

Dobrostan a edukacja

**Wydawnictwo Naukowe
NeuroCentrum
Lublin
ISBN 978-83-61495-67-3**

Redaktor naukowy Wydawnictwa
Krzysztof Turowski

Korekta i tłumaczenie
Mark Wheatley

Statystyka
Józef Jasik

Projekt okładki
Sławomir Wróbel

Wydawca
Wydawnictwo Naukowe
NeuroCentrum
ul. Hirszfelda 3/9 U
20-092 Lublin

ISBN 978-83-61495-67-3

Druk
'WSCHÓD' AG.Usł.
ul. Długa 5,
Lublin

Dobrostan a edukacja

Redaktorzy naukowi

Prof. dr hab. n. o kult fiz. Ewa DYBIŃSKA
Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

Prof. dr hab. n. hum. Bożena ZBOINA
Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości
w Ostrowcu Świętokrzyskim

Recenzenci

Prof. dr hab. n. biol. Ryszard ASIENKIEWICZ
Uniwersytet Zielonogórski

Prof. dr hab. n. med. Krystyna KURLEJ
Uniwersytet Medyczny
we Wrocławiu

Prof. dr hab. n. med. Krystyna MARKOCKA MĄCZKA
Uniwersytet Medyczny
we Wrocławiu

Prof. dr hab. n. hum. Grażyna NOWAK-STARZ
Uniwersytet Jana Kochanowskiego
w Kielcach

Lublin, 2016

NEURO
ENTRUM

SPIS TREŚCI

Asienkiewicz Ryszard Charakterystyka porównawcza poziomu rozwoju fizycznego studentów i studentek Uniwersytetu Zielonogórskiego w świetle zróznicowanej aktywności ruchowej Comparative characteristics of the level of physical development of the University of Zielona Góra students in the light of varied physical activity	11
<i>Artykuł zawiera 25549 znaków ze spacjami + grafika</i>	
 Bilewicz-Wyrozumska Teresa, Bilewicz-Stebel Monika, Momot Ewa, Wołkowicz Jolanta, Krukowska Joanna, Grund Damian, Krenzel Izabella, Ćwieląg-Drabek Małgorzata Wymiary starości – dobrostan czy problem? The dimension of senility – wellness or problem?	27
<i>Artykuł zawiera 36853 znaki ze spacjami + grafika</i>	
 Celej-Szuster Jolanta, Turowski Krzysztof, Przychodzka Elżbieta, Lorencowicz Regina, Sadura Dorota Edukacja jako element wsparcia społecznego pacjentów z dyskopatią lędźwiową Education as an element of social support in patients with lumbar discopathy	45
<i>Artykuł zawiera 26464 znaki ze spacjami</i>	
 Dybińska Ewa, Kwiatkowska-Skwara Anna Poziom aktywności fizycznej młodzieży akademickiej Krakowa a stan wiedzy z zakresu kultury fizycznej z uwzględnieniem płci, kierunku kształcenia oraz miejsca pochodzenia The level of physical activity of students from Cracow and the level of knowledge in the field of physical culture consulting the gender, the major area of study and the birthplace	55
<i>Artykuł zawiera 49133 znaki ze spacjami + grafika</i>	
 Gałuszka Renata, Gałuszka Grzegorz, Borecki Mateusz, Wrona Waldemar Funkcjonowanie ruchowe osób starszych Motor functioning of elderly people	79
<i>Artykuł zawiera 26470 znaków ze spacjami</i>	

Jenczura Anna, Długoń Marta, Czajkowska Mariola, Gogola Celina, Gałązka Iwona, Mazurek Monika, Spachowska Katarzyna Wiedza kobiet na temat porodów w wodzie Knowledge of women about water birth	93
<i>Artykuł zawiera 20402 znaki ze spacjami + grafika</i>	
Jenczura Anna, Stawicka Katarzyna, Podsiadło Beata, Mann Agnieszka, Ociepa Klaudia, Płonka Justyna, Pyrcek Agnieszka, Leszczyńska Katarzyna Postawy partnera podczas porodu rodzinnego Analysis of father's behavior and emotions during family birth.....	107
<i>Artykuł zawiera 20712 znaków ze spacjami</i>	
Kostrzewa-Zabłocka Ewa, Bełz Ewa Ocena umiejętności pomiarów glikemii u osób starszych z cukrzycą typu 2 przez pielęgniarkę POZ Assessment by a primary care nurse of the skills of the elderly patients with type 2 diabetes to monitor their glucose levels	117
<i>Artykuł zawiera 20089 znaków ze spacjami</i>	
Kostrzewa-Zabłocka Ewa, Czochoła Elżbieta Czy warto tworzyć Programy Edukacyjne dla pacjentów z cukrzycą typu 2 w celu poszerzenia wiedzy? Is it worth to develop educational programmes for patients with type 2 diabetes to broaden their knowledge?.....	127
<i>Artykuł zawiera 21102 znaki ze spacjami</i>	
Lautenbach Dariusz, Malczewska Blanka, Preis Krzysztof, Holec-Gąsior Lucyna, Ciężka infekcja wewnątrzmaciczna płodu toksoplazmozą - opis przypadku. Severe toxoplasmosis infection of fetus - a case report.....	139
<i>Artykuł zawiera 24028 znaków ze spacjami</i>	
Lorencowicz Regina, Jasik Józef, Siek Angelika, Przychodzka Elżbieta, Celej-Szuster Jolanta, Turowski Krzysztof Wpływ wybranych czynników na jakość życia chorych na stwardnienie rozsiane Effect of chosen factors on the quality of life of patients with Multiple Sclerosis	149
<i>Artykuł zawiera 25777 znaków ze spacjami</i>	

Mac Aneta Stymulowanie rozwoju dziecka w okresie niemowlęcym w doświadczeniach matek Stimulating the development of the child during infancy applied by mothers	161
<i>Artykuł zawiera 38220 znaków ze spacjami</i>	
Markocka-Mączka Krystyna, Grabowski Krzysztof, Taboła Renata Choroby przewlekłe – problem XXI wieku Chronic illness – the XXIth century problem	177
<i>Artykuł zawiera 24810 znaków ze spacjami</i>	
Nowak-Starz Grażyna, Babiarz Anna, Salwa Agata, Siwek Marta Poziom wiedzy młodzieży licealnej z zakresu udzielania pierwszej pomocy Ledge level of high school students in the scope of first aid help	187
<i>Artykuł zawiera 27329 znaków ze spacjami</i>	
Przychodzka Elżbieta, Turowski Krzysztof, Lorencowicz Regina, Jasik Józef, Celej-Szuster Jolanta Wybrane aspekty jakości opieki pielęgniarstwa w opinii pacjentów hospitalizowanych z powodu dysfunkcji kręgosłupa Chosen aspects of nursing care quality in opinions of patients hospitalized for spine dysfunction	199
<i>Artykuł zawiera 23043 znaki ze spacjami + grafika</i>	
Syrkiewicz-Światała Magdalena, Strzelecka Agnieszka Instamatka szansą na skuteczne prowadzenie działań w zakresie promocji zdrowia za pośrednictwem narzędzi social media marketingu Insta-mother as an opportunity for effective implementation of health promotion through social media marketing tools	211
<i>Artykuł zawiera 21237 znaków ze spacjami</i>	
Wasilewski Tadeusz Paweł Współczesny wymiar komunikacji interpersonalnej pielęgniarki z pacjentem Contemporary scope of interpersonal communication of nurse with patient	219
<i>Artykuł zawiera 26918 znaków ze spacjami</i>	

OD REDAKTORÓW

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dobrostan ogólny – wellness – to optymalny stan zdrowia jednostek w wymiarze fizycznym, społecznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym umożliwiający wypełnianie przez nią obowiązków (roli) w: rodzinie, społeczności, w której żyje, miejscu pracy, miejscu kultu oraz innych obszarach.

Zdrowie to stan żywego organizmu, w którym wszelkie funkcje organizmu człowieka przebiegają prawidłowo. Wówczas człowiek osiąga optymalną sprawność fizyczną oraz dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Zdrowie jest jedną z podstawowych wartości życiowych człowieka warunkującą jego dobrostan, czyli prawidłowe funkcjonowanie zarówno pod względem fizycznym, psychicznym jak i społecznym. Jednakże warunkiem osiągnięcia dobrostanu jednostki są wieloaspektowe, prozdrowotne działania, które powinny się przejawiać we wszystkich obszarach życia człowieka.

Dobrostan ogólny (wellness) obejmuje zarówno dobrostan fizyczny (fitness), w którym mieszczą się zarówno sprawność fizyczna oraz wygląd, samopoczucie, czynny wypoczynek, odporność na napięcia psychiczne jak i stan zdrowia – odporność na infekcje; powiązania z innymi (m. in. asertywność) oraz osiągnięcia na polu zawodowym.

Według filozofii dobrostan ogólny – wellness to życie w harmonii całego organizmu – ciała, ducha i umysłu; to integracja i równowaga pomiędzy wszystkimi obszarami życia człowieka. Określa zasady naszego życia, zgodne z kryteriami zawartymi w definicji wellness. To życie wyższej jakości w optymalnym zdrowiu, które daje dobre samopoczucie i zdolność do aktywnego wypoczynku, wydajnej pracy oraz uczestnictwa w życiu społecznym i towarzyskim. Codzienne funkcjonowanie w ten sposób przynosi dużo radości, wiele energii, poczucie młodości, zgrabną sylwetkę i piękną skórę, zadowolenie z siebie i swoich osiągnięć, odporność na stres i wiele chorób. W takim poczuciu zdrowia, energii i młodości masz realną szansę na zdrową długowieczność, nawet do 120 lat.

Bardzo ważne jest zatem włączenie społeczeństwa w ogólny proces edukacji prozdrowotnej w dążeniu do osiągnięcia dobrostanu ogólnego. Należy także eksponować rolę aktywności ruchowej jako jednego z najważniejszych składników zdrowego stylu życia. Zatem ogromny wpływ na zdrowie człowieka ma styl jego życia. Dlatego należy szkodliwy styl życia człowieka przekształcić na styl prozdrowotny. Każdy człowiek jest odpowiedzialny za własne zdrowie, dlatego powinien zdobywać informacje o tym, co szkodzi jego zdrowiu, a co pomaga w jego utrzymaniu lub poprawie.

Konieczna jest zatem edukacja społeczeństwa polskiego, a również europejskiego, w zakresie rozumienia prawidłowej definicji pojęcia dobrostanu ogólnego – wellness, które należy do podstawowego zakresu działań prozdrowotnych mieszczących się w szerokim obszarze zdrowia publicznego. Termin wellness jest jednym z współczesnych ujęć zdrowia związanych z jakością życia, a także na rzecz zdrowia (dążeniem do wellness). Wellness to styl życia, który ma zapewnić pełne, dobre samopoczucie oraz doprowadzić do harmonii pomiędzy ciałem, duchem i umysłem. Wellness to o wiele więcej niż zdrowie fizyczne, to wiele nakładających się na siebie obszarów, w których niezwykle istotna jest jakość życia.

Prof. dr hab. n. o kult fiz. Ewa DYBIŃSKA
Krakowska Akademia
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

Prof. dr hab. n. hum Bożena ZBOINA
Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości
w Ostrowcu Świętokrzyskim