

Małgorzata Wojciechowska, Katarzyna Suda

Zakład Pielęgniarstwa Klinicznego Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi

Promocja zdrowego stylu życia nie tylko zadaniem zawodowym pielęgniarki, ale także odpowiedzią na współczesne zagrożenia zdrowia

Promotion of healthy lifestyle is not only nurses' professional duty but it is the answer present-day threat of health as well

Adres do korespondencji:

Małgorzata Wojciechowska
Wyższa Szkoła Humanistyczno-
-Ekonomiczna w Łodzi
ul. Rewolucji 1905 r. nr 64
90-222 Łódź,
e-mail: małgorzata62@gmail.com

STRESZCZENIE

Wstęp. Jesteśmy obecnie świadkami nie tylko ogromnego postępu medycyny, ale także dynamicznego rozwoju pielęgniarstwa. Od modelu siostry zakonnej, poprzez model pielęgniarki wojennej, potem osoby świeckiej oraz pielęgniarki jako osoby wykonującej jedynie zlecenia lekarza, doszliśmy do wzoru współczesnej pielęgniarki – osoby wykształconej, samodzielnie podejmującej decyzje dotyczące pielęgnowania chorego. Dzisiaj swą opieką pielęgniarki obejmują również osoby zdrowe. Nie wystarczy tylko fachowa wiedza, zdolności pedagogiczne oraz oddziaływanie, choćby najlepsze, na pacjenta. Należy samemu prezentować taką postawę prozdrowotną, aby każdy człowiek nie tylko mógł, ale chciał czerpać korzyści wynikające z prowadzenia zdrowego trybu życia.

Cel pracy. Ocena znajomości przez pielęgniarki czynników wpływających na zdrowie. Ocena promocji zdrowia prowadzonej przez pielęgniarki wśród pacjentów w szpitalu. Uzyskanie informacji, czy pielęgniarki stanowią wzorzec zachowań zdrowotnych w swoim środowisku pracy i w rodzinie.

Materiał i metody. Zastosowanym narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety składający się z 24 pytań otwartych i zamkniętych. Badania przeprowadzono wśród 60 pielęgniarek w jednym ze szpitali na terenie Śląska, na oddziałach: chirurgii ogólnej, chorób wewnętrznych, neurologii i kardiologii.

Wyniki i wnioski. Na podstawie przeprowadzonych badań wyciągnięto następujące wnioski – ocena znajomości przez pielęgniarki czynników wpływających na zdrowie wypadła dobrze. Wszystkie badane osoby doskonale zdają sobie sprawę, że właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, rezygnacja z używek, a także radzenie sobie ze stresem czy dobre relacje międzyludzkie wpływają korzystnie na zdrowie człowieka. Ocena prowadzonej przez pielęgniarki promocji zdrowia niestety nie wypadła najlepiej. Większość ankietowanych pielęgniarek zapomina o tym, że jest to jedno z najważniejszych zadań współczesnego pielęgniarstwa i nadal traktuje je jako zadanie stojące na dalszym planie. W pracy wykazano, że pielęgniarki są skarbnicą wiedzy na temat promocji zdrowia, jednak trudno im wykorzystać ją w codziennym życiu, dlatego też nie są najlepszym wzorcem dla innych.

Problemy Pielęgniarstwa 2008; 16 (1, 2): 60–65

Słowa kluczowe: promocja, pielęgniarka, praca

ABSTRACT

Introduction. At present we are witnesses not only huge medicine progress but dynamic development of nursing as well. Many years ago nuns looked after patients next war nurses carried wounded soldiers, then nurses realized all doctors' instructions. At present nurses are well educated and they make their mind, how look after sick people. Today nurses look after healthy persons too. Professional

knowledge, pedagogically skills and even the best influence the patient are not sufficient. Nurses should show pro-wholesome attitude in order to each man can and wants to take advantages which are results from leading healthy lifestyle.

Aim. Evaluation of nurses' knowledge of elements which influence the health. Evaluation of health promotion which is led by nurses among patients in hospital. Demonstration if nurses are personal examples in their work and family.

