

Profilaktyka i edukacja zdrowotna

**Wydawnictwo Naukowe
NeuroCentrum
Lublin
ISBN 978-83-61495-79-6**

Redaktor
Krzysztof Turowski

Korekta i tłumaczenie
Mark Wheatley
Douglas Williams

Statystyka
Józef Jasik

Projekt okładki
Sławomir Wróbel

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

ISBN 978-83-61495-79-6

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

PROFILAKTYKA I EDUKACJA ZDROWOTNA

Redaktorzy naukowi

Prof. dr hab. Ewa Dybińska
Akademia Wychowania Fizycznego
w Krakowie

Prof. dr hab. Monika SZPRINGER
Uniwersytet Jana Kochanowskiego
w Kielcach

Prof. dr hab. Ryszard ASIENKIEWICZ
Uniwersytet Zielonogórski
w Zielonej Górze

Recenzenci

Prof. dr hab. n. med. Wiesław Kurlej
Uniwersytet Medyczny
we Wrocławiu

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

Prof. dr hab. n. biol. Józef TATARCZUK
Uniwersytet Zielonogórski
w Zielonej Górze

Lublin, 2017

NEURO
ENTRUM

SPIS TREŚCI

Asienkiewicz Ryszard, Wandycz Artur Wiek menarche a poziom rozwoju morfofunkcjonalnego studentek Uniwersytetu Zielonogórskiego Age of menarche and level of morphofunctional development of female students of the University of Zielona Góra	11
<i>Artykuł zawiera 29432 znaki ze spacjami + grafika</i>	
Bajger Barbara, Sadlik Elżbieta Wiedza i korzystanie z profilaktyki przeciwstarzeniowej w populacji młodych kobiet mieszkających na wsi Knowledge and use of anti-aging prevention among young women living in rural areas	29
<i>Artykuł zawiera 21048 znaki ze spacjami + grafika</i>	
Bilewicz-Wyrozumaska Teresa, Krenzela Izabella, Bilewicz-Stebel Monika, Kraus Joanna, Krukowska Joanna, Szulc Mariola Zdrowe starzenie się a edukacja do starości Healthy ageing and education to old age	39
<i>Artykuł zawiera 40310 znaków ze spacjami</i>	
Dybińska Ewa, Kosiba Marek, Kosiba Grażyna, Cebula Grzegorz Próba odniesienia przebiegu wypadku tonięcia i akcji ratowniczej w parku wodnym w Krakowie do schematu procesu umierania An attempt to refer the course of a drowning accident and a rescue operation at the Aqua Park in Cracow to the stages in the dying proces	55
<i>Artykuł zawiera 21053 znaków ze spacjami + grafika</i>	
Gałaszka Grzegorz, Gałaszka Renata, Gałęziowska Justyna, Borecki Mateusz, Legawiec Wojciech Znaczenie szczepień profilaktycznych w zakażeniu wirusem hpv The importance of preventive vaccination the infection with hpv	65
<i>Artykuł zawiera 26411 znaków ze spacjami</i>	
Gałaszka Renata, Kubik Cezary, Borecki Mateusz, Legawiec Wojciech, Gałaszka Grzegorz Badania dla potrzeb doboru i pomiaru efektywności fizjoterapii w chorobach układu oddechowego Of examining the effectiveness of physiotherapy for the purposes of the selection and the measurement in respiratory diseases	77
<i>Artykuł zawiera 20892 znaki ze spacjami</i>	

<p> Gałuszka Renata, Borecki Mateusz, Legawiec Wojciech, Gałuszka Grzegorz Wybrane uwarunkowania jakości życia kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu Selected determinants of the quality of life of women with stress urinary incontinence 85 <i>Artykuł zawiera 30225 znaków ze spacjami</i> </p>	85
<p> Gontarz Magdalena, Papuć Ewa, Tynecka-Turowska Marta, Martyniuk-Gęca Agnieszka, Rejda Konrad Wsparcie społeczne dla osób z otępieniem alzheimerowskim Social support for patients with Alzheimer's-type dementia 99 <i>Artykuł zawiera 27203 znaki ze spacjami</i> </p>	99
<p> Hornik Beata, Janusz-Jenczeń Magdalena, Włodarczyk Iwona Przestrzeganie zaleceń aktywności fizycznej przez chorych hemodializowanych Adherence to physical activity recommendations by hemodialysis patients 109 <i>Artykuł zawiera 28096 znaków ze spacjami + grafika</i> </p>	109
<p> Kociuba-Adamczuk Katarzyna Satysfakcja pielęgniarek / pielęgniarzy z pracy zawodowej Job satisfaction of nurses 123 <i>Artykuł zawiera 41607 znaków ze spacjami + grafika</i> </p>	123
<p> Korabiewska Izabela, Lewandowska Monika, Rongies Witold, Białoszewski Dariusz Wpływ masażu klasycznego na aktywność bioelektryczną wybranych mięśni grzbietu u osób zdrowych Effects of swedish massage on bioelectrical activity of chosen muscles of back in healthy subjects 141 <i>Artykuł zawiera 29271 znaków ze spacjami</i> </p>	141
<p> Kostrzewa-Zabłocka Ewa, Majkutewicz Bożena Wiedza pacjentów z cukrzycą na temat retinopatii cukrzycowej Knowledge of patients with diabetes on diabetic retinopathy 153 <i>Artykuł zawiera 20825 znaków ze spacjami + grafika</i> </p>	153

Kulik Teresa B., Pacian Anna, Kaczoruk Monika, Dopka Milena, Kawiak-Jawor Ewa Krajowe inicjatywy w zakresie zwalczania chorób nowotworowych a stan wiedzy studentów uczelni wyższych na temat profilaktyki nowotworu piersi National Cancer Initiatives and Knowledge of Students about Breast Cancer Prevention	161
<i>Artykuł zawiera 21654 znaki ze spacjami</i>	
Markocka-Mączka Krystyna, Grabowski Krzysztof, Taboła Renata Holistyczne podejście do pacjenta Holistic approach towards a patient	171
<i>Artykuł zawiera 22320 znaków ze spacjami + grafika</i>	
Martyniuk-Gęca Agnieszka, Papuć Ewa, Tynecka-Turowska Marta, Rejda Konrad Wpływ wybranych czynników na codzienne funkcjonowanie psychospołeczne chorych na padaczkę The influence of selected factors on everyday psychosocial functioning of people with epilepsy	181
<i>Artykuł zawiera 29492 znaki ze spacjami</i>	
Mazurek Marek, Denysiuk Adrianna, Tynecka-Turowska Marta, Rejda Konrad, Papuć Ewa Zawroty głowy jako problem interdyscyplinarny Vertigo as an interdisciplinary problem	193
<i>Artykuł zawiera 26523 znaki ze spacjami</i>	
Mazurek Marek, Papuć Ewa, Tynecka-Turowska Marta, Rejda Konrad Zastosowanie skal i kwestionariuszy w ocenie pacjentów z zawrotami głowy Application of scales and questionnaires for the assessment of patients with vertigo	203
<i>Artykuł zawiera 28365 znaków ze spacjami</i>	
Nowak-Starz Grażyna, Siwek Marta, Salwa Agata, Babiarz Anna, Jabłońska Sylwia, Kowalski Filip, Wójcik Tomasz, Markowska Małgorzata Edukacja zdrowotna oraz promocja zdrowia w miejscu pracy jako element wzmacniający dobrostan społeczeństwa Health education and health promotion in the workplace as part of enhancing the wellness of society.....	213
<i>Artykuł zawiera 24306 znaków ze spacjami</i>	

Nowak-Starz Grażyna, Bujnowska Monika, Siwek Marta, Salwa Agata, Jabłońska Sylwia, Babiaryz Anna, Markowska Małgorzata Świadomość stomatologiczna kobiet w ciąży Dental awareness of pregnant women	223
<i>Artykuł zawiera 22596 znaków ze spacjami + grafika</i>	
Wydrych Bartosz, Zając Tomasz, Wydrych Justyna, Zięba Paulina, Nowak-Starz Grażyna Analiza stanu wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy wśród młodzieży ponadgimnazjalnej The analysis of knowledge on the first aid provision among high school students	239
<i>Artykuł zawiera 24204 znaki ze spacjami (16353 znaki +589 cm2 grafiki)</i>	
Zięba Ewa, Zięba Paulina, Nowak-Starz Grażyna Analiza porównawcza wiedzy studentów kierunków medycznych i nieme- dycznych na temat cukrzycy typu 2 A comparative analysis of knowledge of medical and non-medical students on type 2 diabetes	251
<i>Artykuł zawiera 22747 znaków ze spacjami</i>	
Katarzyna Staszak, Wiesław Kurlej, Natalia Mandzios, Kamil Nelke, Paweł Poniatowski Zastosowanie termografii w diagnostyce urazów twarzoczaszki The use of thermography in the diagnosis of craniofacial trauma.....	263
<i>Artykuł zawiera 21384 znaki ze spacjami + grafika</i>	

Od Redaktorów

Jak powszechnie wiadomo, stan zdrowia jest jednym z podstawowych elementów kształtujących przyszłość społeczeństwa. Ogromne przemiany cywilizacyjne zapoczątkowane na świecie w ostatnich dekadach XX wieku, stwarzają coraz większe wyzwania przed żyjącymi współcześnie społeczeństwami. Aby im sprostać, ludzie wciąż muszą przystosowywać się do nowych warunków życia. Zmiany te spowodowały również, iż ludzie muszą zwracać większą uwagę na styl życia jaki prowadzą oraz bardziej dbać o własne zdrowie i sprawność fizyczną.

