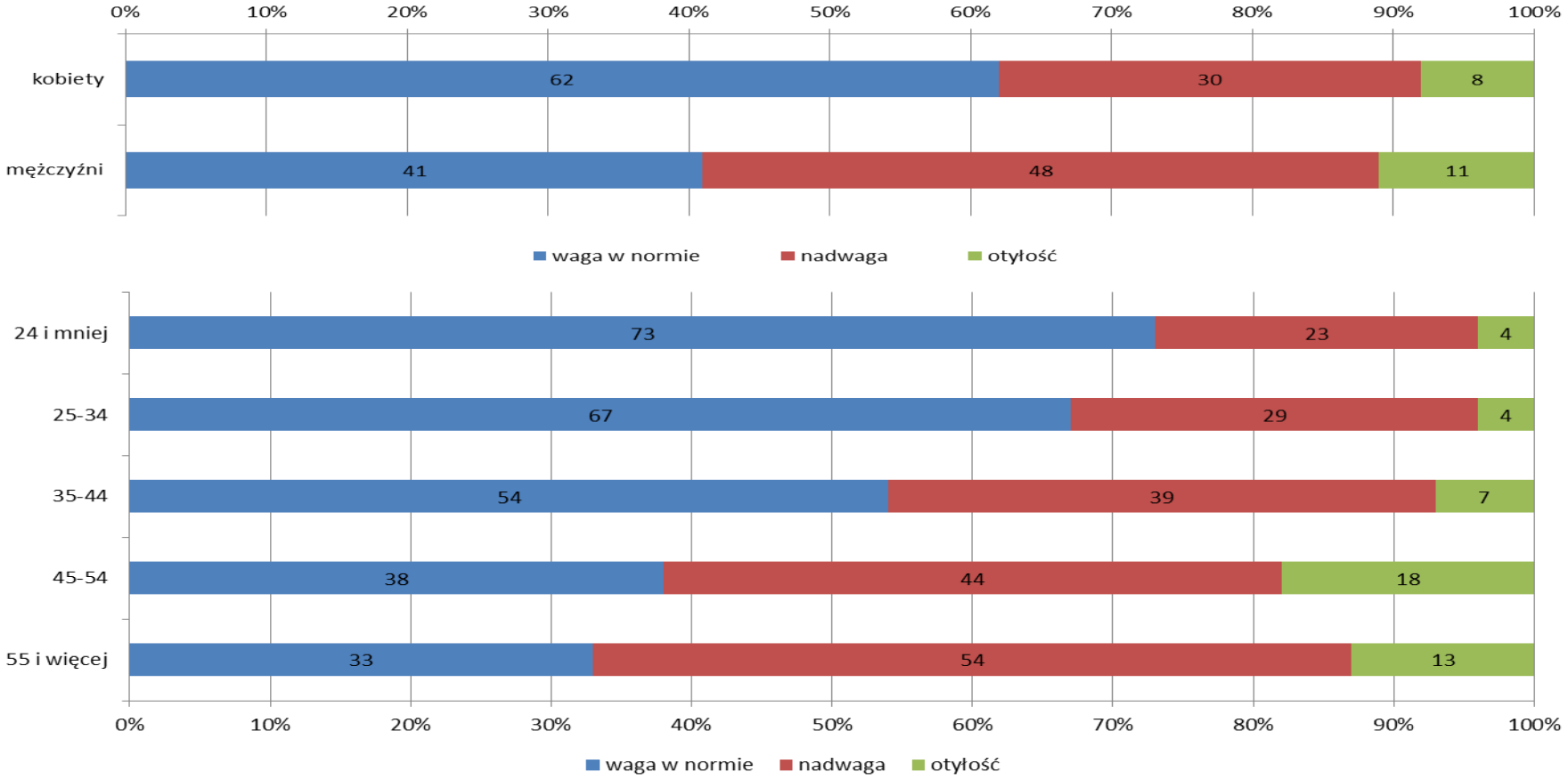
(-> strategie interwencyjne)

