



ZDROWIE 03

Choroby przewlekłe

Jak wygląda życie z chorobą przewlekłą; wybrane czynniki ryzyka oraz zapobieganie chorobom przewlekłym.

[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 3

Choroby przewlekłe

W tym module dowiesz się o powszechnie występujących chorobach przewlekłych, o związanych z nimi ryzykach występowania oraz o tym, jak możesz im zapobiegać. Poznasz wskazówki jak żyć z chorobą przewlekłą i jak pomóc przyjacielowi lub krewnemu, który ma chorobę przewlekłą, bazujące na wytycznych lekarzy rodzinnych.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Czym są choroby przewlekłe.
- 2 Niektóre objawy i czynniki ryzyka chorób przewlekłych.
- 3 Jak zapobiegać różnym chorobom przewlekłym.
- 4 Wskazówki, jak radzić sobie z chorobą przewlekłą.
- 5 Wskazówki, jak opiekować się osobą z chorobą przewlekłą.



Rozdziały w tym module

1

Czym jest choroba przewlekła?

2

Życie z chorobą przewlekłą

3

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą



ZDROWIE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 1

Czym jest choroba przewlekła?

W tym rozdziale dowiesz się o powszechnie występujących chorobach przewlekłych, o związanych z nimi ryzykach występowania oraz o tym, jak możesz im zapobiegać. Ponadto znajdziesz tu wskazówki jak żyć z chorobą przewlekłą i jak pomóc przyjacielowi lub krewnemu, który ma taką chorobę.

Czym jest choroba przewlekła?

Jest to stan medyczny, w którym w większości przypadków nie można wyleczyć chorego, a jedynie kontrolować jego stan zdrowia. Choroby przewlekłe często trwają przez całe życie i mogą mieć trwały wpływ na jakość życia.

Choroby przewlekłe mogą mieć różne konsekwencje fizyczne, psychiczne i społeczne, które nie dotyczą wyłącznie pacjentów, ale także członków ich rodzin, przyjaciół i opiekunów.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Czym są choroby przewlekłe.
- 2 Choroby serca i profilaktyka.
- 3 Choroby nowotworowe i ich profilaktyka.
- 4 Przewlekłe choroby układu oddechowego i ich profilaktyka.
- 5 Profilaktyka cukrzycy.
- 6 Depresja kliniczna i profilaktyka.



Poznaj António

António mieszka ze swoją dziewczyną w nowoczesnym mieszkaniu w jednej z dzielnic w dużym mieście.

Jest dziennikarzem i obecnie pracuje w domu.

Ma problemy zdrowotne: cierpi na cukrzycę i wysokie ciśnienie krwi i chce zmienić swój styl życia skupiając się na swoich nawykach żywieniowych.

António ma cukrzycę, która jest chorobą przewlekłą. W tym rozdziale dowiesz się o cukrzycy i innych powszechnie występujących chorobach przewlekłych. Zaczynamy!

Na następnym slajdzie dowiesz się więcej o stylu życia António.



Styl życia António



Pozytywy

- António ma cukrzycę i wysokie ciśnienie krwi. Jest zmotywowany do wprowadzenia zmian w swojej diecie.
- António lubi być aktywny i uczestniczyć w życiu społeczności.



Negatywy

- Ma trudności w mówieniu o swoim stanie zdrowia i potrzebach z nim związanych.
- Spożywa niezbilansowane i nieregularne posiłki.




Czy wiesz, że?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroby przewlekłe są główną przyczyną zgonów i niepełnosprawności na świecie, a pierwszą z nich jest choroba wieńcowa (rodzaj choroby serca).

Quiz

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

 **ZDROWIE** **MODUŁ 3** **ROZDZIAŁ 1** Czym jest choroba przewlekła?

Znasz już definicję choroby przewlekłej. Wybierz z poniższej listy choroby, które według Ciebie są przewlekłe

- Cholera
- Rak
- Cukrzyca
- Gruźlica
- Depresja kliniczna
- Zapalenie płuc

Oto przykłady chorób przewlekłych!

1

Choroby serca

2

Rak

3

Przewlekłe choroby układu oddechowego

4

Cukrzyca

5

Depresja kliniczna

6

Udar mózgu



Czy wiesz, że?

Choroby serca, udar, rak, przewlekłe choroby układu oddechowego i cukrzyca są zdecydowanie najważniejszą przyczyną umieralności w Europie, stanowiąc 77% całkowitego obciążenia chorobami i 86% przyczyn wszystkich zgonów.

Choroby serca

Choroby tego typu dotyczą serca i jest ich sporo, m.in:

- Zaburzenia rytmu serca (arytmia)
- Wrodzone wady serca
- Choroby zastawek serca
- Choroby mięśnia sercowego
- Infekcja serca (Może być uleczalna, ale zależy od przyczyny i nasilenia objawów)





Czynniki ryzyka

Istnieją różne rodzaje czynników ryzyka. Niektórych nie można kontrolować, m. in. płci, wieku i historii chorób serca w rodzinie. Istnieją również czynniki ryzyka, na które masz wpływ, jeśli podejmiesz odpowiednie działania!

Dowiedzmy się o nich!

Czynniki ryzyka, na które masz wpływ



Niezdrowa dieta

Dieta o dużej zawartości tłuszczów nasyconych zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca. Dowiedz się więcej o stosowaniu zdrowszej diety w module **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu.**



Nieaktywność fizyczna

Według Światowej Federacji Serca ponad 2 godz. i 30 min. umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo może zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej o około 30%. Dowiedz się więcej w module **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu.**



Stres

Stres może zmienić układ krwionośny i nerwowy, co w konsekwencji może mieć negatywny wpływ na zdrowie serca. Naucz się kilku prostych sposobów na redukcję stresu w module **ZDROWIE 01: Podstawowe informacje na temat zdrowia i dobrego samopoczucia.**



Palenie

Światowa Federacja Serca twierdzi, że palenie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej o 100%. Świetny powód, by rzucić palenie, nieprawdaż?



Zapobieganie

Różnym rodzajom chorób serca można zapobiegać, a nawet je leczyć, wybierając zdrowy styl życia, w tym ćwiczenia i zrównoważoną dietę. Dowiedz się więcej na ten temat w module **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu.**

Symptomy

W zależności od choroby mogą wystąpić różne objawy. Oto kilka symptomów, na które powinieneś zwrócić uwagę i skontaktować się z lekarzem, jeśli je zauważysz:



Ból w klatce piersiowej

Jeśli pojawia się nagle, zwłaszcza jeśli przyjmowanie leków przeciwzapalnych nie łagodzi objawów. Ból w klatce piersiowej może być odczuwany jako uczucie zgniatania na mostku i rozprzestrzeniać się na szczękę, lewe ramię lub plecy.



