

¹Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej
Instytut Pedagogiki i Pielęgniarstwa, Biała Podlaska
Higher State Vocational School in Biała Podlaska, Pedagogy and Nursing Institute
²Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Oddział Ortopedii Biała Podlaska
Provincial Specialist Hospital in Biała Podlaska, Orthopaedic Ward

BARBARA SOKOŁOWSKA ¹, TERESA SAMOSZUK ², DIANA PIASZCZYK ¹

*Nurses' diet and style of living as one of the determinants
of the programme of health promotion*

**Styl życia a odżywianie pielęgniarek
jako jeden z wyznaczników programu promocji zdrowia**

WSTĘP

Styl życia definiuje się często jako zespół zachowań, postaw oraz ogólną filozofię życia jednostki. Zależy on od środowiska, norm społecznych i kulturowych w którym żyje człowiek i społeczność.[8]. Jednym z elementów stylu życia, który ukazuje podobieństwa i różnice pomiędzy ludźmi o różnych pozycjach społecznych jest sposób ich odżywiania [5, 7].

W warunkach współczesnej cywilizacji przemiany społeczno-gospodarcze wywierają często niekorzystny wpływ na sposób żywienia, co powoduje nasilenie występowania metabolicznych chorób uznawanych za cywilizacyjne, a tym samym pogorszenie stanu zdrowia całego społeczeństwa [1, 2]. O sposobie żywienia w coraz większym stopniu decydują zwyczajne żywieniowe, które nie zawsze mają pozytywny wpływ na zdrowie [3].

Wpływ nauki o żywieniu człowieka na życie społeczne jest wielostronny. Daje ona niewątpliwie podstawę dla podejmowania decyzji o kierunku rozwoju do wytwarzanych środków żywności. Z drugiej strony przyczynia się do podniesienia w społeczeństwie wiedzy o prawidłowym żywieniu i upowszechnienia bardziej pożądanym nawyków żywieniowych [4, 6].

Celem pracy było poznanie sposobu odżywiania się pielęgniarek jako jednego wybranego wyznacznika stylu życia.

W szczególności próbowano odpowiedzieć na pytania: czy pielęgniarce preferują zdrowy i regularny styl żywienia, czy praca w systemie zmianowym wpływa na odżywianie oraz czy istnieją inne czynniki, które utrudniają regularne odżywianie.

MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto 150 pielęgniarek oddziałów zachowawczych i zabiegowych. Badania prowadzono metodą ankietową w oparciu o kwestionariusz własnego autorstwa.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

W badanej grupie brały udział pielęgniarki mieszkające w mieście n=86 i na wieś n=64. Były to najczęściej osoby w przedziale wiekowym: do 30 roku życia n=36, najliczniejszą grupę badanych stanowiły pielęgniarki będące w wieku pomiędzy 30-40rokiem życia n=82 oraz 41-46 roku życia n=32. Charakterystyka badanej grupy pod względem wieku i miejsca zamieszkania zawiera tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka badanych ze względu na wiek i miejsce zamieszkania

MIEJSCE ZAMIESZKANIA	WIEK BADANYCH			
	<30	30-40	41-46	Ogółem
Miasto	31	35	20	86
Wieś	5	47	12	64
Ogółem	36	82	32	150

W celu określenia sposobu odżywiania się pielęgniarek zapytano je ile razy spożywają posiłki.

W opinii badanych, okazało się, że dwa posiłki dziennie jadało (n=10; 6,9%), zdecydowana większość jadała trzy razy dziennie (n=75; 51,7%), cztery razy dziennie (n=30; 20,7%), pięć razy dziennie (n=25; 17,2%), najmniejszą grupę stanowiły osoby, które jadły sześć razy dziennie (n=5; 3,5%). W szczegółowej analizie badanej grupy starano się ustalić różnice spożywania posiłków w ciągu dnia pomiędzy pielęgniarkami mieszkającymi w mieście i na wsi. Dane te zawiera tabela 2.

