



Masz wpływ na swoje życie

PZU Życie
2021

Warszawa, wrzesień 2021 roku


Ministerstwo Zdrowia
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia



Spis treści

Przyszłość jest dzisiaj – Aleksandra Agatowska, Prezes Zarządu PZU Życie SA	4
Masz wpływ na swoje zdrowie i życie	5
Poczucie wpływu na swoje zdrowie u Polaków	6
Obszary kluczowe w życiu	8
Świadome kierowanie każdym z obszarów życia	11
Co jest w życiu ważne	12
Zdrowie	14
Podejście Polaków do zdrowia	15
Dlaczego dbamy o zdrowie	16
Przeszkody w dbaniu o zdrowie	17
Najważniejsze zmiany dotyczące stanu zdrowia Polaków – dr n. o zdr. Mariola Borowska, Rzecznik Zdrowia PZU	18
Odpowiedzialność pracodawcy za życie i zdrowie pracowników – Michał Walendowicz, Dyrektor ds. Zarządzania Efektywnością i Portfelem w PZU	20
Stres a zdrowie – Sebastian Chmieliński, psycholog PZU Zdrowie	23
Racjonalne żywienie i zbilansowane posiłki	25
Stop dla soli, cukru i tłuszczu – Agnieszka Kisielewska-Żuławnik, dietetyczka PZU Zdrowie	27
Zdrowe nawyki żywieniowe	28
Rola witamin w naszej strefie geograficznej	29
O znaczeniu dobrego życia dla zdrowia – Joanna Bensch, Prezes i założycielka Longevity Center	31
Aktywny tryb życia	32
Aktywność fizyczna Polaków	33
Bariery w dbaniu o aktywność fizyczną	34
Felieton Igi Świątek	35
Jak zacząć uprawiać sport – Aleksandra Wysokińska, fizjoterapeutka PZU Zdrowie	36
Relacje międzyludzkie	41
Najważniejsze jest zdrowie psychiczne	42
Jak radzić sobie ze stresem – Sebastian Chmieliński, psycholog PZU Zdrowie	43
Pomoc psychologiczna – Aneta Krzemińska, Koordynatorka ds. Psychologii w PZU Zdrowie	44
Rodzina i bliscy	45
Felieton Emilii Komarnickiej-Klynstry	46
Codzienne życie a długowieczność – Joanna Bensch, Prezes i założycielka Longevity Center	47
Organizacja życia	48
Życie z dobrymi nawykami	49
Nie musimy unikać każdego E – Agnieszka Kisielewska-Żuławnik, dietetyczka PZU Zdrowie	50
Smak kawy najlepiej o poranku	50
Jak gotować dla rodziny i nie zwariować – Monika Hoffman-Piszora, Dzieciaki Cudaki	51
Zdrowe żywienie od dziecka	53
Jak zacząć gotować razem z dziećmi – Grzegorz Łapanowski, Prezes Fundacji Szkoła na Widelcu	54
Jak Polacy kupują produkty spożywcze	55
Troska o środowisko w PZU – Joanna Górczyca, Dyrektor Biura Zrównoważonego Rozwoju w PZU	56
Zdrowe nawyki żywieniowe seniorów	62
Dobry i zdrowy sen	63
Niebezpieczny nałóg – smartfon przed zaśnięciem – Sebastian Chmieliński, psycholog PZU Zdrowie	64
Uzależnieni od mediów społecznościowych – dr n. o zdr. Mariola Borowska, Rzecznik Zdrowia PZU	65

Rozwój	67
Rozwijaj się z pasją	68
Rozwija nas to, jak o sobie myślimy – Sebastian Kotow, CEO Institute of Behavioral Design	69
Pasje pracowników PZU – Dorota Łygaś, Kierownik Zespołu Komunikacji Wewnętrznej w PZU	71
Zdrowe nawyki wspierające nasz rozwój – Sebastian Kotow, CEO Institute of Behavioral Design	73
Odpoczynek	74
Równowaga między pracą a życiem osobistym	75
Kariera zawodowa dzisiaj – Piotr Wielgomas, Prezes Zarządu BIGRAM SA	76
Czas na zaopiekowanie się sobą – Wiola Łada-Szewczenko, Dyrektor ds. Digital Marketingu oraz Badań w PZU	78
Odpoczynek w rodzinie – Agnieszka Stefaniuk, Family Fun by Mum	79
PZU dba o dobrostan pracowników	82
Bezpieczeństwo	84
Poczucie bezpieczeństwa każdego dnia	85
Co oznacza bezpieczeństwo w PZU	86
Poczucie bezpieczeństwa we własnym domu	87
Bezpieczeństwo finansowe – Agnieszka Rowińska, Dyrektor Biura Zarządzania Ofertą w PZU	88
Co zapewnia nam bezpieczeństwo zdrowotne – Anna Janiczek, Prezes Zarządu PZU Zdrowie SA	90
Podsumowanie	92
Mapa „Masz wpływ na swoje życie”	93
Proste sposoby, jak zacząć dbać o zdrowie	94
Badania profilaktyczne dla kobiet	95
Badania profilaktyczne dla mężczyzn	97
Informacja o przeprowadzonych badaniach	99
Notki o autorach	100



Przyszłość jest dzisiaj

PZU Życie od lat towarzyszy Polakom w dbaniu o życie i zdrowie. Regularnie inicjujemy i wspieramy projekty o tematyce prozdrowotnej, sponsorujemy działania sportowe i proekologiczne. Kreujemy nowe, prozdrowotne zachowania społeczne. Oferta PZU Życie dla klientów indywidualnych i pracodawców jest dopasowana do wyzwań, przed którymi stoi współczesny świat.

Rosnąca świadomość profilaktyki zdrowotnej powoduje, że Polacy coraz częściej myślą o swojej przyszłości w długofalowej perspektywie. Cieszy fakt, że jako priorytet wskazują jakościowe, dobre i długie życie dla siebie i swoich bliskich. Pozostaje jeszcze wiele do zrobienia w kwestii motywowania do zmian i realnego wpływu na stan swojego zdrowia.

Dla 78% Polaków długie życie jest wartością tylko wtedy, kiedy pozostaje się samodzielnym. Mówiąc o zdrowiu, coraz częściej wskazują także na sferę dobrostanu psychicznego. Dla 84% badanych zdrowie psychiczne jest obszarem najmocniej wpływającym na ogólny stan zdrowia. Ważny jest też odpoczynek, umiejętność zrelaksowania się, pielęgnowanie więzi międzyludzkich i utrzymanie odpowiedniego balansu między życiem prywatnym a zawodowym.

Największą barierą na drodze do życia w dobrym zdrowiu, wskazywaną przez Polaków, jest stres. Dla ponad połowy z nich to czynnik, którego trudno uniknąć, dlatego kontrola stresu jest obszarem, nad którym chcą szczególnie pracować. To wyzwanie, które należy rozumieć nie tylko w wymiarze osobistym, ale także społecznym, dlatego istotną rolę mają tu do odegrania pracodawcy.



Nie ulega wątpliwości, że warto podejmować działania, by jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i odsunąć w czasie zachorowania, a najlepiej ich uniknąć. Na dobre jakościowo oraz zdrowe życie trzeba jednak zapracować. Zadowalający poziom wiedzy na temat czynników, które wpływają na zdrowie, nie przekłada się niestety na podejmowane działania.

Polacy wiedzą, że aktywny tryb życia jest ważny, ale tylko 49% z nich faktycznie coś robi w tym kierunku. Niewystarczające podejmowanie działań widać też w przypadku wykonywania badań profilaktycznych. Dwie trzecie Polaków zdaje sobie sprawę, że mają one kluczowy wpływ na zdrowie, ale tylko niewiele ponad połowa z nich podejmuje działania w tym zakresie. Podejście do profilaktyki różni się w zależności od postaw wyniesionych z domu, wczesnego etapu edukacji, a przede wszystkim – od wieku. Wczesna profilaktyka zdrowotna to najlepszy i najskuteczniejszy sposób na osiągnięcie celu, jakim jest długie życie w dobrym zdrowiu. Niestety wielu Polaków zbyt późno decyduje się podjąć rzeczywiste działania profilaktyczne.

Dbanie o zdrowie dzisiaj będzie przynosić wymierne efekty w przyszłości. Niekwestionowane korzyści indywidualne wynikające z dbania o zdrowie przekładają się na dobrą kondycję społeczeństwa oraz działanie systemu ochrony zdrowia. To, jak będziemy się troszczyć o siebie i swoich bliskich każdego dnia, jest również elementem odpowiedzialności gospodarczej.

Misją PZU Życie jest budowanie poczucia wpływu Polaków na swoje zdrowie. Dlatego oddajemy w Państwa ręce ten raport, aby dostarczyć wiedzy i inspiracji do zrobienia pierwszego kroku ku dobremu, długiemu życiu.

Zapraszam do lektury.

Aleksandra Agatowska
Prezes Zarządu PZU Życie SA

**Masz wpływ
na swoje
zdrowie i życie**



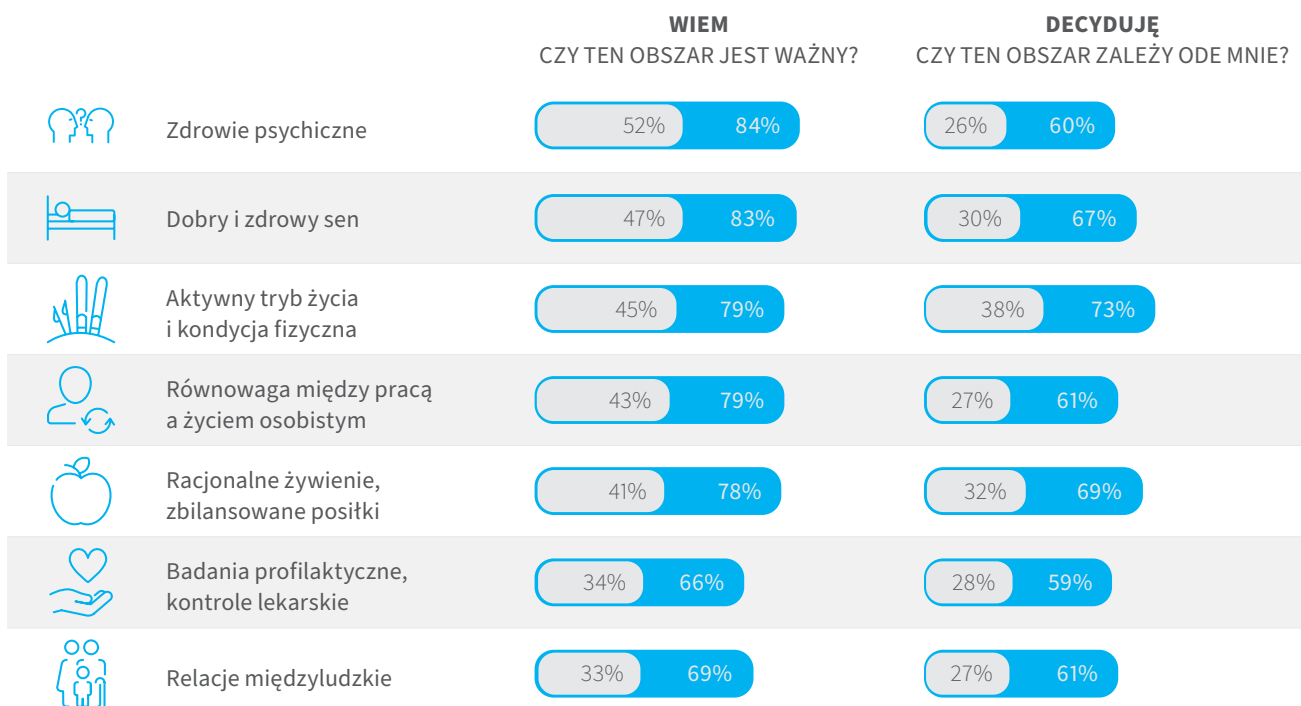
Poczucie wpływu na swoje zdrowie u Polaków

Polacy widzą, co jest w życiu ważne, aby być zdrowym. Kluczowe jest zdrowie psychiczne, dobry i zdrowy sen, aktywny tryb życia, równowaga między pracą a życiem osobistym, racjonalne żywienie, badania profilaktyczne oraz relacje międzyludzkie. Nie czują jednak, że mają wpływ na te obszary.

Utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia jest dla Polaków ważnym tematem. Podejmowanie tego typu działań jest zgodne z trendami. Na zainteresowanie tym tematem wpłynął też wzrost liczby wzmianek w mediach spowodowany pandemią i działań podejmowanych, aby ograniczyć liczbę zachorowań.

Inspiracją do opracowania kluczowych obszarów ważnych dla zdrowia Polaków było badanie na temat życia i zdrowia Polaków przeprowadzone przez agencję badawczą IQS na zlecenie PZU w 2021 roku.

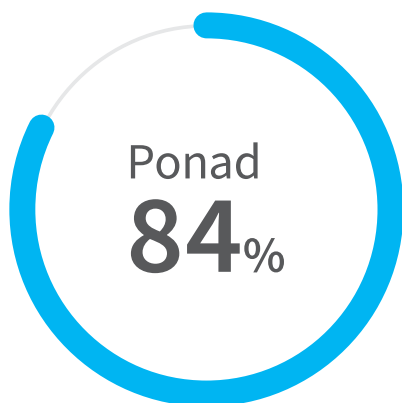
Nasza psychika to najważniejszy obszar decydujący o ogólnym stanie zdrowia. Wskazało go ponad 80% badanych. Niemal równie ważne są sen, aktywność, równowaga między pracą a życiem osobistym i odżywianie się.



Cała próba, n = 1500

Legenda: ● 10 (bardzo ważny / dbam w skali 1–10)

● 8–10 (ważny / dbam w skali 1–10)



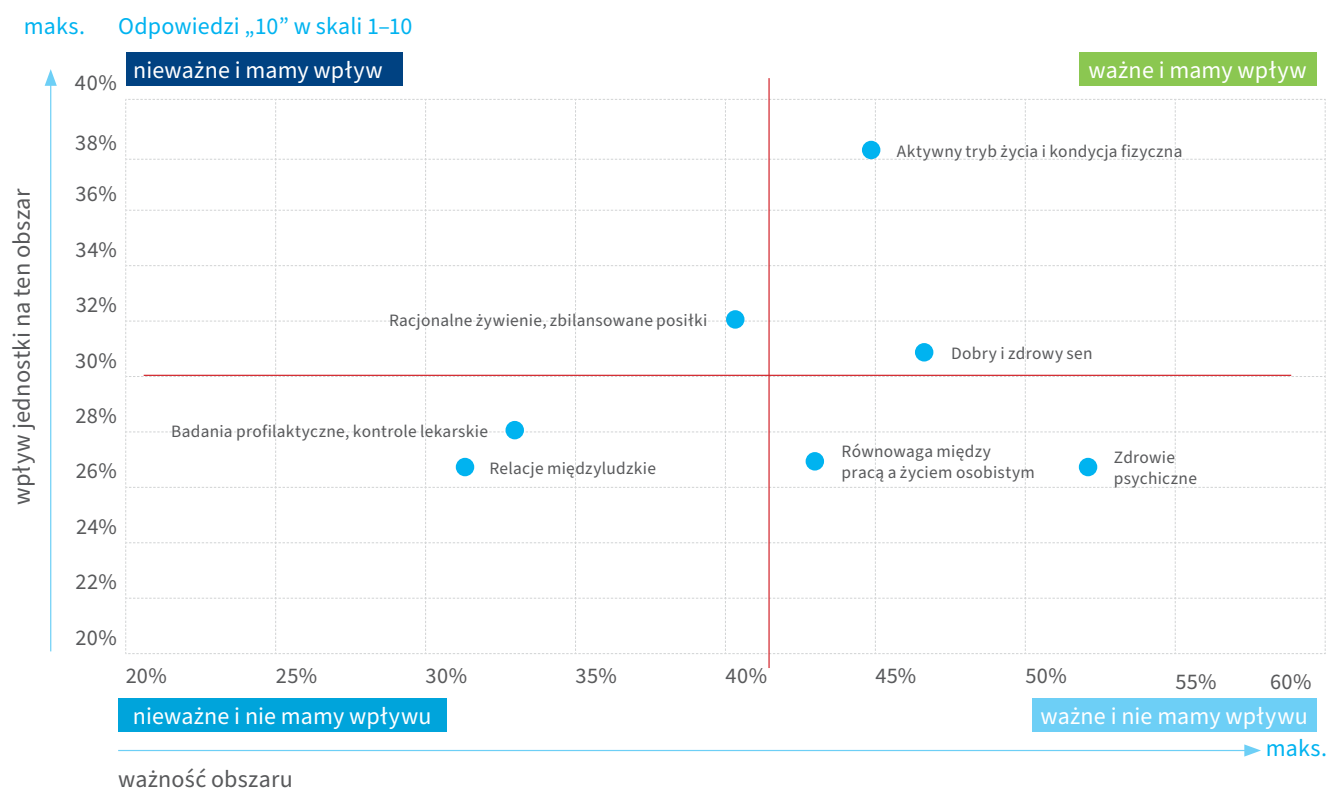
Polaków stwierdza, że zdrowie psychiczne to najważniejszy obszar wpływający na ich zdrowie.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Wiemy, które obszary są dla nas ważne, ale nie uważamy, że zależą one od nas.

Inaczej kształtuje się deklarowane przez badanych poczucie wpływu na wyróżnione przez nich czynniki decydujące o zdrowiu. Najmniejszy wpływ Polacy odczuwają w najważniejszym z obszarów, którym jest zdrowie psychiczne, a także w obszarze równowagi między życiem osobistym a pracą. **Postrzegają jako bardziej zależne od nich obszary aktywności fizycznej, odżywiania się oraz snu.**

Stosunek między poczuciem wpływu a podejmowanymi działaniami



Cała próba, n = 1500

Choć zdrowie psychiczne najbardziej decyduje o ogólnym stanie zdrowia i jakości życia, to wpływ na ten obszar deklaruje...



Wyróżnione w badaniu ilościowym obszary dotyczyły tego, co jest ważne w aspekcie zdrowia. W czasie rozmów w badaniu jakościowym rozmówcy wskazywali również na czynniki związane z sytuacją materialną oraz bezpieczeństwem, które istotnie poprawiają jakość życia. Bez zapewnienia środków do życia czy bezpiecznego domu trudno jest myśleć o zdrowiu. Dobre życie składa się z wielu elementów, w tym – zdrowia.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Obszary kluczowe w życiu

Z doświadczenia naszych pracowników oraz badań marketingowych wiemy, że kluczowe obszary życia to oczywiście dobre zdrowie, ale też relacje międzyludzkie i organizacja życia codziennego. Ważny jest również rozwój motywujący do działania i podejmowanie aktywności sportowych, ale też umiejętność odpoczywania. Ostatnim obszarem jest bezpieczeństwo, bez którego trudno jest osiągnąć równowagę.



Nie na każdy z obszarów mamy wpływ i nie każdy jest dla nas tak samo ważny. **PZU Życie chce zachęcić do świadomego kierowania swoim życiem i budowania zdrowych nawyków w każdym z obszarów. Ich suma decyduje o jakości naszego życia.**

Dbanie o życie w zdrowiu to racjonalne podejście do każdego z kluczowych obszarów. Po roku pandemii obserwujemy, że:



niemal połowa Polaków twierdzi, że ma więcej czasu wolnego niż przed pandemią

– wolny czas przeznaczamy na gotowanie, sprzątanie, drobne naprawy domowe, opiekę nad dziećmi (badanie „COVID 365+”, IPSOS, 2021 r.),



tylko co czwarty Polak deklaruje, że uprawia jakąś aktywność fizyczną

(badanie „COVID 365+”, IPSOS, 2021 r.),



Polacy przytyli, choć twierdzą, że jedzą zdrowiej

– obecnie problem nadwagi lub otyłości dotyczy co drugiego mieszkańca Polski.

Podczas pandemii **aż 42%** Polaków przybrało na wadze średnio **5,7 kg**

(badanie „COVID 365+”, IPSOS, 2021 r.),



Polacy zaniedbują badania profilaktyczne

(„Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.).

Według badania o życiu i zdrowiu Polaków zrealizowanego przez agencję badawczą IQS na zlecenie PZU w 2021 roku, **niemal co piąty Polak praktycznie w ogóle nie robi badań profilaktycznych, przede wszystkim z braku czasu i braku potrzeby.**

- Polacy nie wykonują badań profilaktycznych przede wszystkim dlatego, że uważają, iż nie ma takiej potrzeby, ponieważ nic im nie dolega.
- Większość osób deklaruje, że wykonują badania profilaktyczne, ale przeważnie w nieregularnych odstępach czasu. Główne bariery to trudności z dostaniem się do lekarza, a także ze zdobyciem skierowania czy pojawieniem się na pierwszej wizycie.
- Najmłodszy nie wiedzą, jakie badania powinni wykonywać.
- W ramach profilaktyki najczęściej wykonuje się badania laboratoryjne. Z opieki stomatologicznej oraz specjalistycznej częściej korzystają kobiety. Najwięcej różnego typu wizyt odbywają osoby po 55. roku życia.
- Polacy skarżą się również na trudności z umówieniem się na wizytę u lekarza oraz trudności ze zdobyciem skierowania. Ten problem dotyczy szczególnie kobiet oraz osób po 55. roku życia.
- Najbardziej powszechne jest korzystanie ze świadczeń zdrowotnych w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Wizyty płatne częściej wybierają kobiety oraz osoby przed 25. rokiem życia.

Niezależnie od wieku, płci i miejsca zamieszkania badania profilaktyczne są ważne. Kluczowe jest poznanie motywacji Polaków do dbania o zdrowie w życiu. W tym celu została przygotowana segmentacja.

Pięć postaw wśród Polaków w stosunku do profilaktyki zdrowotnej

Pogrupowaliśmy Polaków na podstawie ich podejścia do tych obszarów życia, które mogą mieć wpływ na stan zdrowia.



Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Świadome kierowanie

każdym z obszarów życia



Co jest w życiu ważne

W badaniu „Co jest ważne dla Polaków?” zapytaliśmy Polaków, która wartość jest dla nich w życiu ważna i jakie działania podejmują, aby ją realizować.



Najważniejsza wartość dla Polaków to rodzina i bliscy – tak deklaruje niemal 83% osób.

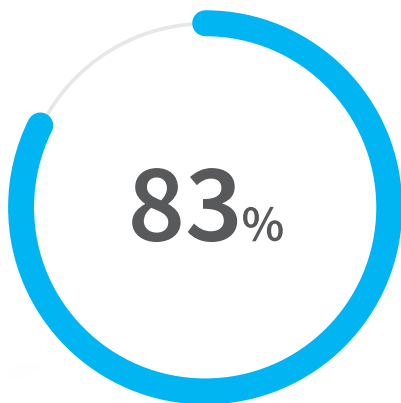
Znaczenie rodziny i bliskich rośnie wraz z wiekiem badanych.

Status życiowy i pozycja społeczna są dla wielu ludzi jednym z ostatnich wyborów.

Osoby, dla których rodzina i bliscy są najważniejsi, bardzo chętnie spędzają z nimi czas. Dbają o bliskich – 45% badanych, a także i o swoje zdrowie – 31%. **Kobiety częściej niż mężczyźni dbają o zdrowie rodziny i bliskich. Z kolei mężczyźni częściej koncentrują uwagę na zabezpieczeniu finansowym, oszczędzają i inwestują.** Osoby najmłodsze (do 25. roku życia) i najstarsze (po 55. roku życia) częściej niż pozostałe dbają o siebie, by rodzina mogła zawsze na nich liczyć.

Niezależnie od tego, jakimi wartościami kierują się Polacy, ważne decyzje podejmują głównie na podstawie intuicji, wiedzy i doświadczenia – swojego, a także przyjaciół i rodziny.

Poczucie wpływu to kluczowa wartość dla 69% badanych. Polacy nie czują, że mają wpływ na większość obszarów ważnych dla zdrowia. Dlatego tak ważne jest edukowanie, co wpływa na jakość życia, aby mogli podejmować świadome decyzje.



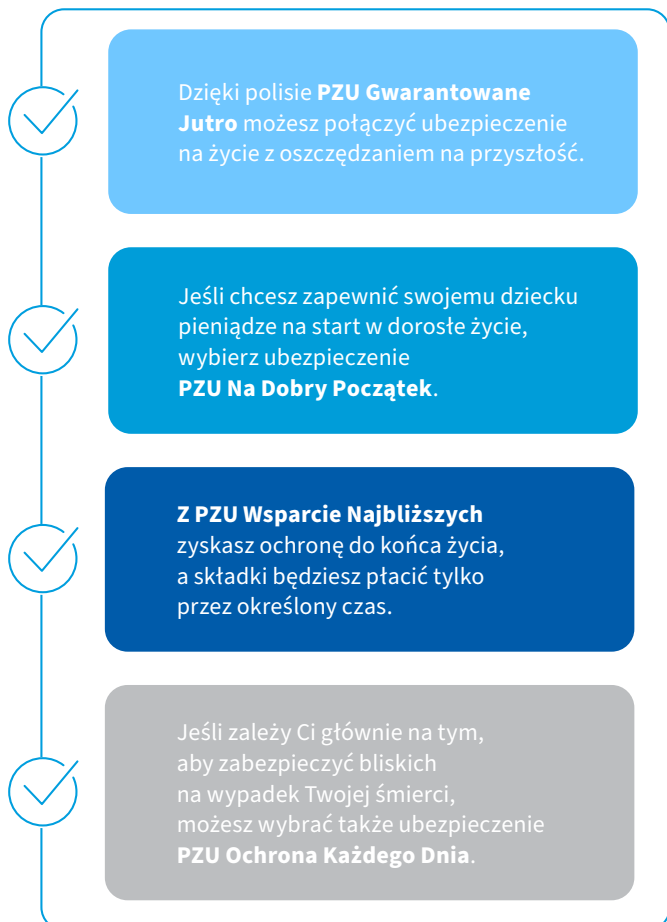
badanych jako kluczową wartość w swoim życiu wskazuje rodzinę i bliskich.



Źródło: Badanie „Co jest ważne dla Polaków?”, Norstat na zlecenie PZU, lipiec 2021 r.

Czy wiesz, że w PZU możesz ubezpieczyć całą rodzinę w ramach jednej polisy?

Na początku wybierz polisę na życie dla siebie.



Wybrane ubezpieczenie na życie możesz rozszerzyć o dodatkową ochronę dla siebie, dzieci oraz małżonka albo partnera życiowego na wypadek różnych sytuacji życiowych.



Obawiasz się, czy poradzisz sobie finansowo w razie nowotworu lub innej ciężkiej choroby? Zapewnij sobie **pieniądze na leczenie i inne wydatki związane z powrotem do zdrowia**. Możemy też zorganizować leczenie za granicą i pokryć jego koszty – łącznie do 2 mln euro.



Jeśli **obawiasz się dodatkowych wydatków lub utraty części dochodu** w razie pobytu w szpitalu, dodaj do polisy ubezpieczenie na wypadek leczenia szpitalnego.



Dzięki ubezpieczeniu na wypadek trwałego uszczerbku na zdrowiu możesz mieć pewność, że **niezależnie od Twojej aktualnej sytuacji finansowej będziesz mieć środki np. na dodatkową rehabilitację** w razie nieszczęśliwego wypadku.



Możesz także ubezpieczyć siebie i swojego małżonka albo partnera życiowego na wypadek utraty sprawności. Dzięki wypłacie z tego ubezpieczenia łatwiej pokonać nowe trudności, dostosować mieszkanie czy samochód do nowych wymagań i zabezpieczyć bieżące potrzeby rodziny.

Dodatkowe środki w razie takiej sytuacji **to inwestycja w samodzielność**.

Zdrowie



Podejście Polaków do zdrowia

Celem wczesnej profilaktyki zdrowotnej jest zapobieganie chorobom. W opinii prawie połowy Polaków **warto jak najwcześniej podejmować działania**, by jak najdłużej zachować zdrowie i odsunąć w czasie zachorowania.

Wczesna profilaktyka zdrowotna to obszar szczególnie ważny w obecnych zmiennych warunkach, gdy niezależnie od wieku każdy z nas widzi potrzebę większej troski o siebie i swoich bliskich. Widzimy, że podejścia są różne w zależności od momentu życia, doświadczeń zdrowotnych, ale też wychowania i wpajanych od dzieciństwa nawyków.

Z punktu widzenia długiego życia w zdrowiu szczególnie ważne jest pozyskanie wiedzy, wykształcenie nawyków i ich utrwalenie, a następnie profilaktyka wtórna w postaci badań przesiewowych, które pozwalają wykryć choroby na wczesnym etapie i szybko zacząć ich leczenie.

Większość Polaków wyraża przekonanie, że warto podejmować działania, aby być zdrowym jak najdłużej i odsunąć od siebie choroby. Ponad 84% zgadza się z tym stwierdzeniem.



Dla 78% badanych długie życie jest wartością jedynie wtedy, kiedy jest się samodzielnym.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Myślenie o długiej perspektywie życia oraz obawy przed byciem ciężarem dla innych wzmacniają się wraz z wiekiem. Bardziej refleksyjne w tym zakresie są kobiety. To one częściej wyrażają opinię, że warto jak najwcześniej podejmować działania, by odsunąć w czasie chorowanie.

Mężczyźni istotnie rzadziej wykazują zainteresowanie dbaniem o zdrowie, szczególnie w kontekście życia w zdrowiu, które jest podstawą samodzielności i nie obciąża najbliższych.

Według 35% badanych trzeba mieć środki finansowe, żeby móc dobrze dbać o swoje zdrowie.

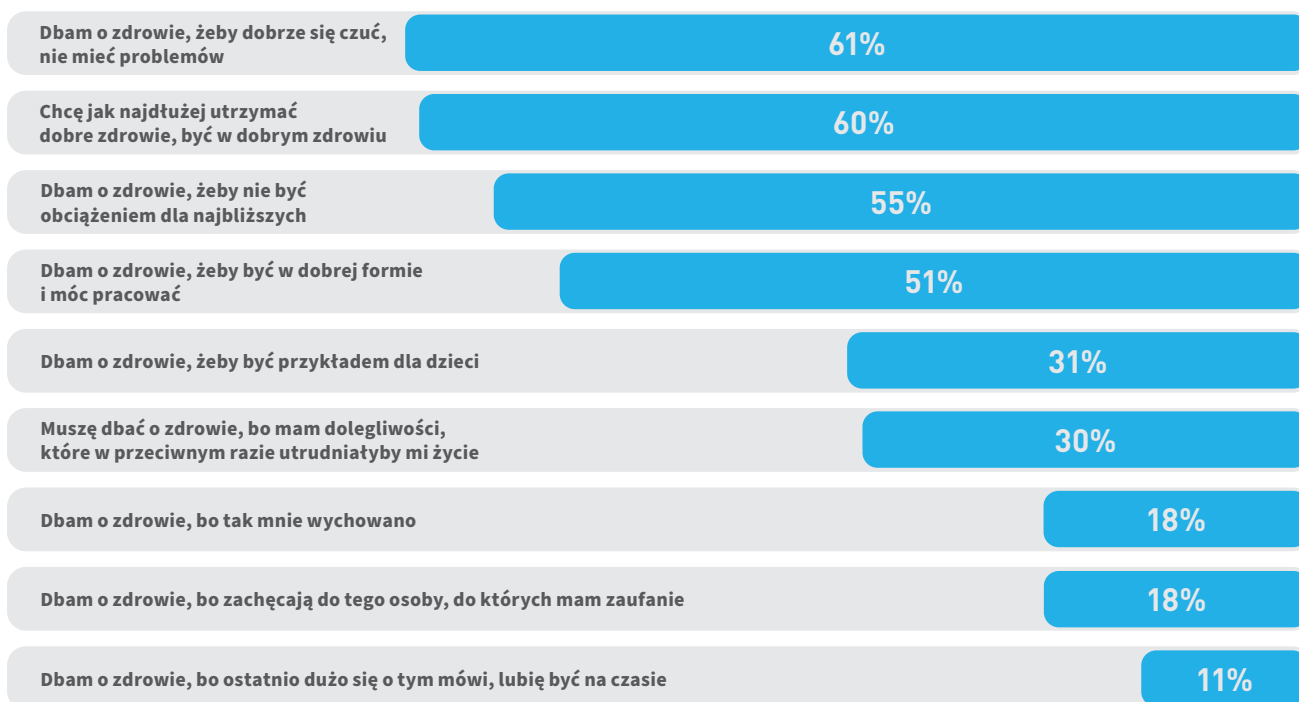
Dlaczego dbamy o zdrowie

Polacy chcą się dobrze czuć i żyć bez problemów. Jest to podstawowa motywacja do dbania o zdrowie.

Dla ponad 60% badanych motywacją do dbania o zdrowie jest dobre samopoczucie i odsunięcie problemów. Taka motywacja występuje istotnie częściej u osób w wieku 18–25 lat, jak również w tzw. grupie silver – u osób w wieku 55–65 lat. Młodzi częściej wskazują też, że na ich motywację do dbania o zdrowie mają wpływ autorytety, czyli osoby, do których mają oni zaufanie.

Kobiety widzą więcej powodów do dbania o zdrowie. Istotnie częściej od mężczyzn wskazują, że dbają o zdrowie, żeby być przykładem dla dzieci. Ta motywacja jest też istotnie silniejsza w grupie wiekowej 25–44 lata. Dla osób w wieku 55–65 lat szczególnie istotne jest niepozostawianie obciążeniem dla bliskich.

Motywacje do dbania o zdrowie



Cała próba, n = 1500

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Przeszkody w dbaniu o zdrowie

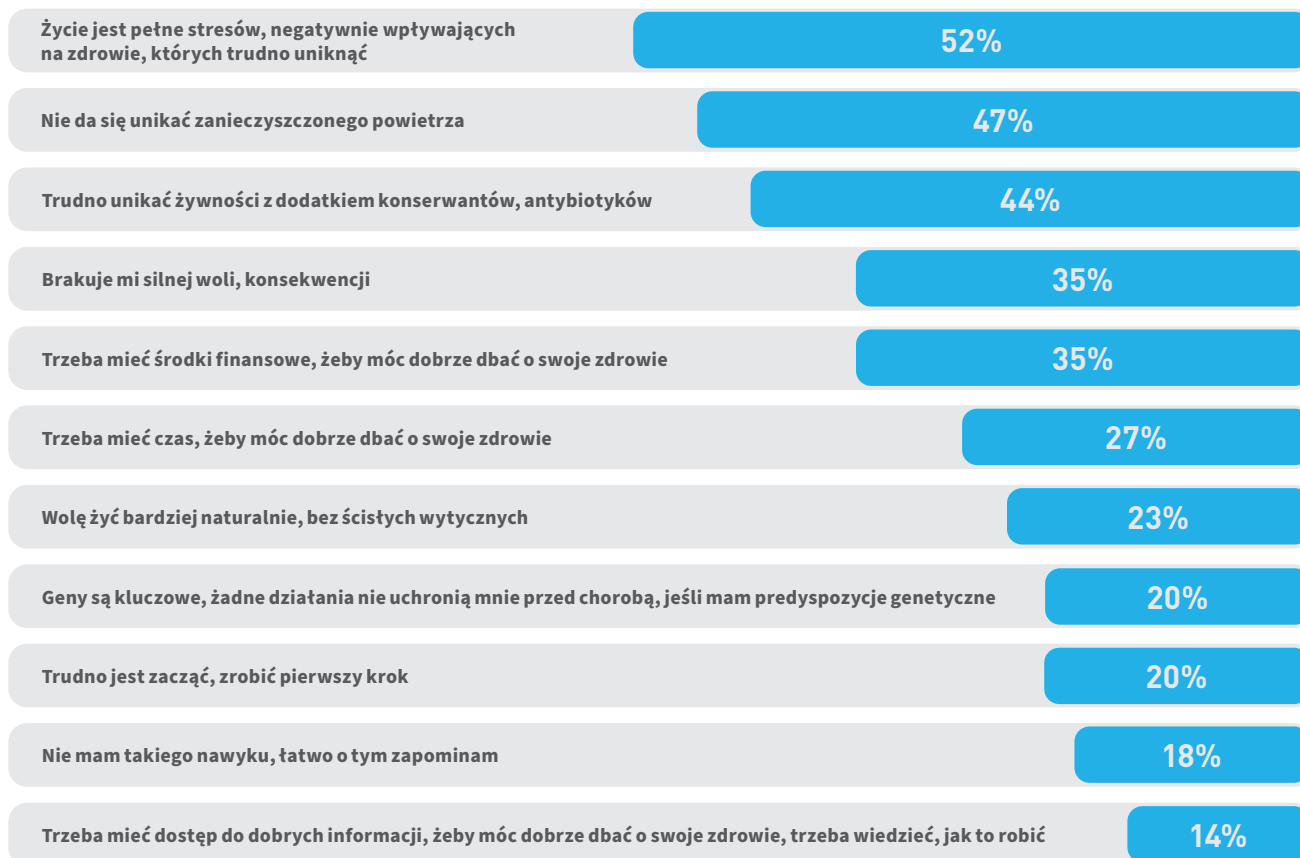
Dla 52% badanych to wszechobecny stres jest główną przeszkodą w dbaniu o swoje zdrowie. Szczególnie kobiety – aż 58% – wskazuje na ten czynnik.

Młodszym badanym brakuje silnej woli i czasu. Uważa tak aż 67% osób w wieku 18–24 lat i jest to istotnie częściej niż w pozostałych grupach wiekowych. Młodzi również częściej wskazują, że zapominają o nawykach i nie mają też pomysłu na pierwszy krok. Nie wiedzą, jak to robić. Osoby w wieku 55–65 lat są bardziej świadome globalnych przeszkód, takich jak zanieczyszczenie powietrza (61% badanych) czy niskiej jakości żywność (konserwanty, antybiotyki). Istotnie częściej też chcą żyć bez ściśtych wytycznych, bardziej naturalnie.

Wraz z wiekiem rośnie poczucie współodpowiedzialności za dbanie o zdrowie. Kobiety częściej przypisują sobie indywidualną odpowiedzialność za stan zdrowia rodziny, a mężczyźni – częściej współodpowiedzialność z partnerką. Dla kobiet w dbaniu o zdrowie ważna jest sytuacja materialna. **Aż 40% z nich uważa, że trzeba mieć środki finansowe, aby móc dobrze dbać o zdrowie.**

Polacy wskazują, że każdy jest odpowiedzialny za swoje zdrowie osobiście. Dużą odpowiedzialność za zdrowie przypisuje się państwu. Dla 40% badanych to państwo jest odpowiedzialne za zdrowie.

Bariery w dbaniu o zdrowie



Cała próba, n = 1500

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Najważniejsze zmiany dotyczące stanu zdrowia Polaków

W ostatnich latach obserwujemy zahamowanie wieloletniego trendu poprawy stanu zdrowia ludności, mierzonego spadkiem współczynnika zgonów z przyczyn możliwych do uniknięcia (za pomocą zapobiegania lub leczenia) oraz długością życia w zdrowiu u mężczyzn. W odniesieniu do tych obu mierników odnotowujemy w ostatnich latach nie tylko spowolnienie, ale nawet odwrócenie pozytywnego trendu obserwowanego do 2016 roku. Jest to jedna z głównych przyczyn nadal krótszej niż średnia w UE długości życia w Polsce, zwłaszcza mężczyzn.

W najbliższych latach będziemy obserwować szybkie starzenie się populacji oraz szereg negatywnych trendów związanych ze stylem życia społeczeństwa oraz niekorzystnymi zjawiskami w środowisku naturalnym, w tym zmianami klimatu. W efekcie możemy się spodziewać kontynuacji, a nawet zwiększenia dynamiki wzrostu, zwłaszcza w schorzeniach układu krążenia, nowotworowych, metabolicznych (zwłaszcza cukrzycy), neurologicznych i psychicznych oraz alergii.



Optimalny poziom zgłoszonych na badania populacyjne powinien wynosić 70%. Najlepsze wyniki pod względem efektywności medycznej i ekonomicznej osiąga się przy poziomie 95%. Minimalny poziom zgłoszonych na badania w populacji nie powinien być mniejszy niż 40%. W Polsce nadal wskaźniki te są niskie.

- Liczba kobiet kwalifikujących się do badania cytologicznego w 2021 roku wynosiła 9 993 669, a tylko 13% populacji zostało objęte badaniem.
- Wykrycie nowotworu tylko o 1 stadium wcześniej zwiększa szanse wyleczenia średnio o 25%.
- Rak piersi stanowi około 23% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe i około 14% przyczyn zgonów u kobiet.
- Liczba kobiet kwalifikujących się do badania mammograficznego w 2021 roku wynosiła 5 335 075, a tylko 33% populacji zostało objęte badaniem.

dr n. o zdr. Mariola Borowska
Rzecznik Zdrowia PZU

Źródło: Narodowy Fundusz Zdrowia, według stanu na dzień 1 lipca 2021 r., www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/.



Dbanie o zdrowie pracownika

Od dobrej kondycji zdrowotnej człowieka zależy jakość całego jego życia, a dobre zdrowie idzie w parze z zaangażowaniem w pracę. Dlatego pracodawcy rozumieją, że warto wspierać pracowników w dbaniu o zdrowie. Ważne jest szersze spojrzenie na zdrowie pracowników, a nie tylko skupienie się na wynikach badań profilaktycznych zlecanych przez lekarza medycyny pracy czy liczbie wystawianych zwolnień lekarskich.

To od kondycji fizycznej i psychicznej pracownika zależy w dużej mierze ostateczny wynik finansowy firmy, dlatego coraz więcej pracodawców postrzega zakup abonamentu medycznego dla pracowników jako inwestycję. Liczne badania wskazują, że ze wszystkich dodatków pozapłacowych pracownicy najbardziej cenią sobie opiekę medyczną. Dodatkowy pakiet medyczny daje pracownikom poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji, co jest ważnym czynnikiem wpływającym na ich przywiązanie do firmy.

Poza standardowymi pakietami opieki medycznej PZU Zdrowie oferuje wiele dodatkowych rozwiązań, m.in. wsparcie psychologiczne dla pracowników czy autorski program profilaktyczny Strefy Zdrowia, dostosowany do potrzeb zdrowotnych danej grupy zawodowej.

MATERIAŁ REKLAMOWY



Odpowiedzialność pracodawcy za życie i zdrowie pracowników

Zgodnie z kodeksem pracy pracodawca ma ściśle określone obowiązki wobec swoich pracowników. Nie chcę jednak pisać o kwestiach oczywistych, unormowanych prawnie. Bardziej interesuje mnie, co nowoczesny, odpowiedzialny i pragnący odnosić sukcesy pracodawca może i powinien zrobić dla swoich pracowników dobrowolnie, aby wspierać ich w codziennym życiu w zdrowiu.

Jedną z widocznych w ostatnich latach zmian w rozumieniu odpowiedzialności pracodawcy za pracownika jest rozszerzenie zakresu zdrowia. Obecnie podejmowane są inicjatywy i działania, które dotyczą trzech obszarów:

- 1 zdrowie fizyczne – z nim najczęściej kojarzy się słowo „zdrowie”. O zdrowie fizyczne można zadbać poprzez opiekę zdrowotną, profilaktykę oraz propagowanie sportu,
- 2 zdrowie psychiczne – równie istotne, chociaż jego znaczenie zostało dostrzeżone w ostatnich latach. Na zdrowie psychiczne ogromny wpływ ma równowaga między pracą a życiem osobistym, poczucie bezpieczeństwa i stabilności w pracy oraz wsparcie psychologiczne w trudnych momentach. Z taką sytuacją mieliśmy do czynienia w trakcie lockdownu spowodowanego koronawirusem,
- 3 zdrowie ekonomiczne – rzadko w ten sposób postrzegane kwestie, które mają ogromne znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa, a także wpływają na wcześniejsze dwa rodzaje zdrowia. Zdrowie ekonomiczne składa się z odpowiedniego wynagrodzenia, zabezpieczenia emerytalnego oraz zabezpieczenia finansowego na wypadek zdarzeń losowych.

Każdy pracodawca ma wpływ na zdrowie pracowników i ich rodzin. Ma możliwość zapewnienia swoim pracownikom oraz ich rodzinom określonych dodatków pozapłatowych. Są to ubezpieczenia, ochrona zdrowia, pakiety sportowe, program emerytalny itp. Pracodawca może wynegocjować dla swoich pracowników warunki znacznie lepsze, niż pracownik mógłby uzyskać samodzielnie na rynku. Ważne jest też zapewnienie dostępu do tych dodatków pozapłatowych w prosty sposób. To, czy i w jakim stopniu są one sponsorowane przez pracodawcę, pozostaje indywidualną sprawą zakładu pracy.

Odpowiedzialny za zdrowie swoich pracowników pracodawca nie zapomina również o różnych działaniach promujących zdrowe nawyki. Może to być promowanie dojazdów do pracy na rowerze lub rzucania palenia. Są to też codzienne nawyki, takie jak zamiana podawanych podczas spotkań ciastek na warzywne przekąski. Są to również inicjatywy podejmowane z myślą o bliskich pracownika, jak chociażby popularne 2 godziny dla rodziny lub dzień sportu organizowany z bliskimi.

Jako PZU zapewniamy kompleksowe i dopasowane do potrzeb pracowników ubezpieczenia na życie dla kilkudziesięciu tysięcy pracodawców w Polsce. Godne zaznaczenia jest to, że zaufało nam ponad 60% największych pracodawców zatrudniających ponad 250 osób. Cieszymy się również, że coraz więcej z nich decyduje się uzupełnić ofertę dla swoich pracowników o opiekę medyczną, którą zapewnia PZU Zdrowie dzięki wciąż rosnącej sieci własnych wyspecjalizowanych placówek medycznych i ponad 600 placówkom współpracującym. W kolejnych miesiącach będziemy zachęcać pracodawców do jeszcze bardziej kompleksowego podejścia, udostępniając nowe usługi: PZU Sport, aby wesprzeć Polaków w podejmowaniu aktywności fizycznej, oraz platformę oferującą wiele dodatków pozapłatowych w jednym miejscu – naszym celem jest stworzenie atrakcyjnego i dopasowanego do potrzeb danego pracownika systemu dodatków pozapłatowych. Jeśli pracodawca chce troszczyć się o zdrowie pracowników, to PZU mu w tym pomoże i zadba o wszystko.



Michał Walendowicz
Dyrektor ds. Zarządzania Efektywnością
i Portfelem w PZU

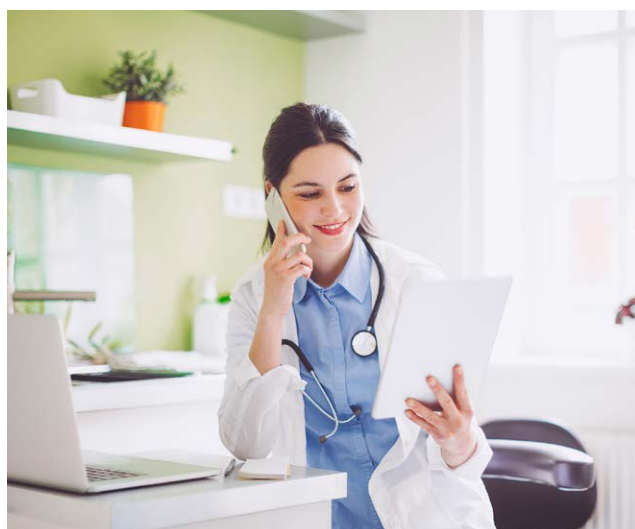
Prywatną opiekę medyczną możesz kupić u nas również w formie ubezpieczenia

Oferujemy specjalistyczną opiekę zdrowotną:



W ramach tych ubezpieczeń możemy zapewnić szeroką gamę usług, m.in.:

-  konsultacje z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej – wizyta w ciągu 2 dni roboczych od zgłoszenia,
-  konsultacje specjalistyczne bez skierowań – wizyta w ciągu 5 dni roboczych od zgłoszenia,
-  badania diagnostyczne – laboratoryjne i obrazowe,
-  rehabilitację ambulatoryjną,
-  opiekę psychologa,
-  domową opiekę pielęgniarki i wizyty rehabilitanta,
-  drugą opinię medyczną zagranicznego specjalisty albo konsultację profesorską w ramach konsylium lekarskiego w razie zdiagnozowania nowotworu złośliwego,
-  leczenie ciężkich chorób w renomowanych ośrodkach na całym świecie.



Klienci PZU Życie mogą korzystać z prywatnej opieki medycznej w ponad 600 miastach w Polsce (także powiatowych).

Umożliwiamy również korzystanie z telekonsultacji.

MATERIAŁ REKLAMOWY

Choroby, na które umierają Polacy

Najnowsze analizy, przeprowadzone w ramach badania Global Burden of Disease 2019 (GBD 2019)* przypisują znaczenie czynnikom behawioralnym. Oznacza to wskazywanie dla Polski podobnych powodów jak dla reszty świata. Choroby układu krążenia przyczyniają się do 52% zgonów, nowotwory – do 42% zgonów, a ogół przyczyn powoduje 44% zgonów.

Według tego samego źródła, w Polsce czynnikami ryzyka stanowiącymi największe zagrożenie dla życia są nadciśnienie tętnicze (22,3% zgonów), tytoń (20,4%) i niezdrowa dieta (20%). Same behawioralne, a więc modyfikowalne czynniki ryzyka odpowiadają w sumie za 43,5% zgonów oraz za utratę 35,8% lat przeżytych w zdrowiu.

Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na temat zdrowia Europejczyków z 2018 roku wskazywał palenie tytoniu, spożycie alkoholu oraz zachowania prowadzące do nadwagi i otyłości za główne problemy z zakresu zdrowia publicznego w Regionie Europejskim WHO. Są to najważniejsze czynniki ryzyka przedwczesnej umieralności z powodu najczęstszych chorób niezakaźnych, czyli chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy oraz przewlekłych chorób układu oddechowego

Najczęstsze przyczyny zgonów

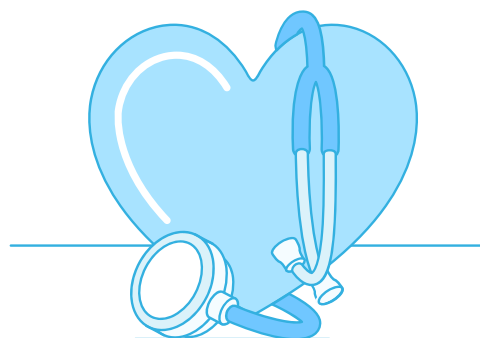


- choroba niedokrwienna serca
- udar
- nowotwór złośliwy płuc
- nowotwór złośliwy jelita grubego
- nowotwór złośliwy piersi



- choroba niedokrwienna serca
- udar
- nowotwór złośliwy płuc
- nowotwór złośliwy jelita grubego
- nowotwór złośliwy gruczołu krokowego

Źródło: Baza Analiz Systemowych i Wdrożeniowych, www.basiw.mz.gov.pl.



Stres a zdrowie

Połowa Polaków uważa, że życie jest pełne stresów, negatywnie wpływających na zdrowie, których trudno jest uniknąć.

Z jednej strony świadczy to o tym, że nie zaprzeczamy, nie bagatelizujemy już stresu, jak bywało to wcześniej, a wręcz uznajemy, iż czynnik stresowy istnieje i wpływa na nasze funkcjonowanie. Z drugiej strony jednak towarzyszy nam pewna trudność w indywidualnym identyfikowaniu stresu, co powoduje u nas wzrost poczucia bezradności w radzeniu sobie z nim. Dlatego duża część z nas nadaje stresowi znaczenie czynnika autonomicznego – niezależnego od naszego trybu życia, dokonywanych przez nas wyborów, stosowanych strategii radzenia sobie. Czy tak jest naprawdę?

W pewnych przypadkach, na przykład w sytuacjach kataklizmów naturalnych czy nagłych katastrof, tak może być. Jednakże w większości przypadków, gdy chodzi o codzienny stres, przy trafnym rozpoznaniu możemy budować naszą kompetencję w adaptacyjnym radzeniu sobie ze stresem.



Ważne, abyśmy pamiętali, że dla każdego z nas inny czynnik może być źródłem stresu. To powoduje, że nasz stres nie musi stanowić czynnika obciążającego dla innej osoby.

Indywidualnie reagujemy także na doświadczane obciążenia psychiczne i stres (każdy człowiek może reagować inaczej na ten sam czynnik wywołujący). Ta subiektywność w zakresie zarówno rozpoznawania stresu, jak i mechanizmów radzenia sobie z nim, choć jest faktem, który powinniśmy po prostu przyjąć, wprowadza w nas pewną dezorientację i wpływa na przekonanie, że nie jesteśmy w stanie wyeliminować stresu z naszego życia. Jednakże warto w tym miejscu sięgnąć do opracowań naukowych, ponieważ stres inspirował badaczy od ponad 100 lat. Pozwoli nam to zwiększyć naszą świadomość w obszarze stresu psychologicznego, co umożliwi uporządkowanie naszej wiedzy, a także pomoże dostrzec, że w wielu sytuacjach możemy mieć wpływ na radzenie sobie ze stresem.

Jedną z najczęściej przywoływanych koncepcji stresu jest model transakcyjny (interakcyjny) zaproponowany w 1984 roku przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, który ujmuje stres jako „określoną reakcję pomiędzy osobą a otoczeniem ocenianą jako obciążająca lub przekraczająca zasoby człowieka i zagrażająca jego dobrostanowi”. Doświadczamy zatem stresu, kiedy nasze wewnętrzne możliwości (zasoby) są niewystarczające wobec obciążających czynników środowiska.

Sebastian Chmieleński
Psycholog
Ekspert PZU Zdrowie



Opieka medyczna

W przypadku problemów zdrowotnych należy działać od razu i nie zwlekać z wizytą u lekarza czy wykonaniem potrzebnych badań.

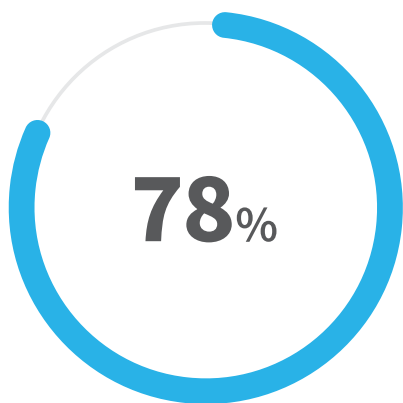
- **PZU Zdrowie zapewnia swoim pacjentom dostęp do usług medycznych w różnej formie.** Pacjenci, którzy chcą szybko skorzystać ze opieki medycznej, mogą za pośrednictwem aplikacji mojePZU umówić się na telekonsultację lub na wizytę stacjonarną w szerokiej sieci placówek.
- Pacjenci, którzy korzystają z portalu mojePZU, mogą nie tylko **umówić się samodzielnie na wizytę** czy badanie, ale także **na bieżąco sprawdzać dokumentację medyczną lub zalecenia lekarskie**. Wybierając telekonsultację, pacjenci kierują się przede wszystkim wygodą, jaką daje na przykład zamówienie e-recepty. To także poczucie bezpieczeństwa, szczególnie w podróży, kiedy pojawia się nieoczekiwany problem zdrowotny.
- Oczywiście, telemedycyna stanowi uzupełnienie wizyt stacjonarnych. **PZU Zdrowie dysponuje 130 placówkami własnymi oraz ponad 2000 placówek partnerskich.** Ogólnopolska infrastruktura medyczna daje pacjentowi komfort wyboru najdogodniejszego miejsca, w którym chce się on leczyć.

MATERIAŁ REKLAMOWY

Racjonalne żywienie i zbilansowane posiłki

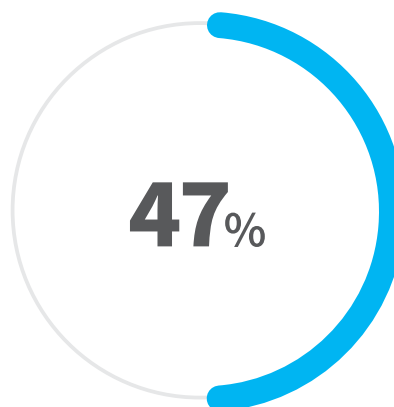
Cztery główne zasady zdrowego żywienia oznaczają dla 78% Polaków spożywanie owoców i warzyw, jądanie domowych posiłków, picie dużej ilości wody oraz unikanie śmieciowego jedzenia. Zdecydowanie bardziej zaangażowane w ten obszar są kobiety oraz osoby po 55. roku życia. Młodzi są bardziej skłonni pozwolić sobie na drobne odstępstwa.

Bariery są bardzo zróżnicowane, nie ma jednej kluczowej. Z jednej strony brakuje nam nawyków i silnej woli. Nie lubimy także niczego sobie odmawiać, a racjonalne żywienie kojarzy się z wyrzeczeniami. Poza tym to, co smaczne, niekoniecznie jest zdrowe. Ten aspekt jest ważny szczególnie dla osób młodych. Wśród barier równie często wymieniane są: jakość żywności, trudność w unikaniu konserwantów lub antybiotyków. Najstarsze osoby częściej niż pozostałe są przyzwyczajone do swoich smaków, z których nie chcą rezygnować.



Dla 78% Polaków odżywianie się to obszar, na który mają duży wpływ.

Najczęstszymi źródłami informacji na temat racjonalnego odżywiania się są: telewizja, radio, blogi, strony internetowe, media społecznościowe, znajomi. Natomiast kluczowym źródłem wiedzy o zdrowym odżywianiu się jest dietetyk. Najmłodszy częściej ufają bardziej doświadczonym członkom rodziny, a starsi – lekarzom.

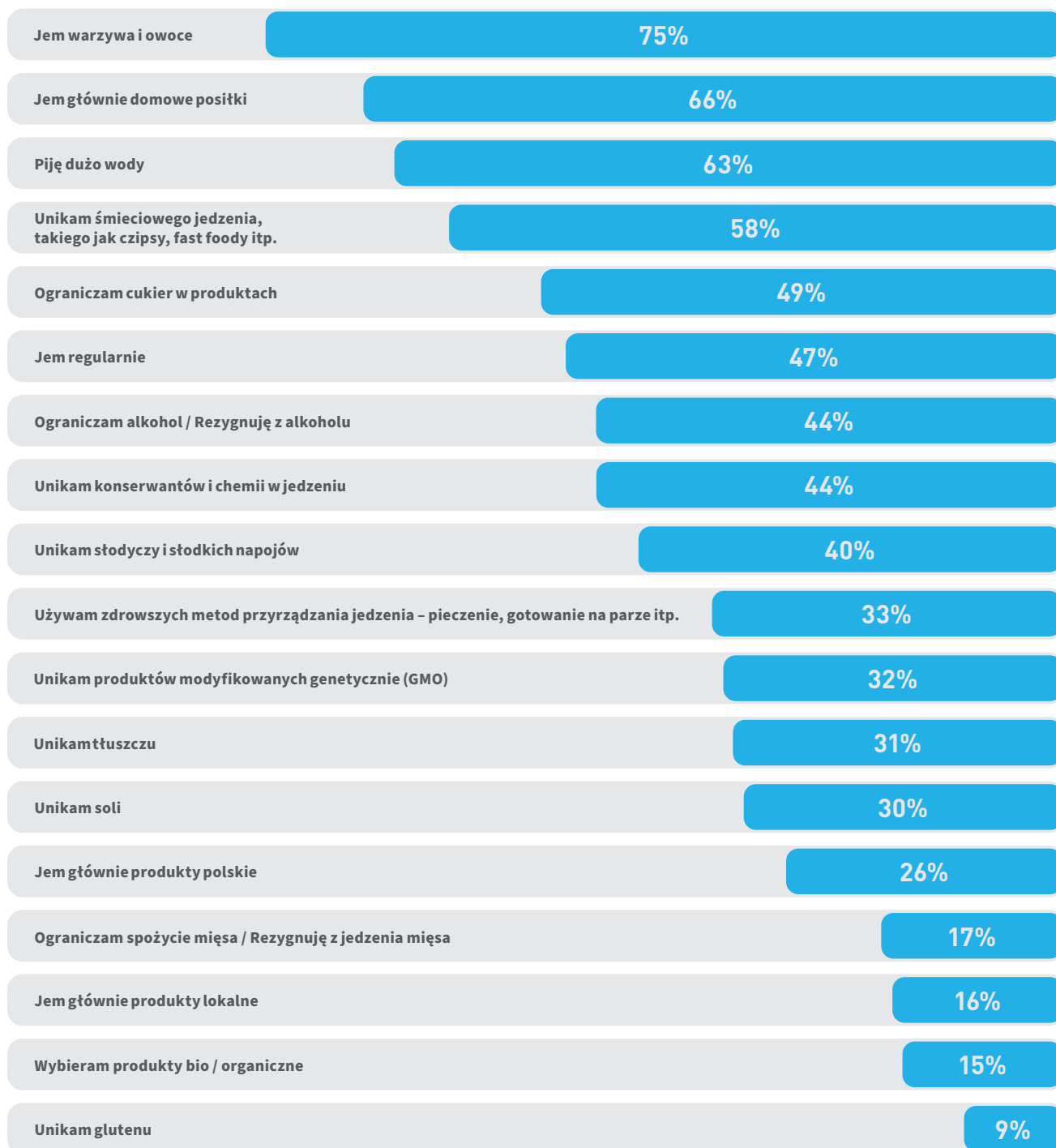


O odżywianie dba jednak jedynie 47% z nich.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.



Sposoby na racjonalne odżywianie się



Osoby, które dbają o racjonalne odżywianie się (odpowiedzi 6–10 w skali 1–10), n = 1203
 Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.



Stop dla soli, cukru i tłuszczu

Piramida żywieniowa to proste i czytelne przedstawienie zasad zdrowego odżywiania się. Poszczególne grupy produktów spożywczych są ułożone według ważności dla naszego zdrowia oraz w odpowiednich proporcjach. Zapis graficzny w łatwy i przyjemny sposób pozwala przyswoić informacje. Zawsze zaczynamy od dołu – od podstawy piramidy: to najważniejsze składniki, które powinny znaleźć się w naszej codziennej, dobrze zbilansowanej diecie. To, co znajduje się na samej górze, powinno być spożywane w mniejszej ilości.

Głównym przesłaniem i jednocześnie zaleceniem wynikającym z piramidy jest ograniczenie spożycia soli, cukru i tłuszczu, a zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego. Ten ostatni składnik znajdziemy szczególnie w warzywach, owocach i produktach zbożowych, które są ponadto bogate w minerały oraz witaminy. Dzięki nim wzmacniamy odporność naszego organizmu, zmniejszamy zachorowalność na choroby układu krążenia i cukrzycę typu 2, a także zapobiegamy nowotworom.

Należy też zwrócić uwagę na umieszczone w piramidzie zioła, które potrafią zastąpić niebezpieczną sól w diecie. To one właśnie poprawiają smak i zapach potraw, a jednocześnie są bogate w różne bioaktywne składniki wpływające na nasze zdrowie.

Nowością w piramidzie jest woda jako podstawa diety. To właściwe nawodnienie sprawia, że w naszym organizmie zachodzi wiele procesów fizjologicznych i biochemicznych. Według norm żywienia dla populacji Polski ilość wody dostarczana do organizmu powinna wynosić w przypadku mężczyzn 2500 ml dziennie, a kobiet – 2000 ml dziennie.

Pamiętajmy, że samo zdrowe odżywianie się to jednak za mało, dlatego każdy z nas powinien być aktywny sportowo. Zachęcam do codziennego ruchu, który uchroni nas przed nadwagą i otyłością.

Agnieszka Kisielewska-Żuławnik
Dietetyczka, Ekspertka PZU Zdrowie

Zdrowe nawyki żywieniowe

Wiosną 2020 roku nadwagę miało 54% Polaków!

XXI wiek niestety niesie ze sobą wzrost występowania otyłości. Wiele grup społecznych coraz częściej zmagają się z problemem nadmiernej masy ciała, co przyczynia się także do rozwoju chorób współistniejących, czyli cukrzycy typu 2 czy nadciśnienia tętniczego. Problem dotyczy głównie krajów rozwiniętych, ale nie tylko.



Kilka wskazówek, jak odżywiać się zdrowo



Pamiętaj o jedzeniu warzyw i owoców, które należy spożywać praktycznie w każdym posiłku.

Zaleca się spożywanie codziennie minimum 400 g warzyw i owoców. Należy jednak pamiętać o korzystnych proporcjach – 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 – owoce.



Aktywność fizyczna jest zalecana osobom w każdym wieku. Ważne jest, aby była dostosowana do wieku, sylwetki i stanu zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dorośli (18–64 lata) wykonywali aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez 150–300 minut tygodniowo lub aktywność fizyczną o dużej intensywności przez 75–150 minut tygodniowo.



Wybieraj mądrze. Jedz produkty zbożowe z tzw. grubego przemiału – ciemne, razowe pieczywo, kasze czy brązowy ryż. Unikaj produktów wysoko przetworzonych.



Ogranicz ilość tłuszczu pochodzenia zwierzęcego.

Do przyrządzania potraw użyj oliwy z oliwek czy oleju kokosowego. Niech w Twoim jadłospisie znajdzie się więcej dań z ryb czy roślin strączkowych – fasoli, soczewicy, ciecierzki.



Jedz regularnie. Zaleca się pożywanie 4–5 posiłków dziennie. Pamiętaj, aby posiłki były urozmaicone.



Pij wodę! Minimum 1,5 litra dziennie. Jeśli masz problem z piciem samej wody, możesz śmiało dorzucić do niej miętę czy ulubione owoce, nawet mrożone.



Rola witamin w naszej strefie geograficznej



Od czego zacząć

Kwasy omega-3, omega-6, omega-9 to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), warunkujące prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Regulują m.in. ciśnienie krwi, wspierają odporność, a także wpływają pozytywnie na wzrok. Każdy z kwasów pełni w organizmie odmienną rolę, dlatego ważne jest dostarczenie ich w odpowiedniej ilości oraz proporcjach.

Źródło kwasów omega-3:

- tłuste ryby morskie: pstrąg, łosoś, makrela, tuńczyk, śledź,
- oleje: rzepakowy, lniany, arachidowy, sojowy, z zarodków psennych, orzechów włoskich,
- migdały, orzechy włoskie.

Źródło kwasów omega-6:

- awokado,
- oleje: kukurydziany, arachidowy, sojowy, kokosowy, rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron,
- oliwa,
- sezam, pestki dyni i słonecznika, orzechy ziemne, migdały,
- margaryny roślinne (do spożywania tylko na surowo, pod wpływem wysokiej temperatury zmieniają się w niezdrowe tłuszcze trans).

Proporcje omega-3 i omega-6

Kwasy omega-6 są niezbędne dla zdrowia. Dostarczane w nadmiarze przynoszą jednak odwrotny skutek – mogą przyspieszyć zmiany miażdżycowe i zakrzepowe, negatywnie wpłynąć na pracę serca i układu krążenia oraz na układ hormonalny. Kwasy omega-6 mogą być pobierane przez organizm tylko w obecności kwasów omega-3. W przeciwnym razie przeważają ich negatywne cechy i omega-6 zamiast pomóc – zaszkodzi. Dlatego kluczowe dla zdrowia są nie tyle ilości spożywanych kwasów tłuszczowych, co proporcje między nimi. Za najkorzystniejszy stosunek omega-6 do omega-3 w diecie uważa się 5–6:1. Oznacza to, że dla zrównoważenia 5 łyżek kwasów omega-6 potrzebna jest łyżeczka kwasów omega-3, których z reguły spożywamy znacznie mniej.

Kwas omega-9 to kwas jednonienasycony, zaliczany do NNKT warunkowo, ponieważ organizm jest w stanie samodzielnie go syntetyzować, pod warunkiem, że otrzyma odpowiednią ilość kwasów omega-3 i omega-6.

Źródła kwasów omega-9:

- siemię lniane,
- oleje: rzepakowy, słonecznikowy, z awokado, z migdałów, z orzechów ziemnych,
- oliwa,
- awokado,
- migdały, orzechy ziemne, pistacje.

Witamina D

Źródło witaminy D stanowią tłuste ryby morskie, tran, jaja, wątróbka, grzyby i drożdże. Pomimo tego nawet najbardziej urozmaicona dieta nie jest w stanie pokryć całkowitego dziennego zapotrzebowania na tę witaminę – wraz z pokarmem możemy pokryć około 20%.

Podstawowym źródłem witaminy D jest jej synteza skórna, pozwalająca dostarczyć 80–100% dziennego zapotrzebowania. Polega ona na przekształcaniu nieaktywnego metabolitu zawartego w skórze do postaci aktywnej pod wpływem promieniowania ultrafioletowego (UVB). Odpowiednie warunki do zajścia tego procesu panują w Polsce od końca kwietnia do początku września. Osoby z jasną karnacją powinny w tym okresie pomiędzy godziną 10 a 15 spędzać minimum 15 minut na słońcu. U zdrowych osób dorosłych zaleca się suplementację witaminy D w okresie od października do marca lub przez cały rok, jeśli przeprowadzenie syntezy skórnej jest niemożliwe, czyli np. jeśli spędzamy całe dnie w pomieszczeniach lub smarujemy się kremami z filtrem (z których pomimo tego nie należy rezygnować!). Całoroczną suplementację powinny prowadzić też osoby powyżej 65. roku życia, ponieważ w tym wieku wydajność syntezy skórnej zaczyna znacząco się obniżać. Wszystkie osoby dorosłe powinny suplementować witaminę D w dawce 800–2000 IU na dobę. Osoby otyłe z BMI wyższym niż 30 kg/m² powinny przyjmować odpowiednio większe dawki, w wysokości ustalonej przez lekarza. O suplementacji powinny szczególnie pamiętać kobiety ciężarne, planujące ciążę oraz karmiące piersią. Pamiętaj, że witaminę D należy przyjmować podczas posiłku, aby organizm dobrze ją przyswoił.



Droga do zdrowia z PZU

Zdrowie jest najważniejsze, a okres pandemii nie sprzyja temu, by właściwie o nie zadbać. Dotyczy to zwłaszcza regularnych badań i profilaktyki. Dlatego uruchomiliśmy w czerwcu akcję „Droga do zdrowia z PZU”. Wyruszyliśmy w Polskę z mobilnymi gabinetami medycznymi, w których można się bezpłatnie przebadać i skonsultować ze specjalistami. To badania, które naprawdę mogą ratować życie. Dzięki nim zdiagnozowaliśmy u kilku osób na tyle poważne problemy zdrowotne, że wymagały szybkiej interwencji medycznej.

MATERIAŁ REKLAMOWY

O znaczeniu dobrego życia dla zdrowia

Zdrowie i długość życia to przede wszystkim kwestia osobistej odpowiedzialności. Zdrowie to dar, który otrzymuje każdy z nas przy narodzinach. Zbyt często wierzymy, że jest to niewyczerpywalny zasób, z którego można korzystać bez ograniczeń. A to nieprawdziwe przekonanie, które trzeba zweryfikować.

Statystyczna długość życia na świecie wydłuża się średnio o 2 lata na przestrzeni 10 lat. Można zatem przewidywać, że do 2050 roku średnia długość życia wyniesie 88 lat, a do 2100 roku – nawet 98 lat. W tym samym czasie drastycznie wydłuża się tzw. niezdrowa część życia, w której pojawiają się i rozwijają choroby współistniejące. Problem ten występuje szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, w tym także w Polsce. 75% wszystkich zgonów to rezultat 9 głównych chorób związanych ze stylem życia, m.in. cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, nowotworów czy chorób neurodegeneracyjnych. Przyspieszone procesy starzenia to najbardziej krytyczny czynnik ryzyka rozwoju chorób związanych ze stylem życia.

W ciągu minionych 10 lat, dzięki prowadzonym w licznych jednostkach badawczych dogłębnym badaniom nad procesami starzenia się, naukowcy i lekarze poszerzyli swoją wiedzę na temat ich mechanizmów biologicznych. Gerontologia ma na celu spowolnienie tempa starzenia i jednocześnie opóźnienie momentu wystąpienia chorób związanych z wiekiem.

Doktor Mario Martinez, jeden z międzynarodowych ekspertów w zakresie długowieczności i jeden z doradców Longevity Center, analizując styl życia stulatków w różnych częściach świata, potwierdził teorię, że genetyka tylko w nieznacznym zakresie wpływa na długość i jakość życia. Za resztę odpowiada epigenetyka, czyli czynniki związane ze środowiskiem, stylem życia, dietą, aktywnością fizyczną i przekonaniami kulturowymi. Można powiedzieć, że gdyby genom był komputerem, epigenom byłby oprogramowaniem. Kultury, które wspierają starzenie się jako pozytywny rozwój związany ze zwiększoną mądrością i rozwojem kompetencji, mają większą liczbę stulatków cieszących się zdrowiem na długie lata, niż kultury, które postrzegają starzenie się jako proces nieuniknionego pogorszenia jakości zdrowia i życia.

Medycyna jest coraz bardziej skuteczna w leczeniu chorób, ale najważniejsze jest, by do choroby nie dopuszczać lub podjąć środki zaradcze, zanim się rozwinie. Pomagają w tym naukowo zweryfikowane biomarkery, które pozwalają mierzyć stan zdrowia na bazie wieku biologicznego. Pozwalają pokazywać zmiany, które zachodzą w naszych ciałach i umysłach pod wpływem stylu życia. Co da się zmierzyć, da się poprawić. Czynniki te pozwalają motywować do dalszej pracy nad swoim zdrowiem.

Bo zdrowie każdego z nas jest przede wszystkim naszym indywidualnym dobrem, o które warto, trzeba i można dbać.



Joanna Bensch
Prezes i założycielka Longevity Center

A woman with long brown hair, wearing an orange sports top and black leggings, is running outdoors. She is smiling and looking to her left. The background is a blurred forest with green trees and a path. A white circular graphic with a blue swoosh is overlaid on the left side of the image.

**Aktywny
tryb życia**

Aktywność fizyczna Polaków

Aktywność fizyczna to jeden z ważniejszych obszarów decydujących o życiu w zdrowiu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca co najmniej 150 minut tygodniowo ćwiczeń o umiarkowanej intensywności.

Jest to sposób na poprawę nie tylko zdrowia fizycznego, lecz także samopoczucia psychicznego. **Mimo że Polacy są przekonani, że są w stanie kontrolować tę sferę, nie dbają o nią bardziej niż o inne.**

W opinii Polaków dbanie o kondycję fizyczną polega przede wszystkim na tym, co robią w ciągu dnia. Są to takie aktywności jak pokonywanie krótkich odległości pieszo zamiast samochodem czy wybór schodów zamiast windy. Spacer to najczęściej wymieniana aktywność fizyczna. Wybiera ją 57% Polaków.

Dbanie o kondycję fizyczną rzadko wiąże się z regularnym uprawianiem sportu. Co czwarta osoba dorosła przeznaczająca na aktywność fizyczną co najmniej 2 godziny (26%) tygodniowo, natomiast 15% przeznaczająca na nią między 1 a 1,5 godziny. W porównaniu z 2020 rokiem oznacza to wzrost o 2% w każdej z tych grup.

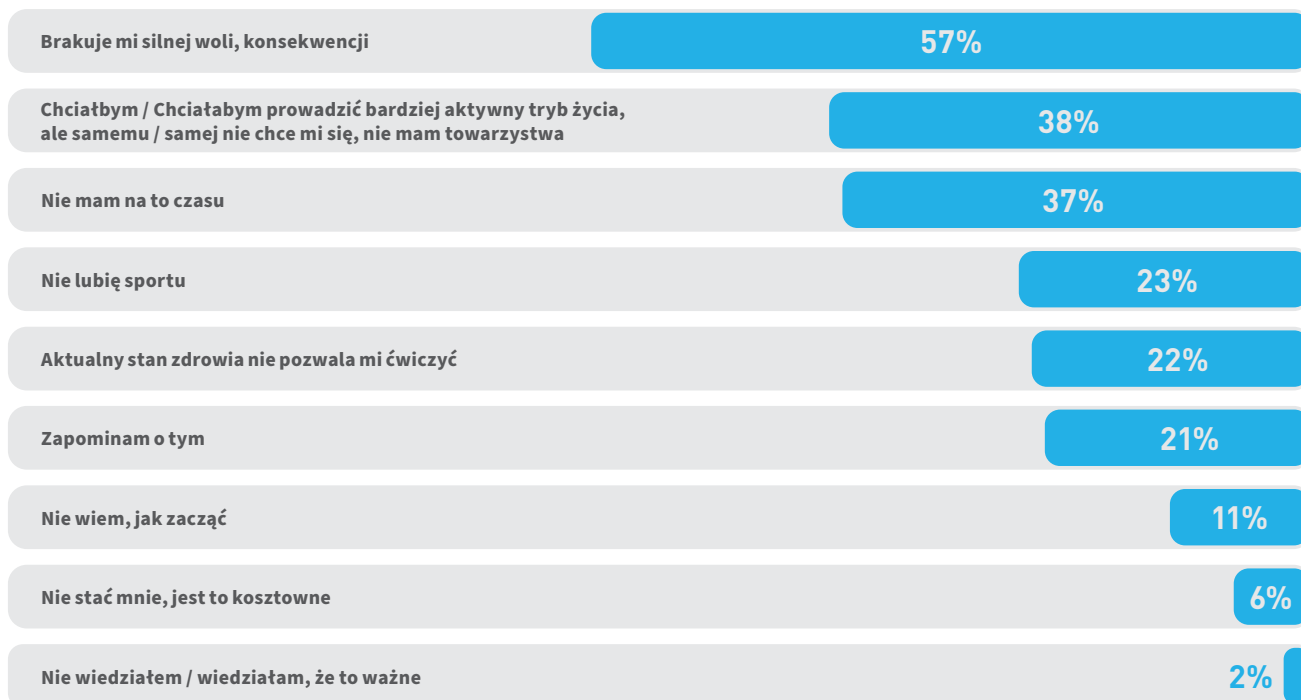


Główną barierą w dbaniu o kondycję fizyczną jest brak konsekwencji. Kolejne przeszkody wskazywane były zdecydowanie rzadziej – wśród nich pojawił się brak towarzystwa, brak czasu, a także ogólna niechęć do sportu.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.



Bariery w dbaniu o aktywność fizyczną



Osoby, które nie dbają o aktywność fizyczną (odpowiedzi 1–5 w skali 1–10), n = 330

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Chciałabym, aby jak najwięcej osób grało w tenisa, bo kocham ten sport. Ale dużo bardziej chciałabym, żeby każdy z nas uwierzył w to, że najpiękniejszy sport to ten, który sprawia nam przyjemność. Który sprawia, że zły dzień staje się lepszy, że się uśmiechamy, że mamy więcej energii, że czujemy się dobrze.

Każdy z nas jest inny i każdy sport jest inny. Na szczęście form aktywności i dyscyplin sportu jest tak dużo, że każdy może znaleźć coś dla siebie. Myślę, że to bardzo ważne, żeby próbować różnych rzeczy. To pomaga dowiedzieć się, czego chcemy, co lubimy i poczuć się w tym dobrze. Poza tym sport niezależnie od poziomu zaawansowania uczy pokory, wytrwałości, dyscypliny i komunikacji. I to jest siła, która u każdego z nas może przekładać się na inne obszary życia.

Może zaprowadzić też do dobrych wzorców w przyszłości i jest świetną podstawą do budowania dalszej drogi – wiem to z własnego doświadczenia. Dobra zabawa może przekształcić się w karierę juniorską czy nawet amatorską w danym sporcie, ale również wartościowe będzie wypracowanie nawyku bycia aktywnym na całe życie, który zaowocuje dobrym zdrowiem, samodyscypliną, prewencją chorób, często pewnością siebie i innymi korzyściami.

Pozwólmy też, by sport był nauką o nas samych. Jedni z nas odkryją, że nie lubią przegrywać, inni – że świetnie czują się pod presją albo że potrzebują być częścią drużyny, a jeszcze inni – że lubią różnorodność i próbowanie swoich sił w różnych dyscyplinach. Jedni z nas zostaną zawodowymi sportowcami, a inni będą inspirować swoich najbliższych do tego, by wstać z kanapy i pojechać na rodzinną wycieczkę rowerową, lub postanowią, że przebiegną swoje pierwsze 5 km w życiu i dzięki aktywności poczną się zdrowsi niż kiedykolwiek.

Każdy sport jest dobry, jeśli jest dobry dla nas, dając nam radość i satysfakcję. I do takiego podejścia chciałabym zachęcać.

Iga Świątek



Jak zacząć uprawiać sport

Większość z nas zna korzyści płynące z uprawiania sportu, a mimo to trudno nam się zmobilizować, by zacząć się ruszać. Jest to chyba najtrudniejszy element w promocji zdrowia. Rośnie bowiem nasza wiedza na temat korzyści związanych z dbaniem o sprawność własnego ciała, ale nadal wiele osób nie wie, od czego zacząć.



Dorośle osoby niezwiązane ze sportem, które od dziecka nie były przyzwyczajone do aktywnego spędzania wolnego czasu, często ćwiczenia gimnastyczne ostatni raz wykonywały na wf-ie. W takiej sytuacji trudno jest samemu zacząć się ruszać, ponieważ nie wiemy nawet, jaką aktywność lubimy, jaka będzie dla nas łatwa i sprawi, że ten czas będzie przyjemny. Dlatego pierwszym krokiem jest **wybór dyscypliny**, która nas interesuje. Dobrze, jeśli będzie to forma ruchu, która nie wymaga sprzętu, specjalnego miejsca lub konkretnych warunków pogodowych czy fizycznych. Dobrze będzie, jeśli znajdziemy osobę, która będzie chciała nam towarzyszyć w zajęciach. To zawsze podwójna motywacja lub po prostu wsparcie, kiedy mamy kryzys i nie chce nam się ruszać.

Kiedy wybierzemy już, co chcemy robić, bardzo ważne jest, aby zacząć ćwiczyć prawidłowo. Tutaj zachęcam do wizyty u fizjoterapeuty lub trenera personalnego, aby odbyć tak zwany **przeegląd**. Jest to ważne dla osób zarówno początkujących, jak i zaawansowanych. Na takiej wizycie profilaktycznej badamy postawę i zakres ruchów danej osoby, wykonujemy testy mięśniowe, aby sprawdzić odpowiedź danych grup mięśni, obserwujemy wzorce ruchowe w różnych czynnościach oraz analizujemy chód i bieg. Takie badanie pozwoli terapeutce wskazać aktywności zalecane danej osobie i dostosowane do jej budowy ciała. Jeśli na przykład ktoś większość czasu spędza w zgięciu kręgosłupa, z łopatkami wysuniętymi do przodu, czyli w protrakcji, ulgę przyniosą mu ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i otwierające klatkę piersiową. Jeśli ktoś ma drobną budowę ciała i małą masę mięśniową, to zalecimy ćwiczenia wzmacniające, a nie będziemy takiej osoby usilnie rozciągać.



Badanie fizjoterapeutyczne pozwoli także sprawdzić, czy wszystkie stawy mają odpowiednią ruchomość do wykonywania konkretnych zadań. Na przykład niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że – aby wykonać prawidłowy przysiad – potrzebna jest dobra ruchomość bioder i stawów skokowych, a nie tylko kolan, które często są oceniane jako jedyne odpowiedzialne za ten ruch.

Fizjoterapeuta wskaże słabsze grupy mięśniowe i istniejące kompensacje, które stosuje nasz układ ruchu. Czasem wychwycenie nieprawidłowego wzorca ruchowego w codziennej, prostej czynności pozwala na znaczną poprawę bardziej zaawansowanych form aktywności. Przykładem może być nauczanie się pochylania poprzez wykorzystanie zgięcia bioder, które częściowo odciąża nadmiernie eksploatowany odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Trening siłowy po takiej korekcyi może okazać się mniej obciążający dla naszych pleców. U biegaczy zdarza się, że obserwujemy dysbalans miednicy, którego efektem mogą być bóle w okolicy kolan. Wychwycenie takich niuansów pozwala wyeliminować niepotrzebne przeciążenia w układzie ruchu i uniknąć zniechęcenia wynikającego z bólu podczas uprawiania sportu. U osób starszych często problem stanowią zaburzenia równowagi – strach przed upadkiem zniechęca do jakiegokolwiek aktywności, a jej brak powoduje nasilenie się tych zaburzeń. Dlatego uświadomienie, że można tę umiejętność trenować i zwiększyć tym samym komfort życia oraz możliwość rekreacyjnego uprawiania sportu, jest dla osób starszych cennym wsparciem i zachętą do podejmowania aktywności fizycznych. Oprócz biomechanicznej oceny funkcjonalnej osób rozpoczynających zajęcia sportowe bardzo ważne jest sprawdzenie wydolności układu oddechowego i krążenia. Można to zrobić podczas wizyty u lekarza medycyny sportowej lub w laboratoriach zajmujących się testami wydolności fizycznej. Każdy, kto decyduje się na ćwiczenia wytrzymałościowe lub o dużej intensywności, powinien sprawdzić, czy jego serce jest przygotowane do takiego wysiłku. Dlatego zachęcam do współpracy z fizjoterapeutą i trenerem oraz testowania swojej wydolności, co pozwala utrwalić zdrowe nawyki oraz wspomóc nasze ciało w utrzymaniu sprawności. Nie traktujmy badań jak utrudnienia, tylko korzystajmy z nich w ramach profilaktyki kontuzji i przygotowania do treningów.

Praca z terapeutą lub trenerem jest też dobrym sposobem, by zacząć uprawiać sport, ponieważ indywidualne podejście pozwala dostosować ćwiczenia do stanu naszego zdrowia i możliwości. Warto zaznaczyć, że tak samo jak przygotowanie do uprawiania sportu, ważna jest regeneracja po wysiłku. Lekceważąc jej znaczenie, niwelujemy czasem efekty swojej ciężkiej pracy. Nadmierne zmęczenie mięśni, układu nerwowego i hormonalnego blokuje pozytywne efekty, które powinien wywołać trening. Bez prawidłowej regeneracji organizm nie jest zdolny do odbudowy kolagenu i źródła energii dla mięśni, pojawia się zmęczenie ośrodkowego układu nerwowego – pogarsza się koordynacja ruchowa, koncentracja i percepcja bodźców wzrokowych oraz słuchowych. Nie katujemy się także ciężkim treningiem, kiedy mamy trudny okres w pracy i nie dosypiamy. Dostosujmy aktywność do swojego stanu: zamiast treningu czasem warto pójść na masaż lub długi spacer. Dla naszego ciała to też będą bodźce stymulujące, które nieinwazyjnie poprawią jego kondycję.



Aleksandra Wysokińska
Fizjoterapeutka
Ekspertka PZU Zdrowie



Akcja Dobra Drużyna PZU

Po okresie ograniczeń związanych z pandemią aktywność fizyczna jest ważniejsza niż kiedykolwiek. Dlatego z myślą o dzieciach i młodzieży zainaugurowaliśmy program Dobra Drużyna PZU. Jego ambasadorką i kapitanem jest tenisistka Iga Świątek, która dowiodła, że dzięki wytrwałości i ciężkiej pracy można odnosić światowe sukcesy. Chcemy, żeby wszyscy młodzi Polacy mieli szansę osiągnąć równie wspaniałe wyniki, a także propagujemy sport dla zdrowia i przyjemności. Wspieramy szkolne i amatorskie drużyny sportowe, a także organizację zawodów sportowych nawet w najmniejszych miejscowościach. Każdy, gdziekolwiek mieszka, powinien mieć możliwość rozwijania swojego talentu. Pomagamy także małym sportowcom z niepełnosprawnościami. Popularyzujemy odpowiedzialną turystykę górską i świadome korzystanie z dobrodziejstw sportów wodnych. Współpracujemy przy tym z ratownikami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, których doświadczenie wskazuje nam, jak poprawić bezpieczeństwo w górach i na wodzie o każdej porze roku.

Oddajemy też inicjatywę samym zainteresowanym, tak jak w akcji Pomoc To Moc. W jej ramach dzięki zgłoszeniom z całej Polski prowadzimy działania, które najlepiej służą społecznościom lokalnym:



doposażamy siłownie plenerowe, ścieżki zdrowia, place zabaw i tereny rekreacyjne, które dają przestrzeń do bezpiecznej aktywności ruchowej, zwłaszcza w małych miejscowościach,



pamiętamy o rodzinach z dziećmi niepełnosprawnymi i dofinansowujemy aktywności, które służą rehabilitacji ruchowej (wycieczki górskie, rajdy rowerowe),



dofinansowujemy organizację turniejów i konkursów sportowych oraz bezpłatnych, ogólnorozwojowych treningów dla dzieci, młodzieży i seniorów (zajęcia fitness, tenis, kobieca piłka nożna, footbag),



zachęcamy do zmiany nawyków, np. wybierania roweru jako sposobu dojazdu do szkoły, formy aktywności sportowej oraz rekreacji (projekt Mobilna Szkołka Rowerowa).

MATERIAŁ REKLAMOWY

Abonament PZU Sport

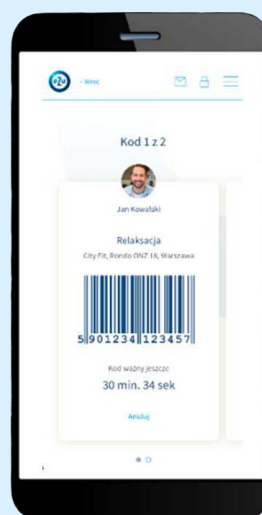
Projekt PZU Sport to nasza odpowiedź na potrzeby aktywności ruchowej Polaków:

- uzupełniamy naszą działalność w obszarze zdrowia – obserwujemy tendencje na rynku synergii zdrowia ze sportem (np. Medicovert Sport – dawniej OK System),
- reagujemy na rozwój trendu rynkowego związanego ze zdrowym trybem życia (np. rozwój rynku fitness), który zgodnie z przewidywaniami podwoi swoją wartość w ciągu najbliższych 3–5 lat,
- oferujemy produkt, który buduje pozytywny wizerunek firmy – dbamy o zdrowy tryb życia Polaków,
- dbamy o codzienne interakcje z naszymi klientami dzięki portalowi mojePZU,
- proponujemy produkt, który przyciąga nowych klientów (szczególnie tzw. młodych) do grupowych ubezpieczeń PZU – pozwala pakietować produkty lub oferować niższy abonament osobom, które mają już inny produkt PZU,
- oferujemy produkt, który pozwala pozyskać dodatkowe środki na oferty w ramach Klubu PZU Pomoc w Życiu,
- dbamy o pozytywne interakcje z naszymi klientami.



Abonament PZU Sport umożliwia dostęp do ponad 2700 obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie całej Polski. Są wśród nich zarówno siłownie, kluby fitness i gimnastyczne, jak i baseny, szkoły tańca, kluby sztuk walki, studia jogi, parki linowe, lodowiska, obiekty ze ściankami wspinaczkowymi, sauny itp.

Samo korzystanie z abonamentu PZU Sport jest bardzo proste i wygodne. Za pomocą aplikacji mobilnej generowany jest kod wejścia. Pracownik obiektu na podstawie podanego kodu akceptuje wejście klienta. Następnie klient otrzymuje potwierdzenie, że może skorzystać z wybranej przez siebie usługi. Dodatkowo użytkownicy abonamentu PZU Sport będą mieć dostęp do ofert partnerów PZU, m.in. zniżek na sprzęt i odzież sportową, produkty i usługi dietetyczne itp.



Tworząc abonament PZU Sport, chcemy dać pracodawcom możliwość zadbania o dobrą formę pracowników. Dzięki aktywności fizycznej poprawiamy swoją odporność, a także zwiększamy swoją efektywność w pracy. Zdajemy sobie sprawę, że systematyczna aktywność fizyczna zaopatruje organizm w tlen (co ułatwia zapamiętywanie informacji i sprzyja kreatywności), zwiększa odporność, a dzięki endorfinom wytwarzanym podczas wysiłku zmniejsza się poziom stresu.

Grzegorz Goluch
Prezes PZU Pomoc SA



Pasja łączy pracowników w sporcie – PZU Sport Team

Stowarzyszenie PZU Sport Team promuje wartości Grupy PZU przez budowanie zintegrowanej społeczności wewnątrz firmy i silnej kultury organizacyjnej. PZU Sport Team dopełnia ideę well-being w obszarze relacji, społeczności i stanu fizycznego, które obok sensu (chęci do realizacji celów zawodowych) i finansów (poczucie bezpieczeństwa finansowego) składają się na Well-Being Index.

Aktywność w ramach stowarzyszenia pozytywnie wpływa na zaangażowanie, a tym samym poprawia lojalność naszych pracowników. Stowarzyszenie jest ważnym elementem strategii ESG, czyli Environmental, Social and Corporate Governance (dawniej CSR, czyli Corporate Social Responsibility), która odzwierciedla aktualne trendy w obszarze Human Resources (HM), stawiając pracownika w centrum strategii biznesowej.

MATERIAŁ REKLAMOWY

Relacje międzyludzkie



Najważniejsze jest zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne to według 84% Polaków kluczowy obszar decydujący o życiu w zdrowiu. Polacy nie mają poczucia dużego wpływu na ten obszar, ale mimo wszystko starają się o niego zadbać.

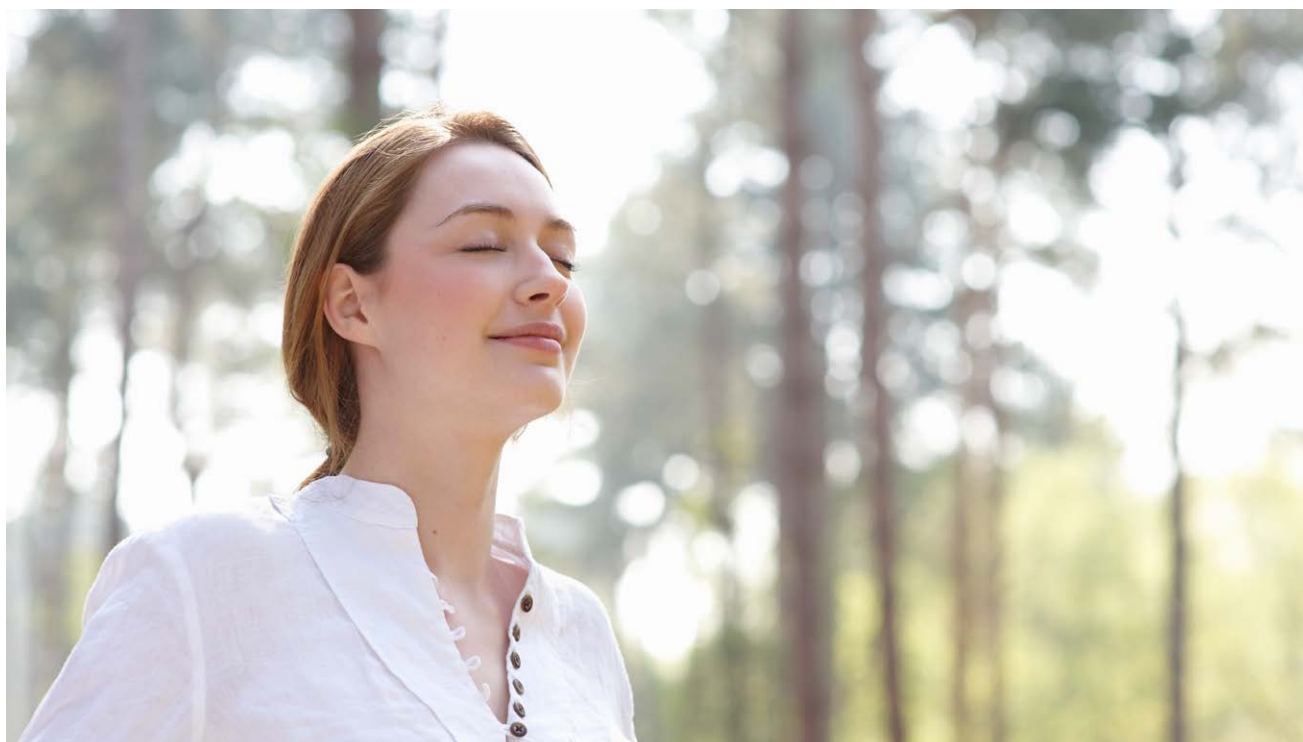
Zdaniem Polaków psychika to najważniejszy obszar wpływający na ogólny dobrostan. Choć jest kluczowy dla zdrowia, to najmniej poddaje się naszej kontroli. Mimo to jest jednym z najczęściej wskazywanych w badaniu obszarów, o które Polacy starają się świadomie dbać, przede wszystkim zapewniając sobie wypoczynek (64%), myśląc pozytywnie (59%) oraz otaczając się ludźmi, którzy się o nich troszczą (58%).

Mimo starań zdrowie psychiczne trudno jest mieć pod kontrolą. Przeszkodą w opinii 47% Polaków jest przede wszystkim brak dystansu do różnych spraw, jak również branie wszystkiego zbyt osobiście.

W utrzymaniu zdrowia psychicznego nie pomaga także presja: zarówno zewnętrzna (ze strony otoczenia), jak i własna (wysokie wymagania, które sami sobie stawiamy). 38% badanych wskazywało na presję jako główną barierę w osiągnięciu zdrowia psychicznego. Taką barierą jest także brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, relaksacji lub ogólny brak wiedzy, jak zadbać o ten obszar naszego życia.

Dbanie o sferę psychiczną dla 64% Polaków polega przede wszystkim na znalezieniu czasu na relaks i wypoczynek.

Bardzo ważne jest pozytywne myślenie oraz otaczanie się przychylnymi sobie osobami. Najmłodszy, choć deklarując, że rzadziej dbają o tę sferę, wykonują zdecydowanie najwięcej różnych działań, które sprzyjają zdrowiu psychicznemu.



Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Jak radzić sobie ze stresem

To, co możemy zrobić, to starać się posiadać odpowiednie zasoby określone jako kompetencja w zakresie radzenia sobie ze stresem. **Stres oddziałuje** na nas niezależnie **na 3 poziomach**:

- 1 **społecznym**, który odnosi się do relacji jednostki z innymi ludźmi,
- 2 **psychologicznym**, który obejmuje indywidualną ocenę sytuacji oraz występujące reakcje emocjonalne, poznawcze i behawioralne,
- 3 **biologicznym**, który obejmuje zmiany na poziomie fizjologii organizmu.

Naukowcy skupili się również na znalezieniu odpowiedzi na pytanie „**Jak radzimy sobie ze stresem?**”. Udało im się wyodrębnić pewne stałe dla każdego człowieka style radzenia sobie ze stresem (model Normana Endlera i Jamesa Parkera z 1990 roku) stanowiące pewne w miarę stałe strategie stosowane w sytuacji ekspozycji na stres. Są to:

- 1 **styl skoncentrowany na zadaniu**, w którym jednostka dokonuje poznawczej analizy problemu, a następnie wypracowuje i wdraża strategie zmierzające do jego rozwiązania lub usunięcia (styl adaptacyjny),
- 2 **styl skoncentrowany na emocjach**, w którym człowiek dokonuje emocjonalnej oceny sytuacji trudnej i wdraża w sposób emocjonalny, labilny często chybione strategie jego rozwiązania (styl dezadaptacyjny),
- 3 **styl unikowy**, w którym jednostka unika skupienia się na rozwiązaniu problemu, a angażuje się w aktywności towarzyskie (np. spotyka się z kolegami lub angażuje się w czynności zastępcze).

Nowsze prace naukowo-badawcze dotyczące naszego radzenia sobie ze stresem zwracają uwagę na występowanie strategii aktywnych, opartych na doświadczaniu w sytuacji ekspozycji na stres i wyciąganiu wniosków, które pozwalają nam na wypracowanie i wdrożenie skutecznych strategii. Należą do nich strategie prewencyjne i proaktywne (Ralph Schwarzer i Steffen Taubert w 1999 roku). Strategie prewencyjne są skoncentrowane na ochronie przed zagrożeniem i obejmują gromadzenie zasobów pozwalających na zmniejszenie skutków przyszłych wydarzeń stresowych.

Strategie proaktywne dotyczą przyszłych wyzwań, z którymi przyjdzie nam się mierzyć (stresory w przyszłości), rozumianych jako sytuacje wzrostu i szansy dla jednostki, by skutecznie radzić sobie ze stresem i dalej się rozwijać (wzmocnienie poczucia sprawstwa i własnej skuteczności). Takimi zasobami będą na przykład: dbałość o zdrowie rozumiana jako działania profilaktyczne obejmujące stosowanie odpowiednich programów dietetycznych, uprawianie aktywności fizycznej, wykonywanie badań profilaktycznych, a także dbałość o wypoczynek, optymalne relacje społeczne, życie rodzinne i rozwój osobisty.

Sebastian Chmieleński
Psycholog
Ekspert PZU Zdrowie

Pomoc psychologiczna

W ostatnim roku, w którym wzrosło zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne, znacznie rozszerzyliśmy naszą ofertę związaną ze zdrowiem psychicznym. Pomocy udzielamy we wszystkich formach – podczas wizyty domowej, przez telefon lub w gabinecie – aby jak najlepiej dostosować się do potrzeb pacjenta.

Pomagamy osobom w trudnych sytuacjach życiowych: poszkodowanym w wypadkach oraz chorym onkologicznie, a także ich najbliższym. Pomoc często obejmuje całe rodziny – dorosłych, młodzież i dzieci. Nasi psychologowie specjalizują się m.in. w interwencjach kryzysowych, psychoonkologii, psychoterapii, neuropsychologii i psychotraumatologii.

Naszymi pacjentami często zostają osoby, które zgłaszają się do PZU w ramach ubezpieczenia na życie, np. z powodu ciężkiej choroby lub wypadku. W razie potrzeby pracownik PZU, który zajmuje się zgłoszeniem, może zaoferować poszkodowanemu objęcie go opieką psychologiczną. W takich przypadkach udzielamy pomocy przeważnie w miejscu zamieszkania pacjentów, w całym kraju – także w małych miejscowościach. Współpracujemy z kilkudziesięcioma psychologami w całej Polsce, dlatego możemy udzielać wsparcia pacjentom niezależnie od miejsca ich zamieszkania.

Nie każdy przypadek wymaga jednak interwencji psychologa na miejscu. Wówczas dobrą alternatywą jest zdalna porada psychologiczna, którą można uzyskać dzięki Centrum Telemedycznemu PZU Zdrowie. Pozwala ona w dogodnym czasie i miejscu porozmawiać z naszymi psychologami i uzyskać doraźne wsparcie emocjonalne i psychiczne, konsultację psychologiczną czy informację z zakresu psychoedukacji. Teleporada trwa tyle samo co wizyta stacjonarna – 50 minut.

Rolę opieki psychologicznej coraz częściej doceniają też pracodawcy, którzy decydują się objąć nią swoich pracowników. Psychologowie PZU Zdrowie mogą pełnić rolę mediatora podczas rozwiązywania konfliktu w firmie, pomagać pracownikom przejść trudny okres w pracy lub edukować w obszarze well-being. Organizujemy warsztaty i szkolenia, których program i forma są dostosowane do potrzeb uczestników.

Nasi psychologowie udzielają bezpłatnego wsparcia pacjentom chorym na COVID-19, którzy są objęci programem Ministerstwa Zdrowia Domowa Opieka Medyczna, oraz personelowi medycznemu w ramach pomocowej infolinii NFZ. Dyżurują też na specjalnej infolinii dla pracowników PZU.

Psychologowie, którzy pracują w PZU Zdrowie, to osoby o szerokim doświadczeniu i kwalifikacjach, stale rozwijające się w wybranej dziedzinie. Są wśród nich specjaliści certyfikowani i rekomendowani przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne i Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne, absolwenci wieloletnich studiów podyplomowych i licznych kursów. Doświadczenie zdobywali w ośrodkach interwencji kryzysowej, publicznych i prywatnych placówkach ochrony zdrowia, pracując dla policji i służb mundurowych, a także prowadząc szkolenia i udzielając zdalnej pomocy w ramach linii wsparcia. Wszyscy terapeuci i psychologowie kierują się w swoim postępowaniu „Kodeksem etycznym psychoterapeuty” lub „Kodeksem etycznym psychologa”.



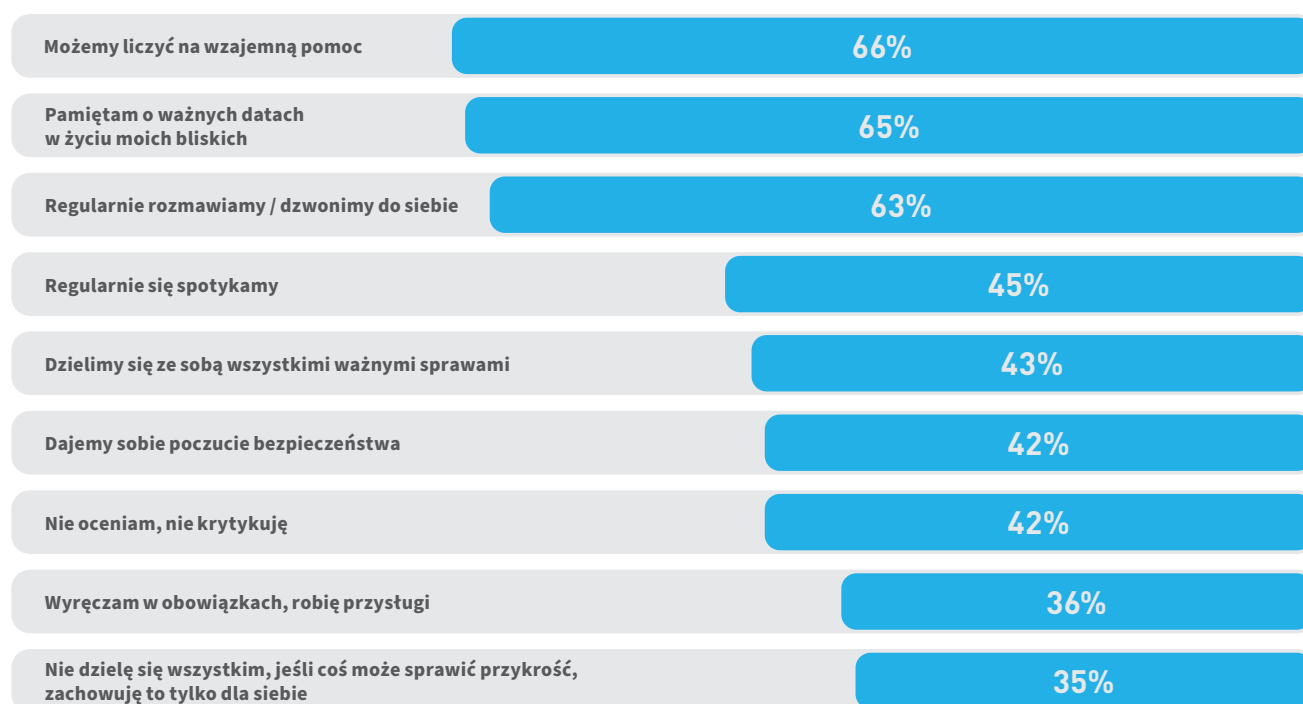
Aneta Krzemińska
Koordynatorka ds. Psychologii w PZU Zdrowie

Rodzina i bliscy

Niemal 83% Polaków deklaruje, że rodzina i bliscy są dla nich największą wartością. Rodzina jest ważniejsza dla osób, które mają dzieci, niż dla osób bezdzietnych. Aż 69% Polaków deklaruje, że rodzina i bliscy mają szczególne znaczenie dla zdrowia.

Rodzina i relacje międzyludzkie to jedna ze sfer, na które badani mają stosunkowo najmniejszy wpływ. Jednocześnie dbają o nią nieco częściej niż o inne. Troskę o rodzinę i bliskich Polacy okazują, dając wsparcie w potrzebie. Pamiętają też o ważnych datach oraz kontaktują się regularnie z bliskimi. **W opinii 42% osób, które nie dbają o relacje międzyludzkie, największą barierę stanowi izolacja** związana z pandemią, a dla 32% – brak czasu.

Dbanie o relacje międzyludzkie, rodzinę i przyjaciół



Osoby, które dbają o relacje międzyludzkie (odpowiedzi 6–10 w skali 1–10), n = 1296

Źródła: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.; Badanie „Co jest ważne dla Polaków?”, Norstat na zlecenie PZU, lipiec 2021 r.



Archiwum prywatne/Voalin_photography

Z tej strony Emilia. Jeszcze 4 lata temu dokończyłabym to zdanie dookreśleniami – aktorka, wokalistka, tancerka, podróżniczka. Dziś powiem jedno – mama.

Jak pojemne jest to słowo, każda Mama wie najlepiej. To nie tylko – opiekunka, przewodniczka, animatorka, pielęgniarka, mediator, kucharka, praczka etc. To słowo zawiera w sobie niełatwy do zdefiniowania słowami dar. Dar macierzyństwa, czyli pełni emocji – od radości, absolutnego szczęścia i bezwarunkowej miłości, przez z troskanie czy zmęczenie.

Macierzyństwo jest dla mnie największym wyzwaniem, z jakim przyszło mi się zmierzyć – najbardziej wymagającym, ale też dającym największe spełnienie. I nawet będąc już w pierwszej ciąży, nie przypuszczałam, jak bardzo moje życie ulegnie zmianie, i to zarówno w kwestii priorytetów, jak i codzienności.

Radości i szczęścia z macierzyństwa jest bezmiar, ale każda Mama małych dzieci wie, jak wiele potrzeba sił – i nie mówię nawet o sprawach kluczowych, jak odpowiedzialność, mówię o zwykłym zmęczeniu. O nieprzespanych od kilku lat nocy, wysiłku. Właśnie ten brak snu był dla mnie kluczowym aspektem, który zmobilizował mnie do redefiniowania swojego podejścia do życia. Co to znaczy, że muszę teraz o siebie szczególnie dbać?

Zdałam sobie sprawę, jak niedospanie determinuje mój dzień. Potrzebowałam naprawdę sporo czasu, by rano „dojść do siebie”. No dobrze, godzina i „nastrój wraca do normy”, tłumaczyłam swojemu poczuciu winy, ale jak przemnożyłam sobie tę godzinę przez wszystkie dni, to wyszło naprawdę sporo czasu.

Nie zgadzam się na to! Nie chcę czasu z dziećmi marnować, nie chcę żałować, że straciłam tych dziesiątki godzin tylko dlatego, że byłam niewyspana.

Zaczęłam się zastanawiać, co mogę zrobić, by to zmienić? Dać sobie więcej godzin snu? To niemożliwe, czas jest jeden, na to nie mam wpływu, ale jest coś, na co wpływ mam – moje nastawienie.

Drogi są dwie: mogę wstawać i narzekać, ale mogę też zaakceptować, że tak jest i zamiast trwonić energię i kolejne siły na bunt – docenić to, co mam, i za to podziękować.

Wdzięczność to jest moje największe odkrycie, które radykalnie zmieniło jakość mojego funkcjonowania. Oczywiście wkładałam dużo wysiłku, by świadomie jeść, przebywać na świeżym powietrzu, łapać chwilę (a raczej „chwilczkę” dla siebie), kłaść się tak wcześnie, jak się da, ale żaden z tych aspektów nie zmienił mojej rzeczywistości aż tak, jak codzienne praktykowanie wdzięczności. To jest pierwsze, co robię po przebudzeniu, i to jest to, czym karmię każdy nasz dzień.

Emilia Komarnicka-Klynstra
Mama

Codzienne życie a długowieczność

Na swoje zdrowie i długie życie pracujemy codziennie. Wybierając to, co jemy, czy się wysypiamy, czy jesteśmy aktywni fizycznie, czy mamy pasję i przyjaciół oraz czy dbamy o swoją higienę życia. Czy wiesz, że długowieczności można się nauczyć? Na zmianę niezdrowych nawyków nigdy nie jest za późno. Taka zmiana to niezbędny początek, aby wydłużyć okres naszej witalności na długie lata.

Naukowo zweryfikowane biomarkery pozwalają zbadać obecny stan zdrowia na poziomie komórki, zidentyfikować osobnicze czynniki ryzyka, wskazać obszary wymagające interwencji, by zapobiec rozwojowi chorób czy przywrócić niezbędną równowagę psychiczną.

Kluczowe dla naszego zdrowia są: zdrowa dieta, niepalenie, picie umiarkowanych ilości alkoholu, regularne ćwiczenia, posiadanie zainteresowań i pasji oraz możliwość odreagowania stresów związanych z pracą.

Co pozwala aktywizować geny długowieczności?

- Regularna aktywność fizyczna: dziennie 30 minut lub więcej umiarkowanej do energicznej aktywności (według badań najkorzystniejsze jest 7000 kroków dziennie). Długotrwała sprawność fizyczna nie zależy od intensywnych treningów na siłowni, ale od codziennego, naturalnego ruchu.
- Post przerywany.
- Ekspozycja na wysokie i niskie temperatury.
- Dieta w 80% wegetariańska, z dużą ilością świeżych produktów, ale również kieliszek wina, szczególnie dzielony z rodziną i przyjaciółmi.
- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała (18,5–24,9 BMI).
- Umiarkowane spożycie alkoholu (5–15 g/dzień dla kobiet, 5–30 g/dzień dla mężczyzn).

Ćwiczenia przynoszą korzyści zdrowotne, takie jak wydłużanie telomerów, tworzenie nowych mikronaczyń, które dostarczają tlen do komórek, i pobudzanie aktywności mitochondriów spalających tlen, które wytwarzają przy tym energię chemiczną. Aktywność organizmu spada, gdy się starzejemy. Ćwiczenia aktywują geny, które odmładzają nas na poziomie komórkowym.

Dobra wiadomość jest taka, że epigenom jest plastyczny. Możemy go kształtować poprzez styl życia i wprowadzane przez nas zmiany. Wielu z nas nie szczędzi czasu i pieniędzy na przeglądy swojego samochodu, ale zapomina o swoim zdrowiu i życiu. A to my decydujemy o jakości i długości naszego życia. Warto skonsultować się ze specjalistami, którzy pomogą skorygować nasze nawyki i rytuały, tak by wspierały nasz cel – zdrowe ciało i zdrowy umysł pozwalające na realizację naszych pasji.



Organizacja życia



Życie z dobrymi nawykami

Dobre przyzwyczajenia w codziennym życiu nie tylko pozytywnie wpływają na zdrowie, ale pozwalają także zmniejszać złe wpływające na nas stres. Kluczowa jest świadoma decyzja, jak chcemy przeżywać każdy dzień.

W literaturze możemy znaleźć szereg porad, jak zaplanować każdy dzień, aby zadbać o siebie. Internet dostarcza na wyciągnięcie ręki jeszcze więcej treści, z których możemy skorzystać. Polacy deklarują, że telewizja / radio (37%) i internet (33%) to ważne dla nich źródła informacji na temat zdrowego odżywiania się. Autorytety medyczne i naukowe są dobrym źródłem wiedzy w tej kwestii tylko dla 23% Polaków.

Każdy z nas preferuje schematy dnia codziennego, które pozwalają mu czuć się komfortowo. Dla jednych jest to filiżanka kawy i czas dla siebie, dla drugih – popołudniowy rytuał spędzania czasu w ciszy w rodzinie.

Prawie 60% Polaków nie je przed snem i aż 53% je głównie domowe posiłki. 50% Polaków pije dużo wody w ciągu dnia i prawie 40% ogranicza cukier.

Wszystko, co przyczynia się do naszego dobrego samopoczucia, ale też jest zdrowe dla naszego ciała, sprzyja naszemu życiu. Ważne są też nawyki, dzięki którym dbamy o planetę, oraz idąca za nimi świadomość odpowiedzialności za siebie i za innych w dalekiej przyszłości.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.



Nie musimy unikać każdego E

Czytanie etykiet na produktach spożywczych powinno być lekturą obowiązkową każdego świadomego i dbającego o zdrowie konsumenta. Często spotykanym oznaczeniem jest litera E. Obecność tej literki na etykiecie oznacza, że w składzie danego produktu znajdują się substancje dodatkowe, które naturalnie w nim nie występują. Natomiast 3 cyfry po symbolu E informują nas o kategorii, do której zaliczany jest dany składnik: np. barwniki, substancje konserwujące, stabilizatory, emulgatory, spulchniacze czy wzmacniacze smaku i zapachu.

W krajach Unii Europejskiej obowiązuje lista dozwolonych substancji dodatkowych i składników funkcjonalnych, które podzielono na naturalne oraz syntetyczne. Chociaż wszystkie te dodatki są uznawane za bezpieczne, to spożywanie ich w nadmiarze może wywołać już niepożądane reakcje organizmu, szczególnie u dzieci i osób starszych.

Pamiętajmy, że **nie każdy symbol E to konserwant**.

Poniżej przedstawiam kilka naturalnych składników, bezpiecznych dla naszego zdrowia:

- **E 441 (żelatyna)** – stosowana w galaretkach i sosach, jest pozyskiwana z tkanki łącznej kości zwierząt,
- **E 322 (lecytyna sojowa)** – występuje m.in. w olejach roślinnych i żółtkach jajek, stabilizuje majonezy i sosy,
- **E 440 (pektyna)** – występuje m.in. w jogurtach i dżemach, jest pozyskiwana ze skórek owoców,
- **E 412 (guar)** – występuje m.in. w kisielach, sosach, jest pozyskiwany z indyjskiej rośliny nazywanej guar,
- **E 150a (karmel)** – występuje w słodyczach, lodach, napojach, jest pozyskiwany przez podgrzewanie do wysokich temperatur białego cukru.

Smak kawy najlepiej o poranku

Magiczna moc kawy tkwi w jej niesamowitym aromacie oraz w kofeinie, która pobudza układ krążenia oraz obniża napięcie mięśni. Zwolennicy kawy przyznają, że nic tak nie dodaje energii rano jak filiżanka dobrej matej czarnej. Napój ten poprawia koncentrację i uwagę oraz wprawia nas w dobry nastrój. W kawie znajduje się ponad 700 różnych olejków zapachowych, których aromat działa na nas mocniej niż sam smak.

W spożyciu kawy należy jednak zachować umiar. Pamiętajmy, że nadmiar kofeiny może powodować uczucie zmęczenia, ośpienie, mdłości, bóle głowy, arytmie serca oraz poważne zaburzenia snu. Dlatego najlepszą porą do picia kawy jest pierwsza część dnia – koniecznie po spożytym śniadaniu! Wtedy unikamy drażniącego działania kawy na śluzówkę przewodu pokarmowego. Kawa nie może też zastępować pełnowartościowego śniadania!

Bezpieczna ilość kawy to około 3 filiżanek dziennie.

Prawie nie zawiera kalorii pod warunkiem, że nie wypijamy jej z tłustą śmietanką i dużą ilością cukru. W przeciwnym razie robi nam się megabomba kaloryczna, która może dostarczyć nawet 500 kcal.



Agnieszka Kisielewska-Żutawnik
Dietetyczka, Ekspertka PZU Zdrowie



Jak gotować dla rodziny i nie zwariować

Gdyby ktoś mi kiedyś powiedział, że ja będę przygotowywała posiłki – ba! zdrowe posiłki – dla mojej rodziny, to potraktowałabym to jako bardzo zabawny żart. Wyobraźcie sobie osobę, która w kuchni bywała u babci, bo tam wszyscy siedzieliśmy i rozmawialiśmy, u mojej mamy, jak chciałam sobie coś z lodówki wyciągnąć, bądź u siebie, kiedy naciskałam magiczny przycisk do przygotowania gorącej wody, aby móc zalać nią brązowy proszek, który miał mi dodać energii, bądź innego koloru proszki, które miały zapełnić mój brzuch ciepłą treścią zwaną obiadem lub kolacją. Tak, to byłam ja! Szybko, niezdrowo, z paczki. Rok w rok, kiedy jeździłam do mojej mamy na święta i uroczystości, moja rola ograniczała się do krojenia warzyw na naszą tradycyjną sałatkę jarzynową, a każdy etap kończył się pytaniem: „mamo, wystarczy?”. I tak do 30. roku życia. Przełom nastąpił wraz z założeniem rodziny. Tak się akuratłożyło, że zostając mamą, zostałam mamą dziecka o specjalnych potrzebach i to właśnie stało się podwalinami mojej zmiany!

To nie tak, że ja nie wiedziałam, że odpowiednie odżywianie nie ma wpływu na nasze zdrowie. Oczywiście, że wiedziałam. Czy jest jeszcze na świecie ktokolwiek, kto o tym nie wie?

Po narodzinach Henia i wiadomości, że ma zespół Downa chciałam jak najwięcej dowiedzieć się o tym, w jaki sposób mogę pomóc mu stawać się bardziej samodzielnym, lepiej funkcjonować, szybciej zwalczać infekcje, stany zapalne, jeśli się pojawią, jak uniknąć pewnych chorób. Moje poszukiwania – czy to w internecie, czy na konsultacjach i konferencjach – zawsze kończyły się jednym! Zdrowa nieprzetworzona żywność, odpowiednia dieta. To był ten czas, kiedy postanowiliśmy całkowicie zmienić nasz sposób żywienia, całej rodziny. Dla mnie bodziec, żeby w końcu za siebie się wziąć, a dla synka – szansa na lepsze życie. Wiedziałam już, że odpowiednia dieta, a raczej sposób żywienia (bo dieta jeszcze niestety kojarzy się tylko z odchudzaniem) to pierwszy krok. Oprócz tego, że będzie bardziej odporny na choroby, bo zadbam o jego układ immunologiczny, to zdrowe odżywianie się pozwoli mu na lepszą pracę mózgu, dzięki czemu będzie mógł być bardziej skoncentrowany na tym, co robi, będzie potrafił dłużej się na czymś skupić, będzie spokojniejszy, nie będzie miał problemów z nadwagą oraz wszystkich nawyków i schorzeń związanych ze złym odżywianiem się. To mnie bardzo zmobilizowało! Od tego momentu zaczęłam gotować, piec, smażyć, dusić, blendować, fermentować, zaczęłam po prostu spędzać czas w kuchni i przynosiło mi to niesamowitą przyjemność.

Świadomość, że przygotowałam jogurt domowy sama od początku do końca, że on ma dobroczynny wpływ na moją rodzinę oraz że jest smaczny, dawała mi motywację do przygotowywania nowych potraw. Widząc jak pięknie Heniek, a później Dorka, Boguś i Wanda się rozwijają, jak im smakuje i jak weszło mi to w krew, nie wyobrażam sobie – nie tylko ze względów zdrowotnych, ale również smakowych – wrócić do starych nawyków. Nasza rodzina bardzo szybko stała się rodziną wielodzietną, więc gotowałam praktycznie to samo tylko więcej. Oczywiście był moment kiedy dzieci były jeszcze malutkie i przechodziły etap rozszerzania diety, wtedy robiłam dla nich obiady w stoickach, żeby codziennie nie spędzać tyle czasu w kuchni. Jeśli chodzi natomiast o mnie i męża, to bardzo szybko, bo może już po 2, a na pewno 3 miesiącach zauważyliśmy, że mamy więcej energii, że czujemy się lepiej, lepiej wyglądamy. Bóle głowy, napady chęci na słodycze – to wszystko minęło! To było niesamowite. Mam czwórkę dzieci, w tym dwójkę wymagających, i gotuję dla naszej rodziny codziennie. Wiem, co jest dla nas dobre, i wiem, że robię to dobrze. Cieszę się, że nie chorujemy, że pozbyłam się symptomów endometriozy, że mobilizuję innych do zdrowego odżywiania się i dbania w ten sposób o siebie i swoje dzieci.

Oczywiście na początku nie było łatwo, zwłaszcza dla mnie – osoby, która nigdy nie miała nic wspólnego z gotowaniem. Najpierw musiałam się w ogóle nauczyć, co jest zdrowe i dlaczego, a co nam nie służy. Bardzo mocno odczuwałam skutki odstawienia cukru. Bolała mnie głowa, byłam zła, zmęczona i pobudzona jednocześnie. Ale po kilku dniach zaczęłam się czuć lepiej. Głowa przestawała boleć, zaczynałam mieć coraz więcej energii. Powoli odzyskiwałam siebie. I mój organizm sam zaczął się upominać o zdrowe produkty, a niechęć czułam na samą myśl o tym, co jadłam wcześniej. Wielokrotnie konsultowałam się z dietetykiem, zwłaszcza jeśli chodzi o tłuszcze zwierzęce i oleje, bo ilość informacji i fake newsów w internecie jest ogromna. Mój mąż jeździł na rynek po świeże sezonowe warzywa i owoce, szukaliśmy dostawców dobrej jakości mięsa, zwłaszcza drobiu i wołowiny, żeby przyrządzać pyszny i zdrowy rosół, który doskonale wpływa na jelita, kości, stawy, skórę. Działo nie tylko przy przeziębieniu, ale jako profilaktyka, dlatego u nas jest praktycznie codziennie. Świeże ryby bogate w kwasy tłuszczowe i lekkostrawne białko. I coś, co zawsze jest w naszym domu, czyli produkty fermentowane, takie jak kiszonki, jogurty, kwaśna śmietana. Do tego wszystkiego dobrej jakości tłuszcze, zioła, świeżo wyciskane soki owocowo-warzywne, które moje dzieci uwielbiają. To wszystko są bardzo proste produkty, które dla naszych babć były normalne! Każdy kisił ogórki, każdy w niedzielę jadł rosół, dużo warzyw i owoców.

Codziennie rano razem z dziećmi przygotowujemy wspólnie świeżo wyciskany sok warzywno-owocowy, robimy wspólnie śniadanie, na przykład omelet z warzywami. Sprawia im to bardzo dużo frajdy. Kroją, mieszają, oczywiście rozlewają i kłócą się, kto ma posolić, ale od początku staram się im wpajać wiedzę, jaki wpływ mają dobre nawyki żywieniowe na nasze zdrowie. Słodkie przekąski robimy sami w domu. Czasem, zwłaszcza poza domem, zdarza się, że zjedzą rzeczy, których normalnie nie dostają, ale bywa też tak, że im to nie smakuje :) Posiłki jemy wspólnie, tak żeby celebrować ten czas, żeby nauczyć ich, że jedzenie nie jest tylko po to, żeby zapełnić żołądek. Mamy odżywiać ciało, ale powinno to się wiązać dla nas z przyjemnymi odczuciami. Tak żeby nam chciało się zjeść razem, być razem, pośmiać się razem. Jest to fantastyczne!

Ja, która u wszystkich w rodzinie znana byłam z „lewych rąk do kuchni”, wydaję swoje e-booki kulinarne. To jest doskonałe potwierdzenie zdania „Nigdy nie mów nigdy”. Odpowiednie żywienie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a to my mamy wpływ na to, co jemy.



Monika Hoffman-Piszora
Dzieciaki Cudaki

Zdrowe żywienie od dziecka

Od lat zmagamy się w Polsce z rosnącą nadwagą i otyłością wśród dzieci i młodzieży – według badań Instytutu Żywności i Żywienia już co najmniej 22% dzieci ma nadwagę lub otyłość, ale w niektórych regionach, np. na Mazowszu, wskaźnik ten sięga 32%. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z chorobami dietozależnymi, takimi jak cukrzyca lub nadciśnienie, jest zatrważająca – to już 145 000 osób rocznie. Dlaczego zatem, mimo trendu, by zdrowo się odżywiać, rosnącej świadomości konsumenckiej i coraz większej oglądalności programów kulinarnych, problem nie znika? Czy gotowanie jest fanaberią, czy może podstawową umiejętnością pozwalającą nam na długie, zdrowe życie?

Im częściej coś ćwiczymy, tym lepiej z tym się czujemy. Tak samo jest z gotowaniem! Warto nauczyć dzieci przyrządzać nawet najprostsze posiłki i odkrywać z nimi ciekawy i zaskakujący świat smaków, tekstur, zapachów. Jeśli tego nie zrobimy, jest bardziej prawdopodobne, że potem będą wybierały to, co najłatwiejsze do przygotowania – sos ze stoika, hot doga z osiedlowego sklepu i pizzę z zamrażarki. Wspólne gotowanie z dziećmi przynosi naprawdę wiele korzyści: uruchamia wszystkie zmysły, przełamuje barierę w kontakcie z tym, co nowe, może kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe, rozwija sprawność manualną, uczy odpowiedzialności, współpracy i przestrzegania zasad higieny, a także daje poczucie sprawczości. Czyż nie są to umiejętności szalenie ważne w życiu?



Czym jest edukacja żywieniowo-kulinarna i dlaczego warto uczyć dzieci gotować

Edukacja żywieniowo-kulinarna to połączenie przekazywania wiedzy teoretycznej o zasadach zdrowego odżywiania się, o sposobie komponowania diety, o tym, jak mądrze robić zakupy i jak jedzenie wpływa na nasz organizm z praktycznymi zajęciami, dzięki którym dzieci zdobywają umiejętności, takie jak krojenie i siekanie, poznają sprzęty kuchenne, uczą się zasad higieny i pracy w kuchni.

Fundacja Szkoła na Widelcu od 2012 roku aktywnie działa na rzecz poprawy żywienia dzieci i młodzieży w Polsce. Jej pracownicy, ale również wolontariusze prowadzą zajęcia w szkołach w całej Polsce, podczas których łączą warsztaty kulinarne z przekazywaniem wiedzy o zdrowym żywieniu. Przekonują przede wszystkim do jedzenia warzyw i owoców,

pokazują, w jaki sposób można przygotować smaczne danie w prosty sposób, a także zachęcają dzieci do próbowania nowych smaków.

Od 2017 roku do działań fundacja zaprosiła wszystkie szkoły z całej Polski, rozpoczynając program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu. W ramach programu fundacja przekazuje nauczycielom ze szkół podstawowych materiały edukacyjne opracowane we współpracy z pedagogami, dietetykami i metodykami, które pozwalają w ciągu całego roku szkolnego prowadzić z uczniami zajęcia teoretyczno-praktyczne na temat jedzenia.

Jak zacząć gotować razem z dziećmi

- Przede wszystkim zacznij w momencie, kiedy masz luz w głowie i nie musisz nerwowo zerkać na zegarek czy telefon. Tylko wtedy będzie to przyjemne dla wszystkich.
- Najlepiej gotować w ubraniach, których nie żal pobrudzić, albo założyć fartuchy.
- Mile widziany jest plan, tak byście mieli do wykonania czynności dostosowane do wieku i umiejętności młodego kucharza albo młodej kucharki. Praktycznie w każdym przepisie jest coś, co może zrobić dziecko. Jego bezpieczeństwo stawiaj oczywiście zawsze na pierwszym miejscu, ale nie przesadzaj z wyręczaniem go przy wszystkich czynnościach, które uznasz za trudne.
- Pokaż dziecku, że przy kuchence jest ciepło, a nawet gorąco, i trzeba uważać, żeby się nie oparzyć. Wytłumacz, że nóż jest ostry i można się nim skaleczyć, ale pamiętaj – nawet jeśli tak właśnie się stanie, to nie koniec świata. Kiedyś w końcu stać się musi. Zaczynjcie naukę krojenia od plastikowego noża, potem przestawcie się na taki, którego używacie do drugiego dania. Kiedy dziecko będzie już gotowe, pozwól mu na krojenie nożem do jarzyn.
- Nie przejmuj się, że ogórek czy pomidor nie są pokrojone w idealną kostkę – od czegoś przecież trzeba zacząć. Nie poprawiaj dziecka bezustannie, to w niczym nie pomoże, a może tylko zniechęcić młodego kucharza.
- Asystuj i pozwól sobie asystować – to fajne, a dziecko poczuje się bardzo wyróżnione, pomagając w domowych obowiązkach. Pokaż, że doceniasz taką współpracę.
- Warto spojrzeć na edukację szkolną oraz wychowanie w domu w sposób całościowy – jak na system komplementarnych uzupełniających się części, które razem mogą dać efekt synergii.

Źródło: Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu, Fundacja Szkoła na Widelcu, www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl.

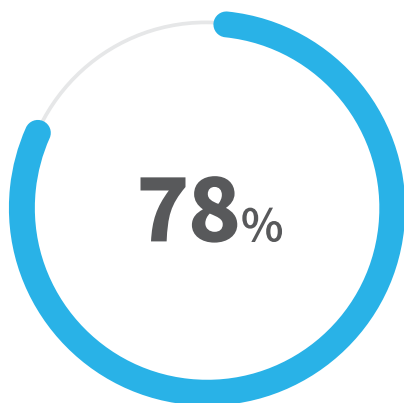
Żyjemy w przetłomionych czasach. W obliczu zmian klimatycznych, kryzysu środowiskowego, epidemii otyłości i nadwagi w Polsce bardziej potrzeba rewolucji niż ewolucji żywieniowej. Może nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Mamy na to twarde dowody – kondycja zdrowotna Polaków, obciążenie dla środowiska ze strony rolnictwa przemysłowego, transport żywności na wielkie odległości, zmiany klimatyczne, marnowanie żywności – to tylko kilka przykładów. Wierzę jednak, że fundamentem rozwoju i zmian w społeczeństwie jest dobra edukacja od najmłodszych lat. Żywność i żywienie stanowią fundament naszego zdrowia i bezpieczeństwa. Jestem przekonany, że dzięki realizacji zajęć z zakresu edukacji żywieniowo-kulinarnej w polskich szkołach możemy mieć realny wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo obecnych i przyszłych pokoleń. I jako fundacja robimy wszystko, co w naszej mocy, aby ta zmiana zaczęła się już dziś.



Grzegorz Łapanowski
Prezes Fundacji Szkoła na Widelcu

Jak Polacy kupują produkty spożywcze

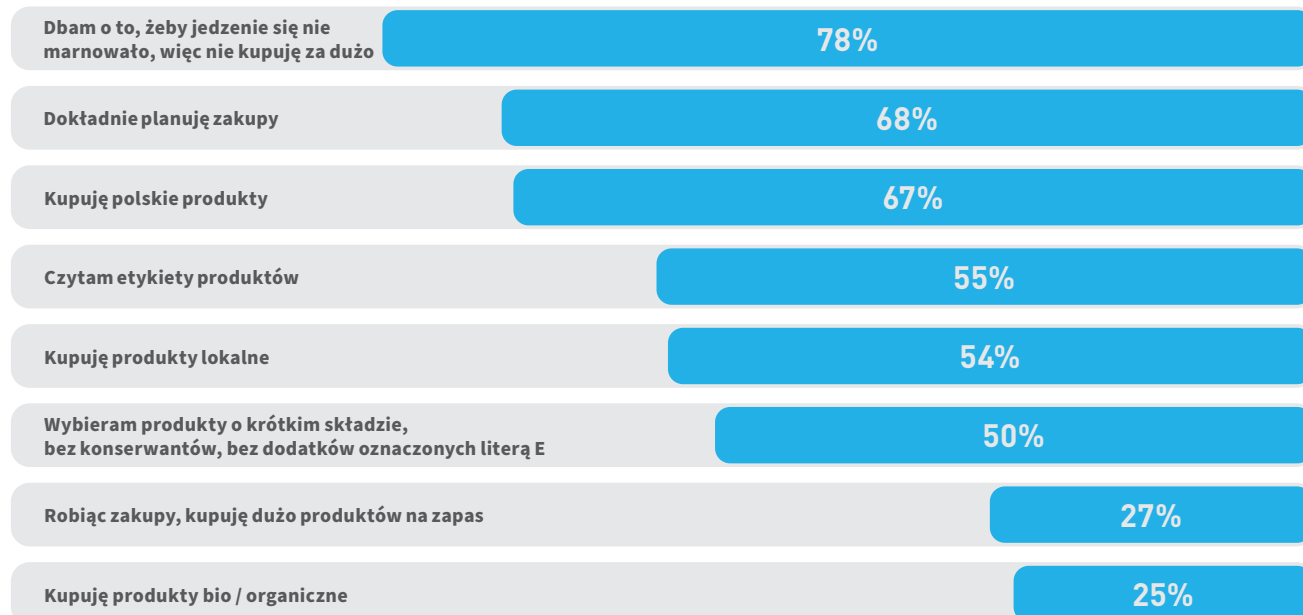
Kupowanie produktów niezbędnych do codziennego funkcjonowania to jeden ze stałych nawyków Polaków. Sposób zakupów, szczególnie żywności, ma wpływ na nasze życie i zdrowie.



Polaków deklaruje, że zawsze kupuje tyle, ile potrzebuje, aby jedzenie się nie marnowało.

Większość Polaków dba o to, aby nie kupować na zapas, a 68% również zawsze dokładnie planuje zakupy. Bardziej proekologiczne i rozsądne według badania są kobiety oraz osoby po 55. roku życia. Widoczna jest również wysoka świadomość na temat jakości żywności. Prawie 50% Polaków wybiera produkty o krótkim składzie, bez konserwantów i bez dodatków oznaczonych literą E. Prawie 2/3 Polaków deklaruje, że w ich koszyku znajdują się produkty polskie. Produkty bio / organiczne są jeszcze mało popularne, ich zakup deklaruje tylko 1/4 Polaków.

Zwyczaje Polaków podczas zakupów spożywczych



Cała próba, n = 1500

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.



Troska o środowisko w PZU

Rozwój w równowadze jest bardzo ważny dla sukcesu w biznesie, szacunku dla planety i dobrostanu nas samych. Dlatego tak zatytułowaliśmy strategię zrównoważonego rozwoju PZU. Wiemy, że mamy wpływ na otaczający nas świat i chcemy odpowiedzialnie korzystać z zasobów, którymi dysponujemy.

Odpowiedzialność w biznesie to odpowiedzialność każdego z nas. Wszyscy poprzez swoje codzienne działania wpływamy na najbliższe otoczenie, w życiu zarówno zawodowym, jak i prywatnym. Najczęściej do dużych zmian dochodzi się małymi krokami.

Nawet najmniejsza aktywność na rzecz naszej planety ma sens, a suma takich aktywności ma potężną moc. Zatem jest ona także w Twoich rękach!

Dbanie o środowisko to obowiązek każdego człowieka i każdej organizacji. Świadome korzystanie z zasobów naturalnych pozwoli ograniczyć nasz negatywny wpływ na środowisko. Tym samym pozwoli nam oraz kolejnym pokoleniom cieszyć się naszą planetą jeszcze przez długi czas.

Coraz szybciej postępujące zmiany klimatyczne nie są obojętne dla naszej organizacji, dlatego już jesienią 2018 roku podjęliśmy pierwsze kroki w tym zakresie. Wdrożyliśmy wtedy standard Grupy PZU „Zielone PZU”, który określił kluczowe założenia podejścia zarządczego w kwestiach środowiskowych.

Jednym z naszych zobowiązań jest tworzenie tzw. zielonej organizacji, której bezpośrednia działalność jest neutralna klimatycznie. Zobowiązanie to realizujemy poprzez ograniczanie śladu węglowego spowodowanego działalnością operacyjną, korzystanie z zielonej energii elektrycznej oraz wdrażanie nowego rozwiązania – offsetowania, czyli rekompensaty emisji CO₂, których nie będziemy mogli ograniczyć. Emisje CO₂, wynikające z użytkowania samochodów oraz funkcjonowania 600 biur i oddziałów PZU w całej Polsce, zrekompensujemy ekologicznymi inwestycjami. W tym celu uruchomiliśmy specjalny program we współpracy z Lasami Państwowymi. Wszystkie nasze emisje powstałe w 2020 roku przeliczyliśmy na wartość finansową, która została przekazana na rekonstrukcję lasu zdewastowanego w 2017 roku przez huragan w Borach Tucholskich. W ramach tej akcji mieszkańcom zniszczonych domów rozdawaliśmy plandeki, aby mogli ochronić swoje pozbawione dachów domy, oraz przyspieszaliśmy wypłaty odszkodowań.

Dzisiaj pomagamy w odrodzeniu przyrody. W 2022 roku większość biur PZU znajdujących się w różnych częściach Warszawy przeniesie się do nowego, najbardziej ekologicznego wieżowca w Warszawie, w pełni dostępnego dla osób z niepełnosprawnościami.

PZU jest jednym z największych pracodawców w Polsce, a zachowania nas – pracowników, mają bezpośredni wpływ na środowisko. Dlatego nieustannie zachęcamy do dbałości o środowisko w codziennych działaniach. W tym celu:

- zrezygnowaliśmy z wody butelkowanej na rzecz kranówki,
- ograniczamy zużycie energii, papieru i tonerów do drukarek,
- uczymy eco-drivingu, czyli zasad ekologicznego użytkowania samochodu,
- recyklingujemy, czyli dajemy drugie życie telefonom komórkowym czy banerom reklamowym,
- dzielimy się materiałami biurowymi w ramach akcji „Nie potrzebujesz – oddaj innym”,
- publikujemy artykuły na najważniejsze tematy ekologiczne w magazynie dla pracowników „Moje PZU”.



Ponadto od 2020 roku, z okazji rocznicy uchwalenia Agendy 2030, organizujemy konkurs dla pracowników na innowacyjne pomysły biznesowe pod hasłem „Sustainable Development Goals Challenge, czyli jak PZU może wspierać zrównoważony rozwój?”. Konkurs odbywa się za pośrednictwem Generatora Pomysłów – specjalnej platformy do wymiany pomysłów i spostrzeżeń pracowników Grupy PZU. W ramach pierwszej edycji konkursu poszukiwaliśmy pomysłów na inicjatywy biznesowe, które będą wspierały realizację wybranych Celów Zrównoważonego Rozwoju. Pracownicy Grupy PZU podzielili się aż 57 pomysłami, odpowiadając na wyzwanie konkursu. Organizacja pierwszej edycji konkursu była przykładem nie tylko efektywnej współpracy pomiędzy biurami i innowacyjnego podejścia do wspierania pracowników w rozwoju kompetencji wykraczających poza ich codzienne obowiązki, ale także – budowania świadomości na temat zrównoważonego rozwoju. W drugiej edycji konkursu będziemy szukać projektów pozwalających PZU jeszcze bardziej pozytywnie wpływać na środowisko w Polsce, bo zrównoważony rozwój zależy od nas wszystkich, także od Ciebie! Nawet Twoje najmniejsze działanie ma wielką moc! To Ty zmieniasz świat!



Joanna Gorczyca
Dyrektor Biura Zrównoważonego Rozwoju w PZU

Zielona energia



PZU Eko Energia to specjalny produkt ubezpieczeniowy, który chroni urządzenia wytwarzające energię z odnawialnych źródeł, a także zabezpiecza właścicieli instalacji fotowoltaicznych przed ryzykiem przerw lub obniżonej efektywności w produkcji prądu. To doskonałe rozwiązanie m.in. dla gospodarstw domowych, małych i średnich przedsiębiorstw oraz gospodarstw rolnych, które wykorzystują ogniwa fotowoltaiczne, kolektory słoneczne lub pompy ciepła do produkcji energii na własny użytek.

Wprowadzenie ubezpieczenia PZU Eko Energia to kolejny element wdrażania przez PZU strategii ESG.

Chcemy być promotorem zielonej transformacji wśród naszych kontrahentów, klientów i partnerów społecznych.

Drogą do tego jest m.in. odpowiednia oferta ubezpieczeniowa i inwestycyjna, jak również zaangażowanie w kluczowe przedsięwzięcia w sektorze odnawialnych źródeł energii (OZE). W połowie 2021 roku PZU ogłosił współfinansowanie budowy farm wiatrowych na łączną kwotę 150 mln zł. Kolejnych 300 mln zł ulokował w obligacjach ESG. Zgodnie ze swoją strategią Grupa PZU do 2024 roku stanie się neutralna klimatycznie, czyli będzie zużywać mniej energii i czerpać ją w pełni z OZE, redukując odpowiednio pozostałe emisje własne, a tam, gdzie będzie to niemożliwe – rekompensując je. W dalszej perspektywie, do 2030 roku, chcemy jeszcze mocniej zmniejszyć własny ślad węglowy (m.in. poprzez systematyczną rozbudowę floty aut hybrydowych i elektrycznych) oraz rozpocząć redukcję emisji w całym w łańcuchu współpracujących z nami dostawców. Jako odpowiedzialny lider chcemy także pomagać przedsiębiorstwom dostosowującym się do niskoemisyjnej gospodarki. W ciągu najbliższych 4 lat co najmniej 55% największych korporacyjnych klientów ubezpieczeniowych PZU zostanie poddanych analizie pod kątem czynników ESG.

MATERIAŁ REKLAMOWY



Ekodom, czyli 10 ekonawyków

- 1 Segreguj śmieci.
- 2 Oszczędzaj energię elektryczną: wyłączaj wszystkie urządzenia elektryczne, których nie używasz, gaś światło, gdy opuszczasz pomieszczenie, zorganizuj swoje miejsce pracy oraz zaplanuj swoje zadania tak, by jak najwięcej korzystać ze światła dziennego.
- 3 Oszczędzaj wodę: zakręcaj kran, zamień kąpiel na prysznic, zbieraj i wykorzystuj deszczówkę.
- 4 Korzystaj z wielorazowych produktów zamiast ich jednorazowych odpowiedników.
- 5 Kupuj sezonowe i lokalne produkty.
- 6 Unikaj kupowania produktów w dodatkowych, zbędnych opakowaniach, np. kawę w kapsułkach zamień na ziarnistą, herbatę w torebkach – na sypaną.
- 7 Zrezygnuj z torebek foliowych, nie pakuj w nie owoców i warzyw, które tego nie potrzebują.
- 8 Jeśli możesz, ogranicz jazdę samochodem na rzecz ekologicznych środków transportu.
- 9 Naprawiaj zamiast wyrzucać, pożyczaj zamiast kupować, sprzedaj lub oddaj rzeczy, których nie potrzebujesz.
- 10 Rozważ picie kranówki i rezygnację z wody w plastikowych butelkach.

Co robimy w PZU

- ✓ Od 2017 roku systematycznie ograniczamy zużycie papieru. Podpisaliśmy też umowy z dostawcami papieru z certyfikatem FSC. Od 1 października 2020 roku kupujemy wyłącznie ekologiczny papier o mniejszej gramaturze.
- ✓ W Centrali PZU wodę pitną w galonach plastikowych wymieniliśmy na dystrybutory podłączone do miejskiej sieci wodociągowej.
- ✓ Aby znacząco zmniejszyć zużycie wody, prowadzimy montaż perlatorów w toaletach i pomieszczeniach socjalnych. Perlatory (nakładki montowane na końcu wylewki) zwiększają optycznie strumień wody, poprzez znaczne jej napowietrzenie, a w konsekwencji ograniczają jej zużycie. Przez rok zamontowaliśmy łącznie ponad 2000 urządzeń.

Ekojazda, czyli 10 zasad ekokierowcy

- 1 Zmieniaj bieg na wyższy możliwie jak najszybciej.
- 2 Utrzymuj stałą prędkość, a kiedy jest to możliwe, wrzucaj bieg jałowy, pozwalając autu się toczyć.
- 3 Nie używaj niepotrzebnie hamulców, przewiduj sytuację na drodze.
- 4 Ruszaj od razu po uruchomieniu silnika.
- 5 Korzystaj z technologii, którymi dysponuje auto.
- 6 Nie pozwalaj silnikowi niepotrzebnie pracować.
- 7 Nie montuj na samochodzie zbędnych elementów pogarszających aerodynamikę.
- 8 Nie obciążaj auta niepotrzebnym ładunkiem.
- 9 Dbaj o prawidłowe ciśnienie w oponach.
- 10 Jeśli możesz, zaproponuj wspólny dojazd do pracy, podwiezienie dzieci sąsiadów do szkoły.

Co robimy w PZU

- ✓ Aby zmniejszyć emisję CO₂, stopniowo wymieniamy samochody w naszej flocie na hybrydowe i elektryczne.
- ✓ Promujemy ekologiczne zasady jazdy wśród naszych pracowników.
- ✓ Prowadzimy program PZU Bezpieczna Flota dla naszych klientów, którzy posiadają duże floty pojazdów.



Ekowakacje, czyli 10 zasad ekoturysty

- 1 Staraj się korzystać z ekologicznego środka transportu. Sprawdź, czy przewoźnik daje możliwość zbilansowania emisji CO₂ Twojej podróży.
- 2 Zrezygnuj z drukowanych biletów i map. Korzystaj z technologii swojego smartfona.
- 3 Szukaj miejsc noclegowych przyjaznych dla klimatu, np. z ekologicznymi certyfikatami.
- 4 Stosuj hotelowe zasady less waste.
- 5 Nie marnuj jedzenia. Korzystając ze szwedzkiego stołu, nie nakładaj góry jedzenia, tylko jedynie tyle, ile jesteś w stanie zjeść. Zawsze przecież możesz podejść po dokładkę.
- 6 Włóż do walizki wielorazową butelkę z filtrem i wielorazową torbę.
- 7 Korzystaj z naturalnych kosmetyków i wybieraj biodegradowalny filtr przeciwsłoneczny.
- 8 Jeśli kupujesz pamiątki, wybieraj te produkowane lokalnie.
- 9 Posiłki jadaj w lokalnych restauracjach zamiast w globalnych sieciówkach.
- 10 Swoje śmieci zabieraj ze sobą.

Co robimy w PZU

- ✓ Podczas podróży służbowych pracownicy PZU nie korzystają z biletów papierowych, tylko z elektronicznych.



Ważne daty dla naszej planety

Dzień Wody – 22 marca

Godzina dla Ziemi (polegająca na wyłączeniu oświetlenia zewnętrznego na godzinę, w porze wieczornej, w wybranych budynkach) – ostatnia sobota marca każdego roku

Dzień Ziemi – 22 kwietnia

Dzień Ochrony Środowiska – 5 czerwca



Zdrowe nawyki żywieniowe u seniorów

Nieprawidłowa dieta jest ogromnym zagrożeniem dla zdrowia i życia starszych ludzi. Zaczniemy zatem do kilku podstawowych zasad związanych z praktyką żywienia.



Woda

W starszym wieku woda ma ogromne znaczenie. Nie wolno zapominać o jej spożyciu – minimum 2 l dziennie. Zbyt mała ilość płynów w diecie skutkuje m.in. odwodnieniem organizmu, które powoduje zaburzenia pracy układu krążenia, moczowego czy pokarmowego. Odwodniony organizm to rozkojarzenie, brak koncentracji czy uwagi oraz mniejsza wydolność fizyczna. Pamiętajmy, że u osób w starszym wieku odczuwanie pragnienia jest zaburzone, należy zatem pić wodę mimo braku takiej potrzeby!



Regularne posiłki co 3 godziny

Systematyczność w spożywaniu posiłków zapewnia lepsze samopoczucie oraz prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Dzięki kilku posiłkom w ciągu dnia zapobiegamy osłabieniu oraz spożywaniu zbyt obfitych porcji. Jest to jednocześnie bardzo ważne w profilaktyce nadwagi i otyłości oraz w ich leczeniu.



Zdrowe zboża, warzywa i owoce

Produkty roślinne są bogatym źródłem witamin oraz składników mineralnych, które opóźniają proces starzenia się organizmu. Poprzez dużą zawartość włókna pokarmowego zapobiegają zaparciom i obniżają ilość cholesterolu we krwi. Pamiętajmy, że spożycie warzyw i owoców w postaci surowej przynosi największe korzyści, jeśli jednak nie można ze względów zdrowotnych jadać ich w tej postaci, zachęcam wówczas do zup, musów czy przecierów.



Produkty mleczne

Aby zahamować ubytek masy kostnej wraz z wiekiem, należy zadbać o odpowiednie spożycie wapnia, który znajdziemy w nabiale. W codziennej diecie osoby starszej muszą się pojawić produkty fermentowane (kefir, maślanka, jogurty), które zawierają żywe kultury bakterii.



Ryby

Osoby starsze powinny spożywać ryby morskie co najmniej 2 razy w tygodniu ze względu na obecność w nich kwasów tłuszczowych omega-3. To dzięki nim można zachować dobrą koncentrację i uwagę oraz prawidłową odporność organizmu.

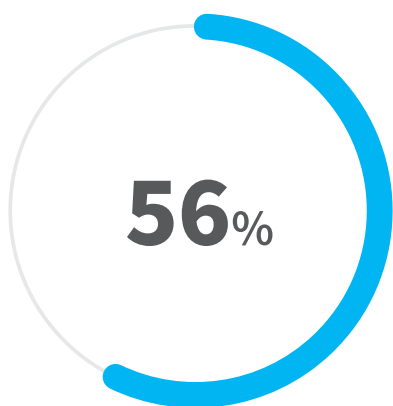
Agnieszka Kisielewska-Żuławnik

Dietetyczka

Ekspertka PZU Zdrowie

Dobry i zdrowy sen

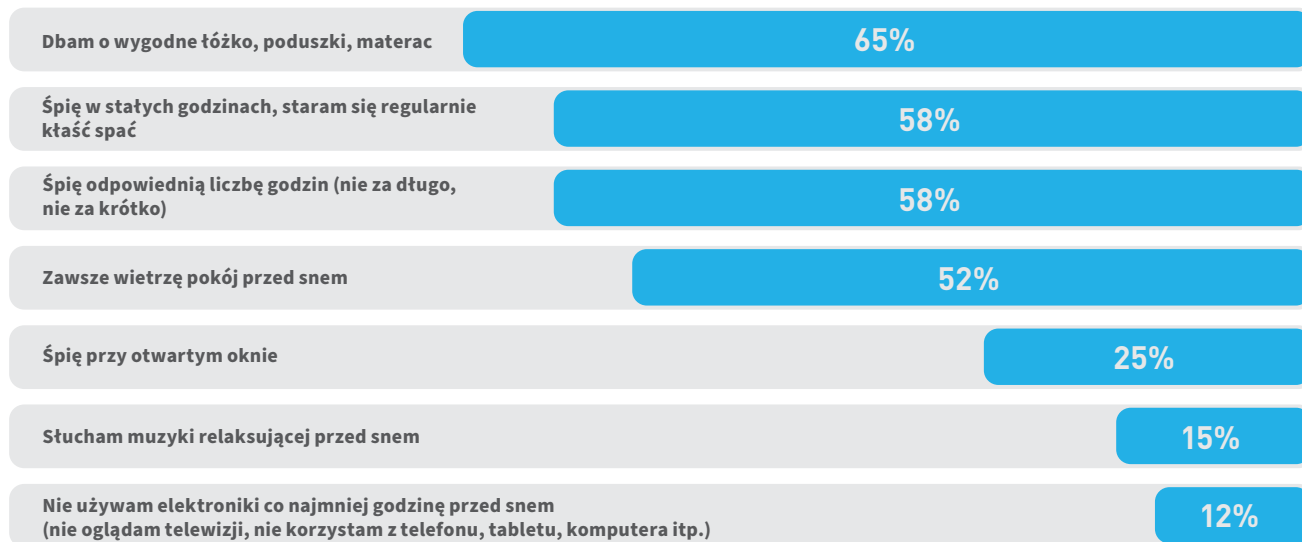
Zdrowy i dobry sen jest niemal równie ważny jak zdrowie psychiczne. Polacy mają poczucie, że są w stanie wpływać na tę sferę swojego życia i starają się to robić. Szukają rozwiązań funkcjonalnych, które są proste do wdrożenia – aby w ten sposób budować poczucie sprawstwa.



Polaków uważa, że wygodne łóżko, materac i poduszki to podstawa dobrego wypoczynku

Polacy, dla których ważny jest zdrowy sen, mają dobre nawyki związane ze snem: zasypiają o stałych godzinach, śpią odpowiednio długo (58%) oraz zawsze w wentylowanym pokoju (50%). Nie są jeszcze popularne metody relaksacji – wyciszenia i tylko 12% Polaków słucha muzyki relaksującej przed zaśnięciem.

Sposoby dbania o dobry sen



Osoby, które dbają o dobry sen (odpowiedzi 6–10 w skali 1–10), n = 1280

Problemy, które przeszkadzają Polakom zadbać o dobry sen, to przede wszystkim brak czasu i nadmiar obowiązków. Barierą, której są już świadomi, to wszechobecna elektronika. Szczególnie wyróżnia się tutaj smartfon, który stosunkowo często towarzyszy przy zasypianiu.

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Niebezpieczny nałóg

– smartfon przed zaśnięciem

Oczywiście XXI wiek jest czasem nowych technologii, ich błyskawicznego rozwoju, także w obszarze użytkowym. Współczesny smartfon poza byciem telefonem pełni również inne istotne funkcje – stanowi nasze małe biuro, miejsce wirtualnych spotkań zawodowych i koleżeńskich, zastępuje salę kinową czy koncertową. Pozwala nam to na lepsze, intuicyjne planowanie i organizowanie czasu, wypoczynek, kontakt społeczny ze światem, istnienie społeczne (portale społecznościowe).

Telefon znacznie ułatwia nam funkcjonowanie w obecnym świecie. Jest to jednak urządzenie techniczne oparte w głównej mierze na przekazie wzrokowym (angażuje nasz narząd wzroku, OUN). Zbyt częste używanie i użytkowanie telefonu w sposób niezgodny z naszym rytmem psychobiologicznym może przynosić nie tylko korzyści, lecz także negatywne skutki.

Jednym z przykładów takiej niezgodności jest korzystanie ze smartfonów przed snem, kiedy nasz organizm domaga się wyciszenia i wprowadzenia w stan zasypiania, a my działamy wbrew tej potrzebie, coraz częściej zasypiając ze smartfonem w dłoni. W 2018 roku naukowcy z Imperial College London opublikowali wyniki badań dotyczące wpływu korzystania przez nastolatków w nocy z urządzeń mobilnych. Pokazały one zależność pomiędzy nocnym użytkowaniem urządzeń mobilnych a obniżeniem jakości snu. Zależność ta była większa w grupie badanych korzystających z urządzeń w ciemnych pokojach (bez włączonego światła). Szersze badanie zostało przeprowadzone przez naukowców z uniwersytetu w Dammam w Arabii Saudyjskiej.

Jego wyniki wskazują, że korzystanie ze smartfonu przez co najmniej 30 minut przed snem, po wyłączeniu światła i trzymanie telefonu komórkowego w bliskiej odległości od oczu wpływa na pogorszenie jakości snu. Co się dzieje, kiedy w fazie zasypiania używamy smartfona? Urządzenie

to daje szybki dostęp do internetu, a w nim do sieci społecznościowych, prowadzenia czatów, oglądania filmów i prezentacji czy choćby użytkowania rozrywkowego (granie w gry). Te treści i aktywności mają charakter silnie stymulujący, co skutkuje wzrostem pobudzenia i utrudnia zasypianie, a także wpływa na obniżenie jakości naszego snu. Kolejnym czynnikiem mającym wpływ na pogorszenie naszego snu jest światło o barwie niebieskiej emitowane przez ekrany smartfonów. Światło niebieskie zmniejsza produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i regulującego nasz rytm dobowy, a przez to utrudnia zasypianie i wpływa na pogorszenie jakości snu. Inne badania naukowe dowiodły również, że niebieskie światło emitowane przez smartfony wpływa na utrzymywanie naszego mózgu w stanie czuwania, co działa stymulująco na nasze funkcje poznawcze, a zatem utrudnia nam zasypianie i w efekcie pogarsza jakość naszego snu.

Sen jest fizjologicznym stanem pozostawania w nieświadomości, umożliwiającym nam zarówno fizyczną, jak i poznawczą regenerację organizmu. Zdrowy sen powinien wypełniać około 8 godzin na dobę, co stanowi prawie jedną trzecią naszego życia, i tylko taki daje nam możliwość odpoczynku i regeneracji. Trudności z zasypianiem (przesunięcie czasu zasypiania przez używanie smartfona), obniżenie jakości snu nimi wywołane poprzez zmniejszenie czasu snu oraz obniżenie jego wydajności (sen płytki) wpływa również na jakość naszego życia. Powoduje, że wstając rano, nie czujemy się wypoczęci ani zregenerowani, obniża się nasza aktywność indywidualna, społeczna i zawodowa (odczuwamy senność w ciągu dnia), a także sprawność naszych funkcji poznawczych, pojawia się drażliwość i osłabienie kontroli emocjonalnej (jesteśmy impulsywni, czasem agresywni). W dłuższej perspektywie zaburzenia snu mogą wpływać na stan naszego zdrowia i sprzyjać wystąpieniu lub nasileniu chorób, w tym takich jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i inne choroby cywilizacyjne.

Sebastian Chmieleński
Psycholog
Ekspert PZU Zdrowie

Uzależnieni od mediów społecznościowych

Korzystanie z internetu jest możliwe zaledwie od pół wieku, a od pierwszego wysłanego e-maila na Uniwersytecie Kalifornijskim w 1969 roku wiele się zmieniło. Dostęp do sieci stał się powszechny w wielu miejscach na świecie. Społeczeństwo przywykło do obecności technologii w życiu codziennym, a smartfony stały się nieodłącznym elementem życia młodego pokolenia i nie tylko.

Bardzo często zjawisko uzależnienia kojarzone jest jedynie z przyjmowaniem szkodliwych substancji, takich jak alkohol czy narkotyki, do których działania organizm się przyzwyczaja. Jednak coraz częściej pojęciem uzależnienia określa się zachowania, nad którymi jednostka traci kontrolę. W tej nowo rozpatrywanej grupie uzależnień związanych z zachowaniem człowieka należy umiejscowić uzależnienie od internetu.

Obecnie zjawisko to staje się coraz większym problemem w społeczeństwach na całym świecie. Jako kluczowe czynniki sprzyjające pojawieniu się uzależnienia wskazuje się obniżone poczucie własnej wartości, brak umiejętności nawiązywania nowych relacji, a także chęć oderwania się od życia codziennego.

Badania zrealizowane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę pokazały, że ponad 60% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzystało z urządzeń mobilnych, takich jak tablet, smartfon lub przenośna konsola. Warto zwrócić uwagę na fakt, że badani rodzice deklarowali, że prawie 1/3 rocznych dzieci korzysta z urządzeń mobilnych, a w grupie wiekowej 5–6 lat prawie wszystkie dzieci przeszły już inicjację technologiczną. Za pomocą urządzeń mobilnych dzieci najczęściej oglądają filmy i grały w gry.

Te dane należy zestawić z danymi epidemiologicznymi, które mówią, że w grupie dzieci i młodzieży na depresję cierpi 1% dzieci w wieku przedszkolnym (powyżej 2 i 3 lat) oraz 2% dzieci w wieku 6–12 lat. Istnieją różnice związane z płcią: w dzieciństwie proporcja między chłopcami a dziewczynkami wynosi 1:1 (choć niektóre badania wskazują na częstsze w tym wieku występowanie depresji u chłopców), a w okresie dojrzewania – 1:2. Według innych badań depresja w populacji młodzieży może dotyczyć nawet od 4–8% do 20%.

Depresja okresu dzieciństwa i wieku młodzieńczego wciąż jest mniej poznana niż depresja osób dorosłych. Nie istnieje taka jednostka chorobowa jak depresja dziecięca, dlatego u wielu dzieci nie stawia się takiej diagnozy. Są jednak podstawy, by przypuszczać, że depresja dotyka nawet co trzeciego nastolatka. Dwukrotnie częściej chorują na nią dziewczynki niż chłopcy.



Z perspektywy zdrowia publicznego do głównych przyczyn występowania tego problemu zdrowotnego należy m.in. ograniczona dostępność do specjalistycznej pomocy lekarskiej w zakresie psychiatrii, zwłaszcza psychiatrii dzieci i młodzieży. Z najnowszych badań dotyczących korzystania z mediów społecznościowych przez młodzież wynika, że młodzież korzysta z nich nadmiernie i jest tego świadoma, w związku z czym istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie podatna na edukację, która ma na celu zmianę negatywnych zachowań zdrowotnych.

Młodzież twierdzi, że media społecznościowe mają na nią duży wpływ, lecz w większości nie potrafią stwierdzić, czy jest on pozytywny, czy negatywny. Należy zatem rozważyć przygotowanie kampanii społecznych, które uświadomiłyby młodym użytkownikom możliwe negatywne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych.

Ze względu na odpowiedzi świadczące o uzależnieniu od mediów społecznościowych należałoby rozważyć podjęcie działań z zakresu profilaktyki trzeciorzędowej depresji. Z uwagi na odpowiedzi wskazujące na obniżoną samoocenę respondentów warto by było wskazać grupie objętej ryzykiem inne źródła budowania poczucia własnej wartości. Tę rolę w głównej mierze powinni pełnić rodzice jako osoby, które mają duży wpływ na kształtowanie osobowości młodzieży. Znaczna część respondentów porównuje się z wizerunkami kreowanymi na portalach społecznościowych, co może wpływać negatywnie na poczucie własnej wartości oraz stwarzać ryzyko występowania zaburzeń na tle psychicznym. Młodzież wskazuje telefon jako urządzenie, za pomocą którego najczęściej odwiedza portale społecznościowe. Skutkuje to nieograniczonym i łatwym dostępem do informacji w sieci, co w konsekwencji znacznie zwiększa ryzyko uzależnienia oraz wpływa na rozwój problemów zdrowotnych na tle zarówno somatycznym, jak i psychicznym. Ze względu na wczesny wiek zakładania kont na portalach społecznościowych istnieje potrzeba edukowania rodziców, aby zwiększyć świadomość na temat odbioru treści udostępnianych w mediach społecznościowych oraz ich wpływu na zdrowie młodych osób. Pojawienie się nowych technologii, które mogą przyczyniać się do rozwoju zaburzeń depresyjnych, wymaga wprowadzenia systemowych rozwiązań na wielu poziomach edukacji. Szkolenie kadry nauczycielskiej w zakresie rozpoznawania początkowych objawów stanów depresyjnych może być jednym z nich.

Biorąc pod uwagę stosunkowo małą ilość badań, które oceniają negatywny wpływ nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne, istnieje potrzeba dalszego pozyskiwania wiedzy na ten temat.

Problem coraz częstszych zaburzeń depresyjnych wśród młodzieży i młodych dorosłych może stanowić wyzwanie dla zdrowia publicznego i być jednym z kluczowych elementów wpływających na pogorszenie pełnego dobrostanu jednostek.

Trwająca pandemia COVID-19 może dodatkowo potęgować to zjawisko. Warto zatem rozważyć ustalenie działań, które zwiększyłyby świadomość społeczeństwa na temat korzyści oraz zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych.



dr n. o zdr. Mariola Borowska
Rzecznik Zdrowia PZU

Rozwój



Rozwijaj się z pasją

Wydaje się, że rola rozwoju jako kluczowej wartości w życiu jest stosunkowo mała. **Dla 58% badanych Polaków rozwijanie się jest ważne.** Znaczenie rozwoju maleje też wraz z wiekiem – od 70% u osób w wieku 18–25 lat do 49% u osób w wieku 56–65 lat.



przyznaje, że rozwój jest dla nich kluczową wartością w życiu. Jest ona ważna głównie dla osób w wieku 18–25 lat.

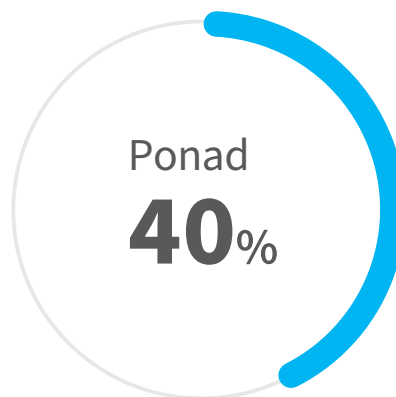


Rozwój dotyczy wielu obszarów naszego życia. Poświęcenie uwagi sobie i swojej pasji dla własnej przyjemności po prostu cieszy, wpływając na stan zdrowia i życia.

Wśród osób, dla których rozwój jest ważny, istotnym elementem jest kultura. Osoby powyżej 40. roku życia częściej czytają książki. Słuchają też innych ludzi i szukają doświadczeń w różnych dziedzinach życia. Dla osób do 25. roku życia rozwój jest tożsamy z szukaniem i rozwijaniem swoich talentów. Najmłodsza grupa utożsamia rozwój z wyznaczaniem sobie ambitnych celów.

Wśród osób, dla których ważny jest rozwój, 41% poświęca czas na swoje pasje. Osoby te korzystają z wiedzy innych, interesują się światem, gromadzą doświadczenia i znajdują czas na realizację pasji.

Każda forma aktywności, która buduje nasze poczucie spełnienia, sprzyja poczuciu szczęścia i długiemu życiu. Poświęćmy zatem czas na to, aby rozwijać się z pasją.



osób, dla których ważny jest rozwój, poświęca czas na swoje pasje. Częściej przy tym korzystają z wiedzy innych osób i bardziej interesują się światem.

Źródło: Badanie „Co jest ważne dla Polaków?”, Norstat na zlecenie PZU, lipiec 2021 r.

Rozwija nas to, jak o sobie myślimy

Słowo rozwój, szczególnie rozwój osobisty jest dzisiaj nadużywane. Niestety przypadkowe osoby chcą rozwijać innych, nie wiedząc w ogóle, o co chodzi, i w ten sposób dewaluują znaczenie tego terminu. Ja używam słowa „samodoskonalenie” – jest ono bardziej trafne, jeżeli mówimy o znaczeniu rozwoju. Obejmuje znaczeniowo szerszy zakres i oznacza coś więcej.

Samodoskonalenie zatem to nie tylko stawianie celów, to dużo, dużo więcej. Zaczyna się od pragnienia bycia lepszym w jakimś obszarze, pracy nad sobą, nad zmianami, których wdrożenie pozwoli nam być kimś innym. Ta chęć wynika z ambicji i ciekawości, na co nas stać. A stać na wiele, wiele więcej niż to, co w obecnej chwili potrafimy.

Zrozumienie siebie, swoich zachowań, tzw. wgląd w siebie, refleksyjność to pierwszy krok do podjęcia decyzji o pracy nad sobą. Praca nad sposobem myślenia, zmianą w tym zakresie – to krok drugi, chyba najważniejszy, bo jest największą przeszkodą do zmiany. **Sposób naszego myślenia odpowiada za nasze osiągnięcia w życiu i w pracy.** Jak to możliwe? Schemat działania jest następujący.

To, co myślimy i jak oceniamy wydarzenia w naszym życiu, to, jak je interpretujemy (A), wpływa na to, jak się czujemy, jakich emocji doświadczamy w konkretnej sytuacji (B). To może być radość, duma, spokój, pewność siebie, zadowolenie albo smutek, wstyd, strach, niepokój. Rodzaj emocji, jakie odczuwamy, które są pochodną, konkretnych myśli, wpływa na to, jakie decyzje podejmujemy (C). To, jakie decyzje podejmujemy, skutkuje tym, co robimy, jak to robimy albo czego nie robimy i unikamy (D). No i na koniec – to, co robimy, wpływa na to, jakie rezultaty osiągamy (E).

Sposób myślenia jest krytyczny ze względu na jego konsekwencje. To jest dźwignia do zmiany. Niestety w codziennej pracy biznesowej obserwuję, że w 80% przypadków – aby zmienić wyniki – zmieniamy własne działania lub zachęcamy naszych pracowników, aby pracowali inaczej. To przynosi czasami krótkotrwały efekt. Długofalowo może nawet przynosić efekt odwrotny. Kiedy człowiek chce zmieniać swoje wyniki tylko poprzez działanie, jednocześnie myśli o sobie, swojej pracy czy o zadaniu w sposób negatywny. To wywołuje nieprzyjemne emocje. Musi więc zmuszać się do innego działania, co dzieje się dużym kosztem energetycznym. W konsekwencji zmiana pojawia się na chwilę i do tego wywołuje przybierające na sile zmęczenie, wypalenie i negatywne emocje.



W mojej praktyce psychologicznej i mentoringowej, w której moimi klientami są menedżerowie i właściciele firm, to problem, który ogranicza możliwości albo jest przystawioną ścianą. Moja specjalizacja koncentruje się wokół zmiany myślenia. Jeżeli jest potrzebna, a zazwyczaj jest. Jeśli tym się zajmiemy, reszta wygląda jak domino. Występuje zależność przyczynowo-skutkowa.

Kolejny ważny element to poznanie swoich przekonań. Szczególnie ważne jest wyłapanie tych, które są dla nas ograniczające. Mamy więc przekonania ograniczające i wspierające. Te pierwsze redukujemy albo zmieniamy, a te drugie – wzmacniamy. Koreluje to bezpośrednio ze zmianą sposobu myślenia. Proces nie jest trudny, ale wymaga cierpliwości. Są to czasami prawdziwie przełomowe doświadczenia. Okazuje się, że dzięki używaniu narzędzi psychologicznych jesteśmy w stanie kwestionować i podważać stan, o którym byliśmy przekonani, że jest niezmienny. Jest to jak otwarcie nowego rozdziału w życiu, ale... to jest trudna zmiana. Dostrzegamy inne perspektywy czy innego siebie. Nie podejmujemy się wielu wyzwań przez przekonanie, że jesteśmy lękliwi i nie mamy odwagi. Po analizie naszego życia okazuje się, że zdarzały się jednak chwile, że pokonywaliśmy strach. Tutaj zaczyna się proces zmiany i rozwoju. Dostępne są narzędzia, które tak mobilizują i motywują. Uzyskujemy mnóstwo energii do tej pracy, bo przed nami rysuje się nowy świat możliwości i szans.

W trakcie procesu stawiamy sobie mikrocele i dokonujemy mikrozmiarów, które nie obciążają naszej psychiki, a po kilku miesiącach kumulują się i stajemy się innymi ludźmi. Bliscy nas nie poznają. Mamy więcej odwagi, pewności siebie, ryzykujemy, dajemy sobie prawo do niepowodzeń, pomagamy innym, jesteśmy kimś, na kogo inni mogą liczyć. Po takiej zmianie cele, które sobie stawiamy w życiu, są na zupełnie innym poziomie niż przed rozpoczęciem pracy nad naszym sposobem myślenia.

Nie dla wszystkich rozwój w życiu jest ważny. Kiedyś nie mogłem w to uwierzyć, jak niewiele osób chce pracować nad sobą. Dostają na tacy gotowe narzędzia, strategie i nic. Na półce leżą książki geniuszy, którzy poświęcili 30 lat na zgłębienie problemu oraz tego, jak sobie z nim radzić, i pokazują, jak zaoszczędzić lat poszukiwań. I co? Nic. Książka kupiona i tyle. Nieprzeczytana. Uczestniczą w szkoleniach, konferencjach, i nic z tym nie robią. To było niewiarygodne, ale dzisiaj już to mnie nie dziwi.

Kiedy prowadzę wykład czy warsztaty, wiem, że 10% uczestników to tacy, którzy od razu będą próbować, testować nowe pomysły. Są to osoby, które rozumieją siłę rozwoju i korzyści, które przynosi. Są to ludzie, którzy mają realny wpływ na swoje życie, mają wybór i wykorzystują szanse. Są przygotowani na wyzwania oraz na niepowodzenia i nieustannie nad sobą pracują.

W wielu obszarach rozwoju szerzyło się podejście bazujące na akceptacji siebie. Młodzi ludzie słyszeli komunikat, że powinni być zadowoleni z tego, jacy są. Uważam, że to nie było dobre podejście. W ten sposób zabiera się ludziom szansę na wykorzystanie siły swojego mózgu i jego zasobów po to, aby być, potrafić i osiągać więcej. Nasz mózg ma 100 mld neuronów, z których każdy ma ponad 10 000 połączeń. Połączenia te powstają ciągle, w procesie neurogenezy, ale pod warunkiem, że stymulujemy mózg do pracy.

Z drugiej strony, kiedy pracuję z klientami indywidualnymi w projektach mentoringowych, są w 100% nastawieni na działanie. Chłoną wszystko, wdrażają, realizują zadania. Wytłumaczają dyskomfort związany z nowymi wyzwaniami.

Doświadczają ważnych przełomów i osiągają swoje cele. Niekoniecznie są to te, z którymi przyszli na pierwsze spotkanie, ale te, które okazały się dla nich dużo ważniejsze.

Rozwój (samodoskonalenie) jest ważny dla ambitnych osób. To one zmieniają nasz świat. To nie tylko rozwój przez reedukację i doświadczanie, ale również przez stawianie kroków w nieznaną, niepewną i nieprzewidywalną. Postęp w realizacji naszych planów stymuluje pozytywne emocje i... tu znowu biologia – podnosi poziom dopaminy, która pobudza ośrodkowy układ nagrody w naszym mózgu, który powoduje odczuwanie przyjemności, satysfakcji, dumy, energii itd.

Zdrowie jest kluczowe w procesie samodoskonalenia. Nasze funkcjonowanie psychiczne, emocjonalne i fizyczne jest możliwe dzięki elektryce i chemii, czyli działaniu impulsów elektrycznych i neurohormonów. Jest to proces dużo bardziej złożony, ale upraszczając, tak to wygląda. To, czy wypijemy kawę, czy nie, kiedy ją wypijemy, czy w stresie wypijemy wino, czy wybierzemy krótki trucht, żeby metabolizować kortyzol, wpływa na nasze zdrowie. Podobnie to, co zjemy, o jakiej porze, czy nasz mózg jest dotleniony poprzez spacer, bieg lub inne ćwiczenia fizyczne, ma ogromne znaczenie dla naszego funkcjonowania.

Czasami poważne problemy emocjonalne wynikają z braku ruchu, rytmu w życiu, alkoholu, braku spotkań z innymi ludźmi. Nie potrzeba tabletek antydepresyjnych, pierwszy krok to higiena psychiczna, na którą składa się dbanie o nasze zdrowie. Oczywiście nie generalizuję – jest wiele trudnych sytuacji życiowych czy chorób, które wymagają leczenia. Spotkałem się jednak wielokrotnie z tym, że podstawowe zmiany w sposobie myślenia poprawiają nastrój, mobilizują, przez co życie staje się unormowane. **Powinniśmy być bardziej świadomi, że istnieje silny związek między dbaniem o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne a skutecznością zawodową i realizowaniem się w życiu.**



Sebastian Kotow
CEO Institute of Behavioral Design

Pasje pracowników PZU

Pasja i praca to sfery, które na co dzień przenikają się w naszym życiu. Szczęściarzom udaje się łączyć jedno z drugim, pozostali muszą czekać na wolne popołudnia, weekendy i wakacje. Ale zgodnie twierdzą, że warto!

W PZU ludzi z pasją nie brakuje. Przekonuję się o tym każdego dnia, poznając historie pracowników z różnych stron Polski. Osoby te imponują mi swoją konsekwencją, uporem i pewnością siebie. Co je napędza? Oddawanie się swojej pasji daje im poczucie wolności, uspokaja albo wręcz przeciwnie – pobudza do działania, pozwala też odzyskać równowagę, nabrać dystansu, rozwija, daje nową perspektywę i oczyszcza umysł, a przede wszystkim zwiększa satysfakcję z życia i uszczęśliwia. Choć są zabiegani, zajęci pracą, domowymi obowiązkami i rodziną, zawsze potrafią znaleźć chwilę, by spełniać się także w inny sposób – bardziej dla siebie.

Wspieramy w tym naszych pracowników, a nawet zachęcamy, by realizowali swoje pasje wspólnie, m.in. w ramach programu wolontariatu w PZU czy działalności w stowarzyszeniu PZU Sport Team. Komunikację wewnętrzną oparliśmy na zasadzie złotego środka. W naszych mediach znajdują się tematy zarówno biznesowe, jak i związane z codziennym życiem. Zachowujemy równowagę między tym, co istotne dla pracownika PZU, a tym, kim jest on prywatnie. Wiemy, że nie da się całkowicie oddzielić tych ról.

Grupę PZU tworzą zarówno menedżerowie, eksperci, sprzedawcy, jak i podróżnicy, wolontariusze czy sportowcy. Stanowimy fantastyczną społeczność i chcemy tym się dzielić z innymi. Biegamy, jeździmy na rowerach, śpiewamy, tańczymy i fotografujemy przyrodę. Pokonujemy własne słabości i ograniczenia, co buduje naszą pewność siebie. Codziennie udowadniamy, że granice są tylko umowne, a ludzki umysł chce je wszystkie przekraczać.

Jako pracownicy jesteśmy otwarci na potrzeby społeczne. Wolontariat stał się nieodłącznym elementem naszej kultury organizacyjnej. W ciągu ostatnich lat naturalnie wyłoniła się grupa osób zawsze gotowych, by nieść innym pomoc. Od lat śledzę ich działania, a przyznam, że to dość trudne zadanie, bo nie robią tego dla nagród i sławy, nie potrzebują rozgłosu. Wolontariusze przyznają jednak zgodnie, że udział w akcjach przynosi korzyści także im: uczą się współpracy w grupie i budowania relacji, nawiązują nowe znajomości, nabywają kompetencji potrzebnych liderowi, zdobywają nowe doświadczenia – co wykorzystują później w życiu zawodowym.

Uzupełniamy się w tych wyzwaniach. Sama czerpię z pasji, które choć nie są moje, inspirują. Jadę z pomocą do schroniska, ponieważ moja koleżanka z zespołu zawsze znajduje tam coś do zrobienia. Idę też na długi spacer, ponieważ jestem zmotywowana przez kolegę z pokoju obok, który właśnie płynie wptaw do Szwecji.

Zawsze podkreślam, że nasza firma to nie tylko wielkie projekty, produkty i kampanie. To przede wszystkim ludzie pełni pasji, którzy chętnie wychodzą poza zakres swoich codziennych obowiązków. W PZU odkrywanie tych nieoczywistych talentów jest dla nas bardzo ważne.



Dorota Łygaś
Kierownik Zespołu Komunikacji Wewnętrznej
w PZU



Wspierać kulturę to piękna sztuka

Pielęgnowujemy narodowe dziedzictwo. Jesteśmy od lat mecenasem najważniejszych instytucji i wydarzeń kulturalnych w Polsce. W ten sposób chcemy wzmacniać narodową tożsamość oraz dumę z polskiej historii i tradycji. Wspieramy Muzeum Narodowe w Warszawie, Narodowy Instytut Fryderyka Chopina i Teatr Wielki – Operę Narodową, jesteśmy też partnerem Akademii Operowej. Objęliśmy mecenatem Muzeum Narodowe w Krakowie, warszawskie Łazienki Królewskie, Muzeum Powstania Warszawskiego i Polską Operę Królewską.

MATERIAŁ REKLAMOWY



Zdrowe nawyki wspierające nasz rozwój

Po pierwsze – wysypiaj się. Dbaj o odpowiednią długość snu. Każdy ma swój zegar biologiczny, ale to jest fundament, który daje nam przestrzeń do wszystkich pozostałych aktywności. Podczas snu nasz umysł segreguje informacje, porządkuje nasze myśli i refleksje, metabolizuje substancje toksyczne. Niewysypianie się obniża nasze możliwości procesowania informacji, zawęża percepcję, zmniejsza wydolność intelektualną, zdolność do rozwiązywania problemów i samokontrolę. W konsekwencji w dniu, który rozpoczęliśmy bez odpowiedniej ilości snu, wymienione umiejętności spadają do poziomu zaledwie 40%. Badania profesora Matthew Walkera – dyrektora Centrum nauki o ludzkim śnie i autora bestsellera „Dlaczego śpimy?”, który polecam wszystkim – pokazują, że funkcjonujemy, jakbyśmy mieli nawet do 1 promila alkoholu we krwi. Brak snu powoduje, że funkcjonujemy w metaforycznym upojeniu alkoholowym. Wpływa też na nastrój, szczególnie kiedy łamiemy zasady wynikające z braku samokontroli przez niedospanie.

Kolejny ważny element to robienie sobie przerw w pracy. Co 90 minut powinniśmy robić sobie przerwę – minimum 10-minutową, a najlepiej – 20-minutową. Dlaczego? Dzięki temu jesteśmy bardziej skoncentrowani, lepiej działają procesy poznawcze, czyli myślenie, percepcja, postrzeganie. W efekcie nasza komunikacja i zachowania są na najwyższym możliwym poziomie. Zmęczenie występuje na koniec dnia, a nie w jego połowie albo jeszcze wcześniej.

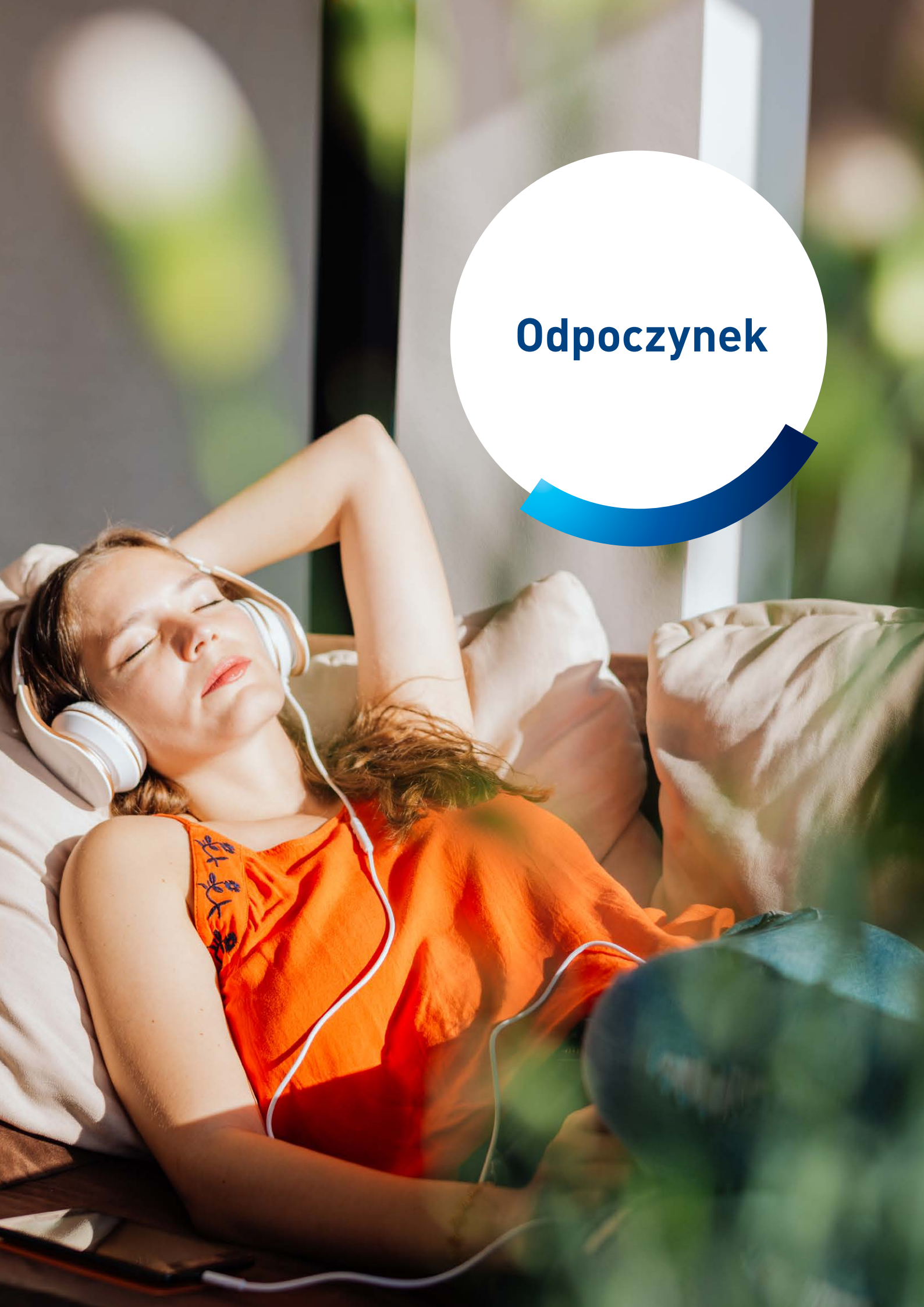
Są to w mojej opinii fundamentalne zasady higieny życia i bez nich nasze starania i chęci będą miały dużo mniejszą siłę. To paliwo do sprawnego myślenia i działania. Musimy pilnować, aby go nie brakowało.

Warto poznać 2 elementy proceduralne, które są bardzo pomocne na drodze do rozwoju i osiągania celów. Pierwszy to **małe cele**, a nawet mikrokroki. Nasz duży, ambitny, trudny do osiągnięcia cel dzielimy na jak najmniejsze zadania – konkretne i możliwe do realizacji. Tak małe, że mogą się wydawać nie dość ambitne ani motywujące. Ale to nieprawda. W przypadku wymagających działań rezygnujemy, gdy trudność ich wykonania jest większa niż nasze zasoby. Strategia małych kroków odróżnia często zwycięzców od przegranych. **Drugim elementem proceduralnym jest mierzenie postępu.** Powinniśmy móc ocenić, co nam wychodzi dobrze, a co nie, korygować nasze działania, zmieniać i wzmacniać. Zapisanie i odtwarzanie konkretnych ram oceny powoduje, że widzimy postęp. Jest to oczywisty miernik tego, jak nam idzie. Możemy być dumni, mając możliwość oceny, jesteśmy w stanie od razu korygować nasze działania.

Sebastian Kotow
CEO Institute of Behavioral Design

Postęp jest ważniejszy niż perfekcja, a kto ma cierpliwość, będzie miał, co zechce.





Odpoczynek

Równowaga między pracą a życiem osobistym

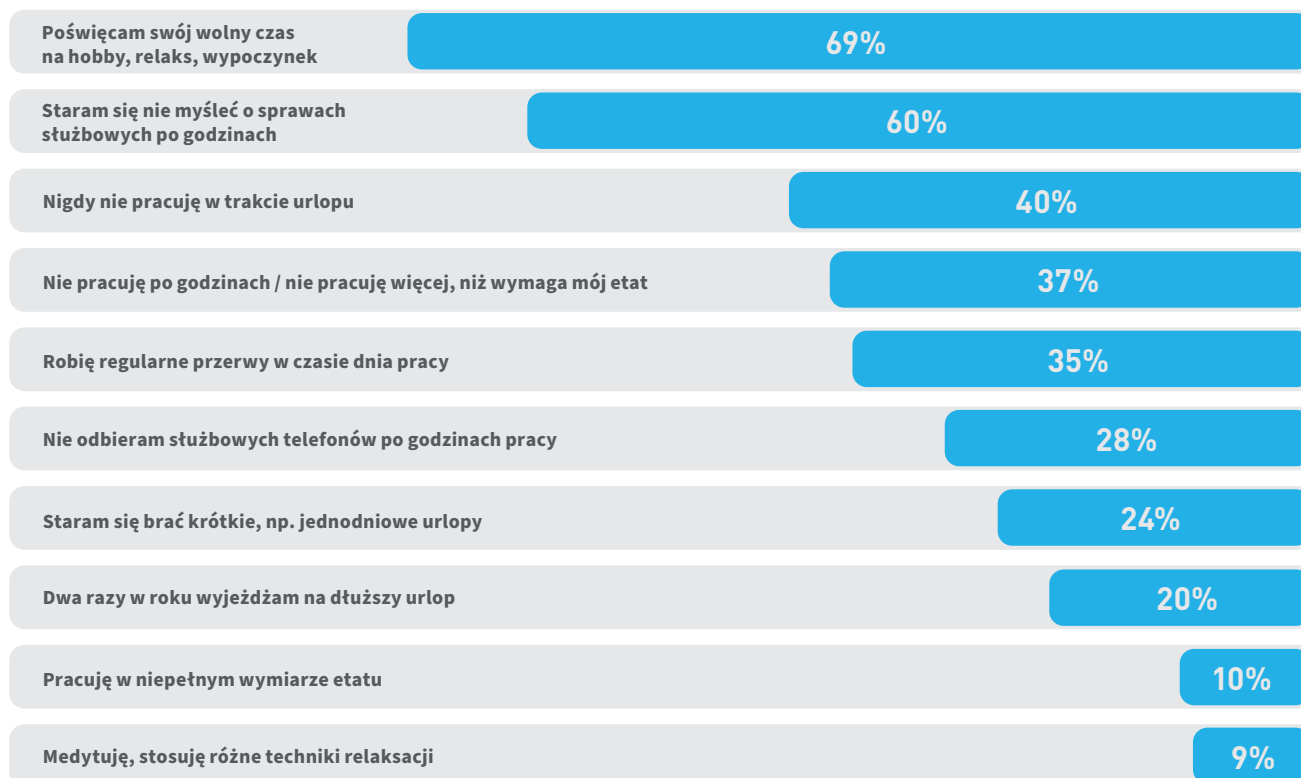
Równowaga między pracą a życiem osobistym dla 79% Polaków jest ważnym obszarem wpływającym na ogólny stan zdrowia.

Utrzymanie równowagi między pracą a życiem osobistym jest mniej zależne od naszej woli niż aktywność fizyczna. Mimo to osoby pracujące starają się zadbać o ten obszar w podobnym stopniu jak o aktywny tryb życia.

Przed wszystkim swój wolny czas Polacy poświęcają na wypoczynek oraz starają się nie myśleć o sprawach służbowych po godzinach. Inne sposoby dbania o równowagę to unikanie pracy po godzinach oraz na urlopie. Zwłaszcza kobiety nie pracują podczas urlopu.

Problemy, które utrudniają dbanie o ten obszar, to charakter pracy wymagający stałej dyspozycyjności oraz względy finansowe – chęć wyższych zarobków i obawa przed utratą pracy.

Sposoby dbania o równowagę między pracą a życiem osobistym



Osoby, które pracują zawodowo i dbają o tę sferę (odpowiedzi 6–10 w skali 1–10), n = 852

Źródło: „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”, IQS na zlecenie PZU, 2021 r.

Kariera zawodowa dzisiaj

Poczucie sprawstwa, o którym mówi raport, to kluczowy element udanego życia, również w obszarze zawodowym. Budowanie naszej własnej kariery – czy to we własnej firmie, czy w wolnym zawodzie, czy wreszcie w dużej strukturze korporacyjnej – powinno przebiegać zgodnie z ustalonym planem, a przynajmniej zmierzać w określonym kierunku.

O wyznaczaniu celów napisano już tysiące stron na przestrzeni lat, ten temat jest oczywiście cały czas aktualny. Jeśli nie wyznaczaliśmy sobie żadnego celu, to trudno nam powiedzieć, czy osiągnęliśmy to, o czym myśleliśmy i marzyliśmy. Stąd z czasem może pojawiać się frustracja, a nawet wypalenie.

Zadbanie o własną karierę i rozwój jest naszym obowiązkiem wobec nas samych i naszej przyszłości.

Oczywiście nie ma jednego gotowego schematu dla wszystkich ludzi: wiele zależy od osobistych uzdolnień, cech charakteru, wychowania czy edukacji. Jakkolwiek w momencie, w którym jesteśmy już bardziej świadomi nas samych, powinniśmy wziąć sprawy we własne ręce i stać się kowalami naszego losu. I działać zgodnie z zasadą: „Człowiek ma w życiu to, na co się odważy”.

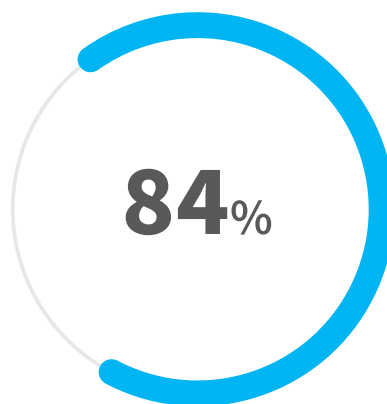
Wielu z nas jest gotowych do zmiany, chce jej, ale nie potrafi się przemóc, zrobić pierwszego kroku, obawia się porażki. To nie jest łatwe, ale musimy sobie w pełni uświadomić starą prawdę: „Nie ma rozwoju w strefie komfortu ani komfortu w strefie rozwoju”. Rozwój zawsze ma swój koszt, ale też prawie zawsze czeka na nas nagroda i wielka osobista satysfakcja, że jednak z tym się zmierzaliśmy.

Nie sposób rozwijać się bez podejmowania różnych decyzji, mniejszych i większych. Umacniają one nasz wpływ na to, co dzieje się wokół nas. Nie czekamy na to, co zrobią inni, ani na to, co przyniesie rozwój wypadków. Brak decyzji to niestety też decyzja, choć czasem najgorsza z możliwych, bo najczęściej podjęta przez kogoś innego z uwzględnieniem jego interesów i planów, a nie – naszych.

Niepotrzebnie obawiamy się nadmiernie ewentualnych negatywnych reakcji otoczenia na nasze działania, bojąc się krytyki, choć ta najczęściej pochodzi od osób, które same nie podejmują podobnych wyzwań w swoim życiu. Patrzymy na to pozytywnie i starajmy się skupić na swoich własnych celach, marzeniach i planach. Zresztą już wiele lat temu Mark Twain powiedział „Człowiek z nowymi pomysłami jest wariatem, dopóki nie odniesie sukcesu”. Czyż nie brzmi to znajomo?

Warto na tej naszej drodze do samorealizacji zawodowej i życiowej zadbać jeszcze o własne zdrowie psychiczne, własny dobrostan. Niech to nie będzie rabunkowa eksploatacja naszego własnego organizmu, która sprawi, że w drugiej połowie życia będziemy często odwiedzać wszelkiego rodzaju lekarzy. Niech będzie to raczej droga zrównoważonego i pozytywnego – choć wciąż dynamicznego – rozwoju.

Zgodnie z badaniem przeprowadzonym na zlecenie PZU 84% Polaków uważa, że zdrowie psychiczne wpływa ogólnie na nasz dobrostan. Jest to absolutnie prawdziwy ogląd sytuacji.



Polaków uważa, że zdrowie psychiczne wpływa na jakość życia i zdrowia.

Wypoczynek, pozytywne myślenie, dbanie o relacje międzyludzkie, wzajemna pomoc i radzenie sobie z rozładowywaniem codziennego stresu są konieczne na drodze do spełnienia i warto je wpisać w naszą codzienność.

Niestety ostatni rok i wybuch pandemii wiele zmienił: wymuszona izolacja, ograniczona liczba kontaktów międzyludzkich, poczucie niepewności przeszkadzają w funkcjonowaniu, jakkolwiek musimy próbować sobie z tym radzić.

Nabyta przy tej okazji zdolność do adaptacji i życiowa elastyczność są na nasze szczęście również ważnymi umiejętnościami, które z powodzeniem wykorzystamy na drodze do spełnienia i realizacji zawodowej.

Budując własną karierę zawodową w obecnych czasach, pamiętajmy, że to, o czym wspominam, stanowi swoisty system naczyń połączonych.

Budowanie relacji z innymi daje nam szansę i umiejętność stworzenia własnej sieci kontaktów, która nam pomoże na różnych etapach ścieżki kariery. Otwartość i pozytywne myślenie, połączone ze szczyptą odwagi sprawią, że powiemy tak w momencie, gdy pojawi się na naszej drodze nowa możliwość czy szansa rozwoju, postępu, awansu. Wreszcie pozytywne myślenie pomoże przetrwać czasy burzy i naporu, które pojawiają się zawsze, i trzeba umieć sobie radzić w takich sytuacjach.

Na koniec przytoczę mądrą i ambitną myśl, którą usłyszałem kiedyś z ust doświadczonego starszego przedsiębiorcy, człowieka spełnionego, który odniósł wiele sukcesów w życiu: „Na swojej drodze nie słuchaj ludzi małych celów i wielkich obaw” – i o tym warto pamiętać.



Piotr Wielgomas
Prezes Zarządu
BIGRAM SA





Czas na zaopiekowanie się sobą

Odpoczynek to jedna z form naszego psychicznego lub fizycznego funkcjonowania. Ważne jest, aby w codziennych obowiązkach dbać nie tylko o te aktywności, które wspierają naszych bliskich, ale też o te, które pomagają nam samym. Warto być uważnym i życzliwym dla samego siebie.

Bycie życzliwym przynosi korzyści nie tylko innym. Życzliwość dla siebie zgodna jest z filozofią Random Acts of Kindness Foundation. Jest to naturalna właściwość wyrażana działaniem. Życie zgodnie z filozofią życzliwości wpływa istotnie na zdrowie. Badania nad skutecznym rozwijaniem zdolności współodczuwania siebie wskazują, że życzliwość dla siebie poprawia nastrój i zmniejsza poziom lęku. Według badań Karen Bluth, Susan Gaylord, Rebekki Campo, Michaela Mullarkeya i Lorraine Hobbs z 2016 roku u osób, które potrafią się sobą zaopiekować i wiedzą, jak to zrobić, wzrasta satysfakcja z życia.

W praktyce chodzi o znalezienie przestrzeni na siebie w ciągu dnia. W takim stanie uważności skupiamy się na tym, co aktualnie jest wokół nas. Angażujemy wiele struktur poznawczych i odchodzimy od etykietowania sytuacji w wąskich kategoriach „dobre” i „złe”. Zbadane są występujące korzyści z takiego podejścia poznawczo-społecznego (Ellen Langer, 1989 rok). Na pewno stajemy się uważniejsi na otoczenie, przestajemy pędzić i mieć wrażenie, że coś nas omija. Dodatkowo w takim stanie spokoju łatwiej jesteśmy w stanie przyswajać nowe treści, jesteśmy bardziej kreatywni i zaangażowani (Dan Hart i inni, 2013 rok).

Uważność wpływa również na poziom odczuwanego przez nas stresu, co potwierdzają liczne badania. Nie chodzi tu o modną w ostatnich latach medytację, a kognitywne podejście do reagowania na sytuację w sposób poznawczy. Zmierzamy się z powodującym stres czynnikiem, ale patrzymy na niego w oderwaniu od przyjętych przez nas stereotypów. Rozwiązujemy swoje problemy kreatywnie, a zmniejszone reakcje biologiczne związane z odczuwanym stresem powodują lepsze samopoczucie i przekładają się na nasze zdrowie. Jest to sposób na dobre życie, który polecam.



Wiola Łada-Szewczenko

Dyrektor ds. Digital Marketingu oraz Badań w PZU



Fot. Magda Hanik

Odpoczynek w rodzinie

Każda mama marzy o chwili odpoczynku, spokoju, oderwania się od codziennych zajęć. W końcu praca mamy się nie kończy, mama nie może zamknąć komputera, wstać od biurka i „włożyć głowy w inne sprawy” – mama pracuje non stop. Stąd zmęczenie fizyczne, głównie z powodu braku snu, i psychiczne, bo głowa mamy cały czas przetwarza masę myśli. Mama żyje w ciągłym napięciu i stresie.

Oczywiście – jak każdy – marzy, by się wyspać, zregenerować siły, planuje wspólny rodzinny odpoczynek, ale często po takim urlopie wraca jeszcze bardziej wypalona, do tego jeszcze ze stosem prania.

Wypalenie zawodowe nie dotyka tylko lekarzy, prawników czy nauczycieli – ono dotyka również mamy. **Zmęczoną mamę omija wiele dobrych rzeczy w życiu.** Ze względu na stan fizyczny i psychiczny, w którym się znajduje, omijają ją wesołe chwile i doświadczenia macierzyństwa. Nie pozostaje to również obojętne na rozwój dziecka.

Wyczerpana mama zmienia atmosferę swojego domu. Poczucie miłości i budowanie trwałych dobrych relacji zaczynają schodzić na dalszy plan. Znika radość, codzienność traci na znaczeniu, ponieważ umysł ciągle myśli o potrzebie odpoczynku, a ciało odmawia posłuszeństwa. Rozwiązanie prostych problemów staje się nagle zbyt skomplikowane.



Jak należy rozumieć odpoczynek

Popatrz na odpoczynek jak na oderwanie się od codziennych zajęć, a nie – jak na nic nierobienie. **Odpoczynek to zmiana czynności.** Jak ważne jest, by dobrze poznać siebie i szukać takiego zajęcia, które nas odpręży i pozwala odpocząć. Takie zajęcie nie musi być skomplikowane lub kosztowne, do głowy przychodzi mi moda na pieczenie chleba – jak wiele osób w ostatnim czasie odkryło to zajęcie jako formę odpoczynku.

Odpoczynek oznacza: gromadzenie nowych sił, pomysłów, planów... Innymi słowy: zmiana zajęcia, aby powrócić potem z nowym zapałem do zwykłych zadań. **W odpoczynku nie chodzi o ucieczkę,** chociaż my, rodzice, często mamy pokusę znalezienia takiej zabawki czy takiego zajęcia dziecku, aby ono zajęło się sobą samo, a nam pozwoliło odpocząć.

Myślę, że warto nauczyć się odpoczywać przy dzieciach, w gronie rodzinnym, robiąc wiele rzeczy wspólnie. Jeśli zdobędziemy tę umiejętność, każdy czas w gronie rodzinnym zarówno dla nas, jak i dla naszych dzieci będzie atrakcją.

Pierwszą i najlepszą metodą wypoczynku jest **nauczyć się nie przemęczać,** czyli mierzyć siły na zamiary. Prosić innych o pomoc, delegować zadania – to skutecznie pomoże nam zachować siły. Trzeba też nauczyć się odczytywać sygnały zmęczenia – jeśli reagujesz inaczej niż zwykle, patrzysz na życie z większym pesymizmem – to z pewnością jesteś przemęczona.

Inna metoda na **udany wypoczynek to planowanie.** Dobrze jest odkryć odpoczynek w małych rzeczach. Najlepszy odpoczynek to ten, który dozujemy kropla po kropli. Jak w przyrodzie, bardziej pomaga nam regularne nawadnianie niż ulewa pomiędzy wieloma dniami suszy. Ten cotygodniowy – rodzinny weekend świetnie się sprawdza: zmiana otoczenia, aktywność fizyczna i kontakt z naturą. Dopiero na końcu ten coroczny rodzinny urlop, który jest jak wisienka na torcie.



Agnieszka Stefaniuk
Family Fun by Mum



Bezpieczny wypoczynek

Namawiamy Polaków do aktywności fizycznej, ale dbamy przy tym o ich bezpieczeństwo. Wspieramy Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Legionowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz Mazurskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, by Polacy, którzy odpoczywają w górach i nad wodą, mieli zapewnioną szybką i profesjonalną pomoc, jeśli wydarzy się coś złego. Finansujemy sprzęt i szkolenia dla ratowników. Organizujemy akcje edukacyjne dla turystów, by uświadomić im zagrożenia i uczyć, jak się zachować w krytycznych sytuacjach.

PZU dba o dobrostan pracowników

Liczne badania i raporty zewnętrzne na temat stanu zdrowia fizycznego i psychicznego pracowników po 2020 roku pokazały, że troska o dobrostan i zdrowie psychofizyczne stały się jednym z kluczowych wyzwań oraz czynników decydujących o przetrwaniu i wyjściu organizacji z kryzysu.

Ponieważ w szybkim czasie dostosowaliśmy organizację do nowego, elastycznego modelu pracy, przechodząc na tryb pracy zdalnej / hybrydowej, postanowiliśmy regularnie monitorować poziom zaangażowania i nastroje pracowników również pod kątem ich poczucia dobrostanu (w obszarze zdrowia psychofizycznego). Cyklicznie pytamy o poczucie wpływu i ocenę zachowywania równowagi między pracą a życiem osobistym, o to, w jaki sposób firma wspiera pracowników w utrzymaniu dobrej kondycji mentalnej. Analizujemy wyniki i podejmujemy działania, które są odpowiedzią na wskazywane przez pracowników wyzwania. Możemy się pochwalić licznymi i różnorodnymi osiągnięciami, m.in.:



uruchomiliśmy bezpłatną infolinię pomocy psychologicznej, dostępną dla każdego pracownika,



uruchomiliśmy program wsparcia pracowników w sytuacjach kryzysowych #rozmawiajMY,



organizujemy spotkania z ekspertami, których celem jest dostarczenie aktualnej, sprawdzonej wiedzy na temat zdrowia fizycznego (badań profilaktycznych, szczepień, zdrowego odżywiania się, zdrowego ruchu, profilaktyki onkologicznej) oraz psychicznego (odporności psychicznej, zarządzania emocjami i energią, technik relaksacji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu),



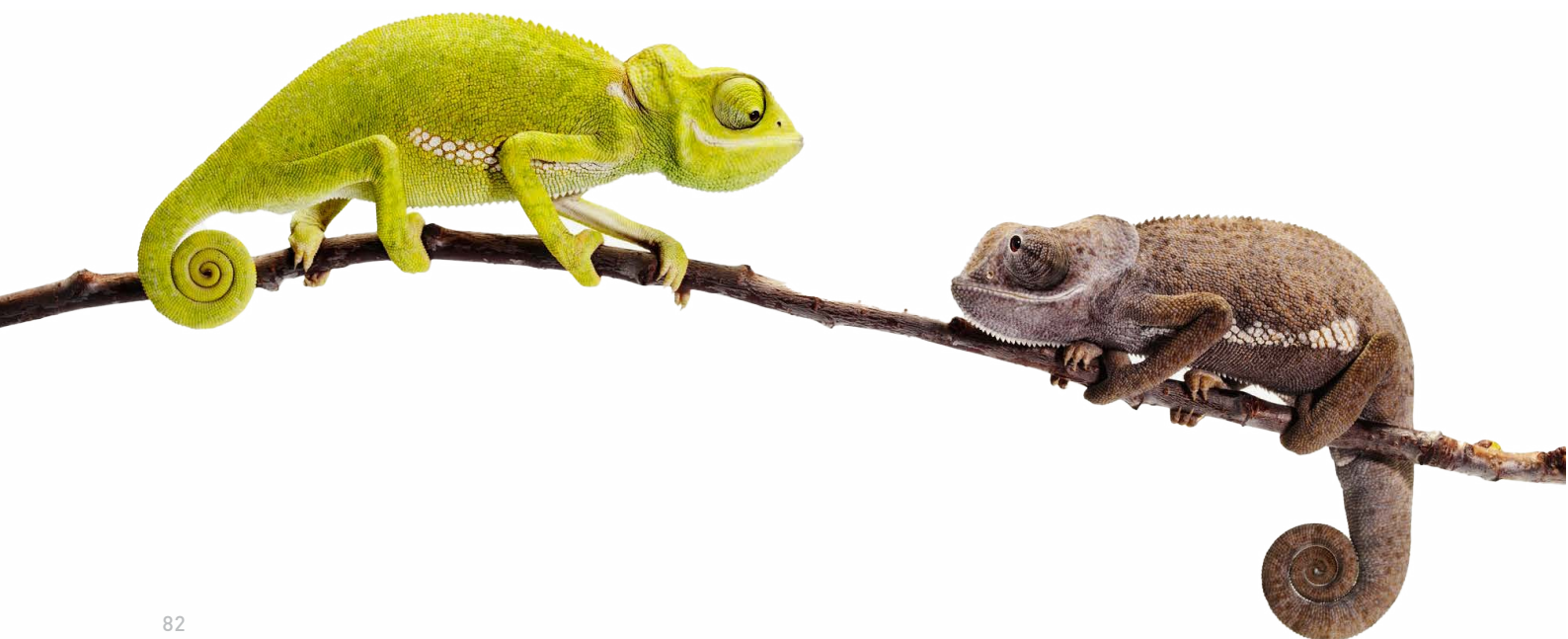
pokazujemy menedżerom, jak budować odporność psychiczną własną i swojego zespołu,



wspieramy pracowników w sytuacjach kryzysowych poprzez m.in. edukację, budowanie świadomości i otwartości, wskazywanie ścieżki dostępu do specjalistów,



proponujemy różnorodne formy rozwoju: cykl webinarów, szkoleń i warsztatów, dostęp do platformy szkoleń online, liczne kampanie informacyjne i edukacyjnych promujące zdrowe nawyki i zdrowy styl życia.



Najważniejszą jednak decyzją wynikającą z naszych badań i rekomendacji jest zbudowanie systemowego podejścia do zagadnienia dobrostanu osób pracujących w PZU SA i PZU Życie SA. Przygotowaliśmy strategię well-being – #DobryStan, która odpowiada na bieżące potrzeby i oczekiwania zarówno naszych pracowników, jak i naszej organizacji.

W ramach strategii #DobryStan skupiamy się na 3 głównych obszarach.

Energia życiowa



Będziemy nadal rozwijać świadomość i uczyć, jakie zachowania wpływają na wysoki poziom energii fizycznej, emocjonalnej i mentalnej, a także dostarczać fachowej wiedzy na temat profilaktyki zdrowia.

Odporność psychiczna



Będziemy uczyć, jak radzić sobie z szybkim tempem życia i pracy, oraz wspierać pracowników, menedżerów i całe zespoły w zachowywaniu dobrej kondycji psychofizycznej. Dodatkowo oferujemy pracownikom narzędzia wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych (zdrowotnych, finansowych, prawnych i psychologicznych).

Styl pracy



Stawiamy na nowoczesne, odpowiedzialne i elastyczne środowisko pracy, które sprzyja efektywnej pracy i umożliwia godzenie życia zawodowego i prywatnego. Chcemy promować wiedzę oraz umiejętności związane z efektywnymi i zgodnymi z ludzką biologią sposobami pracy. Będziemy monitorować styl pracy i kreować rozwiązania, które wspierają pracowników w utrzymaniu równowagi między pracą a życiem osobistym oraz wpływają na ich zaangażowanie i satysfakcję.



Work-life balance to nie tylko przestrzeganie określonego limitu godzin pracy. Tu chodzi również o równowagę pomiędzy różnymi aktywnościami – kiedy musimy wykonać wysiłek oraz kiedy możemy się skutecznie zregenerować i naładować pozytywną energią. To stałe poszukiwanie takich metod organizowania pracy, które zapewniają nam równowagę. Sukces zawodowy okupiony zaniedbywaniem życia rodzinnego czy swoich pasji, a przede wszystkim kondycji psychofizycznej nie może być trwały. Ta równowaga jest nam potrzebna, aby czuć się bezpiecznie i osiągnąć stan, w którym możemy działać efektywnie oraz kreatywnie reagować na nowe wyzwania w pełni wykorzystując swój potencjał.

Dzięki strategii dobrostanu chcemy budować przyjazne środowisko pracy, rozwijać kompetencje wzmacniające naszą odporność na wszelkie problemy życia codziennego, a w ten sposób – pomagać naszym pracownikom spełniać się w każdej odgrywanej przez nich roli, zawodowej i prywatnej. Taka praca ma sens – to nie tylko hasło, które towarzyszy nam od lat w kampaniach employer branding'owych, ale też złota zasada naszych działań.

Anna Wardecka

Dyrektor Biura Biuro Zarządzania Kadrami w PZU

Bezpieczeństwo





Poczucie bezpieczeństwa każdego dnia

Najważniejszą wartością w życiu Polaków są rodzina i bliscy, zaraz potem występuje dobrostan rozumiany jako spokój i stabilizacja. Dobre życie w zdrowiu, poczucie wpływu oraz stabilność finansowa budują poczucie bezpieczeństwa. To właśnie ochrony przed zagrożeniami szukają w swoim życiu Polacy.

Poczucie stabilizacji możemy zapewnić sobie, m.in. zabezpieczając się przed ewentualnymi trudnymi sytuacjami.

Najtrudniejszą, a jednocześnie najbardziej prawdopodobną sytuacją w ocenie Polaków jest śmierć bliskiej osoby. Boimy się też ciężkich chorób oraz sytuacji, w której staniemy przed koniecznością opieki nad bliskimi lub sami będziemy niesprawni fizycznie, ale też finansowo. Również zmiany w życiu, takie jak opuszczenie domu przez dzieci, przeprowadzka lub nowa praca, odbierają poczucie bezpieczeństwa.



W PZU wierzymy, że posiadając poczucie wpływu, możemy lepiej przygotować się na trudne sytuacje.

Dbamy o to, aby zabezpieczyć finansowo naszych klientów na wypadek zmiany w życiu, aby zmniejszyć ich lęk przed przyszłością. **Oferujemy szereg produktów ubezpieczeniowych z zakresu ochrony majątku, zdrowia i życia.** Robimy to po to, aby nasi klienci żyli w poczuciu spokoju i stabilizacji.

Źródło: Badanie „Co jest ważne dla Polaków?”, Norstat na zlecenie PZU, lipiec 2021 r.

Co oznacza bezpieczeństwo w PZU

SPOKÓJ WSZYSTKICH DOMOWNIKÓW



PZU DOM

- ✓ **Sam / Sama wybierasz najlepszą dla siebie formę odszkodowania** – możemy wypłacić Ci gotówkę lub zorganizować i opłacić ekipę remontową, która kupi materiały i naprawi szkodę.
- ✓ **Doskonałe zabezpieczenie dla rodzin z dziećmi i dla seniorów** – wypłacamy odszkodowanie w razie np. wyłudzeń metodą „na wnuczka” czy pożaru spowodowanego pozostawieniem włączonego żelazka. Organizujemy i opłacamy rehabilitację po nieszczęśliwym wypadku w domu.
- ✓ **Sprawną oceną szkody i szybką wypłatą odszkodowania** – oferujemy uproszczoną, zdalną likwidację szkody na podstawie zdjęć.

PEWNOŚĆ, ŻE WYPADEK DROGOWY NIE SPARALIŻUJE CODZIENNEGO ŻYCIA



PZU AUTO

- ✓ **Uszkodzenie samochodu nie pokrzyżuje Twoich planów. Możesz kontynuować podróż bez przeszkód** – zabierzemy uszkodzony samochód do warsztatu, a także zorganizujemy i opłacimy naprawę w autoryzowanej stacji obsługi (ASO). Podstawimy samochód zastępczy na miejsce wypadku. Dostaniesz go na cały okres naprawy (PZU Auto AC z opcją Auto Non Stop).
- ✓ **Mimo że to ubezpieczenie komunikacyjne, w centrum naszej uwagi cały czas jest człowiek** – jeśli w wypadku ucierpi kierowca lub pasażerowie, zorganizujemy i opłacimy wizyty lekarskie, badania, rehabilitację, pomoc psychologa, a także wsparcie opiekuna medycznego, który pomoże zaplanować odpowiednie leczenie (PZU Auto Asystent Zdrowotny).
- ✓ **Sprawną oceną szkody i szybką wypłatą odszkodowania** – oferujemy uproszczoną, zdalną likwidację szkody na podstawie zdjęć (OC i AC).

MATERIAŁ REKLAMOWY

Poczucie bezpieczeństwa we własnym domu

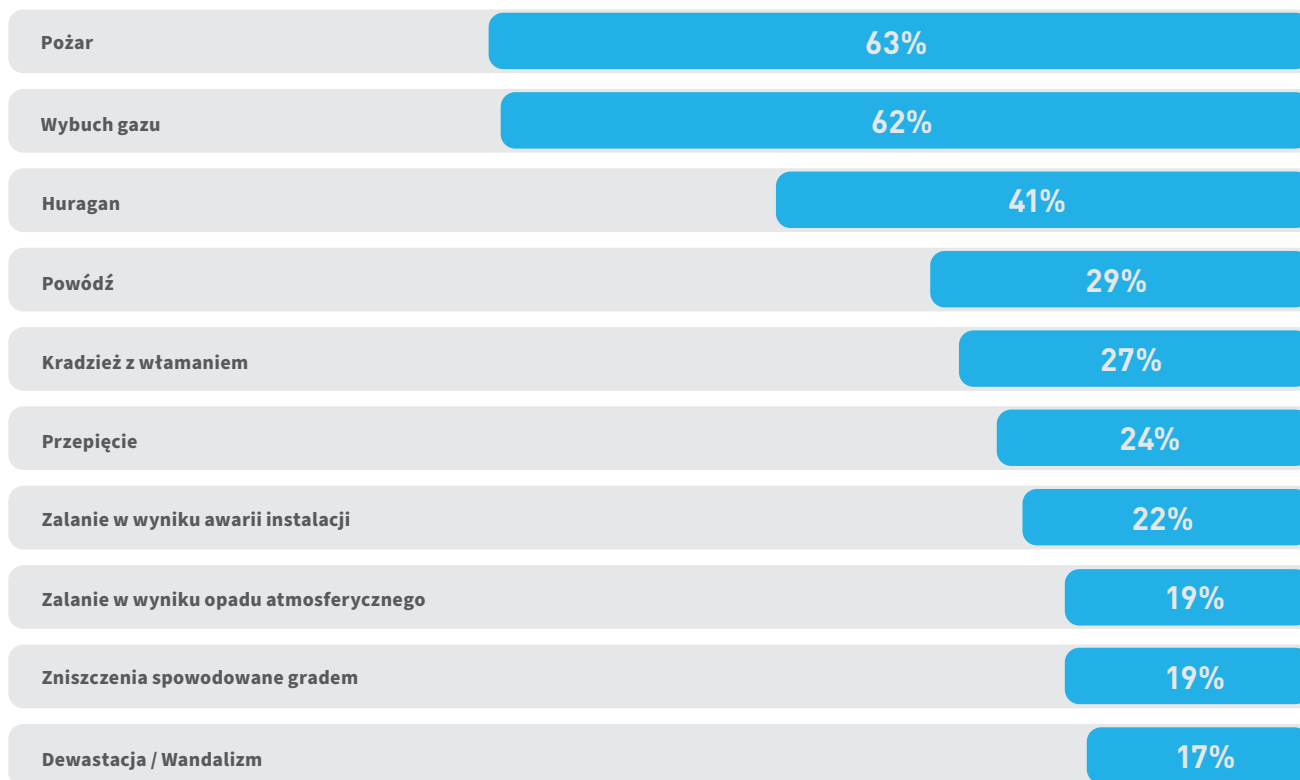
Zmiany klimatyczne doprowadziły do tego, że zjawiska pogodowe są coraz mniej przewidywalne. Wielu Polaków co roku w okresie burz żyje w strachu, że w trakcie **powodzi lub wichury** straci dorobek swojego życia. Bardzo boimy się też **pożarów i wybuchu gazu**. Zniszczenia nimi spowodowane są często bardzo rozległe.

Na własny dom często pracujemy wiele lat. Latami też go urządzamy. **Świadomość, że w jednej chwili możemy go stracić, powoduje ogromne napięcie psychiczne**. Boimy się, że nie byłoby nas stać na odbudowę. A dom kojarzy nam się przecież z bezpieczeństwem.



Bez spokojnego schronienia trudno myśleć o zdrowym odżywianiu się czy prawdziwym odpoczynku. **Aby nie żyć w nieustannym lęku o swój dom, warto go kompleksowo ubezpieczyć**. Ubezpieczenie może zapewnić naprawdę solidną ochronę, jeśli zdecydujemy się na jej szeroki zakres.

Zagrożenia, z których konsekwencjami najtrudniej sobie poradzić – odczucia Polaków



Cała próba, n = 600

Źródło: Badanie na temat potrzeb związanych z ubezpieczeniem domu / mieszkania, Norstat na zlecenie PZU, 2021 r.



Bezpieczeństwo finansowe

Gdy myślimy o bezpieczeństwie, niemal zawsze pojawia się troska o przyszłość i jej zabezpieczenie. Z badania PZU „Porozmawiajmy o życiu”, przeprowadzonego przez Norstat w listopadzie 2020 roku wynika, że Polacy nie spodziewają się zbyt wiele po swojej przyszłej emeryturze: 44% Polaków ocenia ją negatywnie, a kolejne 30% – nie ma jednoznacznej opinii. Pomimo tego Polacy rzadko korzystają z dodatkowych zabezpieczeń, które są dostępne na rynku. Dla 28% zabezpieczeniem finansowej przyszłości są ich dzieci. 41,5% Polaków deklaruje, że posiada produkty finansowe w postaci ubezpieczeń, nieruchomości, pracowniczych planów kapitałowych (PPK), indywidualnych kont emerytalnych (IKE) lub indywidualnych kont zabezpieczenia emerytalnego (IKZE) itp. Niestety 18% badanych w ogóle nie zabezpiecza swojej przyszłości finansowej.

Choć prawie połowa Polaków deklaruje, że ma oszczędności, to jednak brakuje rutyny w gospodarowaniu codziennym budżetem.

Tylko 1/3 Polaków analizuje wydatki czy odkłada drobne sumy pieniędzy. Warto pomyśleć o przyszłości i wykształcić w sobie nawyki codziennej pracy nad jej zabezpieczeniem.

Jak znaleźć pieniądze na ubezpieczenie w budżecie domowym

Planowanie domowego budżetu często jest wyzwaniem. Warto określić niezbędne stałe wydatki oraz przeznaczyć część dochodów na wydatki jednorazowe, takie jak np. wyprawka szkolna czy zakup pralki. W budżecie domowym powinny się znaleźć także oszczędności – zarówno te na wymarzone wakacje, jak i na emeryturę czy nieprzewidziane sytuacje. Daje to poczucie kontroli i wpływu na codzienne życie. Ubezpieczenia powinny być jednym ze stałych elementów budżetu domowego. Dają komfort w razie nieprzewidzianych zdarzeń, bez względu na to, czy dotyczą one naszego życia, zdrowia czy posiadanego majątku.

Nasze oszczędności rzadko są na poziomie, który pozwoli nam np. na dodatkową rehabilitację po wypadku czy na remont mieszkania po awarii instalacji elektrycznej. Dlatego warto zabezpieczyć się zawnazu, uwzględniając składkę na ubezpieczenie w swoim planie wydatków. Jest wiele sposobów dobrego planowania budżetu domowego. Zależą one od naszej indywidualnej sytuacji.

Jak to zrobić



Warto prowadzić budżet domowy, choć na początku wydaje się to czasochłonne i trudne. Najprościej jest zacząć od podsumowania swoich dochodów i stałych wydatków – to ta część budżetu, której nie da się zmienić (np. czynsz za mieszkanie, opłata za prąd, rata kredytu). Przez 2–3 miesiące należy zapisywać pozostałe wydatki. Nawet jeśli na początku oszczędności nie będą oczywiste, wkrótce okaże się, że pewne kategorie zakupów można ograniczyć, bo znajdą się rzeczy, na które wydajemy dużo pieniędzy, a nie są one niezbędne do funkcjonowania rodziny.



Planowanie wydatków to kolejny element, który pozwoli na zapanowanie nad swoim budżetem. Pomaga uniknąć decyzji nieprzemyślanych i pochopnych, podejmowanych pod wpływem emocji i chwili. Daje czas na znalezienie potrzebnych artykułów w najlepszej cenie i dobrej jakości, a tym samym – na wygospodarowanie oszczędności.



Zakupy warto robić z listą – to oszczędza nie tylko pieniądze, ale i czas. Lista pomoże nam kupować wyłącznie to, czego potrzebujemy, i wydawać tyle, ile jest niezbędne.



Niezależnie od bieżących zakupów, raz na jakiś czas trzeba zweryfikować koszty opłaconych abonamentów i posiadanych umów np. z dostawcami energii czy usług telekomunikacyjnych. Renegocjacja warunków współpracy, znalezienie tańszych dostawców usług – to również może być źródło dodatkowych oszczędności. Może też się okazać, że nie potrzebujemy niektórych usług, bo z nich nie korzystamy.



W ten sposób można wygospodarować pieniądze na zakup polisy. Tym bardziej, że często ubezpieczyciel nie wymaga wpłaty całej kwoty jednorazowo.



W PZU udostępniamy klientom różne formy płatności, aby każdy mógł sobie pozwolić na ochronę ubezpieczeniową, jakiej potrzebuje. Wiele polis można kupić w schemacie ratalnym (półrocznym, kwartalnym lub miesięcznym).



Agnieszka Rowińska
Dyrektor Biura Zarządzania Ofertą w PZU



ZDROWIE

Co zapewnia nam bezpieczeństwo zdrowotne



Blisko połowa Polaków zapytanych przez CBOS w badaniu „Wartości w czasach zarazy” o najważniejszą wartość w życiu wskazała zdrowie – nawet przed szczęściem osobistym i rodzinnym. To duża zmiana i jasny sygnał, że w wyniku pandemii bezpieczeństwo zdrowotne zyskało w naszym społeczeństwie najwyższy priorytet. Nic dziwnego, ponieważ bez niego wszystko inne schodzi na dalszy plan. Dlatego hasło PZU Zdrowie, które jest drogowskazem dla naszej działalności, brzmi: **„Bo zdrowie jest najważniejsze!”**.

Bezpieczeństwo zdrowotne to przede wszystkim dostępność opieki medycznej i pewność uzyskania pomocy, kiedy zajdzie taka potrzeba. Szybki proces diagnostyki i leczenia zapewnia wielospecjalistyczna sieć placówek medycznych, w których w krótkim czasie można wykonać wszystkie potrzebne badania i konsultacje, kiedy pojawia się problem zdrowotny. Istotna jest wygodna forma korzystania z usług – kontaktu osobistego w placówce medycznej czy zdalnego, w ramach telekonsultacji zamówionej przez aplikację. Pacjenci doceniają alternatywne sposoby kontaktu z lekarzem, które sprawdzają się na przykład w trakcie podróży lub w nagłym przypadku.

Równie ważne jest zaufanie pacjenta do personelu medycznego. To pewność diagnozy, za którą stoi profesjonalna kadra, ale także dobrej jakości sprzęt, wykorzystujący nowoczesne technologie i sztuczną inteligencję. Na poczucie bezpieczeństwa wpływa także empatia, jaką lekarz wykazuje się w nierzadko trudnych sytuacjach życiowych. Dlatego w PZU Zdrowie szczególnie nacisk kładziemy na pozytywne doświadczenia pacjenta, bo to one decydują o jakości naszej opieki medycznej. Regularnie edukujemy i szkolimy pracowników naszych placówek medycznych, jak komunikować się z pacjentami, aby minimalizować stres, który naturalnie towarzyszy problemom zdrowotnym. Zrozumienie przez pacjenta zaleceń i świadomość zdrowotna jest kluczem do efektywnego leczenia.

Odpowiedzialność za bezpieczeństwo zdrowotne coraz częściej przejmują także pracodawcy, którzy szczególnie w czasie pandemii boleśnie odczuli wpływ stanu zdrowia pracowników na działalność ich firmy. Zyskuje popularność przekonanie, że oferowanie pracownikom dobrej jakości opieki medycznej to nie koszt, a inwestycja.

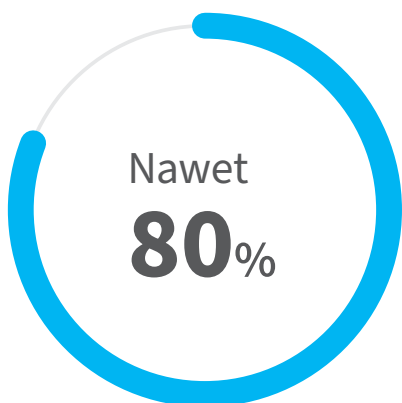


Anna Janiczek
Prezes Zarządu PZU Zdrowie SA

Diagnostyka obrazowa podstawą skutecznego leczenia



Kluczowe znaczenie kontroli zdrowia i diagnostyki na wczesnym etapie



rozpoznań w medycynie jest stawianych lub potwierdzanych na podstawie diagnostyki obrazowej.

- Przyjmuje się, że nawet **80% rozpoznań w medycynie jest stawianych lub potwierdzanych na podstawie diagnostyki obrazowej**. Co istotne, diagnostyka obrazowa służy nie tylko do rozpoznawania schorzeń. W coraz szerszym zakresie jest wykorzystywana także do monitorowania efektów terapii. Pozwala sprawdzić, czy określona strategia leczenia jest skuteczna i czy wymaga modyfikacji.
- Dzięki radiologii zabiegowej można w wielu sytuacjach uniknąć standardowych operacji. To osiągnięcie na wagę zdrowia i życia pacjenta. Warto pamiętać, że istotne jest w diagnostyce wczesne wykrywanie zmian chorobowych na poziomie mikrostruktury. Daje to lepsze rokowanie w przeprowadzanej terapii.
- Pracownicy PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa umożliwiają badania z zakresu rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, RTG (w tym mammografię i zdjęcia stomatologiczne) oraz USG. W sieci diagnostycznej PZU Zdrowie działa także innowacyjny program do rozpoznawania udaru mózgu w badaniach tomografii komputerowej. Rozwiązanie opiera się na algorytmach sztucznej inteligencji i pozwala na skrócenie czasu diagnozy z kilku godzin do nawet kilku minut.



MATERIAŁ REKLAMOWY

Podsumowanie



Mapa „Masz wpływ na swoje życie”

Myślmy o zachowaniu zdrowia i długim życiu już teraz. Niezależnie od wieku, płci, miejsca zamieszkania każdy powinien czuć, że ma wpływ na kluczowe obszary swojego życia. To one decydują o jego jakości. Za poczuciem sprawczości powinno iść działanie.



Warto jak najwcześniej podejmować działania, by dłużej zachować zdrowie, odsunąć w czasie zachorowania – tak uważa

84%

Polaków.

Dla

83%

Polaków najważniejszą wartością są **rodzina i bliscy**.



Aż dla

69%

Polaków ten aspekt życia ma również **szczególne znaczenie dla zdrowia**.

Dla

76%

Polaków **życie w harmonii** to ważna wartość, która ma też wpływ na poczucie szczęścia.

Wśród osób, dla których ważny jest rozwój,

41%

poświęca **czas na swoje pasje**.



Najważniejszym obszarem wpływającym na zdrowie, wskazanym przez

84%

Polaków jest **zdrowie psychiczne**.

Wszechobecny stres jest główną przeszkodą w dbaniu o siebie – dla

52%

Polaków jest to **główna bariera w podejmowaniu działań**.

Polacy wiedzą, co dokładnie wpływa na ich dobrostan, ale w codziennym życiu nie czują, że mają na swoje życie wpływ.



Proste sposoby, jak zacząć dbać o zdrowie



Wszystkie kobiety, nie rzadziej niż co 3 lata, powinny się ważyć, aby zmierzyć wskaźnik masy ciała (BMI). Powinny również badać obwód pasa. Wyliczenie BMI może być przydatne w ustaleniu ilości tłuszczu w organizmie czy stwierdzeniu nadwagi lub otyłości.



Niezależnie od wieku, regularnie (co miesiąc), kobiety powinny oglądać skórę, aby szybko zidentyfikować nowe lub zmieniające się znamiona. W sytuacji, gdy zauważą coś niepokojącego, powinny się udać do dermatologa lub dermatoonkologa. Aby sprawdzić, czy znamiona mogą się rozwinąć w raka skóry, warto wykonać wideodermatoskopię.



Nie wolno również zapominać o corocznych szczepieniach przeciwko grypie oraz o uzupełnieniu szczepień obowiązkowych.



Codziennie należy pamiętać o zasadach zdrowego stylu życia oraz ryzyku wynikającym z palenia tytoniu, picia alkoholu czy używania innych substancji psychoaktywnych. Niezmiennie istotna jest aktywność ruchowa, dostosowana do sylwetki i trybu życia. Bardzo ważne jest też regularne spożywanie posiłków, bogatych w warzywa i owoce oraz wypijanie odpowiedniej ilości płynów (wody) i suplementacja witaminy D.



Niezależnie od wieku, regularnie (co miesiąc), mężczyźni powinni oglądać skórę, aby szybko zidentyfikować nowe lub zmieniające się znamiona. W sytuacji, gdy zauważą coś niepokojącego, powinni się udać do dermatologa lub dermatoonkologa. Aby sprawdzić, czy znamiona mogą się rozwinąć w raka skóry, warto wykonać wideodermatoskopię.



Nie wolno również zapominać o corocznych szczepieniach przeciwko grypie oraz o uzupełnieniu szczepień obowiązkowych.



Codziennie należy pamiętać o zasadach zdrowego stylu życia oraz ryzyku wynikającym z palenia tytoniu, picia alkoholu czy używania innych substancji psychoaktywnych. Niezmiennie istotna jest aktywność ruchowa, dostosowana do sylwetki i trybu życia. Bardzo ważne jest też regularne spożywanie posiłków, bogatych w warzywa i owoce oraz wypijanie odpowiedniej ilości płynów (wody) i suplementacja witaminy D.

Badania profilaktyczne dla kobiet



Badania profilaktyczne **po 20. roku życia**

Do standardowych badań, które są zalecane pacjentkom, należy morfologia, a także badanie ogólne moczu. Oba badania należy wykonywać nie rzadziej niż co 2–3 lata. Ponadto należy pamiętać o wykonaniu lipidogramu. Lipidogram służy do wczesnego wykrycia zaburzeń gospodarki lipidowej, pomiaru stężenia cholesterolu całkowitego, ale także frakcji LDL i HDL oraz triglicerydów. Badanie to umożliwi podjęcie działań zapobiegających chorobom sercowo-naczyniowym, takich jak zmiana trybu życia. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat. W przypadku pań bardzo ważne są również badania ginekologiczne, podczas których pobierany jest wymaz do kontroli cytologicznej. Badania należy rozpocząć 3 lata po inicjacji seksualnej, a od 25. do 29. roku życia cytologię zwykłą należy wykonywać co 3 lata lub częściej – jeśli takie są wskazania lekarskie. Należy pamiętać o samodzielnym badaniu piersi, co jest bardzo ważne we wczesnym wykrywaniu raka piersi. Badanie należy przeprowadzać co miesiąc, pamiętając, że wykonuje się je pomiędzy 6. a 9. dniem cyklu menstruacyjnego. Badanie ginekologiczne oraz badanie piersi przez lekarza powinno się odbywać nie rzadziej niż co 3 lata, w tym również USG piersi wykonywane przez lekarza.



Badania profilaktyczne **po 30. roku życia**

Należy nie rzadziej niż co 2–3 lata wykonywać morfologię i badanie ogólne moczu. Nadal ważny jest także lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL oraz triglicerydy), który należy wykonywać nie rzadziej niż co 3–5 lat lub częściej, jeśli takie są zalecenia lekarskie. Lipidogram ma duże znaczenie u kobiet, u których w wywiadzie stwierdzono, że rodzice lub dziadkowie chorowali na schorzenia układu krążenia. Badanie jest zalecane także paniom z nadwagą. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat oraz o kontroli wzroku u okulisty i badaniu dna oka – raz na 5 lat (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniami lekarza). Ponadto panie powinny pamiętać o regularnych badaniach ginekologicznych, a w szczególności o cytologii oraz o USG transwaginalnym. Te badania są podstawą w rozpoznawaniu wczesnych zmian w obrębie układu rozrodczego kobiety. W dalszym ciągu panie powinny pamiętać o regularnym samobadaniu piersi. Badanie należy przeprowadzać co miesiąc, pamiętając, że wykonuje się je pomiędzy 6. a 9. dniem cyklu menstruacyjnego. Badanie ginekologiczne oraz badanie piersi przez lekarza powinno się odbywać nie rzadziej niż co 3 lata, w tym również USG piersi wykonywane przez lekarza.



Badania profilaktyczne po 40. roku życia

Wraz z wiekiem zmienia się nieco profil koniecznych do wykonania badań. Wykonuje się je, aby wykryć wczesne stadium wielu często występujących i potencjalnie śmiertelnych chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca czy choroby serca, które zaczynają się rozwijać u osób w średnim wieku. U kobiet po 40. roku życia ocenia się tzw. ryzyko sercowo-naczyniowe (czyli ryzyko wystąpienia zgonu z powodu chorób układu krążenia, takich jak udar mózgu), co jest niezbędne do podjęcia działań profilaktycznych. Oczywiście nadal ważne są badania podstawowe, takie jak morfologia, badanie ogólne moczu, badanie poziomu hormonów tarczycy, a także lipidogram, który pozwala na ocenę stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu HDL i LDL, a także triglicerydów. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok) oraz o kontroli wzroku u okulisty: badaniu dna oka i ciśnienia śródgałkowego – raz na 2 lata (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniem lekarza). Raz na 2–3 lata należy również wykonać badanie EKG (elektrokardiogram). Powyżej 45. roku życia należy co 3 lata wykonywać badania przesiewowe w kierunku cukrzycy, czyli sprawdzać stężenie glukozy na czczo. Panie powinny pamiętać o corocznych już w tym wieku badaniach ginekologicznych i badaniu piersi przez lekarza, a ponadto o wykonywaniu cytologii, USG piersi oraz USG transwaginalnego. Oczywiście nadal bardzo ważne jest samodzielne wykonywanie badania piersi, między 6. a 9. dniem cyklu menstruacyjnego.



Badania profilaktyczne po 50. roku życia

Profil badań diagnostycznych rozszerza się u pań po 50. roku życia. Nie oznacza to wcale rezygnacji z dotychczasowych badań. Morfologia, glukoza na czczo, badanie poziomu hormonów tarczycy oraz badanie moczu stanowią absolutną podstawę. Ponadto ocenia się tzw. ryzyko sercowo-naczyniowe, czyli ryzyko wystąpienia zgonu z powodu chorób układu krążenia, takich jak udar mózgu. Kolejnym niezwykle istotnym badaniem jest lipidogram, który pozwala na ocenę stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu HDL i LDL, a także triglicerydów. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok) oraz o kontroli wzroku u okulisty: badaniu dna oka i ciśnienia śródgałkowego – raz na rok (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniem lekarza). Co roku należy również wykonać badanie EKG (elektrokardiogram). Panie powinny pamiętać o corocznych już w tym wieku badaniach ginekologicznych i badaniu piersi przez lekarza, a ponadto o wykonywaniu cytologii oraz USG transwaginalnego. Do tego należy pamiętać o mammografii. Badanie należy wykonywać co 2 lata, chyba że występują predyspozycje genetyczne, wtedy co roku. U pań po 50. roku życia zaleca się również ocenę ryzyka złamań. Jeśli jej wynik jest nieprawidłowy, pacjentkę kwalifikuje się do dalszej diagnostyki osteoporozy – badania densytometrycznego, dzięki któremu lekarz uzyskuje informacje na temat gęstości kości pacjentki. Po 50. roku życia należy pamiętać o wykonaniu badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego – kolonoskopii, czyli badania endoskopowego jelita grubego, podczas którego możliwe jest odnalezienie bezobjawowych jeszcze zmian i ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60–90%.

Badania profilaktyczne dla mężczyzn



✓ Badania profilaktyczne **po 20. roku życia**

Do standardowych badań, które są zalecane pacjentom, należą morfologia, a także badanie ogólne moczu. Oba badania należy wykonywać nie rzadziej niż co 2–3 lata. Ponadto należy pamiętać o wykonaniu lipidogramu. Lipidogram służy do wczesnego wykrycia zaburzeń gospodarki lipidowej, pomiaru stężenia cholesterolu całkowitego, ale także frakcji LDL i HDL oraz triglicerydów. Badanie to umożliwi podjęcie działań zapobiegających chorobom sercowo-naczyniowym, takich jak zmiana trybu życia. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat. Między 20. a 40. rokiem życia notuje się najwięcej zachorowań na raka jądra. Z tego względu mężczyźni powinni co miesiąc profilaktycznie wykonywać samobadanie jąder, a dodatkowo raz na 3 lata zgłaszać się na badanie jąder do lekarza. W przypadku mężczyzn obciążonych ryzykiem raka prostaty zaleca się również regularne wykonywanie badania proktologicznego.

✓ Badania profilaktyczne **po 30. roku życia**

Należy nie rzadziej niż co 2–3 lata wykonywać morfologię i badanie ogólne moczu. Nadal ważny jest także lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL oraz triglicerydy), który należy wykonywać nie rzadziej niż co 3–5 lat lub częściej, jeśli takie są zalecenia lekarskie. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat oraz o kontroli wzroku u okulisty i badaniu dna oka – raz na 5 lat (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniami lekarza). Jeśli chodzi o samobadanie jąder, to wciąż trzeba o nim pamiętać i wykonywać co miesiąc. Co 3 lata warto zgłosić się również na badanie jąder do lekarza.



Badania profilaktyczne po 40. roku życia

U mężczyzn po 40. roku życia ocenia się tak zwane ryzyko sercowo-naczyniowe (czyli ryzyko wystąpienia zgonu z powodu chorób układu krążenia, takich jak udar mózgu), co jest niezbędne do podjęcia działań profilaktycznych. Oczywiście nadal ważne są badania podstawowe, takie jak morfologia, badanie ogólne moczu, badanie poziomu hormonów tarczycy, a także lipidogram, który pozwala na ocenę stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu HDL i LDL, a także triglicerydów. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok) oraz o kontroli wzroku u okulisty: badaniu dna oka i ciśnienia śródgałkowego – raz na 2 lata (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniami lekarza). Raz na 2–3 lata należy również wykonać badanie EKG (elektrokardiogram). Powyżej 45. roku życia należy co 3 lata wykonywać badania przesiewowe w kierunku cukrzycy, czyli sprawdzać stężenie glukozy na czczo. Raz w roku w ramach profilaktyki raka prostaty należy wykonywać badanie per rectum. Samobadanie jąder mężczyzna powinien wykonywać raz w miesiącu.



Badania profilaktyczne po 50. roku życia

Profil badań diagnostycznych rozszerza się po 50. roku życia. Nie oznacza to wcale rezygnacji z dotychczasowych badań. Morfologia, glukoza na czczo, badanie poziomu hormonów tarczycy oraz badanie moczu stanowią absolutną podstawę. Ponadto ocenia się tzw. ryzyko sercowo-naczyniowe, czyli ryzyko wystąpienia zgonu z powodu chorób układu krążenia, takich jak udar mózgu. Kolejnym niezwykle istotnym badaniem jest lipidogram, który pozwala na ocenę stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu HDL i LDL, a także triglicerydów. Ważne są także, minimum raz w roku, pomiary ciśnienia tętniczego oraz kontrole stomatologiczne. Regularnie (raz w miesiącu) należy oglądać swoją skórę, aby szybko zidentyfikować znamiona. Ponadto należy pamiętać o badaniu RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok) oraz o kontroli wzroku u okulisty: badaniu dna oka i ciśnienia śródgałkowego – raz na rok (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniami lekarza). Co roku należy również wykonać badanie EKG (elektrokardiogram). Mężczyźni, którzy ukończyli 50. rok życia, powinni pamiętać o kolonoskopii – badanie należy wykonywać raz na 5 lat w ramach profilaktyki raka jelita grubego, a dodatkowo, raz w roku, należy wykonać badanie na obecność krwi utajonej w kale. Kolonoskopia to badanie endoskopowe jelita grubego, podczas którego możliwe jest odnalezienie bezobjawowych jeszcze zmian i ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60–90%. Po 50. roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na raka prostaty, dlatego mężczyznom w tym wieku zaleca się regularne wizyty u urologa i badanie per rectum, a dodatkowo, raz w roku, oznaczanie antygenu PSA, który jest pomocny w diagnozowaniu zmian nowotworowych prostaty. Zaleca się również comiesięczne samobadanie jąder, a raz na 3 lata – badanie u lekarza.

Informacja o przeprowadzonych badaniach



„Badanie o życiu i zdrowiu Polaków” zrealizowane przez agencję badawczą IQS na zlecenie PZU

Etap jakościowy

- 21 indywidualnych wywiadów przez internet, poprzedzonych pracą domową.
- Próba zróżnicowana pod względem: płci, wieku (18–70 lat), wielkości miejscowości zamieszkania, poziomu dochodu, wykształcenia, sytuacji rodzinnej.
- Termin realizacji: styczeń 2021 r.

Etap ilościowy

- Wywiady w formie ankiety przeprowadzanej przez internet (CAWI).
- Próba: n = 1500 osób w wieku 18–65 lat, reprezentatywna pod względem: płci, wieku, wielkości miejscowości zamieszkania.
- Termin realizacji: kwiecień–maj 2021 r.



Badanie „Co jest ważne dla Polaków?” przeprowadzone przez firmę Norstat na zlecenie PZU

- Wywiady w formie ankiety przeprowadzanej przez internet (CAWI) na panelu Norstat.pl.
- Próba: n = 1000 osób w wieku 18–65 lat, reprezentatywna pod względem: płci, wieku, wielkości miejscowości zamieszkania.
- Termin realizacji: lipiec 2021 r.

Badanie na temat potrzeb związanych z ubezpieczeniem domu / mieszkania przeprowadzone przez firmę Norstat na zlecenie PZU

- Wywiady w formie ankiety przeprowadzanej przez internet (CAWI) na panelu Norstat.pl.

- Próba: n = 600 osób w wieku 28–55 lat, w podziale na osoby, które ubezpieczyły dom / mieszkanie (n = 300), oraz osoby, które nie ubezpieczyły domu / mieszkania, ale nie odrzucają zakupu ubezpieczenia w przyszłości (n = 300).
- Termin realizacji: maj 2021 r.

Badanie „Porozmawiajmy o życiu” przeprowadzone przez firmę Norstat na zlecenie PZU

- Wywiady w formie ankiety przeprowadzanej przez internet (CAWI) na panelu Norstat.pl.
- Próba: n = 1000 osób w wieku 25–75 lat, reprezentatywna pod względem: płci, wieku, wielkości miejscowości zamieszkania.
- Termin realizacji: listopad 2020 r.

Notki o autorach



Aleksandra Agatowska – Prezes PZU Życie SA

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, specjalizacji socjologia gospodarki i badania rynku. Ukończyła liczne programy menedżerskie z zakresu strategii, zarządzania i finansów na renomowanych uczelniach: Columbia University, London School of Economics and Political Science oraz Kellogg School of Management na Northwestern University. Posiada również tytuł Executive MBA uzyskany na Akademii Leona Koźmińskiego. Wcześniej związana z prywatnym sektorem finansowym. Pracowała w firmach grupy ING, w ING Życie, ING Powszechne Towarzystwo Emerytalne oraz w ING Spółka Dystrybucyjna. Wybrana do programu Talent Pool skupiającego 2% najzdolniejszych pracowników oraz wyróżniona nagrodą pracownika roku Pionu Marketingu. Współpracowała również z zespołem Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych, działającym w ramach Uniwersytetu Jagiellońskiego. W HDI (obecnie Warta SA), będącej częścią grupy finansowej Talanx Group, kierowała zespołem marketingu produktowego, tworząc i realizując kampanie wsparcia sprzedaży. Następnie w spółce Sony Europe kierowała zespołem Marketing Intelligence, koordynując prace w 20 krajach Europy. Wyróżniona nagrodą dla najlepszego pracownika roku w Europie. W Philips SA kierowała zespołem Marketing and Business Intelligence w 17 krajach regionu. Jako zewnętrzny doradca konsultowała m.in. wprowadzanie projektów dotyczących kanałów dystrybucji w Aviva SA. We wszystkich firmach wdrażała autorskie projekty w obszarach marketingu, sprzedaży, zarządzania procesami oraz zarządzania produktami.



Joanna Bensz – Prezes i założycielka Longevity Center

Prekursorka rozwijania nowoczesnej profilaktyki w opiece zdrowotnej, która służy długowieczności. Liderka z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu i rozwoju firm międzynarodowych, w tym wymienionych w rankingu Fortune 500 dla Europy Środkowo-Wschodniej. Jako współzałożycielka International Institute of Longevity, skupiającego międzynarodowych ekspertów w dziedzinie nauk o wieku, profilaktyki zdrowia i ekonomii długowieczności, przyczyniła się do rozwoju tego sektora w Europie. Pod koniec 2019 roku wraz z księciem Michaeliem von Liechtenstein otworzyła pierwszą butikową klinikę Longevity Center w Europie Środkowo-Wschodniej, a pod koniec 2021 roku otwiera kolejną – na terenie Niemiec. Centrum koncentruje się na profilaktyce zdrowia i interwencjach związanych ze stylem życia opartych na dogłębnej diagnostyce, epigenetyce i biomarkerach wieku biologicznego. Joanna Bensz jest członkinią podgrupy ds. biznesu i innowacji w Strategic Advisory Board of Longevity International, All Party Parliamentary Group for Longevity w Wielkiej Brytanii. Przewodnicząca Okrągłego Stołu Longevity Vaduz w Liechtensteinie. Jest jedną z 50 najważniejszych kobiet w rozwoju sektora długowieczności według Aging Analytics Agency.



dr n. o zdr. Mariola Borowska – Rzecznik Zdrowia PZU

Adiunkt w Zakładzie Ekonomiki Zdrowia i Prawa Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zainteresowania: bezpieczeństwo pacjenta, organizacja systemu ochrony zdrowia w Polsce, prawa pacjenta, value-based healthcare. Autorka licznych publikacji naukowych w takich czasopismach jak „Public Health”, „European Journal of Public Health” czy „Archive of Medical Science”.



Sebastian Chmieleński – psycholog i ekspert PZU Zdrowie

Specjalista z zakresu psychologii klinicznej, interwent kryzysowy, terapeuta uzależnień w procesie certyfikacji, trener. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy klinicznej i szkoleniowej w obszarze interwencji kryzysowej i psychotraumatologii, potwierdzone certyfikatem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Jest praktykującym superwizorem z zakresu interwencji kryzysowej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Ponadto w swojej pracy zawodowej zajmuje się psychosomatyką i somatopsychologią, w tym wsparciem pacjentów onkologicznych i ich rodzin. Prowadzi także szkolenia i treningi psychologiczne dotyczące: stresu psychologicznego, budowania i aktywizowania zespołów, komunikacji interpersonalnej, budowania kompetencji społecznych, rozwoju osobistego, negocjacji kryzysowych, profilaktyki stresu pourazowego, psychotraumatologii i interwencji kryzysowej. Od wielu lat pracuje z pacjentami w kryzysie i dotkniętymi skutkami traumy – w tym z przedstawicielami służb mundurowych – oraz ich rodzinami.



Grzegorz Goluch – Prezes Zarządu PZU Pomoc SA

Z Grupą PZU związany od lipca 2007 roku, gdzie od początku współtworzył autorski program obsługi procesów assistance. Od 2017 roku Dyrektor Zarządzający ds. Obsługi Szkód i Świadczeń odpowiedzialny za kompleksową posprzedażową obsługę klienta. Absolwent Wydziału Geologii Uniwersytetu Warszawskiego (specjalność: geologia inżynierska) oraz studiów podyplomowych w Szkole Głównej Handlowej w zakresie zarządzania projektami. Ponadto ukończył Akademię Innowacji w ICAN Institute oraz Advanced Management Program (AMP) w University of Navarra w Barcelonie.



Joanna Gorczyca – Dyrektor Biura Zrównoważonego Rozwoju w PZU

Autorka korporacyjnej strategii ESG Grupy PZU oraz raportów społecznych m.in. samorządów i organizacji kultury. Ekspertka w zakresie zrównoważonego rozwoju oraz zaangażowania społecznego biznesu. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu współpracy CSR biznesu z instytucjami kultury, działalności prewencyjnej oraz kampanii społecznych. W Grupie PZU odpowiada za zarządzanie i wdrażanie polityki zrównoważonego rozwoju. Współpracuje z podmiotami Grupy PZU, organizacjami branżowymi i partnerami społecznymi w zakresie ESG, ochrony środowiska i wpływu na klimat oraz zrównoważonych finansów.



Monika Hoffman-Piszora – Dzieciaki Cudaki

Influencerka, propagatorka zdrowego żywienia, mama czworo dzieci, w tym dwoje z zespołem Downa (biologicznego synka i adoptowanej córki). Pragnie pokazać, że życie z dziećmi z wyzwaniami rozwojowymi może być tak samo piękne jak z dziećmi bez takich trudności.



mgr inż. Agnieszka Kisielewska-Żutawnik – dietetyczka i ekspertka PZU Zdrowie

Absolwentka Wydziału Żywienia Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, specjalistka ds. żywienia człowieka zdrowego i chorego, ekspertka PZU Zdrowie, wykładowczyni. Od 16 lat prowadzi własny gabinet dietetyczny. Prywatnie mama nastolatki i szczęśliwa żona.



Anna Janiczek – Prezes Zarządu PZU Zdrowie SA

W Grupie PZU od 2016 roku, gdzie równocześnie pełni funkcję Dyrektora Zarządzającej ds. Ubezpieczeń Zdrowotnych i Relacji z Klientem. Od początku swojej kariery zawodowej związana z instytucjami finansowymi, głównie z sektorem bankowym. Jej priorytetem jest umocnienie pozycji PZU Zdrowie jako nowoczesnego operatora medycznego, dlatego stawia na rozwój technologii i holistyczne podejście do pacjentów. Promotorka podejścia patient experience – zawsze skupiona na budowaniu pozytywnych relacji z pacjentami, bo wie, że to one są kluczem do osiągania długofalowych sukcesów w biznesie. Dlatego chce, aby PZU Zdrowie dostarczało swoim klientom nie tylko wyjątkową ofertę opieki medycznej, ale przede wszystkim – najlepszych doświadczeń. Wierzy, że jedynie zmotywowani i zadowoleni pracownicy są w stanie dostarczyć takich doświadczeń. Ukończyła studia ekonomiczne (specjalizacja: finanse i rachunkowość) na Uniwersytecie Opolskim. Jest absolwentką programu The Innovative Health Care Leader na Stanford University Graduate School of Business. Posiada również tytuł Executive MBA na uczelni Collegium Humanum – Szkoła Główna Menedżerska. Przewodnicząca Komisji Ubezpieczeń Zdrowotnych i Wypadkowych przy Polskiej Izbie Ubezpieczeń. Przewodnicząca Rady Nadzorczej Centrum Medycznego Gamma.



Emilia Komarnicka-Klynstra – Mama

Urodzona w Brzegu w 1985 roku. Całe dzieciństwo spędziła na scenach amatorskich zespołów wokalnych i tanecznych. Ukończyła Wydział Aktorski Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi oraz Państwowe Studium Choreograficzne na kierunku taniec współczesny. Aktorka wielu scen teatralnych w Polsce. Przez kilka lat związana z Teatrem Wybrzeże w Gdańsku. Od 2014 roku aktorka Teatru Ateneum w Warszawie. Współpracowała z uznanymi reżyserami polskimi, m.in. z Piotrem Cieplakiem, Anną Augustynowicz, Grzegorzem Wiśniewskim, Rudolfem Zioło, Wojciechem Kościelniakiem, oraz zagranicznymi – Mitzim Hamiltonem i Iwanem Wyrpajewem (spektakl „Irańska konferencja”). Występowała również w Teatrze Telewizji TVP. Aktorka wielu teatrów muzycznych – Teatru Muzycznego Capitol we Wrocławiu, Teatru Syrena w Warszawie, Teatru Dada von Bzdülów Leszka Bzdyla. Znana z wielu filmów i seriali telewizyjnych, m.in. „Ranczo” czy „Na dobre i na złe”. Z dużym powodzeniem wystąpiła w programie rozrywkowym „Twoja twarz brzmi znajomo”. Jest współautorką programów dokumentalnych pt. „Nienasyceni” i „Urodzeni artyści”, a także współproducentką spektakli Teatru Telewizji TVP. Ale – jak sama twierdzi – najważniejszą rolę, z jaką przyszło jej się zmierzyć, to bycie Mamą. Ma dwóch cudownych synów i od kiedy przekonała się, że bycie Mamą to nieustająca praca przede wszystkim nad sobą, stara się wykorzystywać każdy aspekt macierzyństwa jako inspirację do rozwoju.



Sebastian Kotow – CEO Institute of Behavioral Design

Psycholog zarządzania, przedsiębiorca, doświadczony menedżer z ponad 20-letnim stażem. Mieszkał i pracował w 13 krajach na świecie, m.in. w USA, Wielkiej Brytanii, Belgii, Rosji, Holandii, Tajlandii czy Dubaju. Wykładowca psychologii biznesu na studiach MBA w Akademii Leona Koźmińskiego, Akademii WSB i gościnnie w Wyższej Szkole Bankowej we Wrocławiu. Studiował w Polsce i za granicą: zarządzanie ze specjalizacją zasoby ludzkie w Warszawskiej Szkole Zarządzania, psychologię zarządzania na Akademii Leona Koźmińskiego, psychologię kliniczną i zdrowia na Uniwersytecie SWPS oraz psychologię biznesu na Stanford University w Kalifornii. Autor bestsellerów z zakresu biznesu i rozwoju osobistego – „Odporność psychiczna” (2021), „Anatomia zmiany” (2019), „Algorytm chaosu” (2019), „Matematyka zaufania” (2018) oraz 2 książek napisanych wspólnie z Brianem Tracym – „Cele” (2015), „Zmiana” (2016). Współpracował w roli konsultanta, mentora lub wykładowcy z ponad 200 międzynarodowymi organizacjami, w jego szkoleniach oraz wykładach brało udział ponad 300 000 uczestników. Od ponad 20 lat aktywnie pracuje z liderami biznesu, wspierając zmiany organizacyjne, rozwój kompetencji liderów czy procesy budowania i wdrażania strategii. Jest członkiem m.in. American Psychological Association, European Brain and Behavior Society oraz Institute of Leadership & Management w Londynie.



Aneta Krzemińska – Koordynatorka ds. Psychologii w PZU Zdrowie

Z Grupą PZU związana od 14 lat. Od ponad 2 lat w PZU Zdrowie rozwija obszar psychologii, m.in. zajmowała się wdrażaniem zdalnych konsultacji psychologicznych i uruchomieniem infolinii z poradnictwem psychologicznym. Koordynuje organizację usług psychologicznych, w tym interwencji wyjazdowych. Nawiązuje współpracę ze specjalistami i rozbudowuje ofertę psychologiczną PZU Zdrowie. Z psychologią jest związana nie tylko zawodowo – obecnie zdobywa dodatkowe wykształcenie na kierunku psychologia kliniczna.



Wiola Łada-Szewczenko – Dyrektor ds. Digital Marketingu oraz Badań w PZU

Specjalizuje się w analizowaniu i budowaniu strategii biznesowych oraz wyborze optymalnych rozwiązań wspierających rozwój firm poprzez łączenie mediów, technologii i danych. Ekspertka nowych mediów i diagnosta potrzeb analitycznych z obszaru digital z wieloletnim doświadczeniem w branży. Absolwentka programu MBA Digital Transformation w Szkole Biznesu Politechniki Warszawskiej. Obecnie Dyrektor ds. Digital Marketingu oraz Badań w Grupie PZU. Wcześniej m.in. Head of Data Business Intelligence Poland w Havas Group oraz Performance Marketing Director w Starcom Mediavest Group (Publicis Group). Autorka artykułów i komentarzy oraz prelegentka podczas wydarzeń branżowych. Prywatnie zaangażowana w kreatywne wychowywanie swojej czwórki dzieci.



Grzegorz Łapanowski – Prezes Fundacji Szkoła na Widelcu

Polski kucharz, dziennikarz kulinarny, osobowość telewizyjna, autor książek i przedsiębiorca. Przez wiele lat występował jako kucharz w programach „Dzień dobry TVN” i „Pytanie na śniadanie”. Regularnie gościł w programach Polskiego Radia. W kanale Kuchnia TV prowadził swój autorski program „Ł’apetyt”, a także 5. edycję „Warsztatów smaku” Kuchni+. W 2011 roku wydał swoją pierwszą książkę „Grzegorz Łapanowski Smakuje”. Jest założycielem, pomysłodawcą i prezesem Fundacji Szkoła na Widelcu, która działa na rzecz poprawy jakości żywienia dzieci w szkołach i przedszkolach, a także organizuje warsztaty i programy edukacyjno-kulinarne dla dzieci, rodziców, nauczycieli i pracowników stołówek. Fundacja działa od 2012 roku. W 2017 roku stworzył Warszawski Festiwal Kulinarny, który współorganizował razem z Pałacem Króla Jana III w Wilanowie, Ogrodem Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego oraz Targami Designu WZORY.



Dorota Łygaś – Kierownik Zespołu Komunikacji Wewnętrznej w PZU

Związana jest z Grupą PZU od ponad 12 lat. W tym czasie swoje doświadczenie zdobywała w obszarze marketingu, human resources oraz public relations. Redaktorka naczelna firmowego magazynu dla pracowników „Świat PZU”, który wiele razy był nagradzany w konkursach branżowych. Ambasadorka prostego języka i strażniczka poprawnej polszczyzny. Wierzy w to, że korporacja może mieć ludzką twarz, co konsekwentnie udowadnia w swojej pracy. Absolwentka Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych na Uniwersytecie Warszawskim oraz podyplomowych studiów CSR na Akademii Leona Koźmińskiego.



Agnieszka Rowińska – Dyrektor Biura Zarządzania Ofertą w PZU

Od 20 lat związana z ubezpieczeniami, w PZU od 2019 roku, gdzie pełni funkcję Dyrektora Biura Zarządzania Ofertą. Swoim działaniem stara się promować ideę ubezpieczeń w życiu każdego z nas. Dąży do tego, aby oferta PZU jak najlepiej odpowiadała na potrzeby klientów i ich rodzin, takie jak ochrona życia, zdrowia, a także majątku. Absolwentka Wydziału Zarządzania na Uniwersytecie Warszawskim. Uzyskała również również Dyploma in Professional Marketing w Chartered Institute of Marketing (CIM).



Agnieszka Stefaniuk – Family Fun by Mum

Autorka poradnika zarządzania szczęściem „Jak to ogarnąć?”. Szkoli i prowadzi warsztaty samorozwoju dla kobiet oraz autorski program mentoringowy „Silna jak mama” przeznaczony dla mam. Przez lata zawodowo związana ze Stowarzyszeniem Wspierania Edukacji i Rodziny Sternik. Prywatnie żona i mama siedmiorga dzieci.



Michał Walendowicz – Dyrektor ds. Zarządzania Efektywnością i Portfelem w PZU

Od roku w Grupie PZU, a od 14 lat związany z branżą ubezpieczeniową w obszarze zarządzania siecią sprzedaży oraz jej wsparcia i rozwoju oraz wdrażania nowych produktów. Absolwent Szkoły Głównej Handlowej na kierunkach: metody ilościowe w ekonomii i systemy informacyjne oraz marketing i zarządzanie. Prywatnie ojciec dwóch wspaniałych synów, którym próbuje zaszcześcić pasję do sportu, zdrowego stylu życia, rozwoju, finansów osobistych i gier strategicznych.



Anna Wardecka – Dyrektor Biura Zarządzania Kadrami w PZU

Menedżer z kilkunastoletnią praktyką w zarządzaniu kapitałem ludzkim, a przede wszystkim – w zarządzaniu wynagrodzeniami. Prowadziła wiele projektów i działań HR. W swojej organizacji wprowadziła kontroling personalny. Specjalizuje się w przeprowadzaniu analiz procesów HR, mierzeniu ich efektywności, identyfikowaniu i rekomendowaniu kierunków rozwoju w obszarze HR, opracowywaniu oraz wdrażaniu polityki wynagradzania, w tym specjalnych systemów premiowych dla poszczególnych linii biznesowych i grup zawodowych. Zajmuje się monitorowaniem konkurencyjności i trendów w dziedzinie wynagrodzeń i świadczeń, a także wypracowywaniem nowych rozwiązań, które mają wpływ na koszty i wzrost efektywności. Dodatkowo prowadzi negocjacje ze związkami zawodowymi w zakresie polityk i zasad wynagradzania. Obecnie Dyrektor HR oraz C&B w PZU SA i PZU Życie. Członkini Rady Programowej Klubu Compensation & Benefits przy Uczelni Łazarskiego. Ekspertka Polskiego Stowarzyszenia HR. Współautorka programu i wykładowczyni studiów podyplomowych Zarządzanie Wynagrodzeniami i Wynikami Pracy na Uczelni Łazarskiego w Warszawie.



Piotr Wielgomas – Prezes Zarządu BIGRAM SA

Założyciel grupy BIGRAM SA. Ukończył Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego, odbył staże w branży HR w USA i Wielkiej Brytanii. Ponad 28 lat zarządza firmą i jej strategią. BIGRAM jest jedną z najbardziej aktywnych i doświadczonych firm doradztwa personalnego w Polsce. Jest również wyłącznym polskim partnerem renomowanych sieci międzynarodowych: IIC Partners Executive Search oraz Career Star Group / Outplacement oraz polskim koordynatorem globalnych projektów Global Management Challenge i Enactus.



Aleksandra Wysokińska – fizjoterapeutka w PZU Zdrowie

Pomaga pacjentom od 2004 roku. Praca sprawia jej ogromną przyjemność i daje satysfakcję. Doświadczenie zdobywała w Warszawskim Szpitalu dla Dzieci i Enel-medzie oraz na kursach i warsztatach podyplomowych. Zajmuje się głównie terapią pacjentów po urazach, przeciążeniach i leczeniu operacyjnym w zakresie ortopedii. Fascynują ją ludzie i praca z ciałem, ale nie zapomina o wymiarze psychicznym. Aby rozwijać swoje kompetencje, stale korzysta z nowych metod fizjoterapii i chętnie uczestniczy w szkoleniach zawodowych.

