WE MNIE JEST MOC! CZY SPOŁECZEŃSTWO MA WIEDZĘ NA TEMAT KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ?

THE POWER IS IN ME! DOES THE SOCIETY HAVE KNOWLEDGE ABOUT THE BENEFITS OF HEALTH PREVENTION?

Iwona Nowakowska[1], Karolina Kubara[2]

[1] Katedra i Zakład Organizacji i Zarządzania w Opiece Zdrowotnej
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
[2] Studenckie Koło Naukowe *Menadżer Jakości*
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

STRESZCZENIE

Wstęp. Media kształtują wśród społeczeństwa modę i narzucają trendy dbania o swój wygląd zewnętrzny. Ludzie dążą do doskonałości fizycznej, korzystając z różnorodnych usług. Działania te pełnią istotne funkcje, ponieważ wpływają na samoocenę i samopoczucie. Jednak „dbanie o siebie" to nie tylko czynności upiększające. Największy wpływ na wygląd zewnętrzny ma stan zdrowia, a więc ważne jest stosowanie profilaktyki, czyli podtrzymywanie dobrego stanu zdrowia oraz zmniejszanie szans na zachorowanie.
Cel. Sprawdzenie świadomości społeczeństwa na temat korzyści płynących z profilaktyki zdrowotnej.
Materiał i metody. Wykonano badanie ankietowe na grupie 100 osób w wieku powyżej 16 roku życia. Autorski kwestionariusz składał się z pytań dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Badanie było dobrowolne i anonimowe.
Wyniki i wnioski. Ankietowani wskazali styl życia jako główny czynnik wpływający na zdrowie. Tylko połowa badanych ma świadomość głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych. Jednogłośnie stwierdzono, że ważne jest wykonywanie badań profilaktycznych i stosowanie zasad profilaktyki w życiu codziennym. Mimo tego połowa respondentów zadeklarowała, że nie korzysta z programów profilaktycznych. Społeczeństwo ma więc świadomość istotności profilaktyki, ale nie znajduje to odzwierciedlenia w życiu codziennym. Znaczący wpływ na poziom wiedzy mają media, a dodatkowo przyczyniają się do podejmowania działań profilaktycznych i są przekaźnikiem informacji pomiędzy opieką zdrowotną a społeczeństwem.

SŁOWA KLUCZOWE: profilaktyka, zdrowie, styl życia, choroby cywilizacyjne.

ABSTRACT

Introduction. Media create fashion trends which are connected with taking care of our appearance. People strive for physical perfection using a variety of services. These activities play an important role because they have an essential influence on our self-esteem and well-being. However 'taking care of yourself' is not only beautifying activities. The biggest impact on our appearance has a health condition so it is important to use so-called prevention – maintaining good health and reducing the chances of illness.
Aim. Checking the awareness of society connected with the benefits which come from health prevention.
Material and methods. A survey was performed on a group of 100 people aged over 16 years. The author's questionnaire consisted of questions concerning health prevention. The survey was voluntary and anonymous.
Results and conclusions. The respondents pointed lifestyle as a major factor of their health. Only a half of them were aware of the main causes of civilization diseases. It was unanimously concluded that it was important to make prevention tests and follow the health prevention principles in everyday life. Despite that fact, almost half of respondents answered that they did not benefit from health prevention programs. As a matter of fact, we can say that society is aware of the importance of prophylaxis but it does not have a reflection in reality. Media have the significant impact on a level of knowledge, so in addition they also contribute to taking health prevention and communicating between health care system and society.

KEYWORDS: prevention, health, lifestyle, civilization diseases.

Wstęp

Obecnie mass media są ważnym elementem ludzkiego życia. Stanowią one główne źródło informacji oraz różnorodnej wiedzy, jak również rozrywki. Jednak w każdej z tych sfer odnajduje się powtarzające się elementy, jakimi są kreowanie mody oraz narzucanie pewnych postaw i wzorców, które społeczeństwo wykorzystuje w swoim życiu codziennym. Obecnie środki masowego przekazu przedstawiają współczesne trendy, które kładą duży akcent na wygląd zewnętrzny, począw-

