



**Magiczny
Kraków**

Trwa kampania edukacyjna „Niezbędne dla zdrowia”

2020-10-15

Trwa ogólnopolska kampania „Niezbędne dla zdrowia”, w ramach której Naczelna Izba Lekarska i Rzecznik Praw Pacjenta przedstawiają 10 najważniejszych zasad, jak zadbać o zdrowie własne i bliskich.

Inicjatywa NIL i RPP ma przypominać i propagować podstawowe zasady zdrowego trybu życia. Ogólnie dobry stan zdrowia zwiększa odporność organizmu, co w obecnej sytuacji pandemii koronawirusa warte jest szczególnego podkreślenia.

„Niezbędne dla zdrowia” to zbiór rekomendacji przygotowanych wspólnie przez przedstawicieli Naczelnej Izby Lekarskiej i Rzecznika Praw Pacjenta. Kampania ma charakter długofalowy, a jej celem jest kształtowanie wśród obywateli poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

Jak zwraca uwagę Najwyższa Izba Kontroli w swoim raporcie pt. „System ochrony zdrowia w Polsce – stan obecny i pożądane kierunki zmian” z maja 2019 r., według M. Lalonde’a największy wpływ na stan zdrowia człowieka ma styl życia (53%), w dalszej kolejności otoczenie (21%), czynniki genetyczne (16%), a jedynie w 10% opieka zdrowotna. Tymczasem systemy opieki zdrowotnej pochłaniają ok. 90% wszystkich nakładów na ochronę zdrowia. Nakłady na edukację prozdrowotną i kształtowanie stylu życia sięgają tylko 1,5%, podczas gdy ich wpływ na redukcję umieralności sięga 43%².

Dane te wskazują jak ważne, a zarazem niedoceniane jest znaczenie edukacji zdrowotnej i profilaktyki.

Kampania będzie stopniowo rozwijana. Do tej prozdrowotnej inicjatywy mogą włączyć się wszyscy, którym zależy na poprawie kondycji naszego społeczeństwa.

Przygotowane i specjalnie zaprojektowane materiały w formie drukowanej i elektronicznej pozwolą odbiorcom lepiej zrozumieć wagę poszczególnych zaleceń.

„Jako samorząd lekarski bijemy na alarm w sprawie dramatycznej sytuacji w ochronie zdrowia. W różny sposób zabiegamy o zwiększanie nakładów na zdrowie. Wiemy jednak, że to nie wystarczy. Potrzeba zmiany myślenia, skupienia nie tylko na medycynie naprawczej. Musimy docenić profilaktykę i edukację zdrowotną. Inicjatywa „Niezbędne dla zdrowia” świadczy o tym, że angażując się w wypracowanie rozwiązań systemowych, nie tracimy z pola widzenia potrzeby kształtowania zachowań prozdrowotnych” – powiedział prof. Andrzej Matyja, Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej, dodając: „Liczymy, że zapoczątkowana przez NIL i RPP kampania nabierze rozmachu, dzięki włączeniu się do niej kolejnych partnerów. Każdy znajdzie tu pole do działania – samorządy, placówki oświatowe i edukacyjne, media, pracodawcy, szeroko rozumiane środowisko medyczne. Potrzeba tylko dobrej woli”.

„Najistotniejszym wyzwaniem są obecnie sprawne działania, przeciwdziałające skutkom epidemii COVID-19, poprawa sytuacji pacjentów i ich dostępu do leczenia oraz profilaktyki. Trzeba również



pamiętać, że jesteśmy współodpowiedzialni za stan swojego zdrowia, nasze zachowania i wybory. Nie ma lepszej i skuteczniejszej metody zachęcania społeczeństwa do prozdrowotnych zachowań, niż ciągła edukacja prowadzona w tym zakresie – stwierdził Rzecznik Praw Pacjenta, Bartłomiej Chmielowiec. - Właśnie dlatego musimy dostarczyć obywatelom narzędzia edukacyjne, byśmy już od najmłodszych lat uczyli się jak ważne są badania profilaktyczne, odpowiedzialne zachowania zdrowotne, higiena, odpowiednia dieta czy aktywność fizyczna – podkreślił Rzecznik Praw Pacjenta.

Rozpoczynając kampanię, jej inicjatorzy – NIL oraz RPP – zgodnie podkreślają potrzebę rozwoju wszechstronnej edukacji zdrowotnej obywateli od najmłodszych lat, co powinno być wspólnym zadaniem dla różnych organów administracji publicznej – rządowej i samorządowej, w szczególności z obszaru zdrowia, edukacji, polityki społecznej. Właśnie temu mają również służyć szkolne zajęcia z Wiedzy o Zdrowiu.

Materiały przygotowane dla potrzeb kampanii dostępne są na www.nil.org oraz www.gov.pl/rpp. Tam również będą zamieszczane aktualne informacje o przebiegu kampanii wraz z kolejnymi materiałami przygotowywanymi w miarę rozwoju tego długofalowego projektu.

Niezbędne dla Zdrowia - 10 najważniejszych zasad:

1. Dbaj o zdrowie – zdrowie jest najważniejsze!
2. Bądź aktywny fizycznie i zdrowo się odżywiaj.
3. Nie pal papierosów, nie zażywaj narkotyków oraz dopalaczy, nie nadużywaj alkoholu.
4. Korzystaj ze szczepień ochronnych i badań profilaktycznych.
5. Dbaj o higienę osobistą.
6. Nie lekceważ niepokojących objawów, przedstaw lekarzowi dokładnie swój problem. Niczego nie ukrywaj.
7. Poinformuj koniecznie lekarza o zażywanych lekach, suplementach diety i innych produktach, jeśli czegoś nie wiesz lub masz wątpliwości – śmiało zadawaj pytania.
8. Stosuj się do zaleceń lekarza. Miej cierpliwość w oczekiwaniu na efekt leczenia.
9. Nie żyj złudzeniami – reklama i „doktor Google” nie leczą!
10. Informuj lekarza o braku możliwości przyścia na umówioną wizytę, dasz szansę innym na szybszą pomoc.

Wszystkie materiały dostępne w zakładce: [Niezbędne dla Zdrowia](#).