Duszność

Możesz mieć wrażenie, że właśnie ćwiczyłeś, np. wchodząc po kilku stopniach schodów lub biorąc udział w zajęciach aerobiku, ale wcale tego nie robiłeś.



Omdlenia

Czasami przed omdleniem możesz odczuwać światłowstręt, zawroty głowy, osłabienie lub mdłości.

Jak radzić sobie z chorobami serca

Może urodziłeś się z chorobą serca, lub zdiagnozowano ją w późniejszym okresie życia, albo musisz wspierać kogoś, kto ma chorobę serca. Każdy człowiek jest inny i musi stosować różne metody leczenia. To, co działa u jednego, może nie działać u drugiego. Bardzo ważne jest, aby regularnie poddawać się badaniom lekarskim i pytać lekarzy, jakie są ich zalecenia. Ponadto zapisuj swoje objawy, aby w razie ich wystąpienia mieć szczegółowe informacje. Na następnym slajdzie podajemy kilka sugestii, o co możesz zapytać swoich lekarzy. Sprawdźmy!!!



Sugerowane pytania

Jakie są prawdopodobne przyczyny mojego stanu?

Czy istnieją inne możliwe przyczyny mojej przewlekłej choroby?

Jakie badania i regularne kontrole będą mi potrzebne? I jak często?

Jakie leczenie jest dla mnie najlepsze?

Czy są jakieś inne alternatywy dla podstawowego leczenia?

Jakie pokarmy powinienem jeść, a jakich unikać?

Ile i jaki rodzaj aktywności fizycznej powinienem podejmować?

Mam inne dolegliwości zdrowotne. Jak mam sobie z nimi radzić?

Czy są jakieś ograniczenia, których muszę przestrzegać?

Czy istnieją broszury lub inne materiały, które mogą mi pomóc? Jakie strony internetowe są warte przejrzenia?

Czy mam udać się do specjalisty?

Ćwiczenie 1

António zamierza wprowadzić pewne zmiany w swoim stylu życia, na przykład stosować bardziej zrównoważoną dietę. Jednocześnie zauważył, że ludzie w jego społeczności nie prowadzą zdrowego stylu życia i jest gotów podjąć działania by zwiększyć ich świadomość na temat czynników ryzyka!

António słyszał o Światowym Dniu Serca - corocznym wydarzeniu, które odbywa się 29 września i ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat chorób układu krążenia, o ich zapobiegania i globalnym wpływie. Przejdź do następnego slajdu i zobacz przykładowy plakat z okazji Światowego Dnia Serca!



Światowy Dzień Serca, 29 września

Do stworzenia ulotki lub plakatu możesz wykorzystać proste i darmowe narzędzia, takie jak "Paint" czy [Canva](#). W Canva można znaleźć atrakcyjne szablony plakatów, w których wystarczy dodać informacje, więcej grafik i zdjęć. Możesz je pobrać za darmo ze stron: [Freepik](#), [Centre for Ageing Better](#) czy [Unsplash](#). Możesz też własnoręcznie za pomocą kredek lub farb stworzyć swój plakat!

Do Ciebie należy decyzja, która opcja najbardziej Ci odpowiada! Zachowaj prostotę, nie musisz być projektantem, aby eksperymentować z podanymi narzędziami! Pamiętaj, że możesz zrobić to samo dla własnej społeczności, jeśli czujesz, że jest to potrzebne.

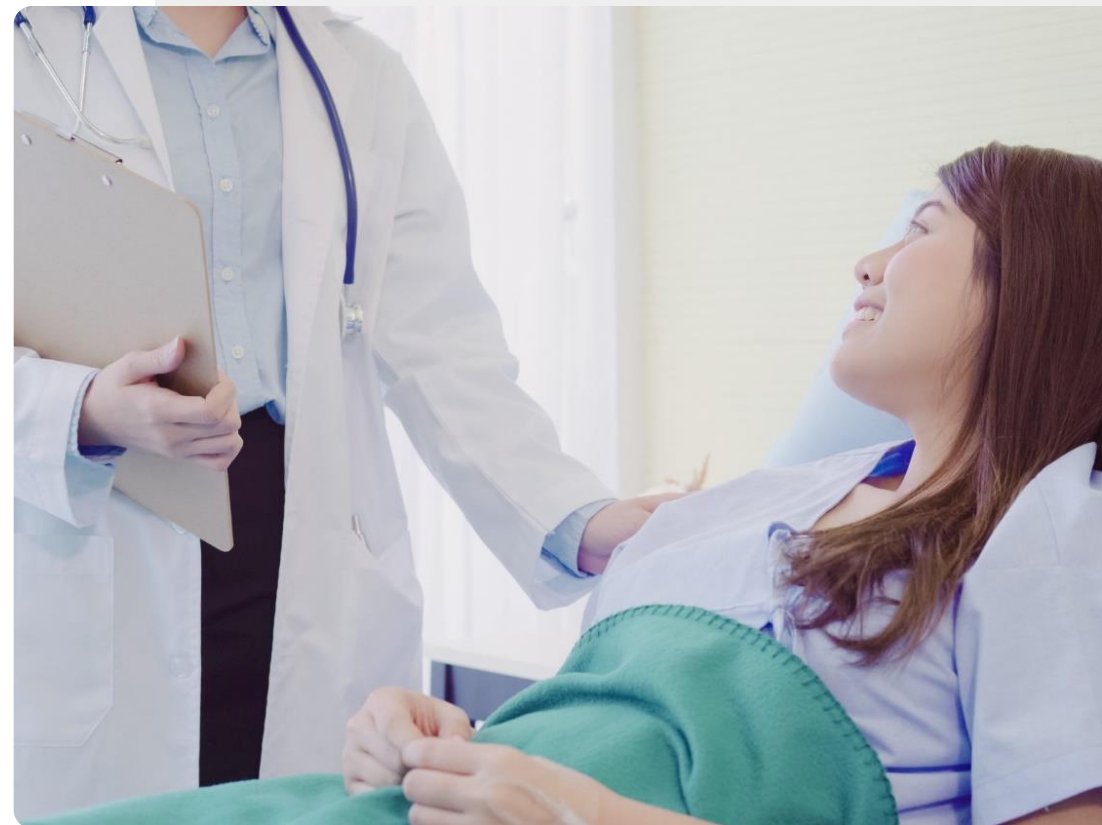
Śmiało, wybierz czynnik ryzyka i stwórz własny plakat. Dzielenie się wiedzą to też opieka!



Rak

Rak to choroba spowodowana przez wzrost i niekontrolowane rozmnażanie się komórek nowotworowych w określonej części ciała. Mogą one atakować i niszczyć otaczające je zdrowe tkanki, w tym narządy.

Istnieje ponad 200 różnych rodzajów raka, takich jak rak piersi i rak płuc, a każdy z nich jest diagnozowany i leczony w inny sposób.



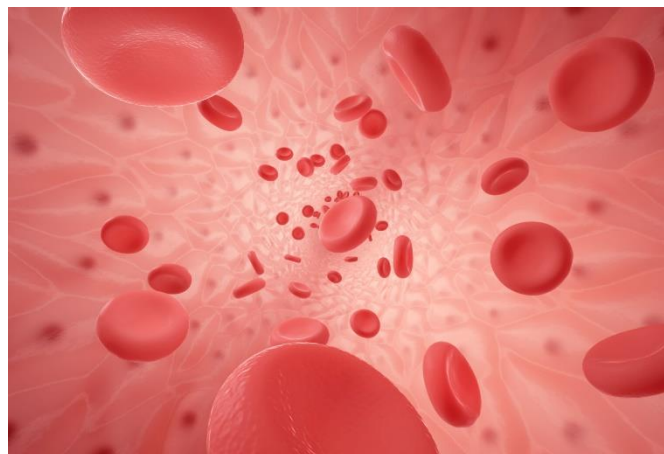
Objawy raka

Należy zwrócić uwagę na zmiany w normalnym funkcjonowaniu organizmu lub/i nietypowe i niewyjaśnione objawy. Należy je sprawdzić u swojego lekarza. Do objawów należą m. in.:



Guzek lub pieprzyk, który nagle pojawia się na ciele

Zwróć uwagę grudki lub znamiona, które pojawiły się niedawno lub istniejące, które zmieniają kolor, powiększają się lub zmieniają teksturę.



Niewyjaśnione krwawienie

Jeśli zauważysz krew w nietypowych miejscach lub w nieoczekiwanym czasie, na przykład w moczu, wymiotach lub między cyklami miesięczkowymi. Także, jeśli widzisz krew podczas kaszlu.



Zmiany w nawykach jelitowych

Jeśli masz biegunkę lub zaparcia bez wyraźnej przyczyny, krew w kale, uczucie niecałkowitego opróżnienia jelit po pójściu do toalety i/lub ból w żołądku lub odbycie.



Zapobieganie

Wskazówki dotyczące profilaktyki są takie same w przypadku raka, jak w przypadku zapobiegania udarowi i chorobom serca: zrównoważone odżywianie, ćwiczenia fizyczne, niepalenie i ograniczenie spożycia alkoholu. Jednak jest jeszcze jedna konkretna wskazówka, którą należy rozważyć: zachowanie ostrożności przy korzystaniu z kąpieli słonecznych. Przebywanie na słońcu jest ważne, ale należy podjąć pewne środki ostrożności.

Dowiedzmy się więcej na ten temat!

Pielęgnacja w słońcu



Ramiona i nogi

W miarę możliwości należy zakrywać ręce i nogi, nosząc bluzki z długimi rękawami i spodnie.



Krem do opalania

Stosuj krem do opalania z wysokim filtrem ochrony przeciwśonecznej (SPF) co najmniej 30, który chroni przed promieniami UVA i UVB.



Kapelusz

Noś kapelusz z szerokim rondem, aby chronić twarz i szyję.





Odpowiednia pora

Trzymaj się z dala od słońca podczas najgorętszej części dnia. Jest to zazwyczaj czas między godziną 11.00, a 15.00.

Quiz

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

 **ZDROWIE** **MODUŁ 3** **ROZDZIAŁ 1** Czym jest choroba przewlekła?

Zróbmy razem quiz!

Na zewnątrz jest piękny słoneczny dzień, więc António postanowił zabrać swoją dziewczynę i rodzinę na plażę by spędzić razem miło czas. Pomóżmy António i wskażmy zalecenia, do których powinien się zastosować!

- Zabierz kapelusz z szerokim rondem dla swojego taty
- Noś koszulę z długim rękawem
- Bądź na słońcu po 15:00
- Stosuj krem z niskim filtrem przeciwsłonecznym
- Bądź na słońcu o 13:00
- Nałóż na kark i ramiona krem do opalania powyżej 30 SPF
- nałóż krem przeciwsłoneczny powyżej 30 SPF na ręce i nogi
- Nie zakładaj czapki z daszkiem

Leczenie

Rak może być często kontrolowany za pomocą leczenia, co oznacza, że może pozostać bez zmian (nie produkować więcej komórek rakowych) lub ustąpić. Istnieją różne metody leczenia raka, na przykład chemioterapia, radioterapia lub chirurgia. Pacjent może poddać się tylko jednemu zabiegowi lub ich kombinacji, mogą to też być cykle leczenia. Wybór sposobu leczenia może być sytuacją stresującą i dezorientującą, ale lekarz powinien pomóc, w wyborze najlepszej formy leczenia i odpowiedzieć na wszystkie pytania.

Na kolejnym slajdzie dowiesz się jakie pytania możesz zadać swojemu lekarzowi!



Pytania, które możesz zadać lekarzowi

Leczenie

- Jakie są sposoby leczenia mojego typu i stadium raka?
- Jakie są korzyści i zagrożenia związane z każdym z tych zabiegów?
- Pana zdaniem, jakie leczenie jest dla mnie najlepsze i dlaczego?
- Kiedy trzeba rozpocząć leczenie?
- Czy będę musiał/ła przebywać w szpitalu? Jeśli tak, to jak długo?
- Skąd będziemy wiedzieć, czy leczenie przynosi efekty?

Działania niepożądane

- Jakie są możliwe działania niepożądane leczenia?
- Jakie działania niepożądane mogą wystąpić podczas lub pomiędzy moimi sesjami leczenia?
- Czy są działania niepożądane, o których należy od razu powiadomić lekarza?
- Jakie trwałe skutki będzie miało podjęte leczenie?
- Czy ten sposób leczenia wpłynie na moją płodność?
- Jak mogę zapobiegać lub zmniejszyć działania niepożądane leczenia?

Inne

- Czy powinnam/nienem powiedzieć o lekach, które obecnie przyjmuję?
- Czy powinnam/nienem powiedzieć o suplementach diety, które przyjmuję?
- Czy jakieś leki lub suplementy mogłyby zaburzyć podjętą terapię nowotworu?
- Czy będę potrzebował/a specjalistycznej pomocy specjalisty(ów) od leczenia mojego rodzaju raka?

Przewlekłe choroby układu oddechowego

Są to przewlekłe choroby dróg oddechowych i innych struktur płuc, w tym astma i alergie oddechowe.

Astma charakteryzuje się nawracającymi atakami duszności i świszczącego oddechu; nasilenie i częstotliwość zależą od cech indywidualnych. U niektórych osób nasila się ona podczas aktywności fizycznej lub w nocy.





Czynniki ryzyka

Mówiliśmy o paleniu tytoniu, które jest głównym czynnikiem prowadzącym do przewlekłych chorób układu oddechowego.

Są też inne czynniki, takie jak zanieczyszczenie powietrza na zewnątrz i w pomieszczeniach.

Dowiedzmy się o nich więcej!

Zanieczyszczenie powietrza w gospodarstwach domowych

Według Światowej Organizacji Zdrowia około 3 miliardów ludzi nadal gotuje przy użyciu paliw stałych, takich jak drewno i węgiel, oraz nafty w otwartych paleniskach i niewydajnych piecach. Ten sposób gotowania jest szkodliwy dla zdrowia i dobrej jakości powietrza. Powoduje zanieczyszczenie powietrza szeregiem szkodliwych dla zdrowia substancji, także w przestrzeni mieszkalnej.

Co więcej, wilgoć i pleśń (zanieczyszczenia biologiczne) oraz toksyny chemiczne są także szkodliwe. Dowiedzmy się, jak możemy zadbać o jakość powietrza w mieszkaniu!



Jak poprawić jakość powietrza

1**2****3**

Utrzymanie czystości w pomieszczeniach

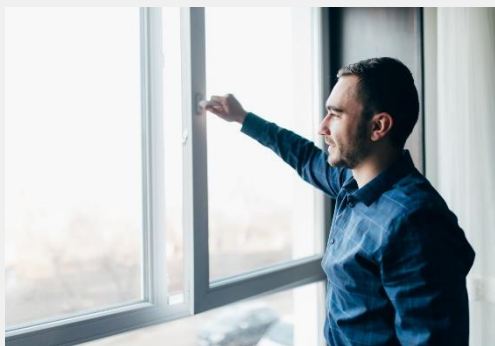
Dobra higiena w pomieszczeniach ma zasadnicze znaczenie dla poprawy jakości powietrza. Upewnij się, że skutecznie usuwasz sierść zwierząt domowych, pleśń i kurz. Nie zapominaj o dywanach, które powinny być odkurzane przynajmniej raz w tygodniu! Pościel powinna być regularnie prana.

Jak poprawić jakość powietrza

1

2

3



Wietrz pomieszczenia

Regularnie otwieraj okna, aby wpuścić świeże powietrze. Choć w zimnych miesiącach może to być trudne, staraj się otwierać okna przynajmniej na kilka minut dwa razy dziennie!

Jak poprawić jakość powietrza

1

2

3



Wymień filtr klimatyzacji

Jeśli masz klimatyzację, musisz regularnie wymieniać filtry. Zatrzymują one zanieczyszczenia powietrza, ale jeśli ich nie wymieniasz, zapełniają się i nie będą wykonywać prawidłowo swojego zadania.

Jak poprawić jakość powietrza

4

5

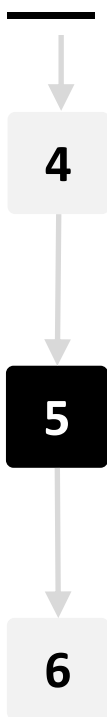
6



Używajcie kratki wentylacyjnych do gotowania

Jak powiedzieliśmy wcześniej, wiele zanieczyszczeń powietrza w pomieszczeniach pochodzi z kuchni, zwłaszcza podczas gotowania. Dlatego podczas gotowania włączaj kuchenny wentylator lub otwórz okno.

Jak poprawić jakość powietrza



Umieść dużą matę podłogową przy drzwiach

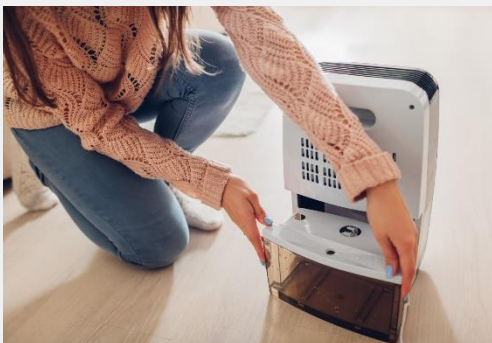
Wchodząc do mieszkania wnosimy na butach wiele szkodliwych zanieczyszczeń. Posiadanie maty przy drzwiach zmniejszy ilość brudu i innych zanieczyszczeń dostających się do mieszkania.

Jak poprawić jakość powietrza

4

5

6



Kup osuszacz

Wilgoć może być przyczyną rozwoju w mieszkaniu szkodliwych dla zdrowia pleśni i grzybów. Osuszacz może zmniejszyć wilgotność w powietrzu, a w konsekwencji ograniczyć rozwój pleśni.

Uwaga: pamiętaj, że w nowoczesnym budownictwie mieszkaniowym powietrze może być zbyt suche, co jest również niezdrowe, szczególnie dla astmatyków. Wtedy warto zainwestować w nawilżacz.

Zanieczyszczenie powietrza na zewnątrz

Po zapoznaniu się z tym, co można zrobić, aby poprawić jakość powietrza w pomieszczeniach, skupmy się na tym, co można zrobić, aby chronić się przed zanieczyszczeniem powietrza na zewnątrz. Jest to trudniejsze do kontrolowania niż zanieczyszczenie powietrza w pomieszczeniach, ale jest kilka rzeczy, które można zrobić!



Uprawiaj sport w obszarach o niskim poziomie zanieczyszczeń

Unikaj ćwiczeń w obszarach, gdzie poziom zanieczyszczeń jest wysoki, na przykład w pobliżu miejsc o dużym natężeniu ruchu. Dobrym rozwiązaniem będą ćwiczenia na łonie natury, z dala od ruchu ulicznego.



Nie spalaj drewna ani śmieci

Nie spalaj drewna ani śmieci. Spalanie drewna i śmieci to jedno z największych źródeł zanieczyszczenia powietrza.



Ogranicz jazdę samochodem

Ogranicz jazdę samochodem tak bardzo, jak to możliwe. Alternatywą może być wypożyczenie samochodu i korzystanie z transportu publicznego. Jeśli nie możesz ograniczyć jazdy samochodem, wybieraj mniej zatłoczone trasy.

Leczenie i radzenie sobie z chorobą

Istnieją różne, dodatkowe sposoby leczenia przewlekłych chorób układu oddechowego, obejmujące stosowanie leków, inhalatorów i terapie płuc. Należy zawsze skonsultować się z lekarzem przed ich stosowaniem. Poniżej znajdziesz wybrane praktyki, które mogą zrobić różnicę!



Popraw swoje oddychanie

Nauka nowych technik oddychania może pomóc zwiększyć ilość wdychanego i wydychanego powietrza, co może ograniczyć duszności. Na przykład, oddychanie przeponowe: wdychaj powoli i głęboko przez nos. Podczas wdechu wypychaj brzuch na zewnątrz.



Rzuć palenie

Mówiliśmy wcześniej o paleniu w tym module i omawialiśmy, jak bardzo jest ono szkodliwe. Przewlekłe choroby układu oddechowego i palenie to niebezpieczne połączenie. Palenie sprawia, że choroba szybko postępuje.



Szczepionki

Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę układu oddechowego, istnieje zwiększona szansa na infekcje płuc. Dlatego tak ważne jest, aby się szczepić, o ile nie masz przeciwwskazań.

Cukrzyca

Ta przewlekła i trwająca całe życie choroba powoduje, że cukier we krwi chorych osób staje się zbyt wysoki.

Istnieją 2 główne typy cukrzycy:

- cukrzyca typu 1, w której układ odpornościowy organizmu atakuje i niszczy komórki produkujące insulinę,
- cukrzyca typu 2, w której organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub komórki organizmu nie reagują na insulinę.

Insulina jest hormonem, który reguluje ilość glukozy we krwi.





Cukrzyca ciążowa

W czasie ciąży u niektórych kobiet poziom glukozy we krwi jest tak wysoki, że nie są one w stanie wyprodukować wystarczającej ilości insuliny. Organizm ciężarnej skupia się bowiem na zaspokojeniu innych wyjątkowych potrzeb związanych z ciążą.

Jest to tak zwana **cukrzyca ciążowa**.



Stan przedcukrzycowy

Wiele osób ma poziom cukru we krwi powyżej normy, ale nie jest on na tyle wysoki, aby zdiagnozować u nich cukrzycę. Nazywa się to stanem **przedcukrzycowym**.

Oznacza on zwiększone ryzyko rozwoju cukrzycy. W takich przypadkach ważne jest monitorowanie poziomu cukru i wprowadzenie profilaktyki. Bez tego może nastąpić pogorszenie.

Objawy cukrzycy

Oto kilka objawów, na które powinnaś/nienes zwrócić uwagę. Jeśli je zaobserwujesz, powinnaś/nienes udać się do lekarza, aby je przeanalizować!



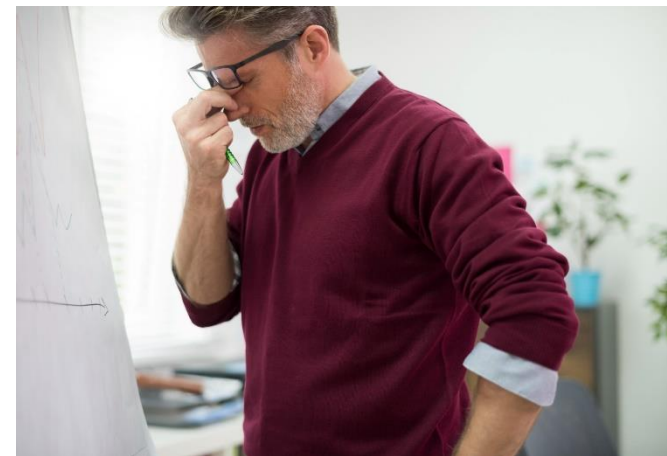
Uczucie silnego pragnienia

Czy odczuwasz pragnienie bardziej niż zwykle? Czy kiedy pijesz wodę, nadal odczuwasz pragnienie?



Siusianie częściej niż zwykle

Szczególnie w nocy!



Uczucie silnego zmęczenia

Czy czujesz się zmęczony i niespokojny bardziej niż zwykle?

Objawy cukrzycy



Utrata wagi i masy mięśniowej

Czy doświadczyłeś ostatnio utraty wagi lub masy mięśniowej bez wyraźnego powodu?



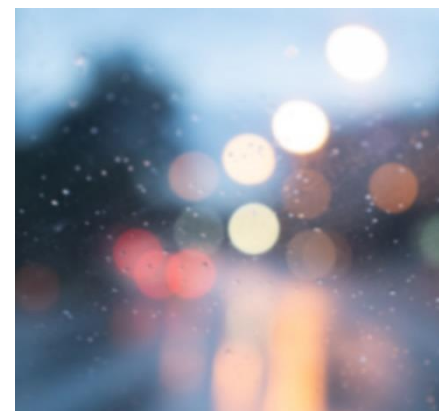
Swędzenie wokół pochwy lub penisa

Czy odczuwałaś/łeś swędzenie w tym rejonie?



Skaleczenia lub rany, które goją się powoli

Czy zauważyłeś, że Twoje skaleczenia i/lub rany dłużej się goją?



Niewyraźne widzenie

Sprawdź u swojego okulisty, bo niewyraźne widzenie może mieć wiele przyczyn!

Zapobieganie

Niestety, nie ma zmian w stylu życia, które można wprowadzić, aby obniżyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1. Jednak w przypadku cukrzycy typu 2, jest kilka rzeczy, które można zrobić, aby jej zapobiegać, dowiedzmy się!



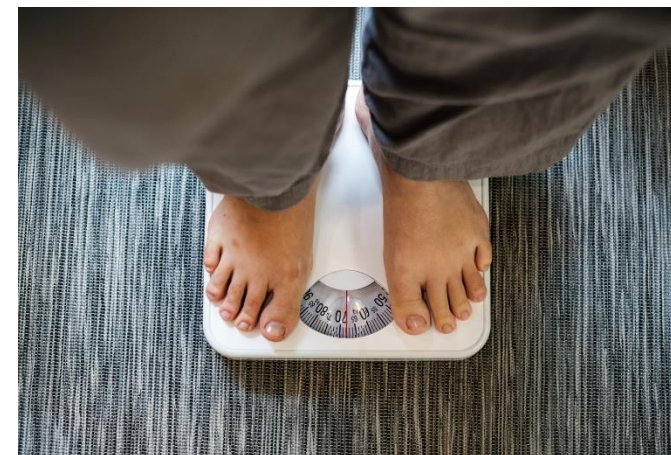
Zrównoważona dieta

W swojej diecie należy ograniczyć do minimum cukier, tłuszcz i sól oraz spożywać różnorodne posiłki. Nie należy pomijać posiłków, codziennie należy jeść śniadanie, obiad i kolację.



Ćwiczenie

Ćwiczenia obniżają poziom cukru we krwi. Należy ćwiczyć około 2,5h tygodniowo. Wystarczy umiarkowana aktywność jak uprawianie ogrodu! Dowiedz się więcej ten temat w module **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu!**



Utrata wagi

Utrata wagi (jeśli masz nadwagę) ułatwi Twojemu organizmowi obniżenie poziomu cukru we krwi. Jednak przed wprowadzeniem tego typu zmian należy skonsultować się z lekarzem i dietetykiem!



Leczenie

Aby kontrolować cukrzycę może być konieczne przyjmowanie leków.

Ponadto w przypadku cukrzycy typu 1 niezbędne mogą być zastrzyki z insuliny. Wymaga to stałej kontroli lekarza i nigdy nie należy stosować samoleczenia.



Badanie okulistyczne pod kątem cukrzycy

Jest to badanie sprawdzające problemy z oczami spowodowanymi cukrzycą. Schorzenie nazywa się retinopatią cukrzycową. Jeśli nie zostanie ona wcześniej zdiagnozowana, może prowadzić do utraty wzroku.

Jeśli jesteś cukrzykiem, powinieneś/naś regularnie badać swój wzrok.

Pytania, które możesz zadać swojemu lekarzowi

Czy powinienem sprawdzać poziom cukru we krwi w domu za pomocą glukometru? Jak często to robić?

Jaki powinien być mój poziom cukru we krwi?

Jakie są znaki ostrzegawcze lub objawy, że mój poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki? Co należy zrobić, jeśli mój poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki?

Jakie są znaki ostrzegawcze lub objawy, że poziom cukru we krwi jest zbyt niski? I co należy zrobić, jeśli tak się stanie?

Co powinnam/powinienem zmienić w swoim stylu życia i diecie?

Jakie są skutki uboczne moich leków? (i insuliny, jeśli ją przyjmujesz)

Czy zawsze będę potrzebować leków i/lub/insuliny? Skąd wiadomo, że te leki stanowią dla mnie najlepsze leczenie?



Jakie są długoterminowe skutki cukrzycy i jak ich uniknąć?

Jak inne choroby mogą wpłynąć na mnie, jeśli mam cukrzycę?

Jak często należy odwiedzać lekarza?

Quiz

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

 **ZDROWIE** **MODUŁ 3** **ROZDZIAŁ 1** Czym jest choroba przewlekła?

Pomóżmy António! Jak wiesz, António choruje na cukrzycę. Ma pewne wątpliwości dotyczące postępowania z tą przewlekłą chorobą. Czy możesz mu pomóc? Zaznacz, które działania Twoim zdaniem António powinien wykonać!

- Ćwiczyć mniej niż 2,5 godziny tygodniowo.
- Codziennie wychodzić na spacer.
- Nie wykonywać żadnych ćwiczeń fizycznych.
- Pomijać posiłki.
- przegapić coroczne badanie oczu pod kątem cukrzycy.
- Przyjmować leki przepisane przez lekarza.
- Stosować dietę o dużej zawartości tłuszczu i soli.
- Zawsze jeść śniadanie.

Depresja kliniczna

W przeciwieństwie do chorób fizycznych, które właśnie poznałeś, depresja kliniczna jest chorobą psychiczną. Charakteryzuje się okresami uczucia przygnębienia i nieszczęścia przez tygodnie lub miesiące, a nie tylko przez kilka dni, co może być normalne. Depresja waha się od łagodnych, tymczasowych epizodów do ciężkiej, uporczywej depresji. Najbardziej poważną jest depresja kliniczna. Dla diagnozy i terapii ważna jest wstępna ocena przeprowadzona przez psychologów klinicznych lub psychiatrów.

Depresja nie jest oznaką słabości, tylko poważną chorobą. Dowiedzmy się o niej więcej!



Objawy depresji

Objawy są złożone i bardzo różnią się u poszczególnych osób. Objawy mogą utrzymywać się przez tygodnie lub miesiące i zakłócać pracę, życie społeczne i osobiste. Lista objawów jest bardzo długa, poznamy niektóre z nich!



Objawy psychologiczne

Ciągłe obniżenie nastroju, poczucie beznadziejności, niska samoocena, uczucie rozdrażnienia wobec innych, brak motywacji i uczucie niepokoju lub zmartwienia. Myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu siebie.



Objawy fizyczne

Poruszanie się lub mówienie wolniej niż zwykle, zmiany w apetycie lub wadze, brak energii, zapaarcia, niewyjaśnione bóle, tj. ból głowy lub brzucha oraz zmiany w śnie, tj. trudności z zasypianiem lub zbyt długie spanie.



Objawy społeczne

Unikanie kontaktów z przyjaciółmi i krewnymi, branie udziału w mniejszej liczbie aktywności społecznych, zaniedbywanie swoich pasji i zainteresowań oraz trudności w życiu osobistym i zawodowym.



Leczenie

Depresja może być leczona przez jedną z następujących terapii lub ich połączenie: zmianę stylu życia, terapię mówioną i leki przepisane przez lekarza.

Należy skontaktować się z lekarzem, jeśli objawy występują przez większą część dnia, codziennie, przez ponad dwa tygodnie.

Jak pomóc przyjacielowi lub przyjaciółce, który/a ma depresję?



Tak

- Zaoferuj pomoc w codziennych zadaniach.
- Okaż empatię.
- Bądź cierpliwy.
- Zachęć do skorzystania z profesjonalnej pomocy.



Nie

- Nie umniejszaj jego/jej uczuć.
- Nie porównuj jego/ jej doświadczeń z doświadczeniami innych.
- Nie poddawaj się
- Nie oczekuj więcej od osoby chorej.

Co powiedzieć przyjacielowi lub przyjaciółce, który/a ma depresję?



Tak

- Nie jesteś w tym sam/a i jestem tu dla Ciebie.
- Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?
- Nie musisz się wstydzić, to nie jest Twoja wina.





Nie

- Nie wyglądasz na przygnębionego.
- To nie jest prawdziwa choroba.
- Uśmiechnij się, a poczujesz się lepiej.
- Każdy z nas ma czasem trudne chwile.

Quiz

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

 **ZDROWIE** **MODUŁ 3** **ROZDZIAŁ 1** Czym jest choroba przewlekła?

Pomóżmy António! U matki António, Ewy, zdiagnozowano depresję. Bierze leki zgodnie z zaleceniami lekarza, ale jej syn António, czasami nie wie, co powiedzieć w pewnych sytuacjach, kiedy czuje się przygnębiona. Pomóżmy mu i wybierzmy, co mógłby powiedzieć, aby pomóc swojej mamie!

- Masz prawo tak się czuć
- To twoja wina.
- Nie użalaj się nad sobą, jesteś słabeuszem!
- Proszę, zrzuć to po prostu z siebie.
- Mamusiu, jesteś dla mnie ważna.
- Nie jesteś z tym wszystkim sama
- Przykro mi, że nie czujesz się dobrze, mamo. Czy jest coś, co mogę zrobić, aby Ci pomóc?
- Daj spokój mamo, to tylko zły dzień!



Ćwiczenie 2

Czy pamiętasz terapie wellness, które są opisane w module **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu?**

Może to być świetny sposób na poprawę zdrowia psychicznego, w tym depresji. Dlaczego nie założyć grupy wellness w swojej społeczności?

Poznajmy kroki, które musisz wykonać, aby rozpocząć!

Ćwiczenie 2

1**2****3**

Wybierz działanie

Czy pamiętasz wszystkie terapie wellness, których się nauczyłeś? Możesz je znaleźć także [tutaj](#).

Jaką z nich wybierasz, aby założyć grupę?

Na następnych slajdach możesz zerknąć na niektóre terapie prezentowane w tym module.

Przyjrzyj się i wybierz swoją ulubioną. Do dzieła!

Ćwiczenie 2

1

2

3



Zrób listę materiałów, których potrzebujesz!

Jakich materiałów potrzebujesz dla swojej grupy wellness? Pomyśl o wszystkim, czego potrzebujesz, a następnie zastanów się, gdzie możesz zdobyć te materiały. Może podejmiesz współpracę, w ramach której dostaniesz materiały za darmo lub w niskiej cenie?

Ćwiczenie 2

1

2

3



Zasoby ludzkie

Czy potrzebujesz nauczyciela/specjalisty do prowadzenia zajęć lub spotkań? Jeśli tak, zastanów się, kto mógłby pełnić tę rolę i poproś go o dołączenie do Ciebie!

Ćwiczenie 2

4

5

6



Miejsce

Czy potrzebujesz konkretnej przestrzeni dla swojej działalności, np.: sali z wystarczającą ilością miejsca do tańca, a może przestrzeni z biurkami i krzesłami dla osób malujących? Czy jest jakieś miejsce w Twojej społeczności, które możesz wykorzystać?

Porozmawiaj z radą gminy albo lokalnymi grupami społecznymi, może będą w stanie Ci pomóc!

Ćwiczenie 2

4

5

6

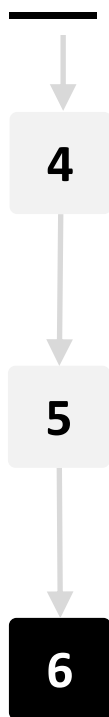


Wybierz dzień i godzinę

Po znalezieniu wszystkich zasobów, w tym ludzkich, i wybraniu miejsca, nadszedł czas, aby zdecydować o dniu i godzinie!

Sprawdź, kiedy lokal jest dostępny i ustal dzień i godzinę wydarzenia!

Ćwiczenie 2



Reklamuj, reklamuj, reklamuj!

Jaki jest najlepszy sposób na reklamę grupy wellness w Twojej społeczności? Media społecznościowe? Plakaty w popularnych miejscach?

To wszystko. Ciesz się swoją grupą wellness!



Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się, czym są choroby przewlekłe.

2

Dowiedziałas/ęś się o chorobach serca i ich profilaktyce.

3

Dowiedziałas/ęś się o nowotworach i ich profilaktyce.

4

Dowiedziałas/ęś się o przewlekłych chorobach układu oddechowego i ich profilaktyce.

5

Dowiedziałas/ęś się o cukrzycy i jej profilaktyce.

6

Dowiedziałas/ęś się o profilaktyce depresji klinicznej.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

- 1 Wiesz czym są choroby przewlekłe.
- 2 Znasz powszechne choroby przewlekłe i wiesz jak im zapobiegać.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do do następnego klikając na jeden z przycisków :

Powtóż

Następny





ZDROWIE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 2

Życie z chorobą przewlekłą

W tym rozdziale dowiesz się więcej na temat chorób przewlekłych. Poznasz wskazówki, jak żyć z chorobą przewlekłą oraz jak pomóc przyjacielowi lub krewnemu, który cierpi na chorobę przewlekłą.

Życie z chorobą przewlekłą

Zdiagnozowanie choroby przewlekłej, może wywołać u Ciebie uczucie osamotnienia. Sytuacja ta może być przytłaczająca i może zmusić Cię do podjęcia wielu zmian w życiu. Nie oznacza to jednak, że nie możesz nadal robić rzeczy, które kochasz (czasem potrzebne będą pewne zmiany, dostosowanie) i nadal być szczęśliwym z tymi, których kochasz. Oto kilka wskazówek, jak poradzić sobie z tą sytuacją!



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jak radzić sobie na co dzień z chorobą przewlekłą.



Życie z chorobą przewlekłą

1**2****3**

Dotrzyj do ludzi, którzy przechodzą przez to samo

Dziel się doświadczeniami z osobami, które mają podobne odczucia i ucz się od nich, ponieważ ich wiedza może być bardzo przydatna! Jeśli nie znasz nikogo, kto cierpi na tę samą chorobę, możesz znaleźć grupę wsparcia w swojej okolicy lub w Internecie. Nie bój się zabierać głosu, nie jesteś w tym sama/sam!

Życie z chorobą przewlekłą

1

2

3



Nie bój się powiedzieć o chorobie swoim przyjaciołom, rodzinie i kolegom/koleżankom z pracy

Powiedzenie znajomym, że masz przewlekłą chorobę może być trudne i być dużym wyzwaniem dla Ciebie. Są to normalne odczucia. Ich reakcje mogą być różne, ale w końcu zależy im na Tobie. Ważne jest, aby mieli świadomość Twojej choroby aby mogli Cię lepiej wesprzeć.

Życie z chorobą przewlekłą

1

2

3



Nie wstydź się z korzystania z pomocy innych

Twoi bliscy i przyjaciele mogą chcieć Ci pomóc. Nie ma w tym nic dziwnego i skorzystanie z czyjejś pomocy nie czyni Cię mniej wartościową osobą. Ustal jednak granice, daj im znać, jak mogą Ci pomóc i przekaz im informacje o swojej chorobie przewlekłej. Poszanowanie Twojej prywatności jest ważne! Sprawdź usługi wsparcia dostępne w Twojej okolicy.

Życie z chorobą przewlekłą

4

5

6



Przyjmowanie i znajomość swoich leków

W przypadku zdiagnozowania choroby przewlekłej prawdopodobnie będziesz musiał przyjmować leki. Musisz dobrze rozumieć jakie jest ich działanie, jakie są ich skutki uboczne i jak je przyjmować. Nie bój się zadawać lekarzowi lub farmaceutycie pytań! Przejdź do modułu **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu**, jeśli chcesz poznać kilka wskazówek, jakie pytania zadać na wizycie u lekarza!

Życie z chorobą przewlekłą

4

5

6



Wprowadzaj małe i możliwe do wykonania zmiany

Gwałtowne i duże zmiany nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Zaczynij od małych zmian, które możesz wykonać, a kiedy stanie się to rutyną, wprowadzaj kolejne. Stworzenie nawyku zajmuje około 21 dni. Nie poddawaj się, a uda Ci się wiele osiągnąć!

Życie z chorobą przewlekłą

4

5

6



Zaakceptuj swoje ograniczenia

Zaakceptuj przewlekłą chorobę, którą masz. Ograniczenia i wszystkie uczucia, których doświadczasz, to normalny proces. Nie bądź dla siebie zbyt surowa/y. Nie zapominaj, że choroba Cię nie definiuje - nie utożsamiaj się z nią.

Życie z chorobą przewlekłą

7



Powierz klucz do mieszkania osobie, której ufasz

Czy jest ktoś, kto mieszka w pobliżu, komu możesz powierzyć swój klucz do mieszkania? Może krewny lub przyjaciel? W ten sposób, jeśli będziesz potrzebować pomocy i nie dasz rady dotrzeć do drzwi wejściowych, Twoi przyjaciele/rodzina lub służby ratunkowe będą mogły je otworzyć.

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się więcej o życiu z chorobą przewlekłą.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Wiesz jak wygląda życie z chorobą przewlekłą.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtórz

Następny





ZDROWIE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 3

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

W tym rozdziale dowiesz się o opiece nad osobą z chorobą przewlekłą.

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

Może opiekujesz się kimś z chorobą przewlekłą od dłuższego czasu lub dopiero zaczynasz swoją podróż jako formalny/niefORMALNY opiekun. Napotykamy pewne wyzwania i czasami nie wiemy, jak sobie z nimi poradzić.

Poznajmy więc kilka przydatnych wskazówek!



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jak wygląda opieka nad osobą z chorobą przewlekłą.



Poznaj Teresę

Teresa mieszka wraz z 87-letnim mężem w mieście.

Lubi codziennie spacerować w parku położonym niedaleko jej domu. Teresa chodzi na zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku 3 razy w tygodniu.

Jej mąż, który prowadzi mniej aktywne życie, ma kilka przewlekłych schorzeń i staje się coraz bardziej zależny od niej.

Jak wygląda opieka nad osobą z chorobą przewlekłą?
Dowiedzmy się nieco więcej na kolejnych slajdach!



Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

1**2****3**

Okaż empatię i współczucie

Choroba przewlekła może być wyzwaniem, zwłaszcza na początku. Ważne jest, aby wykazać się empatią i współczuciem, aby chorzy nie czuli się samotni, ale jednocześnie nie dawać niechcianych rad. Aktywne słuchanie jest kluczowe, nie tylko słuchaj, ale także okazuj uwagę i bądź obecna/y.

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

1

2

3



Dowiedz się jak najwięcej o chorobie!

Wysłuchaj osoby chorej. Możesz również zapytać co możesz zrobić dla niej, ale nie przytłaczaj jej pytaniami. Prawdopodobnie jest zmęczona mówieniem o chorobie. Obserwuj stan zdrowia osoby chorej i czytaj artykuły online osób, które chorują na tę samą chorobę, aby dowiedzieć się więcej. Jeśli dana osoba jest zależna od Ciebie, porozmawiaj z lekarzem, aby zrozumieć swoje obowiązki jako opiekuna.

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

1

2

3



Zaoferuj pomoc, jeśli możesz!

Jeśli chory poprosi Cię o pomoc w wykonaniu jakiejś czynności, pomóż mu. Nie pytaj, dlaczego nie może zrobić tego samodzielnie bowiem wskazuje to, że mu nie wierzysz, ponadto wielu może zadawać takie pytanie. Wyobraź sobie, że musisz tłumaczyć te same rzeczy wiele razy. Chorzy czasami są zbyt uparci lub boją się prosić o pomoc, więc zaoferuj pomoc, jeśli widzisz, że jej potrzebują!

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

4

5



Zadbaj o sieć wsparcia

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą może być trudnym doświadczeniem, nie tylko dla osoby chorej, ale także dla opiekuna. Ważne jest, aby dbać o siebie, swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a także mieć przyjaciół i członków rodziny, do których można się zwrócić, gdy trzeba porozmawiać lub chwilę odpocząć.

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą

4

5



Sprawdź jakie wsparcie jest dostępne

W zależności od stopnia zależności osoby, którą się opiekujesz, może ona potrzebować pomocy w takich czynnościach jak zachowanie higieny. Sprawdź, jakie usługi pomocy społecznej są dostępne. Pamiętaj: Twoje zdrowie fizyczne jak i psychiczne są tak samo ważne. Ponadto, opieka nad osobą z chorobą przewlekłą może wiązać się ze zwiększonymi wydatkami. Sprawdź, jakie wsparcie finansowe jest dostępne w Twoim kraju.



Terapie wellness

Co wiesz o terapiach wellness?

Czy słyszałaś/eś o którejś z nich?

Zapoznaj się z terapiami opisanymi w rozdziale 5 modułu **ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu.**

ZDROWIE

Czego NIE należy mówić

Oto kilka rzeczy, których nie należy mówić osobie z chorobą przewlekłą!

- Wszystko dzieje się z jakiegoś powodu.
- Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni.
- Myśl pozytywnie.
- Będzie dobrze.
- Przejdzie Ci lub przyzwyczaisz się.
- Wszystko będzie dobrze, myśl pozytywnie!
- Nie przejmuj się, ciesz się życiem!
- Mogło być gorzej, prawda?
- Jest jak jest, po prostu zaakceptuj to.
- Może odchudzanie Ci pomoże?
- Powinieneś więcej ćwiczyć!

Wsparcie dla opiekuna nieformalnego



Czy jesteś nieformalnym opiekunem?

Nieformalni opiekunowie zapewniają opiekę członkom rodziny i/lub przyjaciołom, i nie pobierają za to wynagrodzenia.



Wsparcie opiekunów nieformalnych

Czy wiesz, że w Polsce opiekunowie nieformalni mogą uzyskać wsparcie ze strony systemu pomocy społecznej?

Więcej

Lista przydatnych kontaktów i usług

Oto kilka przydatnych kontaktów! Czy możesz wymienić inne ważne telefony?

- Telefon Zaufania Dla Osób Dorosłych W Kryzysie Emocjonalnym: 116 123; od poniedziałku do piątku w godz. od 14:00 do 22:00.
- Poradnia Pomocy Palącym: 801 108 108; od poniedziałku do piątku: 09:00 -21:00; sobota: 09:00-15:00.
- Infolinia dla pacjentów z niewydolnością oddechową: 516 376 675 – konsultacje pulmonologów i psychologów.
- Polska Unia Onkologii : 800 493 494; od poniedziałku do czwartku w godz. 16.00-19.00.
- Diabetofon. Infolinia dla osób z cukrzycą i ich bliskich
 - ✓ poniedziałek i sobota - 665-720-807,
 - ✓ czwartek i niedziela - 507-674-410,
 - ✓ wtorek - 602-537-211,
 - ✓ środa - 501-654-537,
 - ✓ piątek - 668-252-022, od poniedziałku do piątku w godz. 18:00-20:00.
- Telefon Zaufania dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin: 512 943 854, czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu.

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się jak opiekować się osobą z chorobą przewlekłą.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Wiesz jak wygląda opieka nad osobą z chorobą przewlekłą.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny



Podsumowanie modułu

1

Czym jest choroba przewlekła?

2

Życie z chorobą przewlekłą.

3

Opieka nad osobą z chorobą przewlekłą.

Moduł zakończony!

Gratulacje! Z powodzeniem ukończyłeś ten moduł!

Nabyte umiejętności

- 1** Wiesz czym są choroby przewlekłe.
- 2** Znasz niektóre rodzaje chorób przewlekłych.
- 3** Wiesz jak radzić sobie z chorobą przewlekłą i wspierać osobę z chorobą przewlekłą.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny

