

Farmaceutki podczas pandemii

Raport na podstawie
ogólnopolskiego badania wśród
farmaceutek czynnych zawodowo

#PRACA #ZDROWIE #RODZINA I ŻYCIE PRYWATNE



FARMACJA
jest kobieta

Farmaceutki podczas pandemii

Raport na podstawie
ogólnopolskiego badania wśród
farmaceutek czynnych zawodowo



83% osób
z tytułem magistra farmacji
stanowią kobiety

wg statystyk GUS za 2020 rok



Dr n. med. Ewa Wietrak
*Prezes Zarządu NutroPharma®,
farmaceutka od lat zaangażowana
w promocję zawodu*

**NutroPharma® dba o zdrowie kobiet, dlatego
jako firma od lat zaangażowana społecznie
postanowiliśmy sprawdzić, jak pandemia
wpłynęła na zdrowie psychiczne i fizyczne
farmaceutek aktywnie wykonujących zawód.
Chcieliśmy poznać fakty, a nie mity.**

„Kobiety stanowią większość personelu aptecznego, zarówno w kontekście prowadzenia aptek, jak i pracy z pacjentem. Dla wszystkich ostatnie 2 lata były bardzo trudne, jednak apteka, jako to szczególne miejsce kontaktu z pacjentem, przeszła ogromną przemianę. Wymagało to wielkiego zaangażowania i nakładu pracy. Minione lata to czas równie trudny dla kobiet w ogóle – jako matek, nauczycielek domowych, partnerek – wiele spadło na ich barki.

Dlatego zdecydowaliśmy o wykonaniu raportu o stanie zdrowia farmaceutek. Poniższy raport pokazuje koszty, które poniosły łącząc w sobie tak wiele ról w zintensyfikowanej formie. Pandemia zmieniła swoją dynamikę, nauczyliśmy się z nią funkcjonować, ale jej skutki – te pośrednie i bezpośrednie – będziemy odczuwali latami. Ten czas nauczył nas, że nasze zdrowie, zarówno to fizycznie jak i psychiczne jest najważniejsze. Zatem teraz przyszedł czas, żeby pomyśleć i o sobie.

Większa
odpowiedzialność
za zdrowie pacjenta
motywuje aż
82%
farmaceutek

Farmaceutki stanowią koło napędowe polskich aptek. Mimo ogromnego nakładu pracy, motywujące są dla nich zmiany jakie dotyczą zawodu farmaceuty. Doceniają one możliwości rozwoju i dodatkowego wsparcia pacjentów. Wyniki te jasno pokazują, że dla farmaceutek właśnie te aspekty pracy są bardzo ważne. Osobiście jako farmaceutka nie miałam co do tego żadnych wątpliwości.

Zapraszam do zapoznania się z najważniejszymi wnioskami wynikającymi z raportu!"



NQS czyli **NutroPharma® Quality System** to autorski program, który gwarantuje NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ produktów marki NutroPharma®. Twoja satysfakcja, bezpieczeństwo i zdrowie to nasz absolutny priorytet, dlatego połączyliśmy zaawansowaną wiedzę naukową z najwyższymi standardami produkcji oraz nadobowiązkową certyfikacją niezależnego laboratorium.



Mgr farm. Marian Witkowski
*Prezes Okręgowej Rady Aptekarskiej
w Warszawie*

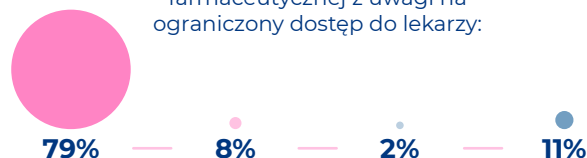
Farmaceuci w pandemii pokazali, że są ważnym elementem systemu ochrony zdrowia.

„Czas pandemii wymagał od nas szczególnego zaangażowania i pracy z pacjentem, który był pełen obaw i niepokoju. Nie dość, że zawsze byliśmy w gotowości, aby tego wsparcia udzielać, to jeszcze zaczęliśmy pomagać naszym pacjentom, oferując większy zakres usług. W aptece można się już za szczepić, uzyskać lek na receptę farmaceutyczną – zawsze po przeprowadzeniu wywiadu z pacjentem, w wybranych prowadzić przegląd lekowy, a nawet wykonywać podstawowe badania diagnostyczne. Chcemy pomagać i wspierać pacjentów. W mojej opinii bardzo ważne jest, aby pacjent korzystał z porad w aptece, przychodził na konsultacje i chciał z nami rozmawiać. A biorąc pod uwagę fakt, że większość personelu aptecznego stanowią kobiety, trudno nie zgodzić się z hasłem, że farmacja jest kobietą.”

