

Zadbaj o dobrostan w czasie wakacji

KRUS w 2025 roku zainauguował nową kampanię prewencyjną pod hasłem „Dobrostan Rolnika”, której tematyka odnosi się do zdrowia człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym i społecznym. 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 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.

By zachować zdrowie fizyczne:

- ☐ stosuj odpowiednio zbilansowaną dietę;
- ☐ bądź aktywny fizycznie;
- ☐ bierz udział w badaniach profilaktycznych.

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, i zależy od czynników wrodzonych (poziomu empatii), ale – jak każdą zdolność – można ją rozwijać.

Człowiek może wspierać swoje zdrowie psychiczne 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 – zacznij od 30 minut dziennie i wybierz aktywność, którą lubisz: spacer, 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 – pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą; dziel 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.

Jak wzmocnić zdrowie społeczne?

- ☐ buduj relacje z sąsiadami: życzliwość jest jednym z najlepszych narzędzi do tworzenia i wzmacniania więzi, a dobre relacje sąsiedzkie korzystnie wpływają na samopoczucie;
- ☐ rozmawiaj 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;
- ☐ buduj bliskie przyjaźnie – satysfakcjonujące i bliskie kontakty z ludźmi chronią przed samotnością i stresem, dają poczucie kompetencji i przynależności, przynoszą radość i sprzyjają ruchowi;
- ☐ spróbuj swoich sił w zajęciach grupowych, np. w aktywnościach ruchów wolontariackich czy grup

hobbystycznych, co buduje poczucie wspólnoty z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Rolniku, pamiętaj o bezzwłocznym zgłoszeniu wypadku do placówki KRUS

Przestrzeganie zasad, o których mówi kampania „Dobrostan Rolnika” ma duży wpływ na ograniczenie ryzyka wypadku przy pracy rolniczej. Jednak jeśli już do niebezpiecznego zdarzenia w którym poszkodowany został rolnik dojdzie, należy pamiętać o powiadomieniu placówki KRUS. Wypadki, do których dochodzi w okresie żniw, często bywają zgłaszane do KRUS dopiero jesienią, choć powinny być zgłoszone jak najszybciej. Prosimy nie czekać ze zgłoszeniem do zakończenia leczenia. Przypominamy, że zgłoszenia wypadku przy pracy rolniczej powinien dokonać poszkodowany lub inna osoba, niezwłocznie po zaistnieniu zdarzenia. Można tego dokonać osobiście, telefonicznie, za pośrednictwem poczty, drogą elektroniczną (e-mailem), przez portal eKRUS lub przez ePUAP, we wszystkich placówkach terenowych KRUS. Przypominamy, że późne zgłoszenie wypadku utrudni przeprowadzenie postępowania powypadkowego i może uniemożliwić przyznanie jednorazowego odszkodowania.

Apel

Na zakończenie wakacyjny apel Wojewódzkiej Komisji ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy w Rolnictwie przy Okręgowym Inspektorze Pracy w Łodzi, dotyczący bezpieczeństwa rolników i dzieci w czasie wakacji.

Michał Jodłowski
Dyrektor
Oddziału Regionalnego
KRUS w Łodzi