

MATERIAŁ
MARKETINGOWY



Zaopiekuj się swoim życiem

PZU Życie 2021





**Zaopiekuj się
swoim życiem**



Przyszłość jest dzisiaj, zadbaj o nią z PZU Życie

Wszyscy znamy słowa Jana Kochanowskiego: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Ale czy w szybkim tempie życia tu i teraz, zabieganiu i nawarstwiających się obowiązkach zawodowych i domowych naprawdę podchodzimy do zdrowia jako do najcenniejszego skarbu, jaki posiadamy? Z tym podejściem bywa różnie, natomiast warto nad tym popracować i – jak uczy nas wybitny poeta – warto dbać o zdrowie zawczasu i doceniać je należycie, aby potem nie żałować.

PZU Życie od lat wspiera bezpieczeństwo Polaków i towarzyszy im w dbaniu o to, co w życiu najważniejsze. Uczestniczymy w akcjach promujących zdrowie, sport czy działania ekologiczne. Dzielimy się naszą wiedzą ekspercką i doświadczeniem. Z radością obserwujemy zjawisko rosnącej świadomości odnośnie do profilaktyki zdrowotnej, a także fakt, że Polacy coraz częściej myślą o swojej przyszłości w długofalowej perspektywie, ale nadal widzimy potencjał do jeszcze większego zaangażowania się w ten w obszar. Wierzymy, że każdy ma wpływ na swoje życie i drobnymi działaniami – np. poprzez zmianę codziennych nawyków – może zapracować na długie i dobre życie. Dlatego naszą misją jest budowanie poczucia wpływu Polaków na swoje zdrowie i zachęcenie ich, by zrobili ten pierwszy krok jak najszybciej. Najlepiej, jeśli zaangażują również do tego najbliższych, w tym dzieci. Jako mama trójki dzieci mogę wypowiedzieć się z własnej perspektywy, że nie zawsze jest to łatwe, często trzeba się mierzyć z wieloma wyzwaniami po drodze lub wspinać na wyżyny kreatywności, żeby zachęcić pociechy do wcielenia w życie zdrowych nawyków. Mimo że bywa to czasami trudne, to kto, jak nie my, Rodzice, powinniśmy kształtować pozytywne wzorce od małego, wierząc, że ta praca się opłaci i przyniesie wymierne efekty w przyszłości – pomoże wychowywać zdrowe i szczęśliwe pokolenia. PZU Życie może nas w tym wspierać.

Na podstawie badań i naszych obserwacji zebraliśmy najważniejsze wskazówki i zasady, które pomogą Polakom zadbać należycie o swoje zdrowie i życie. Chcemy dostarczyć odpowiedzi na pytania, które zadaje sobie większość z nas. Co zrobić aby, poprawić jakość i długość swojego życia? Jak zacząć dbać o zdrowie swoje i najbliższych? Jak w dbaniu o zdrowie może pomóc nam aktywność fizyczna i jak ją do siebie dopasować? Jak zacząć jeść zdrowo i zachęcić do tego najmłodszych? Jak wprowadzić dobre nawyki do codziennego życia rodziny?

Recepta jest prosta. Wystarczy uwierzyć, że to od nas zależy, jak zaplanujemy swoją przyszłość, i że tylko kompleksowe podejście daje szansę na naprawdę zdrowe, długie i szczęśliwe życie.

Oddajemy w Państwa ręce nasz e-book „Zaopiekuj się swoim życiem”, w którym zawarliśmy szereg praktycznych porad dotyczących naszego życia i dbania o zdrowie – zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, badań profilaktycznych, organizacji czasu i życia rodzinnego oraz bezpieczeństwa finansowego. Do współpracy zaprosiliśmy wielu ekspertów z różnych dziedzin m.in. lekarzy, dietetyka, fizjoterapeutę, ekspertów finansowych oraz osoby znane, które aktywnie promują zdrowy tryb życia w sieci, w kuchni czy na korcie.

Wierzymy, że ten przewodnik dostarczy Państwu wiedzy, inspiracji oraz motywacji do tego, by zrobić krok w stronę szczęśliwego i długiego życia.

Miłej lektury

Aleksandra Agatowska

Prezes Zarządu PZU Życie

**Szlachetne
zdrowie**



Proste sposoby, jak zacząć dbać o zdrowie

Od czego zacząć, aby poprawić jakość życia i zadbać o zdrowie.



Zdrowy styl życia

Podejmuj wybory dobre dla Twojego zdrowia. Pamiętaj o ryzyku związanym z paleniem tytoniu, piciem alkoholu czy zażywaniem innych substancji psychoaktywnych. Zadbaj o swoją dietę – pamiętaj, że jesteś tym, co jesz. Spożywaj regularnie posiłki bogate w owoce i warzywa. Pamiętaj o piciu odpowiedniej ilości płynów (wody) i suplementacji witaminy D.



Kontrola wagi

Waż się nie rzadziej niż co 3 lata i sprawdzaj swój wskaźnik masy ciała (BMI). Może być on przydatny w ustaleniu ilości tłuszczu w organizmie czy stwierdzeniu nadwagi. Warto również zmierzyć swój obwód w pasie.



Badania profilaktyczne i szczepienia

Pamiętaj o corocznych szczepieniach przeciwko grypie i uzupełnianiu szczepień obowiązkowych. Nie zapomnij również o badaniach profilaktycznych – dostosowanych do wieku i płci.



Badanie znamion

Co miesiąc oglądaj skórę, aby szybko zidentyfikować nowe lub zmieniające się znamiona. Jeśli coś Cię zaniepokoi, udaj się do dermatologa lub dermatoonkologa. Warto wykonać też wideodermatoskopię.



Aktywność fizyczna

Sprawdź, jaka jest Twoja codzienna aktywność fizyczna. Jeśli niewielka – zacznij ćwiczyć, spacerować lub jeździć na rowerze. Pamiętaj o regeneracji. Zachowaj równowagę między pracą i obowiązkami a odpoczynkiem i regeneracją sił. Zadbaj o zdrowy i odpowiednio długi sen. Sprawdź, które sytuacje najbardziej Cię stresują, i staraj się je ograniczać.



Wystarczą niewielkie zmiany

Zdrowsze i lepsze życie wymaga od nas zaangażowania, na które często nie mamy czasu i którego boimy się, ponieważ wymaga od nas wyjścia ze swojej strefy komfortu. Wystarczą jednak niewielkie zmiany, które wpłyną pozytywnie na nasze samopoczucie oraz zdrowie psychiczne i fizyczne.

Nasz stan zdrowia zależy od wielu czynników. Jak zauważył już w 1974 roku Marc Lalonde, ówczesny minister zdrowia Kanady, dzielą się one na kilka grup. Największy wpływ na nasze zdrowie mają czynniki behawioralne, czyli związane z naszymi zachowaniami i stylem życia, takie jak aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek czy zachowania seksualne.

dr n. o zdr. Mariola Borowska
Rzecznik Zdrowia PZU

W drodze do zdrowia

Dbanie o zdrowie jest dla każdego z nas wysiłkiem. Wymaga zaangażowania, czasu i chęci. Odniesiemy sukces, jeśli będziemy świadomi celów, które chcemy osiągnąć w swoim życiu. Osiągniemy te cele, jeśli będą one spójne z naszymi życiowymi wartościami.



Wartości i cele

Najprościej zacząć od ustalenia listy około 20 wartości – ważnych i bardzo ważnych dla nas. Następnie trzeba wybrać z nich 5 najistotniejszych dla nas. W odniesieniu do tych wartości ustalamy nasze kluczowe cele życiowe. Z psychologicznego punktu widzenia wtedy właśnie łatwiej nam dbać o nasze zdrowie – wygospodarować potrzebny czas, trzymać się ustalonej dyscypliny, być wytrwałym. Dzieje się tak dlatego, że tak zaplanowane działania są zgodne wewnętrznie i nie występuje dysonans.



Samodyscyplina

Do dbania o zdrowie potrzebne są też nasze kompetencje, szczególnie te miękkie, takie jak samodyscyplina. Umiejętności te wiążą się z naszymi wewnętrznymi procedurami. Przykładem może być ćwiczenie, które pomaga doprowadzać do końca zadania – z czym większość z nas ma problem. Zaczynamy od 5-minutowej pracy nad konkretnym zadaniem. Badania pokazują, że 80% osób, które rozpocznie to ćwiczenie, kończy zadanie i nie odkłada go na później. Inne sposoby to np. skracanie snu o kilka minut dziennie, czy tzw. wygranie ze słońcem i wstawanie przed jego wschodem. Oczywiście – jeśli jesteśmy wypłani. Najważniejsze jest, aby nasze działania i cele były zgodne z naszymi wartościami. Jeśli są ze sobą sprzeczne, nie możemy posuwać się do przodu w naszych działaniach.



