

Informacja prasowa

Warszawa, dnia 12 listopada 2025r.

Fundacja MY PACJENCI zachęca do aktywności pacjentów seniorów.

Fundacja MY PACJENCI realizuje nowy projekt ze środków publicznych, aktywizując pacjentów w wieku senioralnym i liderów organizacji pacjenckich. **Akademia AKTYWNI PACJENCI** już działa i zaprasza na realizowane aktywności. Projekt realizowany jest ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu NOWEFIO.

Celem projektu jest:

- podniesienie wiedzy pacjentów (szczególnie seniorów i liderów organizacji pacjenckich) w zakresie praw pacjenta i funkcjonowania systemu ochrony zdrowia,
- wzmocnienie poczucia sprawczości w kontaktach z instytucjami ochrony zdrowia,
- zwiększenie aktywności fizycznej i społecznej uczestników poprzez połączenie edukacji i ruchu,
- promowanie zdrowego stylu życia i współodpowiedzialności za zdrowie,
- a także integracja podczas warsztatów.

W ramach projektu zaplanowano:

- **Spacery edukacyjne** – połączenie warsztatów o prawach pacjenta i systemie ochrony zdrowia z aktywnością fizyczną (spacery Nordic Walking).

Pierwszy spacer już się odbył, **prowadzone są zapisy na kolejny**, zaplanowany na 17. listopada (poniedziałek), godz. 9:00–12:00 w CAM Ceramiczna (ul. Ceramiczna 9B, Warszawa – Białołęka)

Tym razem porozmawiamy o tym, jak radzić sobie w systemie ochrony zdrowia – od wizyty u lekarza POZ po e-recepty, e-skierowania i prawa pacjenta.

W programie: warsztat edukacyjny, poczęstunek i spacer Nordic Walking w spokojnym tempie.

Udział bezpłatny, liczba miejsc ograniczona. Na zgłoszenia czekamy pod adresem mailowym: joanna.turkiewicz@mypacjenci.org

- **Podcasty edukacyjne** – 6 podcastów omawiających zagadnienia – właściwego odżywiania się seniorów, troski o dobrostan psychiczny seniorów, praw pacjenta i najczęściej zgłaszanych problemów w tym zakresie, opieki długoterminowej, świadczeń dla seniorów w ramach NFZ, dodatkowych świadczeń zdrowotnych dla seniorów (np. bezpłatnych szczepień ochronnych) – podcasty są dostępne na stronie www projektu: <https://akademia.mypacjenci.org/>
- **Warsztaty „Train the Trainer”** – ich celem jest wzmocnienie efektu edukacyjnego projektu – tak, aby wiedza i umiejętności zdobyte w Akademii były dalej przekazywane innym pacjentom, seniorom i członkom organizacji lokalnych. Program warsztatów oparty jest na zasadzie „ucz się – działaj – przekazuj dalej”. Dzięki temu modułowi projekt nie kończy się na samych uczestnikach – jego efekty rozszerzają się na całe społeczności lokalne, zwiększając świadomość zdrowotną i poczucie sprawczości pacjentów.
- **Dwudniowe warsztaty stacjonarne**, podczas których uczestnicy dowiedzą się, jak mogą realnie wpływać na system ochrony zdrowia. W programie m.in. prawa pacjenta, konsultacje społeczne, rola Rzecznika Praw Pacjenta i Centrum e-Zdrowia, a także warsztat z komunikacji i wystąpień publicznych. To spotkanie pełne praktycznej wiedzy, wymiany doświadczeń i inspiracji do dalszych działań.

„Jest to dla nas istotny projekt, ponieważ zrealizowaliśmy już kilka znaczących projektów finansowanych ze środków publicznych, jak choćby Razem dla zdrowia. Regularnie ubiegamy się o środki publiczne, ale ich pozyskanie jest od kilku lat bardzo trudne. Jest to problem zgłaszany przez wiele organizacji pozarządowych. Tym bardziej doceniamy możliwość realizacji Akademii Aktywnych Pacjentów. Nasze działania często dotyczą osób w wieku senioralnym a także wzmocnienia podmiotowości pacjentów, w projekcie Akademii łączymy te dwa kierunki naszych działań. Nasza aktywność w tym obszarze będzie rozwijana, o czym świadczy choćby zainicjowany przez nas niedawno projekt 10 – tka dla seniora, zbierający proste i praktyczne porady dla seniorów, które mają im pomóc jak najdłużej żyć w zdrowiu i dobrostanie – komentuje Magdalena Kołodziej, Prezes Fundacji MY PACJENCI.

„Pierwszy spacer edukacyjny z seniorami okazał się niezwykle udanym i inspirującym doświadczeniem. Uczestnicy od początku wykazali się ogromnym entuzjazmem, otwartością i zaangażowaniem. Podczas warsztatów panowała bardzo pozytywna atmosfera – seniorzy chętnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Jeśli chodzi o sam spacer,

uczestnicy byli na różnym poziomie sprawności fizycznej, jednak wszyscy z radością i zapałem wyruszyli z nami na wspólną wędrowkę po pobliskim lesie. Widać było, że aktywność na świeżym powietrzu sprawia im wiele radości i dodaje energii. To spotkanie pokazało, że seniorzy mogą mieć naprawdę pozytywne, aktywne podejście do życia, ale także jak potrzebne są podobne projekty i warsztaty. Dziękuję wszystkim uczestnikom za ich obecność i za wspianą atmosferę.” – podzieliła się wrażeniami po pierwszym spacerze Joanna Turkiewicz, jedna z jego organizatorek, członek zespołu Fundacji MY PACJENCI.

Fundacja My Pacjenci została utworzona w 2012 roku w celu wspierania partycypacji pacjentów w podejmowaniu decyzji w ochronie zdrowia i zapewniania zaplecza eksperckiego organizacjom pacjenckim, dając im tym samym możliwość skutecznego komunikowania swoich problemów i potrzeb oraz skutecznego wpływania na wdrożenie ich w politykach zdrowotnych prowadzonych przez administrację publiczną. Fundacja jest thinktankiem działającym w ochronie zdrowia, analizującym potrzeby pacjentów i obywateli, dostarczającym decydom konstruktywne propozycje rozwiązań systemowych wychodzących naprzeciw tym potrzebom. Misją Fundacji jest budowanie płaszczyzn współpracy między administracją publiczną, pacjentami i ich organizacjami, lekarzami, światem akademickim i biznesem w ochronie zdrowia.