Koncepcja genezy otyłości	Strategia interwencyjna
efekt zaburzeń biologii organizmu, skutek choroby	-> leczenie
skutek niekonstruktywnego radzenia sobie ze stresem, z problemami życiowymi	-> terapia, pomoc, wsparcie
efekt pozycji w strukturze społecznej lub/oraz czynników środowiskowych (m.in. warunki pracy, życia codziennego)	-> kształtowanie organizacji oraz środowiska pracy, polityka społeczna
skutek nieprawidłowych zachowań, niezdrowego stylu życia (niedostatek ruchu, nadmiar jedzenia)	-> edukacja, zmiana zachowań

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

BMI pracowników firm a cechy społ.-demogr.

Badanie IMP 2018, reprezentacja pracowników firm zatrudniających >50 osób (N=1000)



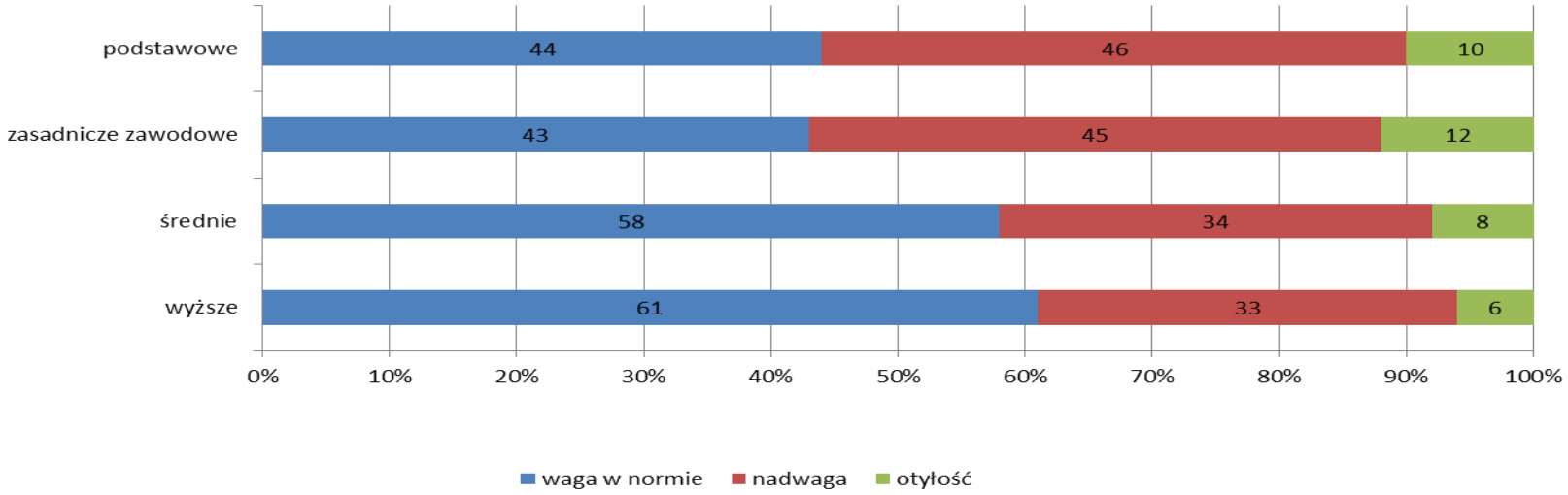
Ministerstwo Zdrowia

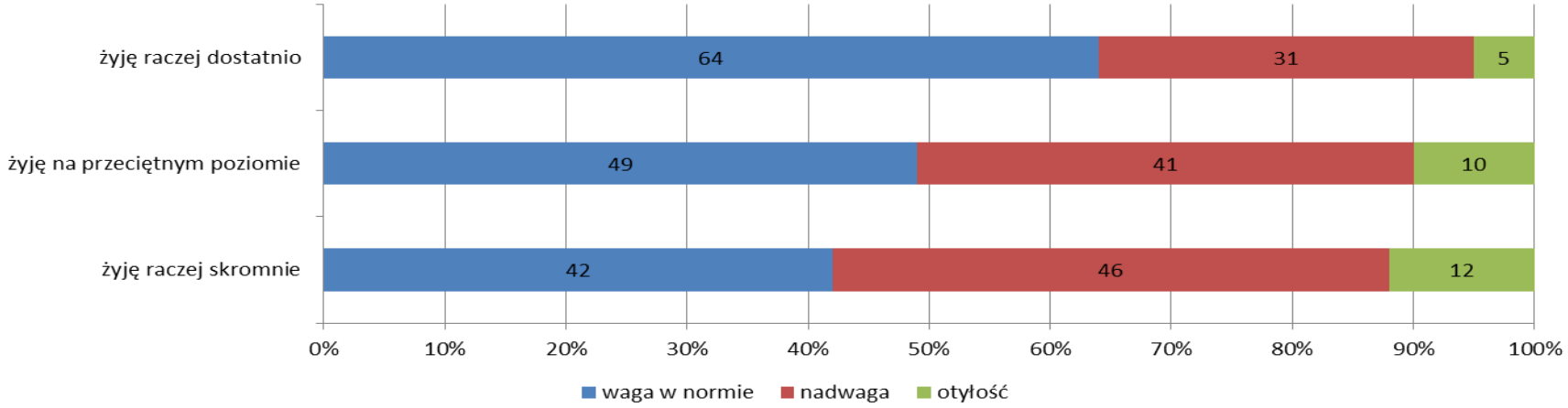
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

BMI pracowników firm a cechy społ.-demogr. (c.d.)





Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Czynniki zawodowe zwiększające ryzyko otyłości – które z nich można modyfikować w obecnej sytuacji?

- praca siedząca, nie wymagająca ruchu oraz wysiłku fizycznego
- obciążenie czynnościami zawodowymi powyżej 40 godz./tyg.
- nadmiar pracy i związane z nią zmęczenie
- praca nocna i zmianowa
- niekorzystne warunki fizycznego środowiska pracy
- uwarunkowania psychospołeczne w pracy, m.in. stres i jego generatory (niski poziom poczucia kontroli, małe wsparcie społeczne w pracy czy złe relacje międzyludzkie)