Zdrowie psychiczne

Zdrowie fizyczne jest nierozłączne ze zdrowiem psychicznym. Żyjemy w czasach, w których diagnozuje się dużo dolegliwości psychosomatycznych. Kiedy doświadczamy dużego stresu, brakuje nam energii, nie śpimy dobrze, nie chce nam się nic robić i często mamy gorszy nastrój. Czujemy się słabi i niewyspani, więc pojawia się psychiczny opór przed podjęciem działania. Zdrowa psychika jest fundamentem naszego skutecznego funkcjonowania.



Zdrowie to suma wielu drobnych działań

Aby realizować cele, zaczynamy od przewyższania najmniejszych trudności, powoli posuwając się do przodu na wyznaczonej sobie drodze. Jeśli przewyższymy drobne trudności, osławiamy się z nimi i zyskujemy odwagę do pokonywania kolejnych, już większych. Jeśli nie mierzymy się z problemami, wzmacniamy tendencję do ich unikania i tkwimy w miejscu, w którym nie chcemy być.

Ta sama zasada dotyczy dbałości o zdrowie – zaczynamy od małych kroków. Na początku wyznaczamy sobie zadanie, które nas nie przeraża, ale też nie będzie nam się wydawać za mało ambitne. Jeśli zaczynamy jeść zdrowo, to zaczynamy od jednego zdrowego posiłku w ciągu tygodnia. Następnie ustalmy jeden dzień w tygodniu świadomego jedzenia, a potem – jeden tydzień w miesiącu. Dzięki takiemu podejściu stosowanemu przez kilka miesięcy wiele osób dokonuje dużych zmian, które na początku wydawały im się nieosiągalne. Nawet mały postęp nas napędza, pozytywnie nastraja i motywuje do dalszej realizacji celów.



Sen

Nie można być zdrowym, śpiąc za mało. Dlaczego?

- Podczas snu mózg agreguje doświadczenia i sortuje wiedzę z całego dnia. Kiedy nie śpimy, nie może tego zrobić – tracimy zatem szansę na zbudowanie odpowiedniej pamięci w tym zakresie. Podczas snu mózg metabolizuje tzw. produkty uboczne związane z jego całodzienną aktywnością – musi mieć na to czas.
- Matthew Walker w swojej książce „Dlaczego śpimy” udowadnia, że nie jesteśmy w stanie cofnąć defragmentacji naszych zdolności poznawczych już po jednej nieprzespanej nocy. Po latach brak snu upośledza nie tylko nasze funkcjonowanie psychiczne, ale też naszą siłę fizyczną.
- Pamiętajmy, że niewyspany człowiek zachowuje się, jakby był pod wpływem alkoholu, a w takim stanie ciężko realizować cele.



Sebastian Kotów

Psycholog, wykładowca akademicki i autor książek z zakresu rozwoju osobistego



Maria Wolna-Pasek i Jakub Pasek, Oczekując

Zdrowie i odporność – jak o nie dbać?

Jak dla każdego, tak i dla nas najważniejszą na świecie wartością jest zdrowie. Zdrowa rodzina to spokój ducha i poczucie bezpieczeństwa, to siły fizyczne niezbędne do mierzenia się z codziennymi obowiązkami, to energia do działania i podejmowania różnego rodzaju aktywności. O zdrowie i odporność trzeba po prostu dbać!

Wspieranie odporności

O zdrowiu organizmu decyduje sprawny układ odpornościowy. On buduje się sam – my mu tylko nie przeszkadzamy, czyli unikamy pewnych błędów.



Nie przegrzewamy dzieci – ani nie ubieramy ich za ciepło, ani nie utrzymujemy wysokiej temperatury w naszym domu.



Nie pozwalamy na długie siedzenie przed telewizorem – zdrowy i długi sen jest bardzo ważny.



Nie boimy się hartowania – bieganie boso po śniegu to coś, co nasze dzieci kochają!



Nie podajemy niezdrowej żywności – kochamy warzywa, owoce, pełne ziarna, wysokiej jakości mięso oraz przetwory mleczne.

„Czym skorupka za młodu nasiąknie...” – czyli zasady i nawyki, które przekazujemy dzieciom

Dzieci uczą się przez obserwację. Możemy im wiele rzeczy tłumaczyć, o wielu ważnych sprawach z nimi rozmawiać, ale jeśli będziemy postępować wbrew temu, co mówimy, to maluchy szybko to zauważą... i zaczną kopiować nasze zachowanie, ignorując piękne zasady.

Ja – jako pedagog – i Kuba jako socjolog doskonale o tym wiemy, więc staramy się wpoić Gabi, Misi i Kornelowi dobre nawyki, dając im dobry przykład. Dbamy o zdrowie, stosując kilka prostych zasad.



Śniadanie

Nie ma takiej możliwości, żeby ktoś „wyprysnął” z naszego domu bez śniadania. Hołdujemy zasadzie: „Śniadanie zjedz jak król, obiad – jak szlachcic, kolację – jak żebrak”. Oczywiście ważne jest również to, aby było to śniadanie wartościowe.



Nawodnienie

Nasze dzieci widzą, że pijemy bardzo dużo wody, i same to robią. Czasem mamy wrażenie, że w całym domu wszędzie leżą kubki i butelki po wodzie!



Rozsądne odżywianie się

Nasza trójeczka wie, że im więcej „E” w składzie danego produktu, tym gorzej. Dzieci mają nawyk sprawdzania składów, ponieważ widzą, że my zawsze to robimy.



Dbanie o zęby

Mało kto wie, że banalna próchnica może przyczynić się do poważnych chorób. My wiemy, nasze dzieci też – dlatego dbanie o zęby weszło nam w krew. Rano nasze dzieci idą do łazienki jak małe zombie. Jeszcze mają zamknięte snem oczy, ale rączki już szukają szczoteczek do zębów.



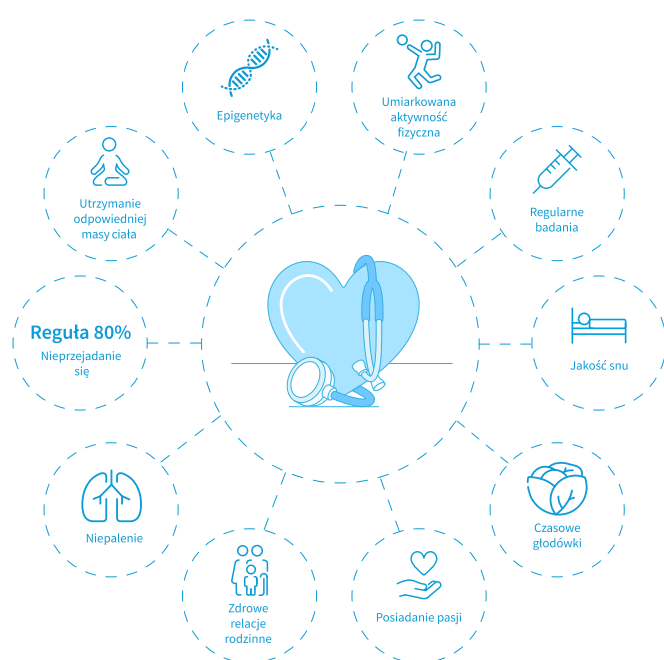
Ruch na co dzień

Nie mówimy naszym dzieciom: „Idź się poruszaj”, ale „Chodźcie, lecimy na rowery!”. Obserwując nasze zamięłowanie do aktywnego trybu życia, same zaczynają go lubić.

Codzienne życie dla długowieczności

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 higienę swojego życia. Czy wiesz, że długowieczności można się nauczyć? Na zmianę niezdrowych nawyków nigdy nie jest za późno. Taka zmiana jest niezbędna, by przez długie lata cieszyć się życiem w zdrowiu.

Co wpływa na długość i jakość życia



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 np. ćwiczenia. Aktywują one geny, które odmładzają nas na poziomie komórkowym. Dobra wiadomość jest taka, że epigenom jest plastyczny. Możemy go kształtować, wybierając odpowiedni styl życia i wprowadzając potrzebne zmiany. To my decydujemy o jakości i długości naszego życia. Warto się skonsultować ze specjalistami, którzy pomogą skorygować nawyki i rytuały, tak by wspierały nasz cel – zdrowe ciało i zdrowy umysł, które pozwolą nam realizować swoje pasje.

