

Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie





Czynniki warunkujące zdrowie i zmiany w ich postrzeganiu



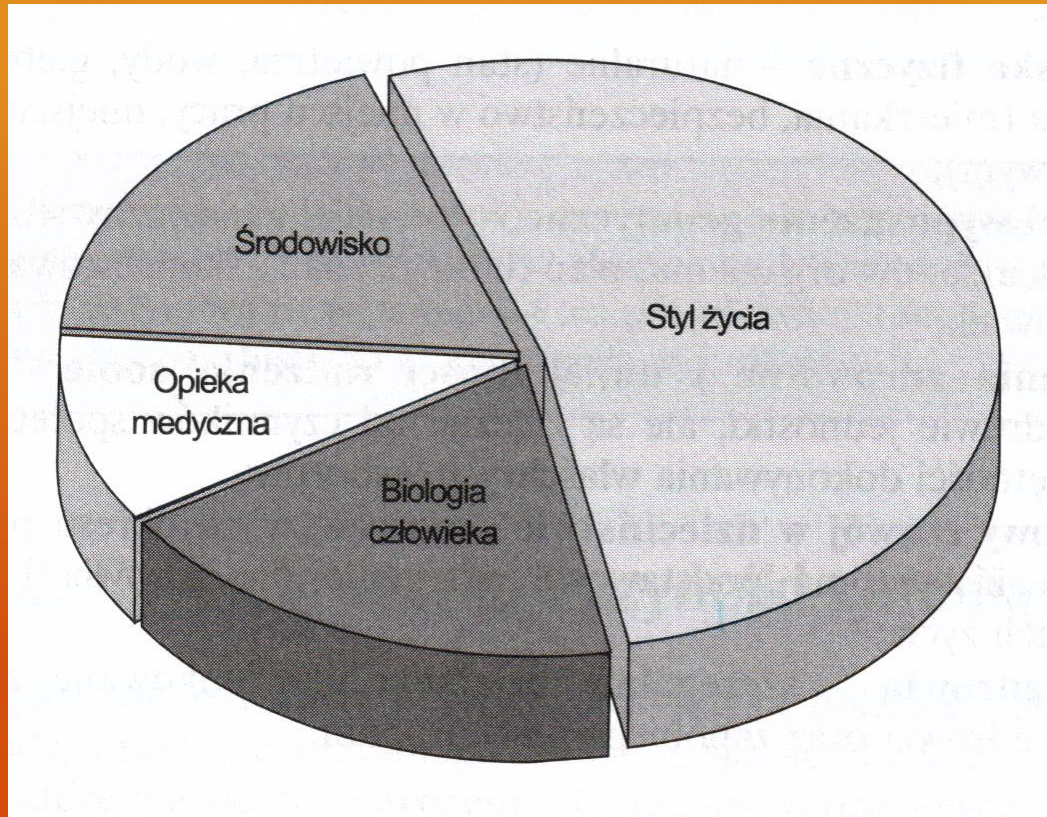
- Zdrowie jednostki i zbiorowości we wszystkich kulturach zależy od wielu czynników
- Rola i hierarchia ważności poszczególnych czynników może być różna i zmieniała się wraz ze zmianą modelu zdrowia
- W biomedycznym modelu zdrowia szczególną rolę przypisywano opiece medycznej
- W XX wieku – dynamiczny rozwój nauk medycznych - większe możliwości diagnostyczne i leczenia, nowe technologie medyczne- BRAK OCZEKIWANEJ POPRAWY ZDROWIA SPOŁECZYSTWA !!!

Czynniki warunkujące zdrowie wg. Lalonde

- Moment przełomowy dla zmiany postrzegania czynników warunkujących zdrowie ludzi, z przeniesieniem akcentów z działań medycznych na szerszy kontekst społeczny – był raport ministra zdrowia Kanady- **M Lalonde** (1974r)
- Lalonde zaproponował w nim koncepcję „pól zdrowia” w której wyróżnił cztery grupy czynników warunkujących zdrowie



Czynniki warunkujące zdrowie wg. Lalonde



Czynniki warunkujące zdrowie wg. Lalonde

- **Styl życia**- zbiór decyzji (działań) jednostki, które wpływają na jego zdrowie i które jednostka może w mniejszym lub większym stopniu kontrolować (ok 50-52% ogółu wpływów)
- **Środowisko**-wszystkie jego elementy, zewnętrzne w stosunku do ludzkiego ciała, na które jednostka nie ma wpływu lub jest on bardzo ograniczony (ok 20% wpływu)



Czynniki warunkujące zdrowie wg. Lalonde

- **Biologia człowieka**- wszystkie cechy związane z biologią organizmu ludzkiego, w tym czynniki genetyczne, wiek i płeć (ok 20% wpływu)
- **Organizacja opieki medycznej**- dostępność, jakość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej (ok 10-15% wpływu)



Czynniki warunkujące zdrowie wg. Lalonde

- Koncepcja „pól zdrowia” miała wpływ na rozwój społeczno-ekologicznego modelu zdrowia i zmianę polityki zdrowotnej na świecie oraz stworzyła podstawy do rozwoju promocji zdrowia
- Po 20 latach wydania raportu M. Lalonde w strategii „Inwestycja dla zdrowia Kanadyjczyków” wymieniono następujące czynniki, od których zależy zdrowie społeczeństwa (1994r)



Czynniki warunkujące zdrowie

- **Zarobki i status społeczny** – uważane za najważniejszy, pojedynczy czynnik determinujący zdrowie – im wyższe zarobki i status tym lepsze zdrowie
- **Sieci wsparcia społecznego**- wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół, w społeczności lokalnej zmniejsza ryzyko wielu chorób i zachowań ryzykownych
- **Edukacja**- wyższy jej poziom zwiększa możliwości ludzi kierowania swoim życiem i kontrolowania swego zdrowia, stwarza szansę na uzyskanie pracy(a tym samym zarobków)



Czynniki warunkujące zdrowie



- **Zatrudnienie i warunki pracy** – bezrobocie wiąże się z występowaniem wielu problemów zdrowotnych, w tym zwłaszcza depresji, lęków z ograniczeniem aktywności życiowych
- **Środowisko fizyczne** – naturalne (stan powietrza, wody, gleby) i stworzone przez człowieka (mieszkania, bezpieczeństwo w miejscu pracy, miejscu zamieszkania, w ruchu drogowym)
- **Biologia i wyposażenie genetyczne** – potencjał genetyczny jednostki, funkcje poszczególnych układów organizmu, płeć, wiek

Czynniki warunkujące zdrowie

- **Zachowania zdrowotne i umiejętność radzenia sobie** – bezpośrednio wpływają na zdrowie jednostki, ale są zależne od czynników społecznych, a także wiedzy i umiejętności dokonywania właściwych wyborów
- **Prawidłowy rozwój w dzieciństwie** – począwszy od okresu płodowego i we wczesnym dzieciństwie ma podstawowe znaczenie dla zdrowia i samopoczucia w dalszych latach życia
- **Służba zdrowia** – szczególnie działania ukierunkowane na utrzymanie i doskonalenie zdrowia oraz zapobieganie chorobom

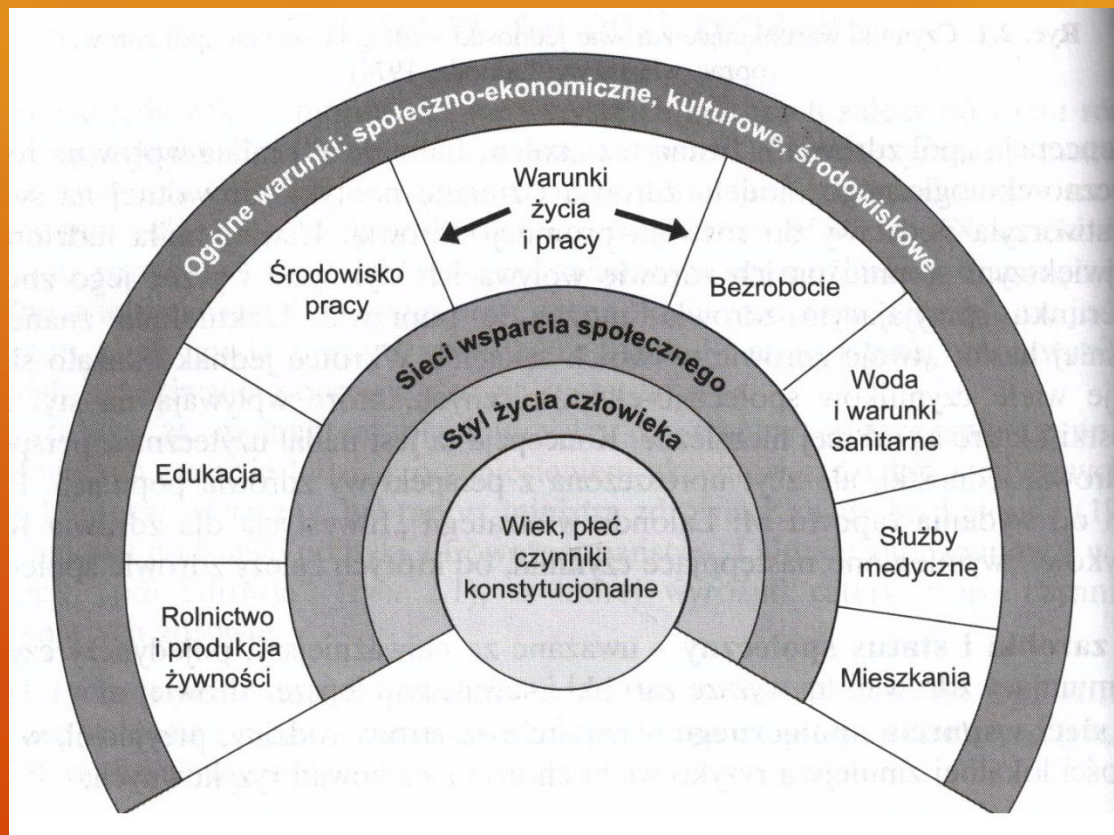


Czynniki warunkujące zdrowie

- Innym modelem czynników warunkujących zdrowie jest „Tęcza czynników (polityki) zdrowia”
- W centrum umieszczono czynniki biologiczne
- Kolejne trzy grupy czynników to: styl życia, sieci wsparcia społecznego oraz szeroko pojęte czynniki społeczno-ekonomiczne, kulturowe i środowiskowe



Tęcza czynników (polityki) zdrowia



Ważnym celem edukacji zdrowotnej powinno być
umożliwienie ludziom dokonania identyfikacji czynników
wpływających na ich zdrowie – pozytywnych i negatywnych,
narysowanie własnego „koła pól zdrowia” lub „tęcz
czynników zdrowia” albo innego własnego modelu tych

czynników



Czynniki ryzyka i czynniki chroniące



Czynniki ryzyka i czynniki chroniące



- **Czynniki ryzyka**- termin odnosi się do tych czynników (zmiennych) które zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju choroby, niepełnosprawności, zaburzeń rozwoju lub innych niepożądanych stanów
- Same czynniki nie są bezpośrednią przyczyną powstania choroby- prawdopodobieństwo jej wystąpienia zwiększa się przy współistnieniu czynników ryzyka lub specyficznej jej konstelacji, a także istnieniu dodatkowo tzw. czynników podatności lub wrażliwości

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące



- **Czynniki chroniące lub ochronne** – właściwości jednostek lub środowiska społecznego, których występowanie wzmacnia ogólny potencjał zdrowotny człowieka i zwiększa jego odporność na działanie czynników ryzyka
- Czynniki chroniące modyfikują działanie czynników ryzyka w pozytywnym kierunku poprzez:
 - Równoważenie ryzyka – czynniki chroniące wpływają bezpośrednio na zachowania człowieka
 - Redukcja ryzyka- czynniki chroniące wchodzi w interakcję z czynnikami ryzyka i zmniejszają ich wpływ na zachowanie tworząc rodzaj buforu

Koncepcja Resilience



- Wyodrębnienie czynników chroniących jest związane z pozytywnym podejściem do zdrowia i jego uwarunkowań
- Badania nad czynnikami chroniącymi zapoczątkowały rozwój nowej koncepcji zwanej *resilience*
- W Anglii i USA przeprowadzono długofalowe badania dzieci żyjących w bardzo złych warunkach społeczno-ekonomicznych- 1/3 z nich wyrosła na dobrze funkcjonujących, zdrowych ludzi, którzy nie powielili „złego losu” swoich rodziców

Koncepcja Resilience

- **Resilience**- wieloczynnikowy proces pozytywnej adaptacji, w którym czynniki chroniące kompensują lub redukują wpływ czynników ryzyka
- Nie jest to więc cecha osobowości ani indywidualna właściwość jednostki lecz dynamiczny proces w którym mamy do czynienia z dwoma zjawiskami:
 - Jednostka jest narażona na ryzyko, negatywną sytuację życiową, o której wiadomo, że wywołuje trudności w przystosowaniu się
 - Istnieją oznaki pozytywnej adaptacji jednostki, które mogą się przejawiać jako: kompetencje społeczne, realizacja zadań rozwojowych, niewystępowanie zaburzeń emocjonalnych lub zaburzeń zachowania



Koncepcja Resilience



- Na podstawie badań zidentyfikowano czynniki chroniące, które najsilniej wspomagają procesy resilience
- Pochodzą one z trzech poziomów- zasoby indywidualne, zasoby wynikające z relacji z osobami z najbliższego otoczenia, zasoby środowiska lokalnego
- W działaniach w celu wzmacniania procesów resilience należy wykorzystywać każdy z tych poziomów zarówno w sytuacji kryzysowej jak i w profilaktyce różnych zaburzeń i problemów społecznych u dzieci i młodzieży

Koncepcja Resilience



Zasoby indywidualne:

- Zdolności poznawcze- wysokie IQ, zdolność uczenia się, zdolności werbalne
- Temperament- towarzyskość, zdolności adaptacyjne
- Mechanizm samokontroli- radzenie sobie z negatywnymi emocjami, samokontrola impulsów
- Optymizm i pogoda ducha
- Umiejętności społeczne – porozumiewanie się, nawiązywanie i utrzymywanie przyjaźni, rozwiązywanie konfliktów
- Pozytywny obraz siebie- wysoka samoocena, poczucie własnej skuteczności
- Procesy motywacyjne- posiadanie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne

Koncepcja Resilience



Zasoby wynikające z relacji z osobami z najbliższego otoczenia:

- Relacje rodzice-dziecko – więź z rodzicami, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, zaangażowanie rodziców w sprawy szkolne
- Konstruktywni rówieśnicy- akceptujący normy, prospołeczni, z aspiracjami edukacyjnymi
- Dobrzy i kompetentni dorośli- oparcie w zaufanej osobie dorosłej

Koncepcja Resilience



Zasoby środowiska lokalnego:

- Dobra szkoła- pozytywny klimat społeczny szkoły, wsparcie ze strony nauczyciela
- Zaangażowanie w konstruktywną działalność-kluby młodzieżowe i sportowe, wolontariat
- Przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo- dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni, ośrodków interwencji kryzysowej

Koncepcja Resilience

- Koncepcja resilience może być przydatna w planowaniu i realizacji edukacji zdrowotnej w grupach dzieci i młodzieży pochodzących z trudnych warunków społeczno-ekonomicznych
- Wzmacnianiu procesów resilience może sprzyjać nowe podejście w edukacji zdrowotnej, ukierunkowane na rozwijanie umiejętności życiowych



Styl życia i zachowania zdrowotne



Styl życia i zachowania zdrowotne



Styl życia to:

- Zespół codziennych zachowań swoistych dla danej zbiorowości lub jednostki, charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych, lub inaczej, bardziej lub mniej świadomie przyjmowana strategia życiowa
- Wzór zachowań, który jest trwały i jest ukształtowany przez dziedzictwo kulturowe, relacje społeczne, czynniki geograficzne i społeczno-ekonomiczne oraz cechy osobowości człowieka
- Zespół jawnych, manifestowanych zachowań, typowych reakcji i pewnych elementów osobowości

Styl życia i zachowania zdrowotne



- Styl życia jest złożonym konstruktem, który odnosi się do grupy społecznej i jednostki
- Styl życia grupy społecznej obejmuje wiele zdeterminowanych społecznie wzorów zachowań i interpretacji sytuacji społecznych, jakie dana grupa wspólnie wypracowała i wykorzystuje w życiu
- Na styl życia jednostki składają się standardowe reakcje i wzory zachowań ukształtowane w procesie socjalizacji
- Styl życia jednostki stanowi ramy dla różnych rodzajów zachowań

Styl życia i zachowania zdrowotne

- Odrębnym pojęciem jest tryb życia – odnosi się ono do organizacji życia codziennego -rytm pracy i wypoczynku, czuwanie, sen...
- Tryb związany jest z potrzebami fizjologicznymi organizmu, zmienia się z wiekiem, podlega wpływom różnych czynników, jest zależny od !!! stylu życia !!!



Prozdrowotny styl życia



- Rozpatrując związki między stylem życia a zdrowiem używa się różnych terminów: „zdrowy lub niezdrowy styl życia”, „prozdrowotny styl życia”
- Zdefiniowanie prozdrowotnego stylu życia oraz komponentów składających się na to pojęcie jest bardzo trudne...pojawiają się jednak próby definicji

Prozdrowotny styl życia



Prozdrowotny styl życia to:

- Wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będących efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową alternatyw
- Nie tylko wzory zachowań związanych ze zdrowiem, ale także wartości i postawy reprezentowane przez ludzi w odpowiedzi na warunki ich społecznego, kulturowego i ekonomicznego środowiska

Prozdrowotny styl życia

- Prozdrowotny styl życia oznacza zatem, że ludzie podejmują świadome działania ukierunkowane na zwiększenie potencjału swojego zdrowia oraz eliminują zachowania zagrażające
- Wśród zachowań tych można wyróżnić cztery grupy- podział ten ma charakter umowny i nie wyczerpuje wszystkich możliwości



Prozdrowotny styl życia

Zachowania głównie związane ze zdrowiem fizycznym:

- Dbłość o ciało i najbliższe otoczenie
- Aktywność fizyczna
- Racjonalne żywienie
- Hartowanie się
- Sen- odpowiedni czas jego trwania i jakość



Prozdrowotny styl życia

Zachowania związane głównie ze zdrowiem psychospołecznym:

- Korzystanie i dawanie wsparcia społecznego
- Unikanie nadmiaru stresów i radzenie sobie z problemami i stresem



Prozdrowotny styl życia

Zachowania prewencyjne:

- Samokontrola zdrowia i samobadanie
- Poddawanie się badaniom profilaktycznym
- Bezpieczne zachowania w życiu codziennym
- Bezpieczne zachowania w życiu seksualnym



Prozdrowotny styl życia

Niepodejmowanie działań ryzykownych:

- Niepalenie tytoniu
- Ograniczone używanie alkoholu
- Nienadużywanie leków nie zleconych przez lekarza
- nienadużywanie innych substancji psychoaktywnych



Zachowania zdrowotne

Zachowania zdrowotne dotyczą różnych zachowań związanych ze sferą zdrowia, czyli zachowań, które w świetle współczesnej wiedzy medycznej zwykle wywołują określone (pozytywne lub negatywne) skutki zdrowotne



Zachowania zdrowotne

Istnieją różne podziały zachowań zdrowotnych, dla celów praktycznych najbardziej przydatne wydają się dwa kryteria podziału:

- **Stan świadomości jednostki i celowość jej działań-** wyróżnia się dwie grupy zachowań:
 - Zachowania zdrowotne- czyli intencjonalne, podjęte świadomie w celu wzmocnienia swojego zdrowia, niezależnie od ich skuteczności
 - Zachowania związane ze zdrowiem- którym nie towarzyszy świadomy cel , które ludzie podejmują w życiu codziennym a ich skutki mogą być pozytywne lub negatywne dla zdrowia, tę grupę zachowań określa się jako nawyki lub reakcje na daną sytuację



Zachowania zdrowotne

- **Skutki zachowań dla zdrowia człowieka** – też wyróżnia się dwie grupy o przeciwnych znakach:
 - Zachowania pozytywne- sprzyjające zdrowiu, zwiększające jego potencjał (racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna...)
 - Zachowania negatywne – antyzdrowotne- stwarzają ryzyko dla zdrowia, powodują bezpośrednie lub odległe szkody zdrowotne- zachowania ryzykowne



Zachowania zdrowotne



Należy wspomnieć też o innych terminach pokrewnych związanych z zachowaniami i działaniami ludzi w zdrowiu i chorobie:

- Niedziałania zdrowotne- niepodjęmowanie działań skierowanych na zdrowie
- Zachowania medyczne- związane z aktywnym korzystaniem z instytucji i świadczeń medycznych
- Zachowania prewencyjne- w celu zapobiegania chorobie
- Zachowania promocyjne- ukierunkowane na zwiększanie potencjału zdrowia
- Zachowania w chorobie- sposób reakcji na zaobserwowane u siebie zmiany w stanie zdrowia
- Samoopieka- aktywność własna osoby uważającej siebie za chorą

Zachowania zdrowotne

- Styl życia jak i zachowania zdrowotne zmieniają się w ciągu całego życia
- Wg Green i Kreutera można wyróżnić trzy grupy czynników wpływających na kształtowanie zachowań zdrowotnych



Zachowania zdrowotne



Należą do nich:

- **Czynniki predysponujące**- wiedza, przekonania, wartości, postawy
- **Czynniki umożliwiające**- umiejętności ważne dla zdrowia, przepisy prawne, priorytety i polityka zdrowotna, dostępność i jakość opieki zdrowotnej
- **Czynniki wzmacniające**- normy obyczajowe- społeczna akceptacja lub jej brak w stosunku do danego zachowania w rodzinie, w grupie rówieśniczej, w szkole w miejscu pracy...

Wsparcie społeczne



Wsparcie społeczne



- Wyniki wielu badań wskazują, że we wszystkich kulturach wsparcie społeczne sprzyja lepszemu funkcjonowaniu jednostek, grup, rodzin...oraz wpływa korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne
- Wsparcie społeczne działa jak bufor wobec negatywnych skutków stresu, wpływa korzystnie na przebieg leczenia, rehabilitacji oraz rekonwalescencji po przebytych chorobach

Wsparcie społeczne

- Pojęcie wsparcia jest różnie definiowane, wg Kawuli (2004) jest to pomoc dostępna dla jednostki lub grupy w sytuacjach trudnych, stresowych lub przełomowych, których bez wsparcia innych nie można przezwyciężyć



Wsparcie społeczne



- Sęk i Cieślak (2004) wyróżniają dwa rodzaje wsparcia społecznego:
- **Wsparcie społeczne strukturalne**- obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, które dzięki istnieniu więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełnią funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji
- **Wsparcie społeczne funkcjonalne**- rodzaj interakcji społecznej, która może zachodzić między „dawcą-biorcą” w sytuacji problemowej, stresowej lub krytycznej

Wsparcie społeczne



Wyróżnia się pięć rodzajów wsparcia funkcjonalnego:

- Wsparcie emocjonalne- emocje podtrzymujące, uspakajanie, troska, empatia
- Wsparcie informacyjne- udzielenie informacji, dzielenie się własnym doświadczeniem
- Wsparcie instrumentalne- instruktaż
- Wsparcie rzeczowe- pomoc materialna
- Wsparcie duchowe

Wsparcie społeczne



- Wyniki badań wskazują, że ludzie różnią się od siebie pod względem potrzeby wsparcia społecznego a różnice te zależą od wielu czynników-wiek, płeć, położenie społeczne
- Wg Małkowskiej-Szkućnik (2006) tylko 4% młodzieży w wieku 16-18lat podało w badaniach, że nie ma bliskiej osoby, na którą mogą liczyć w sytuacji poważnych problemów
- Badania Ostrowskiej (1999)- w trudnych sytuacjach- 23% badanych szukało pomocy u innych, 11% szło do kościoła, 44% przezwyciężało samodzielnie, 19% fatalistycznie akceptowało

Wsparcie społeczne



Związek między zdrowiem a wsparciem społecznym można wyjaśnić w różnorodny sposób:

- Dostarczanie informacji pomagających unikać ryzykownych i stresujących sytuacji
- Dostarczanie pozytywnych wzorców
- Zwiększanie poczucia własnej wartości, tożsamości oraz kontroli nad otoczeniem
- Oddziaływanie poprzez normy społeczne i kontrolę społeczną
- Pomoc materialna
- wsparcie emocjonalne
- Buforowanie działań innych ludzi w sytuacji stresu

Czynniki społeczno-ekonomiczne



Czynniki społeczno-ekonomiczne

- Istnieje powszechna zgodność, poparta wynikami badań, co do tego, że głównymi determinantami zdrowia są **czynniki społeczno-ekonomiczne**

Do czynników tych należą:

- Dochody
- Poziom wykształcenia
- Zawód i pozycja zawodowa
- Posiadanie pracy



Czynniki społeczno-ekonomiczne

- Zróżnicowanie społeczeństwa pod względem statusu społeczno-ekonomicznego istnieje we wszystkich krajach
- Istnienie tego typu zróżnicowania określane jest terminem **nierówności społecznych**
- Przyczyny- przynależność do grupy mniejszościowej, wiek , płeć



Czynniki społeczno-ekonomiczne

- Nierówności społeczne są przyczyną nierówności w zdrowiu- czyli zróżnicowania różnych wskaźników zdrowia w grupach o różnym statusie społeczno-ekonomicznym
- W grupach ubogich obserwuje się większe nasilenie negatywnych zjawisk zdrowotnych: większa umieralność i zachorowalność na różne choroby, krótsze trwanie życia, mniejsza urodzeniowa masa ciała, większa umieralność noworodków, większa częstość wad wrodzonych, niepełnosprawności, zaburzeń rozwoju fizycznego i psychicznego
- Grupy te charakteryzuje również większa częstość zachowań ryzykownych dla zdrowia



Czynniki społeczno-ekonomiczne

- Mechanizm zależności pomiędzy zdrowiem a statusem społeczno-ekonomicznym jest skomplikowany
- Nierówności w zdrowiu dotyczą całego okresu życia człowieka, ale narastają z wiekiem i są szczególnie widoczne u ludzi dorosłych
- Wyrównanie nierówności w zdrowiu przez eliminowanie lub zmniejszanie dysproporcji społecznych jest głównym celem współczesnych strategii działań na rzecz zdrowia



Czynniki społeczno-ekonomiczne



- Ważnym zadaniem w edukacji zdrowotnej jest uświadamianie ludziom społecznego kontekstu zdrowia i czynników go warunkujących, na które mogą i nie mogą mieć bezpośredniego wpływu
- Edukacja zdrowotna osób znajdujących się w trudnej sytuacji społeczno-ekonomicznej powinna uwzględniać ich specyficzne możliwości, potrzeby i zagrożenia m.in.: realia życia, lokalne tradycje, subiektywne zagrożenia, świadomość zdrowotną i wiedzę o zdrowiu

Opieka zdrowotna



Opieka zdrowotna



- Wśród czynników warunkujących zdrowie, we wszystkich modelach, znajduje się również opieka zdrowotna, choć jej „udział” oceniany jest obecnie jako znacznie mniejszy, w stosunku do pozostałych grup czynników

Opieka zdrowotna

Szczególne znaczenie mają:

- Dostępność do opieki zdrowotnej- w tym zwłaszcza podstawowej opieki zdrowotnej oraz do programów profilaktycznych
- Odpowiednia jakość świadczeń zdrowotnych. Do cech jakości świadczeń zalicza się:
 - Niezawodność i odpowiedzialność
 - Wrażliwość
 - Wygląd
 - Kompetencje
 - Dostępność
 - Komunikatywność i przejrzystość
 - Bezpieczeństwo



Dbłość ludzi o własne zdrowie



Dbałość ludzi o własne zdrowie

- Zgodnie z koncepcją salutogenezy w całym okresie życia przemieszczamy się na kontinuum „zdrowie-choroba”
- Niezależnie od różnych stresorów i czynników zewnętrznych, to w jakim kierunku przemieszcza się człowiek zależy również od niego samego-od jego wyborów i decyzji oraz od tego, czy i jak dba o swoje zdrowie
- Istotą promocji zdrowia jest zachęcanie ludzi do dbania o własne zdrowie i dążenia do jego poprawy
- Wymaga to kształtowania u ludzi **postawy autokreacyjnej** wobec zdrowia



Dbłość ludzi o własne zdrowie

- Postawa autokreacyjna wobec zdrowia związana jest z przekonaniem, że każdy człowiek:
 - Jest odpowiedzialny za swój los, pomyślność i zdrowie
 - Swoim działaniem może zdrowie kreować
- Zdrowie powinno być obiektem troski, by jak najdłużej było w dobrym stanie, gwarantującym sprawne społeczne funkcjonowanie i zaspokajanie życiowych aspiracji



Dbałość ludzi o własne zdrowie

Przyczyny bierności wobec zdrowia

- W społeczeństwie polskim istnieje znaczna rozbieżność między wysoką deklarowaną wartością zdrowia a ogólnie niskim poziomem dbałości o nie
- Potencjalne przyczyny to:
 - Niedostatek wiedzy medycznej
 - Gotowość ludzi do poświęcania zdrowia, aby osiągnąć inne cele
 - Podejmowanie działań na rzecz zdrowia dopiero po jego utracie
 - Zewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli
 - Niskie poczucie własnej skuteczności



Dbłość ludzi o własne zdrowie

- To, czy i jak ludzie dbają o swoje zdrowie, zależy od wielu czynników psycho-społecznych
- Należy stwarzać ludziom możliwości i zachęcać ich do zastanawiania się nad tym, jak sami dbają o zdrowie, jakie są ich motywy działań prozdrowotnych lub przyczyny bierności wobec zdrowia



Dziękuję za uwagę