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Ryzyko stygmatyzacji osób z nadmierną masą ciała

AMS - konkurs na plakat
pt. „Jedz ostrożnie”

Ministerstwo Zdrowia

NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020

KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA

Przekonania dot. odżywiania i aktywności fizycznej a BMI pracowników – jak można wpływać na zmianę niekorzystnych przekonań i stylu życia?

Stwierdzenie / % tak + raczej tak	norma	nadwaga	otyłość
Mnie bardziej potrzebny jest odpoczynek, a nie jakaś aktywność, ćwiczenia czy sport	31	44	57
Jestem tak zajęty/a pracą i domem, że trudno mi wygospodarować czas, by zdrowo się odżywiać	35	51	65
Jestem tak zajęty/a pracą i domem, że trudno mi wygospodarować czas na aktywność fizyczną	45	62	63
Wśród moich bliskich i znajomych mało kto zdrowo się odżywia	41	49	61
Wśród moich bliskich i znajomych mało kto ćwiczy, uprawia sport	41	53	55
Zdrowe jedzenie jest dla mnie zbyt drogie, kosztowne	28	35	54
Trudno mi wytrwać w postanowieniu, że będę się więcej ruszać, ćwiczyć, uprawiać sport	44	53	58
Gdy chcę lub gdybym chciał/a zmienić swoje nawyki żywieniowe, to wiem jak się za to zabrać, jak w tym wytrwać	61	54	51
Jeżeli postanowię zdrowo się odżywiać, to jestem w tym wytrwały/a, konsekwentny/a	55	42	40
Tam, gdzie mieszkam jest wiele miejsc i możliwości, by uprawiać sport, trenować	70	58	55