Źródło: Badania Longevity Center.

Co pozwala aktywizować geny długowieczności

- Regularna aktywność fizyczna: co najmniej 30 minut dziennie umiarkowanej do energicznej aktywności (według badań najkorzystniejsze jest 7000 kroków dziennie). Długotrwała sprawność fizyczna nie polega na intensywnych treningach na siłowni, ale na codziennym, naturalnym 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.
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała (18,5–24,9 BMI).
- Umiarkowane spożycie alkoholu (5–15 g/dzień dla kobiet, 5–30 g/dzień dla mężczyzn).



Joanna Bensch

Prezes i założycielka Longevity Center

longevity
CENTER

**Jesteśmy tym,
co jemy**



Zmiana nawyków żywieniowych

Wprowadzanie w życie zdrowych nawyków żywieniowych jest procesem, czyli polega na określonych zmianach. Każda zmiana z kolei wymaga czasu, naszej wytrwałości i ogromnego zaangażowania. Nieprawidłowe nawyki często towarzyszą nam latami, ich zmiana na lepsze musi zatem również potrwać.

Najlepiej zmiany wprowadzać stopniowo, krok po kroku. Ustalmy najpierw **3 ważne kroki**.



Na początek proponuję **zmienić liczbę spożywanych posiłków**. Najlepiej jeść 5 posiłków w ciągu dnia. Aby wprowadzić ten nawyk w życie, ustal sobie stałe godziny, w których możesz zjeść posiłek.



W następnej kolejności możesz np. **zrezygnować ze spożywania słodczy**. Kiedy opanujesz już swój głód i organizm nie będzie się domagał słodkich potraw, czas na kolejny krok...



Ile razy słyszałeś/słyszałaś: „**Nie powinieneś wychodzić z domu bez śniadania**”, a jednak... nadal pomijasz ten posiłek w swoim jadłospisie. Nie czujesz z rana głodu, więc wychodzisz z założenia, że jeśli dostarczysz swojemu organizmowi mniej kalorii, wyjdzie Ci to tylko na dobre.

Pożywe śniadanie jest jak paliwo na resztę dnia. Po całonocnej głodówce Twój organizm potrzebuje energii do działania. Co więcej, gdy pomijasz śniadanie, zaburzasz swój metabolizm. Wysokoenergetyczny posiłek z rana zdecydowanie należy do zdrowych nawyków żywieniowych.

Zmiana nawyków żywieniowych nie oznacza diametralnej zmiany stylu życia. Daj sobie i swojemu organizmowi czas, żeby mógł stopniowo przyzwyczajać się do nowych zasad. Nawet jeśli początki będą trudne, z czasem pokochasz swoje nowe – czyli zdrowe – nawyki żywieniowe.

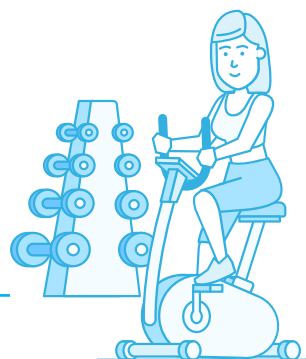
Zdrowe nawyki żywieniowe mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu II i raka. Nie musisz całkowicie zmieniać swoich nawyków żywieniowych za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie.

Agnieszka Kisielewska-Żuławnik
Dietetyczka, ekspertka PZU Zdrowie



Wpływ jedzenia na nasze zdrowie

Prawidłowa masa ciała jest czynnikiem, który znacząco wpływa na komfort psychiczny, sprawność fizyczną oraz stan zdrowia człowieka. **Aż 60% Polaków ma problem z nadwagą lub otyłością.**



Polacy na tle Europejczyków tyją w zatrważającym tempie. Według najnowszych danych około 60% Polaków ma problem z nadmierną masą ciała (nadwagą lub otyłością). Obecnie co czwarty dorosły Polak zmaga się z otyłością. Problem nie omija także dzieci. W Polsce co czwarty chłopiec i co trzecia dziewczynka w wieku 5–9 lat ma nadwagę, a liczba dzieci z nadwagą w naszym kraju dynamicznie wzrasta.

WHO o nadwadze i otyłości

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podzieliła konsekwencje otyłości na trzy grupy – w zależności od tego, ile razy wyższe jest relatywne ryzyko zachorowania na daną chorobę niż w populacji osób o prawidłowej masie ciała.

- 1 Wśród chorób o znacząco – czyli **co najmniej 3 razy większym** – ryzyku zachorowania znajdują się: cukrzyca typu II, choroby pęcherzyka żółciowego, dyslipidemia, insulinooporność i bezdech senny.
- 2 Umiarkowanie zwiększone ryzyko – czyli **2 lub 3 razy większe** niż u osób z prawidłową masą ciała – dotyczy choroby wieńcowej, nadciśnienia, choroby zwyrodnieniowej kolan, hiperurykemii i dny moczanowej.
- 3 Ryzyko rozwoju nowotworów (raka piersi u kobiet po menopauzie, raka endometrium, raka okrężnicy), nieprawidłowości w gospodarce hormonów płciowych, zaburzenia płodności, ból dolnego odcinka kręgosłupa jest u osób z otyłością **1–2 razy większe** niż u osób z prawidłową masą ciała.

Osobom, które cierpią na zaburzenia wchodzące w skład zespołu metabolicznego – takie jak cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze i dyslipidemia – zaleca się dietę, aby zmniejszyć masę ciała. Początkowa redukcja masy ciała o 10% w ciągu roku może przynieść takie pozytywne skutki jak: poprawa glikemii, obniżenie ciśnienia tętniczego, zmniejszenie stężenia triglicerydów we krwi. Często zalecaną dietą w chorobach metabolicznych jest tzw. **dieta śródziemnomorska**, ponieważ pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów i jest po prostu zdrowa.

dr n. o zdr. Mariola Borowska
Rzecznik Zdrowia PZU



Zdrowe nawyki żywieniowe



Jak przekazać dziecku wiedzę o zdrowym odżywianiu? **To praktyka czyni mistrzów!**

„Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem” – te słowa przyświecają działaniom Fundacji Szkoła na Widelcu. Grzegorz Łapanowski i współpracujący z nim eksperci pokazują najmłodszym, że gotowanie może być dobrą zabawą. Zachęcają uczniów oraz ich rodziców do wspólnego odkrywania bogatego świata smaków, tekstur i zapachów.

Fundacja Szkoła na Widelcu

Fundacja działa na rzecz edukacji żywieniowej dzieci od 2012 roku. Z fundacją współpracują eksperci, dietetycy i pedagodzy. Pracownicy i wolontariusze prowadzą praktyczne warsztaty, udostępniają szkołom bezpłatne materiały edukacyjne, organizują konkursy. Chcą inspirować dzieci do gotowania pełnowartościowych dań i podejmowania świadomych wyborów już od najmłodszych lat.



Zdrowe odżywanie to dziś spore wyzwanie. Nie pomaga nam to, że na rynku znajduje się sporo żywności wysokoprzetworzonej. Niektóre produkty przebywają tysiące kilometrów, zanim trafią na nasze stoły. Wpływa to negatywnie na klimat, środowisko i nasze zdrowie. Mamy duży wybór, ale nie zawsze wiemy, jak z niego korzystać. Badania Instytutu Żywności i Żywienia pokazują, że już co najmniej 22% dzieci ma nadwagę lub otyłość. Powinniśmy więc przywiązywać znacznie większą wagę do edukacji żywieniowej w polskich szkołach. Jeśli nauczymy dzieci świadomego odżywiania dziś, unikną one wielu problemów w przyszłości. Dobre wybory następnych pokoleń będą zmieniać życie wszystkich na lepsze.

Grzegorz Łapanowski
Prezes Fundacji Szkoła na Widelcu

Gotuj razem z dziećmi!

Przewodnik w kilku prostych krokach.

- 1 Zarezerwuj odpowiednią ilość czasu na przygotowanie posiłku. Dzięki temu gotowanie będzie dla wszystkich przyjemne i bezstresowe.
- 2 Załóż sobie i dziecku fartuch kuchenny lub ubranie, którego nie szkoda pobrudzić.
- 3 Zaplanuj proces gotowania. Przydziel młodym kucharzom czynności dostosowane do ich wieku. Bezpieczeństwo dziecka jest oczywiście najważniejsze, ale nie wyręczaj go we wszystkim.
- 4 Pokaż dziecku, na co trzeba uważać. Wytłumacz, że kuchenka może być gorąca, a nóż – ostry.
- 5 Nie poprawiaj dziecka bezustannie, to tylko zniechęci młodego kucharza.
- 6 Asystuj i pozwól sobie asystować. Pokaż dziecku, że doceniasz Waszą współpracę.



