

# MEGATRENDY W MEDYCYNIE A DŁUGOWIECZNOŚĆ



Co powinni wiedzieć świadomi pacjenci?

Anna Sokolnicka, 30.04.2026

## PLAN WYKŁADU:

- 1) Poznajmy się 😊
- 2) Czym są megatrendy?
- 3) Czym jest długowieczność?
- 4) PRZERWA 😊
- 5) Megatrendy w medycynie - co to oznacza dla pacjenta?
- 6) Pacjent 2030 – czyli kto? Jak być świadomym pacjentem.

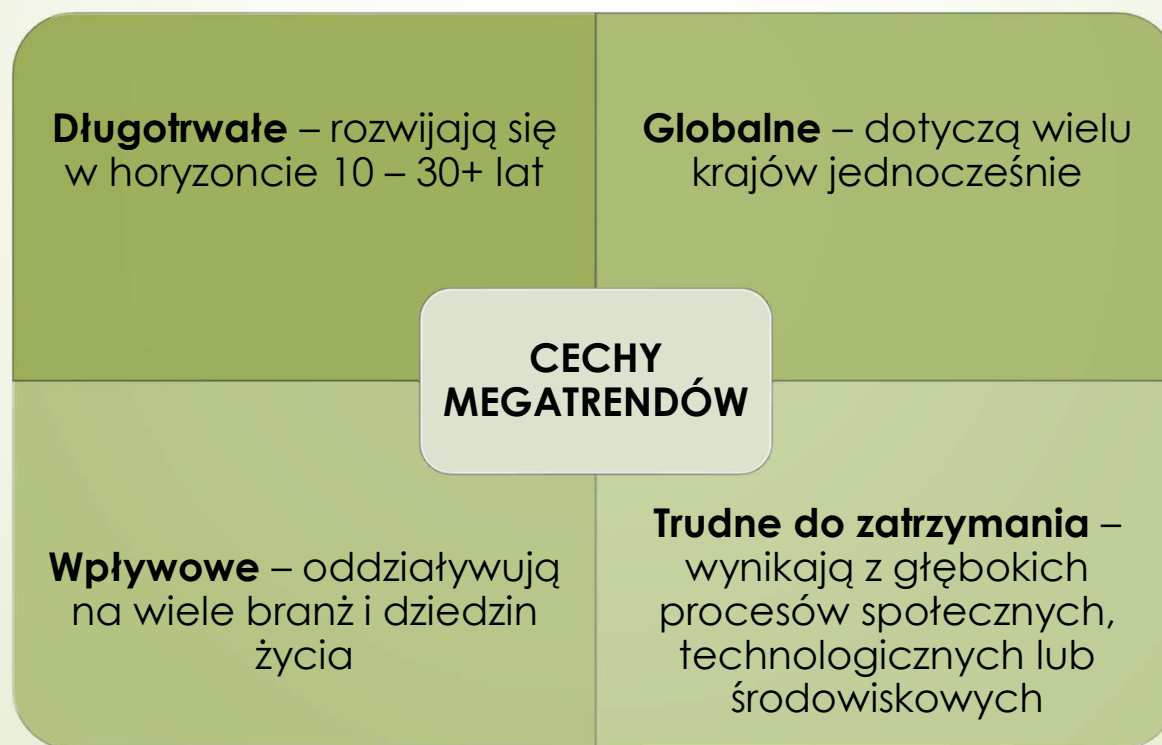


[anna.sokolnicka@neuroprotect.pl](mailto:anna.sokolnicka@neuroprotect.pl)



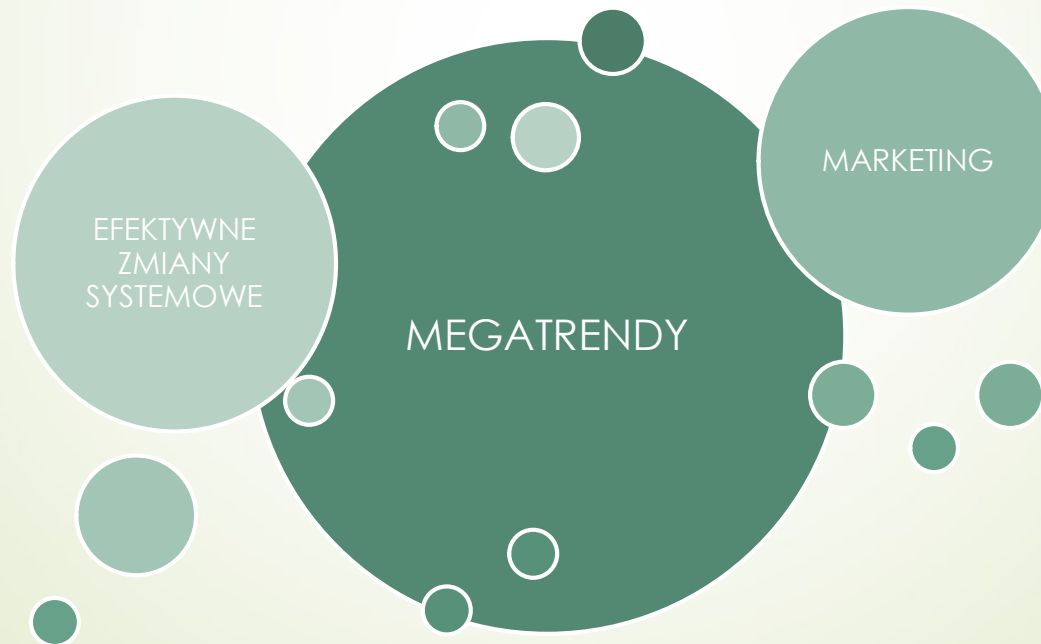
# Czym są MEGATRENDY?

- ▶ **Megatrendy** to **długoterminowe, globalne siły zmian**, które wpływają na gospodarkę, społeczeństwo, technologię, politykę i styl życia przez wiele lat lub dekad. Są silniejsze i trwalsze niż zwykłe trendy czy chwilowe mody.



# Dlaczego to jest ważne?

- ▶ Firmy, rządy, organizacje i inwestorzy analizują megatrendy, bo pomagają przewidzieć przyszłe potrzeby i zagrożenia. Dzięki temu można lepiej planować strategię, inwestycje czy edukację.
- ▶ Wiedza pozwala podejmować racjonalne decyzje.



# How old are you?

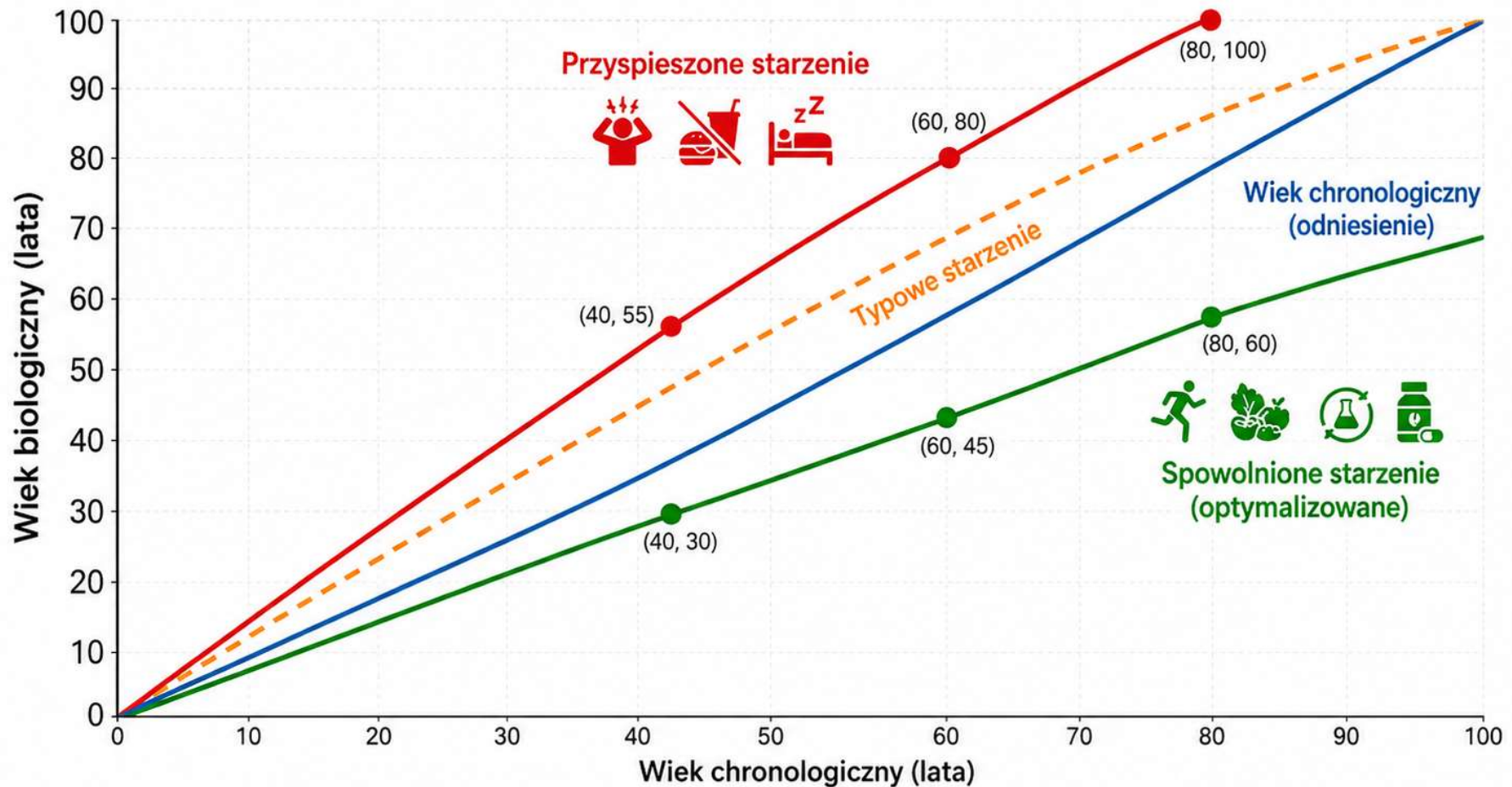
## WIEK BIOLOGICZNY ≠ WIEK METRYKALNY

**Wiek biologiczny** to wskaźnik odzwierciedlający rzeczywisty stan funkcjonalny organizmu, jego sprawność oraz poziom zaawansowania procesów starzenia się, niezależnie od liczby przeżytych lat (wieku metrykalnego).



- ✓ tempo starzenia komórek
- ✓ parametry metaboliczne
- ✓ wydolność narządów
- ✓ stany zapalne
- ✓ styl życia
- ✓ środowisko

## Porównanie wieku chronologicznego i biologicznego – trajektorie starzenia



**Wiek chronologiczny** rośnie liniowo, natomiast wiek biologiczny może podążać różnymi ścieżkami. Interwencje w styl życia i optymalizacja biomarkerów mogą spowolnić lub odwrócić starzenie biologiczne.

*Uwaga: wartości mają charakter poglądowy i służą wyłącznie celom ilustracyjnym.*

# Od czego zależy nasze zdrowie?

**CZYNNIKI BIOLOGICZNE (GENETYCZNE)**

**OPIEKA MEDYCZNA**

**CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE**

**CZYNNIKI BEHAWIORALNE**

**CZYNNIKI SPOŁECZNO-EKONOMICZNE**



**CZYNNIKI BEHAWIORALNE**

**CZYNNIKI SPOŁECZNO-EKONOMICZNE**

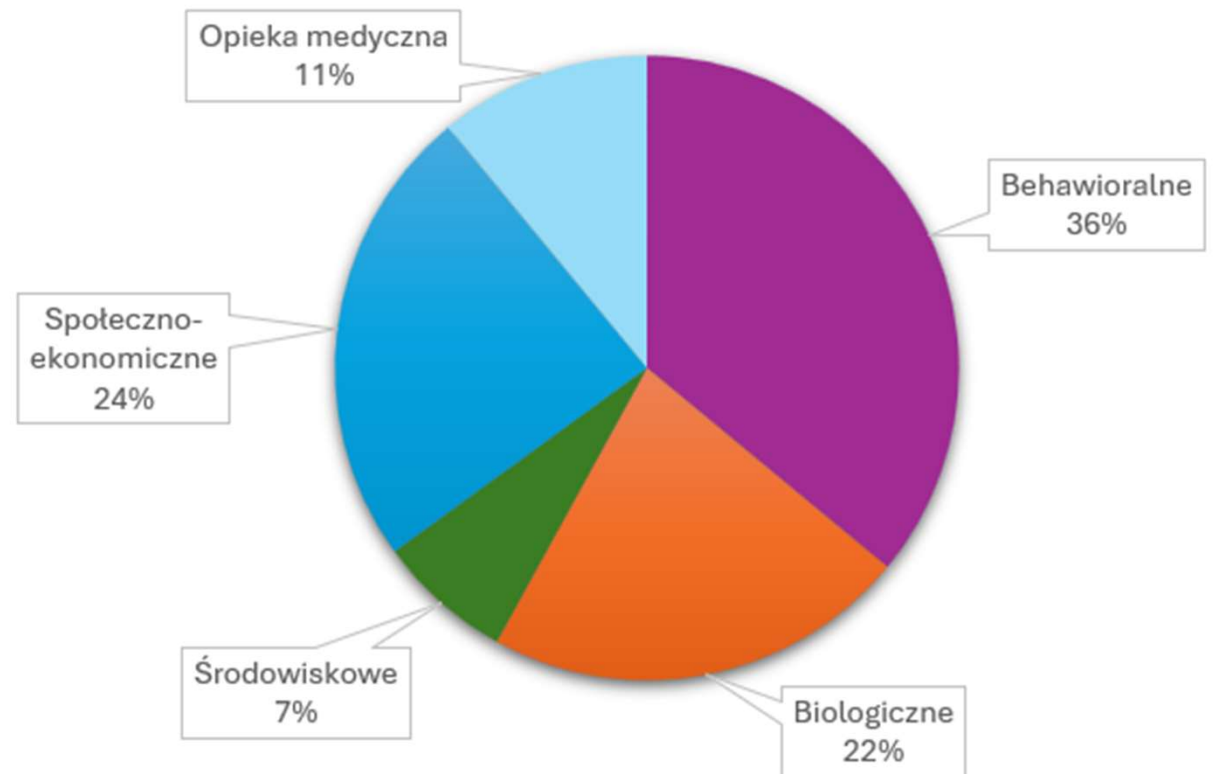
**CZYNNIKI BIOLOGICZNE (GENETYCZNE)**

**OPIEKA MEDYCZNA**

**CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE**

Źródło: Determinants of Health,  
<https://www.goinvo.com/vision/determinants-of-health/#references>, 20.04.2024

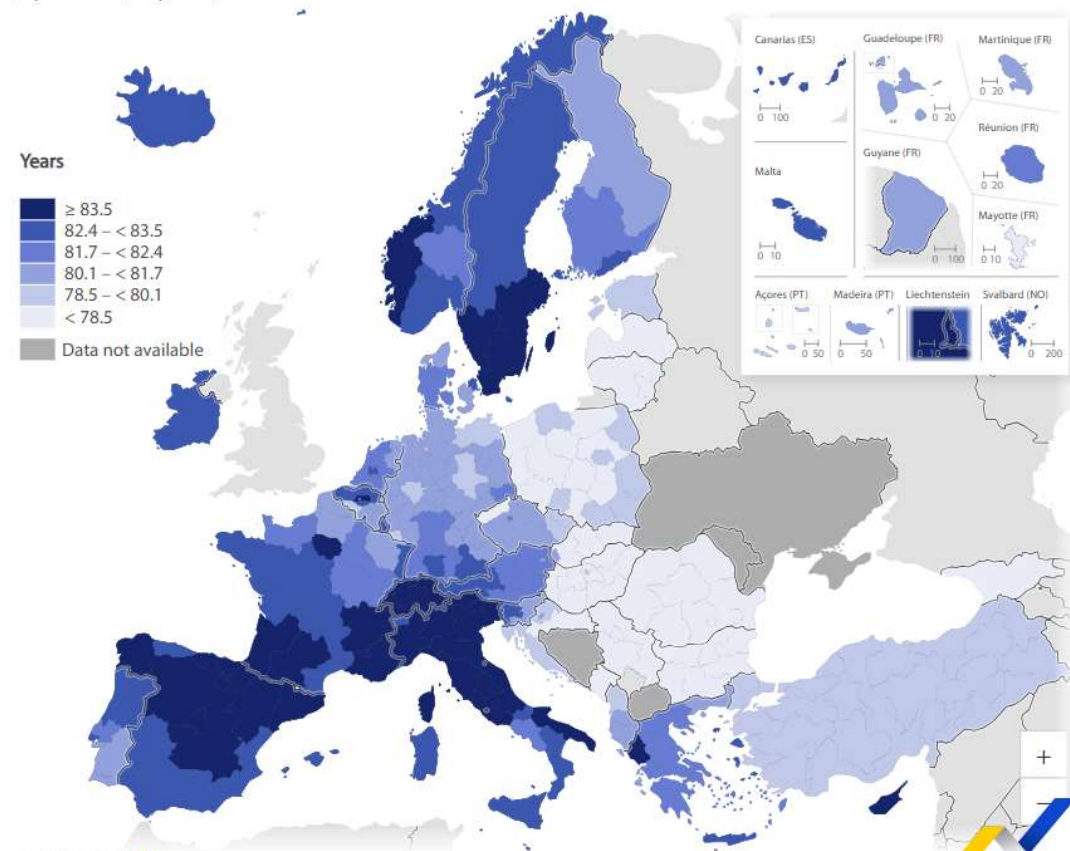
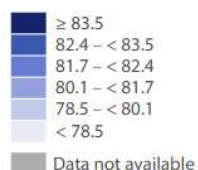
## Determinanty zdrowia



## Life expectancy at birth, 2024

(by NUTS 2, in years)

Years



eurostat

Estonia, Cyprus, Latvia, Luxembourg and Malta: single regions at this level of detail. Iceland and Türkiye: national data.  
Source dataset: demo\_mlexpec

Administrative boundaries: © EuroGeographics © OpenStreetMap  
Cartography: Eurostat - IMAGE, 03/2026

## Polska i Europa – długość życia z prognozą na 2030

Rok	Polska	UE / Europa
1950	58 lat	~65 lat
1990	71 lat	~74 lata
2019	78,5 lat	81,3 lat
2024	78,5 lat	81,5 lat
<b>2030 prognoza</b>	<b>79,8–80,5 lat</b>	<b>82,3–83,0 lat</b>

[https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20260313-3?utm\\_source=chatgpt.com](https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20260313-3?utm_source=chatgpt.com)

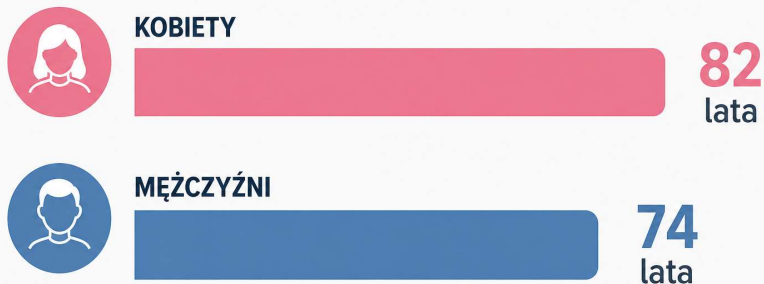
# Długo i szczęśliwie

WHO nie podaje jednej formalnej definicji „**długowieczności**” jako jednostki medycznej. Częściej używa pojęć:

- ✓ **healthy ageing** (zdrowe starzenie się),
- ✓ **healthy life expectancy** (lata życia w zdrowiu)

## ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ŻYCIA W POLSCE

Średnia długość życia przy urodzeniu



 Dane w przybliżeniu na podstawie najnowszych danych GUS (2023/2024)

## Nowy cel medycyny

# healthspan

Liczy się nie tylko **liczba lat**, ale **liczba dobrych lat**.



### Lifespan

Jak długo żyjemy – tradycyjny cel medycyny.



### Healthspan

Jak długo żyjemy w zdrowiu i sprawności – **nowy priorytet**.

# MEGATRENDY W MEDYCYNIE:

- 1) Value-Based Healthcare (VBHC), czyli opieka zdrowotna oparta na wartości
- 2) Pacjent jako partner w procesie ochrony zdrowia
- 3) Medycyna personalizowana
- 4) Integracja i opieka koordynowana
- 5) Cyfryzacja ochrony zdrowia
- 6) AI i innowacje
- 7) Longevity & Healthy Ageing
- 8) Medycyna stylu życia



# M-TREND 1: Value-Based Healthcare (VBHC), czyli opieka zdrowotna oparta na wartości

**ZDROWIE** = forma kapitału, którą można produkować i regenerować

*Dobry stan zdrowia obywateli jest wartością samą w sobie (health is a value in itself)<sup>7</sup>, a także warunkiem koniecznym dla zapewnienia dobrobytu socjalnego i gospodarczego wspólnoty\*.*



**Fee for Service  
Healthcare**

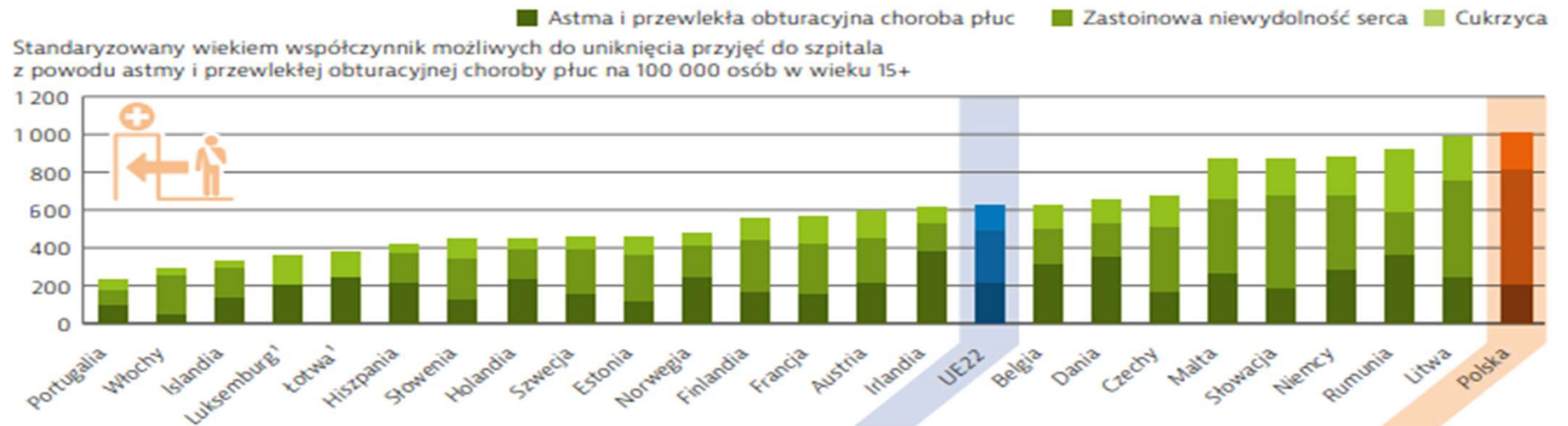
**Value-Based  
Healthcare**

Zrównoważony system  
ochrony zdrowia

[Council Conclusions on Common Values and Principles in European Union Health Systems, OJ 2006/C 146/01, 22.6.2006, <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2006:146:0001:0003:EN:PDF>]

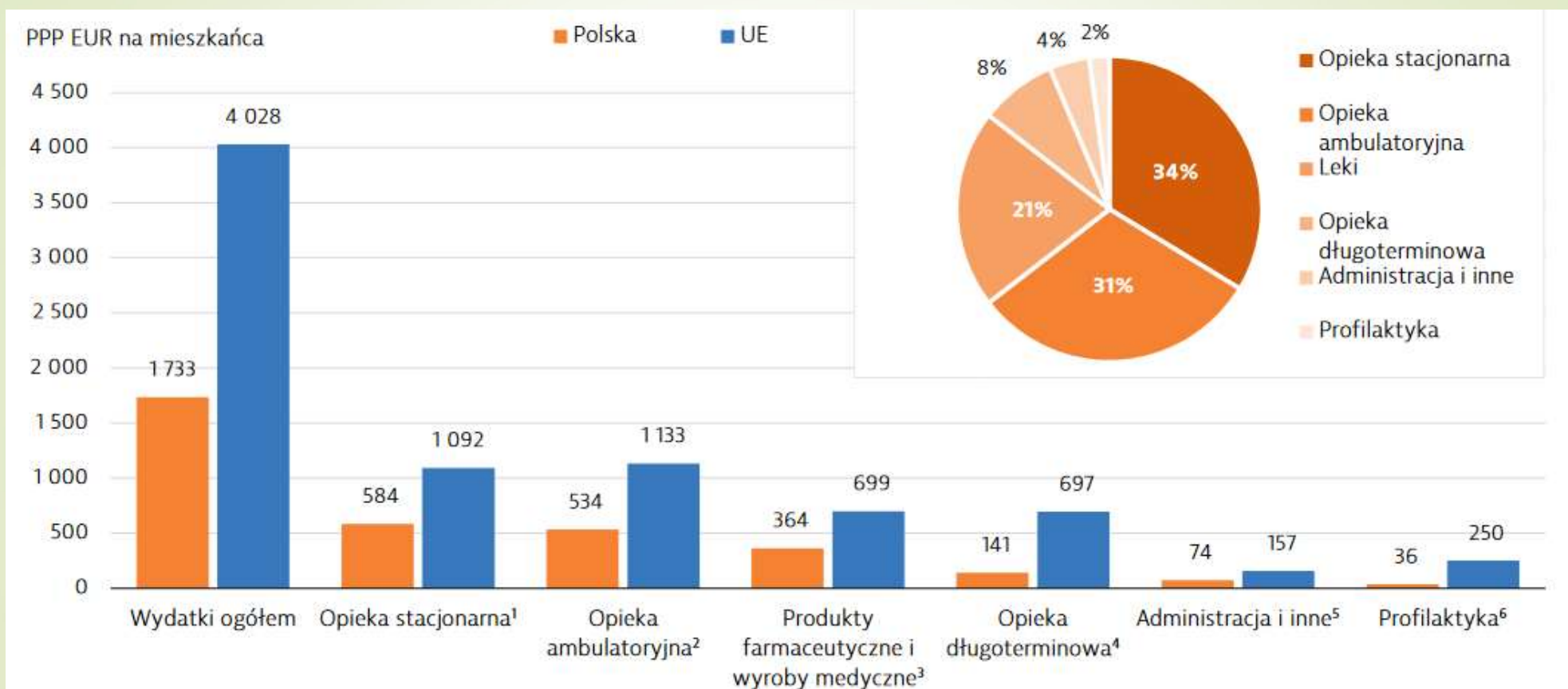
# Hospitalizacje możliwe do uniknięcia

**Rys. 13. Wielu przyjęciom do szpitala można zapobiec dzięki silniejszej opiece podstawowej**



Uwaga: 1. Dane dotyczące zastoinowej niewydolności serca nie są dostępne w przypadku Łotwy i Luksemburga.  
Źródło: Statystyki OECD z 2021 r. dotyczące zdrowia (dane za 2019 r. lub najbliższy rok).

# Podział wydatków według zakresów świadczeń Polska a UE



Uwagi: 1. Obejmuje opiekę medyczno-rehabilitacyjną w szpitalu i innych placówkach; 2. Obejmuje opiekę domową i usługi dodatkowe (np. transport pacjentów); 3. Obejmuje jedynie rynek leczenia ambulatoryjnego; 4. Obejmuje jedynie część dotyczącą zdrowia; 5. Obejmuje zarządzanie systemem ochrony zdrowia i administrację oraz inne wydatki; 6. Obejmuje wyłącznie wydatki na zorganizowane programy profilaktyczne. Średnia UE jest ważona.  
 Źródła: Statystyki OECD dotyczące zdrowia z 2023 r. (dane za 2021 r., z wyjątkiem Malty, w przypadku której dane odnoszą się do 2020 r.).

# Co daje profilaktyka?



## Hospitalizacji

Mniej pobytów w szpitalu dzięki wczesnemu wykrywaniu i zapobieganiu chorobom.



## Kosztów

Niższe koszty leczenia – profilaktyka jest zawsze tańsza niż terapia zaawansowanej choroby.



## Samodzielności

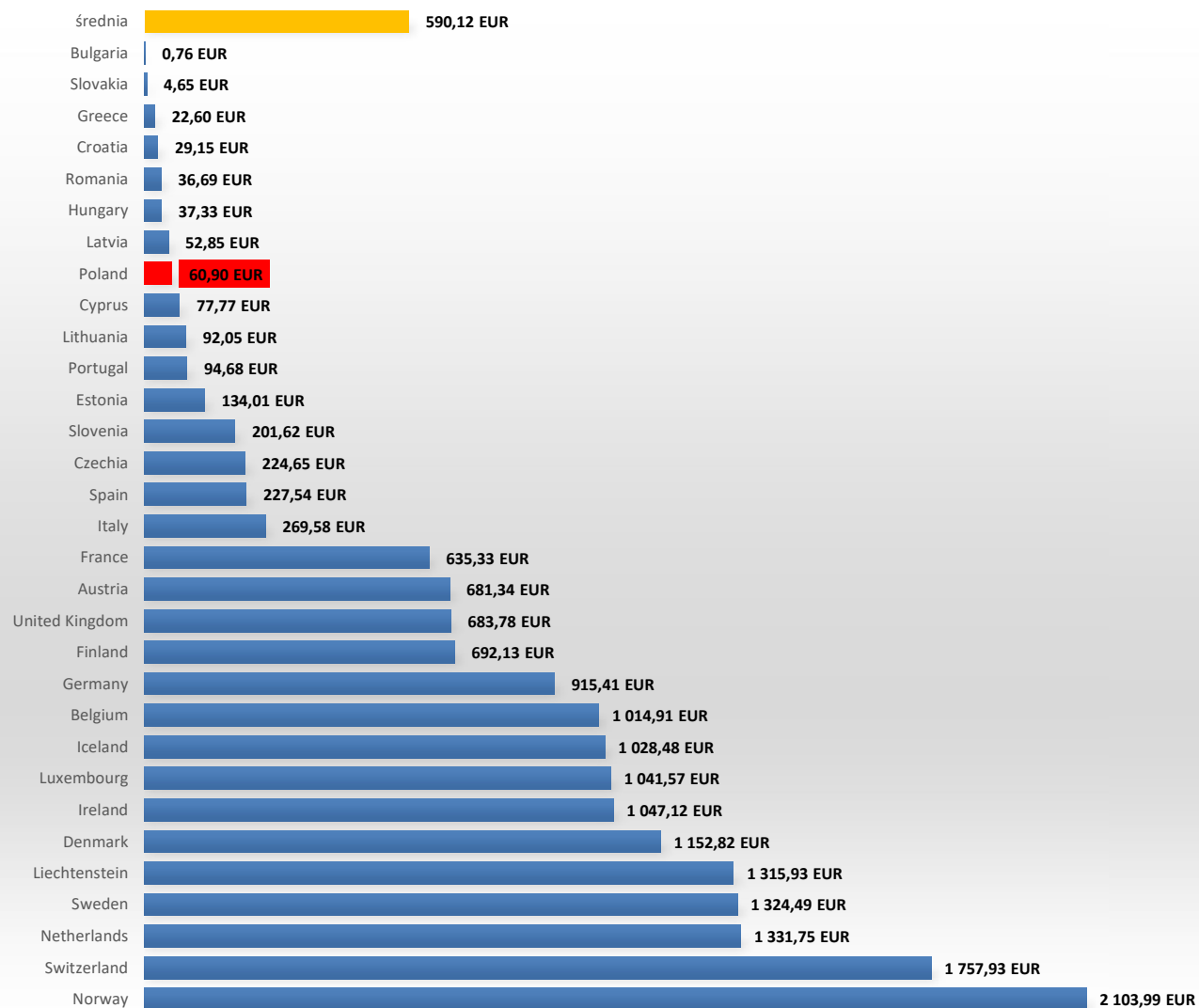
Większa niezależność i sprawność w codziennym funkcjonowaniu przez dłuższy czas.



## Długości życia

Dłuższe i zdrowsze życie jako naturalny efekt prewencji i wczesnej interwencji.

# Wydatki na opiekę długoterminową na mieszkańca w euro



Źródło: Eurostat, opracowanie własne na podstawie:

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/TPS00214/default/table?lang=en&category=hlth.hlth\\_care.hlth\\_sha11.hlth\\_sha11\\_sum](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/TPS00214/default/table?lang=en&category=hlth.hlth_care.hlth_sha11.hlth_sha11_sum), data pobrania 30.08.2022

## M-TREND 2: Pacjent jako partner w procesie ochrony zdrowia



### Pacjent partnerski

Dziś najlepsze efekty daje duet: lekarz + aktywny pacjent. Partnerstwo w opiece zdrowotnej to nie opcja – to standard nowoczesnej medycyny.



#### Współdecyduje

Aktywnie uczestniczy w wyborze metody leczenia, rozumie opcje i ryzyko z nimi związane.



#### Pyta i rozumie

Zadaje pytania lekarzowi, prosi o wyjaśnienie diagnozy i planu leczenia prostym językiem.



#### Monitoruje zdrowie

Regularnie kontroluje parametry zdrowotne i zgłasza lekarzowi wszelkie zmiany i niepokojące objawy.

# M-TREND 3: Medycyna personalizowana

## MEDYCYNĄ PERSONALIZOWANĄ

Jedno leczenie nie działa dla wszystkich.

Nowoczesna medycyna dopasowuje terapię do konkretnego pacjenta.



### 1. GENETYKA

Profil genetyczny pacjenta wpływa na dobór leków i ich dawkowanie.



Ten sam lek może działać inaczej u różnych osób.



### 2. CHOROBY WSPÓLISTNIEJĄCE

Całościowy obraz zdrowia – w tym inne choroby i przyjmowane leki – decyduje o planie leczenia.



Bezpieczeństwo terapii to priorytet.



### 3. STYL ŻYCIA

Nawyki, dieta, aktywność fizyczna, sen i radzenie sobie ze stresem wspierają skuteczność terapii.



Zdrowe nawyki wzmacniają efekty leczenia.



### WNIOSEK DLA PACJENTA



**Nie porównuj swojego leczenia z innymi osobami.**

Terapia jest indywidualna – uwzględnia Twój wiek, geny, historię zdrowia i styl życia.

### WARTO PAMIĘTAĆ



Informuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, suplementach i chorobach.



Nie zmieniaj samodzielnie dawek leków ani nie odstawiaj terapii.



Regularne wizyty kontrolne pozwalają lepiej dopasować leczenie do Ciebie.



Medycyna personalizowana = lepsze dopasowanie terapii = większa **skuteczność i bezpieczeństwo**



# M-TREND 4: Integracja i opieka koordynowana



## LECZENIE CAŁEGO CZŁOWIEKA

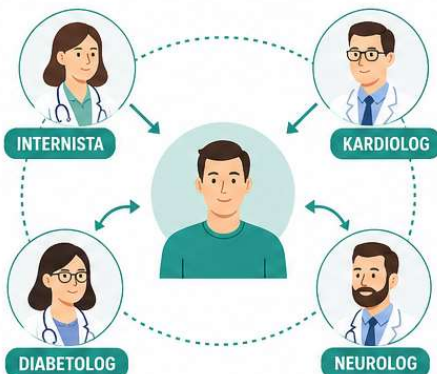


Lepsza współpraca specjalistów | Integracja zdrowia psychicznego z somatycznym

Zdrowie to więcej niż brak choroby – to równowaga ciała i umysłu oraz dobra współpraca lekarzy.

### 1 LEPSZA WSPÓŁPRACA LEKARZY RÓŻNYCH SPECJALNOŚCI

Specjaliści wymieniają się informacjami i wspólnie planują leczenie pacjenta.



#### PRZYKŁAD:

Pacjent ma cukrzycę, nadciśnienie i depresję. Specjaliści konsultują się ze sobą, widzą wyniki badań i dobierają leczenie tak, żeby leki się nie wykluczały.



#### KORZYŚCI:

- ✓ mniej powtarzanych badań
- ✓ mniej sprzecznych zaleceń
- ✓ szybsza diagnoza dopasowane całościowo

#### WSPÓLNY PLAN LECZENIA

Wszyscy lekarze mają dostęp do potrzebnych informacji i razem ustalają najlepsze postępowanie dla pacjenta.

### 2 INTEGRACJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO Z SOMATYCZNYM

Psychika i ciało są ze sobą ściśle powiązane. Problemy w jednej sferze wpływają na drugą.

#### PRZYKŁADY POWIĄZAŃ:



Stres może nasilać nadciśnienie, bóle brzucha, migreny.



Depresja utrudnia leczenie cukrzycy lub chorób serca.



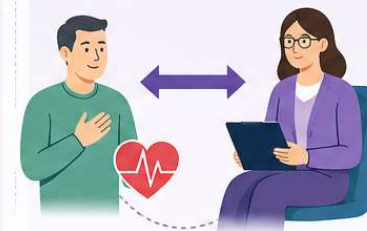
Przewlekły ból może prowadzić do lęku i depresji.



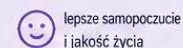
Problemy psychiczne wpływają na samopoczucie, sen, apetyt i odporność.

#### DLATEGO:

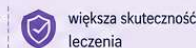
Pacjent leczony np. na chorobę serca może równocześnie mieć dostęp do psychologa lub psychiatry.



#### KORZYŚCI:



lepsze samopoczucie i jakość życia



większa skuteczność leczenia



mniejsze ryzyko nawrotów chorób



#### NAJPROŚCIEJ MÓWIĄC:

Nie leczy się osobno „serca”, „cukrzycy” i „głowy”, tylko **CAŁEGO CZŁOWIEKA**. To bardziej skuteczne, bezpieczne i przyjazne pacjentowi.



WSPÓLNY CEL: LEPSZE ZDROWIE, LEPSZA JAKOŚĆ ŻYCIA



# M-TREND 5: Cyfryzacja ochrony zdrowia

## Cyfrowa medycyna

Technologia skraca drogę do pomocy.  
Narzędzia cyfrowe stały się codziennością polskiego pacjenta.



### 1 e-Recepta i e-Skierowanie

Wygodny dostęp do recept i skierowań bez potrzeby wizyty po papierowy dokument.



### 2 IKP – Internetowe Konto Pacjenta

Twoja historia zdrowia, wyniki badań i leki – wszystko w jednym miejscu online.



### 3 Teleporada i monitoring domowy

Konsultacja lekarska bez wychodzenia z domu oraz urządzenia do monitorowania zdrowia na co dzień.



Oszczędność czasu



Dostęp do opieki z dowolnego miejsca



Bezpieczne Twoje dane



Lepsza kontrola nad zdrowiem

# M-TREND 6: AI i innowacje

## AI w medycynie

Sztuczna inteligencja wspiera lekarzy na każdym etapie procesu diagnostycznego



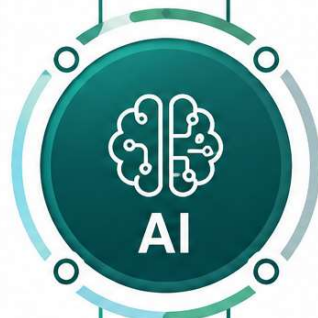
### Analiza RTG i obrazów

Algorytmy AI analizują zdjęcia rentgenowskie, tomografie i rezonanse z precyzją dorównującą doświadczonym radiologom.



### Ocena ryzyka

Systemy AI obliczają indywidualne ryzyko chorób na podstawie danych pacjenta, pomagając lekarzowi w decyzji o profilaktyce.



### Wykrywanie zmian

Automatyczne rozpoznawanie nieprawidłowości na wczesnym etapie – szybciej i z mniejszym marginesem błędu.



### Wsparcie – nie zastępstwo

Sztuczna inteligencja pomaga lekarzowi, ale go nie zastępuje. Decyzja kliniczna zawsze należy do człowieka.



**VR** – Virtual Reality (wirtualna rzeczywistość)

**AR** – Augmented Reality (rozszerzona rzeczywistość)

**MR** – Mixed Reality (mieszana rzeczywistość)



AI to narzędzie. Empatia, doświadczenie i odpowiedzialność – pozostają ludzkie.

**POLSKA  
OCHRONA ZDROWIA  
WSPARTA AI**



## POLSKA OCHRONA ZDROWIA WSPARTA AI

NADZÓR NAD EFEKTYWNOŚCIĄ  
PROCESU TERAPEUTYCZNEGO /  
ANALIZA KPI CAŁEGO ZESPOŁU

USPRAWNIENIE PROCESU  
ADMINISTRACJI (DAWKI,  
CZĘSTOTLIWOŚĆ) ORAZ  
PROCESU DYSTRYBUCJI LEKÓW  
(Np. Mazowiecki Szpital Woj.)

WSPARCIE PROCESU DECYZYJNEGO  
LEKARZA (VBH + DATA-DRIVEN  
DECISION MAKING)



TRANSMISJA LIVE DANYCH  
Z WEARABLES / TELE-  
MONITORING  
(np. Projekt Amulet WIM)

ANALIZA BADAŃ  
OBRAZOWYCH WSPARTA AI

ANALIZA BADAŃ  
LABORATORYJNYCH  
WSPARTA AI  
(Np. LabPlus)

PREDYKCJA ZAOSTRZEŃ /  
ANALIZA PIERWOTNYCH  
(DNA) I WTÓRNYCH  
CZYNNIKÓW RYZYKA

OPTIMALIZACJA PROCESU  
EDYCJI DANYCH MEDYCZNYCH



# EEG + IMAGINED SPEECH

## Urządzenie EEG do rozpoznawania mowy wyobrażonej

System odczytuje sygnały mózgowe podczas „mówienia w myślach” i zamienia je na tekst lub komunikaty.

**ELEKTRODY EEG**  
rejestrują aktywność elektryczną mózgu

**CZEPKE EEG**  
dopasowana do głowy

**MODUŁ BEZPRZEWODOWY**  
przesyła dane EEG do komputera



**ŁĄCZNOŚĆ BEZPRZEWODOWA**  
bezprowadowa transmisja sygnału EEG w czasie rzeczywistym



**OPROGRAMOWANIE AI**  
analizuje sygnały mózgowe i rozpoznaje mowę wyobrażoną



### JAK DZIAŁA SYSTEM?



### ZASTOSOWANIE

- osoby z afazją
- osoby po udarze
- osoby z porażeniem, które nie mogą mówić
- wspomaganie komunikacji AAC


**BEZINWAZYJNE**  
bez operacji, bez implantów

**BEZPIECZNE**  
bezpieczne i bezbolesne użytkowanie

**PRZENOŚNE**  
lekkie, bezprzewodowe urządzenie

**ROSNAĆA SKUTECZNOŚĆ**  
technologia stale się rozwija, a dokładność rośnie

# M-TREND 7: Longevity & Healthy Ageing

 LONGEVITY W PRAKTYCE

## Co naprawdę działa?

Najsukuteczniejsze rzeczy są często najmniej spektakularne. Medycyna longevity nie jest o pigułkach – jest o stylu życia.



### Ruch

Regularna aktywność fizyczna spowalnia biologiczne starzenie i chroni przed większością chorób przewlekłych.



### Sen

7–9 godzin dobrego snu to jeden z najsilniejszych czynników wpływających na długość i jakość życia.



### Aktywny umysł

Uczenie się nowych rzeczy, rozmowy, hobby, ćwiczenie pamięci, krzyżówki, puzzle.



### Siła mięśni

Masa i siła mięśniowa to jeden z najlepszych predyktorów długowieczności i sprawności w starości.



### Relacje społeczne

Samotność skraca życie tak samo jak palenie. Bliskie relacje są fundamentem zdrowia psychicznego i fizycznego.



### Zdrowa dieta

Zbilansowany jadłospis: dieta śródziemnomorska, dieta MIND, dieta BRAIN; prawidłowe nawodnienie

# M-TREND 8: Medycyna stylu życia



# DIETA BRAIN JEDZENIE DLA ZDROWEGO MÓZGU



Dieta BRAIN (często utożsamiana z dietą MIND) to sposób odżywiania inspirowany dietą śródziemnomorską i DASH, stworzony z myślą o wspieraniu pracy mózgu, pamięci i koncentracji oraz zmniejszaniu ryzyka chorób neurodegeneracyjnych.

## ✓ JEDZ CZĘŚCIEJ

 <b>ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE</b> szpinak, jarmuż, rukola, sałata min. 3 porcji tygodniowo	 <b>ROŚLINY STRĄCZKOWE</b> soczewica, ciecierzycza, fasola min. 3 razy w tygodniu
 <b>INNE WARZYWA</b> im więcej kolorów, tym lepiej codziennie	 <b>RYBY</b> łosoś, makreła, śledź, sardynki min. 1-2 razy w tygodniu
 <b>JAGODY I OWOCE LEŚNE</b> borówki, maliny, truskawki min. 2-3 razy w tygodniu	 <b>OLIWA Z OLIWEK</b> główne źródło tłuszczu codziennie
 <b>ORZECHY</b> migdały, orzechy włoskie, laskowe 5 porcji tygodniowo	 <b>DRÓB</b> kurczak, indyk 2 razy w tygodniu
 <b>PEŁNE ZIARNA</b> kasze, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb, owsianka codziennie	 <b>KAWA I HERBATA</b> umiarkowanie 1-3 filiżanki dziennie

## ✗ OGRANICZAJ

 <b>CZERWONE MIĘSO</b> wołowina, wieprzowina, baranina <b>maks. 1-2 razy w tygodniu</b>
 <b>MASŁO I TŁUSZCZE NASYCONÉ</b> używaj ich jak najmniej
 <b>FAST FOOD</b> dania typu fast food, gotowe, smażone <b>jak najrzadziej</b>
 <b>SŁODYCZE</b> ciasta, cukierki, słodzone napoje <b>jak najrzadziej</b>
 <b>WYSOKO PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ</b> produkty z długim składem, konserwanty, wędliny <b>ogranicz do minimum</b>
 <b>NADMIAR SOLI</b> unikaj dosalania, wybieraj produkty o niskiej zawartości sodu <b>codziennie zwracaj uwagę</b>
 <b>SMAŻENIE W GŁĘBOKIM TŁUSZCZU</b> lepsze gotowanie, pieczenie, duszenie na parze <b>ogranicz do minimum</b>



To styl życia, nie chwilowa dieta!  
Najlepsze efekty daje regularność  
i różnorodność każdego dnia.

## DLACZEGO TO DOBRE DLA MÓZGU?



### WSPIERA PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

składniki odżywcze wspierają pracę neuronów i komunikację w mózgu.



### DBA O ZDROWE NACZYNIA KRWIONOŚNE MÓZGU

poprawia przepływ krwi i dotlenienie mózgu.



### ZMNIJSZA STAN ZAPALNY

produkty przeciwzapalne chronią komórki mózgowe.



### MOŻE ZMNIJSZAĆ RYZYKO CHOROBY NEURODEGENERACYJNYCH

np. Alzheimer, Parkinson.



### POPRAWIA NASTRÓJ I SAMOPOCZUCIE

stabilny poziom cukru we krwi to więcej energii i lepsze samopoczucie.

♥ Regularne, zdrowe jedzenie = inwestycja w Twój mózg na lata.

## PRZYKŁADOWY DZIEŃ DIETY BRAIN

 <b>ŚNIADANIE</b> Owsianka z borówkami i orzechami błonnik, antyoksydanty, zdrowe tłuszcze	 <b>II ŚNIADANIE</b> Garść migdałów i jabłko dobra energia na cały poranek	 <b>OBIAD</b> Łosoś, kasza gryczana, brokuł białko, kwasy omega-3, witaminy i minerały	 <b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny z jagodami probiotyki, antyoksydanty, lekkostrawne	 <b>KOLACJA</b> Salatka z ciecierzycą, oliwą i warzywami błonnik, roślinne białko, zdrowe tłuszcze
--	--	--	--	---

💧 Pij wodę regularnie w ciągu dnia – nawadniaj mózg i ciało.

## ZŁOTE ZASADY DIETY BRAIN

- ✓ Jedz różnorodnie i kolorowo.
- ✓ Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty.
- ✓ Sięgaj po pełne ziarna, rośliny i dobre tłuszcze.
- ✓ Pij wodę – nawadniaj mózg.
- ✓ Bądź aktywny fizycznie.
- ✓ Dbaj o sen i redukcję stresu.

♥ To styl życia, nie dieta tymczasowa!

## DODATKOWE WSKAZÓWKI

- 🛒 Planuj posiłki i zakupy – łatwiej wybierać zdrowe opcje.
- 🍳 Gotuj w domu – masz kontrolę nad składnikami.
- 🕒 Jedz regularnie – stabilny poziom cukru = lepsza koncentracja.
- 🚫 Ogranicz ekran wieczorem – zadbaj o sen.
- 🌳 Spędzaj czas na świeżym powietrzu.



DIETA BRAIN TO STYL ŻYCIA – MAŁE ZMIANY DZIŚ, LEPSZY MÓZG JUTRO! ♥

Twój mózg Ci za to podziękuje każdego dnia! 🌱



# PACJENT 2030

ŚWIADOMY • AKTYWNY • BEZPIECZNY

*Twoje zdrowie – Twoja przyszłość*

## KTO TO JEST PACJENT 2030?



**Aktywny uczestnik procesu leczenia**  
– interesuje się zdrowiem, zadaje pytania, chce rozumieć.



**Świadomy swoich potrzeb i możliwości**  
– zna swoje choroby, leki i zalecenia.



**Współpracuje z lekarzem**  
– razem podejmują najlepsze decyzje.



**Korzysta z nowych technologii**  
– ułatwiają mu życie i dbanie o zdrowie.



**Dbą o profilaktykę każdego dnia**  
– bo wie, że zdrowie to najlepsza inwestycja.



**PACJENT 2030**  
TO JA – TO MY – TO MY WSZYSCY

## NARZĘDZIA, KTÓRE POMAGAJĄ



**Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**  
recepty, skierowania, wyniki badań, historia leczenia w jednym miejscu.



**Aplikacje i urządzenia zdrowotne**  
przypominają o lekach, mierzą kroki, tętno, ciśnienie i więcej.



**Teleporady**  
konsultacje bez wychodzenia z domu – wygodnie i bezpiecznie.



**Bezpieczeństwo danych**  
Twoje informacje są chronione. Korzystaj z zaufanych źródeł.

## 5 ZASAD ŚWIADOMEGO PACJENTA

1

**ZNAJ SWOJE ZDROWIE**



Poznaj swoje choroby, wyniki badań i leki. Prowadź ich listę.

2

**BADAJ SIĘ REGULARNIE**



Profilaktyka pozwala wykryć problemy na wczesnym etapie. To inwestycja w przyszłość.

3

**ZADAWAJ PYTANIA**



Masz prawo wiedzieć i rozumieć. Pytaj lekarza, proś o wyjaśnienie.

4

**ŻYJ ZDROWO NA CO DZIEŃ**



Ruch, zdrowa dieta, sen, relacje z ludźmi i odpoczynek – to fundament dobrego zdrowia.

5

**BĄDŹ OSTROŻNY W SIECI**



Sprawdź źródła informacji. Nie ufaj „cudownym” reklamom i poradom z niepewnych stron.

## PROFILAKTYKA – TWÓJ NAJLEPSZY LEK



ciśnienie tętnicze



cukier



cholesterol



wzrok



stuch



szczepienia

## RELACJA LEKARZ – PACJENT 2030



**Partnerstwo**  
wspólne decyzje, wzajemny szacunek.



**Zaufanie**  
szczerza rozmowa i uważne słuchanie.



**Współodpowiedzialność**  
Ty znasz siebie najlepiej, lekarz – medycynę.

*Nie czekaj,  
aż coś zaboli.  
Dbaj o zdrowie dziś,  
aby cieszyć się życiem jutro!*



# Co dalej?

## Plan na 30 dni

Małe kroki, które zmieniają wiele.

1



### Więcej ruchu

Dodaj 15–30 minut spaceru dziennie. Zaczynaj tam, gdzie jesteś.

2



### Jedno badanie

Umów się na jedno badanie profilaktyczne, które odkładałeś od dawna.

3



### Lepszy sen

Ustal regularną porę snu i ogranicz ekrany godzinę przed snem.

4



### Mniej siedzenia

Wstawaj co godzinę. Siedzenie przez wiele godzin szkodzi nawet przy regularnym sporcie.



Zdrowie zaczyna się dziś. Małe kroki każdego dnia prowadzą do wielkiej zmiany.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊**

**12/05/2026** – wykład „**Długowieczność mózgu – jak zachować sprawność umysłową na lata?**” poprowadzi **dr Maciej Czarnecki** – specjalista neurolog, założyciel i dyrektor Centrum Medycznego NeuroProtect w Warszawie.