szy od lśniących włosów, przez zadbaną skórę, makijaż, aż po szykowny ubiór. To wszystko sprawia, że ludzie dążą do doskonałości fizycznej, którą widzą w mediach, określając te działania mianem „dbania o siebie". Jednak czy pod pojęciem tym znajduje się wyłącznie troska o swoją urodę? Czy owo „dbanie o siebie" to jedynie stosowanie kosmetyków, wizyty u fryzjera, kosmetyczki oraz gustowne ubrania? Oczywiście to wszystko jest ważne, ponieważ wpływa na samopoczucie oraz samoocenę, a dodatkowo wygląd zewnętrzny przyczynia się do powodzenia w życiu osobistym oraz osiągania sukcesów w życiu zawodowym. Znaczna część społeczeństwa twierdzi, że osoby zadbane pozytywniej usposabiają do siebie otoczenie, są lepiej postrzegane i łatwiej im osiągać swoje cele aniżeli tym, które o siebie nie dbają [1]. Warto jednak zauważyć, że wygląd nie zależy wyłącznie od czynności pielęgnacyjnych i upiększających. Najważniejszym czynnikiem wpływającym na naszą urodę jest zdrowie. Często mówi się, że osoby, które przebyły jakąś chorobę, wyglądają gorzej. Jest to wynikiem osłabienia organizmu, czego skutkiem są poszarzała cera, zmęczone oczy, osłabione włosy i paznokcie. Zdrowie jednak to nie tylko brak choroby i dobrostan fizyczny, ale także psychiczny i społeczny, dzięki któremu osiąga się zadowolenie z siebie oraz dobre samopoczucie [2]. Aby utrzymać organizm w zdrowiu, należy stosować w życiu codziennym podstawowe zasady profilaktyki. Od innych metod przeciwdziałania profilaktyka różni się tym, że jest czynnością uprzedzającą, a więc jest podejmowana, zanim szkodliwe zjawiska ujawnią się i rozprzestrzenią, a ich efekty zmuszą dopiero do zastosowania bezpośrednich środków zaradczych [3]. Właśnie dlatego profilaktyka jest tak ważna, ponieważ dzięki niej można zmniejszyć ryzyko zachorowania na różnorodne choroby, a jednocześnie przynosi wiele innych korzyści. Jednak czy społeczeństwo jest ich świadome?

Cel

Głównym celem podjętych badań było znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Czy społeczeństwo ma wiedzę na temat korzyści płynących z profilaktyki zdrowotnej?", a dodatkowo sprawdzenie, jakie odzwierciedlenie wiedza ta znajduje w życiu codziennym osób badanych i czy mass media mają wpływ na podejmowane przez społeczeństwo działania profilaktyczne.

Materiał i metody

Badanie zostało przeprowadzone w październiku 2014 roku na grupie 100 respondentów w wieku powyżej 16 roku życia, głównie z wykształceniem wyższym. Niemalże całe grono badanych oceniło stan swojego zdrowia jako raczej dobry lub dobry. Autorska ankieta zawierała pytania obejmujące problematykę zagadnień takich jak: czynniki wpływające na zdrowie, główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, badania profilaktyczne oraz źródła wiedzy na temat profilaktyki. Ankietowani zostali poproszeni o zaznaczenie jednej odpowiedzi przy każdym pytaniu. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy.

Wyniki

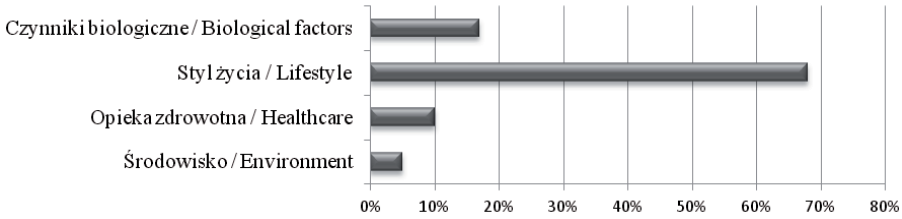
Opracowanie uzyskanych wyników badań zaprezentowano poniżej.

W przeprowadzonym badaniu 68% ankietowanych stwierdziło, że największy wpływ na zdrowie ma prowadzony przez społeczeństwo styl życia. Pozostali respondenci wskazali czynniki biologiczne (17%), opiekę zdrowotną (10%) oraz środowisko (5%), co zostało zilustrowane na **rycinie 1**.

Z badań wynika, iż ponad połowa (53%) respondentów za główną przyczynę chorób cywilizacyjnych, będącą jednocześnie najczęstszym powodem zgonów w Polsce, uznaje nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz brak aktywności fizycznej, natomiast pozostali ankietowani wskazali odpowiednio: czynniki genetyczne i dostępność opieki zdrowotnej (24%) oraz skażenie środowiska i uprzemysłowienie (23%).