Więcej porad znajdziesz na stronie Fundacji Szkoła na Widelcu dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl

Boczniaki ze szpinakiem i brązowym ryżem



(3 porcje)

Składniki

- 80 g brązowego ryżu (200 g po ugotowaniu)
- 100 g boczniaków
- ok. 50 g świeżego szpinaku
- kawałek korzenia imbiru (10 g)
- kawałek pora (30 g)
- 1 marchewka (ok. 100 g)
- 2 szalotki (ok. 50 g) – szalotkę możesz zastąpić zwykłą cebulą
- 4 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
- 150 g tofu
- 1/2 limonki
- 30 g miodu (np. lipowego)
- 50 ml sosu sojowego
- świeża papryczka chilli do smaku, pozbawiona pestek i drobno posiekana
- 50 ml oleju do smażenia
- 20 g uprażonego sezamu
- 1/2 pęczka szczypiorku, drobno posiekanego (do podania)



Przygotowanie

Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Przekrój boczniaki wzdłuż na pół. Jeśli szpinak ma grube łodyżki, odetnij je i drobno posiekaj. Liście szpinaku pokrój na cieniutkie paseczki. Możesz osiągnąć taki efekt, zwijając kilka liści w rulon i krojąc je bardzo cienko (technika nazywana szyfonadą). Obierz imbir, por i marchewkę. Pokrój je w słupki (julienne). Pokrój szalotkę w piórka, a tofu – w drobną kostkę. Rozgrzej połowę oleju na patelni. Włóż boczniaki i smaż je z odrobiną soli na złoty kolor. Boczniaki możesz też upiec: wyłóż je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skrop olejem i posól. Piecz w temperaturze 180°C przez ok. 15 minut, aż się mocno zrumienia. Odsącz gotowe boczniaki z nadmiaru tłuszczu. Wlej pozostały olej na patelnię. Smaż tofu przez ok. 3 minuty, aż nabierze złotego koloru. Nie mieszaj go za często. Dodaj szalotkę i chilli. Po 2 minutach dodaj marchewkę, imbir, por i czosnek. Smaż przez 1 minutę. Zmniejsz ogień. Dodaj ugotowany ryż i podgrzewaj przez ok. 1 minutę. Dopraw całość sokiem z limonki, sosem sojowym i miodem. Posyp szczypiorkiem. Przełóż danie z patelni do miseczek. Na wierzchu każdej porcji połóż szpinak i boczniaki. Posyp całość sezamem.

Ziemniaki i dynia hasselback z jarmużem



(3 porcje)

Składniki

- 9 ziemniaków, dokładnie wyszorowanych
- 1/2 dyni piżmowej, obranej ze skórki i pozbawionej pestek
- 50 ml oleju rzepakowego
- 3 ząbki czosnku, pokrojonego w plasterki
- 1 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ostra papryka do smaku
- 20 g parmezanu
- 3 gałązki jarmużu
- 2 szalotki (ok. 50 g), pokrojone w drobną kosteczkę – szalotkę możesz zastąpić czerwoną cebulą
- 2 rzodkiewki
- ok. 130 g brązowej soczewicy z puszki
- 3 łyżki oleju lnianego
- ok. 1/2 cytryny
- 1/4 pęczka natki pietruszki, drobno posiekanej

Przygotowanie

Nagrzij piekarnik do temperatury 180°C. Natnij ziemniaki i dynię w odstępach ok. 3–5 mm – tak, aby warzywa pozostały w całości. Najlepiej ułóż każde warzywo pomiędzy dwiema drewnianymi łyżkami, na których przy każdym nacięciu zatrzyma się ostrze noża. Ułóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop olejem rzepakowym. Pomiedzy nacięcia włóż plasterki czosnku. Posyp warzywa solą, tymiankiem oraz wędzoną i ostrą papryką. Piecz warzywa przez 30–45 minut, aż będą miękkie. Zwiększ temperaturę do 250°C. Posyp warzywa parmezanem i piecz je jeszcze przez 5 minut, aż ser się zrumieni. Oderwij od łodyżek liście jarmużu, a następnie porwij je na kawałki wielkości kęsa. Zblanszuj jarmuż: wrzuć liście do osolonej i lekko posłodzonej wrzącej wody na ok. 30–60 sekund. Od razu przetrzój je do lodowatej wody. Odcedź i pozostaw na durszlaku przez kilka minut. Pokrój rzodkiewki w cienkie plasterki i również przetrzój na 15 minut do zimnej wody, aby stały się chrupkie. Polej jarmuż, rzodkiewki, soczewicę i szalotki olejem lnianym. Skrop warzywa sokiem z cytryny (do smaku). Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Wymieszaj sałatkę. Nałóż na każdy talerz porcję upieczonych ziemniaków i dyni oraz porcję sałatki. Całość posyp natką pietruszki.



Jesteśmy tym, co jemy...

Jedzenie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a to my mamy wpływ na to, co jemy i jak jemy. Dlatego nasze posiłki jemy wspólnie, tak żeby celebrować ten czas. Uczymy dzieci, że jedzenie nie polega na zapełnianiu żołądka. Musimy odżywiać ciało, ale powinno to się wiązać z przyjemnymi odczuciami.



Jak to się zaczęło

Gdyby ktoś mi kiedyś powiedział, że ja będę przygotowywała zdrowe posiłki, to potraktowałabym to jako żart. Przełom nastąpił wraz z pojawieniem się Henia i wiadomością, że ma zespół Downa. Szukałam wszędzie odpowiedzi, w jaki sposób mogę pomóc mu stać się samodzielny. Dowiedziałam się, że należy dostarczać organizmowi odpowiednich składników, które wspierają pracę mózgu – że dzięki nim Henio będzie bardziej skoncentrowany, uważniejszy i spokojniejszy, że nie będzie miał problemów z nadwagą czy wszystkich schorzeń związanych ze złym odżywianiem. To był moment, w którym postanowiliśmy całkowicie zmienić sposób naszego odżywiania się.

Robimy to, co jest dla nas dobre

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. Nasza rodzina bardzo szybko stała się wielodzietna, więc gotowałam to samo, tylko jeszcze więcej. Świadomość, że przygotowany przeze mnie jogurt domowy ma dobroczynny wpływ na moją rodzinę oraz że jest smaczny, motywuje mnie do przygotowywania nowych potraw. Razem z mężem bardzo szybko zauważyliśmy, że mamy więcej energii, lepiej się czujemy i wyglądamy. Bóle głowy, napady chęci na słodkie, symptomy endometriozy – to wszystko minęło!

Codziennie dbamy o zdrowe odżywianie

Mobilizuję innych do zdrowego odżywiania i dbania w ten sposób o siebie i swoje dzieci. Wielokrotnie konsultowałam się z dietetykiem, zwłaszcza jeśli chodzi o tłuszcze zwierzęce i oleje. Mój mąż jeździ na rynek po świeże sezonowe warzywa i owoce. Mamy dostawców dobrej jakości mięsa, zwłaszcza drobiu i wołowiny, aby przyrządzać pyszny, pożywny i zdrowy rosół, który doskonale wpływa na jelita, kości, stawy i skórę. Warto go jeść zawsze – nie tylko przy przeziębieniu. Dlatego pojawia się na naszym stole praktycznie codziennie. Jemy też świeże ryby bogate w kwasy tłuszczowe i lekkostrawne białko. I coś, co jest zawsze w naszym domu, czyli produkty fermentowane, takie jak kiszonki, jogurty czy kwaśna śmietana. Ważne są też zioła i świeżo wyciskane soki owocowo-warzywne, które moje dzieci uwielbiają. To wszystko są bardzo proste produkty, które nasze babcie przygotowywały codziennie! Spróbujcie zrobić nasze ciasteczka daktylowe, nasze dzieci je uwielbiają.

Monika Hoffman-Piszora
Dzieciaki Cudaki



Składniki:

- 10 dużych miękkich suszonych daktyli bez pestek
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 5–6 łyżek mąki migdałowej

Ciasteczka daktylowe

Wszystkie składniki zmieszaj i zmixuj na gładką masę. Z uzyskanej masy uformuj ciasteczka o grubości ok. 0,5 cm. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż ciasteczka. Piecz przez ok. 15 minut, a następnie wyciągnij z piekarnika i odstaw do ostygnięcia.



Wystudzone ciastka są gotowe do zjedzenia.



