



Dni Otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej

**BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE –
WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



JAK ŻYĆ DŁUGO I ZDROWO?

Dr med. Paweł Grzesiowski
GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY

WARSZAWA, 7.04.2026



Dni Otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej

**BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE -
WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ**



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA SENIORÓW



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



SENIOR W ROLI GŁÓWNEJ

- **ogólnopolski program edukacyjny przygotowany przez Główny Inspektorat Sanitarny skierowany do osób 60+,**
- **powstał w odpowiedzi na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa oraz potrzebę wspierania seniorów w utrzymaniu zdrowia, samodzielności i dobrej jakości życia,**
- **uczestnicy zdobywają praktyczną wiedzę i wskazówki jak korzystać z dostępnych programów profilaktycznych i badań:**
 - **zwiększenia świadomości zdrowotnej seniorów**
 - **promowania zdrowego stylu życia**
 - **wspierania samodzielności i aktywności osób starszych**
 - **przeciwdziałania dezinformacji zdrowotnej**



SENIOR W ROLI GŁÓWNEJ

- **program koncentruje się na najważniejszych aspektach zdrowia seniorów:**
 - **profilaktyka chorób zakaźnych – w tym szczepienia ochronne**
 - **aktywność fizyczna – dostosowana do wieku i możliwości**
 - **zdrowe odżywianie – wspierające odporność i sprawność**
 - **zdrowie psychiczne – dobre samopoczucie i kondycja umysłowa**
 - **profilaktyka chorób otępiennych – wczesne rozpoznanie i wsparcie**





AKTUALNE GLOBALNE PROBLEMY

- (1) choroby zakaźne**
- (2) przewlekłe choroby niezakaźne**
- (3) zdarzenia kryzysowe (klimat, środowisko)**
- (4) zdrowie mentalne (psychiczne)**
- (5) (nad)używanie substancji psychoaktywnych i uzależnienia,**
- (6) zdrowie reprodukcyjne i seksualne**
- (7) bezpieczeństwo żywności, zaburzenia odżywiania**
- (8) dezinformacja, nadmiar informacji**





PROFILAKTYKA CHORÓB PODSTAWOWE POJĘCIA

- **choroba – proces utraty zdrowia uwarunkowany czynnikami środowiskowymi, predyspozycjami genetycznymi, czynnikami chorobotwórczymi, wyborami dotyczącymi stylu życia**
 - **choroby rozpoczynają się zwykle od fazy utajonej, bezobjawowo (szczeg. choroby przewlekłe)**
- **zapobieganie chorobom - stosowanie wszelkich dostępnych środków w celu zapobiegania chorobom i niepełnosprawnościom**
- **profilaktyka - działania wyprzedzające zachorowania,**
 - **pierwotna (pierwszorzędowa), wtórna, trzeciorzędowa**



PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

przykłady niemedyczne profilaktyki pierwotnej:

- **uzdatnianie wody pitnej**
- **oczyszczanie ścieków**
- **higiena osobista**
- **noszenie kasków, balkonik, laska, wózek**
- **czystość powietrza w budynkach**
- **zapobieganie paleniu tytoniu**
- **profilaktyka uzależnień**
- **wybory żywieniowe**
- **aktywność fizyczna**
- **komfort psychiczny**

BIBLIOTEKA
T. WIGIER
WARSZAWSKIEGO

PRZEPISY dla zakładów fryzjerskich.