Na pytanie dotyczące wykonywania badań profilaktycznych pomimo braku odczuwalnych objawów choroby zdecydowania większość (98%) ankietowanych stwierdziła, że istotne jest ich przeprowadzanie nawet w sytuacji, gdy nie obserwuje się niepokojących symptomów. Jednocześnie 96% spośród respondentów uważa zasadność stosowania zasad profilaktyki w życiu codziennym. Osoby poddane badaniu ankietowemu wykazują świadomość faktu, iż proces leczenia jest znacznie bardziej kosztochłonny (tak twierdzi 90% badanych) od podejmowania działań profilaktycznych. Zasadna zatem jest maksymalizacja wysiłków związanych z działaniami profilaktycznymi w Polsce, gdyż według 91% respondentów może to w zdecydowany sposób wpłynąć na obniżenie kosztów opieki zdrowotnej. Pomimo takiej wiedzy ankietowani na pytanie dotyczące korzystania z szerokiego wachlarza programów profilaktycznych w ciągu ostatnich 2 lat udzielili dość niepokojących odpowiedzi. Tylko 18% z nich skorzystało z kilku akcji profilaktycznych, a 28% osób wzięło udział wyłącznie w jednym programie. Ponad połowa respondentów (54%) nigdy nie korzystała z tej możliwości.

Badanie informuje również, że społeczeństwo czerpie wiedzę na temat profilaktyki głównie z mediów (41%), w mniejszym stopniu z książek i publikacji naukowych (20%) oraz z doświadczeń rodziny i znajomych (22%). W dalszej kolejności ankietowani wskazują edukacyjny wpływ (w analizowanym obszarze) opieki zdrowotnej (9%) i placówek oświatowych (8%). Jednocześnie blisko



Rycina 1. Czynniki mające największy wpływ na zdrowie
Figure 1. Factors having the greatest impact on health
Źródło: opracowanie własne
Source: author's concept

połowa respondentów (49%) deklaruje, że informacje ukazujące się w mediach na temat przypadków chorób bądź śmierci znanych osób wpływają na ich decyzję o podjęciu działań profilaktycznych.

