



DOBROSTAN ROLNIKA PODSTAWĄ BEZPIECZNEJ PRACY W GOSPODARSTWIE ROLNYM

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego od 2025 roku realizuje nową kampanię prewencyjną pod hasłem Dobrostan Rolnika. Celem tej kampanii jest zwrócenie uwagi rolników oraz członków ich rodzin na znaczenie dobrego stanu zdrowia we wszystkich wymiarach (fizycznym, psychicznym i społecznym) dla ograniczania ryzyka wystąpienia wypadków podczas pracy rolniczej oraz chorób zawodowych rolników.

W ramach nowej kampanii KRUS zachęca rolników do:

- systematycznych badań profilaktycznych;
- udziału w programach profilaktycznych (choroby nowotworowe, choroby układu krążenia itp.);
- zdrowego odżywiania i nawadniania organizmu;
- aktywności fizycznej oraz rozwijania pasji i zainteresowań;
- dobrej organizacji pracy (zapobieganie spiętrzeniu pracy, uwzględnienie przerw na odpoczynek, zapobieganie monotonii);
- stosowania ochron pracy (odpowiedniego ubioru, ochron przed oddziaływaniem promieniowania UV);
- samokontroli stanu zdrowia i dobierania adekwatnej do niego pracy;
- dbałości o właściwe relacje społeczne w rodzinie i miejscu zamieszkania.



Do Placówki Terenowej KRUS w Chojnicach corocznie zgłaszane są wypadki przy pracy w gospodarstwie rolnym, których przyczynami są: zły stan psychofizyczny poszkodowanych (niedyspozycja zdrowotna, nadmierny wysiłek i przemęczenie, stres, obniżona sprawność spowodowana przyjmowaniem leków albo spożyciem alkoholu lub środków odurzających), a także nieprawidłowe zachowanie rolnika (m. in. pośpiech, niewłaściwe tempo pracy, niedostateczna koncentracja na wykonywanej czynności). Aby zmniejszyć ryzyko występowania takich wypadków, KRUS rozpowszechnia informacje dotyczące sposobów dbania o szeroko rozumiane zdrowie oraz zachęca do zapoznania się z programami profilaktycznymi i działaniami Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie człowieka to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. Zdrowie fizyczne i psychiczne oraz społeczne są ze sobą powiązane, mają wpływ na siebie nawzajem, dlatego aby czuć się dobrze, istotne jest dbanie o każdy jego aspekt.

ZDROWIE FIZYCZNE

Zdrowiu fizycznemu sprzyja przede wszystkim profilaktyka, czyli zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie oraz takie postępowanie w razie zachorowania, które pomoże złagodzić jego przebieg. Zapobiegać chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez poddawanie się badaniom przesiewowym, które pozwolą wykryć groźne schorzenia na takim etapie, który daje duże szanse wyleczenia i zmniejszenia ryzyka powikłań. Należy pamiętać o zdrowej zbilansowanej diecie, bogatej w składniki odżywcze, takie jak węglowodany, białko, tłuszcz, mikro- i makroelementy. Podstawą żywienia powinny być warzywa i owoce, które dostarczają wielu bezcennych składników (np. minerałów, witamin, polifenoli), wpływając na zmniejszenie zachorowalności na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużając życie człowieka. Zmiana nawyków żywieniowych pozytywnie wpłynie na zdrowie całej rodziny.

Oprócz prawidłowego żywienia dla zachowania zdrowia istotna jest codzienna aktywność fizyczna, która ma dobroczynny wpływ na wiele aspektów życia poprzez m. in.:



- zmniejszenie tkanki tłuszczowej i wzrost masy mięśni i kości;
- obniżenie wysokiego poziomu insuliny;
- poprawę tolerancji glukozy;
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi;
- poprawę sprawności fizycznej;
- poprawę funkcji poznawczych (np. wyników w nauce, zdolności do zapamiętywania);
- poprawę jakości snu;
- poprawę ogólnego samopoczucia i korzystny wpływ na stan zdrowia psychicznego.

Aktywność to również chód, stanie, gotowanie, praca w ogrodzie, sprzątanie, zabawa z dzieckiem czy spacer z psem.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Na zdrowie psychiczne wpływ mają czynniki emocjonalne, rozumiane jako zdolność do rozpoznawania, nazywania i odpowiedniego reagowania na sytuacje emocjonalne. Zdolność ta odnosi się zarówno do własnych stanów emocjonalnych, jak i stanów innych ludzi, czyli rozumienia tego, co odczuwają inni oraz zależy od czynników wrodzonych (poziomu empatii), ale – jak każdą zdolność – można ją rozwijać.

Na zdrowie psychiczne wpływają ponadto czynniki poznawcze, innymi słowy nasze schematy i myśli. Człowiek nie ma wpływu na zachowania i sposób myślenia innych ludzi, ale ma ogromny wpływ na własne myślenie i postrzeganie świata.

Zdrowie psychiczne zależy także od czynników związanych z poczuciem własnej wartości, a także z obrazem siebie i otoczenia.



Wspierać swoje zdrowie psychiczne można poprzez konkretne działania:

- odpoczynek i odpowiednio długi sen – optymalna długość to 7–9 godzin na dobę;
- zdrowe odżywianie – prawidłowe nawyki żywieniowe dadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami;
- aktywność fizyczna – na początek 30 minut dziennie ulubionej aktywności, np. spacer czy jazda na rowerze – ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu;
- unikanie używek – używki to substancje, które pobudzają nasz organizm, np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa; negatywne skutki ich zażywania mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy;
- relacje społeczne – pielęgnowanie relacji z bliskimi, przy których można być sobą; dzielenie się z nimi dobrymi i gorszymi momentami, dzięki czemu można nabrać pewności siebie i nie zostawać samemu ze swoimi problemami.

ZDROWIE SPOŁECZNE

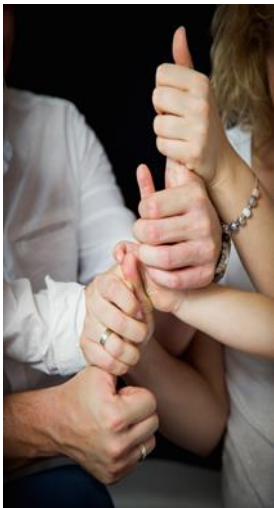
Zdrowie społeczne związane jest ze zdolnością do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi i pełnienia ról społecznych.

Oznaki zdrowia społecznego to m. in.:

- umiejętność równoważenia czasu społecznego i osobistego;
- angażowanie się w komunikację z innymi osobami w społeczności;
- silne więzi z rodziną i przyjaciółmi;
- szybka adaptacja do różnych sytuacji społecznych;
- umiejętność pozostania sobą bez względu na okoliczności;
- traktowanie innych ludzi z szacunkiem;
- jasne tworzenie osobistych granic;
- czerpanie przyjemności z życia.

Dbałość o rozwijanie i podtrzymywanie prawidłowych relacji w grupie determinuje stan zdrowia społecznego.

Sposobami na wzmocnienie zdrowia społecznego są:



- budowanie relacji z sąsiadami – życzliwość jest jednym z najlepszych narzędzi do tworzenia i wzmacniania więzi, a dobre relacje sąsiedzkie korzystnie wpływają na samopoczucie;
- rozmawianie przez telefon – powszechna dostępność telefonów może mieć wady, ale ma też niewątpliwe zalety – rozmowy z innymi zmniejszają poczucie osamotnienia i niepokoju, szczególnie gdy przybierają formę empatycznego dialogu, w którym rozmówcy interesują się swoim życiem i uważnie słuchają;
- budowanie bliskich przyjaźni – satysfakcjonujące i bliskie kontakty z ludźmi chronią przed samotnością i stresem, dają poczucie kompetencji i przynależności, przynoszą radość i sprzyjają ruchowi;
- uczestniczenie w zajęciach grupowych – np. w aktywnościach ruchów wolontariackich czy grup hobbystycznych, co buduje poczucie wspólnoty z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Dobry stan zdrowia fizycznego, psychicznego oraz społecznego w dużym stopniu przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia wypadków podczas pracy rolniczej oraz chorób zawodowych rolników.

Placówka Terenowa KRUS w Chojnicach przypomina, że prace w gospodarstwie rolnym powinny wykonywać osoby dorosłe, zdrowe i posiadające odpowiednie kwalifikacje. A wykonywana praca powinna być adekwatna do możliwości i stanu zdrowia człowieka, a jej czas i tempo dostosowane do indywidualnych predyspozycji. Podczas pracy należy stosować przerwy na odpoczynek i regenerację. Nie należy wykonywać pracy po spożyciu alkoholu i innych substancji o podobnym działaniu. Przyjmując lekarstwa należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń lekarzy i wskazań znajdujących się w załączonej ulotce. Jeśli preparat wpływa na stan psychofizyczny lub jeśli występują spowodowane innymi przyczynami problemy z koncentracją, zmęczenie czy senność, nie powinno się obsługiwać maszyn i urządzeń, pracować na wysokości ani ze zwierzętami. W miarę możliwości należy regularnie kontrolować stan zdrowia i stosować wskazania lekarzy.

Tylko osoba zdrowa, wypoczęta, pracująca na miarę swoich możliwości i w tempie odpowiadającym jej kondycji, może pracować efektywnie i bezpiecznie, nie stanowiąc zagrożenia dla siebie i osób postronnych. Zdrowie i życie to wartości bezcenne.

Opracowano na podstawie:

<https://www.gov.pl/web/krus/kampania-prewencyjna-krus-dobrostan-rolnika>

<https://www.gov.pl/web/krus/broszury>