Z KSIĘGOZBIORU
M. JAWORSKIEGO

1. Zakład fryzjerski musi być wzorowo czysty i nie powinien łączyć się z mieszkaniem właściciela.
2. Ubranie fryzjera ma być zawsze czyste i składać się z białego fartucha z rękawami, albo marynarki płóciennej. Przed stryżeniem lub goleniem powinien fryzjer umyć sobie ręce. Mankietów twardych przy pracy nosić nie wolno.
3. Fryzjer, cierpiący na choroby skórne, lub przewlekłe choroby zakaźne n. p. gruźlicę nie może pracować w zakładzie, aż do czasu wyleczenia się z tych chorób.
4. W przypadku choroby zakaźnej, ostrej, jak płonica, duru, błonicy i innych w mieszkaniu fryzjera nie wolno mu będzie tak długo uczęszczać do zakładu, dopóki Miejski Urząd Zdrowia nie udzieli mu pozwolenia.
5. Każdy gość otrzymuje podczas golenia lub stryżenia, czysty, biały płaszcz, świeżą bibułkę angielską z watą na około szyi, a na oparcie pod głowę czysty kawałek papieru. — Pożądaniem jest, aby każdy stały gość posiadał własne przybory fryzjerskie. — Osoby z chorobami zaraźliwymi skórnymi nie mogą golić się i strzyż w zakładach, lecz w domu i to własnymi przyrządami.
6. Przyrządy fryzjerskie, jak nożyczki, brzytwy, maszynki do stryżenia przeznaczone dla gości przygodnych należy codziennie, wieczorem, przez 15 minut trzymać w zamkniętym naczyniu w 60–70% alkoholu, a szczotki i grzebienie przez pół godziny w 5% roztworze wody utlenionej (Hydrogenium-hyperoxydatum) w celu odkażenia.
7. Nie wolno używać szczotek walcowych do czesania, ani wspólnej opaski na włosy, oraz próbować ostrości brzytwy na palec.
8. Goląc, nie należy mydlić skóry penszlem, lecz czysto umytą ręką.
9. Używanie środków, tamujących krew (alun) w kawałku, nie jest dozwolone. Środki te należy dokładnie rozdrobnić przykładając na czystej wacie. Używanie puszdki do pudru jest wzbronione.
10. Włosy do wyrobu peruk i sztucznych bród muszą być przed użyciem do tego celu oczyszczone.
11. Wszystkie przyrządy fryzjerskie, służące nie dla gości, muszą być osobno przechowywane i znaczone, oraz dokładnie po każdym użyciu odkażone.
12. W każdym zakładzie fryzjerskim powinna być odpowiednia ilość spławaczek.
13. Przepisy niniejsze mają być umieszczone w miejscu widocznym w każdym zakładzie fryzjerskim i obowiązują od dnia ogłoszenia.
14. Osoby przekraczające te przepisy karane będą grzywnami wymienionymi w rozporządzeniu ministeryalnym z dnia 30. września 1857 r. Dz. u. p. Nr. 198.

Magistrat stoł. król. miasta Krakowa



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

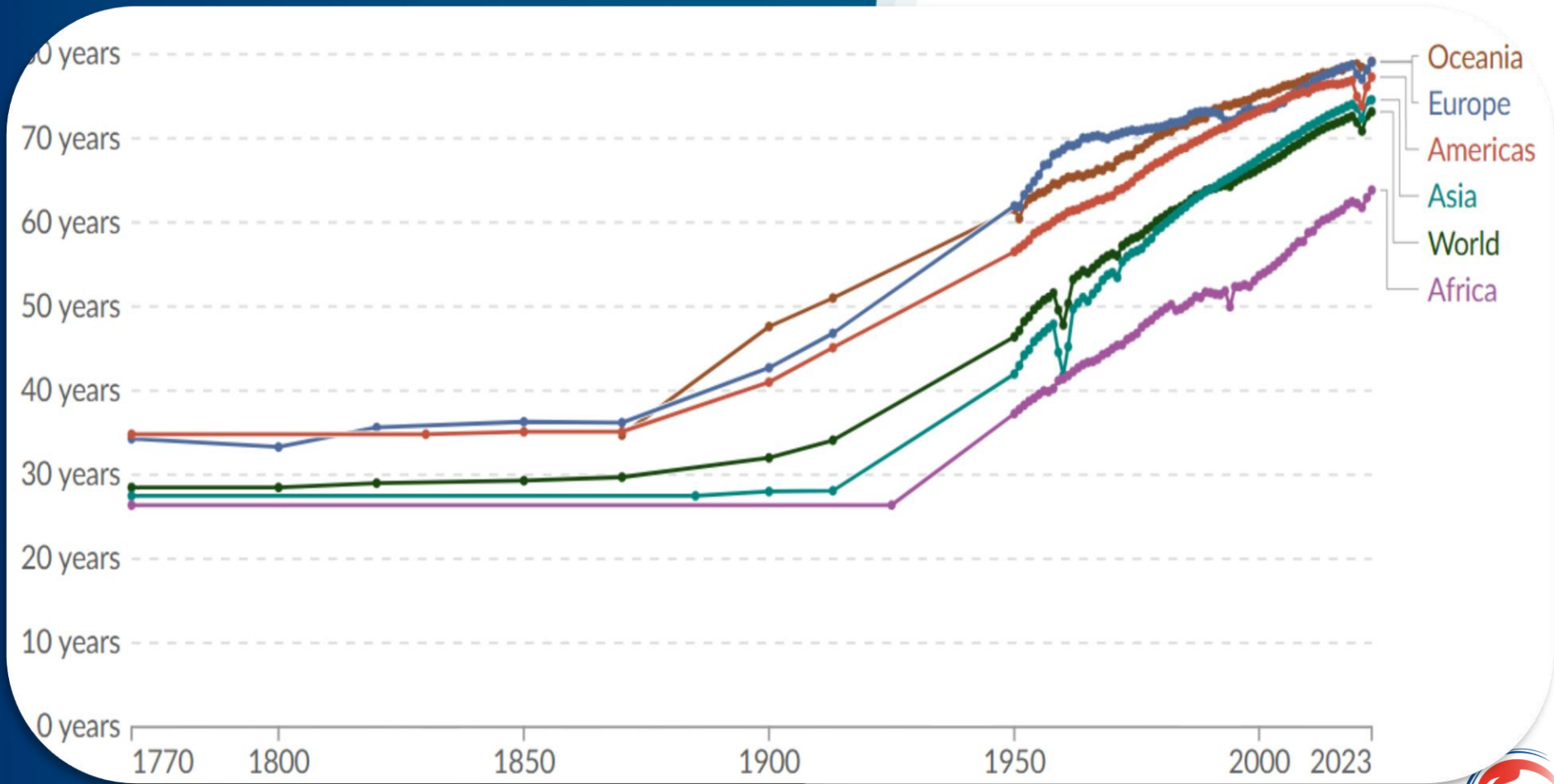
przykłady medyczne profilaktyki pierwotnej:

- **edukacja zdrowotna**
- **medycyna stylu życia**
- **regularne badania lekarskie w celu wykonania badań przesiewowych**
- **szczepienia ochronne**
- **wczesna identyfikacja czynników ryzyka i chorób,**
- **wspieranie zdrowego i zbilansowanego stylu życia**
- **zapobieganie chorobom zakaźnym, w tym przenoszonym drogą kropelkową, kontaktową, płciową**
- **badania przesiewowe np. badania osteoporozy**
- **ochrona/modulacja mikrobiomu**
- **dbanie o odporność**

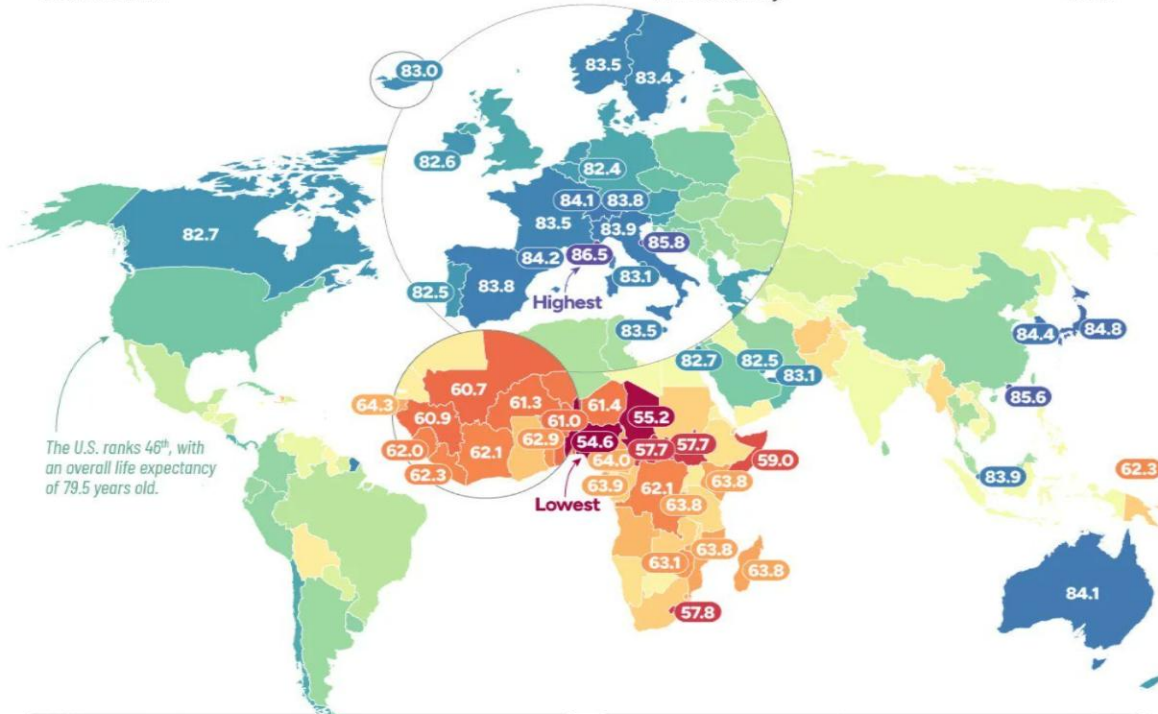




DEMOGRAFIA ŚWIATOWA



Ranking the World's Highest & Lowest Life Expectancy



Lowest

60.9	Guinea	62.9	Togo
54.6	Nigeria	63.1	Zimbabwe
55.2	Chad	61.0	Benin
57.7	Central African Rep	61.3	Burkina Faso
57.7	South Sudan	61.4	Niger
57.8	Lesotho	62.0	Sierra Leone
59.0	Somalia	62.1	DRC
60.7	Mali	62.3	Nauru
		62.9	Togo
		63.8	Mozambique
		63.8	Burundi
		63.8	Madagascar
		63.8	Kenya
		63.9	Equatorial Guinea
		64.0	Cameroon
		64.3	Guinea-Bissau

Highest

84.1	Australia	83.1	Vatican City
86.5	Monaco	83.1	UAE
85.8	San Marino	83.9	Italy
85.6	Hong Kong	83.9	Singapore
84.8	Japan	83.8	Spain
84.4	South Korea	83.8	Liechtenstein
84.2	Andorra	83.5	Malta
84.1	Switzerland	83.5	France
		83.5	Norway
		83.4	Sweden
		83.1	UAE
		83.0	Iceland
		82.7	Israel
		82.7	Canada
		82.6	Ireland
		82.5	Portugal
		82.5	Qatar
		82.4	Luxembourg

Source: UN World Population



Jak w zdrowiu dożyć szczęśliwie 150 lat

- **Dożycie w zdrowiu i szczęściu do późnej starości nie jest tylko kwestią genów to efekt mądrych codziennych wyborów, konsekwencji i świadomego stylu życia.**
- **Trzeba tworzyć warunki do długowieczności pełnej równowagi i radości.**





1. Odżywianie jako fundament długowieczności:

- **Żywnienie wpływa na wszystkie procesy życiowe – od poziomu energii i odporności po ryzyko chorób przewlekłych. Dieta działa jak codzienne lekarstwo albo trucizna.**
