



FUNDACJA
Z sercem do Pacjenta

9

KROKÓW DO ZDROWIA



Przewodnik
edukacyjny
dla pacjentów

Szanowna Pacjentko, Szanowny Pacjencie,

każdy z nas pragnie cieszyć się zdrowiem, jednak często pamiętamy o nim dopiero w obliczu dolegliwości. Regularne badania profilaktyczne pozwalają wcześniej wykryć choroby i skutecznie im przeciwdziałać. Równie ważne są codzienne nawyki: aktywność fizyczna, zrównoważona dieta, unikanie używek i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Współczesny system ochrony zdrowia, obok leczenia, pielęgnacji i rehabilitacji, kładzie nacisk na promocję zdrowia i niwelowanie nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej. Choroby cywilizacyjne, takie jak schorzenia serca czy nowotwory, sprawiły, że profilaktyka i edukacja zdrowotna stały się priorytetem.

Promocja zdrowia to:



Edukacja – czyli dostarczanie wiedzy i kształtowanie prozdrowotnych postaw,



Zapobieganie chorobom – udział w badaniach przesiewowych i działaniach prewencyjnych, takich jak szczepienia ochronne,



Ochrona zdrowia – regulacje prawne i organizacyjne sprzyjające zdrowiu społeczeństwa.

Profilaktyka jest najskuteczniejszym i najtańszym sposobem ochrony zdrowia. Dzięki niej możliwe jest wykrycie zagrożeń we wczesnym stadium i zwiększenie szans na skuteczne leczenie. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje ją, obok leczenia i rehabilitacji, za filar medycyny. Zachęcam Państwa do dbania o siebie i bliskich, korzystania z programów profilaktycznych oraz zapoznania się z przygotowanymi przez nas „**9 krokami do zdrowia – przewodnikiem edukacyjnym dla pacjentów**”.

Na nasze zdrowie wpływa wiele czynników. Te, które zwiększają prawdopodobieństwo choroby, niepełnosprawności lub przedwczesnego zgonu, nazywamy czynnikami ryzyka. Rzadko działają one pojedynczo – zwykle nakładają się i wzajemnie potęgują swój wpływ. **Najczęstsze czynniki ryzyka to:**

-  **behawioralne**, wynikające ze stylu życia (palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta, brak szczepień ochronnych),
-  **fizjologiczne**, które są związane ze stanem organizmu (nadwaga, wysokie ciśnienie tętnicze krwi, podwyższony cholesterol, zaburzenia gospodarki lipidowej i związanej z poziomem glukozy),
-  **demograficzne**: wiek, płeć czy uwarunkowania społeczne i ekonomiczne,
-  **środowiskowe**, związane z zanieczyszczeniem powietrza, ryzykiem pracy zawodowej, brakiem dostępu do czystej wody,
-  **genetyczne**, choroby dziedziczne lub predyspozycje rodzinne.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, do najważniejszych przyczyn zgonów należą m.in. podwyższone wartości ciśnienia tętniczego, palenie papierosów, podwyższona glukoza we krwi, brak ruchu i otyłość.

Dlaczego ocena ryzyka jest ważna?

Znajomość czynników ryzyka pozwala działać profilaktycznie i zmniejszać prawdopodobieństwo wystąpienia chorób przewlekłych. Wiele z nich – szczególnie tych związanych ze stylem życia – można ograniczyć poprzez świadome decyzje i zmianę nawyków.

Zachęcamy, abyście Państwo zastanowili się, w której grupie ryzyka się znajdujecie?

- ▶ **Niskie ryzyko** to zdrowy styl życia, brak przewlekłych chorób.
- ▶ **Średnie ryzyko** to obecność pojedynczych czynników (np. nadwaga, brak ruchu).
- ▶ **Wysokie ryzyko** to współistnienie kilku czynników lub już rozpoznane choroby przewlekłe.

Świadomość ryzyka to pierwszy krok do skutecznej profilaktyki. Zapraszamy do autoanalizy. Wystarczy szczerze odpowiedzieć na poniższe pytania:

Tabela samooceny ryzyka zdrowotnego

Obszar	Czynnik ryzyka	tak / nie	
Styl życia (behawioralne)	Palę papierosy	☐ TAK	☐ NIE
	Spożywam alkohol w nadmiarze	☐ TAK	☐ NIE
	Jem mało owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, ryb	☐ TAK	☐ NIE
	Mało się ruszam (poniżej 150 min ruchu tygodniowo)	☐ TAK	☐ NIE
	Nie stosuję szczepień ochronnych	☐ TAK	☐ NIE
Stan zdrowia (fizjologiczne)	Mam nadwagę lub otyłość	☐ TAK	☐ NIE
	Mam nadciśnienie tętnicze krwi	☐ TAK	☐ NIE
	Mam podwyższony poziom cholesterolu / trójglicerydów	☐ TAK	☐ NIE
	Mam podwyższony poziom glukozy	☐ TAK	☐ NIE
Czynniki osobiste	Jestem w wieku poniżej 60 lat	☐ TAK	☐ NIE
	W rodzinie występowały choroby serca / nowotwory	☐ TAK	☐ NIE



▶ Wpisz łączną ilość odpowiedzi 'TAK': _____

Jak interpretować wynik?

- ▶ **0–2** odpowiedzi 'TAK' → **Niskie ryzyko**
- ▶ **3–5** odpowiedzi 'TAK' → **Średnie ryzyko**
- ▶ **6 lub więcej** odpowiedzi 'TAK' → **Wysokie ryzyko**

Źródło:

World Health Organisation (2009). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization. Retrieved 12 July, 2021,
Australian Institute of Health and Welfare (2015). Risk factors to health. Retrieved June 23, 2015

Rzuć palenie razem z nami

Palenie tytoniu to najważniejszy czynnik ryzyka przedwczesnych zgonów w Polsce i na świecie. Odpowiada za rozwój wielu chorób: sercowo-naczyniowych, układu oddechowego (POChP) oraz licznych nowotworów (nie tylko raka płuc ale też m.in. gardła, jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego, trzustki i nerki).

Dym tytoniowy szkodzi nie tylko palaczowi, ale także osobom w jego otoczeniu. Nawet krótkotrwałe wdychanie dymu w pomieszczeniach lub na zewnątrz może powodować podrażnienie dróg oddechowych, zwiększać ryzyko infekcji, chorób serca i układu krążenia, a u dzieci prowadzić do astmy, częstszych infekcji płuc i problemów ze wzrostem. Bierne palenie zwiększa również ryzyko nowotworów u osób, które same nie palą. Dlatego rzucenie palenia chroni nie tylko palacza, ale także rodzinę, przyjaciół i współpracowników, a każdy dzień bez papierosa realnie poprawia jakość życia bliskich.

Dlaczego warto rzucić palenie papierosów?

- 🕒 już **po 20 minutach** spada tętno i ciśnienie,
- 🕒 **po 24 godzinach** zmniejsza się ryzyko zawału,
- 🕒 w ciągu **kilku tygodni** poprawia się krążenie i oddech,
- 🕒 **po roku** ryzyko choroby wieńcowej spada o połowę,
- 🕒 **po 10 latach** ryzyko raka płuca jest o połowę mniejsze niż u palacza.

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą przewlekłą, ale można je skutecznie leczyć. Skuteczne metody obejmują nikotynową terapię zastępczą, leki, psychoterapię oraz wsparcie bliskich i personelu medycznego.

Nie trzeba przechodzić tego procesu samodzielnie. Pielęgniarki, lekarze rodzinii oraz poradnie antynikotynowe zapewniają profesjonalne wsparcie. Każda próba rzucenia palenia zwiększa szansę na skuteczność terapii. Rzucenie palenia przynosi wymierne korzyści zdrowotne: zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, wydłuża życie oraz poprawia ogólne samopoczucie całego otoczenia osoby rezygnującej z nałogu.

Sprawdźmy poziom swojego uzależnienia od nikotyny poprzez wypełnienie dwóch krótkich testów. Wystarczy zeskanować kod QR i wypełnić anonimowo test online. Wynik testu można zabrać na konsultację do lekarza lub pielęgniarki, aby wspólnie omówić najlepszą metodę rzucania palenia:

Test Fagerströma

ocenia stopień fizycznego uzależnienia od nikotyny. Pozwala określić, jak bardzo organizm jest przyzwyczajony do papierosów i jakie strategie rzucania palenia mogą być najskuteczniejsze.



Zapisz swój wynik

Test Schneidera

ocenia aspekt psychiczny uzależnienia oraz wpływ na codzienne funkcjonowanie. Pokazuje, w jakich sytuacjach najczęściej pojawia się potrzeba sięgnięcia po papierosa.



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy

Po co wypełnić testy?

Test warto wypełnić, aby lepiej zrozumieć własne uzależnienie od nikotyny. Również po to, żeby dopasować indywidualną strategię rzucania palenia – np. farmakologiczną lub psychologiczną. Warto dokonać samodiagnostyki, aby zwiększyć szansę na skuteczne zerwanie z nałogiem.



MOTYWACJA

Każdy wypalony papieros to **11 minut życia mniej**. Każdy dzień bez papierosa to krok w stronę lepszego zdrowia. Niezależnie od metody wyjścia z nałogu jest to zbawienne dla organizmu. Przynosi sporo pożytku dla **zdrowia fizycznego i psychicznego oraz wyglądu**, dlatego warto dla siebie i najbliższej rodziny przynajmniej spróbować rzucić palenie. Być może ta próba będzie sukcesem.

Źródło:

Zasady interwencji antytytoniowej, Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, 2018,
K. Buczkowski, M. Buczkowska, Postępowanie z pacjentem palącym tytoń w warunkach praktyki lekarza rodzinnego,
Forum Medycyny Rodzinnej 2019,
Podręczny przewodnik leczenia uzależnienia od tytoniu dla lekarzy i pielęgniarek, Suplement do nr 4 (134) 2002
Medycyny Praktycznej



KROK 3

Alkohol – minimalizowanie szkód poprzez rozagę lub brak spożycia (abstynencja)

Alkohol jest jedną z najczęściej stosowanych substancji psychoaktywnych, której nadużywanie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, społecznych i psychicznych. Uzależnienie od alkoholu wynika z wielu współdziałających czynników – genetycznych, biologicznych, psychologicznych i środowiskowych. Im więcej czynników ryzyka występuje u danej osoby, tym większe jest prawdopodobieństwo rozwoju choroby alkoholowej.

Nadmierne spożycie alkoholu prowadzi do stopniowej utraty kontroli nad jego ilością, a jego toksyczny wpływ obejmuje niemal wszystkie układy organizmu. Alkohol może uszkadzać serce, wątrobę i mózg, zwiększać ryzyko chorób metabolicznych, zaburzać odporność, a także wpływać na zachowania społeczne i emocjonalne. Wczesne rozpoznanie wzorców picia oraz odpowiednie działania profilaktyczne i terapeutyczne pozwalają ograniczyć szkody zdrowotne i społeczne związane z alkoholem.



Dlaczego warto uważać na alkohol?

Choć wielu ludzi spożywa alkohol okazjonalnie i w umiarkowanych ilościach, nawet niewielkie dawki mogą zwiększać ryzyko problemów zdrowotnych. Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia **trzy stopnie** ryzyka:

1. **Picie ryzykowne** – zwiększa prawdopodobieństwo problemów zdrowotnych i społecznych.
2. **Picie szkodliwe** – powoduje widoczne konsekwencje dla organizmu i życia codziennego.
3. **Uzależnienie** – choroba charakteryzująca się utratą kontroli nad piciem, silnym głodem alkoholowym i objawami abstynencyjnymi.

Jak działa alkohol w organizmie?

Alkohol wpływa na mózg i układ nerwowy, zaburzając funkcjonowanie układu nagrody i procesy kontrolujące zachowania. Przewlekłe spożywanie alkoholu prowadzi do neuroadaptacji, a w dłuższej perspektywie – do allostazy, czyli trwałego rozregulowania funkcjonowania organizmu i utraty kontroli nad piciem.

Skutki zdrowotne nadużywania alkoholu:

- **choroby układu krążenia:** nadciśnienie, arytmie, kardiomiopatia alkoholowa,
- **problemy wątroby i przewodu pokarmowego:** stłuszczenie wątroby, marskość, zapalenie trzustki,
- **zaburzenia układu nerwowego:** polineuropatia, halucynozy alkoholowe, psychoza Wernickiego-Korsakowa,
- **problemy psychiczne i społeczne:** zaburzenia relacji rodzinnych, przemoc, problemy finansowe.



Objawy ryzykownego lub szkodliwego picia:

- ⊗ silna potrzeba picia, trudność w kontrolowaniu ilości alkoholu
- ⊗ picie w celu złagodzenia objawów abstynencyjnych
- ⊗ zaniedbywanie innych przyjemności i obowiązków
- ⊗ picie mimo wiedzy o szkodliwości dla zdrowia



Jak ograniczyć ryzyko związane z alkoholem?

- ⊗ abstynencja pozostaje najbezpieczniejszym rozwiązaniem dla zdrowia
- ⊗ w przypadku spożywania alkoholu zaleca się umiarkowanie oraz unikanie sytuacji sprzyjających nadmiernemu piciu
- ⊗ warto ograniczyć dostęp do alkoholu w otoczeniu i unikać miejsc oraz osób, które mogą wywoływać pokusę spożycia
- ⊗ osoby mające trudności z kontrolowaniem picia powinny skorzystać z profesjonalnej pomocy – poradni specjalistycznych, grup wsparcia, terapii indywidualnych lub leczenia farmakologicznego

Picie alkoholu wiąże się z różnym stopniem ryzyka dla zdrowia, zależnym od częstotliwości, ilości i okoliczności spożycia. Aby oszacować indywidualny poziom ryzyka, można skorzystać z anonimowego **Testu AUDIT** (Alcohol Use Disorders Identification Test) – narzędzia opracowanego przez Światową Organizację Zdrowia do wczesnego wykrywania problemów związanych z alkoholem.

Wypełnienie testu pozwala: określić wzorzec spożywania alkoholu, rozpoznać picie ryzykowne lub szkodliwe, zidentyfikować sygnały mogące wskazywać na uzależnienie.

Jak skorzystać z testu?

Skanując poniższy kod QR, można w prosty sposób wypełnić test online i otrzymać natychmiastową informację o poziomie ryzyka.

Test AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

Wyniki testu stanowią punkt wyjścia do działań prewencyjnych i w razie potrzeby, do skorzystania z profesjonalnej pomocy w poradniach, grupach wsparcia lub terapii. Zapobieganie alkoholizmowi polega na unikaniu lub minimalizowaniu narażenia na czynniki ryzyka, takie jak stres, trauma i wczesna ekspozycja na alkohol. Niezbędne jest również opracowanie zdrowych strategii radzenia sobie i sieci wsparcia społecznego. W przypadku osób, u których w rodzinie występował alkoholizm, bardzo ważne jest, aby być świadomym zagrożeń i monitorować spożywanie alkoholu.



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy



Zmniejszenie spożycia alkoholu lub abstynencja poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne, zwiększa energię i koncentrację, wzmacnia relacje z innymi oraz zmniejsza ryzyko wypadków i urazów. Wsparcie specjalistów – poradnie, grupy wsparcia, terapie indywidualne i farmakologiczne – zwiększa szansę powodzenia.

Źródło:

Dziewiecki M., Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Jedność, Kielce 2015.

Fudała J., Rozpoznawanie osób pijących alkohol w sposób ryzykowny i szkodliwy, [w.]: Bętkowska-Frąckowiak M., Motyka M., Charakterystyka problemów społecznych związanych z nadużywaniem alkoholu, Hygeia Public Health 2019

Korpała (red.), Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne, PARPAMEDIA, Warszawa 2011.



Prawidłowe żywienie stanowi jeden z kluczowych czynników determinujących **zdrowie i długość życia**. Liczne badania epidemiologiczne wykazały, że odpowiednio zbilansowana dieta redukuje ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych oraz niektórych nowotworów. Włączenie produktów bogatych w składniki bioaktywne wspiera nie tylko prewencję, ale także procesy terapeutyczne.

Warzywa i owoce – źródło antyoksydantów i fitoskładników



- ⦿ Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę codziennej diety (minimum 500 g/dobę, zgodnie z zaleceniami WHO).
- ⦿ Dostarczają witamin (C, K, foliany), składników mineralnych (potas, magnez), błonnika pokarmowego oraz licznych przeciwutleniaczy.
- ⦿ Regularne ich spożycie zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów przewodu pokarmowego oraz wspiera prawidłową odpowiedź immunologiczną.
- ⦿ Różnorodność barw warzyw i owoców, po które codziennie sięgamy odzwierciedla obecność różnych związków bioaktywnych: karotenoidów, antocyjanów, polifenoli.

Błonnik pokarmowy – regulator metabolizmu i mikroflory jelitowej

- 🌿 Błonnik wpływa na nawyki jelitowe, poprawia kontrolę glikemii i wspomaga redukcję masy ciała.

- 🌿 Stanowi **prebiotyk** – pożywkę dla bakterii jelitowych, które produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA) o działaniu przeciwzapalnym i immunomodulującym.
- 🌿 Jego źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce, nasiona i rośliny strączkowe.

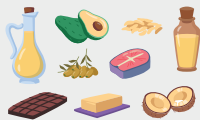
Źródła białka – kluczowy budulec organizmu



- 🐟 **Ryby morskie:** dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA, DHA), witaminy D i pełnowartościowego białka; spożycie ich 2–3 razy w tygodniu wiąże się z redukcją ryzyka choroby wieńcowej.
- 🥚 **Jajka** to źródło wszystkich aminokwasów egzogennych, witaminy B12, cholicy, luteiny i zeaksantyny, wspierających funkcje układu nerwowego i zdrowie narządu wzroku.
- 🥩 **Chude mięso** takie jak indyk i kurczak dostarczają białka przy niższej zawartości tłuszczu i sodu niż przetworzone wędliny, paszety czy konserwy.
- 🌿 **Rośliny strączkowe:** soczewica, fasola, ciecierzycza – dostarczają białka, błonnika i izoflawonów; regularne spożycie wiąże się z redukcją ryzyka nowotworów jelita grubego.

Probiotyki i prebiotyki – mikrobiota jako oś zdrowia

- ✅ Fermentowane produkty mleczne i kiszonki dostarczają bakterii probiotycznych (m.in. Lactobacillus, Bifidobacterium), które poprawiają równowagę mikrobioty jelitowej.
- ✅ Prebiotyki (np. inulina, fruktooligosacharydy, błonnik) stanowią substrat dla bakterii, sprzyjając wytwarzaniu SCFA o działaniu przeciwzapalnym.
- ✅ Obecność probiotyków i prebiotyków w diecie wspiera wchłanianie minerałów (wapń, magnez), wzmacnia barierę jelitową i redukuje objawy zespołu jelita drażliwego.



Tłuszcze – wybór jakości decyduje o zdrowiu metabolicznym

- Rekomenduje się stosowanie tłuszczów roślinnych: oliwy z oliwek, oleju lnianego, rzepakowego, a także orzechów i nasion.
- Nadmierna podaż tłuszczów trans i nasyconych sprzyja rozwojowi miażdżycy, insulinooporności i chorób układu krążenia.
- Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA, ALA) wykazują działanie przeciwzapalne, neuroprotektoryjne i kardioprotekcyjne.
- Nienasycone kwasy tłuszczowe wspierają plastyczność błon komórkowych oraz funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.

Pełnoziarniste produkty zbożowe – stabilne źródło energii



- Dostarczają złożonych węglowodanów, witamin z grupy B, magnezu, cynku oraz błonnika.
- Regularne spożycie pełnych ziaren stabilizuje glikemię, obniża stężenie cholesterolu LDL i zmniejsza ryzyko zespołu metabolicznego.
- Produkty te wydłużają uczucie sytości, ograniczając nadmierne spożycie kalorii.

Nawodnienie – kluczowy element prawidłowego żywienia



- Odpowiednie spożycie płynów jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wszystkich układów organizmu – w tym układu krążenia, nerek i metabolizmu. Zaleca się spożycie około 1,5–2 litrów wody dziennie, w zależności od wieku, aktywności fizycznej i warunków środowiskowych.

- Woda powinna pochodzić ze źródeł bezpiecznych i kontrolowanych – unikanie długotrwałego spożywania napojów przechowywanych w plastikowych butelkach może zmniejszyć ryzyko ekspozycji na bisfenol A (BPA) oraz inne substancje chemiczne uwalniane z tworzyw sztucznych, które mogą działać zaburzająco na układ hormonalny i metabolizm.



Masa ciała – wskaźnik zdrowia

- Utrzymanie prawidłowej wagi zmniejsza ryzyko nadciśnienia, cukrzycy i chorób serca.
- Wskaźnik BMI 18,5–24,9 wskazuje prawidłową masę ciała. Jak sprawdzić swoją masę ciała i obliczyć BMI?

$$\text{Wzór: BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}}$$

Instrukcja krok po kroku:

1. Należy się zważyć, aby poznać swoją masę ciała w kilogramach.
2. Należy zmierzyć swój wzrost w metrach.
3. Należy podnieść wzrost do kwadratu (np. 1,70 m × 1,70 m = 2,89).
4. Należy podzielić masę ciała przez wynik z punktu 3.
Przykład: masa 68 kg, wzrost 1,70 m → 68 ÷ 2,89 ≈ 23,5
5. Porównujemy wynik z kategoriami:

Niedowaga	< 18,5
Prawidłowa masa ciała	18,5 - 24,9
Nadwaga	25 - 29,9
Otyłość	≥ 30
Otyłość I stopnia	30 - 34,9
Otyłość II stopnia	35 - 39,9
Otyłość III stopnia (olbrzymia)	≥ 40

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy

Test BMI



Zapisz swój wynik

Dlaczego warto obliczać BMI?

Regularne obliczanie BMI to prosty sposób na monitorowanie stanu zdrowia i szybkie wychwycenie ewentualnych nieprawidłowości. Dzięki temu można w porę wprowadzić zmiany w stylu życia – dietę, aktywność fizyczną czy konsultację ze specjalistą. Badania pokazują, że osoby z BMI powyżej 30 mają kilkakrotnie wyższe ryzyko cukrzycy typu 2 i nadciśnienia w porównaniu do osób z BMI prawidłowym. Z kolei zbyt niskie BMI (poniżej 18,5) wiąże się ze zwiększonym ryzykiem osteoporozy i problemów odpornościowych. W jednym z badań klinicznych wykazano, że pacjenci, którzy kontrolowali BMI i wprowadzali niewielkie korekty w diecie, obniżyli swoje ciśnienie tętnicze średnio o 10 mmHg w ciągu kilku miesięcy.

Świadomość wartości BMI motywuje do dbania o zdrowie, ponieważ pokazuje realne konsekwencje stylu życia. To narzędzie może być pierwszym krokiem do większej zmiany – odchudzenia, poprawy kondycji lub wzmocnienia odporności. Warto traktować je nie jako ocenę wyglądu, ale jako wskaźnik dbałości o siebie i inwestycję w lepszą przyszłość.



Jakie produkty należy wyeliminować z diety lub ograniczyć?



Nadmiar cukru i napojów słodzonych. Spożycie cukrów prostych w nadmiarze prowadzi do nadwagi, otyłości, insulinooporności i zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2. Napoje słodzone przyczyniają się również do rozwoju próchnicy i zaburzeń metabolicznych, w tym stłuszczenia wątroby.



Czerwone i przetworzone mięso. Nadmierne spożycie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, baraniny) oraz produktów przetworzonych (wędliny, pasztety, parówki) wiąże się z wyższym ryzykiem nowotworów jelita grubego oraz chorób sercowo-naczyniowych. Mięsa przetworzone zawierają duże ilości soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i azotanów/azotynów.



Sól, żywność wysokoprzetworzona i fast food. Nadmierne spożycie sodu sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego i zwiększa ryzyko udaru mózgu oraz choroby niedokrwiennej serca. Produkty typu fast food zawierają również dużo nasyconych tłuszczów, cukrów prostych i konserwantów, co przyspiesza rozwój zespołu metabolicznego. Zgodnie z zaleceniami WHO sól powinna być ograniczona do maksymalnie 5 g na dobę (około jednej płaskiej łyżeczki), co odpowiada zawartości 2 g sodu.



Alkohol. Nawet umiarkowane spożycie alkoholu zwiększa ryzyko chorób wątroby, nowotworów (szczególnie wątroby, jamy ustnej, gardła i piersi), a także zaburzeń metabolicznych. Alkohol dostarcza tzw. pustych kalorii i przyczynia się do rozwoju nadwagi i zaburzeń lipidowych. W publikacjach pojawiła się ostatnio koncepcja „francuskiego paradoksu” – niższej częstości chorób sercowo-naczyniowych przy stosunkowo wysokim spożyciu tłuszczów nasyconych we Francji, gdzie tradycyjnie pije się czerwone wino.

Rzeczywiście czerwone wino zawiera **polifenole** (m.in. resweratrol, katechiny, flawonoidy), którym przypisuje się działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i kardioprotekcyjne. Jednak współczesne badania epidemiologiczne i metaanalizy są dużo bardziej jednoznaczne. **Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.** Każda ilość zwiększa ryzyko pewnych nowotworów (np. jamy ustnej, gardła, przełyku, piersi u kobiet). WHO oraz IARC (Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem) klasyfikują alkohol jako substancję **rakotwórczą grupy 1**. Korzyści przypisywane winu (m.in. dla serca) wynikają raczej z obecności polifenoli, a nie samego etanolu. Podobne związki występują w winogronach, jagodach, orzechach, herbacie czy kakao – bez toksycznych skutków alkoholu. Choć czerwone wino zawiera korzystne polifenole, to **ryzyko zdrowotne związane z alkoholem przewyższa potencjalne korzyści**. Współczesne rekomendacje (m.in. WHO, AHA, EASD) podkreślają, że najbezpieczniejszą opcją dla zdrowia jest ograniczenie spożycia alkoholu do **minimum lub całkowita abstynencja**.



Tłuszcze utwardzone i produkty wędzone. Tłuszcze trans zawarte w margarynach, słodyczach i produktach typu fast food nasilają procesy zapalne, zwiększają poziom cholesterolu LDL i obniżają HDL, przyspieszając rozwój miażdżycy. Produkty wędzone zawierają wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) i nitrozoaminy, które mają działanie kancerogenne i toksyczne dla organizmu.



Napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa, mocna herbata, napoje energetyzujące czy niektóre mieszanki ziołowe, należy spożywać z umiarem, ponieważ ich nadmiar może prowadzić do zaburzeń snu, podwyższenia ciśnienia tętniczego oraz niekorzystnych interakcji z lekami.

Zapraszamy do diagnozy stylu odżywiania, która pozwala ocenić codzienne nawyki żywieniowe. Ankieta pomaga zidentyfikować obszary wymagające poprawy i wskazuje, które elementy diety są już zdrowe i zbilansowane. Wyniki mogą stać się punktem wyjścia do wprowadzenia pozytywnych zmian, wspierających zdrowie, samopoczucie oraz prawidłową masę ciała.

Kwestionariusz zdrowego odżywiania

Regularna ocena nawyków żywieniowych pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, lepszej kondycji, a także zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy zaburzenia lipidowe.



Zapisz swój wynik

Wejdź na:

ahop.pl

edukacja pacjenta

9 kroków do zdrowia

test jak zdrowo jem



Zdrowe odżywianie stanowi fundament długiego życia w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Im większa różnorodność warzyw, owoców i naturalnych, nieprzetworzonych składników w diecie, tym silniejsza odporność organizmu, sprawniejszy metabolizm oraz lepsze samopoczucie. Regularne monitorowanie wskaźnika masy ciała (BMI) pozwala na wczesne wychwycenie nieprawidłowości i stanowi skuteczne narzędzie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy nadciśnienie tętnicze. Wybór zdrowego stylu żywienia to inwestycja w przyszłość – każdy posiłek może być krokiem w stronę większej sprawności, odporności i jakości życia.

Źródło:

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Ciborowska H., Ciborowski A. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL, 2021 r.

„Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu” Gawęcki J. (red.). Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2020 r.

„Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie” Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, 2020 r.



KROK 5

Ruch to zdrowie, a wysiłek intelektualny to remedium dla profilaktyki neurodegeneracyjnej

Aktywność fizyczna, zgodnie z definicją WHO, obejmuje każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatkowania energii. Regularny wysiłek jest fundamentem zdrowego stylu życia i jednym z najskuteczniejszych czynników prewencji chorób przewlekłych, w tym chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, otyłości oraz zaburzeń metabolicznych. Ponadto aktywność fizyczna wpływa korzystnie na układ nerwowy, funkcje poznawcze i zdrowie psychiczne.



Ile ruchu jest potrzebne dla zdrowia?

WHO zaleca co najmniej **150 minut umiarkowanej** aktywności fizycznej tygodniowo lub **75 minut intensywnej**. Niestety w Polsce tylko około 18% osób w wieku 15 lat i więcej spełnia te zalecenia. Aktywność obejmuje nie tylko ćwiczenia, ale też codzienne czynności w domu, pracy czy podczas przemieszczania się.



Korzyści z regularnej aktywności fizycznej

- ▶ **Układ sercowo-naczyniowy:** ćwiczenia zwiększają wydolność serca, poprawiają przepływ krwi, obniżają ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów, a także zmniejszają ryzyko miażdżycy i zawału serca.

- ▶ **Metabolizm i cukrzyca:** aktywność fizyczna zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, poprawia metabolizm glukozy i wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała, co jest istotne w prewencji cukrzycy typu 2.
- ▶ **Zdrowie psychiczne:** ruch obniża poziom kortyzolu, zmniejsza odczuwanie stresu, poprawia nastrój oraz redukuje ryzyko depresji i lęku poprzez stymulację układu endokannabinoidowego i produkcję endorfin.
- ▶ **Funkcje poznawcze i mózg:** regularny wysiłek fizyczny zwiększa neuroplastyczność, wspomaga pamięć, koncentrację i funkcje wykonawcze, a także opóźnia procesy starzenia mózgu i zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.
- ▶ **Mięśnie, kości i kondycja:** systematyczna aktywność fizyczna zwiększa siłę mięśniową i gęstość mineralną kości, poprawia wytrzymałość, równowagę i koordynację, a także zmniejsza ryzyko upadków u osób starszych.



Jak wprowadzić ruch do codziennego życia?

- ▶ należy wybierać aktywności **dostosowane do wieku, możliwości fizycznych i stanu zdrowia**: spacer, rower, pływanie, nordic walking.
- ▶ warto **ograniczyć siedzący tryb życia** – nawet krótkie przerwy z ruchem w ciągu dnia poprawiają krążenie i metabolizm glukozy.
- ▶ zachować **równowagę między wysiłkiem a regeneracją** – odpowiedni sen i odpoczynek wspierają procesy naprawcze organizmu.
- ▶ w przypadku chorób przewlekłych lub ograniczeń ruchowych **stosować zalecenia lekarza lub fizjoterapeuty**.



Rozciąganie i przeciąganie się

Krótkie sesje rozciągania kilka razy dziennie poprawiają elastyczność mięśni i stawów, zwiększają zakres ruchu, a także wspierają krążenie i redukcję napięcia mięśniowego. Nawet **3 serie po 30 sekund** każdego głównego mięśnia mogą znacząco poprawić mobilność i zmniejszyć ryzyko urazów w codziennym życiu.

Dodatkowo krótkie przeciąganie i ćwiczenia mobilizujące rano mogą poprawiać produkcję tzw. „**hormonów młodości**” (GH, IGF-1), które wspierają regenerację mięśni i gęstość kości.



Regeneracja i sen – nieodłączny element aktywności fizycznej

Sen jest kluczowy dla odbudowy mięśni, regeneracji układu nerwowego i równowagi hormonalnej. Podczas snu organizm produkuje m.in. hormon wzrostu (GH), który wspiera naprawę tkanek, budowę masy mięśniowej i gęstość kości. Niestety brak odpowiedniego snu zmniejsza efektywność treningów, osłabia odporność, zaburza metabolizm glukozy i może sprzyjać nadwadze oraz chorobom sercowo-naczyniowym.



Ważna jest również regeneracja aktywna – np. delikatne

rozciąganie, spacer po treningu, sauna lub ćwiczenia oddechowe, które wspierają krążenie, redukują napięcie mięśni i przyspieszają powrót organizmu do równowagi. Odpowiednia równowaga między wysiłkiem a regeneracją minimalizuje ryzyko urazów i przewlekłego zmęczenia, co jest kluczowe dla długotrwałego utrzymania aktywności fizycznej i długowieczności.



Wysiłek intelektualny

Wysiłek intelektualny jest równie ważny jak aktywność fizyczna, zwłaszcza w kontekście profilaktyki neurodegeneracyjnej i długowieczności mózgu. Badania pokazują, że regularne stymulowanie mózgu – nauka nowych umiejętności, czytanie, rozwiązywanie łamigłówek, gry strategiczne czy słuchanie muzyki – zwiększa neuroplastyczność, czyli zdolność tworzenia nowych połączeń nerwowych.

- ▶ Regularny wysiłek intelektualny zwiększa **rezyliencję poznawczą, opóźnia objawy otępienia i choroby Alzheimera**.
- ▶ Stymulacja mózgu w połączeniu z ruchem i zdrową dietą wspiera produkcję **neurotrofin** (np. BDNF), które sprzyjają **wzrostowi i regeneracji neuronów**.
- ▶ Wysiłek umysłowy może działać synergicznie z **aktywnością fizyczną** – ćwiczenia zwiększają przepływ krwi do mózgu, a intelektualne wyzwania stymulują jego funkcje poznawcze.
- ▶ **Nawyk codziennego „treningu mózgu”** (nawet 15–30 minut dziennie) jest powiązany z **lepszą pamięcią, koncentracją i zdolnościami wykonawczymi** w starszym wieku.



Muzyka

Muzyka ma udokumentowany wpływ zarówno na serce, jak i mózg. Słuchanie muzyki relaksacyjnej obniża poziom kortyzolu i napięcie układu współczulnego, co przekłada się na redukcję ciśnienia tętniczego i tętna. Rytmiczna muzyka z kolei może synchronizować rytm serca i poprawiać przepływ krwi, wspierając układ krążenia, a u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi łagodzi lęk i poprawia samopoczucie.

W mózgu muzyka stymuluje neuroplastyczność i zwiększa produkcję neurotrofin, takich jak BDNF, które wspierają tworzenie nowych połączeń nerwowych. Aktywne słuchanie lub granie na instrumentach poprawia pamięć, koncentrację, kreatywność oraz regulację emocji poprzez aktywację układu limbicznego i przedczołowego. Dodatkowo muzyka zwiększa wydzielanie dopaminy i endorfin, działając przeciwlękowo i przeciwdepresyjnie, a rytmiczne utwory mogą być stosowane w terapii pacjentów po udarze do poprawy koordynacji ruchowej i mowy.

Zachęcamy do wykonania krótkich testów samodiagnozy

Jak aktywny jestem?

Regularny ruch jest kluczowy dla zdrowia serca, układu krążenia, kontroli wagi, a także kondycji psychicznej i poznawczej.

Aby ocenić, jak aktywny jest organizm na co dzień, warto wykonać szybki test samodiagnozy. Zeskanowanie kodu QR umożliwia: określenie aktualnego poziomu aktywności fizycznej, porównanie wyników z rekomendacjami WHO, otrzymanie praktycznych wskazówek, jak wprowadzić więcej ruchu do codziennego życia. Test jest szybki, intuicyjny i pozwala zidentyfikować obszary, w których można poprawić nawyki ruchowe, aby zwiększyć zdrowie i komfort życia.



Zapisz swój wynik

Krótki test samodiagnozy jakości snu (adaptacja PSQI)

Test samooceny jakości snu pozwala wstępnie ocenić, czy sen jest wystarczająco regenerujący i prawidłowy, a także identyfikuje możliwe problemy, które mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie w ciągu dnia, koncentrację, nastrój i zdrowie metaboliczne. Wyniki testu umożliwiają wczesne wdrożenie działań poprawiających higienę snu, takich jak ustalenie regularnego rytmu dobowego, ograniczenie kofeiny i ekranów przed snem, wprowadzenie rutyn relaksacyjnych, a w przypadku istotnych zaburzeń – skierowanie do specjalisty ds. snu w celu diagnostyki i leczenia. Dzięki temu test stanowi narzędzie profilaktyczne, wspierające utrzymanie dobrego stanu zdrowia, prawidłowej masy ciała i odporności organizmu.



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy





Regularna aktywność fizyczna, niezależnie od formy – spacerów, gimnastyki, pływania czy tańca – **wzmacnia ciało i poprawia samopoczucie**. Ruch nie tylko zwiększa wydolność serca, wzmacnia mięśnie, stawy i kości, ale także wspiera zdrowie psychiczne, redukując stres i poprawiając nastrój. Nawet krótkie sesje ćwiczeń lub taniec w rytmie ulubionej muzyki przynoszą wymierne korzyści dla ciała i ducha. **Odpowiednia regeneracja i sen** pozwalają organizmowi odbudować mięśnie, układ nerwowy i równowagę hormonalną, a regularny sen wspiera pamięć, koncentrację i odporność. **Wysiłek intelektualny**, taki jak czytanie, nauka nowych umiejętności, rozwiązywanie łamigłówek czy słuchanie muzyki, stymuluje mózg, zwiększa neuroplastyczność i chroni funkcje poznawcze w długim okresie. **Łącząc ruch, świadomą regenerację i stymulację intelektualną, można znacząco zwiększyć szansę na życie w zdrowiu i pełni sprawności nawet do 100 lat.** Każdy krok w stronę aktywności fizycznej, dobrego snu i ćwiczeń umysłowych jest inwestycją w długowieczność, w której ciało i umysł pozostają w harmonii, a życie staje się bardziej satysfakcjonujące i pełne energii.

Badania nad tzw. „ **błękitnymi strefami** ” – obszarami świata, gdzie ludzie żyją najdłużej – wskazują, że kluczową rolę odgrywa połączenie regularnego ruchu, wysiłku intelektualnego i odpowiedniego snu. Osoby tam mieszkające często prowadzą aktywne życie codzienne, utrzymują bliskie więzi społeczne i angażują się w różnorodne zadania wymagające myślenia i koncentracji. Ich dieta, rytm dnia i podejście do stresu wspierają naturalną regenerację organizmu, co razem sprzyja długowieczności. Łącząc te elementy, można znacząco zwiększyć szansę na życie w zdrowiu, sprawności fizycznej i pełni umysłowej nawet w późnym wieku.

Źródło:

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.

American Academy of Sleep Medicine; Sleep Research Society. The recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement. Sleep. 2015;38(6):843–844.

Stern Y. Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. Lancet Neurology. 2012;11(11):1006–1012.

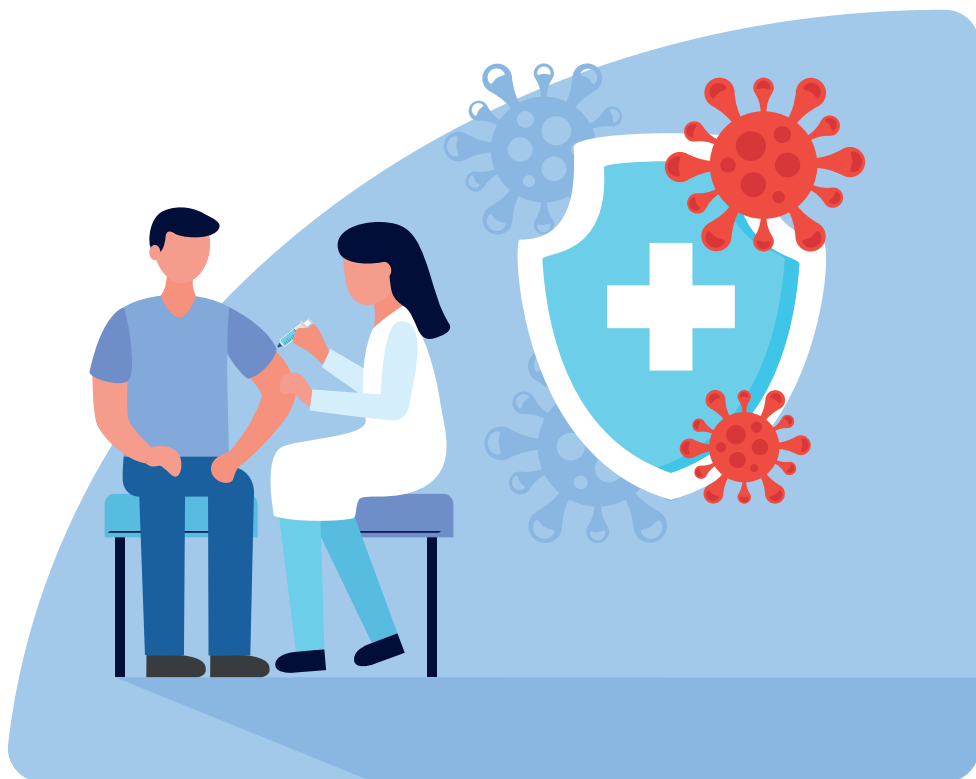
Ratey J.J., Loehr J.E. The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. Rev Neurosci. 2011;22(2):171–185.

Szczepienia i udział w badaniach profilaktycznych jako inwestycja w zdrowie

Szczepienia to jedno z największych osiągnięć medycyny prewencyjnej. Ich historia sięga XVIII wieku, kiedy angielski lekarz Edward Jenner w 1796 roku wykonał pierwszą udaną szczepionkę przeciwko ospie prawdziwej, wykorzystując wirus ospy krowiej. Odkrycie to stało się początkiem systematycznego rozwoju szczepionek ochronnych, które w ciągu kolejnych stuleci przyczyniły się do całkowitego wyeliminowania ospy prawdziwej i znacząco ograniczyły zachorowania na inne choroby zakaźne, takie jak **polio, odra czy gruźlica**. Współczesne szczepienia, finansowane przez systemy opieki zdrowotnej, chronią nie tylko jednostki, ale także całe populacje, **zmniejszając ryzyko epidemii** i powikłań zdrowotnych.

Podobnie idea **badania profilaktycznych** ma swoje korzenie w XIX i XX wieku, gdy naukowcy zaczęli zauważać, że wczesne wykrywanie chorób znacząco zwiększa szanse skutecznego leczenia. Wprowadzenie programów przesiewowych, takich jak **mammografia, cytologia czy kolonoskopia**, powstało w odpowiedzi na rosnącą świadomość, że wiele chorób nowotworowych rozwija się latami, nie dając wczesnych objawów. Regularne badania pozwalają **wykryć** zmiany przedkliniczne, monitorować czynniki ryzyka, takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy hipercholesterolemia, i podjąć odpowiednie działania profilaktyczne, zanim dojdzie do poważnych powikłań.

Dziś szczepienia i badania profilaktyczne stanowią integralną część **nowoczesnej medycyny** opartej na dowodach naukowych. Programy **NFZ** i inicjatywy edukacyjne, takie jak „**Kluby Pacjenta**”, umożliwiają systematyczne korzystanie z tych narzędzi, wspierając wczesną diagnozę, wzmocnienie odporności i utrzymanie wysokiej jakości życia. Regularne uczestnictwo w szczepieniach i badaniach profilaktycznych to nie tylko inwestycja w własne zdrowie, ale także w **zdrowie całego społeczeństwa** – umożliwia życie w zdrowiu, aktywność i długowieczność.





Szczepienia ochronne - szczepienie chroni Ciebie i bliskich

- ▶ **Szczepienia** stanowią skuteczną metodę ochrony przed **chorobami zakaźnymi i powikłaniami**, które mogą zagrażać zdrowiu lub życiu.
- ▶ **Dzieci** powinny otrzymywać szczepienia zgodnie z **kalendarem szczepień** obowiązkowych i zalecanych, co chroni je przed chorobami wieku dziecięcego oraz wspiera rozwój odporności.
- ▶ **U dorosłych** ważne jest uzupełnianie ochrony poprzez **szczepienia przypominające** przeciwko błonicy, tężcowi, krztuścowi, grypie czy pneumokokom.
- ▶ **Szczególne uwagę** należy zwracać na osoby szczególnie zagrożone, takie jak pacjenci przygotowujący się do **hospitalizacji**, osoby planujące **zabiegi medyczne** lub **tatuaż, kobiety w ciąży** oraz osoby z **przewlekłymi chorobami i osłabioną odpornością**.
- ▶ W przypadku podróży do **krajów tropikalnych** konieczne są dodatkowe szczepienia ochronne i środki profilaktyczne, obejmujące **choroby endemiczne** takie jak żółta febra, malaria, dur brzuszny czy wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, a przed wyjazdem warto skonsultować się z lekarzem medycyny tropikalnej.



Profilaktyka buduje długowieczność

W Polsce dominują liczne **programy profilaktyczne**, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), które mają na celu wczesne wykrywanie chorób oraz promocję zdrowego stylu życia. Większość programów można realizować w ramach **podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)**, bez konieczności posiadania skierowania.

Oto najważniejsze z nich:

1. Program „Moje Zdrowie”, uruchomiony 5 maja 2025 roku, zastępuje wcześniejszy program „Profilaktyka 40 Plus”. Oferuje kompleksowy bilans zdrowia dla osób powyżej 20. roku życia, obejmujący m.in. badania serca, nowotworów, cukrzycy, zdrowia psychicznego oraz uzależnień. Udział jest bezpłatny, a badania można wykonać raz na 3 lata dla osób powyżej 50. roku życia i raz na 5 lat dla osób w wieku 20–49 lat.

2. Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK) skierowany do osób w wieku 35–65 lat, które nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia. Celem programu jest wczesne wykrycie czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu czy glukozy, oraz promocja zdrowego stylu życia.

3. Programy onkologiczne

- Rak piersi: Mammografia dla kobiet w wieku 45–74 lat co 2 lata.
- Rak szyjki macicy: Cytologia dla kobiet w wieku 25–64 lat co 3 lata lub test HPV co 5 lat.
- Rak jelita grubego: Kolonoskopia dla osób w wieku 50–65 lat co 10 lat, a wcześniej w przypadku obciążeń rodzinnych.

4. Program profilaktyki chorób odtytoniowych i POChP skierowany do osób palących papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne, a także do osób uzależnionych od tytoniu. Program obejmuje diagnostykę oraz wsparcie w rzuceniu palenia.

5. Program badań prenatalnych dla kobiet w ciąży, obejmujący m.in. badania USG, testy genetyczne oraz konsultacje specjalistyczne, mające na celu wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości.

6. Program profilaktyki gruźlicy dedykowany osobom z grup ryzyka, takich jak osoby bezdomne, pracownicy służby zdrowia czy osoby z obniżoną odpornością. Oferuje diagnostykę i leczenie gruźlicy.

7. Program badań przesiewowych raka głowy i szyi skierowany do osób w wieku 35-65 lat, szczególnie palących papierosy i pijących alkohol, mających na celu wczesne wykrycie zmian nowotworowych w obrębie głowy i szyi.

Regularne uczestnictwo w programach profilaktycznych to klucz do wczesnego wykrywania chorób i skutecznego leczenia. Dzięki nim można znacząco poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko poważnych schorzeń.



Profilaktyka cukrzycy zaczyna się od badania glukozy

Badanie glukozy we krwi to kluczowy krok w profilaktyce cukrzycy i wczesnym wykrywaniu zaburzeń metabolicznych. Istnieją dwa rodzaje testów: **stężenie glukozy na czczo**, wymagające 8–12 godzin od ostatniego posiłku, oraz **przygodny test glukozy**, który można wykonać o dowolnej porze dnia.

Wynik prawidłowy glukozy na czczo mieści się w przedziale **70–99** mg/dl (3,9–5,5 mmol/l). Stan przedcukrzycowy to **100–125** mg/dl (5,6–6,9 mmol/l), a cukrzyca rozpoznawana jest przy wartości **≥126** mg/dl (7,0 mmol/l) w dwóch pomiarach lub **≥200** mg/dl (11,1 mmol/l) przy objawach hiperglikemii, takich jak wielomocz, wzmożone pragnienie i osłabienie.

Podwyższony poziom glukozy może być skutkiem cukrzycy typu 1 lub 2, insulinooporności, przewlekłej niewydolności nerek, zespołu Cushinga, przyjmowania niektórych leków lub spożycia obfitych posiłków bogatych w węglowodany.



Regularne monitorowanie glukozy pozwala wcześniej wykryć zaburzenia metaboliczne, wprowadzić odpowiednie zmiany w diecie i stylu życia oraz zmniejszyć ryzyko powikłań cukrzycowych. Badanie glukozy to prosty i skuteczny sposób, aby kontrolować zdrowie i dbać o długowieczność.

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się podwyższonym stężeniem **glukozy** we krwi (hiperglikemią). Nieleczona może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania nerek, serca, układu nerwowego, wzroku i naczyń krwionośnych. **Samodzielna kontrola** glukozy jest niezbędna do prawidłowego leczenia choroby. Podczas pomiaru poziomu glukozy mogą wystąpić **błędy**, które obniżają wiarygodność wyniku. Aby ich uniknąć, należy:

- ▶ prawidłowo umieszczać **pasek w szczelinie** glukometru,
- ▶ przechowywać paski testowe **w suchym miejscu**, z dala od lodówki i źródeł ciepła,
- ▶ zadbać o odpowiednią **ilość krwi** na pasku – zbyt krótki kontakt próbki lub jej niedostateczna objętość zafałszowują wynik,
- ▶ **unikać** nakłuwania palca zawsze w tym samym miejscu oraz silnego wyciskania kropli krwi,
- ▶ stosować każdorazowo **nową igłę** – wielokrotne używanie tej samej jest niedopuszczalne.

Prawidłowa technika pomiaru to klucz do rzetelnej kontroli glikemii.





Ciśnienie tętnicze pod kontrolą – klucz do zdrowego serca

Ciśnienie tętnicze krwi to **siła**, z jaką przepływająca krew oddziałuje na **ściany naczyń krwionośnych**. Jego wartość zmienia się w zależności od fazy pracy serca – w momencie skurczu **lewej** komory (ciśnienie skurczowe) krew wtłaczana jest do **aorty**, osiągając najwyższe ciśnienie, natomiast podczas **rozkurczu** lewej komory (ciśnienie rozkurczowe) serce **odpoczywa**, a ciśnienie osiąga wartość najniższą. Pomiar wyrażany jest w milimetrach słupa rtęci (mmHg).

Prawidłowe wartości ciśnienia dla **osoby dorosłej** wynoszą mniej niż **120/80** mmHg. Ciśnienie w górnej granicy normy to **120–129/80–84** mmHg, wysokie ale nadal prawidłowe **130–139/85–89** mmHg. **Nadciśnienie tętnicze** rozpoznaje się przy wartościach **≥140/90** mmHg, przy czym podział uwzględnia trzy stopnie nasilenia oraz izolowane nadciśnienie skurczowe. Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko chorób serca, udaru mózgu i niewydolności nerek, dlatego tak ważne jest jego **regularne monitorowanie i wyrównanie**.

Regularne pomiary ciśnienia, zarówno w domu, jak i w gabinecie lekarskim, pozwalają na wczesne wykrycie zagrożeń sercowo-naczyniowych, wdrożenie odpowiednich zmian w stylu życia oraz skutecznej terapii. Tabele ryzyka opracowane przez Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego pokazują, jak wzrost ciśnienia zwiększa zagrożenie powikłaniami i śmiertelnością z powodu chorób układu krążenia.





Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze – krok do zdrowego serca

Rzetelny pomiar ciśnienia tętniczego jest kluczowy dla oceny stanu układu sercowo-naczyniowego i podejmowania odpowiednich decyzji profilaktycznych. Aby wynik był wiarygodny, należy przestrzegać kilku zasad. Pomiar najlepiej wykonywać **w spoczynku**, siedząc wygodnie przez co najmniej **5 minut**, z ręką podpartą na wysokości serca. Przed badaniem **nie należy** palić papierosów, spożywać kawy ani wykonywać intensywnego wysiłku fizycznego przez co najmniej 30 minut.



Warto także **skorzystać z toalety** przed pomiarem – pełny pęcherz może wpływać na wzrost ciśnienia. Jeśli pacjent przyjmuje **leki na nadciśnienie** lub inne leki przewlekłe, należy odnotować ich przyjęcie, aby wyniki były interpretowane w odpowiednim kontekście. Pomiar powinien odbywać się na gołym ramieniu, **z zachowaniem spokoju** – stres i emocje mogą znacząco podwyższać wynik. **Nie należy** mówić ani ruszać ręką podczas pomiaru.

Dla większej dokładności zaleca się wykonanie **dwóch pomiarów** w odstępie 1–2 minut i obliczenie średniej. Regularne notowanie wyników pozwala obserwować wahania ciśnienia i wczesne wykrycie nadciśnienia lub jego pogorszenia.



Nieleczone nadciśnienie może doprowadzić do udaru mózgu, zaburzenia widzenia, zawału i niewydolności serca oraz uszkodzenia nerek.



Profilaktyka chorób serca – badanie poziomu cholesterolu

Badanie poziomu cholesterolu we krwi jest kluczowe **w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych**. Przeprowadzenie testu pozwala ocenić ryzyko miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu, a także wczesne wykrycie zaburzeń metabolicznych. Do badania należy się przygotować tak, aby nie spożywać posiłku przez co najmniej **12 godzin** przed pobraniem krwi. Należy unikać tłustych potraw i słodczy, z wyjątkiem tłustych ryb bogatych w kwasy omega-3, które nie podwyższają poziomu cholesterolu we krwi.

Wartości referencyjne cholesterolu i trójglicerydów (PTK i ESC)

-  **Cholesterol całkowity (TC)**
 -  Wartość pożądana na czczo: <190 mg/dl (<4,9 mmol/l)
 -  Wartość alarmowa na czczo: >300 mg/dl (>7,8 mmol/l)

-  **Cholesterol HDL (tzw. „dobry”)**
 -  Kobiety: >45 mg/dl (>1,2 mmol/l)
 -  Mężczyźni: >40 mg/dl (>1,0 mmol/l)
 -  Przekroczenie wartości HDL jest korzystne dla zdrowia serca

-  **Cholesterol LDL (tzw. „zły”) i ryzyko sercowo-naczyniowe**
 -  Ekstremalne ryzyko: <40 mg/dl (<1,0 mmol/l)
 -  Bardzo duże: <55 mg/dl (<1,4 mmol/l)
 -  Duże: <70 mg/dl (<1,8 mmol/l)
 -  Umiarkowane: <100 mg/dl (<2,6 mmol/l)
 -  Małe: <115 mg/dl (<3,0 mmol/l)



Wartości alarmowe LDL na czczo

- ▶ 500 mg/dl (>13 mmol/l) – podejrzenie homozygotycznej hipercholesterolemii rodzinnej
- ▶ 190 mg/dl (>4,9 mmol/l) – podejrzenie heterozygotycznej hipercholesterolemii rodzinnej



Trójglicerydy

- ▶ Poziom trójglicerydów na czczo nie powinien przekraczać 100 mg/dl, czyli 1,25 mmol/l

Regularne kontrolowanie cholesterolu, w połączeniu z badaniem ciśnienia, glukozy i EKG, pozwala wcześniej wykryć zagrożenia sercowo-naczyniowe i wdrożyć odpowiednie zmiany w diecie, stylu życia oraz leczeniu farmakologicznym. Badanie cholesterolu jest prostym i skutecznym sposobem, aby chronić serce i wspierać długowieczność.

Monitorowanie saturacji – tlen dla zdrowia

Badanie saturacji krwi pozwala określić poziom **nasycenia tlenem**, co jest kluczowe dla oceny funkcjonowania układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Do pomiaru wykorzystuje się **pulsoksymetry**, które podają dwie wartości: **SpO2** – saturację krwi tlenem oraz **HR** – częstość bicia serca.

Prawidłowa saturacja u zdrowych osób wynosi **95–100%**. U pacjentów z przewlekłymi chorobami płuc, takimi jak POChP czy zwłóknienie płuc, wartości wyjściowe mogą być niższe (**<94%**), przy czym dolna granica normy dla tych stanów wynosi **88%**.

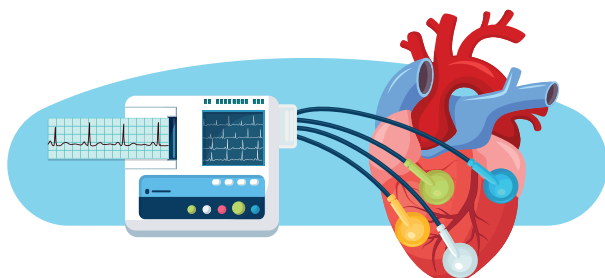
Jak poprawnie wykonać pomiar:

1. Usiądź wygodnie i odpocząć około 5 minut.
2. Ogrzej dłonie, ponieważ pomiar na zimnych palcach może dawać zaniżone wyniki
3. Załóż pulsoksymetr na palec – bez lakieru lub tipsów.
4. Pomiar trwa około 1 minuty.
5. Zanotuj wynik SpO2 i tętno HR, opcjonalnie ciśnienie tętnicze RR. Regularne monitorowanie saturacji pozwala wcześniej wykryć niedotlenienie, wspiera kontrolę chorób przewlekłych i pomaga w podejmowaniu odpowiednich działań profilaktycznych.

EKG – monitorowanie pracy serca i wykrywanie zaburzeń rytmu

Elektrokardiogram (EKG) to nieinwazyjne badanie, które rejestruje elektryczną **aktywność serca**. Pozwala ocenić rytm serca, przewodzenie impulsów elektrycznych, a także wczesne oznaki niedokrwienia, przebytego zawału lub innych chorób układu sercowo-naczyniowego. EKG jest **podstawowym narzędziem w diagnostyce zaburzeń rytmu serca**, takich jak migotanie przedsionków, częstoskurcz komorowy, bloki przedsionkowo-komorowe czy rytm zatokowy nieprawidłowy.

Zaburzenia rytmu serca mogą przebiegać bezobjawowo, jednak niektóre symptomy – kołatanie serca, zawroty głowy, omdlenia lub uczucie duszności – **wymagają natychmiastowej oceny lekarskiej**. Wczesne wykrycie nieprawidłowości rytmu pozwala na wdrożenie leczenia farmakologicznego lub procedur kardiologicznych, co znacząco zmniejsza ryzyko powikłań, takich jak udar mózgu czy niewydolność serca.



Regularne wykonywanie EKG, szczególnie u osób z **czynnikiem ryzyka** – nadciśnieniem, cukrzycą, chorobami serca w rodzinie, paleniem papierosów czy wysokim cholesterolem – jest kluczowe dla profilaktyki chorób serca i długowieczności.

Istnieją wytyczne dotyczące **prawidłowego ciśnienia tętniczego dla dorosłych**, opracowane przez Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) oraz Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC) i Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (ESH) wskazuje **normy ciśnienia tętniczego dla dorosłych**:

- ▶ Optymalne: **<120/80** mmHg
- ▶ Prawidłowe: **120–129 / 80–84** mmHg
- ▶ Wysokie prawidłowe: **130–139 / 85–89** mmHg
- ▶ Nadciśnienie tętnicze 1 stopnia: **140–159 / 90–99** mmHg
- ▶ Nadciśnienie tętnicze 2 stopnia: **160–179 / 100–109** mmHg
- ▶ Nadciśnienie tętnicze 3 stopnia: **≥180 / ≥110** mmHg
- ▶ Izolowane nadciśnienie skurczowe: skurczowe **≥140** mmHg przy rozkurczowym **<90** mmHg



Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego oraz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego podkreślają, że **dla osób starszych, dzieci i noworodków obowiązują inne normy ciśnienia**, a wartości powinny być interpretowane w kontekście wieku, stanu zdrowia oraz czynników ryzyka sercowo-naczyniowego.

Oprócz klasycznego badania EKG, w diagnostyce wydolności układu sercowo-naczyniowego stosuje się także **test Schwartza**. Jest to proste narzędzie pozwalające ocenić **reakcję serca na wysiłek fizyczny** i monitorować zdolność organizmu do adaptacji do obciążenia. Test polega na pomiarze tętna pacjenta **w spoczynku**, w trakcie **wysiłku** o stopniowo narastającej intensywności (np. na bieżni czy rowerze stacjonarnym), a następnie podczas fazy **odpoczynku**. Analiza zmian częstości tętna pozwala lekarzowi ocenić: jak szybko serce reaguje na wzrost obciążenia, jak sprawnie wraca do wartości wyjściowych po zakończeniu wysiłku, czy występują nieprawidłowości mogące wskazywać na zaburzenia rytmu, chorobę wieńcową lub inne problemy sercowo-naczyniowe. **Zapraszamy do anonimowego wykonania Testu Schwartza**, który jest szczególnie przydatny w ocenie osób z czynnikami ryzyka, takimi jak nadciśnienie, cukrzyca, otyłość czy wiek podeszły. Jego wynik pomaga nie tylko w diagnostyce chorób serca, ale także w planowaniu działań profilaktycznych i programów rehabilitacyjnych. Dzięki temu stanowi cenne uzupełnienie badań EKG, poszerzając możliwości oceny pracy serca zarówno w warunkach spoczynkowych, jak i wysiłkowych.



Test Schwartza

 **Zapisz swój wynik**

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy

Higiena jamy ustnej obejmuje mycie zębów minimum **dwa razy dziennie**, stosowanie nici dentystycznej, płukanek oraz ograniczenie cukrów w diecie. Regularne szczotkowanie zębów wiąże się z niższym ciśnieniem krwi, lepszą ochroną przed miażdżycą i mniejszym nasileniem stanu zapalnego (mniejsze wartości hs-CRP i leukocyty). Utrzymywanie codziennej higieny jamy ustnej (szczotkowanie + nitkowanie) przez ponad 18 lat związane jest z **aż 51% spadkiem ryzyka zgonu** z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

Już nitkowanie **raz w tygodniu** zmniejsza ryzyko udaru: o 22% (udar niedokrwienny) oraz o 44% (udar cardioemboliczny), a także obniża ryzyko migotania przedsionków o 12%. Bakteria **Porphyromonas gingivalis**, występująca w chorobach dziąseł, może indukować zmiany immunologiczne (tzw. cytrulinację białek), które prowadzą do rozwoju **reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS)**. Leczenie periodontitis może zmniejszać aktywność RZS — co sugeruje wzajemne korelacje zapalenia dziąseł i stawów.

Bezpieczeństwo w codziennym życiu – fundament zdrowia

Dom i otoczenie. Bezpieczne mieszkanie to przestrzeń wolna od zagrożeń. Dobrze oświetlone korytarze, maty antypoślizgowe w łazience, brak luźnych kabli czy dywaników zmniejszają ryzyko upadków, szczególnie u seniorów. Zabezpieczenie leków i chemii gospodarczej chroni dzieci przed zatruciami, a czujniki dymu i tlenu węgla pozwalają szybko reagować na niebezpieczne sytuacje. Regularne przeglądy instalacji elektrycznych i gazowych są podstawą bezpieczeństwa domowego.

W ocenie bezpieczeństwa codziennego funkcjonowania, szczególnie wśród seniorów, bardzo przydatna jest **Skala Tinetti**. To narzędzie służące do oceny równowagi statycznej i dynamicznej, a tym samym do określenia ryzyka upadków. Składa się z dwóch części: **oceny równowagi w pozycji siedzącej i stojącej oraz oceny chodu**. Może być stosowana zarówno w całości, jak i w częściach, w zależności od potrzeb pacjenta. Skala Tinetti jest prosta do wykonania i szeroko wykorzystywana w opiece geriatrycznej, pielęgniarstwie długoterminowym oraz fizjoterapii, stanowiąc ważny element kompleksowej oceny geriatrycznej. Zapraszamy do skorzystania z możliwości wykonania anonimowego badania.

Skala Tinetti



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy



Zdrowie seksualne i reprodukcyjne

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz ONZ (UNFPA – Fundusz Ludnościowy Narodów Zjednoczonych) wskazują, że zdrowie seksualne i reprodukcyjne są fundamentem praw człowieka i jakości życia, stanowiąc ważny element **ogólnego dobrostanu fizycznego i psychicznego**. Regularne badania ginekologiczne i urologiczne, kontrola hormonów, diagnostyka chorób przenoszonych drogą płciową oraz edukacja w zakresie planowania rodziny pozwalają wcześniej wykrywać problemy zdrowotne i chronić płodność. Świadomość własnego ciała, znajomość metod antykoncepcyjnych oraz bezpieczne praktyki seksualne przyczyniają się nie tylko do **zdrowia fizycznego**, ale również do budowania satysfakcjonujących **relacji międzyludzkich**.



Stomatologia to profilaktyka, nie tylko leczenie

Regularne wizyty kontrolne u dentysty, codzienna higiena jamy ustnej oraz profilaktyka próchnicy i chorób przyzębia zapobiegają powikłaniom, które mogą wpływać na **serce, układ krążenia i stan zapalny organizmu**.

Choroby przyzębia (periodontitis) to nie tylko problem jamy ustnej. Choroby te nasilają bowiem stan zapalny, mogą prowadzić do uszkodzenia **naczyń krwionośnych i sprzyjać miażdżycy**, kluczowemu czynnikowi ryzyka chorób serca. Intensywna opieka stomatologiczna (np. głębokie oczyszczenie kieszonek dziąsłowych) zmniejsza grubość tętnic szyjnych, poprawia funkcję naczyń i obniża poziom markerów stanu zapalnego — **co przekłada się na zdrowsze serce**.



KROK 6



Droga i transport.

Każdy uczestnik ruchu drogowego może zwiększyć swoje bezpieczeństwo dzięki **prostym zasadom**. Zapięcie **pasów** bezpieczeństwa i stosowanie **fotelików** dziecięcych ratują życie w razie wypadku. **Kaski** chronią głowę podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy motocyklu, a elementy odblaskowe sprawiają, że pieszy lub rowerzysta jest widoczny nawet z dużej odległości. To proste działania, które znacząco zmniejszają ryzyko ciężkich urazów.



Praca i aktywność fizyczna.

Środowisko pracy i rekreacji wymaga świadomego podejścia do bezpieczeństwa. W pracy przestrzeganie **zasad BHP** oraz korzystanie z odpowiednich środków **ochrony osobistej** chronią przed urazami i chorobami zawodowymi. Podczas aktywności sportowych ważne są kaski, ochraniacze i stopniowe zwiększanie obciążeń, aby zapobiegać kontuzjom. W obu przypadkach bezpieczeństwo to nie tylko przestrzeganie zasad, ale także troska o zdrowie na lata.



MOTYWACJA

Szczepienia i badania profilaktyczne to filary nowoczesnej medycyny prewencyjnej w Polsce. Chronią przed chorobami, pozwalają na wczesne wykrycie zagrożeń i skuteczne leczenie, zanim rozwiną się powikłania. Regularne szczepienia zwiększają odporność indywidualną i zbiorową, a programy badań przesiewowych umożliwiają długie życie w zdrowiu. **To inwestycja w przyszłość – własną i całego społeczeństwa.**

Źródło:

Ponikowski P., Jankowski P., Banach M. i wsp. „2022 Guidelines of the Polish Society of Cardiology on Arterial Hypertension.” Kardiologia Polska 2022; 80(7-8): 677–754.

Williams B., Mancia G., Spiering W. i wsp. „2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension.” European Heart Journal 2018; 39(33): 3021–3104.

Zdrojewski T., Rutkowski M., Bandosz P. i wsp. „Arterial hypertension in Poland in 2020. Epidemiology, awareness, treatment and control. Results of the NATPOL 2020 survey.” Journal of Hypertension 2021; 39(8): 1683–1691.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego. „Stanowisko PTNT dotyczące pomiaru ciśnienia tętniczego.” Arterial Hypertension 2020; 24(2): 41–50.

Higiena psychiczna i redukcja stresu – dbanie o równowagę emocjonalną

Higiena psychiczna obejmuje działania, które chronią przed skutkami przewlekłego stresu i wspierają zdrowie emocjonalne. Stres, jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas, prowadzi do **zaburzeń snu, nadciśnienia tętniczego, osłabienia odporności oraz zwiększa ryzyko depresji i chorób sercowo-naczyniowych**. Dlatego równowaga psychiczna jest kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej.

Metody redukcji stresu i wspierania zdrowia psychicznego:

- ▶ **Trening relaksacyjny i oddechowy** – proste ćwiczenia oddechowe obniżają napięcie mięśniowe, normalizują tętno i ciśnienie tętnicze.
- ▶ **Mindfulness i medytacja** – poprawiają koncentrację, redukują poziom lęku, sprzyjają lepszemu radzeniu sobie z trudnymi emocjami.
- ▶ **Aktywność fizyczna** – naturalnie obniża poziom kortyzolu, stymuluje wydzielanie endorfin i serotoniny, poprawiając nastrój.
- ▶ **Sen i regeneracja** – niedobór snu nasila stres, dlatego regularny rytm dobowy stanowi fundament higieny psychicznej.

Relacje międzyludzkie jako filar zdrowia psychicznego

Liczne badania wskazują, że osoby posiadające **silne więzi społeczne** żyją dłużej i rzadziej zapadają na depresję. Kontakty rodzinne, przyjacielskie czy sąsiedzkie sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa i przynależności, które działają ochronnie na układ sercowo-naczyniowy i nerwowy. Wspólne spędzanie czasu zmniejsza poczucie osamotnienia i poprawia odporność organizmu.

Zagrożenia cyberprzestrzeni

Współczesne życie wiąże się także z obciążeniami płynącymi z **cyfrowego świata**. Nadmierna ekspozycja na media społecznościowe, dezinformacja czy oszustwa internetowe prowadzą do przeciążenia emocjonalnego, lęku i poczucia braku kontroli. **Edukacja cyfrowa i umiar w korzystaniu z urządzeń elektronicznych** są elementem higieny psychicznej.

Wymiar duchowy i sens życia

Niektóre osoby czerpią siłę z praktyk duchowych, takich **jak modlitwa czy medytacja**, które sprzyjają redukcji stresu i wzmacniają poczucie sensu. Wiara, refleksja nad wartościami oraz rytuały duchowe mogą wspierać odporność psychiczną i ułatwiać radzenie sobie z chorobą.

Grupy wsparcia i społeczność

Kontakt z osobami, które przechodzą przez **podobne doświadczenia zdrowotne**, ma niezwykle korzystny wpływ na samopoczucie psychiczne. Grupy wsparcia pomagają w wymianie doświadczeń, dają przestrzeń do rozmowy o trudnościach i motywują do dbania o zdrowie. Udział w takich spotkaniach zmniejsza poczucie izolacji, redukuje lęk i wzmacnia poczucie wspólnoty.

W badaniach podkreśla się, że uczestnictwo w grupach pacjenckich czy klubach zdrowia poprawia przestrzeganie zaleceń lekarskich, sprzyja większej aktywności fizycznej i lepszemu samopoczuciu emocjonalnemu. Grupy wsparcia mogą mieć charakter stacjonarny (np. spotkania na **Klubach Pacjenta, stowarzyszeniach**) lub online, co umożliwia kontakt niezależnie od miejsca zamieszkania.

To rozwiązanie szczególnie cenne dla osób chorujących przewlekłe, ale również dla ich rodzin, które same często zmagają się z przeciążeniem emocjonalnym.

Zachęcamy do skorzystania z anonimowego badania diagnostycznego dotyczącego depresji.

To szybki i łatwy sposób na ocenę swojego samopoczucia psychicznego. Kwestionariusz składa się z kilku prostych pytań dotyczących nastroju i codziennego funkcjonowania w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Wypełnienie go zajmuje tylko kilka minut. Odpowiedzi są poufne, co pozwala na szczere i bezpieczne wyrażenie swoich odczuć. Kwestionariusz jest łatwy do zrozumienia i wypełnienia, bez potrzeby specjalistycznej wiedzy. Wynik może pomóc zrozumieć, czy objawy wskazują na depresję, co jest pierwszym krokiem do ewentualnej pomocy specjalistycznej. Wynik testu nie stanowi diagnozy, ale może być sygnałem, że warto skonsultować się ze specjalistą.

Skala Depresji Becka

Skala ta jest przeznaczona dla osób dorosłych, które mogą samodzielnie wypełnić kwestionariusz. Jest szczególnie przydatna w ocenie nasilenia objawów depresyjnych oraz monitorowaniu ich zmian w czasie.

Pomaga określić, czy i w jakim stopniu pacjent doświadcza objawów depresji, co może stanowić punkt wyjścia do dalszej diagnostyki i leczenia. Wypełniając ten test, można uzyskać lepsze zrozumienie swojego samopoczucia i ewentualnych trudności emocjonalnych. To pierwszy krok w kierunku poprawy zdrowia psychicznego.



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy

Geriatryczna Skala Oceny Depresji (GDS)

Skala GDS jest przeznaczona dla osób w wieku 60 lat i starszych. Jest szczególnie zalecana, gdy zauważa się u pacjenta obniżony nastrój, wycofanie z życia towarzyskiego, brak zainteresowania codziennymi aktywnościami, poczucie beznadziejności lub niską samoocenę. Pomaga w wykrywaniu objawów depresji u seniorów, co jest istotne, ponieważ depresja w tym wieku często bywa niedodiagnozowana. Regularne monitorowanie swojego stanu emocjonalnego pozwala na wczesne wykrycie ewentualnych problemów i podjęcie odpowiednich działań wspierających zdrowie psychiczne.



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy

Edynburska Skala Depresji Poporodowej (EPDS)

Skala EPDS jest przeznaczona dla kobiet w okresie poporodowym, czyli w ciągu pierwszego roku po urodzeniu dziecka. Jest szczególnie przydatna w ocenie ryzyka depresji poporodowej. Pomaga w identyfikacji objawów depresji poporodowej, co jest kluczowe dla zapewnienia odpowiedniej opieki matce i dziecku. Okres poporodowy to czas wielu zmian i wyzwań. Wypełniając ten test, można uzyskać wsparcie i zrozumienie swoich emocji, co przyczynia się do lepszego samopoczucia i jakości życia.



Zapisz swój wynik

Link do wszystkich testów samodiagnozy:
ahop.pl/edukacja-pacjenta/testy-samodiagnozy

Higiena psychiczna to inwestycja w zdrowie całego organizmu. Świadome zarządzanie stresem, dbanie o relacje międzyludzkie, unikanie pułapek cyfrowych oraz pielęgnowanie wymiaru duchowego pozwalają zachować równowagę emocjonalną, która chroni zarówno serce, jak i mózg.



MOTYWACJA

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak fizyczne – codzienny stres, brak snu czy samotność mogą odbijać się na sercu, odporności i ogólnym samopoczuciu. Proste nawyki, jak relaksacja, aktywność fizyczna, dbanie o bliskie relacje czy udział w grupach wsparcia, to małe kroki, które przynoszą **wielkie korzyści** – chronią ciało, wzmacniają umysł i dodają energii do życia każdego dnia.

Źródło

Syrek, A. (2019). Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu. *Pedagogika Społeczna*, 3(32), 223–235.

Kubała-Kulpińska, A. (2020). Higiena psychiczna nauczyciela. *Głos Pedagogiczny*, 2/3, 53–55.

Gerstorf, D., & Schulz, M. (2023). *Dobre życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Gottman, J. (2022). *Relacje a zdrowie psychiczne*. Szepty Miasta.



KROK 8

Środowisko i świadome wybory – unikanie toksyn, UV, smogu, plastiku, hałasu, nadmiernej ekspozycji na komputer

Coraz więcej badań pokazuje, że zdrowie człowieka zależy nie tylko od genów i stylu życia, ale także **od środowiska**, w którym funkcjonujemy. Zanieczyszczenia, promieniowanie czy toksyny chemiczne wywołują w organizmie przewlekły stres oksydacyjny, stany zapalne i uszkodzenia komórek – a to z kolei prowadzi do **chorób przewlekłych**, takich jak choroby serca, nowotwory czy cukrzyca.

Promieniowanie UV

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe **uszkadza DNA** w komórkach skóry. Początkowo prowadzi to do fotostarzenia (zmarszczki, przebarwienia), ale długotrwałe skutki to rozwój **nowotworów skóry**, w tym czerniaka. **Krem z filtrem, odpowiednia odzież oraz unikanie ekspozycji w godzinach największego nasłonecznienia chronią skórę i zmniejszają ryzyko zachorowania na czerniaka.**

Szczególną uwagę należy zwracać na **znamiona i zmiany skórne** – jeśli pojawiają się nowe, szybko rosnące, asymetryczne, o nierównych brzegach, zmieniające kolor lub krwawiące, konieczna jest konsultacja dermatologiczna. **Regularne badanie skóry u specjalisty** pozwala wcześniej wykryć nowotwory i skutecznie je leczyć.



Smog i zanieczyszczenia powietrza

Wdychanie drobnych pyłów (PM_{2,5} i PM₁₀) powoduje mikrouszkodzenia w pęcherzykach płucnych. To uruchamia **proces zapalny, który nie ogranicza się tylko do płuc** – cząsteczki z krwiobiegu docierają do serca i naczyń, przyspieszając rozwój miażdżycy i zwiększając ryzyko zawału.

U dzieci smog osłabia rozwój układu oddechowego, a u seniorów zaostrza przebieg chorób przewlekłych (POChP, astma).

Warto pamiętać, że przewlekła chrypka, uporczywy kaszel czy nawracająca duszność to objawy, których nie wolno bagatelizować – mogą świadczyć o podrażnieniu dróg oddechowych, ale też o rozwoju poważniejszych chorób, w tym **nowotworów**. W takich przypadkach należy zgłosić się do **lekarza rodzinnego lub pulmonologa**.

W Polsce funkcjonują programy profilaktyki chorób odtytoniowych i układu oddechowego, w ramach których można wykonać m.in. **spirometrię czy badania przesiewowe** – pozwalają one wcześniej wykryć chorobę i wdrożyć leczenie.

Toksyny i plastik

Związki chemiczne uwalniane z plastików (BPA, ftalany) działają jak tzw. **„endocrine disruptors”** – zaburzają gospodarkę hormonalną organizmu. Mogą przyczyniać się do zaburzeń płodności, otyłości i cukrzycy typu 2. Mikroplastik, który trafia do wody i pożywienia, przedostaje się do **krwi i tkanek**, gdzie sprzyja przewlekłym stanom zapalnym. Unikanie jednorazowych plastików i wybieranie szkła czy stali nierdzewnej ogranicza to ryzyko.

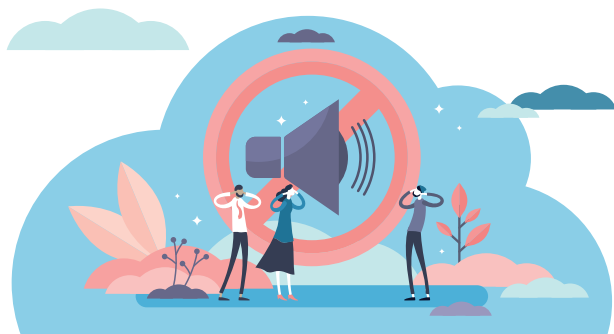
Sygnały alarmowe, które wymagają konsultacji z lekarzem:

- ▶ nagłe lub przewlekłe zaburzenia miesiączkowania,
- ▶ trudności z zajściem w ciążę lub obniżona płodność,
- ▶ nieuzasadnione przybieranie na wadze,
- ▶ przewlekłe zmęczenie i spadek koncentracji,
- ▶ zaburzenia hormonalne (np. ginekomastia u mężczyzn, problemy z tarczycą),
- ▶ przewlekłe dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ból brzucha, wzdęcia, zaburzenia wypróżniania).

Wczesna diagnostyka endokrynologiczna lub ginekologiczna pozwala na szybkie wykrycie problemu i ograniczenie skutków ekspozycji na toksyny.

Hałas

Długotrwały hałas powoduje nie tylko uszkodzenie komórek słuchowych w uchu wewnętrznym, ale także **przewlekłe pobudzenie układu nerwowego i hormonalnego**. W efekcie rośnie ciśnienie tętnicze, zwiększa się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, pojawiają się zaburzenia snu i spadek koncentracji. Regularna ekspozycja na hałas w miejscu pracy czy w mieście może działać tak samo szkodliwie, jak palenie papierosów w kontekście zdrowia serca.



Dlaczego tracimy słuch?

Utrata słuchu najczęściej jest wynikiem uszkodzenia komórek rzęsatych w uchu wewnętrznym, które nie regenerują się. Głośny dźwięk powoduje ich nadmierne pobudzenie, co prowadzi do stopniowej degeneracji i utraty zdolności odbioru dźwięku. Czynniki takie jak wiek, choroby przewlekłe (np. cukrzyca, nadciśnienie) czy predyspozycje genetyczne mogą przyspieszać ten proces.

Czy słuchanie muzyki głośno jest przeszkodą?

Tak. Słuchanie muzyki w słuchawkach na wysokim poziomie głośności przez dłuższy czas może uszkodzić komórki słuchowe tak samo, jak hałas w pracy. Ekspertki zalecają zasadę 60/60 – maksymalnie 60% głośności przez 60 minut, po czym zrobić przerwę.

Kiedy zbadać słuch?

Badanie słuchu warto wykonać, gdy zauważymy: szумы uszne, problemy ze zrozumieniem rozmów w hałasie, częste proszenie innych o powtórzenie, uczucie „zatkanego ucha” lub po długotrwałej ekspozycji na hałas. Profilaktycznie badania słuchu zaleca się co kilka lat, zwłaszcza po 50. roku życia lub przy pracy w hałasie.

Co jeśli konieczny jest aparat słuchowy?

Aparat słuchowy może znacząco poprawić komfort życia i komunikację, nie odwraca jednak utraty słuchu. Wczesne zastosowanie aparatu pomaga zapobiegać pogorszeniu koncentracji i problemom społecznym wynikającym z izolacji spowodowanej niedosłuchem. Nowoczesne aparaty są dyskretne, dopasowane indywidualnie i mogą być programowane do różnych środowisk dźwiękowych.

Nadmierna ekspozycja na komputer i urządzenia cyfrowe – wpływ na wzrok

Długotrwałe korzystanie z komputera, smartfona czy tabletu przede wszystkim obciąża wzrok, prowadząc do tzw. zespołu widzenia komputerowego (CVS). **Objawy to:**

- ▶ zmęczenie oczu, pieczenie i suchość oczu,
- ▶ łzawienie lub uczucie „piasku w oczach”,
- ▶ bóle głowy i napięcie mięśni wokół oczu,
- ▶ trudności z koncentracją i ostrością widzenia,
- ▶ pogorszenie jakości snu spowodowane niebieskim światłem ekranów.

Dodatkowo, długotrwałe używanie słuchawek przy komputerze może powodować zmęczenie słuchu, szumy uszne i nadwrażliwość na dźwięki.

Dlatego ważna jest higiena wzroku i ogólnego komfortu przy pracy z ekranem?

- ▶ Przerwy od ekranu obejmują zasadę 20-20-20: co 20 minut należy spojrzeć na coś oddalonego o ok. 6 metrów przez 20 sekund.
- ▶ Odpowiednie oświetlenie – unikanie odbłasków, nie należy ustawiać ekran pod światło okna, dopasować jasność monitora do otoczenia.
- ▶ Dystans i ustawienie monitora – ekran komputera powinien być na wysokości oczu, w odległości 50–70 cm.
- ▶ Nawilżanie oczu i mruganie, regularne przy zastosowaniu kropli do oczu w razie suchości pomaga poprawić komfort widzenia.
- ▶ Ergonomia stanowiska, czyli wspierająca postawa ciała zmniejsza napięcie mięśni szyi, barków i oczu.

- ▶ Ograniczenie głośności słuchawek w myśli zasady 60/60: maksymalnie 60% głośności przez 60 minut, a potem przerwa.
- ▶ Ruch i przerwy – co godzinę warto wstać od komputera, przeciągnąć się, oderwać wzrok od ekranu na kilka minut.
- ▶ Sen i redukcja stresu – niebieskie światło przed snem może zaburzać produkcję melatoniny i utrudniać regenerację organizmu.

Kiedy badać wzrok?

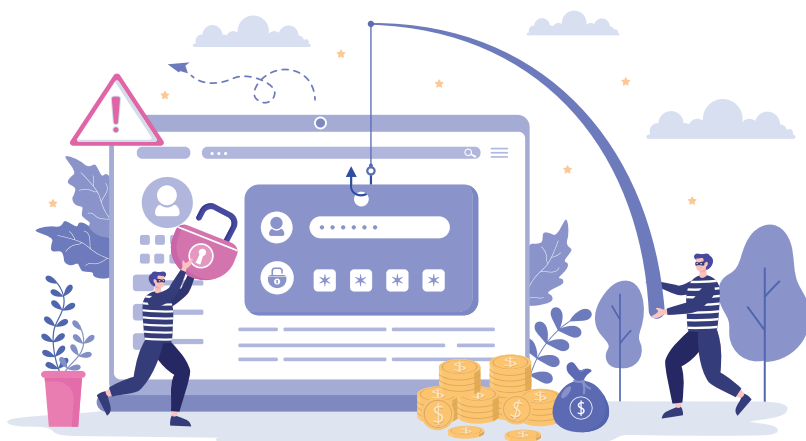
- ▶ Wzrok należy badać profilaktycznie co 1–2 lata u dorosłych, osoby pracujące długo przy komputerze – nawet co rok.
- ▶ W przypadku nagłej zmiany ostrości widzenia, podwójnego widzenia, bólu oczu, częstego łzawienia lub bólów głowy.
- ▶ Przy chorobach przewlekłych, np. cukrzycy, nadciśnieniu czy chorobach tarczycy, które mogą wpływać na stan oczu.

Cyberprzestępczość – zagrożenia w świecie cyfrowym

Korzystanie z komputerów, smartfonów i internetu niesie ze sobą ryzyko cyberprzestępczości, czyli działań mających na celu **kradzież danych, pieniędzy lub tożsamości**. Do najczęstszych zagrożeń należą: phishing (oszustwa e-mailowe), złośliwe oprogramowanie, wyłudzanie haseł, ataki na konta bankowe oraz niebezpieczne linki w sieci. Aby zmniejszyć ryzyko, warto stosować **silne i unikalne hasła** dla różnych kont oraz korzystać z menedżera haseł, włączać uwierzytelnianie dwuskładnikowe tam, gdzie jest dostępne, a także zachować ostrożność przy otwieraniu wiadomości i pobieraniu załączników. Regularne aktualizacje systemu i oprogramowania, stosowanie programów antywirusowych i zapór sieciowych oraz zdobywanie wiedzy o zagrożeniach cyfrowych znacząco zwiększają bezpieczeństwo danych i chronią przed cyberatakami.

Uzależnienia behawioralne, takie jak nadmierne korzystanie z gier komputerowych, mediów społecznościowych, hazardu czy zakupów, coraz częściej wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne i życie społeczne. **Regularne monitorowanie czasu** spędzanego przy ekranach, wprowadzenie zdrowych rytuałów cyfrowych oraz świadome korzystanie z internetu są kluczowe dla utrzymania równowagi psychicznej. W przypadku trudności warto skorzystać z pomocy **psychologa, grup wsparcia lub specjalistycznych poradni ds. uzależnień**.

Dzieci i młodzież korzystające z komputerów, smartfonów i internetu są szczególnie narażone na zagrożenia cyfrowe, w tym kontakt z nieodpowiednimi treściami, cyberprzemoc czy uzależnienie od gier i mediów społecznościowych. W celu ochrony najmłodszych stosuje się różnego rodzaju **blokady i narzędzia kontroli rodzicielskiej**, które pozwalają ograniczać czas spędzany przy urządzeniach, filtrować treści internetowe oraz monitorować aktywność online. Wykorzystanie takich mechanizmów pomaga nie tylko chronić dzieci przed niebezpieczeństwami w sieci, ale też wspiera profilaktykę zdrowotną, zmniejszając nadmierne obciążenie wzroku i ryzyko problemów ze snem wynikających z korzystania z ekranów.





Zdrowie to nie tylko dieta i aktywność fizyczna – to także **środowisko**, w którym funkcjonuje człowiek, oraz świadome wybory podejmowane na co dzień. Unikanie toksyn, smogu, nadmiernej ekspozycji na słońce, hałasu czy ekranów komputerów może wydawać się drobnym krokiem, lecz w dłuższej perspektywie **chroni serce, płuca, skórę, oczy i układ nerwowy**. Świadome działania stanowią inwestycję w długowieczność, lepsze samopoczucie i większą kontrolę nad własnym zdrowiem – każdy mały krok ma znaczenie.

Źródło:

Narayanan, S., et al. (2010). Current insights and future perspectives of ultraviolet radiation. *Science of the Total Environment*, 408(6), 1062–1070.

Zhao, Y., et al. (2023). PM2.5 and cardiovascular diseases: State-of-the-art review. *Science of the Total Environment*, 858, 159885.

Vandenberg, L. N., et al. (2012). Bisphenol A and human health: A review of the literature. *Environmental Research*, 116, 139–157.

Babisch, W. (2011). Cardiovascular effects of environmental noise exposure. *Noise and Health*, 13(52), 201–208.

Sheppard, A. L., et al. (2022). Computer vision syndrome: A comprehensive literature review. *Journal of Optometry*, 15(3), 145–153.

World Health Organization. (2018). Environmental noise guidelines for the European Region. WHO Regional Office for Europe.

European Environment Agency. (2020). Human exposure to bisphenol A in Europe. EEA Report No 14/2020.

American Academy of Ophthalmology. (2021). Computer vision syndrome: Prevention and treatment.



KROK 9

Relacje międzyludzkie, wsparcie społeczne i aktywność pozamedyczna – fundamenty zdrowia psychicznego

Relacje międzyludzkie, wsparcie społeczne oraz aktywność pozamedyczna stanowią kluczowe elementy w procesie zdrowienia i utrzymania zdrowia psychicznego. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że **silne więzi społeczne, poczucie przynależności oraz aktywne uczestnictwo w życiu społecznym przyczyniają się do poprawy samopoczucia, redukcji stresu i lepszej jakości życia.**

Szczególnie w **okresach przełomowych**, takich jak dorastanie dzieci i tzw. „syndrom gniazda” – moment, kiedy dzieci opuszczają dom rodzinny – rodzice mogą doświadczać silnego poczucia osamotnienia i pustki emocjonalnej. Podobnie śmierć współmałżonka stanowi ogromny stres psychologiczny, prowadząc do żałoby, poczucia utraty i konieczności odbudowy sieci wsparcia społecznego. W takich sytuacjach poszukiwanie „przyciółu” w bliskich, rodzinie czy grupach wsparcia jest niezbędne do zachowania równowagi psychicznej i radzenia sobie z emocjami.

Równocześnie więzi rodzinne i międzygeneracyjne odgrywają istotną rolę w zdrowiu psychicznym – wspólne spędzanie czasu, rozmowy i wzajemne wsparcie emocjonalne pomagają utrzymać poczucie bezpieczeństwa i przynależności, a także redukują ryzyko depresji, lęku czy izolacji społecznej. Silna sieć relacji w rodzinie może pełnić funkcję bufora chroniącego przed negatywnymi skutkami stresu i traum życiowych.

Pozytywne interakcje z innymi ludźmi wpływają korzystnie na funkcjonowanie mózgu, układu odpornościowego oraz układu krążenia. Bliskie relacje, takie jak przyjaźń czy więzi rodzinne, dostarczają poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i wsparcia emocjonalnego, co jest niezbędne w radzeniu sobie z trudnościami żywymi.

Brak satysfakcjonujących kontaktów społecznych może prowadzić do **poczucia osamotnienia, depresji oraz innych zaburzeń psychicznych**. Dlatego ważne jest, aby inwestować czas i wysiłek w budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych.

Umiejętność **aktywnego słuchania oraz okazywania empatii i gotowości do pomocy** wzmacnia więzi społeczne i pozwala lepiej reagować na potrzeby innych. Angażowanie się w życie społeczności lokalnej, udział w grupach wsparcia czy organizacjach edukacyjnych, takich jak Uniwersytet Trzeciego Wieku, sprzyja nie tylko rozwojowi osobistemu, ale także poczuciu przynależności i sensu życia. Takie aktywności pozwalają dzielić się doświadczeniem, wspierać innych i jednocześnie czerpać satysfakcję z bycia potrzebnym w społeczności.

Regularne uczestnictwo w działaniach społecznych i prospołecznych wzmacnia odporność psychiczną, redukuje poczucie izolacji oraz poprawia ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne.



Wsparcie organizacji pacjentów – pomoc w kryzysie

Organizacje pacjentów odgrywają istotną rolę w systemie wsparcia zdrowia psychicznego. Oferują one pomoc psychologiczną, edukację, grupy wsparcia oraz doradztwo prawne i socjalne. Współpraca z takimi organizacjami może pomóc pacjentom w lepszym zrozumieniu swojej sytuacji zdrowotnej, uzyskaniu informacji o dostępnych formach leczenia oraz w integracji ze społecznością osób z podobnymi doświadczeniami. Na stronie pacjent.gov.pl można znaleźć listę organizacji pacjentów działających w Polsce, ich profil działalności, zakres wsparcia i kontakty.

Aktywność pozamedyczna – hobby jako element terapii

Zaangażowanie w hobby i aktywności pozamedyczne, takie jak sztuka, muzyka, sport czy wolontariat, może znacząco poprawić zdrowie psychiczne, ponieważ pozwala wyrażać emocje, redukować stres, poprawiać nastrój oraz rozwijać poczucie własnej wartości. Uczestnictwo w zajęciach plastycznych, malarskich, ceramice czy warsztatach rękodzielniczych umożliwia twórcze wyrażenie siebie, podczas gdy nauka gry na instrumentach, śpiew w chórze lub taniec przyczyniają się do uwalniania endorfin i wzmacniania poczucia radości. Regularne ćwiczenia fizyczne, spacer czy zajęcia fitness wspierają zarówno kondycję ciała, jak i zdrowie psychiczne, a zaangażowanie w wolontariat, pomoc w hospicjach, domach opieki czy organizacjach charytatywnych wzmacnia poczucie sensu życia i buduje kompetencje społeczne. Dodatkowo uczestnictwo w klubach zainteresowań, Uniwersytetach Trzeciego Wieku, kołach fotograficznych czy klubach czytelniczych sprzyja integracji społecznej, umożliwia dzielenie się pasjami z innymi i tworzy przestrzeń do nawiązywania wartościowych relacji międzyludzkich.

Systematyczne angażowanie się w takie działania pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wzmacnia odporność psychiczną oraz zwiększa poczucie przynależności i satysfakcji z życia.

Korzystanie z pomocy – kiedy warto sięgnąć po wsparcie

W przypadku trudności w radzeniu sobie z emocjami, stresem, lękiem czy depresją, warto skorzystać z pomocy specjalistów, ponieważ wczesne wsparcie może znacząco przyspieszyć proces zdrowienia i zapobiec pogłębieniu problemów psychicznych. Dostępne są różne formy wsparcia, takie jak psychoterapia indywidualna lub grupowa, udział w grupach wsparcia, konsultacje online, linie telefoniczne kryzysowe oraz aplikacje mobilne oferujące wsparcie psychiczne.

W Polsce pomoc w tym zakresie oferują zarówno instytucje publiczne, jak i organizacje pozarządowe. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) zapewnia wsparcie socjalne i psychologiczne dla osób i rodzin w trudnej sytuacji życiowej, oferując porady specjalistów oraz dostęp do terapii i programów wsparcia. Powiatowy Urząd Pracy (PUP) prowadzi programy wsparcia dla osób poszukujących pracy, w tym poradnictwo psychologiczne, szkolenia rozwoju osobistego oraz wsparcie w radzeniu sobie ze stresem związanym z bezrobociem. Caritas Polska działa na rzecz osób potrzebujących wsparcia psychicznego i społecznego, organizując punkty wsparcia, konsultacje psychologiczne, grupy terapeutyczne oraz wolontariat, który daje możliwość aktywnego uczestnictwa w działaniach społecznych.

Korzystanie z takich zasobów umożliwia nie tylko profesjonalne wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych, ale również integrację społeczną, poczucie przynależności i odbudowę sił psychicznych.

Regularne uczestnictwo w dostępnych formach pomocy, w połączeniu z działaniami proaktywnymi w sferze hobby czy kontaktów społecznych, zwiększa odporność psychiczną i poprawia jakość życia.

Rehabilitacja

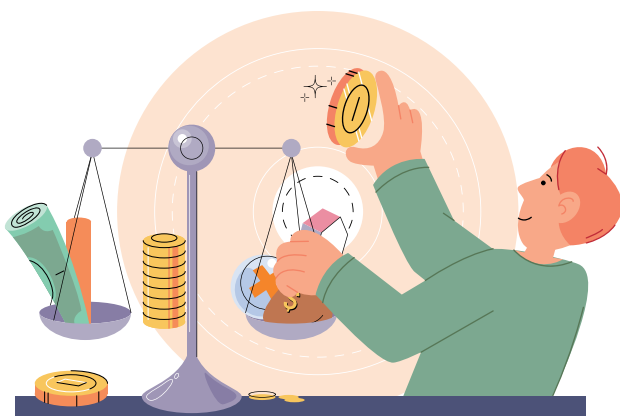
Wsparcie psychiczne i społeczne można skutecznie uzupełnić o różne formy rehabilitacji, które pomagają pacjentom odzyskać sprawność fizyczną, poprawić jakość życia i zwiększyć poczucie samodzielności. Rehabilitacja obejmuje zarówno fizjoterapię, zajęcia ruchowe, terapię zajęciową, jak i rehabilitację neurologiczną czy kardiologiczną, dostosowaną do potrzeb pacjenta. Regularne uczestnictwo w takich zajęciach nie tylko wspiera regenerację ciała, ale również działa korzystnie na sferę psychiczną – pozwala redukować stres, poprawia nastrój, zwiększa poczucie własnej skuteczności i motywację do dalszego działania.

Przykłady form rehabilitacji obejmują fizjoterapię, czyli ćwiczenia poprawiające sprawność ruchową po urazach, operacjach czy w przebiegu chorób przewlekłych. Do rehabilitacji neurologicznej należą programy usprawniające funkcje ruchowe i poznawcze u pacjentów po udarach, urazach mózgu lub w chorobach neurodegeneracyjnych. Działania umożliwiające rozwijanie umiejętności codziennego funkcjonowania i niezależności w domu oraz pracy to terapia zajęciowa. Bardzo ważną dziedziną medycyny jest rehabilitacja kardiologiczna i pulmonologiczna, czyli ćwiczenia dostosowane do pacjentów po zawałach, w niewydolności serca lub POChP, wspierające układ krążenia i oddechowy.

Włączanie rehabilitacji w codzienne życie pacjenta, w połączeniu z kontaktem społecznym, wsparciem psychologicznym i aktywnościami pozamedycznymi, przyczynia się do kompleksowej poprawy zdrowia, zwiększa odporność psychiczną i fizyczną oraz poprawia jakość życia.

Stabilność finansowa

Bezpieczeństwo finansowe jest istotnym czynnikiem wpływającym na poczucie bezpieczeństwa oraz poziom stresu w codziennym życiu. Planowanie budżetu, kontrola wydatków, oszczędzanie i edukacja finansowa pozwalają minimalizować napięcie związane z ograniczonymi środkami i zwiększają poczucie kontroli nad własnym życiem. Szczególną uwagę należy zwracać na odpowiedzialne korzystanie z kredytów, unikanie zakupów przekraczających możliwości finansowe oraz świadomość ryzyka związanego z uzależnieniem od konsumpcjonizmu i materializmu, które w literaturze naukowej wskazywane są jako czynniki zwiększające stres psychiczny i obniżające dobrostan emocjonalny. Utrzymanie stabilności finansowej sprzyja zdrowiu psychicznemu i wspiera podejmowanie świadomych decyzji dotyczących profilaktyki, leczenia oraz rehabilitacji.





Zdrowie psychiczne to nie tylko brak choroby – to także poczucie przynależności, bezpieczeństwa i satysfakcji z życia. Silne relacje międzyludzkie, wsparcie społeczne oraz aktywność pozamedyczna, takie jak hobby, wolontariat czy uczestnictwo w klubach zainteresowań, działają jak naturalny bufor chroniący przed stresem i wypaleniem emocjonalnym. Każda rozmowa, wspólne spotkanie czy twórcza aktywność to inwestycja w odporność psychiczną, redukcję lęku i poczucie sensu życia.

Budowanie więzi, korzystanie z pomocy specjalistów i organizacji wsparcia, angażowanie się w rehabilitację czy działania społeczne nie tylko poprawia samopoczucie, lecz także wzmacnia motywację do dbania o zdrowie fizyczne. Nawet małe, świadome kroki – spędzenie czasu z bliskimi, udział w zajęciach grupowych, regularny ruch czy planowanie finansów – kumulują się w trwałą ochronę zdrowia i pełniejszą kontrolę nad własnym życiem.

Zdrowie psychiczne i poczucie bezpieczeństwa tworzą fundament, na którym opiera się każdy aspekt profilaktyki, leczenia i rehabilitacji – warto więc zacząć od małych, codziennych działań, które dają wielkie efekty w dłuższej perspektywie.

Źródło:

Żaryn, K. (2014). Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. ISBN 978-83-938366-3-5. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie (2023). Wsparcie psychologiczne dla osób i rodzin w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Farabee, D., & Prendergast, M. L. (2013). "A randomized trial of telephone-based continuing care for substance use disorder patients." *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44(1), 1–10.

Gratzer, D., & Khalid-Khan, F. (2016). "Internet interventions for mental health in children and adolescents." *World Psychiatry*, 15(2), 132–133. DOI: 10.1002/wps.20310

Boonstra, T. W., Werner-Seidler, A., O'Dea, B., Larsen, M. E., & Christensen, H. (2017). "Smartphone app to investigate the relationship between social connectivity and mental health."

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Współczesna medycyna uznaje profilaktykę i promocję zdrowia za filary opieki zdrowotnej. WHO podkreśla znaczenie działań zapobiegających chorobom i promujących zdrowy styl życia. Jednocześnie skuteczność leczenia zależy nie tylko od terapii, lecz także od aktywnych działań pacjenta, określanych mianem adherencji.

Adherencja to świadome, konsekwentne przestrzeganie zaleceń terapeutycznych oraz współodpowiedzialność pacjenta za zdrowie, obejmująca współpracę z personelem medycznym przy podejmowaniu decyzji dotyczących terapii. WHO wskazuje, że tylko około 50% pacjentów z chorobami przewlekłymi stosuje się do zaleceń terapeutycznych, a brak adherencji prowadzi do pogorszenia wyników leczenia, powikłań, hospitalizacji i wyższych kosztów opieki.

Samo przeczytanie przewodnika „9 kroków do zdrowia” czy wykonanie testów samodiagnozy nie wystarczy. Ważne jest, aby wybrać elementy, które **wzmocnią zdrowie, i wprowadzić je w życie**. W praktyce oznacza to:

- ▶ ocenę ryzyka – świadomość stanu zdrowia i zagrożeń
- ▶ rzucenie palenia – ograniczenie używek
- ▶ odpowiedzialne podejście do alkoholu
- ▶ zdrową dietę
- ▶ regularną aktywność fizyczną i intelektualną
- ▶ udział w szczepieniach i badaniach profilaktycznych
- ▶ higienę psychiczną i redukcję stresu
- ▶ świadome decyzje środowiskowe
- ▶ relacje i wsparcie społeczne

Aby te działania przyniosły realny efekt, konieczne jest stosowanie adherencji – systematycznego, aktywnego uczestnictwa w procesie leczenia i codziennych decyzjach zdrowotnych. Każdy krok i każda współpraca z personelem medycznym wzmacniają skuteczność leczenia i poprawiają jakość życia.



MOTYWACJA

Każdy wybór, nawet mały, ma znaczenie. Świadome decyzje dotyczące diety, aktywności, snu, badań profilaktycznych czy ograniczenia używek wspierają skuteczność leczenia. Adherencja pozwala w pełni wykorzystać możliwości medycyny i profilaktyki – dzięki niej pacjent staje się partnerem własnego zdrowia, a codzienne działania przynoszą realne efekty. Realizowanie elementów przewodnika pozwala budować zdrowie świadomie i trwale. Każdy krok w kierunku zdrowego stylu życia to inwestycja w bezpieczeństwo, samopoczucie i długowieczność. Mała zmiana dziś może przynieść wielki efekt jutro.

Sabaté, E. (2003). Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action. World Health Organization.
Burkhart, P. V., & Sabaté, E. (2003). Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action. Journal of Nursing Scholarship, 35(3), 207.
De Geest, S., & Sabaté, E. (2003). Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action. The Lancet, 362(9398), 1033-1034.
Sabaté, E. (Ed.) (2003). Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action. World Health Organization.
Patel, S., et al. (2025). Understanding Treatment Adherence in Chronic Diseases. Journal of Clinical Medicine, 14(17), 6034.

Opracowała:

mgr Anna Serwecińska – specjalista w biurze Fundacji „Z sercem do Pacjenta”

Konsultacja:

mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med Wojciech Sakiewicz

Ten dokument jest własnością American Heart of Poland S.A., wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie bez uprzedniej zgody American Heart of Poland S.A.

KLUB PACJENTA

Działajmy wspólnie w zakresie zdrowia i profilaktyki

- ♥ Chcesz zmienić swoje nawyki, ale nie wiesz jak to zrobić?
- ♥ Szukasz porad jak zadbać o swoje zdrowie?
- ♥ Potrzebujesz odpowiedzi z jakich bezpłatnych programów profilaktycznych możesz skorzystać?



Dobrze trafiłeś! Zapraszamy Cię na **bezpłatne spotkania** organizowane w całej Polsce pod patronatem Ministra Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia i Rzecznika Praw Pacjenta.



Podczas Klubu Pacjenta:

- ♥ Wysłuchasz ciekawych prelekcji specjalistów
- ♥ Wykonasz bezpłatne badania przesiewowe
- ♥ Będziesz miał szansę porozmawiać indywidualnie z ekspertami
- ♥ Zdobędziesz wiedzę, która pomoże Ci wdrożyć zdrowe nawyki
- ♥ Dowiesz się jak rozpoznać pierwsze objawy chorób cywilizacyjnych
- ♥ Poznasz bezpłatne narzędzia dot. profilaktyki, opracowane przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia



ZAPISZ SIĘ NA:

www.zsercemdopacjenta.pl



www.zsercemdopacjenta.pl



[fundacja-z-sercem-do-pacjenta](https://www.facebook.com/fundacja-z-sercem-do-pacjenta)



[fundacja_zsercemdopacjenta](https://www.instagram.com/fundacja_zsercemdopacjenta)



[fundacja-z-sercem-do-pacjenta](https://www.linkedin.com/company/fundacja-z-sercem-do-pacjenta)