Składniki

- część rosołowa z kurczaka z wolnego chowu razem z podrobami
- kawałek kości wołowej lub inny kawałek wołowiny, np. ligawa (można dodać mięso z królika, gołębia lub indyka)
- 6 marchewek
- 6 pietruszek
- 1 cebula
- 1 por
- ½ selera
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- kilka ziarenek czarnego pieprzu
- świeży lub suszony lubczyk
- liść kapusty

Rosół

Rosół gotuję w dużym garnku, na mięsie z wolnego chowu – zawsze staram się, aby był z kilku rodzajów mięs. Taki bulion jest podstawą prawie wszystkich obiadków dzieci, więc staram się, aby był jak najbardziej treściwy.



Pamiętaj – żeby rosół wyszedł klarowny, musisz go gotować na bardzo małym ogniu. Ma tylko „pyrkać”.

**Ruch to zdrowie,
każdy o tym
powie**





Sport to zdrowie, gdy...

Coraz częściej słyszę, że jestem inspiracją dla dzieci i dorosłych do regularnych ćwiczeń czy nauki gry w tenisa. Cieszy mnie to bardzo, ale jednocześnie staram się zawsze rozgraniczać sport zawodowy od amatorskiego i opowiadać nie tylko o swoim doświadczeniu zawodowego sportowca.

Oczywiście, jako aktywna tenisistka mam pewne ograniczenia – w czasie wolnym nie mogę zdecydować się na każdy sport, bo niektóre groziłyby mi kontuzją. Często wybieram pływanie na SUP-ie (desce z wiosłem), co jest aktywnością bezpieczną i niezbyt intensywną. Świetnie relaksuje, daje okazję do przebywania na zewnątrz, do cieszenia się otoczeniem, rozwija też całe ciało. I to jest właśnie sedno aktywności fizycznej dla zdrowia – daje przyjemność, relaksuje i wcale nie musi się wiązać z litrami wylanego potu i przekraczaniem własnych granic... chyba że ktoś tak lubi, bo preferencje sportowe są różne.

Zachęcam więc, by od najmłodszych lat (tu ważna rola rodziców) szukać „swojej” aktywności – takiej, do której nie musimy się zmuszać, która jest dla nas zabawą, przyjemnością, sposobem na dobre spędzanie czasu. Warto też nie ograniczać się do jednej dyscypliny: szukanie tej idealnej dla nas to świetna okazja, by zdobywać doświadczenia, rozwijać się fizycznie w różnych obszarach, poznawać ludzi, integrować się z rówieśnikami.

Sama nie zaczęłam swojej przygody od tenisa. Najpierw to piłka nożna była sportem, który chętnie uprawiałam dzięki szkole. Lubiłam grać w piłkę, ponieważ w ten sposób mogłam spędzać czas ze znajomymi. Później przyszedł czas na pływanie, na które zapisał mnie tata. Szybko okazało się jednak, że w wodzie nie czuję się jakoś superdobrze. Wtedy dopiero pojawił się tenis, który trenowała najpierw moja starsza siostra – podpatrywałam ją na treningach.

Niezależnie od tego, czy chcemy uprawiać sport zawodowo, czy amatorsko – musi on sprawiać nam przyjemność. Szukajmy aktywności, która ją nam da. Radość z uprawiania sportu jest równie ważna jak dyscyplina i determinacja, by utrzymać motywację i w tym sporcie wytrwać. A to w przyszłości przyniesie nam korzyści zdrowotne.

Polecam :-)
Iga Świątek

Jak zacząć przygodę ze sportem

Dobre wyniki w sporcie osiąga się nie tylko dzięki determinacji i intensywnym ćwiczeniom. Jeśli planujesz rozpocząć regularne treningi, najpierw musisz nauczyć się słuchać swojego ciała. Ważne, by stopniowo przyzwyczajać je do wysiłku i dobrać obciążenia adekwatnie do samopoczucia.



Na wstępie oceń swoją formę

Przygodę ze sportem warto zacząć od sprawdzenia stanu swojego ciała i wzorców ruchowych, którymi się ono posługuje. Może to zrobić fizjoterapeuta lub trener przygotowania motorycznego. Wykona on testy, które określają zakresy ruchów i balans ciała w zadaniach funkcjonalnych. Na ich podstawie może on ocenić, które elementy układu ruchu utrudniają danej osobie prawidłowe poruszanie się i jak powinna ona unikać związanych z tym przeciążeń.



Rozpocznij spokojnie

Kiedy sprawdzisz swoją formę, możesz zacząć sportową przygodę. Na początku powinna to być aktywność o małej intensywności, obejmująca stretching i napięcia izometryczne mięśni. Są to napięcia bardzo bezpieczne dla stawów, bo nie obciążają powierzchni stawowych i utrzymują ich stabilność. Zgodny z tymi zasadami, bardzo korzystny i bezpieczny jest pilates, dlatego bardzo się cieszę, że stał się tak popularny.



Wypróbuj siłownię

Polecam na tym etapie również siłownię, która jest rzadziej zalecana osobom początkującym, chociaż świetnie działa. Ćwiczenia na siłowni wykonuje się w stabilnych, wyizolowanych pozycjach, w których trudniej jest popełniać błędy. Oczywiście, siłownia jest mało funkcjonalna, a obecnie zyskują popularność zajęcia, które wykorzystują naturalne formy ruchu. Mimo to jest doskonałą podstawą do trenowania innych sportów.





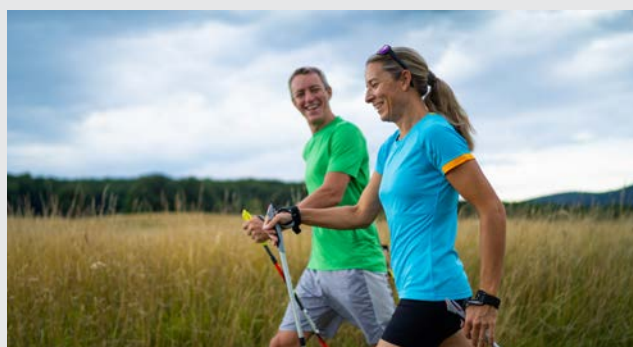
Nie forsuj się

Ważne jest, aby aktywność, której się podejmiesz, nie powodowała bólu w trakcie jej wykonywania. Z własnym ciałem nie należy walczyć. Należy stopniowo je przyzwyczajać do wysiłku i skomplikowanych sekwencji ruchowych. Pamiętaj, że przygotowanie układu oddechowego i krążenia oraz odpowiedni zakres ruchów i siła to nie wszystko – naszym ciałem steruje układ nerwowy. Jeśli nie był on stymulowany przez pewien czas, to niektóre szlaki nerwowe ulegają uśpieniu i potrzebują ponownego torowania. Dlatego dobieraj obciążenia adekwatnie do swojego samopoczucia i nie zmuszaj się do wysiłku, na który nie jesteś gotowa/gotowy.



Spaceruj i ćwicz

Na początku treningów świetnym sposobem na przyzwyczajenie się do ruchu są intensywne spacery połączone z kilkoma ćwiczeniami. Mogą to być ruchy w prostych płaszczyznach lub okrężne. Powinny kolejno obejmować większość stawów, zaczynając od stóp, przez kolana, biodra, tułów, szyję, ramiona, łokcie i nadgarstki. Gdy wykonasz ruchy czynne, możesz zrobić rozciąganie, przenosząc ciężar ciała, bez dynamicznych wymachów.



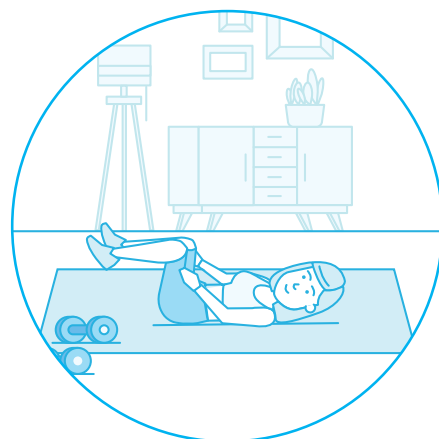
Ten początkowy okres trenowania powinien trwać około 2–3 miesięcy. Po nim możesz rozpocząć bardziej wymagające treningi siłowo-wytrzymałościowe, które łączą dynamiczne formy ruchu z zaawansowanymi koordynacyjnie wzorcami ruchowymi.

Aleksandra Wysokińska
Fizjoterapeutka PZU Zdrowie



Ćwiczenia w domu dla początkujących

Osoby początkujące powinny zacząć od prostych ćwiczeń o małej intensywności i z obciążeniem jedynie masą ciała. Przed ćwiczeniami bardzo ważne jest wykonanie rozgrzewki, która powinna trwać około 10 minut. W trakcie takiego przygotowania wykonujemy spokojne ruchy okrężne kolejno we wszystkich stawach oraz statyczny stretching w granicach komfortu. Na koniec rozgrzewki pobudzamy układ krążenia i oddechowy, intensywnie maszerując lub wykonując podskoki.



Jeśli zaczynamy ćwiczyć w domu, to podstawowy zestaw ćwiczeń powinien zawierać:

- półprzysiady,
- wspięcia na palce,
- wchodzenie na schodek,
- siadanie i wstawanie na krześle,
- stanie na jednej nodze,
- chodzenie do boku w półprzysiadzie,
- przyciąganie kolan do brzucha w leżeniu na plecach,
- unoszenie bioder w leżeniu na plecach,
- ściąganie łopatek w leżeniu na brzuchu,
- pompki z opieraniem się o ścianę.

Ćwiczenia nie powinny powodować bólu, a po ich wykonaniu ciało powinno być przyjemnie pobudzone i elastyczne. Treningi są skuteczne i bezpieczne, kiedy odbywają się regularnie i w określonym czasie.

Aleksandra Wysokińska
Fizjoterapeutka PZU Zdrowie



W zdrowym umyśle zdrowe ciało

Jestem człowiekiem drogi. Nie tylko w sensie wypraw, ale też drogi przez życie. W tej drodze zdrowe ciało i zdrowa psychika odgrywają ważną rolę. Bez odpornego umysłu i ciała nie odbyłbym wszystkich wypraw, nie osiągnąłbym celów biznesowych czy osobistych. To z kolei nie byłoby możliwe bez treningów i ruchu.

Ruch może zastąpić wiele lekarstw, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu. Dlatego podstawą mojej codziennej rutyny dnia jest ruch w różnych formach: ćwiczę jogę, biegam, płyвам i jeżdżę na rowerze. To jest moja podstawa, na której buduję swoją formę fizyczną i psychiczną. Zwykle budzę się o 6.00 i przez 30 minut praktykuję powitanie słońca oraz medytację, później przez 40 minut biegam. Staram się także dwa razy w tygodniu pływać i ćwiczyć na siłowni.

Najczęściej ćwiczę regularnie o stałych porach. Lubię też biegać w towarzystwie innych, także z moim przyjacielem trenerem Tadeuszem. Na co dzień bardzo motywuje mnie mój przyjaciel Przemek i jego osiągnięcia. Relacje z innymi ludźmi są dla mnie bardzo ważne. Czasami poprzez aplikacje dołączam do różnych społeczności i razem współzawodniczymy.

Przede wszystkim jednak staram się ciągle stawać lepszą wersją samego siebie, kierując się również zasadą, że w zdrowym umyśle zdrowe ciało.

Ruch to jeden ze składników dobrostanu, ale również ważna jest odpowiednia dieta i jakość wypoczynku. Unikam śmieciowego jedzenia, cukru we wszystkich postaciach i alkoholu. Staram się przynajmniej 7,5 godziny przeznaczać na spokojny sen.

Dzięki tym prostym zasadom mogę podejmować ważne dla mnie wyzwania i zdobywać kolejne bieguny, a w nagrodę spokojnie wypić filiżankę kawy i popatrzeć na drzewa za oknem.

Marek Kamiński
Zdobywca biegunów, założyciel Marek Kamiński Academy

**Działamy
i się badamy**





Wczesna diagnostyka to szansa na dłuższe życie

Wiele powszechnych chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, miażdżyca tętnic czy cukrzyca, długo nie daje wyraźnych objawów, a potem nagle daje o sobie znać – zawał serca, udar mózgu, trudno gojące się owrzodzenia kończyn czy zaburzenia potencji to ciężkie powikłania związane z tymi schorzeniami.

Zdarza się też, że miesiącami, a nawet latami funkcjonujemy poniżej swoich możliwości, walcząc z zespołem przewlekłego zmęczenia – i składamy je na karb codziennych obowiązków. Może jednak okazać się, że przyczyną jest choroba, np. niedoczynność tarczycy, niedobór żelaza czy insulinooporność, a właściwe leczenie szybko poprawia jakość życia.

Polscy onkolodzy od lat martwią się tym, że wielu pacjentów zgłasza się do nich w tak zaawansowanym stadium choroby, iż niewiele już można dla nich zrobić. Osoby te niepotrzebnie umierają przedwcześnie z powodu nowotworów, które można by było wyleczyć, gdyby zostały wcześniej wykryte. A przecież często występujące w Polsce choroby nowotworowe – takie jak rak jelita grubego, rak gruczołu krokowego, rak sutka, rak szyjki macicy czy nowotwory hematologiczne – można odpowiednio wcześniej rozpoznać i leczyć, przede wszystkim dzięki badaniom przesiewowym.

Przesiewowa ocena ogólnego stanu zdrowia nie jest bolesna ani bardzo kosztowna, a może dać tak wiele – dłuższe życie i jego lepszą jakość. Powinno to być jednak przedsięwzięcie racjonalnie zaplanowane. Warto w tym celu skorzystać z porady lekarza. Twój doktor powinien obejrzeć także wyniki, nawet te, które wydają się mieścić w granicach norm laboratoryjnych. Czasem pozornie dobry rezultat, w kontekście objawów czy wyników innych badań, wymaga rozszerzenia diagnostyki.

Skorzystaj z szansy, którą dają badania przesiewowe – świat jest piękniejszy z Tobą, gdy jesteś zdrowa/zdrowy i możesz nim się cieszyć!

lek. med. Magdalena Gudzińska-Adamczyk
Epidemiolog PZU Zdrowie

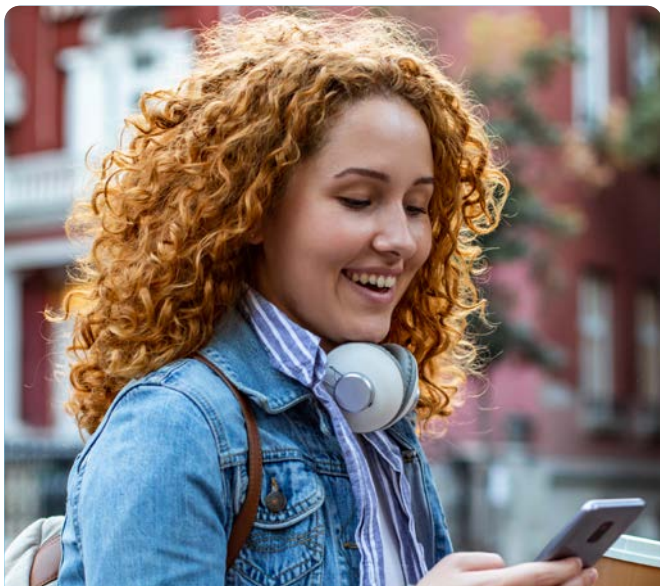


Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Kalendarium badań

Wczesne wykrycie choroby znacznie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć np. ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60–90%. **Dlatego tak ważne jest, by pamiętać o badaniach profilaktycznych.**

Kobiety



Po 20. roku życia

- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie piersi – **co miesiąc** (między 6. a 9. dniem cyklu menstruacyjnego)
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Morfologia, badanie ogólne moczu – **co 2–3 lata** lub częściej
- Badanie ginekologiczne: cytologia (**3 lata po inicjacji seksualnej**), badanie piersi przez lekarza, USG piersi – **co 3 lata** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat**
- Lipidogram – **raz na 5 lat**



Po 30. roku życia

- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie piersi – **co miesiąc** (między 6. a 9. dniem cyklu menstruacyjnego)
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Morfologia, badanie ogólne moczu – **co 2–3 lata** lub częściej
- Badanie ginekologiczne, USG transwaginalne, cytologia, badanie piersi przez lekarza, USG piersi – **co 3 lata** lub częściej
- Lipidogram – **co 3–5 lat** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat**
- Kontrola wzroku u okulisty, badanie dna oka – **raz na 5 lat**

Kobiety



Po 40. roku życia

- Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego
- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie piersi – **co miesiąc** (między 6. a 9. dniem cyklu menstruacyjnego)
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Badanie ginekologiczne, USG transwaginalne, cytologia, badanie piersi przez lekarza, USG piersi – **raz w roku**
- Kontrola wzroku u okulisty, badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego – **co 2 lata** (osoby z wadą wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza)
- Morfologia, badanie ogólne moczu, badanie poziomu hormonów tarczycy – **co 2–3 lata** lub częściej
- EKG – **co 2–3 lata**
- Badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy (stężenie glukozy na czczo) – **co 3 lata** (po 45. roku życia)
- Lipidogram – **co 3–5 lat** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat** (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok)



Po 50. roku życia

- Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego
- Ocena ryzyka złamań
- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie piersi – **co miesiąc**
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Kontrola wzroku u okulisty, badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego – **raz w roku** (osoby z wadą wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza)
- EKG – **raz w roku**
- Badanie ginekologiczne, USG transwaginalne, cytologia, badanie piersi przez lekarza, USG piersi – **raz w roku**
- Mammografia – **co 2 lata** (w przypadku predyspozycji genetycznych – raz w roku)
- Morfologia, badanie ogólne moczu, badanie poziomu hormonów tarczycy – **co 2–3 lata** lub częściej
- Lipidogram – **co 3–5 lat** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat** (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok)
- Badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego (kolonoskopia) – **raz na 5 lat**

Mężczyźni



Po 20. roku życia

- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie jąder – **co miesiąc**
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Morfologia, badanie ogólne moczu – **co 2–3 lata** lub częściej
- Badanie jąder u lekarza – **co 3 lata** (u mężczyzn obciążonych ryzykiem raka prostaty również regularne badanie proktologiczne)
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat**
- Lipidogram – **raz na 5 lat**



Po 30. roku życia

- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie jąder – **co miesiąc**
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Morfologia, badanie ogólne moczu – **co 2–3 lata** lub częściej
- Badanie jąder u lekarza – **co 3 lata** (u mężczyzn obciążonych ryzykiem raka prostaty również regularne badanie proktologiczne)
- Lipidogram – **co 3–5 lat** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat**
- Kontrola wzroku u okulisty, badanie dna oka – **raz na 5 lat**

Mężczyźni



Po 40. roku życia

- Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego
- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie jąder – **co miesiąc**
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Badanie per rectum w ramach profilaktyki raka prostaty – **raz w roku**
- Kontrola wzroku u okulisty, badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego – **co 2 lata** (osoby z wadą wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza)
- Morfologia, badanie ogólne moczu, badanie poziomu hormonów tarczycy – **co 2–3 lata** lub częściej
- EKG – **co 2–3 lata**
- Badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy (stężenie glukozy na czczo) – **co 3 lata** (po 45. roku życia)
- Lipidogram – **co 3–5 lat** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat** (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok)



Po 50. roku życia

- Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego
- Regularne wizyty u urologa, badanie per rectum
- Samodzielne oglądanie znamion na skórze – **co miesiąc**
- Samodzielne badanie jąder – **co miesiąc**
- Pomiar ciśnienia tętniczego – min. **raz w roku**
- Kontrola stomatologiczna – min. **raz w roku**
- Kontrola wzroku u okulisty, badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego – **raz w roku** (osoby z wadą wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza)
- EKG – **raz w roku**
- Oznaczanie antygenu PSA – **raz w roku**
- Badanie na obecność krwi utajonej w kale – **raz w roku**
- Morfologia, badanie ogólne moczu, badanie poziomu hormonów tarczycy – **co 2–3 lata** lub częściej
- Lipidogram – **co 3–5 lat** lub częściej
- RTG klatki piersiowej – **raz na 5 lat** (w przypadku palenia tytoniu – raz na rok)
- Badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego (kolonoskopia) – **raz na 5 lat**



Każdy pacjent zasługuje na najlepszą opiekę

Patient experience – jak przełamywać obawy pacjentów przed badaniami

Patient experience to suma wszystkich interakcji i zdarzeń, jakich doświadcza pacjent podczas leczenia w placówce medycznej. Pacjenci przejmują nawyki konsumenckie z innych dziedzin życia, dlatego oczekują najwyższej jakości również – a nawet przede wszystkim – w sytuacji, gdy korzystają z usług medycznych. Coraz częściej zwracają uwagę, czy dany operator medyczny kieruje się doświadczeniami pacjenta w swoim działaniu.

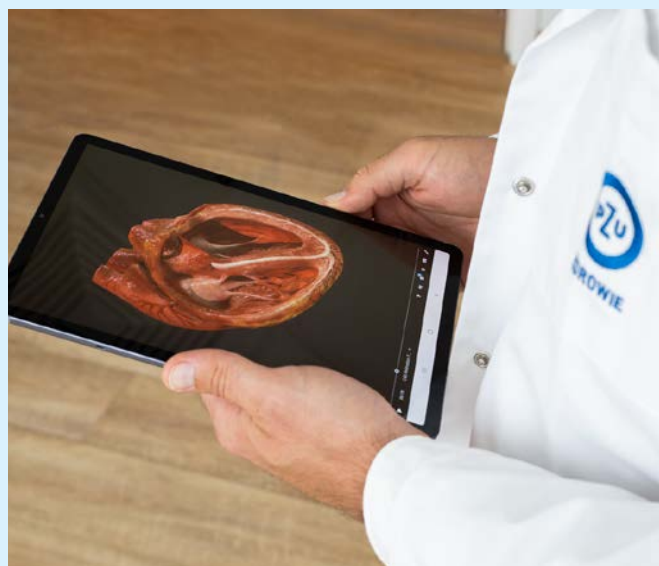
Dlatego w PZU Zdrowie stawiamy na unikatowy model opieki medycznej, który odwołuje się do patient experience. Gdy pacjenci wybierają placówkę medyczną, w której będą korzystać z opieki medycznej, zwracają uwagę nie tylko na kompetencje i doświadczenie lekarza oraz całego personelu medycznego, ale także na takie kwestie jak empatia, zaangażowanie czy uprzejmość. Dla pacjentów ważne jest również poczucie podmiotowości i bezpieczeństwa oraz zaufanie do instytucji, której powierzają swoje zdrowie.

Rola telemedycyny w promowaniu profilaktyki

To wszystko ma istotne znaczenie dla zmieniających się nawyków pacjentów i zainteresowania profilaktyką. Pacjent, który ma pozytywne doświadczenia związane ze służbą zdrowia, będzie bardziej skłonny do regularnych badań.

Dużą rolę w promowaniu profilaktyki odgrywają też nowoczesne, zdalne formy opieki medycznej. Wiele powszechnie występujących dolegliwości nie wymaga osobistego kontaktu pacjenta z lekarzem – aby postawić trafną diagnozę i rozpocząć skuteczne leczenie, wystarczy sam wywiad przeprowadzony w formie teleporady. Podczas telekonsultacji lekarz może wystawić receptę czy skierowanie na badanie, które będzie pierwszym krokiem do kompleksowego przeglądu zdrowia. Pacjenci doceniają cyfrowe rozwiązania, które sprawdzają się na przykład w trakcie podróży lub w nagłej potrzebie.

Doceniając możliwości, które niosą nowe technologie, warto pamiętać o regularnych badaniach diagnostycznych w placówkach stacjonarnych i nie odkładać ich na później.



Anna Janiczek
Prezes Zarządu PZU Zdrowie

**Żyli długo
i szczęśliwie**



O rozwoju, pasjach i spełnianiu marzeń

Wstuchaj się w siebie – odważ się marzyć i spełniać marzenia!

Zazwyczaj boimy się głośno mówić o naszych marzeniach – chowamy je głęboko, często zawstydzeni, „że nie stać nas na nie”. W taki sposób sami nie pozwalamy sobie ich zrealizować.

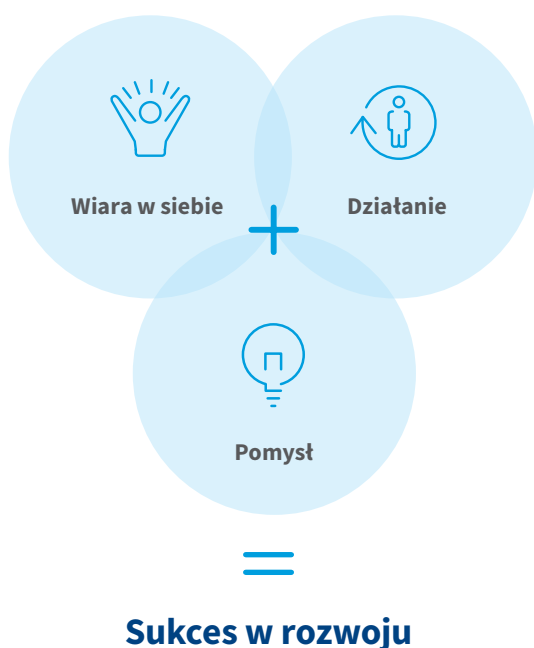
Jeśli jesteś w stanie o czymś marzyć, to jesteś w stanie to marzenie wcielić w życie. Zobacz, ludzie latają w kosmos, budują budynki z 50 pięter... Oni mają te same ręce, nogi, głowę co Ty – dlaczego więc Tobie ma się nie udać?