Zdrowie jest jedną z podstawowych wartości życiowych człowieka warunkującą jego dobrostan. Według Światowej Organizacji Zdrowia – WHO, zdrowie można zdefiniować, jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko nie występowanie chorób lub niepełnosprawności. Definicja ta, mimo, iż ciągle pod pewnymi względami uniwersalna i nowatorska, nie odpowiada obecnym potrzebom promocji zdrowia, z tego powodu, że sprowadza zdrowie do stanu idealnego, niemożliwego do osiągnięcia dla większości ludzi i przedstawia zdrowie w ujęciu statycznym, a nie dynamicznym.

Zdrowie należy zatem traktować nie tylko jako abstrakcyjny stan, ale jako poddającą się zmianom zdolność człowieka do osiągania szczytu (własnych) możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych oraz pozytywnego reagowania na wyzwania środowiska. W takim znaczeniu zdrowie jest nie tylko celem samym w sobie, ale środkiem umożliwiającym człowiekowi takie wykorzystywanie istniejących możliwości, by uczynić swe życie lepszym i pełniejszym. Zdrowie należy zarówno chronić – profilaktyka, doskonalić – promocja jak i przywracać – leczenie i rehabilitacja (Bielski 2014).

O dobre zdrowie należy ciągle zabiegać, ponieważ wymaga ono zarówno pielęgnacji jak i ciągłego rozwoju oraz umiejętności przywracania stale zakłóconej równowagi i przystosowania się do nieustannie dokonujących się zmian zachodzących zarówno wewnątrz organizmu, jak i w otaczającym człowieka środowisku.

Jednakże zdrowie często bywa stanem ulotnym. Dlatego też, aby je zachować, należy stosować prewencję. Profilaktyka zdrowia obejmuje działania zapobiegające chorobom, dzięki ich wczesnemu wykryciu i leczeniu oraz utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Jako dział medycyny naprawczej koncentruje się ona na zdrowiu negatywnym, czyli patologii i jej przeciwdziałaniu. Jest ona skierowana do osób w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia. Profilaktyka zdrowotna przynosi największe korzyści w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, ponieważ zapobiega zaburzeniom we wszystkich strefach zdrowia organizmu.

We współczesnej ochronie zdrowia coraz więcej uwagi poświęca się pozytywnej medycynie, czyli służącej umacnianiu zdrowia i rozwojowi potencjału sił fizycznych i psychicznych organizmu. Natomiast dominujące miejsce zajmują zagadnienia związane z wychowaniem i oświatą zdrowotną. Ważne jest modyfikowanie zachowań służących zdrowiu jednostki i społeczeństwa, aby móc osiągnąć pożądane i określone postawy wobec zdrowia oraz ukształtować w świadomości ludzi odpowiedzialność za siebie oraz społeczeństwo. Takie instytucje jak przedszkola, szkoły itp. pełnią ważną funkcję w wychowaniu zdrowotnym, ponieważ dzieci już od najmłodszych lat powinny mieć wpażane zasady kultury zdrowotnej, aktywnych sposobów utrzymania zdrowia, stałego doskonalenia sprawności fizycznej i umysłowej oraz umiejętności zachowania równowagi psychicznej (Sygit 2008).

Na każdym etapie prewencji zachorowań populacji istotną rolę odgrywa edukacja zdrowotna. To dzięki niej ludzie uczą się, jak dbać o zdrowie własne i innych. Edukacja zdrowotna skupia się na ukazaniu i uświadomieniu relacji między zdrowiem człowieka a stylem jego życia, a także środowiskiem społecznym i fizycznym. Działa ona na zasadzie przekazywania informacji, które kształtują zdrowotne postawy jednostek i motywują do realizacji zachowań służących zdrowiu.

Warunkiem osiągnięcia dobrostanu jednostki są wieloaspektowe, prozdrowotne działania, które powinny się przejawiać we wszystkich obszarach życia człowieka. Bardzo ważne jest zatem włączenie społeczeństwa w ogólny proces edukacji prozdrowotnej i ukształtowanie zdrowego stylu życia. Konieczna jest edukacja społeczeństwa polskiego, a również europejskiego, w zakresie prawidłowych pojęć, które należą do podstawowego zakresu działań prozdrowotnych mieszczących się w szerokim aspekcie zdrowia publicznego.

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.

Prof. dr hab. Ewa Dybińska
Akademia Wychowania Fizycznego
w Krakowie

Prof. dr hab. Monika SZPRINGER
Uniwersytet Jana Kochanowskiego
w Kielcach

Prof. dr hab. Ryszard ASIENKIEWICZ
Uniwersytet Zielonogórski
w Zielonej Górze