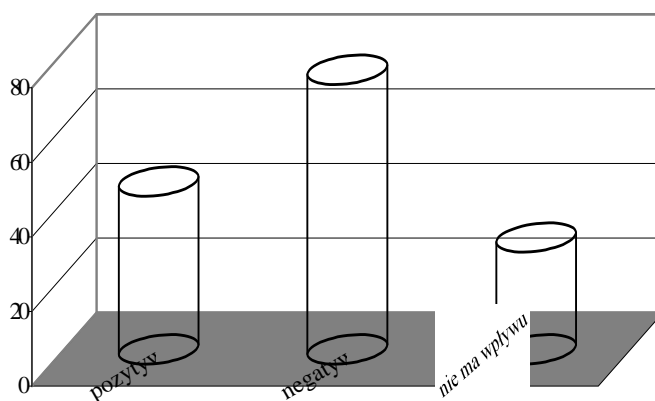
Tabela 2. Ilość spożywanych posiłków przez pielęgniarki w ciągu dnia w zależności od miejsca zamieszkania

	Brak odp.		2		3		4		5		6	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Osoby zam. na wsi	4	0,0	4	6,78	30	50,85	10	16,95	15	25,42	5	8,47
Osoby zam. w mieście	0	4,94	8	9,88	40	49,38	12	14,81	17	20,99	5	6,17

Podczas prowadzenia badań, zapytano pielęgniarki o jedzenie śniadań. Okazało się, że (n=98; 65,3%) jada śniadania, a (n=52; 34,7%) nie jada. W dalszej części badania starano się określić przyczyny niejedzenia śniadań przez badane pielęgniarki i okazało się, że domi-

nującą przyczyną było brak czasu (n=80; 53,3%); następnie brak apetytu (n=27; 18%), późne wstawanie (n=23; 15,4%) i odchudzanie się (n=20; 13,3%). Ponadto starano się ustalić czy pielęgniarki spożywają posiłki regularnie. Okazało się, że aż 76,3% pielęgniarek całej grupy badanej odżywia się nieregularnie. Pielęgniarki mieszkające na wies regularnie spożywały posiłki tylko w26,6%, a u mieszkanek miasta odsetek regularnego odżywiania był jeszcze niższy 20,9%. W wyniku prowadzonych badań zebrany materiał pozwolił ustalić co było przyczyną nieregularnego odżywiania pielęgniarek. Na pierwszym miejscu postawiono pracę w systemie zmianowym (n=65; 50%), następnie brak czasu wynikający z obowiązków (n=38; 29,2%), niskie zarobki (n=16; 12,3%), brak apetytu (n=8; 6,2%) brak chęci do regularnego odżywiania (n=3; 2,3%).

Na podstawie szczegółowej analizy wyników badań stwierdzono, że badane pielęgniarki najczęściej spożywały potrawy mięsne(n=49; 32,6%) oraz owoce i warzywa (n=30; 20%),w następnej kolejności w jednakowym odsetku spożywano przetwory mleczne, smażone i gotowane (n=22; 14,7%) i inne (n=5; 3,3%). Ponadto badano czy pielęgniarki w ciągu dnia spożywają przynajmniej jeden posiłek gotowany i okazało się, że (n=124; 82,7%) takowy posiłek spożywa, a (n=26; 17,3%) nie spożywa. Zapytano też czy obecny sposób odżywiania wpływa na ich stan zdrowia i okazało się, że 80% badanych uznało, że ma wpływ. Spośród nich aż 50% przyznała, iż jest to wpływ negatywny, a tylko 30% sądziło, iż jest to wpływ pozytywny. Obrazuje to wykres 1



Wykres 1. Opinia badanych na temat wpływu sposobu odżywiania na ich zdrowie

Na koniec poproszono respondentki o wymienienie jakie elementy zmiany sposobu odżywiania mogłyby wpłynąć pozytywnie na ich stan zdrowia i okazało się, że (n=30; 20%) chciałyby poprawić regularność spożywanych posiłków, (n=25; 16,7%) częściej stosować zdrową żywność, (n=20; 13,3%) więcej owoców i warzyw, więcej potraw mlecznych (n=15; 10%), ograniczyć ilość spożywanego mięsa (n=15; 10%), słodczy(15; 10%), wyeliminować używki (n=10;6,7%), częściej jadać potrawy gotowane (15; 10%), oraz nie pracować w systemie zmianowym (n=5; 3,3%).

