

Ministerstwo
Zdrowia



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



NASK

Broszura **SENIOR W ROLI GŁÓWNEJ**





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Dlaczego ruch jest ważny?

- ▶ Aktywność fizyczna to ruch wywołany przez mięśnie, który pomaga spalać kalorie i wzmacnia organizm.
- ▶ Siedzący tryb życia jest czwartą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie!
- ▶ Regularny ruch zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, osteoporozy oraz wielu nowotworów.

Jak dużo ruchu potrzebujesz?

- ▶ Minimum 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (np. szybki spacer, taniec, jazda na rowerze) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. bieganie, pływanie, aerobik),
- ▶ Dodatkowo – co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie,
- ▶ Ważne jest też ćwiczenie równowagi i koordynacji 3 razy w tygodniu, by zapobiegać upadkom.

Przykłady aktywności:

- ▶ Niska intensywność: spacer, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia rozciągające,
- ▶ Umiarkowana: nordic walking, taniec, aqua aerobik, szybki spacer,
- ▶ Wysoka: pływanie, bieganie, szybka jazda na rowerze, tenis.

Korzyści dla zdrowia seniora:

- ▶ Lepsza kondycja serca i układu krążenia,
- ▶ Silniejsze kości i mięśnie, zmniejszenie ryzyka złamań,
- ▶ Poprawa pamięci, koncentracji i samopoczucia psychicznego,
- ▶ Utrzymanie samodzielności i lepsza jakość życia.

Jak zacząć?

- ▶ Wybierz aktywność dopasowaną do swojego zdrowia i możliwości.
- ▶ Zaczynaj powoli, stopniowo zwiększając czas i intensywność ćwiczeń.
- ▶ Włącz ruch do codziennych zajęć – prace domowe, ogród, spacer z sąsiadami.

Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem.

Pamiętaj!

Ruch to nie tylko zdrowie – to także świetna okazja do poznania nowych ludzi i spędzania czasu na świeżym powietrzu! Dbaj o siebie każdego dnia!







SZCZEPIENIA OCHRONNE



Zdrowie seniora – profilaktyka chorób zakaźnych

Starzenie się organizmu powoduje osłabienie układu odpornościowego, co zwiększa ryzyko zachorowania na choroby zakaźne i przewlekłe. Seniorzy są jedną z najbardziej narażonych grup.

Dlaczego seniorzy są bardziej narażeni?

- ▶ Osłabienie układu immunologicznego (immunostarzenie),
- ▶ Współistniejące choroby przewlekłe,
- ▶ Zmniejszona sprawność organizmu,
- ▶ Stres, niska aktywność fizyczna, zła dieta, palenie papierosów.

Jak się chronić?

- ▶ Szczepienia ochronne (np. przeciw grypie, pneumokokom, COVID-19, półpaścowi),
- ▶ Zdrowa i zbilansowana dieta,
- ▶ Regularna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości,
- ▶ Unikanie stresu i dbanie o zdrowie psychiczne.

Szczepienia – dlaczego są ważne?

- ▶ Szczepionki uczą układ odpornościowy walki z chorobami i chronią nie tylko Ciebie, ale też osoby w Twoim otoczeniu (odporność populacyjna).
- ▶ Dzięki szczepieniom można uniknąć poważnych powikłań i hospitalizacji.

Czy szczepionki są bezpieczne?

- ▶ Przed wprowadzeniem na rynek są szczegółowo badane.
- ▶ Monitorowane są niepożądane odczyny poszczepienne (NOP).
- ▶ NOP występują rzadko i najczęściej są łagodne (zaczerwienienie, ból w miejscu wkłucia).
- ▶ W razie problemów zgłaszaj je lekarzowi lub przez System Monitorowania Działań Niepożądanych.

Masz pytania? Skontaktuj się z lekarzem lub lokalną stacją sanitarno-epidemiologiczną!



Szczepienia ochronne dla seniorów – Twoja tarcza przeciw chorobom

Dlaczego warto się szczepić?

Seniorzy należą do grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu chorób zakaźnych. Szczepienia chronią przed poważnymi powikłaniami, hospitalizacją i śmiercią.

Najważniejsze szczepienia dla osób po 60. roku życia:

- ▶ **Grypa** – zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych i hospitalizacji,
 - ▶ **Pneumokoki** – chroni przed zapaleniem płuc i ciężkimi infekcjami,
 - ▶ **COVID-19** – redukuje ryzyko ciężkiego przebiegu i śmierci,
 - ▶ **Półpasiec** – zapobiega bolesnym powikłaniom po zakażeniu wirusem ospy wietrznej,
 - ▶ **RSV** – zmniejsza ryzyko ciężkich infekcji dróg oddechowych, zwłaszcza u osób starszych i z chorobami współistniejącymi.
-

Dodatkowe zalecane szczepienia to m.in.:

- ▶ **Meningokoki** – te bakterie potrafią być groźne szczególnie dla osób starszych. Szczęśliwie szczepionka to skuteczna ochrona, która nie boli bardziej niż ukłucie igły.
- ▶ **Krztusiec** – niech ten uporczywy kaszel nie zakłóca Ci spokoju. Szczepienie pomaga utrzymać go w ryzach.
- ▶ **Błonica** – choroba, którą dawno powinniśmy mieć za sobą, ale czasem wraca. Szczepionka pomaga się przed nią zabezpieczyć.
- ▶ **Tężec** – rany się zdarzają, a tężec czyha wszędzie. Szczepienie to najlepsza tarcza przeciwko tej nieprzyjemnej chorobie.
- ▶ **Kleszczowe zapalenie mózgu** – spacer w lesie to przyjemność, ale kleszcze mogą popsuć zabawę. Szczepionka chroni przed groźnymi powikłaniami.
- ▶ **Wirusowe zapalenie wątroby typu A** – nie tylko mycie rąk, ale i szczepienie pomaga chronić przed tą chorobą, która może dać się we znaki.
- ▶ **Wirusowe zapalenie wątroby typu B** – szczepienie chroni przed poważnymi problemami z wątrobą.



Jak się zaszczepić?

- ▶ Umów konsultację z lekarzem lub pielęgniarką;
- ▶ Zaszczep się – prosto i bezpiecznie;
- ▶ Możesz też skorzystać z bezpłatnych lub częściowo refundowanych szczepień w aptece.

Jak działa szczepionka?

Szczepionka wprowadza do organizmu antygeny, które uczą układ odpornościowy rozpoznawać i zwalczać groźne patogeny, zapewniając długotrwałą ochronę.

Co to jest odporność populacyjna?

Kiedy zaszczepi się większość społeczeństwa, wirusy i bakterie mają utrudnioną możliwość rozprzestrzeniania się, chroniąc również osoby, które z różnych przyczyn nie mogą się szczepić.

Czy szczepienia są bezpieczne?

Tak! Szczepionki przechodzą rygorystyczne badania jakości, skuteczności i bezpieczeństwa, a ich stosowanie jest stale monitorowane.

Nie obawiaj się niepożądanych odczynów poszczeniennych (NOP):

- ▶ Najczęściej to łagodne objawy, jak zaczerwienienie czy ból w miejscu szczepienia,
- ▶ Poważne reakcje zdarzają się bardzo rzadko,
- ▶ W razie wątpliwości zgłoś się do lekarza.

Zadbaj o siebie i swoich bliskich!

Szczepienia to najskuteczniejsza forma ochrony przed poważnymi chorobami zakaźnymi.

Zapytaj swojego lekarza o dostępne szczepienia i terminy!

Szczepienia chronią przed powikłaniami!

- ▶ Szczepionki są bezpieczne, nie powodują zachorowania na chorobę przed którą chronią,
- ▶ Skuteczność szczepień sięga nawet 90%,
- ▶ Po szczepieniu może pojawić się chwilowy dyskomfort, ale poważne powikłania są bardzo rzadkie,
- ▶ Niektóre szczepienia warto powtarzać corocznie (np. przeciw grypie).



Zadbaj o swoje zdrowie – szczep się regularnie!

Najczęściej zadawane pytania

Czy szczepionka może wywołać chorobę?

Nie. Szczepionki zawierają tylko fragmenty wirusa lub antygeny, nie mogą wywołać choroby.

Czy szczepienia są refundowane?

Tak, dla osób 65+ większość najważniejszych szczepionek jest bezpłatna lub częściowo refundowana.

Czy szczepienie boli?

Może pojawić się chwilowy ból lub dyskomfort w miejscu wkłucia.

Czy szczepienie może wywołać chorobę?

Nie. Szczepienie nie wywołuje choroby, przed którą chroni. Jego celem jest bezpieczne pobudzenie układu odpornościowego, aby skuteczniej radził sobie z wirusem i chronił przed ciężkim przebiegiem choroby oraz jej możliwymi powikłaniami. Po szczepieniu mogą wystąpić przejściowe, łagodne objawy, takie jak gorączka czy ból w miejscu wkłucia. Są one naturalną reakcją organizmu i szybko ustępują.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zapytaj swojego lekarza lub farmaceutę!

Przykładowe pytania do przemyślenia:

- ▶ Czy wiem, które szczepienia są dla mnie dostępne?
- ▶ Czy mam aktualne szczepienia?
- ▶ Czy chcę się zaszczepić w najbliższym sezonie?

Zdrowie to Twój najcenniejszy skarb – dbaj o nie każdego dnia!

Seniorze, zadbaj o siebie z uśmiechem!

Szczepienia to najlepszy sposób, żeby cieszyć się zdrowiem i unikać wielu chorób oraz powikłań.



 **SENIOR**
w roli głównej



ZDROWIE PSYCHICZNE SENIORÓW – JAK O NIE DBAĆ?



Zdrowie psychiczne seniorów – jak o nie dbać?

- ▶ Dbaj o regularny kontakt z rodziną i przyjaciółmi.
- ▶ Utrzymuj aktywność fizyczną dostosowaną do swoich możliwości.
- ▶ Nie bój się rozmawiać o swoich uczuciach i prosić o pomoc.
- ▶ Korzystaj z lokalnych grup wsparcia i poradni psychologicznych.

Pamiętaj: Twoje zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne!

Rola poczucia humoru i pozytywnego myślenia

- ▶ Poczucie humoru pomaga spojrzeć na trudne sytuacje z dystansem;
- ▶ Śmiech obniża poziom stresu, wspiera odporność i poprawia relacje międzyludzkie;
- ▶ Pozytywne myślenie nie oznacza ignorowania problemów – to umiejętność szukania nadziei i dobrych stron nawet w trudnych chwilach.

Jak rozmawiać o swoich emocjach z bliskimi?

- ▶ Nie zawsze łatwo mówić o tym, co czujemy – ale to ważne dla relacji i zdrowia psychicznego.
 - ▶ Używaj komunikatów „ja” – np. „Czuję się przytłoczony, bo...”.
 - ▶ Daj sobie i innym czas.
 - ▶ Czasem wystarczy wysłuchać bez dawania rad.
 - ▶ Jak powiedzieć bliskiej osobie, że mamy gorszy dzień?
-

Jak rozpoznać i reagować na depresję u siebie i innych?

- ▶ Objawy depresji: długotrwały smutek, brak energii, utrata zainteresowań, problemy ze snem, poczucie beznadziei.
- ▶ To nie „lenistwo” ani „fanaberia” – to poważna choroba.
- ▶ Ważne: szukać pomocy u lekarza lub psychologa.
- ▶ Wspierajmy się nawzajem, nie oceniamy.



Możesz uzyskać pomoc!

116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania codziennie od 14:00 do 22:00

22 635 09 54

Telefon Zaufania Dla Osób Starszych

poniedziałek, środa, czwartek od 17:00 do 20:00 – wsparcie psychologiczne

środa od 14:00 do 16:00 – wsparcie dotyczące choroby Alzheimera

12 333 70 88

Dobre Słowa – telefon dla seniorów

od poniedziałku do piątku,

od 10:00 do 12:00 i od 17:00 do 19:00

800 108 108

Linia Wsparcia Dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sami

od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

e-mail: info@naglesami.org.pl

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon zaufania

od poniedziałku do piątku, od 15:00 do 20:00

dyżury psychologów – poniedziałek, wtorek

dyżury psychiatrów – czwartek, piątek

e-mail: porady@stopdepresji.pl



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA SENIORÓW



1. Jedz regularnie

- ▶ Spożywaj 4–5 posiłków dziennie, co 3–4 godziny.
- ▶ Regularność to podstawa dobrego samopoczucia i lepszej pamięci!

2. Więcej warzyw i owoców

- ▶ Połowa talerza to warzywa i owoce.
- ▶ Wybieraj różnokolorowe – dostarczają różnych witamin.
- ▶ Codziennie spożywaj warzywa surowe, gotowane albo kiszone.

3. Zamieniaj na zdrowsze

- ▶ Białe pieczywo → pełnoziarniste,
- ▶ Makaron biały → razowy,
- ▶ Ryż biały → brązowy lub kasze.

Te produkty dają więcej błonnika, który wspiera trawienie i poziom cukru we krwi.

4. Nie zapominaj o wodzie

- ▶ Pij co najmniej 2 litry dziennie – najlepiej wody.
- ▶ Unikaj słodzonych napojów i ogranicz soki.
- ▶ Woda wspiera pamięć i koncentrację.

5. Jedz dla mózgu

- ▶ Tłuste ryby, orzechy, olej rzepakowy wspierają funkcje poznawcze.
- ▶ Unikaj nadmiaru cukru i soli – mogą szkodzić pamięci.

PAMIĘTAJ!

Zmiana diety to inwestycja w zdrowie i samopoczucie – nigdy nie jest za późno, by zacząć!





Suplementy diety

- ▶ Suplementy diety to nie leki.
- ▶ Służą uzupełnieniu normalnej diety.
- ▶ Są przeznaczone dla osób zdrowych, których jadłospis nie dostarcza wybranych składników w odpowiedniej ilości.
- ▶ Powinny być stosowane w uzasadnionych przypadkach, po konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem.
- ▶ Jeśli przyjmujesz suplementy, poinformuj swojego lekarza.
- ▶ Przed zakupem suplementu diety sprawdź:
 - dla kogo jest przeznaczony,
 - czy są podane ostrzeżenia/ przeciwwskazania
 - sposób stosowania
 - czy na etykiecie jest określenie „suplement diety”.

Nie daj się oszukać! Telemarketerzy, reklamy telefoniczne, internetowe mówiące o zbawiennych właściwościach leczniczych suplementów diety i parafarmaceutyków często mają na celu jedynie zysk finansowy, a nie Twoje zdrowie. Suplement nie jest lekiem!



 **SENIOR**
w roli głównej



PROGRAMY ZDROWOTNE I ZAPOBIEGANIE CHOROBYM OTĘPIENNYM



Programy profilaktyczne i bezpłatne leki dla seniorów

Program „Moje zdrowie” – bezpłatne badania co 3 lata
Dla osób powyżej 60 r.ż. rozszerzony pakiet badań:

- ▶ Morfologia, glukoza, lipidogram, badanie moczu i inne,
- ▶ Pomiar ciśnienia, saturacji oraz BMI,
- ▶ Ocena funkcji poznawczych i ryzyka depresji,
- ▶ Kwestionariusz stylu życia i plan zdrowotny.

Profilaktyka nowotworów:

- ▶ Rak szyjki macicy (kobiety 25-64 lat) – cytologia co 3 lata,
- ▶ Rak piersi (kobiety 45-74 lata) – mammografia co 2 lata, w tym możliwość wykonania badania w mammobusie,
- ▶ Rak jelita grubego (osoby 50-65 lat) – kolonoskopia.

Programy zdrowotne:

- ▶ CHUK – profilaktyka chorób układu krążenia dla osób 35-65 lat,
 - ▶ Profilaktyka chorób odtytoniowych i POChP – badania i poradnictwo dla palących,
 - ▶ Profilaktyka raka płuca – tomografia dla osób 55-74 lat z historią palenia,
 - ▶ Program gruźlicy – badania dla osób z ryzykiem zakażenia.
-

Bezpłatne leki dla seniorów 65+

- ▶ Ok. 3700 leków na receptę jest dostępnych bezpłatnie od 2025 roku.
 - ▶ Recepty „S” mogą wystawiać lekarze wszystkich specjalności, także prywatni.
-

Jak skorzystać?

- ▶ Zgłoś się do lekarza rodzinnego lub placówki realizującej program.
- ▶ Zapisz się przez internetowe konto pacjenta (IKP) lub bezpośrednio w POZ.

Twoje zdrowie w Twoich rękach – dbaj o siebie!

Choroby otępienne – poznaj, działaj, zapobiegaj

Czym są choroby otępienne?

- ▶ To zaburzenia pracy mózgu, w których stopniowo pogarsza się pamięć, uwaga, myślenie i zdolność do codziennych czynności.
- ▶ Nie są one „naturalnym etapem starzenia” – z wiekiem można być zapominalskim, ale nie bezradnym.

Najczęstsze postacie:

- ▶ Choroba Alzheimera,
- ▶ Otępienie naczyniowe,
- ▶ Otępienie z ciałami Lewy’ego,
- ▶ Otępienie czołowo-skroniowe.



W Polsce z chorobami otępiennymi żyje **ok. 370 tysięcy osób** ¹.

Wczesne rozpoznanie i profilaktyka pozwalają:

- ▶ Opóźnić pogorszenie pamięci,
- ▶ Dłużej zachować samodzielność,
- ▶ Poprawić jakość życia chorego i jego bliskich.

ZAPOBIEGAJMY! OPÓŹNIAJMY!

Czynniki ryzyka:

14 modyfikowalnych czynników ryzyka:

- ▶ Utrata słuchu,
- ▶ Utrata wzroku,
- ▶ Urazy głowy,
- ▶ Otyłość,
- ▶ Cukrzyca,
- ▶ Nadciśnienie,
- ▶ Palenie tytoniu,

¹ Według raportu Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) „Choroba Alzheimera i choroby pokrewne – dane 2023”

- ▶ Nadużywanie alkoholu,
- ▶ Brak ruchu,
- ▶ Wysoki cholesterol LDL,
- ▶ Niskie wykształcenie,
- ▶ Izolacja społeczna,
- ▶ Depresja,
- ▶ Zanieczyszczenie powietrza.

Możemy mieć wpływ na większość z nich.

Co możesz zrobić?

- ▶ **Ruszaj się!** – spacer, jazda na rowerze, ćwiczenia,
- ▶ **Ćwicz pamięć!** – Czytaj, rozwiąż krzyżówki, ucz się nowych rzeczy,
- ▶ **Dbaj o słuch i wzrok!** – Badaj się regularnie, używaj aparatów słuchowych /okularów,
- ▶ **Bądź z ludźmi!** – Uczestnicz w spotkaniach, rozmawiaj z ludźmi, znajdź swoją aktywność np. wspólne zajęcia,
- ▶ **Kontroluj zdrowie!** – Regularnie chodź do lekarza,
- ▶ **Śpij i jedz zdrowo!** – Sen i racjonalna dieta to wsparcie mózgu.

Objawy, na które warto zwrócić uwagę

- ▶ Coraz częstsze zapominanie nowych informacji,
- ▶ Gubienie się w czasie lub miejscu,
- ▶ Trudności z planowaniem i znajdowaniem słów,
- ▶ Wycofanie z kontaktów towarzyskich,
- ▶ Zmiana nastroju lub zachowania.

Jeśli zauważasz u siebie lub bliskiego takie objawy – warto porozmawiać z lekarzem POZ.

W ramach programu „Moje Zdrowie” można wykonać test mini-COG – prosty, bezpłatny test pamięci.

Ćwicz pamięć tak jak mięśnie – codziennie.



DEZINFORMACJA ZDROWOTNA



Dezinformacja to fałszywa bądź wprowadzająca w błąd treść, która jest tworzona lub rozpowszechniana celowo, z zamiarem oszukania odbiorców bądź pozyskania określonych korzyści. W obszarze zdrowotnym niesie ona szczególne ryzyko, bo może wpływać na decyzje dotyczące leczenia czy profilaktyki. Może skutkować m.in. pogorszeniem stanu zdrowia, opóźnioną diagnozą czy zwiększeniem ryzyka poważnych powikłań.

Dezinformacja zdrowotna może przybierać formę:

- ▶ Fałszywych porad medycznych,
- ▶ Rozpowszechniania treści podważających zasadność, bezpieczeństwo i skuteczność sprawdzonych metod leczenia i badań diagnostycznych,
- ▶ Promowania leków, suplementów, diet lub terapii o rzekomym „cudownym” działaniu.

Jak rozpoznać dezinformację zdrowotną?

▶ Sensacyjne nagłówki i teorie spiskowe

Emocjonalne tytuły sugerujące tajemnice skrywane przez lekarzy oraz towarzyszące im narracje o spiskach i tajnych metodach leczenia – to popularne techniki manipulacji.

▶ Brak źródeł lub manipulowanie danymi

Jeśli autor powołuje się na anonimowych „niezależnych naukowców”, nie podaje źródła danych lub przedstawia je wybiórczo, bez wyjaśnienia, co dokładnie oznaczają – należy zachować ostrożność.

▶ Obietnice wyjątkowo szybkich i spektakularnych efektów

Deklaracje natychmiastowego wyleczenia bez badań lub konsultacji z lekarzem są praktycznie zawsze fałszywe. Powinny być wyraźnym sygnałem ostrzegawczym.

▶ Fałszywe autorytety

Osoby przedstawiające się jako lekarze lub eksperci, głoszący rzekomo przełomowe sposoby leczenia, w rzeczywistości mogą nie mieć żadnych kwalifikacji. Mogą to też być fikcyjne profile, prezentujące nieistniejące w rzeczywistości postaci, wygenerowane dzięki narzędziom sztucznej inteligencji.



O czym warto pamiętać?

- ▶ Sprawdzaj źródło informacji – upewnij się, kto jest jej autorem i czy powołuje się na wiarygodne instytucje medyczne lub badania naukowe.
- ▶ Weryfikuj kwalifikacje osób udzielających porad medycznych. Posiadanie prawa wykonywania zawodu lekarza możesz sprawdzić w Centralnym Rejestrze Lekarzy Naczelnej Izby Lekarskiej (rejestr.nil.org.pl). Zwracaj uwagę, czy nie widnieje tam adnotacja o jego zawieszeniu lub zrzeczeniu się go.
- ▶ Nie ufaj „cudownym” obietnicom i weryfikuj informacje – jeśli dana wiadomość jest prawdziwa, znajdziesz ją także na stronach renomowanych instytucji zdrowia.
- ▶ Nie podejmuj decyzji zdrowotnych pod wpływem emocji – strach i presja czasu nie są dobrymi doradcami.
- ▶ Nie udostępniaj niesprawdzonych treści – zanim podasz informację dalej, upewnij się, że jest rzetelna.
- ▶ **Konsultuj się ze specjalistami – w sprawach zdrowia najpewniejszym źródłem informacji jest lekarz lub farmaceuta.**



Program „Senior w roli głównej” został opracowany we współpracy z ekspertami z Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz NASK – Państwowy Instytut Badawczy, a także uzyskał pozytywną rekomendację Ministerstwa Zdrowia.

Program został również ujęty w dokumencie rządowym „Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych – polityka publiczna do roku 2030”.

Wszystkim osobom zaangażowanym w prace nad programem składamy serdeczne podziękowania za ich wkład, wiedzę i zaangażowanie w rozwój tej inicjatywy.

Materiał przygotowano wg stanu wiedzy na luty 2026 r.

Partnerzy merytoryczni: Ministerstwo Zdrowia, NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy)