

## Streszczenie

**Wstęp:** Zdrowie jest jednym z najważniejszych aspektów życia każdego człowieka. Można je definiować na wiele różnych sposobów, zaś sposób jego postrzegania jest uwarunkowany sytuacją społeczno – kulturową poszczególnych grup społecznych. Zdrowie jest wartością najwyższą, dlatego człowiekowi od zarania dziejów towarzyszy staranie o utrzymanie go w jak najlepszej kondycji. Świadomość zdrowotną można rozumieć jako wiedzę o wszelakich zachowaniach zdrowotnych, które polepszają, bądź pogarszają stan zdrowia jednostki. Zachowania zdrowotne obejmują swym zakresem wszystkie nawyki, zwyczaje oraz postawy odnoszące się do zdrowia i dzielą się na prozdrowotne i antyzdrowotne.

**Cel:** Celem głównym pracy było zbadanie ewentualnego wpływu leczenia rehabilitacyjnego na świadomość zdrowotną pacjentów i ich bliskich. Celem szczegółowym było sprawdzenie, czy i w jakim stopniu świadomość zdrowotna człowieka zależy od płci, wykształcenia i wieku.

**Material i metoda:** W badaniu wzięło udział łącznie 1000 osób. Badanych podzielono na trzy grupy: pacjentów, osoby bliskie, które towarzyszyły im w czasie rehabilitacji i grupę kontrolną. Do badań użyto Kwestionariusza Inwentarza Zachowań Zdrowotnych (IZZ) oraz autorskiego Kwestionariusza Świadomości Zdrowotnej (KŚZ). Kwestionariusz składał się z 24 pytań podzielonych na dwie grupy, których zadaniem było określenie poziomu świadomości teoretycznej i praktycznych zastosowań tej wiedzy.

**Wyniki:** Badania wykazały, że 73,7% i badanych pacjentów, 65,7% osób bliskich i 59% respondentów grupy porównawczej subiektywnie określiło pozytywny wpływ fizjoterapii na ich świadomość zdrowotną. Analizy statystyczne wykazały, że pacjenci w porównaniu do grupy kontrolnej odznaczają się wyższym poziomem świadomości zdrowotnej w każdym z badanych aspektów. Uzyskane w czasie badań wyniki własne, według podziału na grupy wiekowe wskazują, że wyższy pozytywny poziom zachowań zdrowotnych prezentują osoby powyżej 60 roku życia w przyrównaniu do młodszych grup wiekowych. Analiza wyników w zakresie nasilenia zachowań zdrowotnych w zależności od płci wskazują, że kobiety posiadają lepsze nawyki zdrowotne niż mężczyźni. Wyniki badań pod kątem poziomu wykształcenia według kwestionariusza IZZ wykazały, że największe nasilenie zachowań zdrowotnych wykazują osoby z wykształceniem wyższym. Nieco niższy poziom prezentują osoby z wykształceniem średnim.

Subiektywnie, za pozytywny wpływ fizjoterapeuty uznało 67,7% pacjentów, 55,2% osób bliskich i 54,2% respondentów z grupy porównawczej.

**Wnioski:** Badania wykazały, że istnieje związek między zwiększaniem świadomości zdrowotnej a uczęszczaniem na zabiegi fizjoterapeutyczne. Świadomość zdrowotna kobiet jest na wyższym poziomie niż mężczyzn oraz wzrasta wraz z wykształceniem. Osoby starsze mają istotnie wyższy poziom świadomości zdrowotnej niż młodsze grupy wiekowe. Teoretyczna wiedza na temat zachowań zdrowotnych jest większa niż częstotliwość wprowadzania jej w życie.

**Słowa kluczowe:** świadomość zdrowotna, zdrowie, zachowania zdrowotne, fizjoterapia, fizjoterapeuta.

## Summary

**Introduction:** Health is one of the most important aspects of every human's life. They can be defined in many different ways, and the way of perceiving them is conditioned by the socio-cultural situation of individual social groups. Health is the highest value, that's why from the beginning of time, people have been trying to keep it in the best possible condition. Health awareness can be understood as knowledge about all kinds of health behaviors that improve or degrade the individual's health. Health behaviors cover all habits, habits and attitudes relating to health and are divided into pro-health and anti-health.

**Aim:** The main aim of the work was to examine the possible impact of rehabilitation treatment on the health awareness of patients and their relatives. The specific objective was to check whether and to what extent human health awareness depends on gender, education and age.

**Material and method:** A total of 1000 people participated in the study. The subjects were divided into three groups: patients, close relatives who accompanied them during rehabilitation and a control group. The survey used the Inventory of Health Behaviors (IZZ) and the Author's Health Conscious Questionnaire (KZZ). The questionnaire consisted of 24 questions divided into two groups, whose task was to determine the level of theoretical awareness and practical applications of this knowledge.

**Results:** The research showed that 73.7% and the patients under study, 65.7% of relatives and 59% of the respondents of the comparative group subjectively determined the positive impact of physiotherapy on their health awareness. Statistical analyzes have shown that patients compared to the control group are characterized by a higher level of health awareness in each of the examined aspects. The own results obtained during the study, according to the division into age groups, indicate that the higher positive level of health behaviors is presented by people over 60 in comparison to younger age groups. Analysis of the results in terms of the severity of health behaviors depending on gender indicates that women have better health habits than men. The results of the research in terms of the level of education according to the IZZ questionnaire showed that persons with higher education show the greatest intensity of health behaviors. The slightly lower level is presented by people with secondary education.

Subjectively, 67.7% of patients, 55.2% of relatives and 54.2% of respondents in the comparative group considered the positive effect of the physiotherapist.

**Conclusions:** Studies have shown that there is a link between increasing health awareness and attending physiotherapy. Women's health awareness is at a higher level than men and increases with education. Older people have a significantly higher level of health awareness than younger age groups. Theoretical knowledge about health behaviors is greater than the frequency of its implementation.

**Key words:** health awareness, health, health behaviors, physiotherapy, physiotherapist.