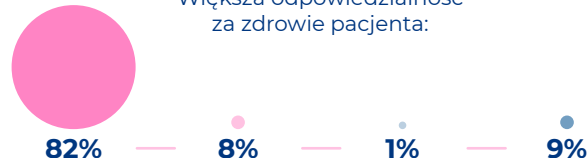
Pieniądze czy większa odpowiedzialność zawodowa? Co bardziej motywuje farmaceutki?

CZYNNIKI MOTYWUJĄCE

Zwiększenie roli opieki farmaceutycznej z uwagi na ograniczony dostęp do lekarzy:



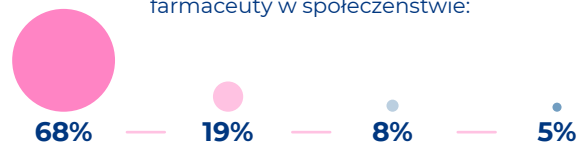
Większa odpowiedzialność za zdrowie pacjenta:



Wsparcie pracodawcy (finansowe i pozafinansowe – procedury, zastępstwa etc.):



Wzrost prestiżu i oceny farmaceuty w społeczeństwie:



LEGENDA: ● Motywuje mnie ● Jest mi obojętne ● Nie doświadczyłam ● Demotywuje mnie

Farmaceutki wskazują na kilka ważnych czynników, które wpływają pozytywnie na motywację w pracy. Jest to m.in.:

Poczucie większej odpowiedzialności za zdrowie pacjenta

82%

Zwiększenie roli i uprawnień farmaceuty

79%

Zauważalny wzrost prestiżu zawodu farmaceuty w społeczeństwie

68%



mgr farm. Paulina Front

Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, w social mediach pokazuje pracę farmaceuty „od kuchni”.

Dla farmaceutów i farmaceutek, jako przedstawicieli zawodu zaufania publicznego, większa odpowiedzialność za zdrowie pacjenta i zwiększenie roli opieki farmaceutycznej jest kołem napędowym działania. Wzrost kompetencji pomaga w budowaniu relacji z pacjentami, które są dla nas niezwykle ważne. Umożliwia też rozwój zawodowy, co dodatkowo motywuje.

IG: mgrfront **FB:** mgrfront **TT:** mgrfront

CZYNNIKI DEMOTYWUJĄCE

Wzrost roszczeniowości pacjentów wobec apteki:



Konieczność upominania pacjentów o dostosowanie się do wymogów sanitarnych:



LEGENDA: ● Motywuje mnie ● Jest mi obojętne ● Nie doświadczyłam ● Demotywuje mnie

Rodzina i życie prywatne farmaceutek w czasie pandemii

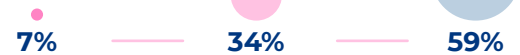
Ostatnie 2 lata zmieniły postrzeganie farmaceuty. Wobec znacznie ograniczonego dostępu do lekarza, pacjenci częściej korzystali z porad farmaceutów. Zwiększenie ilości pracy w odczuwalnym stopniu wpłynęło na ich życie osobiste.

RODZINA I ŻYCIE PRYWATNE

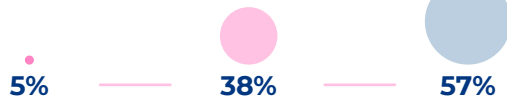
Czas, który mogę poświęcić rodzinie:



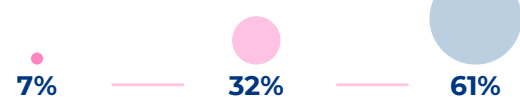
Czas, który mogę przeznaczyć na aktywność fizyczną:



Godzenie obowiązków domowych z zawodowymi dla kobiety farmaceutki jest:



Czas, który mogę przeznaczyć na moje zainteresowania, hobby:



LEGENDA: ● Wydłużył się / Łatwiejsze ● Nic się nie zmieniło ● Skrócił się / Trudniejsze

Większość badanych farmaceutek (**aż 64%**) wskazało na skrócenie czasu, który mogły poświęcić dla rodziny. Godzenie obowiązków zawodowych z domowymi dla ponad połowy (**57%**) farmaceutek było w okresie pandemii znacznie trudniejsze. Według większości respondentek również skrócił się czas, jaki mogły wykorzystać na hobby i rozwijanie własnych zainteresowań.

Czy dbając o zdrowie pacjentów farmaceutki troszczą się o siebie?

W ciągu ostatnich 24 miesięcy...

ZDROWIE

Poziom
odczuwanego stresu:



Poziom
odczuwanego zmęczenia:



LEGENDA: ● Zmniejszył się ● Nic się nie zmieniło ● Zwiększył się

75%
farmaceutek
w czasie pandemii
odczuwało wzrost
zmęczenia



mgr farm. Agnieszka Stankiewicz

*Certyfikowana specjalistka medycyny stylu życia,
absolwentka psychodietetyki, kierowniczka apteki,
propagatorka zdrowego stylu życia*

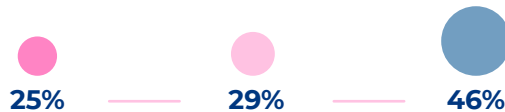
Nasz organizm jest niczym czuły barometr – przewlekły stres, zaniedbania w codziennej diecie, niejakościowy sen, brak chwili na złapanie oddechu i praktykę wdzięczności, powodują wahania poziomu kortyzolu. Długotrwałe narażenie organizmu na wysoki poziom hormonu stresu sprawia, że czujemy się sfrustrowani, rozdrażnieni, permanentnie zmęczeni. Praca w aptece jest bardzo wymagająca emocjonalnie – jeśli nie zadamy o siebie, nasz styl życia, o nasz czuły barometr, czeka nas rychłe wypalenie zawodowe i brak satysfakcji z codziennej pracy, a co najgorsze, pogorszenie jakości życia.

IG: [a_stankiewicz_lifestyle](#)

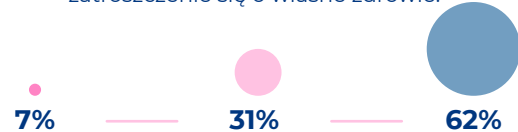
W ciągu ostatnich 24 miesięcy...

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

Nasilenie moich zachowań prozdrowotnych
(dbałość o własne zdrowie, profilaktyka):



Czas, który mogę poświęcić na
zatroszczenie się o własne zdrowie:

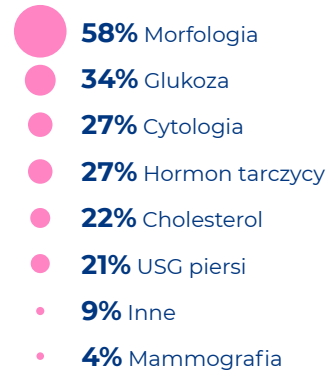


LEGENDA: ● Zwiększył się / wydłużył się ● Nic się nie zmieniło ● Zmniejszyło się / skróciło się

Wykonałam
badania profilaktyczne:



Rodzaj wykonanych badań
w całej grupie badanych:



Analiza powyższego pokazuje, że aż **75%** farmaceutek w okresie pandemii odczuwało większe zmęczenie i określiło swój poziom stresu jako większy niż zwykle. Ponad połowa badanych uznała, że pogorszył się stan ich zdrowia na skutek skrócenia czasu jaki farmaceutki poświęciły na zatroszczenie się o własną kondycję fizyczną.

61% farmaceutek wykonało badania profilaktyczne w ciągu ostatnich 24 miesięcy, jednak najczęściej ograniczały się one wyłącznie do sprawdzenia wyników podstawowej morfologii. Badania w kierunku cytologii, USG piersi, hormonu tarczycy wykonało podczas pandemii mniej niż **30%** farmaceutek, a w skrajnych przypadkach (USG piersi) jedynie 1/5 ankietowanych.

62%
farmaceutek
w czasie pandemii
miało zbyt mało czasu,
by zatroszczyć się
o własne zdrowie

W ciągu
ostatnich 2 lat tylko

34%
farmaceutek
badało poziom glukozy
we krwi



mgr farm. Zofia Winczewska

*Propagatorka medycyny prewencyjnej,
„bo lepiej zapobiegać niż leczyć”*

Internet stał się lekarzem pierwszego kontaktu dla wielu ludzi, co nie zawsze bywa racjonalne i bezpieczne dla pacjenta. Rolą farmaceuty jest profesjonalne doradztwo także w ramach samoleczenia – korzystajmy tym bardziej z ich doświadczenia i wiedzy. Wszyscy wiemy, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Zachęcamy naszych pacjentów, ale także i bliskich do badań profilaktycznych. Nie myślę w tym przypadku tylko o morfologii krwi, ale również o badaniu piersi czy cytologii. Wyniki raportu wskazują, że badania piersi czy cytologię wykonuje mniej niż co trzecia farmaceutka.

