



ZDROWIE 01

Podstawowe informacje na temat zdrowia i dobrego samopoczucia

By umożliwić Ci pogłębienie wiedzy na temat utrzymania zdrowia

[Rozpocznij kurs >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





ZDROWIE MODUŁ 1

Podstawowe informacje na temat zdrowia i dobrego samopoczucia

Ten moduł ma na celu przekazanie Ci odpowiedniej wiedzy, umiejętności i kompetencji w zakresie podstawowych pojęć dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia, by zwiększyć Twoją świadomość na temat utrzymania zdrowia.

Czego nauczysz się w tym module

- 1 Dowiesz się, co oznacza zdrowie i dobre samopoczucie.
- 2 Dowiesz się, jak odróżnić zapobieganie od leczenia.
- 3 Nauczysz się kluczowych zasad utrzymania zdrowia.
- 4 Poznasz kompetencje zdrowotne
- 5 Dowiesz się, jak wspierać osoby starsze by dłużej mogli cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.



Rozdziały w tym module

1

Wprowadzenie do tematu zdrowia i dobrego samopoczucia

2

Wprowadzenie do profilaktyki i leczenia

3

Kompetencje zdrowotne

4

Zdrowe starzenie się



ZDROWIE | MODUŁ 1 | ROZDZIAŁ 1

Wprowadzenie do tematu zdrowia i dobrego samopoczucia

W rozdziale pierwszym zapoznasz się z podstawowymi zasadami dotyczącymi zdrowia i dobrego samopoczucia, praktycznymi poradami na temat utrzymania zdrowia oraz różnymi rodzajami opieki zdrowotnej.

Wstęp

Zdrowie i dobre samopoczucie są dla nas bardzo ważne, bowiem umożliwiają nam szczęśliwe życie i osiągnięcie naszych celów. Ich źródłem mogą być też proste rzeczy.

Na przykład: śmiech może poprawić nasz nastrój. Czy wiesz, że śmianie się 100 razy jest równe 15 minutowemu treningowi na rowerze stacjonarnym? Oglądanie śmiesznych filmików na YouTube ma zatem swoje zalety (ale z umiarem!).



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dobre samopoczucie & zdrowie
- 2 Dobra kondycja psychiczna
- 3 Jak poprawić kondycję psychiczną?



Poznaj Nikosa

To jest Nikos, 50-latek, mieszkający z żoną, nad sklepem, który prowadzi. Nikos zmaga się z pewnymi chorobami, więc w trakcie tego rozdziału będziemy liczyć na Twoją pomoc.

Dowiedz się więcej o jego stanie zdrowia i środowisku zamieszkania na następnym slajdzie!



Stan zdrowia i środowisko i środowisko zamieszkania Nikosa



Plusy

- Nikos mieszka samodzielnie z żoną.
- Koszty ogólnego wsparcia medycznego pokrywane są przez Narodowy System Zdrowia.
- Gmina, w której mieszka oferuje podstawowe programy zdrowego stylu życia i ćwiczeń.
- Wspierający przyjaciele pomagają mu w byciu bardziej aktywnym.



Minusy

- Nikos cierpi na cukrzycę i genetyczne choroby układu krążenia.
- Wykonuje nie rutynową pracę, co utrudnia mu prawidłowe przyjmowanie leków i prowadzenie odpowiedniego trybu życia (ćwiczenia, jedzenie).
- Nie stać go na opłaceniu specjalistycznej/prywatnej opieki zdrowotnej.

“Zdrowie” i “dobre samopoczucie”


Weź kartkę papieru i zapisz słowa, które przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Nie spiesz się! Kiedy będziesz gotowa/y, kliknij na następny slajd.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object


 **ZDROWIE** **MODUŁ 1** **ROZDZIAŁ 1**

Ile z nich udało Ci się zapisać?

- Dobre samopoczucie
- Zyskiwanie
- Poczucie spełnienia
- Radość
- Fitness
- Wdzięczność
- Dobrobyt
- Energia
- Szczęście
- Sukces

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



ZDROWIE **MODUŁ 1** **ROZDZIAŁ 1** Wprowadzenie do tematu zdrowia i dobrego samopoczucia

Czy na poprzedniej liście brakowało Ci jakichś słów? Teraz masz szansę podzielić się innymi słowami, które przyszły Ci do głowy!

Czym jest zdrowie i dobre samopoczucie?

Oto definicje Światowej Organizacji Zdrowia:

Dobre samopoczucie

"Dobre samopoczucie jest wynikiem zaspokojenia podstawowych potrzeb jednostki oraz osiągnięcia celów i planów, które jednostka ma w życiu".

Zdrowie

"Nie tylko brak choroby, ale także stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia, dobrej kondycji)".



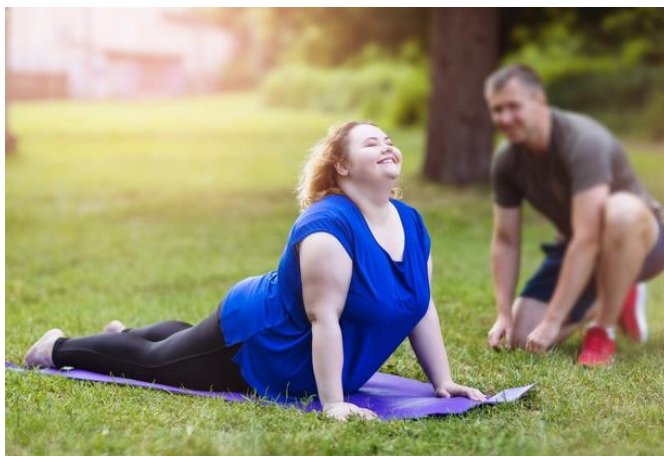
Rodzaje dobrego samopoczucia

Dowiedzmy się więcej na temat dobrego samopoczucia! Czy wiesz, że istnieje kilka rodzajów dobrego samopoczucia? Oto trzy główne rodzaje:



Psychiczny dobrostan

Odnosi się to do umiejętności zarządzania emocjami, tego jak się czujemy i jak postrzegamy siebie. Wiąże się też z umiejętnością pokonywania przeszkód w naszym życiu i kochania siebie.



Fizyczny dobrostan

Wiąże się z funkcjonowaniem Twojego ciała i tym, jak się w nim czujesz. Jest skorelowany z prowadzeniem zdrowego trybu życia, w tym zbilansowanej diety i ruchu.



Społeczny dobrostan

Jest to nasza zdolność do posiadania sieci wsparcia, komunikowania się z innymi i tworzenia głębokich relacji.

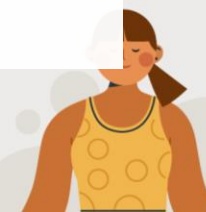
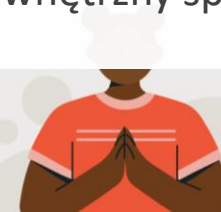
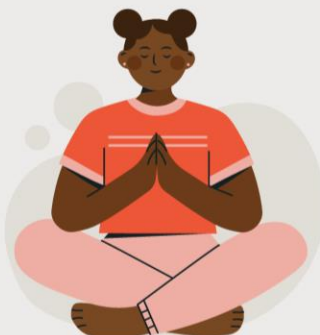
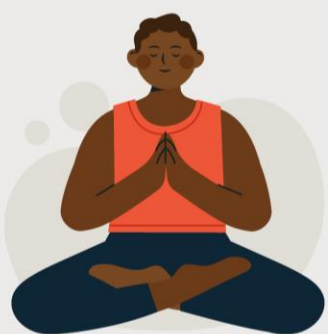
Dobrostan psychiczny

Dla dobrego samopoczucia fizycznego niezwykle ważne jest zachowanie aktywności. Więcej wskazówek znajdziesz w module „Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu”.

Teraz skupimy się na **dobrym samopoczuciu psychicznym**. Jest ono równie ważne jak dobre samopoczucie fizyczne.

Dobre samopoczucie psychiczne odnosi się do Twoich myśli i uczuć oraz tego, jak radzisz sobie z sytuacjami życiowymi. Na kolejnych slajdach znajdziesz wskazówki, jak poprawić swoje samopoczucie psychiczne!





Medytacja

Czy kiedykolwiek o niej słyzałeś? Jest to świetny i łatwy sposób na zmniejszenie stresu, utrzymanie dobrego samopoczucia i zwiększenie koncentracji. Jedna minuta medytacji może wprowadzić znaczące zmiany! Dalej pokażemy Ci kroki jak medytować. Gotowy/a by znaleźć swój wewnętrzny spokój?

Medytacja

1

2

3



Usiądź

Usiądź na podłodze lub na krześle, ale jeśli to konieczne, możesz też stać. Ważne jest, abyś czuł, gdzie Twoje ciało dotyka siedzenia i/lub podłoża.

Medytacja

1

2

3



Przeskanuj swoje ciało

Usiądź prosto lub stań prosto, ale nie sztywno. Jeśli siedzisz na krześle lub stoisz, upewnij się, że Twoje stopy całkowicie dotykają ziemi, łącząc Cię z nią. Twoje oczy są otwarte, więc weź pod uwagę otoczenie, w którym się znajdujesz. Opuść lekko wzrok.

Medytacja

1

2

3



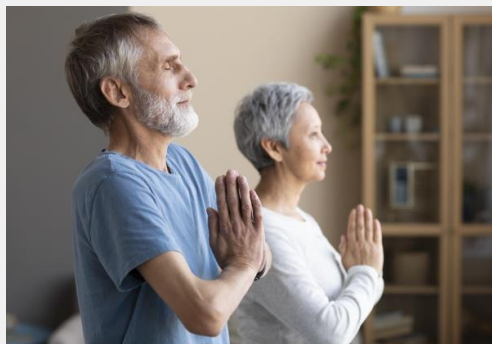
Połącz się z Twoim oddechem

Po rozpoznaniu otoczenia, możesz zamknąć oczy i zwrócić uwagę na swój oddech, szczególnie na wydech.

Medytacja

4

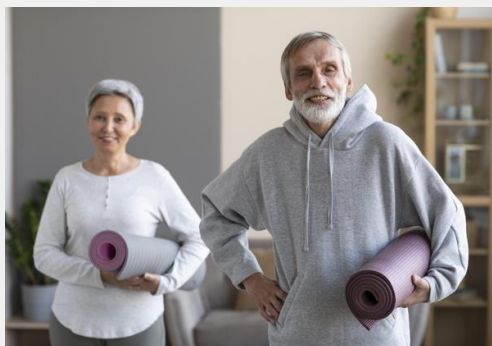
5



Podążaj za wydechem

Na końcu wydechu zrób pauzę zanim weźmiesz wdech. W tej pauzie masz naturalną świadomość: ona już tam jest, nie musisz jej tworzyć. Podążaj więc za wydechem. Gdy pojawiają się myśli, traktuj je tak, jak wszystko inne, co napotykasz: zauważ je i użyj tego zauważenia, aby sprowadzić cię z powrotem do oddechu. Utrzymaj to. Wydech, i wydech, i wydech. Powtarzaj tyle razy, ile chcesz.

Dowiedz się więcej



Dodatkowe materiały

To ćwiczenie zostało pobrane z witryny – [healthy mind, healthy life](#). Można tam znaleźć więcej informacji na temat tego, jak zmniejszyć stres oraz więcej ćwiczeń na temat uważności.

Pozostań w kontakcie z innymi

Kiedy tylko możesz spędzaj czas z przyjaciółmi. To świetny sposób na stworzenie pozytywnych wspomnień i uzyskanie wsparcia emocjonalnego! Oto kilka przykładów tego, co możesz zrobić:

- Zadzwoń do przyjaciela, z którym dawno nie rozmawiałeś;
- Idź z kimś do kina;
- Idź z kimś do parku;
- Zaproś przyjaciela na wspólny posiłek;

Może chcesz poznać nowych przyjaciół? Te czynności też mogą Ci w tym pomóc. Na kolejnych slajdach podamy Ci wskazówki, jak poznawać nowych ludzi. Czas na pogawędki!



Oto kilka wskazówek!

Wolontariusz



Wolontariat może pomóc Ci poznać ludzi, którzy podzielają te same wartości co Ty. Istnieją różne rodzaje wolontariatu dla wszystkich grup wiekowych i preferencji. Sprawdź, co jest dostępne w Twojej społeczności i wybierz ten, który najbardziej Ci pasuje!

Dołącz do klubu/ grupy



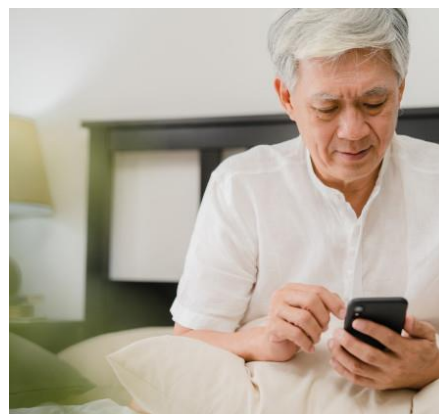
Istnieją różne rodzaje grup/klubów, do których możesz dołączyć, takie jak książkowy, taneczny, religijny, spacerowy, cóż, lista jest nieskończona... Poszukaj w swojej społeczności klubów, do których możesz dołączyć!

Pójdź z psem do parku



Jeśli masz psa, ta wskazówka jest dla Ciebie! Wspólna miłość do zwierząt domowych jest natychmiastowym impulsem do rozmowy. Idź do pobliskiego parku z psem lub miejsca, gdzie spaceruje dużo ludzi.

Grupy na Facebooku



Na Facebooku reklamowane są lokalne grupy, do których możesz dołączyć. Po prostu wyszukaj swoje miasto na pasku wyszukiwania, a następnie kliknij "grupy". Znajdziesz tam działania podejmowane w Twojej społeczności oraz osoby chętne do poznania nowych ludzi.

Zdobądź nowe umiejętności

Nauka nowych umiejętności to świetny sposób na podniesienie poczucia własnej wartości! Zwiększa również Twoje zdolności adaptacyjne. Jednak musi to być coś, co sprawia Ci przyjemność. Nie rób tego, jeśli czujesz, że jest to obowiązek. Oto kilka pomysłów:

- Graj na nowym instrumencie;
- Naucz się nowego języka;
- Ugotuj nowe danie;
- Naucz się robić na drutach;
- Naucz się nowych umiejętności komputerowych.

Czy wiesz, że osoby, które uczą się nowych umiejętności, są również mniej narażone na rozwój demencji? Więcej na temat demencji dowiemy się w osobnym module.



Bądź aktywny fizycznie

Aktywność fizyczna jest nie tylko świetna dla dobrego samopoczucia fizycznego, ale może również poprawić Twój nastrój. Wspaniale, prawda? Istnieje kilka łatwych i prostych aktywności fizycznych, które możesz wykonywać, oto one:

- Idź na 30-minutowy spacer;
- Rozciągnij nogi i ręce;
- Zamiast jeździć windą, chodź po schodach;

Możesz również ćwiczyć podczas oglądania telewizji, czyli 2 w 1! Na następnym slajdzie poznamy kilka ćwiczeń, które można wykonywać podczas oglądania ulubionych programów telewizyjnych!



Ćwiczenia, które możesz wykonywać oglądając swój ulubiony program telewizyjny!

Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonywać podczas oglądania telewizji. Zachowaj jednak ostrożność podczas ich wykonywania i skonsultuj się z lekarzem, co jest dla Ciebie zalecane.



Podnoszenie nóg

Usiądź prosto, na krawędzi siedzenia. Trzymając się za boki siedziska, unieś prawą nogę tak, aby była wyprostowana w kolanie. Opuść ją z powrotem na dół, tak aby stopy były oparte na podłożu. Wykonaj 10 powtórzeń, zrób krótką przerwę i powtórz ćwiczenie z lewą nogą.



Kręcenie ramionami

Usiądź prosto ze stopami opartymi na podłodze. Wyciągnij ręce przed siebie po obu stronach. Powoli kręć ramionami do siebie. Wykonaj tę czynność tyle razy, ile możesz, maksymalnie 10 razy, a następnie zmień pozycję i wykonaj krążenie w drugą stronę.



Marsz

Maszeruj w miejscu lub wykonuj kroki z boku na bok lub z przodu do tyłu.

Pomagaj innym

Już wcześniej przekonaliśmy się, że wolontariat może być świetnym sposobem na poznanie nowych ludzi! Pomaganie innym wywołuje pozytywne uczucia i poczucie nagrody! Zwiększa to również Twoją samoocenę. Oto w jaki sposób możesz pomóc:

- Wykonaj za kogoś jakiś obowiązek;
- Wyślij komuś miłą wiadomość;
- Spędź trochę czasu na rozmowie ze starszymi ludźmi w domu opieki;
- Przekaż darowiznę komuś potrzebującemu lub zaufanej instytucji



Nasz wybór - Vizinho Amigo

"Vizinho amigo" oznacza po portugalsku przyjaznego sąsiada. Kiedy w marcu 2020 roku w Portugalii wprowadzono lockdown z powodu pandemi COVID-19, grupa przyjaciół (nie należących do grup ryzyka) wpadła na pomysł, by jako wolontariusze dostarczać artykuły spożywcze swoim sąsiadom, którzy byli bardziej narażeni na zachorowanie, dzięki czemu nie musieli wychodzić z domu. Wolontariusze umieścili plakaty w swojej okolicy i broszury w skrzynkach pocztowych swoich sąsiadów, informując ludzi o projekcie i numerze kontaktowym, pod który mogli zadzwonić, aby skorzystać z usługi! Jakie to fajne! Możesz dołączyć do tego ruchu rozwieszając plakaty w swojej społeczności, oferując swoją pomoc w codziennych czynnościach, takich jak wyprowadzanie psa, dostarczanie zakupów spożywczych itp.



Streszczenie rozdziału

1 Dowiedziałeś się, czym jest zdrowie i dobre samopoczucie.

2 Dowiedziałeś się, jak poprawić samopoczucie psychiczne.



Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

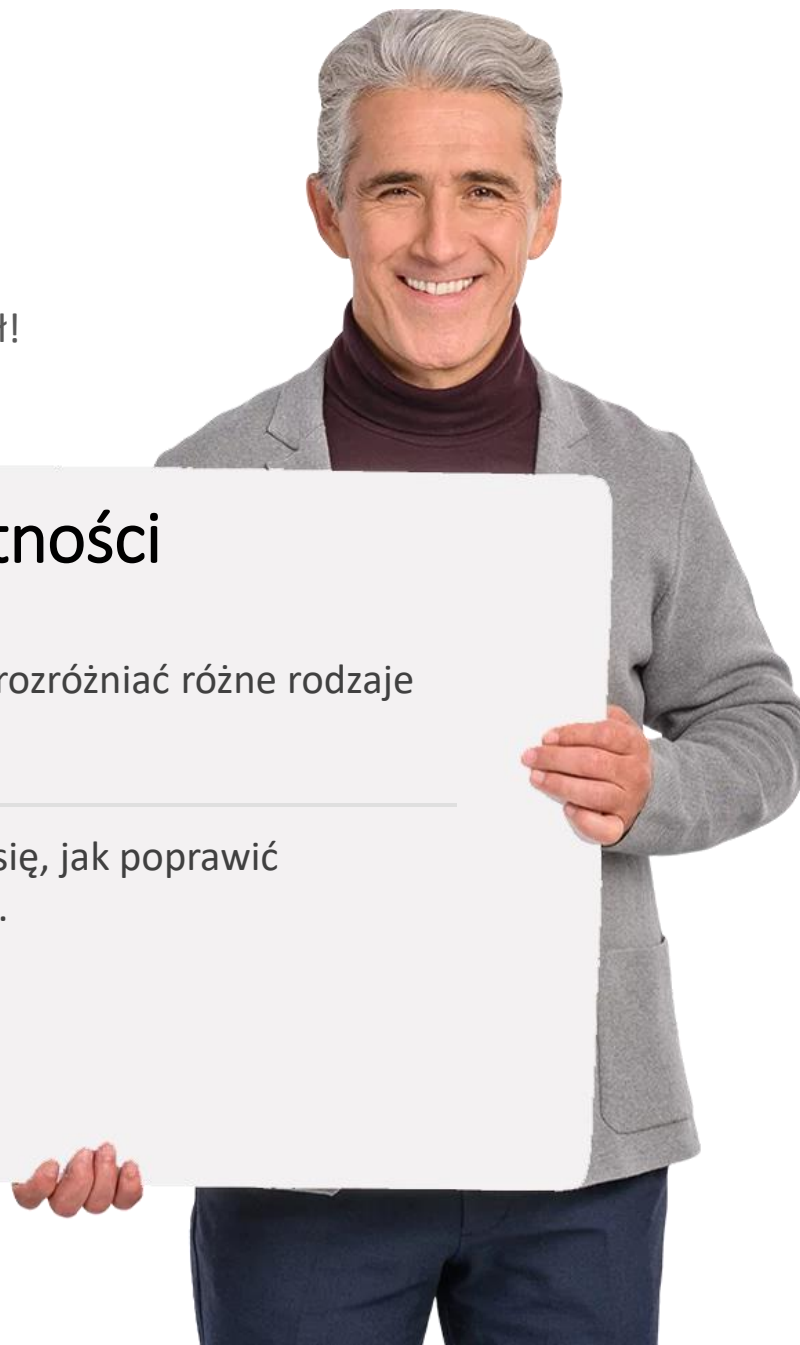
Nabyte umiejętności

1

Nauczyłeś się rozróżniać różne rodzaje dobrostanu.

2

Dowiedziałeś się, jak poprawić samopoczucie.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając na jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)

[Dalej](#)





ZDROWIE

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 2

Wprowadzenie do profilaktyki i leczenia

W tym rozdziale poznasz podstawy zarządzania zdrowiem i leczenia.



Wstęp

Według Światowej Organizacji Zdrowia, ludzie w każdym wieku są narażeni na czynniki ryzyka przyczyniające się do powstawania chorób. 71% wszystkich zgonów na świecie jest wynikiem chorób niezakaźnych, którym można by zapobiec, prowadząc aktywny tryb życia, np. zdrowszą dietę i zwracając uwagę na parametry zdrowotne. Zgłębmy ten temat, abyś mógł/a prowadzić zdrowy styl życia!



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Zapobieganie, a leczenie
- 2 Zarządzanie zdrowiem
- 3 Opieka podstawowa, specjalistyczna, terapeutyczna



Zapobieganie, a leczenie

Ostatnio Nikos poszedł na kontrolną wizytę i lekarz powiedział, że jego poziom cukru jest dość wysoki i że Nikos powinien coś z tym zrobić. Ale Nikos wie tylko o leczeniu, nie zna różnicy między zapobieganiem, a leczeniem. Czy możesz mu pomóc?


Tutaj znajdziesz dwie definicje, spróbuj zgadnąć, która z nich oznacza profilaktykę, a która opisuje leczenie?

1. Czynność polegająca na powstrzymaniu czegoś od zaistnienia lub powstania.
2. Opieka medyczna udzielona pacjentowi z powodu choroby lub urazu.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** | **MODUŁ 1** | **ROZDZIAŁ 2** | Wprowadzenie do profilaktyki i leczenia

Dopasuj pojęcie profilaktyki i leczenia do właściwej definicji.

Profilaktyka (zapobieganie)	Działanie polegające na powstrzymaniu czegoś przed wystąpieniem lub pojawieniem się. Na przykład, spożywanie mniejszej ilości słodczy.
Leczenie	Opieka medyczna udzielona pacjentowi w związku z chorobą lub urazem. Na przykład, tabletki przepisane przez lekarza w celu obniżenia poziomu cholesterolu u Nikosa.

Zapobieganie, a leczenie

Oto odpowiedź! Czy udało Ci się odgadnąć?

Zapobieganie: Podejmowanie działań mających na celu zapobieganie czemuś, co się dzieje lub powstaje. Na przykład: spożywanie mniejszej ilości słodzonych pokarmów, ćwiczenia fizyczne, stosowanie zrównoważonej diety, aby zapobiec przewlekłym chorobom, które są spowodowane niezdrowym stylem życia.

Leczenie: Opieka medyczna udzielona pacjentowi w związku z chorobą lub urazem np. tabletki przepisane przez lekarza w celu obniżenia poziomu cholesterolu u Nikosa.



Zarządzanie zdrowiem

Jak zauważyłeś, zapobieganie jest kluczem do aktywnego i zdrowego życia. Istnieją proste rzeczy, które możesz zmienić w swoim stylu życia, a które zmniejszają ryzyko zachorowania.

Poniżej poznamy kilka łatwych porad dotyczących zarządzania zdrowiem!





Utrzymywanie rąk w czystości jest niezbędne do utrzymania bakterii z dala i zmniejszenia rozprzestrzeniania się chorób. W tym filmie możesz dowiedzieć się, jak prawidłowo myć ręce. Czy jesteś gotowy? Po COVID-19, wszyscy powinniśmy to umieć i mieć nawyk częstego mycia rąk, nie sądzisz?

Ćwiczenie 1 - Eksperyment z papryką

Czasami trudno jest zachęcić innych do mycia rąk. Oto zabawny eksperyment, który możesz zrobić, aby pokazać innym, jak ważne jest mycie rąk! Potrzebujesz tylko talerza, wody, pieprzu i płynu do mycia.





Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia, w tym zdrowe odżywianie, jest kluczowy dla zapobiegania wielu chorobom i utrzymywanie dobrego zdrowia.

Co sądzisz o jedzeniu na zdjęciu? Czy powinniśmy je jeść codziennie?

Dowiedz się więcej na ten temat w naszym module „Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu”!

Badania przesiewowe

Badania przesiewowe to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom. Badania przesiewowe pomagają wykryć problemy zdrowotne we wczesnym stadium, kiedy łatwiej jest je leczyć.



Co to są badania przesiewowe?

Badania przesiewowe to testy medyczne, które personel medyczny wykorzystuje do sprawdzania stanu zdrowia, zanim pojawią się jakiegokolwiek oznaki lub objawy chorobowe. Nie przegapcie swoich badań kontrolnych i sprawdźcie u swojego lekarza, kiedy należy je wykonać!

Badania przesiewowe

Oto kilka prostych rzeczy, które możesz zrobić bez wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, aby zmierzyć niektóre wskaźniki dot. zdrowia. Zawsze jednak omów to ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, aby wiedzieć, co jest dla Ciebie odpowiednie.



Ciśnienie krwi

Można je wykonać w aptece lub w domu za pomocą ciśnieniomierza. Jeśli zdecydujesz się na wykonanie go w domu, zapytaj swojego lekarza rodzinnego, jakie kroki należy wykonać, aby pomiar był dokładny.



Waga

Możesz zważyć się w domu lub pójść do apteki, aby to zrobić. Lepiej jest ważyć się w lekkim ubraniu po przebudzeniu. A może wybrać dzień i zacząć robić to co tydzień?



Cukrzyca

Poziom cukrzyca można mierzyć w domu za pomocą monitora poziomu glukozy we krwi. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby sprawdzić, czy rejestrowanie poziomu glukozy we krwi byłoby dla Ciebie przydatne!

Spanie

Jeśli nie śpisz dobrze przez zalecaną liczbę godzin, może to mieć poważny wpływ na Twoje zdrowie. Zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych chorób, takich jak cukrzyca i zmniejsza długość życia. Ponadto wpływa na Twój nastrój i samopoczucie psychiczne. Zaleca się, abyś spał 8 godzin dziennie.

Pamiętasz Nikosa? Od jakiegoś czasu ma problemy ze spaniem po 8 godzin dziennie i ma problemy z zasypianiem. A co z Tobą?

Pomóżmy Nikosowi w uzyskaniu lepszej jakości snu!






Spanie

Oto kilka działań, które może podjąć Nikos. Jak myślisz, które z nich są odpowiednie, aby pomóc mu lepiej spać? Zagrajmy w test!

- Spożywaj napoje z kofeiną wieczorem
- Staraj się zasypiać i budzić o stałych porach
- Zaopatrz się w wygodne łóżko, materac i poduszkę
- Patrz na ekran telefonu lub monitora na godzinę przed snem
- Wyłączaj światło, jeśli wstajesz w nocy
- Słuchać łagodnej muzyki przed snem

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** | **MODUŁ 1** | **ROZDZIAŁ 2** | Wprowadzenie do profilaktyki i leczenia

Spożywaj kofeinę pod koniec dnia

- Prawda
- Fałsz

Odpowiedzi

1**2****3**

Nie należy spożywać kofeiny w nocy

Kofeina spożywana późno w ciągu dnia, może wpływać na układ nerwowy i może powstrzymać organizm przed naturalnym relaksem.

Nikos uwielbia pić kawę po obiedzie; jednak od teraz zacznie pić kawę bezkofeinową.

Odpowiedzi

1

2

3



Staraj się spać i budzić o stałych porach

Budząc się i idąc do łóżka w podobnych porach, pomaga się tworzyć rutynę. Po jakimś czasie, możesz nawet nie potrzebować budzika by wstać o danej godzinie!

Nikos zacznie chodzić spać o 23.00 i budzić się o 7.00 rano.

Odpowiedzi

1

2

3



Zaopatrz się w wygodne łóżko, materac i poduszkę
Czy wiesz, że powinieneś wymieniać swoją pościel przynajmniej co 5-8 lat? Istotna jest również odpowiednia temperatura w pokoju, nie za zimna ani nie za ciepła.

Nikos kupił wygodniejszą poduszkę, która pomoże mu lepiej spać!

Odpowiedzi

4

5

6



Nie korzystaj z telefonu na dwie godziny przed snem
Aby poprawić jakość snu nie należy przebywać przed ekranami i należy wyłączyć wszystkie jasne światła na dwie godziny przed pójściem spać.

Nikos zwykł czytać i odpowiadać na maile od klientów do późnych godzin nocnych. Od tej pory po kolacji nie będzie korzystał z laptopa, (ani z komórki!).

Odpowiedzi

4

5

6

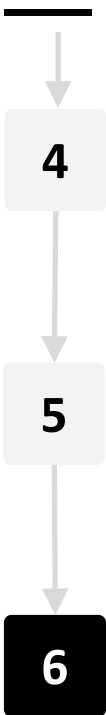


Wyłączaj światło, jeśli wstajesz w nocy

Należy ograniczyć wstawanie z łóżka w nocy poprzez na przykład nie wypijanie zbyt dużo płynów w godzinach poprzedzających pójście do łóżka. Jeśli już wstaniesz to staraj się nie zaświecać mocnego światła.

Nikos postanowił, że będzie pił zalecaną ilość wody w ciągu dnia i mniej wody w przed pójściem spać, aby nie budzić się tak często za potrzebą.

Odpowiedzi



Słuchaj łagodnej muzyki przed snem

Jak się dowiedzieliśmy, nie powinniśmy oglądać telewizji ani patrzeć na ekran np. komórki lub komputera przed pójściem spać. Jest to świetny czas na słuchanie muzyki relaksacyjnej, wzięcie prysznica lub poświęcenie czasu na szybką chwilę mindfulness!

Nikos organizuje playlistę do słuchania podczas nocnego relaksu, macie dla niego jakieś propozycje?

Opieka podstawowa, specjalistyczna i wysoce specjalistyczna

O opiece i leczeniu - czy wiesz, że istnieją różne rodzaje opieki? Dowiedzmy się, na czym polegają różnice!



Opieka podstawowa

Jest to pierwszy punkt kontaktowy w sprawie Twoich objawów i problemów medycznych (Twój lekarz ogólny)



Opieka specjalistyczna

Jest wtedy kiedy lekarz pierwszego kontaktu kieruje Cię do specjalisty, czyli kogoś kto ma większą wiedzę na temat opieki zdrowotnej jakiej potrzebujesz.



Opieka wysoce specjalistyczna

Ma miejsce, gdy opieka zdrowotna wymaga wysoce specjalistycznego sprzętu i wiedzy, na przykład gdy jesteś hospitalizowany.

Streszczenie rozdziału

1

Poznałeś/aś różnicę między zapobieganiem, a leczeniem.

2

Dowiedziałeś/aś się jak zapobiegać chorobom.

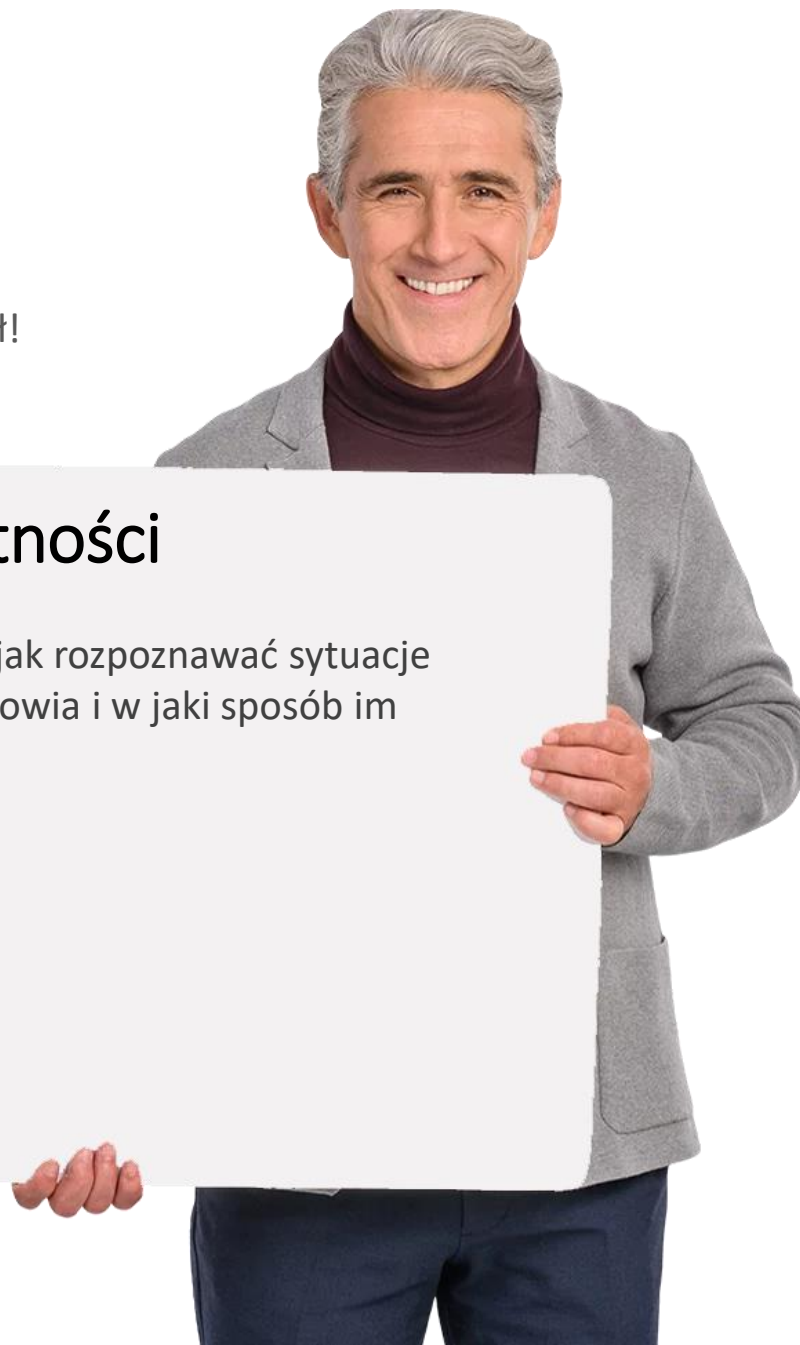
Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Nauczyłeś się jak rozpoznawać sytuacje zagrożenia zdrowia i w jaki sposób im zapobiegać



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając na jeden z poniższych przycisków:

Powtóż

Dalej





ZDROWIE

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 3

Kompetencje zdrowotne

W tym rozdziale dowiesz się wszystkiego o kompetencjach zdrowotnych i jak je poprawić.

Wstęp

W europejskim badaniu dotyczącym wiedzy na temat zdrowia 12% respondentów ma jej niedostateczny poziom, a 35% mieści się w przedziale niskim. Odpowiednie umiejętności w zakresie zdrowia są kluczowe dla poprawy jego poziomu i zmniejszenia nierówności. Na przykład, według Światowej Organizacji Zdrowia wiedza na temat zdrowia jest głównym czynnikiem w zapobieganiu chorobom niezakaźnym, znanym również jako choroby przewlekłe, o których dowiemy się więcej w innym module o tej samej nazwie.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

1

Kompetencje zdrowotne

2

Korzyści wynikające z wyższych kompetencji zdrowotnych

3

Zwiększanie kompetencji zdrowotnej w Twojej społeczności

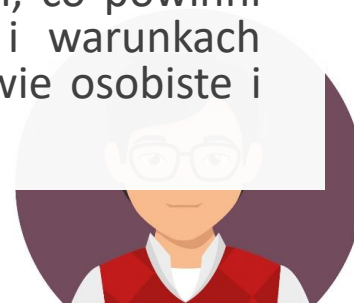
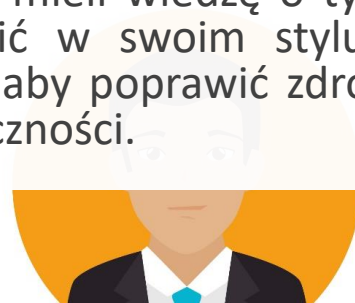
4

Projekt „wiadomość w butelce”

5

Jak stworzyć swój własny projekt „wiadomość w butelce”





Czym są kompetencje zdrowotne?

Niezwykle ważne jest to aby ludzie rozumieli i analizowali podstawowe informacje dotyczące zdrowia, potrzebne do podejmowania właściwych decyzji zdrowotnych. Nazywa się to **kompetencjami zdrowotnymi**. Chodzi również o to, aby ludzie mieli wiedzę o tym, co powinni zmienić w swoim stylu i warunkach życia, aby poprawić zdrowie osobiste i społeczności.

W jakich sytuacjach osoby o niskim poziomie kompetencji zdrowotnych mają trudności?



Szukanie specjalistycznego wsparcia

Kiedy takie osoby potrzebują pomocy w związku z chorobą, mogą nie wiedzieć, gdzie mogą znaleźć potrzebne wsparcie.



Wypełnianie formularzy zdrowotnych

Czasami formularze zdrowotne są skomplikowane i użyte w nich pojęcia nie są znane dla niektórych.



Rozumienie sposobu przyjmowania leków

Jednym z głównych wyzwań dla pacjentów o niskich umiejętnościach czytania i pisania jest zrozumienie, jak i kiedy należy przyjmować leki.



Postępowanie w przypadku chorób przewlekłych

Postępowanie w przypadku chorób przewlekłych może być trudne, jeśli nie posiada się potrzebnych informacji, w tym wiedzy o związku między zachowaniami ryzykownymi a zdrowiem oraz o tym, jakimi informacjami dzielić się z zespołem medycznym.



Które z nich są prawdziwe, które fałszywe?

Po zapoznaniu się z tym, czym są kompetencje zdrowotne, zagrajmy w grę typu prawda czy fałsz. Poniżej znajdziecie kilka stwierdzeń. Które z nich są prawdziwe? Które z nich są fałszywe? Zagrajmy w quiz!

- ✓ Wysokie wskaźniki kompetencji zdrowotnych w różnych grupach ludności przynoszą korzyści społeczeństwu.
- ✓ Ograniczone kompetencje zdrowotne znacząco wpływają na stan zdrowia.
- ✓ Niski poziom kompetencji zdrowotnych może wzmacniać istniejące nierówności.
- ✓ Budowanie osobistych umiejętności i zdolności w zakresie wiedzy o zdrowiu nie jest procesem trwającym całe życie.
- ✓ Zdolności i kompetencje związane z umiejętnością czytania i pisania o zdrowiu różnią się w zależności od kontekstu, kultury i środowiska.
- ✓ Wyższe kompetencje zdrowotne społeczeństwa poprawiają zdolność reagowania systemu opieki zdrowotnej.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **ZDROWIE** | **MODUŁ 1** | **ROZDZIAŁ 3** | Kompetencje zdrowotne

Wysoki poziom kompetencji zdrowotnych w różnych grupach ludności przynoszą korzyści społeczeństwom

- Prawda
- Fałsz

Jak poprawić swoje kompetencje zdrowotne



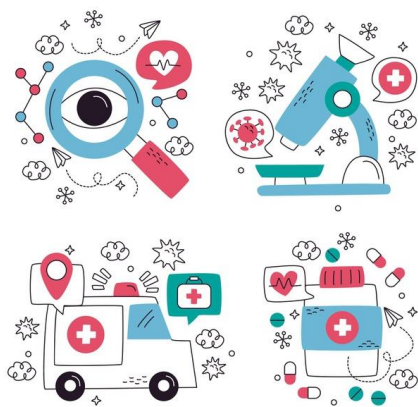
Pytaj, pytaj, pytaj

Upewnij się, że pytasz personel medyczny o wszystkie wątpliwości, które masz. Ważne jest, abyś był poinformowany i rozumiał jak dbać o siebie.



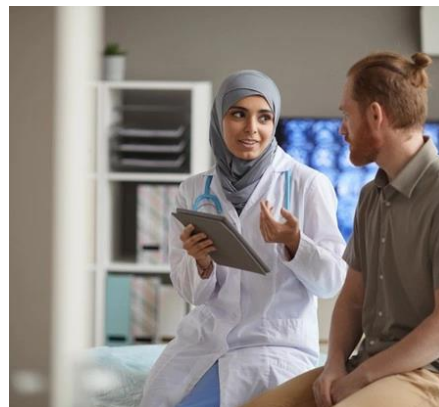
Powtórzenie informacji

Po udzieleniu przez pracownika medycznego wskazówek lub informacji, powtórz je własnymi słowami. Jest to świetny sposób, aby upewnić się, że wszystko dobrze zrozumiałeś.



Wsparcie wizualne

Obrazy, wykresy, filmy i inne formy wizualne mogą pomóc w lepszym zrozumieniu informacji. Poproś personel medyczny o ulotki lub inne materiały, które możesz zabrać do domu, aby się z nimi zapoznać, lub poszukaj ich w Internecie (nie zapomnij sprawdzić, czy jest to wiarygodne źródło!).



Poproś o tłumacza

Jeśli nie znasz języka kraju, w którym korzystasz z opieki zdrowotnej, poproś o tłumacza w preferowanym przez Ciebie języku, aby upewnić się, że wszystko rozumiesz.



Czy wiesz że?

Według Światowej Fundacji na rzecz Kompetencji Zdrowotnych 9 na 10 osób nie posiada umiejętności potrzebnych do zarządzania zdrowiem i zapobiegania chorobom, co oznacza, że ich poziom kompetencji zdrowotnych jest niski! Jest to duży problem, prawda?

Ćwiczenie 2



Nikos uważa, że w jego społeczności umiejętność czytania i pisanie o zdrowiu jest bardzo niska i chciałby ją poprawić. Jak już widzieliśmy wcześniej, wsparcie wizualne może być świetnym sposobem, aby pomóc ludziom lepiej zrozumieć informacje na temat zdrowia. Nikos wpadł na pomysł stworzenia plakatów dotyczących zarządzania zdrowiem, które mógłby umieścić w swoim sklepie. Czy możesz mu pomóc?

Ćwiczenie 2

Najpierw wybierz jeden temat, o którym dowiedziałeś się w tym module. Co mógł(a)byś o nim napisać na plakacie? Upewnij się, że używasz prostego języka i krótkich zdań.

Po drugie - część graficzna! Możesz wykorzystać proste i darmowe narzędzia takie jak paint czy [canva](#). W canvie można znaleźć fajne layouty, w których wystarczy dodać informacje lub kolejne cliparty.

Możesz dodać kilka zdjęć, istnieją strony internetowe z darmowymi zdjęciami, takie jak [freepik](#), [Centre for Ageing Better](#) i [Unsplash](#).

Albo: weź karton i kilka kredek i narysuj to!

#FicaEmCasa

Quando usar máscara?

Fonte: Organização Mundial da Saúde



Dobra praktyka - wiadomość w butelce

Jest to projekt stworzony przez Lions International, w którym ludzie przechowują wszystkie istotne informacje osobiste i medyczne, wewnątrz butelki.

Następnie butelka jest przechowywana w lodówce, a na drzwiach domu danej osoby znajduje się naklejka informująca służby ratunkowe, że dana osoba ma w lodówce butelkę ze wszystkimi ważnymi informacjami. Pozwala to na szybsze i lepsze zrozumienie stanu zdrowia danej osoby przez pracowników pogotowia. Jest to świetny pomysł dla osób z chorobami przewlekłymi i zagrażającymi życiu.





Ćwiczenie 3

Wiadomość w butelce to świetny pomysł, prawda? Dlaczego nie wdrożyć go w swojej społeczności? A może założyć własny biznes? Zastanówmy co możemy zrobić.

Ćwiczenie 3

1**2****3**

Gdzie można dostać butelki?

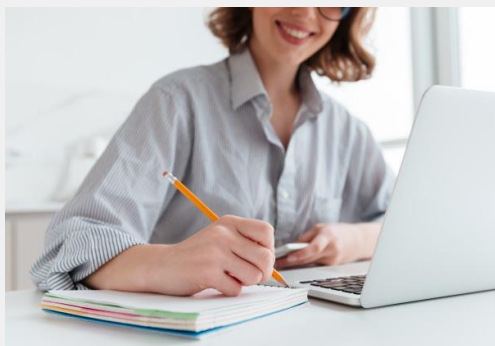
Zastanów się, gdzie możesz zdobyć butelki. Może uda Ci się stworzyć partnerstwo z firmą, która zasponsoruje butelki? Albo możesz z przyjaciółmi zdobyć butelki oddane do recyklingu? Pomyślcie o innych możliwościach/zasobach, które możecie mieć w Waszej społeczności.

Ćwiczenie 3

1

2

3



Utwórz formularz

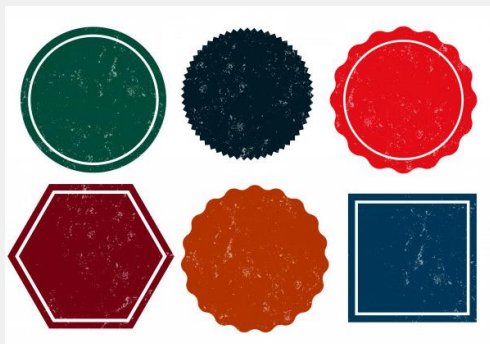
Teraz stwórz formularz, który ludzie będą mogli wypełnić i umieścić go wewnątrz butelki. Jak myślicie, jakie informacje należy w nim umieścić? Może poprosicie o pomoc pracowników służby zdrowia? Gdzie będziecie mogli wydrukować formularze?

Ćwiczenie 3

1

2

3



Stwórz naklejki

To bardzo ważny krok, dzięki któremu pracownicy pogotowia wiedzą o butelce. Kto może stworzyć naklejki? Gdzie można je wydrukować? Może uda się stworzyć partnerstwo z jakąś firmą?

Ćwiczenie 3

4

5

6



Znajdź miejsca, w których ludzie będą mogli przygotować butelki i formularze

Zastanów się, gdzie w Twojej społeczności możnaby przygotowywać butelki i formularze. Sklepy spożywcze? Ośrodki zdrowia? Supermarkety? Apteki?

Ćwiczenie 3

4

5

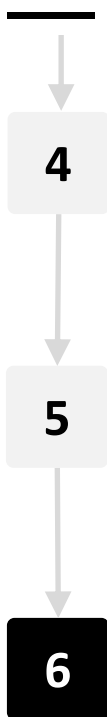
6



Poinformuj służby ratownicze

Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi w swojej okolicy, aby poinformować ich, że jeśli widzą naklejkę projektu na drzwiach mieszkania, oznacza to, że osoba tam mieszkająca ma w swojej lodówce butelkę z podstawowymi informacjami dotyczącymi zdrowia i danymi osobowymi!

Ćwiczenie 3



Informuj ludzi

Kiedy masz już wszystko jest już gotowe, nadszedł czas, aby poinformować ludzi o projekcie i o tym, jak mogą się przyłączyć. Jak myślisz, jaki będzie najlepszy sposób, aby to zrobić? Niektóre pomysły to umieszczenie plakatów w miejscach publicznych i/lub sesje informacyjne.

Streszczenie rozdziału

1

Poznałeś podstawy kompetencji zdrowotnych.

2

Dowiedziałeś się, co można zrobić, aby poprawić kompetencje zdrowotne.

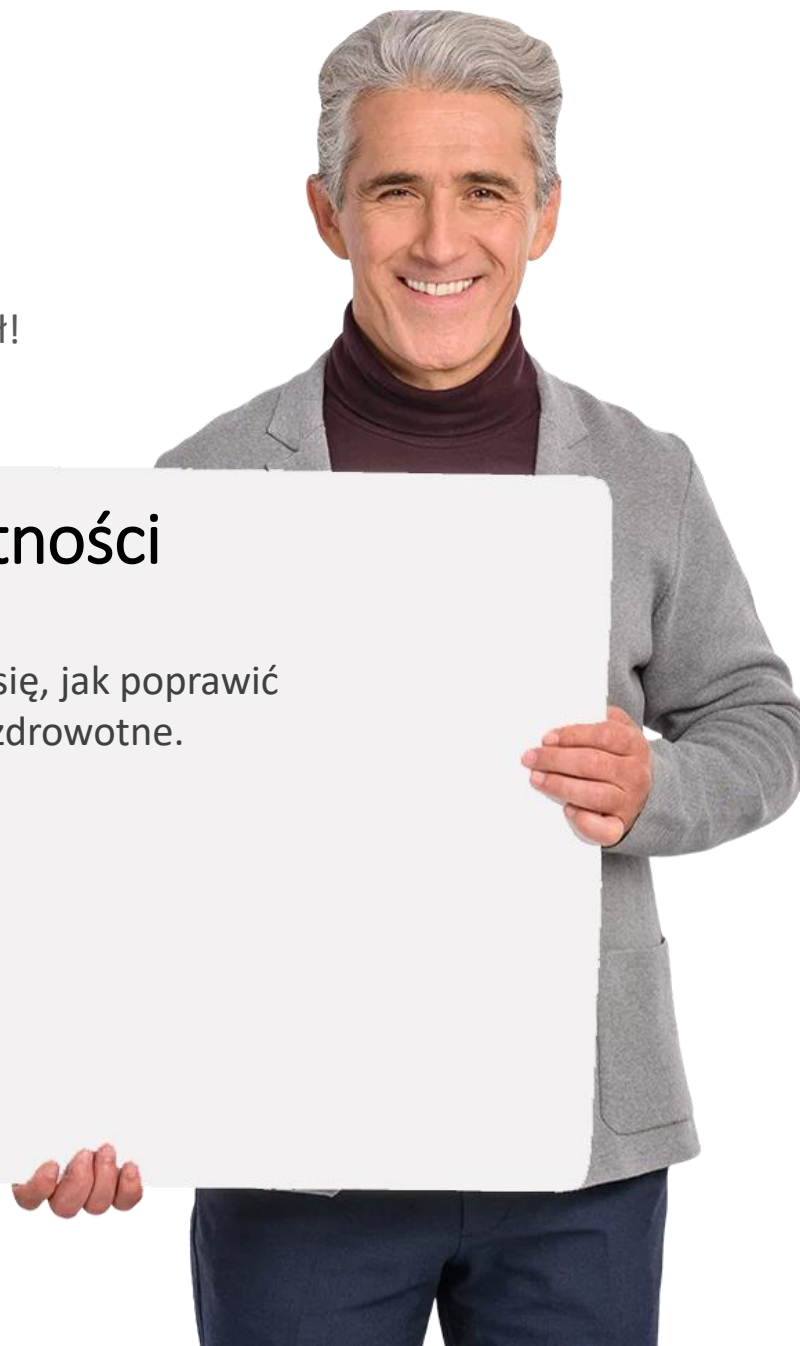
Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Dowiedziałeś się, jak poprawić kompetencje zdrowotne.



Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając na jeden z poniższych przycisków:

Powtóż

Dalej





ZDROWIE

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 4

Zdrowe starzenie się

W tym rozdziale dowiesz się o osobach starszych, niektórych potrzebach, które mogą pojawić się z wiekiem oraz jak im pomóc w razie potrzeby!

Wstęp

Na całym świecie wzrasta średnia długość życia, co oznacza, że ludzie żyją dłużej niż kiedyś i mogą pojawić się różne potrzeby. Chociaż nie ma typowej osoby starszej, ważne jest, aby wspierać aktywne starzenie się, aby zapewnić jakość życia w każdym wieku.

Dowiedzmy się więcej o zdrowym starzeniu się i roli społeczności w tym procesie!



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Błędne przekonania na temat osób starszych
- 2 Samotność u osób starszych
- 3 Jak wspierać osoby starsze





Kilka faktów

Według Światowej Organizacji Zdrowia w latach 2015-2050 odsetek ludności świata powyżej 60 roku życia wzrośnie prawie dwukrotnie z 12% do 22%.

Do 2020 roku liczba osób w wieku 60 lat i starszych przewyższy liczbę dzieci młodszych niż 5 lat. Jesteście zaskoczeni?

Ageizm

Czy słyszeliście kiedyś o ageizmie?



Odnosi się do stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji wobec kogoś lub grupy na podstawie wieku. Ageizm dotyczy wszystkich grup wiekowych, choć najczęściej dotyka ludzi starszych.

Jest wiele stereotypów, które możemy mieć na temat starszych osób, które są błędne, zagrajmy w quiz!



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **ZDROWIE** | **MODUŁ 1** | **ROZDZIAŁ 4** Zdrowe starzenie się

Nie ma typowej osoby starszej

- Prawda
- Fałsz

Samotność u osób starszych

Osoby starsze są szczególnie narażone na samotność i izolację społeczną. Może to mieć negatywny wpływ na ich zdrowie.

Oto kilka powodów samotności:

- Starzenie się lub osłabienie
- Emerytura
- Śmierć małżonków i przyjaciół
- Niepełnosprawność lub choroba



Ćwiczenie 5



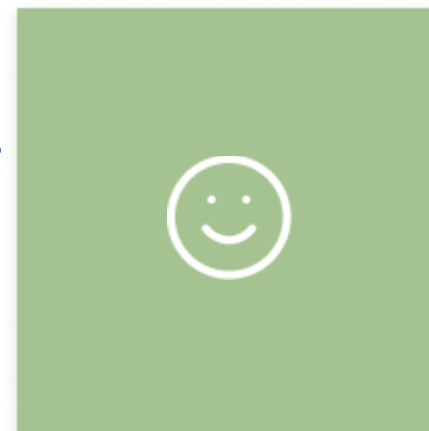
Nikos zauważył, że jego 84-letnia sąsiadka Maria jest ostatnio trochę smutna. Kiedyś codziennie zachodziła do jego sklepu, by życzyć mu miłego dnia. Ale ostatnio już tego nie robi.

Nikos dowiedział się, że kółko robienia na drutach, do którego należała Maria. Było to jej ulubione zajęcie w tygodniu.



Przez to czuje się samotna i nie potrafi nawiązać kontaktów towarzyskich z innymi.

Jak myślisz, co Nikos może zrobić, żeby pomóc Marii?
Zapisz swoją odpowiedź.



Oto kilka wskazówek!



Rozpocznij rozmowę

Dowiedziałeś się, że dobrostan społeczny i psychiczny jest bardzo ważny. Rozmowa z kimś jest ważna, zrób ten kolejny krok i porozmawiaj z sąsiadem!



Zaoferuj praktyczną pomoc

Osoby starsze mogą mieć problemy z poruszaniem się, zapytaj je, czy potrzebują pomocy przy wykonywaniu zadań, np. robieniu zakupów i przyjmowaniu leków.



Podziel się posiłkiem

Niektóre starsze osoby mogą potrzebować pomocy w gotowaniu. Dlaczego nie ugotować dla nich pysznego posiłku i nie pójść do ich domu? Albo podzielić się z nimi owocami i warzywami w sezonie? Pomagaj i unikaj marnowania żywności!



Uważaj na oznaki choroby

Upewnij się, że przyjmują szczepionkę przeciw grypie, a ich dom jest przygotowany na ochłodzenie.



Wiedziacieś?

1 października to Międzynarodowy Dzień Osób Starszych! Dzień ten został stworzony w celu zwiększenia świadomości na temat kwestii dotyczących osób starszych oraz ich niesamowitego wkładu w społeczeństwo.

Upadki

Według Światowej Organizacji Zdrowia upadki są drugą główną przyczyną zgonów spowodowanych niezamierzonymi urazami na świecie. Ponadto upadek może spowodować poważną, przewlekłą niepełnosprawność. Szacuje się, że na całym świecie z powodu upadków umiera 684 000 osób, a wiek jest powszechnym czynnikiem ryzyka.

Czy wiesz, że większości upadków można zapobiec? Tak, to prawda! Niektóre z przyczyn upadków osób starszych to pogorszenie słuchu i wzroku; mniejsza siła i równowaga, nieodpowiednie obuwie. Ponadto istnieją czynniki ryzyka w środowisku fizycznym, takie jak złe oświetlenie. Więcej o zapobieganiu upadkom w domu dowiesz się w innym module. Teraz zobaczymy kilka małych zmian, które możesz zrobić, zwłaszcza w swoich nawykach zdrowotnych, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo upadku. Te rady są przydatne dla nas wszystkich, ponieważ zdrowe starzenie się jest procesem, a nie stanem!



Porady

Kontrola leków



Leki, samodzielnie lub w połączeniu, mogą czasami powodować skutki uboczne, takie jak zawroty głowy, które zwiększają ryzyko upadku. Jeśli masz efekty uboczne, porozmawiaj z lekarzem. Ponadto, zawsze przestrzegaj wytycznych dotyczących przyjmowania, takich jak czas i dawkowanie.

Słuch

Jeśli zauważysz zmiany w słuchu, skontaktuj się z lekarzem. Może to być tylko nagromadzenie woskowiny lub możesz potrzebować aparatu słuchowego. Mimo to, powinieneś co roku poddawać się kontroli uszu.



Wzrok

Noś okulary, a jeśli ich nie nosisz i zauważasz zmiany w swoim wzroku, porozmawiaj z lekarzem. Ponadto, co dwa lata powinieneś poddać się badaniu oczu!

Zdrowy styl życia

Mówiliśmy o tym niezliczoną ilość razy w tym module! Posiadanie zdrowej diety i ćwiczenia są niezwykle ważne dla utrzymania siły mięśni. Ponadto, wysoki poziom witaminy D (którą można uzyskać ze światła słonecznego i żywności, takiej jak żółtka jaj i łosoś) zmniejsza ryzyko upadku. Dowiedz się więcej w Module Zdrowie 02!





I wiele więcej...

W kolejnych modułach dowiesz się więcej o tym, jak pomóc osobom cierpiącym na demencję, zaburzenia poznawcze, fizyczne lub choroby przewlekłe. Pamiętaj, że nie ma typowej osoby starszej, każdy człowiek jest wyjątkowy, podobnie jak każda osoba starsza!

Lista przydatnych kontaktów i linków

Tutaj możesz znaleźć kilka przydatnych kontaktów w swoim kraju

- ✓ Europejski numer telefonu alarmowego, dostępny wszędzie w UE, bezpłatny: 112
- ✓ Ogólnopolski, bezpłatny, całodobowy numer Telefonicznej Informacji Pacjenta: 800 190 590
- ✓ Kryzysowy telefon Zaufania, czynny w godzinach 14.00-22.00: 116 123
- ✓ Internetowy portal usług publicznych dla obywateli: <https://obywatel.gov.pl/>
- ✓ Internetowe Konto Pacjenta: <https://pacjent.gov.pl/>



Streszczenie rozdziału

1

Przełamałeś stereotypy, które mogłeś mieć na temat starszych ludzi.

2

Dowiedziałeś się o ageizmie.

3

Dowiedziałeś się, jakie działania zdrowotne można podjąć, aby zapobiec upadkom.

4

Poznałeś niektóre specyficzne potrzeby osób starszych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

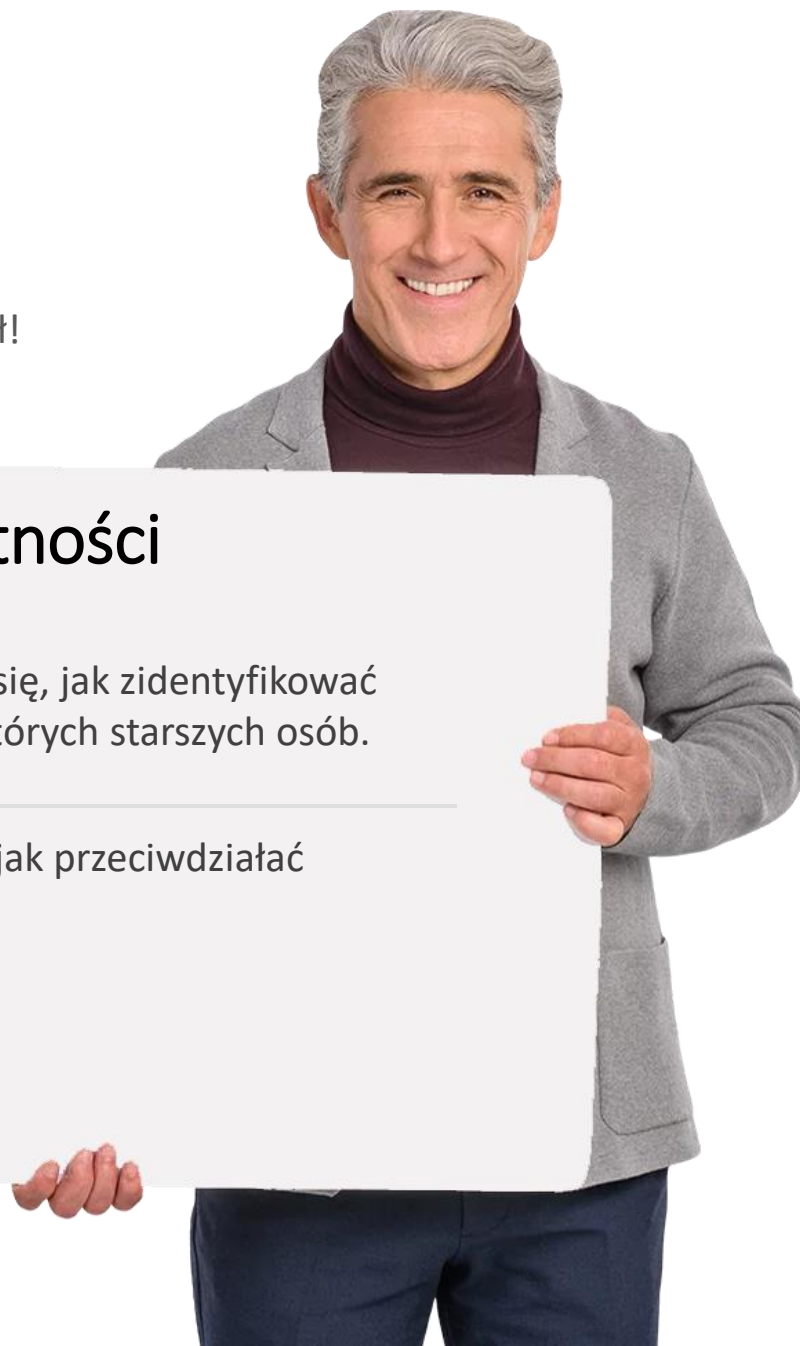
Nabyte umiejętności

1

Dowiedziałeś się, jak zidentyfikować potrzeby niektórych starszych osób.

2

Nauczyłeś się jak przeciwdziałać samotności.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając na jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)[Dalej](#)

Podsumowanie modułu

- 1** Zdrowie i dobre samopoczucie oraz znaczenie kompetencji zdrowotnych.

- 2** Różnica między zapobieganiem, a leczeniem.

- 3** Kluczowe środki zarządzania zdrowiem.

- 4** Opieka i wsparcie dla osób starszych w zakresie ich zdrowia i samopoczucia.

Moduł zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten moduł!

Nabyte umiejętności

1

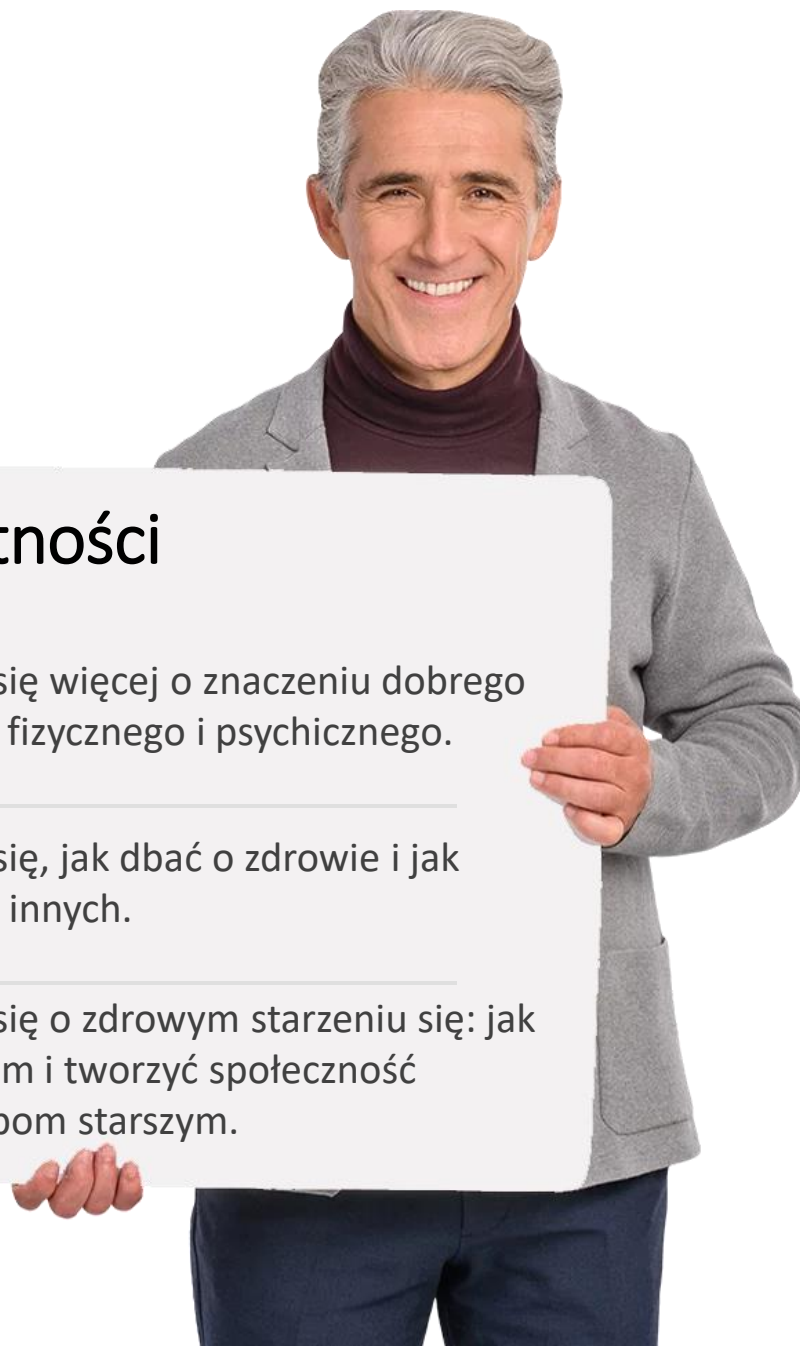
Dowiedziałeś się więcej o znaczeniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

2

Dowiedziałeś się, jak dbać o zdrowie i jak dbać o siebie i innych.

3

Dowiedziałeś się o zdrowym starzeniu się: jak zwalczać ageizm i tworzyć społeczność przyjazną osobom starszym.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając na jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)[Dalej](#)