WNIOSKI

Przeprowadzone badania pozwoliły wyciągnąć następujące wnioski

1. Analiza wyników badań wskazuje, że pielęgniarki znają ale nie preferują zdrowego stylu żywienia, odżywiają się nieregularnie.
2. Według opinii 50% ankietowanych pielęgniarek, regularne odżywianie, utrudnia praca w systemie zmianowym.
1. Innymi czynnikami, które utrudniają regularne odżywianie są: stale pogarszająca się sytuacja materialna pielęgniarek oraz brak czasu wynikający z nadmiaru obowiązków.
2. W celu poprawy swojego dotychczasowego żywienia pielęgniarki chciałyby przyłożyć więcej uwagi do regularności spożywanych posiłków, częściej stosować zdrową żywność, jeść więcej owoców i warzyw, oraz potraw mlecznych, częściej jadać potrawy gotowane, a ograniczać nadmiar dotychczas spożywanego mięsa i słodczy, wyeliminować używki (papierosy, kawa, mocna herbata) oraz nie pracować w systemie zmianowym.

PIŚMIENNICTWO

1. Bąk E., Kopczyńska-Sikorska J.: Postrzeganie elementów promowania zdrowia wśród lekarzy i pielęgniarek w świetle reprezentowanych zachowań. *Zdrowie Publiczne, Miesięcznik Pismo MZiOS* październik 1994, 341.
2. Gulbicka B.: Stan wyżywienia społeczeństwa polskiego na początku lat dziewięćdziesiątych. „*Przemysł spożywczy*” 1993, 12, 318-321
3. Karski J., Słońska Z., Wasilewski B.: *Promocja zdrowia*, Warszawa 1999, 218-233.
4. Kierebiński Cz., Godlewska Z.: *Żywność a zdrowie*, PZWL, Warszawa 1986, 7-9
5. Ostrowska A.: *Styl życia a zdrowie*, Wydawnictwo IFiS PAN Warszawa 1999, 62-64.
6. Rzepka J.: *Prawidłowe żywienie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych*, Wydawnictwo AWF Katowice, 1991.
7. Somer E.: *Wpływ odżywiania na zdrowie kobiety*, Wydawnictwo Amber Sp.z o.o., Warszawa 1998.
8. Szilagyi-Pągowska I.: *Zachowania zdrowotne i styl życia*, w: *Opieka zdrowotna nad rodziną, Praca zbiorowa pod red. Bożkowej K. i Sito A.*, PZWL, Warszawa 1994, 97-98.

STRESZCZENIE

Styl życia a odżywianie pielęgniarek jako jeden z wyznaczników programu promocji zdrowia.

Jednym z warunków osiągnięcia i utrzymania dobrego zdrowia jest prawidłowe żywienie.

Zadawalający staje się fakt, że coraz popularniejsza w społeczeństwie staje się świadomość, iż niewłaściwy sposób odżywiania stanowi bezpośrednią przyczynę bądź czynnik ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych takich jak choroby układu krążenia, otyłość.

Celem niniejszej pracy było poznanie sposobu odżywiania się pielęgniarek jako jednego wybranego wyznacznika stylu życia. Badania przeprowadzono wśród 150 pielęgniarek

pracujących na oddziałach zachowawczych i zabiegowych. Przy użyciu skonstruowanego w tym celu kwestionariusza ankiety zebrano informacje na temat odżywiania się pielęgniarek oraz jaki preferują styl żywienia. Z analizy badań wynika, że pielęgniarki znają zdrowy styl żywienia ale odżywiają się nieregularnie. Za przyczynę tego stanu najczęściej rzeczy podają pracę w systemie zmianowym, niedobór środków materialnych oraz brak czasu wynikający z nadmiaru obowiązków.

SUMMARY

One of the conditions of good health is proper diet. It is very satisfactory that the opinion that bad diet is the direct cause, or a factor of risk, of many civilisation diseases, such as illnesses of circulatory system and overweight, becomes more and more popular with society.

The aim of this work was getting to know the nourishment habits of nurses, as one of the indices of style of living. The research was carried out on 150 nurses. By the means of a questionnaire, constructed specifically for this research, data was gathered concerning nurses' diet and what kind of nourishment style they prefer. The analysis of the data shows that nurses apply healthy diet but eat irregularly. The main reasons, according to nurses, are usually shortage of money, the lack of free time caused by the excess of duties, and also the fact that they work in shifts.