Material and methods. Special inquire was used in this study. It contained 24 questions which were open and closed. Searches were led among 60 nurses in one of hospitals in Silesian region, in surgical department, internal diseases warn, neurology and cardiology warn.

Results and conclusions. Basing on realized searches we drew next conclusions:

Evaluation of nurses' knowledge of elements which influence the health was good. All examined persons know that proper diet, physical activities, resignation all condiments and also good skills in avoiding stress and even good relations among people are very important for human health. Evaluation healthy promotion which was led by nurses was not very good. Most nurses forget that it is one of the most important duties of modern nursing and they still treat it as the second task. This study showed that nurses have huge knowledge about health promotion but they are not able to use it in their everyday life because of nurses are not the best personal pattern for others.

Nursing Topics 2008; 16 (1, 2): 60–65

Key words: promotion, a nurse, work

Wstęp

Jesteśmy obecnie świadkami nie tylko ogromnego postępu medycyny, ale także dynamicznego rozwoju pielęgniarstwa. Od modelu siostry zakonnej, która była pierwowzorem pielęgniarki, poprzez model pielęgniarki wojennej, potem osoby świeckiej oraz pielęgniarki jako osoby wykonującej jedynie zlecenia lekarza, doszliśmy do wzoru współczesnej pielęgniarki — osoby wykształconej, samodzielnie podejmującej decyzje dotyczące pielęgnowania chorego. Przez wiele lat nie zmienił się tylko stosunek społeczeństwa do pielęgniarstwa. Zawsze był i nadal jest to zawód cieszący się wysokim stopniem zaufania publicznego. Zadania stojące przed współczesną pielęgniarką znacznie odbiegają od tych sprzed wielu lat i obejmują świadczenia pielęgnacyjne, zapobiegawcze, lecznicze, diagnostyczne i rehabilitacyjne [1]. Dziś stoi przed nimi nowe zadanie, być może jedno z najważniejszych — promocja na rzecz zdrowia. Stają się nauczycielkami, ale również godnym do naśladowania przykładem tego, jak dbać o zdrowie i jak je utrzymać w dobrej formie. Nie wystarczy tylko fachowa wiedza, zdolności pedagogiczne oraz oddziaływanie, choćby najlepsze, na pacjenta. Należy samemu prezentować taką postawę prozdrowotną, aby każdy człowiek nie tylko mógł, ale chciał czerpać korzyści wynikające z prowadzenia zdrowego trybu życia.

Specyfika pracy w zawodzie pielęgniarki sprawia, że są one narażone na oddziaływanie wielu czynników szkodliwych:

Czynniki fizyczne związane są przede wszystkim z promieniowaniem jonizującym, laserowym, hałasem, ultradźwiękami czy też zbyt niską lub zbyt wysoką temperaturą [2].

Czynniki chemiczne związane są najczęściej z chemioterapią. Do tej grupy zaliczane są również odczynniki do badań, środki dezynfekcyjne oraz używane do sterylizacji.

Czynniki biologiczne to jedne z najniebezpieczniejszych zagrożeń dla zdrowia. Mowa tutaj o wirusach HCV, HBV oraz HIV, wywołujących choroby zakaźne i prowadzących do trwałego uszczerbku na zdrowiu [3].

Jednym z większych problemów w zawodzie pielęgniarki są obciążenia układu kostno-stawowo-mięśniowego, które plasują się w grupie **czynników ergonomicznych**. Narażone na ich niekorzystne działanie są pielęgniarki wykonujące zabiegi często w pozycji wymuszonej. Zespoły bólowe kręgosłupa są powszechne wśród dolegliwości zgłaszanych przez pielęgniarki. Obecnie zostały przez profesjonalistów opracowane zasady bezpiecznego przemieszczania chorych za pomocą specjalistycznego sprzętu lub bez niego. Niestety, często z powodu braku owego sprzętu lub zbyt małej ilości personelu trzeba radzić sobie samemu.

Aby zapobiec czy uniknąć działania owych czynników, niezmiernie ważne jest przestrzeganie zasad BHP oraz higieny pracy.