- **Dieta śródziemnomorska – bogata w oliwę z oliwek, ryby, warzywa, rośliny strączkowe i pełnoziarniste produkty - badania łączą ją z długim życiem i zdrowiem serca.**
- **Ograniczenie przetworzonych produktów – unikaj wysoko przetworzonych dań, fast food, napojów słodzonych, bo przyczyniają się do otyłości, cukrzycy i stanów zapalnych.**
- **Jedz warzywa i owoce, bogate w antyoksydanty, witaminy i minerały wspierające różne układy w organizmie.**
- **Umiar i post przerywany – krótkie okresy bez jedzenia mogą wspomagać regenerację komórek i redukować ryzyko chorób metabolicznych.**



2. Ruch – eliksir młodości

- Aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia serce i mięśnie, ale też opóźnia starzenie komórek i poprawia nastrój dzięki endorfinom.**
- Codzienny ruch – nawet 30 minut szybkiego marszu dziennie obniża ryzyko chorób serca, demencji i nowotworów.**
- Trening siłowy 2–3 razy w tygodniu – pomaga utrzymać masę mięśniową i gęstość kości, co jest kluczowe w późniejszych latach życia.**
- Rozciąganie i równowaga – joga, tai chi lub pilates poprawiają elastyczność i zapobiegają upadkom.**
- Nie trzeba chodzić na siłownię, można zrobić salon ćwiczeń w domu**



3. Sen – regeneracja ciała i umysłu

- **Sen to czas, gdy mózg przetwarza informacje i płucze się z toksyn, a system odpornościowy się wzmacnia.**
- **7–8 godzin snu dziennie – mniej może prowadzić do zaburzeń pamięci, depresji i chorób sercowo-naczyniowych.**
- **Stała rutyna – chodzenie spać i wstawanie o tej samej porze reguluje zegar biologiczny.**
- **Drzemka popołudniowa wydłuża okres aktywności i wzmacnia pracę mózgu**
- **Cisza i ciemność – eliminacja źródeł światła i hałasu poprawia jakość snu i pozwala głębiej odpocząć.**



4. Relacje społeczne i poczucie sensu życia

- **Samotność to jeden z największych cichych zabójców.**
- **Silne więzi społeczne zwiększają odporność psychiczną i fizyczną.**
- **Utrzymuj kontakty z rodziną i przyjaciółmi – nawet krótkie, ale regularne rozmowy mają ogromny wpływ na samopoczucie.**
- **Zaangażuj się społecznie – wolontariat, kluby zainteresowań, chóry, grupy sąsiedzkie, uniwersytet – wszystko, co łączy ludzi, dodaje życiu sensu.**
- **Codzienna **wdzięczność** i optymizm – prowadzenie dziennika wdzięczności lub codzienne przypominanie sobie, za co jesteś wdzięczny, działa jak naturalny antydepresant.**
- **Narzekanie działa depresyjnie**



5. Umysł jak mięśnie – nie przestawaj się uczyć

- Utrzymanie sprawności umysłowej opóźnia starzenie mózgu, rozwija elastyczność poznawczą i przeciwdziała demencji.**
- Czytaj codziennie – książki, gazety, nawet artykuły online – liczy się aktywność mózgu.**
- Ucz się nowych rzeczy – języków, gry na instrumencie, gotowania nowych dań – każde wyzwanie stymuluje mózg.**
- Gry logiczne i pamięciowe – szachy, sudoku, krzyżówki – to nie tylko zabawa, ale i trening dla mózgu.**



6. Zarządzanie stresem i emocjami

- **Długotrwały stres prowadzi do stanów zapalnych, chorób serca i osłabienia układu odpornościowego.**
- **Codzienna medytacja lub ćwiczenia oddechowe – 10 minut głębokiego oddychania potrafi zdziałać cuda.**
- **Czas w naturze – regularne spacery po lesie lub w górach redukują poziom kortyzolu.**
- **Akceptacja i elastyczność emocjonalna – staraj się przyjmować rzeczy, na które nie masz wpływu, z większym spokojem.**



7. Profilaktyka zdrowotna

- **Wczesne wykrycie wielu chorób daje szansę na pełne wyleczenie lub skuteczne zahamowanie rozwoju.**
- **Rób badania krwi raz w roku, kontroluj ciśnienie, cholesterol, poziom cukru. Konsultuj się regularnie z lekarzem – nawet jeśli czujesz się dobrze.**
- **Zadbaj o zdrowie jamy ustnej – stan dziąseł i zębów wpływa na cały organizm, również serce i mózg.**



8. Odporność na dezinformację

- **Sprawdzamy wiadomości dostępne w internecie**
- **Nie ufamy reklamom**
- **Z dystansem podchodzimy do opowieści znajomych i sąsiadów – to co im pomogło niekoniecznie jest dobre dla nas**
- **Unikaj podawania swoich danych, adresu mailowego, telefonu bo możesz stać się ofiarą oszustwa**



PODSUMOWANIE - JAK BUDOWAĆ / WSPOMAGAĆ ODPORNOŚĆ?

- **BUDOWANIE ODPORNOŚCI WRODZONEJ (NIESWOISTEJ)**
 - **Regularna aktywność fizyczna (najlepiej na świeżym powietrzu, słońce!!!)**
 - **Witamina D3, kwasy omega-3, cynk, selen**
 - **Zdrowe żywienie (unikanie cukru, soli, konserwantów, przetworzonego jedzenia, probiotyki, prebiotyki) i uzupełnianie płynów**
 - **Sen, wypoczynek, relaks - rozładowanie stresu**
 - **Aktywność umysłowa - unikanie stagnacji i rutyny**
 - **Unikanie samotności - relacje i więzi międzyludzkie**
 - **Dostarczanie przyjemności, pozytywne myślenie**
- **TRENING ODPORNOŚCI SWOISTEJ**
 - **szczepienia p/ grypie, pneumokokom, RSV, półpaścowi, WZW A, krztuścowi, COVID-19**



KLUCZOWE ZASADY POSTĘPU

- **Nie chodzi o doskonałość, ale o konsekwencję.**
- **Nie musimy być ideałami – liczy się to, co robimy aby osiągnąć doskonałość**
- **Najważniejsza jest droga, ciągłość procesu a nie jednostkowy efekt**



Kluczowa zasada:

- **Nie chodzi o doskonałość, ale o konsekwencję.**
- **Nie musisz być ideałem – liczy się to, co robisz najczęściej, a nie zawsze.**
- **Wybieraj dobro dla ciała, umysłu i serca, a życie odwdzieczy się dłuższym, pełniejszym trwaniem.**
- **Optymizm, wdzięczność, ciekawość życia, umiejętność adaptacji do zmian, elastyczne podejście do starzenia się.**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ZAPRASZAM DO DYSKUSJI