

Nawyki żywieniowe pracowników Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, Policji i Straży Pożarnej

Agata Supera¹, Paweł Rasmus²

¹Studenckie Koło Naukowe Psychologii w Medycynie UM w Łodzi, ²Zakład Psychologii Lekarskiej UM w Łodzi

Wstęp

Prawidłowa i zbilansowana dieta, jako składowa stylu życia, wpływa w korzystny sposób na zdrowie człowieka. Pomaga zapobiegać chorobom, a w niektórych przypadkach jest zalecanym sposobem ich leczenia.

Wpływ na odżywianie mają również emocje i stres, w tym w dużej mierze ten odczuwany w środowisku pracy. Praca zawodowa oddziałuje na styl życia, a w tym na nawyki żywieniowe.

Cele i założenia pracy

Celem pracy jest ocena nawyków żywieniowych, jak i samego stanu odżywienia pracowników Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, Policji i Straży Pożarnej, ocena wpływu emocji jakie odczuwają w pracy na żywienie, a dodatkowo porównanie sposobu odżywiania poszczególnych służb ratunkowych.

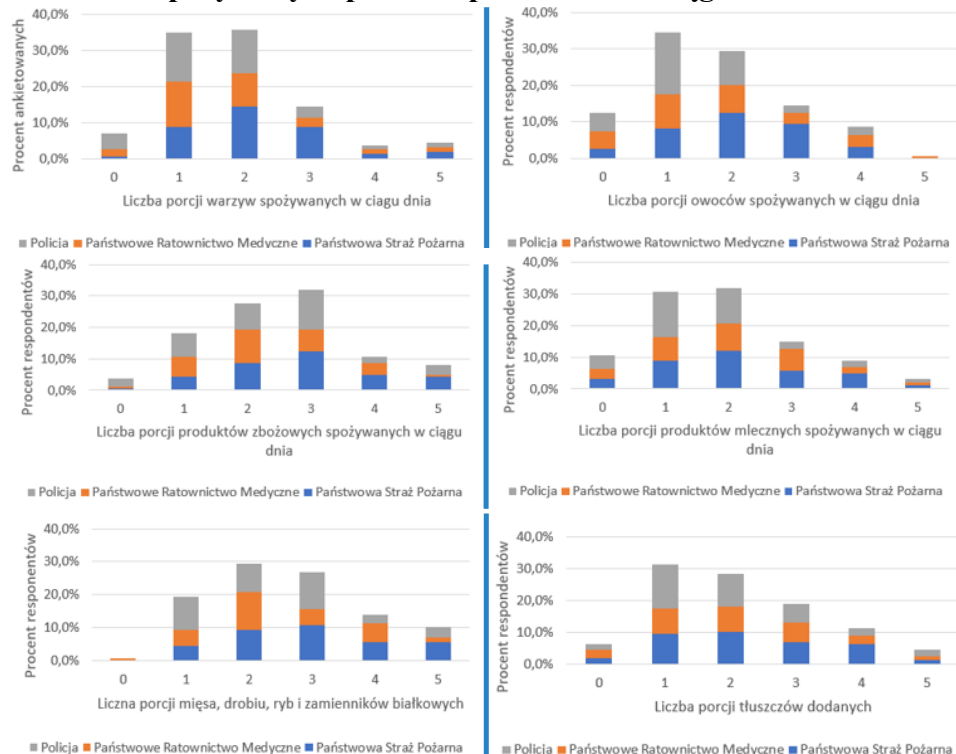
Przeprowadzenie badań ma również służyć poznaniu wpływu stresu towarzyszącego wykonywanej pracy na sposób odżywiania.

Materiał i metody

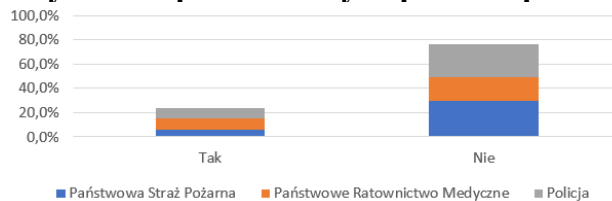
Badanie przeprowadzono od października 2020 do stycznia 2021. Wykorzystano własny kwestionariusz ankiety złożony z 28 pytań dotyczących problemu i metryczki. Ankieta została udostępniona za pomocą portali społecznościowych na grupach zrzeszających badanych pracowników.

W badaniu wzięło udział 160 osób, było to 57 policjantów, 46 ratowników medycznych i 57 strażaków.

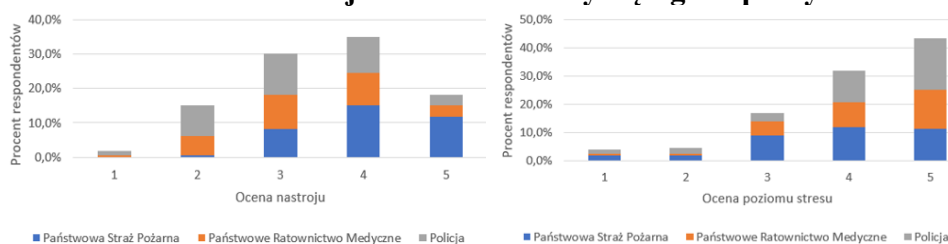
Wyniki – liczba porcji poszczególnych grup produktów spożywanych przez respondentów w ciągu dnia



Korzystanie z porad dietetyka przez respondentów



Ocena nastroju i stresu towarzyszącego w pracy



Wnioski

- Nawyki żywieniowe pracowników Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, Policji oraz Straży Pożarnej w wielu przypadkach odbiegają od zalecanych norm. Zbyt niski jest również poziom ich aktywności fizycznej.
- Mimo wiedzy medycznej, to ratownicy medyczni wypadają najgorzej w porównaniu z policjantami i strażakami, porównując odpowiednie spożycie porcji poszczególnych produktów i aktywność fizyczną.
- Stres w miejscu pracy badanych jest wysoki, ale nie wpływa znacząco na rodzaj produktów jakie pojawiają się w ich diecie. Przez natłok pracy i zbyt mało przerw, badani spożywają zbyt mało pełnych posiłków w ciągu dnia. To z kolei przyczynia się do częstszego sięgania po przekąski, które zwykle nie są zdrowe.
- Stres w miejscu pracy wpływa niekorzystnie na jakość życia badanych, może przyczyniać się do występowania dolegliwości bólowych czy napięcia mięśni, a także konieczności sięgania po leki uspokajające i nasenne.
- W celu poprawy sposobu odżywiania, należałoby edukować pracowników służb ratunkowych w tematyce zasad prawidłowego odżywiania oraz szeroko pojętego zdrowego stylu życia, zapewnić odpowiednio długie przerwy w czasie pracy oraz ułatwić dostęp do zdrowej żywności, w tym ewentualnych przekąsek w czasie pracy.