Kolejnym ważnym elementem w ochronie zdrowia pracowników, w tym wypadku pielęgniarek, są badania profilaktyczne i okresowe oraz szczepienia przeciw WZW typu B. Obecnie każdy pracownik oprócz wykonywania swoich obowiązków czuje się odpowiedzialny za swoją pracę, a także za wyniki całego zespołu. Taka praca w zespole może stać się źródłem radości tworzenia oraz przebywania z innymi, ale także źródłem konfliktów, lęku, depresji czy nawet dolegliwości fizycznych — mowa wtedy o stresie — **czynniku psychicznym** [4]. Praca pielęgniarki wymaga silnego zaangażowania emocjonalnego, co powoduje szybsze pojawienie się

zmęczenia. Objawia się ono zmniejszeniem szybkości i wrażliwości reagowania na bodźce, gorszą koordynacją nerwowo-mięśniową, zmniejszeniem koncentracji uwagi oraz zaburzeniami rytmu wykonywanej pracy. Wraz z nasileniem owych objawów pojawia się przemęczenie, czyli skutek skumulowania się zmęczenia [5]. W zawodzie lekarza czy pielęgniarki takie objawy to początek drogi prowadzącej do wypalenia zawodowego.

Promocja zdrowia obejmuje swoim zasięgiem miejsca, gdzie ludzie żyją, pracują i bawią się. Do czynnego promowania zdrowia przystąpiły też, z racji swej profesji, ośrodki opieki zdrowotnej oraz szpitale [6]. Powstało też szereg projektów wykorzystujących elementy polityki, działań organizacyjnych i instytucjonalnych. Nie miały udziału w tym przedsięwzięciu pełni pielęgniarki, a promowanie zdrowia, które zawsze należało do ich zadań, obecnie przesunęło się do roli pierwszoplanowej.

Cel pracy

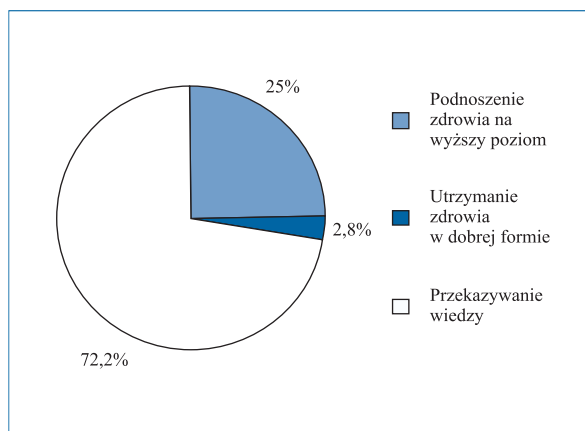
1. Ocena znajomości przez pielęgniarki czynników wpływających na zdrowie.
2. Ocena promocji zdrowia prowadzonej przez pielęgniarki wśród pacjentów w szpitalu.
3. Uzyskanie informacji, czy pielęgniarki stanowią wzorzec zachowań zdrowotnych w swoim środowisku pracy i w rodzinie.

Materiał i metody

Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety składający się z 24 pytań otwartych i zamkniętych. Badania przeprowadzono wśród 50 pielęgniarek w jednym ze szpitali na terenie Śląska, na oddziałach: chirurgii ogólnej, chorób wewnętrznych, neurologii i kardiologii. Najwięcej ankietowanych, bo aż 47,2%, znajdowało się w grupie wiekowej 31–35 lat, mniej liczna grupa to pielęgniarki w wieku 26–30 lat, które stanowiły 22,2% wszystkich uczestników ankiety, 15,2% to najmłodsze pielęgniarki w wieku 20–25 lat, następnie pielęgniarki powyżej 40 roku życia (11,1%) oraz najmniej liczna grupa w wieku 36–40 lat, stanowiąca jedynie 5,5% respondentów. Jeżeli chodzi o wykształcenie — ukończenie 5-letniego Liceum Medycznego zadeklarowało 61,1% ankietowanych, ukończenie Policealnego Studium Medycznego — 27,7%, a wyższych studiów — 11,1%.

