



Lista kontrolna

Ocena gospodarstwa rolnego pod kątem zagrożeń przyczyniających się do zaistnienia wypadków i chorób zawodowych rolników związanych ze stanem psychofizycznym

Lp.	Wyszczególnienie	Tak	Nie
1.	Czy zapobiegasz spiętrzeniu się pracy, zbędnemu pośpiechowi oraz monotonii podczas wykonywanych czynności poprzez ich planowanie i odpowiednią organizację?		
2.	Czy kiedy czujesz zmęczenie oraz gdy spada Ci koncentracja podczas pracy stosujesz przerwy na odpoczynek lub zmieniasz rodzaj wykonywanych czynności?		
3.	Czy planując prace w gospodarstwie uwzględniasz stan psychofizyczny i umiejętności osób, którym je powierzasz?		
4.	Czy gospodarstwo jest wyposażone w maszyny i urządzenia eliminujące przeciążanie układu ruchu, tj. wykonywanie prac ręcznych, dźwiganie ciężarów itp.?		
5.	Czy korzystasz ze środków ochrony indywidualnej (rękawic, masek, osłon głowy i oczu w upalne dni, ubrań i obuwia roboczych) adekwatnych do pracy, którą wykonujesz?		
6.	Czy dbasz o jakość i odpowiednią ilość snu i, zgodnie z zaleceniami Narodowego Funduszu Zdrowia, w ciągu doby śpisz średnio 7-8 h?		
7.	Czy po pracy znajdujesz czas na odpoczynek i inne zajęcia niezwiązane z prowadzeniem gospodarstwa rolnego, np. rekreacyjną aktywność fizyczną, aktywność społeczną, hobby?		
8.	Czy kiedy odczuwasz stres stosujesz sprawdzone metody na zmniejszenie jego poziomu (np. odpoczynek, spotkania z rodziną, hobby, relaksację i głębokie oddychanie)?		
9.	Czy przed zastosowaniem leku zapoznajesz się z ulotką informacyjną i nie wykonujesz prac, do których jego zażywanie jest przeciwwskazaniem?		
10.	Czy regularnie wykonujesz profilaktyczne badania lekarskie dostosowane do Twojego wieku?		
11.	Czy korzystasz z informacji oraz aktualnych programów profilaktycznych udostępnianych przez NFZ, które znajdują się na stronie pacjent.gov.pl?		
12.	Czy stosujesz zrównoważoną dietę, w której warzywa i owoce stanowią co najmniej połowę tego, co jesz i świadomie eliminujesz z niej tłuszcze zwierzęce, cukier i słodczy?		
13.	Czy wiesz, że jednym z ważniejszych czynników pozytywnie wpływających na zdrowie psychiczne człowieka są kontakty społeczne i wsparcie, np. ze strony rodziny, przyjaciół, specjalistów psychologów i psychoterapeutów?		
14.	Czy wiesz, że nie wolno przystępować do pracy po spożyciu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, które mają negatywny wpływ na zdrowie, m.in. psychomotorykę człowieka i zwiększają ryzyko wypadku?		
15.	Czy obserwujesz siebie i swoje ciało, a w przypadku pojawienia się niepokojących objawów zgłaszasz się na konsultacje do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej?		