

Zdrowie | Samodzielność | Świadome decyzje

Dowiedz się, jak dbać o zdrowie, bezpieczeństwo i dobrą kondycję na co dzień.

Autorski program Głównego Inspektoratu Sanitarnego wspiera seniorów w utrzymaniu sprawności, sprawczości i niezależności.

- | | | |
|--|---|---|
|  <p>Profilaktyka chorób zakaźnych – w tym promocja szczepień i obalanie mitów</p> |  <p>Aktywność fizyczna – bezpieczne ćwiczenia dostosowane do możliwości seniorów</p> |  <p>Zdrowe odżywianie – codzienne wybory wspierające zdrowie</p> |
|  <p>Zdrowie psychiczne i choroby otępienne – dobre samopoczucie i wczesne rozpoznawanie zmian chorobowych</p> |  <p>Dezinformacja zdrowotna – krytyczne myślenie i bezpieczne korzystanie z internetu</p> | |

Program pomaga seniorom

- utrzymać sprawność i samodzielność
- korzystać z programów zdrowotnych i badań profilaktycznych
- rozpoznawać pierwsze objawy problemów z pamięcią
- odróżniać rzetelną wiedzę od mitów i dezinformacji zdrowotnej

Realizacja programu

Program będzie realizowany przez **jednostki Państwowej Inspekcji Sanitarnej** we współpracy z Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz lokalnymi organizacjami działającymi na rzecz seniorów.

Program został opracowany we współpracy z ekspertami z Ministerstwa Zdrowia, Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz NASK – Państwowego Instytutu Badawczego.

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

Więcej informacji ➔