N = 1000 osób z reprezentacji pracowników średnich i dużych firm w Polsce, CAPI, listopad-grudzień 2018, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Co dla P. oznacza zdrowe jedzenie? IMP 2018 (do trzech wskazań)	%
jedzenie dań i posiłków przygotowanych w domu	38
nie przejadanie się, kontrolowanie liczby kalorii	37
rezygnacja z dań lub produktów, po których źle się czuję, które mi szkodzą	37
jedzenie o ustalonych porach, odpowiedniej liczby posiłków	32
spożywanie produktów naturalnych, ekologicznych, lokalnych, „od chłopa”	29
zwyczajne jedzenie: tego, co mi smakuje, na co mam apetyt, wtedy gdy jestem głodny/a	20
unikanie jedzenia z dużą ilością konserwantów, składników chemicznych, z GMO	19
jedzenie, jakie propagują w mediach dietetycy, naukowcy, lekarze	7
stosowanie wybranej diety, np. wegańskiej, bezglutenowej, tzw. optymalnej	6
jedzenie tego, co zalecił mi lekarz w związku z moją chorobą	4
nie zastanawiałem się nad tym	12

Co dla P. oznacza zdrowa aktywność fizyczna? IMP 2018 (do trzech wskazań)	%
Aktywność, która daje radość, sprawia przyjemność	47
Systematyczna aktywność: przynajmniej kilka razy w tygodniu przez minimum 20-30 min.	43
Wysiłek podczas zwykłych codziennych czynności w pracy i w domu	32
Umiarkowana aktywność, która nie męczy	24
Ćwiczenia pod okiem trenera, instruktora	19
Ćwiczenia zmniejszające obciążenia związane z pracą, np. z siedzeniem, dźwiganiem, stresem	18
Aktywność fizyczna w dobrym towarzystwie, wspólnie z innymi	16
Aktywność, przy której można się wykazać, bić rekordy, rywalizować (np. z pomocą aplikacji)	11
Ćwiczenia, które zalecił mi mój lekarz, rehabilitant	8
nie zastanawiałem się nad tym	13

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Modele socjotechniki: manipulacyjny i emancypacyjny

Model manipulacyjny:

- **Cele przyjęte „z zewnątrz" w stosunku do osób objętych interwencją** (ekspert wie lepiej, co dobre dla ludzi)
- **Mało troszczy się o akceptację osób będących obiektem oddziaływań** (cele/metody często ukrywane, niejawne)
- **Nie angażuje osób poddawanych interwencji, traktuje je przedmiotowo**
- **Dyskurs w języku eksperckim**

Model emancypacyjny:

- **Cele odpowiadające oczekiwaniom osób, dla których podjęta jest interwencja** (ekspert ustala z ludźmi, co jest dla nich ważne, jest ich problemem)
- **Cele uzgodnione z osobami będącymi obiektem oddziaływań** (jawne, dostępne ich kontroli)
- **W dużym stopniu angażuje osoby poddawane interwencji, dąży do ich upodmiotowienia**
- **Dyskurs w języku partnerów interwencji**

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Sukces interwencji

=

Jakość koncepcji

X

Akceptacja społeczna

(zarządu firmy, menedżerów, personelu, rodzin pracowników)

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Pomagamy firmom rozwijać strategie i programy zarządzania zdrowiem i promocji zdrowia personelu

Zapraszamy do kontaktu

Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera
ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 8, 91-348 Łódź
tel.: 42 6314 686, tel./fax: 42 6314 685
e-mail: whpp@imp.lodz.pl
Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy IMP
www.promocjazdrowiawpracy.pl

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA