

VADEMECUM ZDROWIA



Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch

Kierownik Zakładu Medycyny Społecznej i Zdrowia
Publicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

II Ogólnopolski Kongres Rozwiązań Ubezpieczeniowych
dla Podmiotów Lecznicznych

Sopot, 15 maja 2023

„Pandemia postawiła przed systemem zdrowotnym nowe zadania, ale też uświadomiła, jak ważne jest wczesne inwestowanie w zdrowie populacji poprzez działania z obszaru profilaktyki chorób i promocji zdrowia”

„Raport o zdrowiu Polaków. Diagnoza po pandemii Covid – 19”, TUV PZUW, 2022 r.



RAPORT O ZDROWIU POLAKÓW

Diagnoza po pandemii COVID-19

Skutki, wyzwania i rekomendacje

Rada Naukowa TUV Polskiego Zakładu Ubezpieczeń Wzajemnych



Warszawa, październik 2022

Raport o zdrowiu Polaków

Główne wnioski i rekomendacje

Doświadczenia pandemii dowodzą, jak ważne jest wczesne inwestowanie w zdrowie populacji poprzez działania z obszaru profilaktyki chorób i promocji zdrowia.



Intensywna
promocja
zdrowia

+



Określenie
standardów
w telemedycynie

+



**Rozwój
diagnostyki
i profilaktyki
zdrowotnej**

+



Reforma
systemu
medycyny
pracy

+



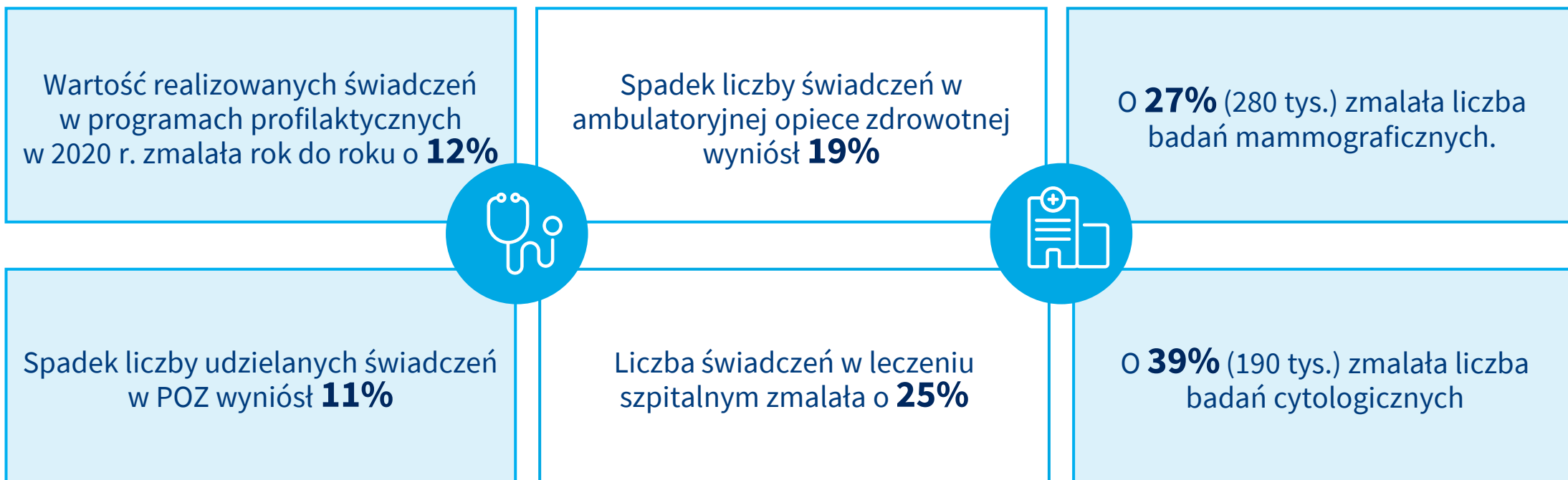
Podnoszenie jakości
opieki zdrowotnej
i integracja
świadczeń

Dług zdrowotny po pandemii

Spadek liczby świadczeń i badań profilaktycznych

Znacząca koncentracja systemu zdrowotnego, kadry i udzielanych świadczeń, na COVID-19 wpłynęła na ograniczenie możliwości sprawowania opieki nad pacjentami z innymi chorobami i problemami zdrowotnymi.

Negatywnymi konsekwencjami może skutkować w przyszłości także ograniczenie lub wręcz całkowite zakończenie w okresie pandemii niektórych profilaktycznych programów zdrowotnych.



Dług zdrowotny po pandemii

Niezaspokojone potrzeby medyczne

- Odsetek Polaków, którzy zgłaszali problem niezaspokojonych potrzeb w zakresie badań medycznych, wzrósł ponad siedmiokrotnie – z 4,2% w 2019 roku do **30%** wiosną 2022 r.

Spadek nowych rozpoznań nowotworów

- Wyniósł w 2020 r. ok. **20%** w stosunku do 2019 r. W kolejnym roku zbliżył się do poziomu sprzed pandemii

Spadek poziomu aktywności fizycznej

- Dotyczył w pierwszym roku pandemii prawie połowy (**48%**) Polaków. Co czwarty (**24%**) przyznawał wiosną 2021 r., że w czasie pandemii przybrał na wadze

Wzrost problemów psychicznych

- **40%** ankietowanych Polaków deklarowało wiosną 2022 r., że w czasie pandemii pogorszyło się ich zdrowie psychiczne. Zgłaszali problemy związane z przewlekłym stresem, obniżeniem nastroju, zaburzeniami snu i brakiem energii.

Powikłania

- Według szacunków problemy zdrowotne będące następstwem COVID-19 występują u **co czwartej** osoby w wieku powyżej 65 lat i u **co piątej** wieku od 18 do 64 lat

Dlaczego Polacy się nie badają?

Profilaktyka w liczbach



64%

nie wykonuje regularnych badań w kierunku nowotworów

46%

nie potrafi wymienić żadnego badania profilaktycznego z tego zakresu

39%

nie wie, że takie badania są w Polsce bezpłatne – finansowane przez NFZ

36%

nie wie, gdzie wykonać badanie profilaktyczne w swojej okolicy

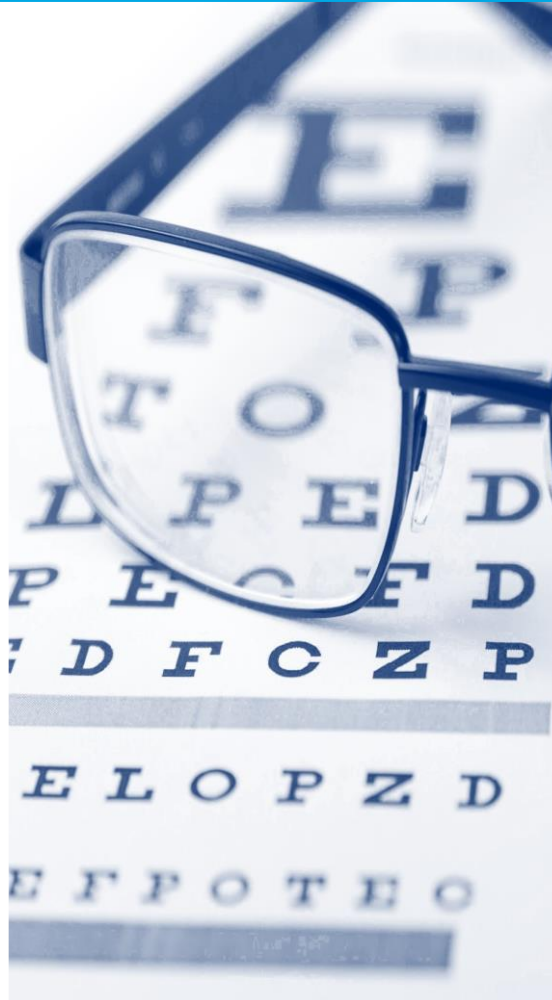
19%

uważa, że profilaktyka nie uratuje im życia

Medycyna pracy

Dobroczynny obowiązek

Dla znacznej części pacjentów kontakt raz na kilka lat z lekarzem medycyny pracy jest jedynym kontaktem, jaki w ogóle mają z lekarzem.



Ani promocja zdrowia, bez względu na swoją skalę, ani zwiększona dostępność usług zdrowotnych nie doprowadzą do poprawy stanu zdrowia Polaków bez elementów przymusu w tej dziedzinie.

Są nim w przypadku kilkunastu milionów pracujących Polaków – obowiązkowe badania profilaktyczne pracowników.

Vademecum zdrowia



Vademecum Zdrowia

Praktyczny poradnik dla pacjenta

Zapobieganie

- **Jakie badania i kiedy?** Przegląd zdrowia w zależności od wieku
- **Przewodnik po badaniach.** Które jest na co
- **Medycyna pracy – dobroczynny obowiązek.** Co, dla kogo i jak często

Niepokojące sygnały

- **Jakie alarmy wysyła nasz organizm?** Na co uważać
- **To może być zawał!** Jak go rozpoznać i co robić
- **Tak objawia się udar.** Czego nie wolno zignorować
- **Czy to rak?** Jakich symptomów nie wolno lekceważyć
- **Jak zdemaskować cukrzycę?** Sygnały i powikłania
- **Nadciśnienie – cichy zabójca.** Jak się bronić
- **Cholesterol – może rujnować zdrowie.** Jak go kontrolować

Vademecum Zdrowia

Kompendium wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej

Liczący prawie 100 stron poradnik, dzięki zawartym w nim praktycznym informacjom ma pomagać w leczeniu i rekonwalescencji.

U lekarza i w szpitalu

- **Jak się przygotować do wizyty u lekarza?** Informacje na wagę Zdrowia
- **Jak nie przekłamać badań?** Czego nie jeść i nie robić
- **ABC pobytu w szpitalu.** Jak się przygotować i o czym pamiętać

Leczenie i rekonwalescencja

- **Jak brać leki, aby sobie nie zaszkodzić?** Czym popijać, czego nie jeść, z czym nie łączyć
- **Dieta na zdrowie.** Co jeść, a czego unikać, by czuć się dobrze