



PROGRAMY ZDROWOTNE I ZAPOBIEGANIE CHOROBOM 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 zapominałym, ale nie bezradnym.

Najczęstsze postacie:

- ▶ Choroba Alzheimerera,
- ▶ 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 Alzheimer’a 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, rozwiązuj 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.



Więcej informacji →