Poprawmy tą statystykę!

IG: zosia_winczewska

BLOG: www.zosiawinczewska.pl



mgr farm. Ana Krysiewicz

*Autorka książki „Naturalna odporność”
oraz bloga matkaaptekarka.pl, będącego źródłem
wiedzy na temat kosmetyków i farmaceutyków dla dzieci
oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią*

Według sondażu Ipsos* aż 42% Polaków przybrało na wadze średnio 5,7%. Brak ruchu, stres, zamknięte siłownie i parki nie pomagały w zadbanie o zdrowie. Dlatego pomiar poziomu glukozy we krwi jest tak ważnym parametrem opisującym ryzyko występowania cukrzycy, będącej następstwem siedzącego stylu życia. Drogie koleżanki – czas na Wasze zdrowie. Badajcie nie tylko poziom glukozy, ale i insuliny we krwi – współczynnik HOMA może być ważnym parametrem predykcyjnym ryzyka występowania insulinooporności prowadzącej do cukrzycy.

IG: [matkaaptekarka](https://www.instagram.com/matkaaptekarka) **FB:** Matka Aptekarka

BLOG: www.matkaaptekarka.pl

*sondaż Ipsos COVID 365+



Raptem
22%
wykonało badanie
poziomu
cholesterolu

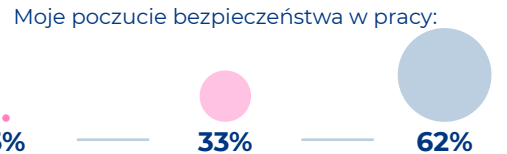
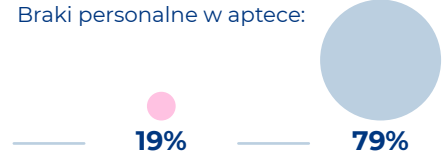
Czas pracy w aptece w okresie pandemii

W ciągu ostatnich 24 miesięcy...

PRACA



LEGENDA: ● Skrócił się / Zmniejszyła się
● Nic się nie zmieniło
● Wydłużył się / Zwiększyła się



LEGENDA: ● Mają miejsce rzadziej / Poprawiło się
● Nic się nie zmieniło ● Mają miejsce częściej / Pogorszyło się



mgr farm. Justyna Habas

*Aptekarka i entuzjastka przemysłanej
dermopielęgnacji oraz farmakoterapii
opartej na EBM*

Praca i jej warunki mają ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Jak wynika z raportu, farmaceutki więcej czasu spędzały w aptece, ich czas pracy wydłużył się, a braki personelu zauważyło prawie 80% respondentek. Taka sytuacja nie sprzyja zachowaniu właściwej równowagi w relacji praca-życie osobiste. Co ważne, wydłużenie czasu pracy wcale nie zwiększa naszej wydajności. Większa ilość pracy odbywa się kosztem właśnie tego „balance” farmaceutki, która musi ją pogodzić z obowiązkami domowymu i gdzieś w tym wszystkim znaleźć czas na odpoczynek. Takie tempo może prowadzić do przemęczenia i wypalenia zawodowego.

IG: magistra.pigularka

73%
farmaceutek
twierdzi, że ich czas
pracy wydłużył się



Katarzyna Miller

*Psycholożka i psychoterapeutka
felietonistka, autorka wielu książek,
wieloletnia wykładowczyni na
Gender Studies UW*

Dlaczego ważne jest, aby przyjrzeć się bliżej zdrowiu farmaceutek?

„Z zainteresowaniem przeczytałam raport «Farmaceutki podczas pandemii» zlecony przez firmę NutroPharma®. Niestety wnioski są dość przygnębiające. Przez ostatnie 24 miesiące, czyli od momentu wybuchu pandemii, życie zawodowe, osobiste, towarzyskie, a także zdrowie kobiet, które wykonują zawód farmaceuty, znacznie pogorszyło się. Zdecydowanie mniej czasu poświęcają sobie i dbaniu o swoją kondycję, a u większości z nich nasiliły się stres i zmęczenie. Również niepokojące jest to, że wykonują mniej badań profilaktycznych. Martwią zwłaszcza badania związane z medycyną kobiecą. Jak wynika z raportu, badania cytologiczne wykonało w pandemii mniej niż 30% ankietowanych, a USG piersi zaledwie 20% respondentek. Wnioski niestety nie są optymistyczne – życie farmaceutek w Polsce stało się trudniejsze! Trzeba zastanowić się, jak można temu zapobiec, i jak najszybciej podjąć kroki, by to zrobić.

W życiu zawodowym zaszło wiele niekorzystnych zmian – czas pracy uległ wydłużeniu, zwiększyła się liczba nadgodzin, trudniej zaplanować urlopy, mniej czasu pozostaje na rozwój zawodowy. Bardzo niepo-

**23 maja 2022 o godz. 19.00 Janina Bąk
w szczerzej rozmowie „na żywo” z Katarzyną Miller**
poruszy kwestie oczekiwań społecznych i własnych
pułapek perfekcjonizmu kobiet, zwłaszcza tych
aktywnych zawodowo oraz kwestie związane
z potrzebą buntu i wyzwolenia emocji i napięć.
Być może okaże się, że nie zawsze trzeba być grzeczną
i pokorną dziewczynką... a nawet nie trzeba :)

Spotkanie „na żywo” pt.

„To OK być na odwrót!

Dziewczyno, powiedz co myślisz”

będzie można obejrzeć na kanale

Janina Bąk – Statystycznie rzecz biorąc – YouTube

ZAPRASZAMY!

Materiał będzie dostępny na kanale Janiny Bąk.



Janina Bąk

*Statystyczka, nauczycielka akademicka,
bloggerka, autorka książek*

kojące jest to, że u większości ankietowanych obniżyło się poczucie bezpieczeństwa. Badane mają też odczucie, że częściej spotykają się z «trudnymi pacjentami». To prosta droga do wypalenia zawodowego.

A co z relacjami? Większość badanych farmaceutek mówi, że czas, który mogły poświęcić rodzinie, przyjaciołom i znajomym został znacznie ograniczony, jednak na szczęście większość badanych nie uważa, że pogorszyły się ich relacje z bliskimi.

Z moich doświadczeń wynika, że kobiety na rzecz pracy i rodziny często rezygnują z czasu, który mogłyby przeznaczyć na odpoczynek i rozwijanie zainteresowań.

Nie inaczej jest również w przypadku naszych ankietowanych. Z raportu wynika, że skrócił się czas poświęcany na relaks, hobby i rozwijanie własnych pasji.”



Dr n. med. Ewa Wietrak

*Prezes Zarządu NutroPharma®,
farmaceutka od lat zaangażowana
w promocję zawodu*



**Podsumowując wyniki raportu, nasuwa się
jedyna słuszna myśl: teraz przyszedł czas na
zadbanie o zdrowie naszych wspaniałych
i dzielnych farmaceutek!**

„Mam nadzieję, że analiza raportu pomoże nam wszystkim zrozumieć, że powinniśmy pomyśleć o czymś więcej niż praca. Mam również nadzieję, że przedstawione statystyki skłonią Was do badań profilaktycznych, do popatrzenia na siebie z perspektywy potrzeb kobiet, a nie tylko pracowników, wspierających potrzeby innych.

Chcąc wyjść naprzeciw Waszym potrzebom NutroPharma® rusza z akcją **Farmacja jest kobietą**, w ramach której publikowane będą podcasty i spotkania ze specjalistami, m.in. psycholog Katarzyną Miller, ginekologiem Maciejem Sochą, statystyczką Janiną Bąk i farmaceutkami zajmującymi się profilaktyką prozdrowotną.

Zapraszam wszystkich do współpracy w ramach kampanii. Jesteśmy otwarci na wasze pomysły. Razem możemy więcej!”

Zapraszam na stronę:

farmacjajestkobieta.pl • farmawiedzy.com.pl
oraz nasz profil na IG
Farmacja jest kobietą

PARTONAT MERYTORYCZNY:



PATRONAT MEDIALNY:



RAPORT ZREALIZOWANY DZIĘKI FIRMIE:



NutroPharma®, twórcy programu NQS
gwarantującego jakość i bezpieczeństwo produktów.

METODOLOGIA:



Badanie zrealizowano w dniach 11-21 lutego 2022 r. na zlecenie NutroPharma® we współpracy z Business Point, spośród 400 farmaceutek, dobranych metodą losowo-kwotową, które anonimowo udzieliły odpowiedzi na pytania zadane w panelu internetowym. W procesie budowania ankiety wykorzystano także wywiady bezpośrednie z farmaceutkami (N=7)



FARMACJA
jest kobieta

**Nutro
Pharma**[®]

Organizatorem kampanii jest NutroPharma[®] –
twórca programu NQS gwarantującego
jakość i bezpieczeństwo produktów