Dyskusja

Osoby biorące udział w badaniu oceniły stan swojego zdrowia jako raczej dobry bądź dobry. W celu utrzymania takiego poziomu zdrowia potrzebne są jednak odpowiednie działania. Marc Lalonde, który w 1974 roku opublikował raport inicjujący nową erę postrzegania zdrowia publicznego, stwierdził, że zdrowie to efekt działania czynników genetycznych, środowiskowych, związanych ze stylem życia oraz opieką medyczną. Uznał, iż promocja zdrowego stylu życia wpłynie na poprawę stanu zdrowia społeczeństwa i ograniczy zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną [4]. W 1995 roku, prawdopodobnie na podstawie koncepcji Lalonde'a, Badura dokonał próby oszacowania procentowego wpływu czynników na zdrowie i uznał, że największy udział ma styl życia społeczeństwa [5]. Teorię tę potwierdzają również słowa Frąckiewicza, że „działania instytucjonalnej ochrony zdrowia są mało znaczące w porównaniu ze stylem życia, który stanowi jeden z najważniejszych czynników zdrowia społecznego. Jemu przypisuje się podstawową rolę oceniając wpływ stylu życia i zachowań na 50–80% udziału w zdrowiu społecznym" [6]. W przeprowadzonym badaniu własnym większość ankietowanych odpowiedziała w ten sam sposób, że to styl życia ma największy wpływ na stan zdrowia, jednak duża część społeczeństwa, bo aż jedna trzecia, obarcza odpowiedzialnością głównie czynniki genetyczne, opiekę zdrowotną bądź środowisko, a nie własne zachowania i nawyki. Styl życia to zarówno stopień aktywności fizycznej i sposób odżywiania, jak i zachowania ryzykowne, poziom stresu, stosowanie używek czy też ilość czasu poświęconego na wypoczynek. Należy jednak pamiętać, iż elementem stylu życia jest wykonywanie badań profilaktycznych, ale są nim również działania przeciwstawne, polegające m.in. na ignorowaniu objawów chorób. Wszystkie wyżej wymienione czynniki mają wpływ na powstawanie współczesnych chorób o masowym zasięgu, czyli tzw. chorób cywilizacyjnych, do których należą m.in. otyłość, cukrzyca, zmiany miażdżycowe dotyczące układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza, a także niektóre rodzaje nowotworów [7]. Wyniki badania wskazują, iż tylko połowa respondentów ma świadomość, że główną przyczyną chorób cywilizacyjnych są nieprawidłowe żywienie i brak aktywności fizycznej, a nie czynniki genetyczne, dostępność służby zdrowia, skażenie środowiska czy też uprzemysłowienie. Na podstawie udzielonych w badaniu odpowiedzi widać, że respondenci nie doszukują się winy za zły stan zdrowia w swoich czynach, lecz częściej widzą wady w systemie opieki zdrowotnej czy też w najbliższym otoczeniu. Wiele osób twierdzi również, że to czynniki genetyczne determinują powstanie i rozwój choroby, a same działania człowieka mają niewielkie znaczenie. Podobnie w Raporcie USP Zdrowie z 2013 roku przedstawiono, że mniej więcej jedna trzecia Polaków nie ma poczucia, iż ich zdrowie „leży w ich własnych rękach" [2]. Obarczanie winą genów lub środowiska jest jednak jedynie wymówką, która ma na celu ukrywanie prawdziwych przyczyn. Jak można zauważyć w odpowiedziach na kolejne pytania, ankietowani jednogłośnie stwierdzili, że ważne są stosowanie w życiu codziennym zasad profilaktyki oraz jak najszybsze wykrycie choroby i podjęcie leczenia. Mają wobec tego świadomość, że profilaktyka jest punktem wyjścia dla polepszenia stanu zdrowia ludności i to oni są odpowiedzialni za jej stosowanie. Mimo to prawie połowa ankietowanych w ciągu ostatnich 2 lat nie korzystała z żadnych programów profilaktycznych. Tę samą zależność możemy zauważyć w wynikach badań USP Zdrowie, które wskazują, iż społeczeństwo doskonale wie, jak ważny jest ruch dla zdrowego i długiego życia, a mimo tego jedna trzecia Polaków nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, a 16% społeczeństwa uprawia sport tylko wtedy, gdy chce zrzucić zbędne kilogramy [2]. Podobne wyniki przedstawia Komunikat CBOS, który pokazuje, że ok. 60% Polaków nigdy lub prawie nigdy

nie wykonuje nawet takich ćwiczeń jak gimnastyka czy aerobik, a prawie jedna piąta społeczeństwa nie wykonuje żadnych profilaktycznych badań lekarskich [8]. Jak wiadomo, profilaktyka, oprócz wymienionych wcześniej korzyści związanych z poprawą stanu zdrowia społeczeństwa, poprzez działania zmniejszające szanse na zachorowanie oraz ograniczanie zachowań ryzykownych, przynosi również korzyści ekonomiczne. Nie od dziś wiemy, że leczenie, będące procesem wieloetapowym, w którym pacjent „przechodzi przez ręce" różnorodnych specjalistów, jest o wiele droższe niż prewencja. Dodatkowo do kosztów związanych z udzielaniem choremu pomocy przez personel medyczny doliczyć należy ceny leków, badań, sprzętu medycznego czy transportu, które są niezwykle wysokie. Z badania wynika, iż społeczeństwo widzi znaczną dysproporcję pomiędzy nakładami pieniężnymi, jakie wiążą się z leczeniem, a tymi, które są związane z profilaktyką. Różnica jest jednak taka, że koszty profilaktyki należy ponieść teraz, aby za kilka lat można było oceniać jej efekty, leczenie natomiast daje skutki w danej chwili bądź bliskiej przyszłości. To właśnie w wielu sytuacjach jest powodem odkładania przez społeczeństwo działań profilaktycznych „na później" – niestety działania te często nie są już nigdy podejmowane. Raport wykonany przez PBS pokazuje, że w Polsce wzrosła świadomość społeczeństwa na temat profilaktyki i chorób cywilizacyjnych, jednakże wiedza ta nie jest jeszcze w pełni kompletna. Dowodem na to jest przekonanie Polaków, iż konsultacje lekarskie i badania profilaktyczne są domeną osób starszych, dlatego duża część społeczeństwa z badań tych nie korzysta, twierdząc, że nie jest to jeszcze odpowiedni moment. Potrzebna jest więc dalsza edukacja zdrowotna [9]. Wyniki badania pokazują, że głównym źródłem informacji na temat profilaktyki nie jest opieka zdrowotna, lecz media, które doskonale kształtują świadomość społeczeństwa, jednakże w dużym stopniu wiedza ta jest bagatelizowana. Ankietowani zadeklarowali również, że informacje, które pojawiają się w mediach, dotyczące przypadków chorób lub śmierci znanych publicznie osób, wpływają na podejmowanie działań profilaktycznych. Media nie wyznaczają więc jedynie mody, ale dostarczają także ważnej wiedzy. Odpowiedzi jednoznacznie wskazują na małą aktywność opieki zdrowotnej w kształtowaniu świadomości społeczeństwa.

Wnioski

Społeczeństwo w większości jest świadome istotności wykonywania badań profilaktycznych w celu jak najszybszego wykrycia choroby i podjęcia leczenia, a także stosowania zasad profilaktyki. Doskonale również dostrzega dysproporcję pomiędzy kosztami profilaktyki a leczenia. Niestety wiedza ta rzadko ma odzwierciedlenie w życiu codziennym, ponieważ społeczeństwo nie korzysta z możliwości, jakie dają chociażby programy profilaktyczne. Głównym źródłem informacji kształtujących świadomość są mass media, które również w znaczący sposób wpływają na decyzje odbiorców o podejmowaniu działań profilaktycznych. Dodatkowo środki masowego przekazu pełnią bardzo ważną funkcję, jako przekaźnik informacji pomiędzy opieką zdrowotną a społeczeństwem. Pamiętajmy jednak, że świadomość to jedno, ale ważniejsze jest, aby teoria ta przekładała się jednocześnie na działania praktyczne.

Piśmiennictwo

1. Pankowski K. Polak zadbany – troska o sylwetkę i własne ciało. Komunikat CBOS, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_130_09.PDF (data dostępu: 30.12.2014).
2. Sobierajski T, Rotkiel M, Gaciong Z. Style zdrowia Polaków 2013. Raport USP Zdrowie, www.stworzonedlazdrowia.pl/stylezdrowia/download/Raport-USP-Zdrowie-Style-Zdrowia-Polakow-2013.pdf (data dostępu: 26.12.2014).
3. Szymańska J, Zamecka J. Przegląd koncepcji i poglądów na temat profilaktyki. W: Świątkiewicz G (red.). Profilaktyka w środowisku lokalnym. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii; 2002.
4. Wysocki MJ, Miller M. Paradygmat Lalonde'a. Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne. Prz Epidemiol. 2003; 57, 3: 505–512.
5. Badura B. What is and What Determines Health. W: Laaser U, de Leeuw E, Stock Ch (red.). Scientific Foundations for Public Health in Europe. Monachium: Juventa Verlag; 1995.
6. Frąckiewicz L. Statystyczny obraz miasta. W: Czornik M, Kuźnik F (red.). Zdrowe miasto: społeczeństwo – środowisko – gospodarka. Referaty z konferencji: Katowice, 12–13 maja 1994. Katowice: Agencja Wydawnicza Domino; 1994. Za: Lipski A. Styl życia jako problem zdrowia społecznego. Ruch Praw Ekonom Socjolog. 1998, LX, 1: 151.
7. Bąk-Romaniszyn L. Choroby społeczne i cywilizacyjne – wybrane zagadnienia. Łódź: Uniwersytet Medyczny w Łodzi; 2013.
8. Boguszewski R. Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach. CBOS, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12.PDF (data dostępu: 30.12.2014).
9. Pracownia Badań Społecznych. Nadciśnienie tętnicze – czy wiemy o nim wszystko? PBS, www.zdrowie.wp.pl/zdrowie/aktualnosci/art1095,profilaktyka-nadcisnieniablizsza-polakom.html (data dostępu: 9.02.2015).

Artykuł przyjęty do redakcji: 27.06.2014
Artykuł przyjęty do publikacji: 27.12.2014

Źródło finansowania: Praca nie jest finansowana z żadnego źródła.
Konflikt interesów: Autorzy deklarują brak konfliktu interesów.

Adres do korespondencji:
Karolina Kubara
ul. Mariana Smoluchowskiego 11
60-179 Poznań
tel.: 61 861 22 54
e-mail: kubarakarolina@gmail.com
Studenckie Koło Naukowe *Menadżer Jakości*
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu