

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, dnia 22 października 2025r.

## **10 - tka dla seniora – nowy projekt Fundacji MY PACJENCI – w trosce o zdrowie i dobrostan seniorów.**

**Fundacja MY PACJENCI prezentuje 10-tkę dla seniora – projekt, którego celem jest dostarczenie seniorom prostych, ale kompleksowych wskazówek wspierających jak najdłuższe zachowanie zdrowia i dobrostanu.**

„Fundacja MY PACJENCI od wielu już lat zajmuje się, między innymi, promocją profilaktyki, a w tym szczepień osób dorosłych, adherencją, czyli stosowaniem się do zaleceń terapeutycznych, dostępnością systemu ochrony zdrowia, oceną nowych świadczeń (na przykład opieki koordynowanej) –badamy te kwestie i aktywnie uczestniczymy w dialogu z decydentami. Te wszystkie działania, a przede wszystkim wnioski z nich, skłoniły nas do uruchomienia projektu, który poprzez prostą formę graficzną i tekstową zbiera zalecenia dla seniorów, by mogli żyć dłużej w zdrowiu. Uważamy też, że w ten sposób uda nam się jeszcze bardziej promować istotne dla nas idee, poprzez wpisanie ich w szerszy kontekst 10-tki dla seniora właśnie. Mamy nadzieję, że koncepcja 10 zaleceń dla dłuższego życia w zdrowiu mocno się upowszechni i z naszej strony dołożymy do tego wszelkich starań. Liczymy bardzo na wsparcie zarówno mediów, jak i naszych partnerów, i jak najszerzej zapraszamy do udostępniania 10-tki dla seniora. Dziękujemy partnerom merytorycznym za współdziałanie z nami.” – wyjaśnia Magdalena Kołodziej, Prezes Fundacji MY PACJENCI.

## Partnerzy projektu 10-tka dla seniora.

Partnerami merytorycznymi projektu są: Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Porozumienie Zielonogórskie, Rzecznik Praw Pacjenta, profesor Marcin Czech, specjalista zdrowia publicznego i epidemiologii, dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.

Zdaniem Bartłomieja Chmielowca, Rzecznika Praw Pacjenta - inicjatywa 10-tka dla seniora to niezwykle wartościowe działanie, które w przystępny sposób przypomina osobom starszym, jak dbać o zdrowie, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie każdego dnia. Zawarte w niej zasady – takie jak regularne badania profilaktyczne, szczepienie się, przestrzeganie zaleceń lekarskich, aktywność fizyczna i umysłowa, reagowanie na niepokojące objawy czy unikanie nałogów – to podstawy świadomej troski o siebie. Nie mniej ważne są także aspekty psychiczne i społeczne: pielęgnowanie relacji, bliskości z rodziną i przyjaciółmi, a także gotowość do proszenia o pomoc, gdy jest ona potrzebna. **Seniorzy powinni pamiętać, że mają prawo do wsparcia, opieki i poszanowania swojej godności – zarówno w kontaktach z personelem medycznym, jak i w codziennym życiu.**

Dr nauk medycznych Aleksander Biesiada, wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej podkreśla, że w obliczu zaawansowanego procesu starzenia się społeczeństwa polskiego, podstawowa opieka zdrowotna (POZ) staje przed rosnącym wyzwaniem zapewnienia skoordynowanej, kompleksowej i dostosowanej do potrzeb opieki zdrowotnej dla populacji w wieku podeszłym. **Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, osoby po 60. roku życia stanowią obecnie ponad 25% społeczeństwa, a trend demograficzny wskazuje na dalszy wzrost tego odsetka w najbliższych dekadach.** Wymusza to konieczność adekwatnego dostosowania strategii opieki medycznej do zmieniających się potrzeb epidemiologicznych, funkcjonalnych i społecznych pacjentów w wieku senioralnym.

## Na co chorują seniorzy?

Tomasz Zieliński, specjalista medycyny rodzinnej (Porozumienie Zielonogórskie) zauważa, że: „w praktyce lekarza rodzinnego dominują pacjenci z obrazem klinicznym wielochorobowości. Wśród najczęściej występujących schorzeń znajdują się: nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, otyłość, cukrzyca, POChP, przewlekła choroba nerek. Równie znaczące są tzw. zespoły geriatryczne: zespół kruchości, zaburzenia funkcji poznawczych, depresja, nietrzymanie moczu, upadki, oraz stopniowa utrata zdolności do samodzielnego funkcjonowania. Schorzeniom przewlekłym w populacji osób starszych towarzyszy często zjawisko polipragmazji, stanowiące istotne ryzyko występowania interakcji lekowych, działań niepożądanych oraz jatrogenii. Aspekt zdrowia psychicznego, dobrostanu wymaga rozwiązań efektywnie łączących opiekę medyczną z pomocą społeczną – jest to pilna, niezaspokojona potrzeba.”

## Znaczenie opieki koordynowanej i programu „Moje Zdrowie”

W kontekście powyższych wyzwań, opieka koordynowana wdrażana w POZ stanowi kluczowe narzędzie organizacyjne umożliwiające skuteczniejszą opiekę nad pacjentami senioralnymi. Dzięki dostępowi do poszerzonego panelu badań diagnostycznych, porad edukacyjnych i dietetycznych, uproszczonemu kontaktowi ze specjalistami dziedzinowymi oraz opracowaniu Indywidualnego Planu Opieki Medycznej (IPOM), lekarz rodzinny dysponuje obecnie instrumentami pozwalającymi na bardziej precyzyjne planowanie, monitorowanie i modyfikację terapii. Wsparcie koordynatora medycznego dodatkowo ułatwia pacjentowi senioralnemu realizację zaleceń, zwłaszcza w warunkach ograniczonej mobilności lub kompetencji cyfrowych.

Cennym uzupełnieniem tej strategii jest program „Moje Zdrowie”, umożliwiający realizację okresowej, całościowej oceny stanu zdrowia pacjentów, również tych 65+, w ramach POZ. W ramach konsultacji prowadzona jest m.in. ocena funkcji poznawczych (mini-COG), przesiew w kierunku depresji oraz analiza warunków społeczno-środowiskowych. Tego rodzaju

wielowymiarowa ocena pozwala na wcześniejsze rozpoznanie problemów zagrażających samodzielności pacjenta oraz wdrożenie działań profilaktycznych.

PTMR rekomenduje szeroką dystrybucję materiałów edukacyjnych kampanii „10 dla seniora” w środowisku POZ oraz ich integrację z działaniami zespołów lekarzy, pielęgniarek i edukatorów zdrowotnych. Postrzegamy tę inicjatywę jako cenne i praktyczne uzupełnienie systemowej opieki nad osobami starszymi – zgodne z zasadami medycyny rodzinnej, promujące świadome uczestnictwo pacjenta w procesie terapeutycznym i wspierające ideę zdrowego starzenia się.

### Szczepienia ochronne seniorów – dostępne, ale...

Profesor Marcin Czech uważa, że z perspektywy zdrowia publicznego najważniejszym wyzwaniem w populacji osób w podeszłym wieku jest **utrzymanie jak najdłużej samodzielności i dobrej jakości życia**. Starzenie się organizmu wiąże się z osłabieniem odporności, wolniejszą regeneracją oraz większym ryzykiem chorób przewlekłych i infekcyjnych. Dlatego **profilaktyka – w tym szczepienia ochronne** – ma w tej grupie wiekowej **kluczowe znaczenie**. W ostatnich latach obserwujemy **rozszerzającą się dostępność refundowanych szczepień dla seniorów** – między innymi przeciw grypie, pneumokokom, krztuścowi czy COVID-19. To ogromny krok w stronę zdrowego starzenia się społeczeństwa, ale niestety **wyszczepialność w tej grupie pozostaje niezadowolająca** – często poniżej 30–40%, mimo że korzyści są oczywiste. Szczepienia **zmniejszają liczbę hospitalizacji, powikłań i zgonów**, ale także wpływają pozytywnie na **zdolność do utrzymania aktywności fizycznej, psychicznej i społecznej**. Bariery w korzystaniu ze szczepień są zarówno **systemowe**, jak i **psychologiczne**. Po stronie systemu leżą trudności w dostępie do placówek ochrony zdrowia, brak jasnej informacji o przysługujących szczepieniach czy niejednolita komunikacja między lekarzem a pacjentem. Po stronie indywidualnej ważną rolę odgrywa **lęk, brak zaufania lub fałszywe przekonania o „niepotrzebności” szczepień po 65. roku życia**. Tymczasem właśnie w tym wieku infekcje – nawet pozornie łagodne – mogą prowadzić do gwałtownego pogorszenia stanu zdrowia, utraty samodzielności, a nawet **depresji wynikającej z izolacji i osłabienia**.

Z punktu widzenia psychiatrycznego warto podkreślić, że **poczucie sprawczości i dbanie o zdrowie** poprzez aktywność, regularne badania i szczepienia wzmacniają **dobrostan psychiczny**. Seniorzy, którzy angażują się w profilaktykę, częściej utrzymują pozytywne relacje społeczne i większe poczucie bezpieczeństwa.