

WellNow!

Lepsze zdrowie dla każdego

Sesja nr 6:

Obraz zdrowia

Korzyści aktywności fizycznej

- Czuj się lepiej w swoim ciele – lepsze ogólne samopoczucie
- Lepszy nastrój
- Poprawa snu, trawienia oraz koncentracji
- Wzmocnione mięśni

Czekam z niecierpliwością na nowy dzień

- Giętkość
- Zdrowe stawy/kości
- Zdrowe serce/płuca
- Poprawa wrażliwości na insulinę
- Może poprawić kontrolę bólu

Czujność
Idę
sprężystym
krokiem
Więcej energii

Inne czynniki dobrego samopoczucia

- Sieć społeczna, znajomi, rodzina
- Hobby takie jak robienie na drutach, bingo, rysowanie, badanie historii regionu, badminton, zwierzęta domowe, kino, kręgle, gra na perkusji, czytanie, zajmowanie się ogródkiem, śpiew
- Przyroda
- Duchowość, nadzieja
- Działanie na jakąś rzecz, na przykład wolontariat

kreatywność ~ związki ~ wkład

Wcielanie aktywności

- Łączenie ciała z umysłem
- Przytomność umysłu pomaga uzyskać klarowność umysłu, spokój, poczucie kontroli
- Pomaga nam dostrzegać uczucia i mieć kontrolę nad emocjami, myślami oraz uczuciami
- Pomocne są medytacja, odprężenie oraz techniki oddychania

Aktywne życie i realistyczna sprawność fizyczna

- Pomagają cieszyć się w pełni życiem.
- Obejmują szereg przyjemnych zajęć fizycznych zgodnie z indywidualnymi możliwościami i okolicznościami mających na celu zoptymalizowanie samopoczucia.
- Co oznacza realistyczna sprawność fizyczna dla Ciebie?



Czynniki psychospołeczne

Czynniki psychospołeczne warunkują różne sposoby doświadczania przez ludzi życia i zdrowia i wynikają one z różnic odnoszących się do ich zamożności, ich perspektyw na przyszłość, traktowania ich z mniejszym lub większym szacunkiem od innych oraz do ich własnego stosunku do siebie.

Zespół klasy społecznej

- Zdrowie osób z niższych klas społecznych jest z reguły gorsze od zdrowia osób z wyższych klas. Różnicy tej nie można w pełni lub głównie wyjaśnić podejściem do własnego zdrowia.
- Osoby z niższych klas społecznych mają zazwyczaj mniejszą kontrolę nad swoim życiem i istnieje w ich przypadku większe prawdopodobieństwo wykluczenia społecznego. To oraz inne sytuacje stresowe prowadzą do zmian metabolicznych, które zwiększają ryzyko zachorowania i są symptomami tak zwanego zespołu klasy społecznej.

Karta Ottawska uchwalona w 1986 r. „Podstawowe uwarunkowania zdrowia”

Zdrowie wymaga:

- spokoju,
- schronienia,
- edukacji,
- jedzenia,
- dochodu,
- stabilnego ekosystemu,
- zrównoważonych zasobów,
- sprawiedliwości społecznej,
- sprawiedliwości polegającej na tym, że ludzie z różnych dziedzin życia mają zapewniane takie same możliwości.

Co oferuje aktywność fizyczna?

Podejście konwencjonalne

- **Obowiązek** utrzymywania sprawności fizycznej

Podejście Well Now

- Indywidualizowane, konstruktywne wyniki
- Czerpanie przyjemności z ruchu
- Sprzyjanie dbaniu o siebie: aktywne życie, przytomność umysłu, relaksacja
- Dostrzeganie, że społeczne, rozrywkowe, kreatywne aspekty wysiłku fizycznego, w tym te związane z rozpieszczaniem siebie, przyczyniają się do lepszego samopoczucia
- Możliwość swawolności
- Część menu przynoszącego zadowolenie
- Brak osądu w związku z tym, czy jesteś aktywny czy nie
- Sprzyja **możliwości** brania przez wszystkich udziału w zajęciach przynoszących przyjemność

Nasza sytuacja życiowa wywiera różny wpływ na nasze zdrowie



Życie osobiste to życie polityczne!