Wyniki

Na pytanie, czym jest promocja zdrowia aż 72,2% pielęgniarek odpowiedziało, że jest przekazywaniem



Rycina 1. Opinie badanych na temat tego, czym jest promocja zdrowia
Figure 1. Examined persons opinions about: „What is it healthy promotion?”

wiedzy na temat zdrowia i choroby, jedna czwarta postrzega promocję zdrowia jako podnoszenie zdrowia na wyższy poziom, a zdaniem 2,7% badanych jest ona utrzymaniem go w dobrej formie (ryc. 1). W następnym pytaniu poproszono ankietowanych o zaznaczenie dowolnej ilości wymienionych czynników, które mają wpływ na zdrowie. Wyniki przedstawia rycina 2.

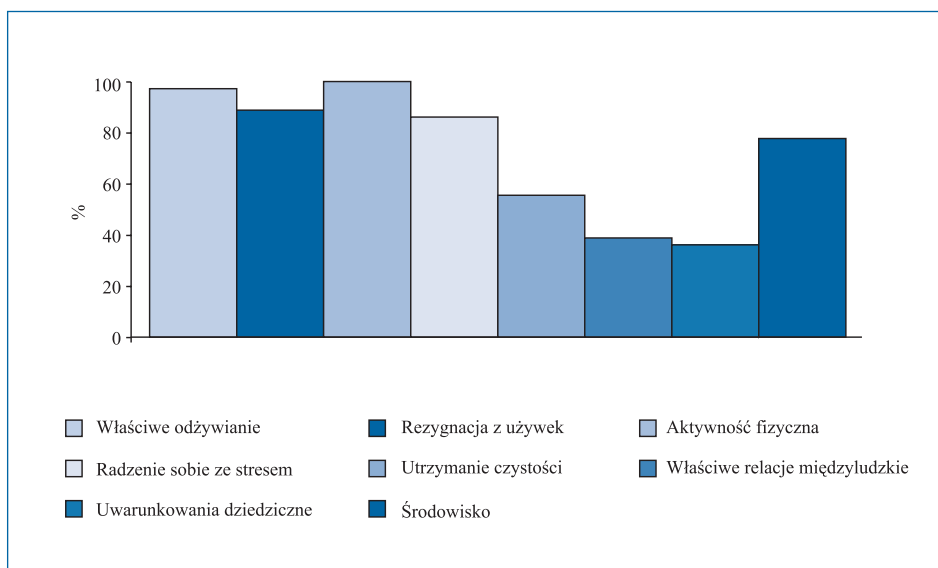
Na pytanie, do kogo należy skierować promocję zdrowia, prawie wszystkie pytane osoby (97,2%) uznały, że zarówno do osób zdrowych, jak i chorych, jedynie 2,7% ankietowanych skierowałoby działania promocyjne wyłącznie do chorych.

Prowadzenie przez pielęgniarki promocji zdrowia jest traktowane przez 61,1% badanych jako zadanie pielęgniarskie stojące na dalszym planie, po uprzednim udzieleniu świadczeń pielęgnacyjno-leczniczych. Jako zadanie pierwszoplanowe uznała je grupa 27,7% pielęgniarek, jako zadanie marginalne bądź też ważne na równi z innymi zadaniami — 5,5% ankietowanych (ryc. 3).

Na pytanie, czy pielęgniarki prowadzą promocję zdrowia wśród pacjentów, 2,7% odpowiedziało, że raczej nie, 80,6% badanych robi to tylko czasami, 11,1% prowadzi ją zawsze, a 5,5% zajmuje się promocją w wolnym czasie.

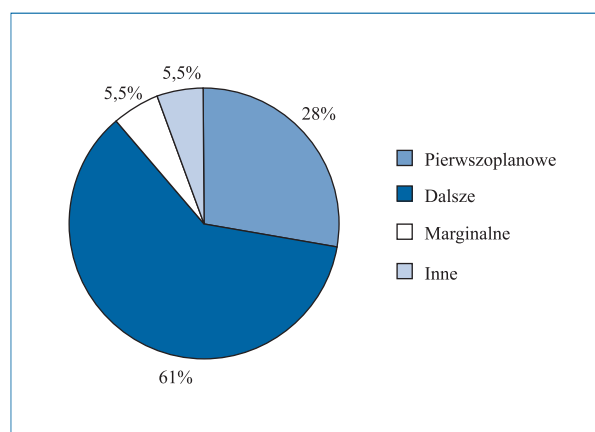
Wszystkie osoby, które starają się promować zdrowie wśród swych podopiecznych, najczęściej robią to podczas indywidualnych rozmów. Taką opinię wyraziło 69,4% badanych. 5,5% osób promuje zdrowie, wykorzystując dostępną literaturę, broszurki i czasopisma, 19,4% ankietowanych łączy oba powyższe sposoby. Pozostałe 5,5% organizuje jeszcze dodatkowo pogadanki tematyczne dla wybranych grup chorych (ryc. 4).

Na pytanie dotyczące przestrzegania przepisów BHP w pracy, każda z pytaných osób wykazała się znajomością przepisów, jednak tylko 13,9% ankietowanych przestrzega ich zawsze, 83,3% badanych stara się ich prze-



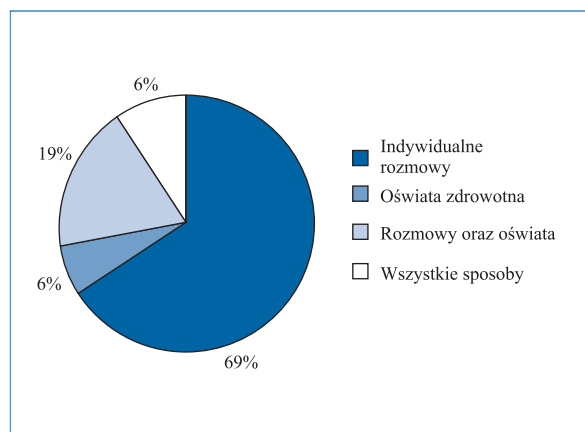
Rycina 2. Opinie badanych na temat czynników wpływających na zdrowy styl życia

Figure 2. Examined persons' opinions about: „What influences on healthy lifestyle?”



Rycina 3. Opinie badanych na temat tego, w jaki sposób pielęgniarka powinna traktować promocję zdrowia

Figure 3. Examined persons' opinions about: „How nurses should treat healthy promotion?”



Rycina 4. Sposób prowadzenia promocji zdrowia

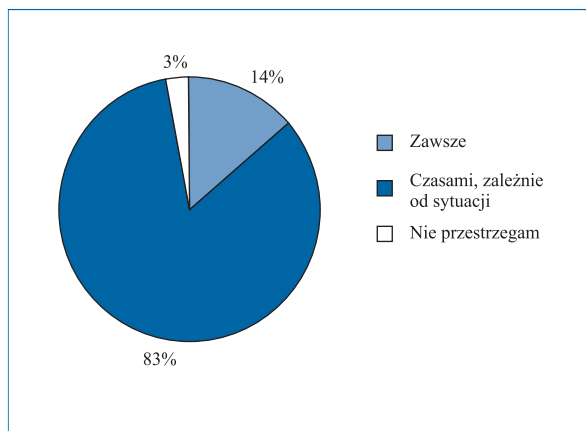
Figure 4. The way of leading healthy promotion

strzegać, jednak ich postępowanie zależne jest od sytuacji, w której się znajdują. Niestety wśród ankietowanych znalazły się również osoby (2,7%), które, choć znają przepisy, nie przestrzegają ich (ryc. 5).

Czynnikiem mającym wpływ na zdrowie jest stres i sposób radzenia sobie z nim. Ponad połowa ankietowanych 66,7% stwierdziła, że często się denerwuje, ale już tylko 47,2% potrafi sobie radzić ze stresem, 25% sobie nie radzi, a 27,8% nie ma zdania w tej kwestii (ryc. 6). Profesjonalne metody radzenia ze stresem stosuje niewiele, bo tylko 8,3% wszystkich badanych, ko-

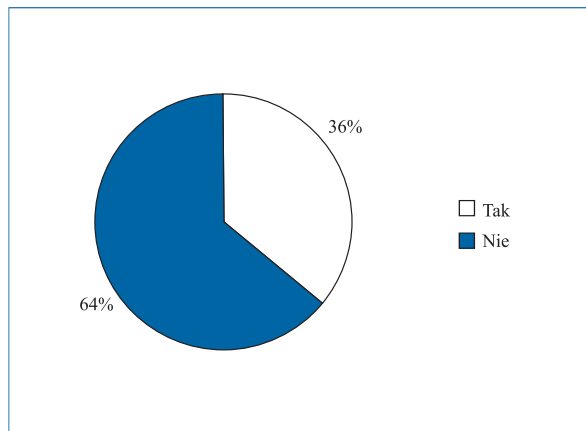
lejne 8,3% odreagowuje stres, słuchając muzyki, ćwicząc lub pracując fizycznie, a zdecydowana większość, bo 83,3% nie stosuje żadnych metod.

Najważniejsze pytanie zadano ankietowanym na końcu. Zapytano, czy uważają swój styl życia za zdrowy. Niestety, aż 63,9% ankietowanych pielęgniarce stwierdziło, że nie prowadzi zdrowego stylu życia. Jedynie 36,1% wszystkich badanych odpowiedziało pozytywnie na to pytanie, traktując zdrowy styl życia jako prawidłowe odżywianie, unikanie używek oraz odpowiadni wypoczynek po pracy. Te osoby, które uznały, że nie prowadzą zdrowego stylu życia, często obarczyły winą za taki stan rzeczy pracę w systemie zmianowym (ryc. 7).



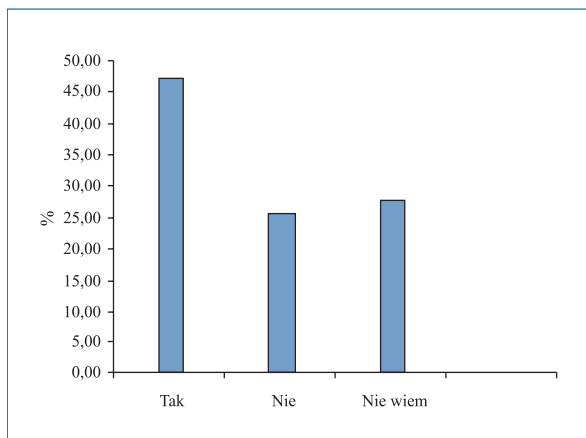
Rycina 5. Opinie ankietowanych na temat przestrzegania przepisów BHP w pracy

Figure 5. Examined persons' opinions about if they abide by work safety rules



Rycina 7. Samoocena pielęgniarek i prowadzenia przez nie zdrowego stylu życia

Figure 7. Nurses' self-evaluation and their skill of leading healthy lifestyle



Rycina 6. Opinie badanych na temat umiejętności radzenia sobie ze stresem

Figure 6. Examined persons say, how they carry by their stress

Dyskusja

W piśmiennictwie promocję zdrowia uznaje się za podnoszenie zdrowia na wyższy poziom [6]. Jednak tylko jedna czwarta badanych respondentów postrzega ją w ten sposób. Dla większości jest ona przekazywaniem wiedzy innym na temat zdrowia i choroby. Widać więc, że w swojej pracy pielęgniarki łączą elementy profilaktyki, edukacji i promocji. Swoją wiedzę kierują zarówno do osób chorych, jak i zdrowych. Nadal jednak nie traktują promocji zdrowia jako zadania pierwszoplanowego w swojej pracy, choć wynika to z zakresu ich

obowiązków, ale traktują je jako zadanie, które można wykonać dopiero po udzieleniu świadczeń pielęgnacyjno-leczniczych. Warto zastanowić się, co jest tego przyczyną. Oczywiście trudno promować zdrowie w kontakcie z pacjentem w stanie zagrożenia życia — wtedy można takie działanie odłożyć na później — jednak odsetek pacjentów trafiających do placówki medycznej w takim stanie jest niewielki w porównaniu z tymi pacjentami, którzy przyjmowani są w celu diagnostyki chorób bądź też dłuższego leczenia. Nie powinniśmy zapominać również o rodzinie i najbliższych naszych pacjentów. Nie dość, że pielęgniarki traktują promocję zdrowia jako zadanie stojące na dalszym planie, to większość z nich tylko czasami promuje zdrowie, najczęściej w wolnym czasie. Czy nie można promować zdrowia w czasie wykonywania różnych czynności przy samym chorym? Zapewne można i pewnie wiele pielęgniarek tak postępuje, jedynie nie zdaje sobie z tego sprawy. Każda z nas, rozmawiając z pacjentami na temat dbałości o własne zdrowie, czynników ryzyka, możliwości poprawy zdrowia — promuje zdrowie! Czasem może to być kilka zdań w czasie luźnej rozmowy z pacjentem, dostarczenie ulotki, fachowej literatury czy zachęcenie do przeczytania artykułu.

W dalszej części kwestionariusza zadano pielęgniarkom pytania dotyczące ich własnego postępowania prozdrowotnego. Wiele z nich nie zawsze przestrzega podstawowych zasad BHP w pracy. Czy przyczyną jest brak znajomości przepisów — nie — winne takiego stanu rzeczy są ciągłe niedobory personelu na oddziałach, nadmiar obowiązków i nieustanny wzrost wymagań dotyczących jakości pracy [4]. Ponad połowa ankietowanych często pracuje w nieustannym stresie, pod

presją czasu. Skutkiem tego nie ma czasu na prawidłowe odżywianie podczas pracy, a w domu większość pielęgniarek jest zbyt zmęczona, aby wolny czas poświęcić na przygotowanie posiłków bądź też na poprawę własnej kondycji fizycznej czy profesjonalne metody radzenia sobie ze stresem. W efekcie zbyt dużego obciążenia w pracy i braku możliwości odreagowania napięcia w domu, prawie 70% badanych uważa, że nie prowadzi zdrowego stylu życia. Czy jednak nie przypominamy pod tym względem swoich pacjentów, którym dostarczamy wiedzę, ale którym równocześnie brak woli, aby zmienić coś na lepsze w swoim życiu?

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań wyciągnięto następujące wnioski:

1. Ocena znajomości przez pielęgniarki czynników wpływających na zdrowie wypadła dobrze. Wszystkie badane osoby doskonale zdają sobie sprawę, że właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, rezygnacja z używek, a także radzenie sobie ze stresem czy dobre relacje międzyludzkie wpływają korzystnie na zdrowie człowieka.
2. Ocena prowadzonej przez pielęgniarki promocji zdrowia niestety nie wypadła najlepiej. Większość ankietowanych pielęgniarek zapomina o tym, że jest to jedno z najważniejszych zadań współczesnego pielęgniarstwa i nadal traktuje je jako zadanie stojące na dalszym planie.
3. W pracy wykazano, że pielęgniarki są skarbnicą wiedzy na temat promowania zdrowia, jednak trudno im wykorzystać ją w codziennym życiu, dlatego też nie są najlepszym wzorcem zachowań zdrowotnych dla innych.

Piśmiennictwo

1. Ciechanowicz W. Pielęgniarstwo. Ćwiczenia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa, 2001.
2. Krzyżaniak A., Stawińska-Witoszyńska B. Zagrożenia zawodowe lekarzy w aspekcie epidemiologii i ergonomii. W: Marcinkowski J.T. (red.). Profilaktyka i organizacja w zawodach medycznych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003: 26–29.
3. Ochocka B. Wirusowe zapalenie wątroby typu C. Nieustanne wyzwanie współczesnej medycyny. „Nasze Sprawy” 2004; (6): 22–23.
4. Szczyra G. Opinie lekarzy i pielęgniarek na temat sytuacji problemowych w ich codziennej pracy. „Nasze Sprawy” 2002; (12): 22–25.
5. Boenisch E., Haney C.M. Twój stres. GWP, Gdańsk 2004.
6. Dawydzik L.T. Promocja zdrowia w miejscu pracy. W: Karski J.B. (red.). Promocja zdrowia. IGNIS, Warszawa 1999: 398–403.