Często gubimy marzenia przez strach. To nic złego, że boisz się, że Ci nie wyjdzie. Strach towarzyszy wychodzeniu ze strefy komfortu i spełnianiu się – ale nie można mu się poddać. Musisz wykrzesać z siebie nieco więcej odwagi i go pokonać.

Bój się, ale działaj. Twoje działania to Twoja odwaga i wiara w siebie. Kto mocniej uwierzy w Twoje możliwości niż Ty sam?

To zdanie powtarzam sobie codziennie głośno: „Jak świat ma uwierzyć we mnie, skoro sama w siebie nie wierzę?”.

Sukcesem w rozwoju jest prosta matematyka, w której dodajemy, łączymy i uzyskujemy dobry wynik.



Marta Wojtal
Fotografka



Czy istnieje recepta na szczęście

Jakiś czas temu zdałam sobie sprawę, że dążenie do uczucia pełni, harmonii, stanu bez trosk, bez ciągłego „muszę”, bez poczucia winy; stanu, w którym jestem uważana, obecna, pogodzona ze wszystkim, co mnie otacza; stanu ogólnie nazywanego szczęściem – to główny motor mojego działania.

Najpierw próbowałam osiągnąć to kolejnymi zdobyczami, tak zwanymi sukcesami, które potwierdzały moją wartość. Dostałam się na nieosiągalne – z perspektywy dziewczyny z małej miejscowości – studia, otrzymałam etat w wymarzonej teatrze, grałam kolejne upragnione role, zdobywałam uznanie, ale te sukcesy starczały tylko na chwilę. Już po kilku dniach pojawiało się nowe wyzwanie, dążenie, które przyćmiewało ostatni sukces i tak w kółko.

Potem przyszedł czas na samorealizację przez pasje. Ekstremalne – skoki ze spadochronem, paralotnia, kitesurfing, rafting, dotykanie granic. Oddech dawały mi chwile, gdy balansowałam na granicy, bez kompromisów! „Czuje, że żyję” – powtarzałam sobie po każdym ekstremalnym doznaniu. I rzeczywiście były to momenty, kiedy żyłam pełną piersią. Adrenalina, kortyzol, szybkie bicie serca – jestem szczęśliwa! Tak, ale natura zawsze dąży do harmonii, po wzlocie musi być upadek. Takie podejście ma krótkie nogi.

Kolejny etap. Pochodzę z bardzo silnej, tradycyjnej rodziny. Myślałam, że gdy zbuduję swoją, na pewno wypełnię poczucie tego „braku”, tej małej cząstki wewnątrz mnie, która nie pozwalała poczuć się szczęśliwą. Spotkałam „tego jedyne” mężczyznę, wzięliśmy ślub, pojawił się na świecie nasz pierwszy Syn. Niby wszystko idealnie – historia jak z bajki, a jednak od czasu do czasu ów „brak” przesyłał do szpiku kości, nie dawał spokoju, dręczył.

Czy coś ze mną jest nie tak? – pytałam siebie. Mam wszystko – udane życie zawodowe, wspaniałą rodzinę, jesteście zdrowi, kochamy się, spełniamy swoje marzenia. Dlaczego ten „brak” co jakiś czas patrzy mi bezczelnie w oczy i pyta: „Czy naprawdę jesteś w pełni szczęśliwa?”.

I wtedy nastąpił przełom. Przyszedł pewnej nocy; to był przebłysk, moment. Poczułam spokój i pewność.

Shczęście to nie coś, co jednym się przytrafia, a innym – nie. Shczęście jest kwestią decyzji, a od mojego nastawienia zależy, jak interpretuję rzeczywistość. Zrozumiałam, że mam dwa wyjścia: albo całe życie będę gnać za utopijnym spełnieniem, albo zdecyduję, że będę szczęśliwa od teraz.

Piękna teoria, ale jak ją wprowadzić w życie? Znalazłam panaceum, które jest bliżej, niż może się wydawać – to akceptacja. Może nie mam wpływu na los, ale na to, jak go interpretuję i co z nim robię – już tak! Zrozumiałam również, że akceptacja nie jest kwestią decyzji. Mogę walczyć z tym, co jest, ale to walka bezproduktywna, która prowadzi wyłącznie do utraty sił, albo akceptować to, co dzieje się w moim życiu, czerpać z tego i płynąć. Zaczęłam tak myśleć na co dzień i uwierzcie mi – to działa! Jeszcze jak! Daje mi poczucie absolutnego bezpieczeństwa i spokoju, bo wiem, że jest dokładnie tak, jak ma być.

Czy jest zatem recepta na szczęście? Pewnie każdy musi znaleźć swoją – w moim przypadku akceptacja to klucz. Klucz do wolności. Klucz do szczęścia.



Emilia Komarnicka-Klynstra
Aktorka



Zacznij oszczędzać z całą rodziną

W rodzinie ważna jest nie tylko pielęgnacja więzi i relacji, ale także wspólne dbanie o domowe finanse. O harmonii w rodzinie świadczy wiele aspektów, w tym również ten finansowy.

Zacznijmy od tego, że oszczędzanie to nie tylko cięcie wydatków poprzez rezygnację z zakupu rzeczy. Bo wydatki są i będą. Dlatego zamiast tylko kurczowo trzymać się za portfel, należy przyjrzeć się wszystkim rachunkom domowym. Chodzi nie tylko o wodę, prąd i gaz, ale także o telefony, abonamenty, aplikacje i subskrypcje. Jeśli przyjrzyysz się tym kosztom, możesz się zdziwić, ile pieniędzy przepływa Ci przez palce.



Liczy się jakość, nie – ilość

Co do wydatków, to każda rodzina ma inne potrzeby i inną „grubość portfela”. Wspólny dla wszystkich powinien być umiar w zakupach. Ten umiar postrzegam jako ograniczenie liczby nabywanych rzeczy. Lepiej kupić ich mniej, ale za to dobrej jakości. Tak dobrej, by zakupione przedmioty służyły przez lata. Przykładowo, jeśli kupisz dobry wózek czy rowerek, będzie nim śmigać kilkoro dzieci po kolei. To samo dotyczy ubrań i sprzętów domowych. Umiar to ograniczanie konsumpcji, ale nie jakości. Rzeczy słabej jakości to tylko chwilowa iluzja oszczędności. Zazwyczaj szybko się zużywają i zaraz trzeba je wymieniać na nowe.



Na zakupy zabieraj głowę i... listę

Kupuj tylko to, co jest Ci potrzebne. Jak to zrobić z zakupami spożywczymi? Ja zaczynam od przygotowania menu tygodniowego: wypisuję te potrawy na śniadania, obiady i kolacje, które są odżywcze, zdrowe i smaczne i które umiem szybko przyrządzić. Na podstawie tego menu tworzę listę zakupową. Nie tracę czasu w sklepie i nie marnuję jedzenia. To, co zostanie z posiłków, przetwarzam, mrozę i podaję w kolejne dni. To nic innego jak „recykling treści”, jaki stosowały już nasze babcie: pomidorowa z rosółu czy kopytka z ziemniaków.



Zautomatyzuj zakupy

Zakupy spożywcze najlepiej zautomatyzować. Wystarczy skorzystać z oferty zakupów online. Pozwalają one stworzyć cyfrową listę swoich zakupów oraz szybko i oszczędnie zaopatrzyć rodzinę. Jeśli nauczysz się planować menu, zakupy zajmą Ci jedyne 30 minut tygodniowo. W ten sposób unikniesz także zbędnych wydatków, np. na paliwo.

Wprowadź dobre nawyki w swojej rodzinie

Wypracujcie w domu kilka prostych zasad, pomocnych w oszczędzaniu. Dla przykładu podaję kilka naszych.



Ostatnia osoba, która wychodzi z pokoju, gasi światło.



Myjąc zęby, zakręcamy wodę.



Prysznic trwa maksymalnie kilka minut.



Jemy to, co zostało podane do stołu – nie marnujemy jedzenia.



Nie wrzucamy do prania ubrań, które są jeszcze czyste, tylko dlatego, że nie chce nam się ich poskładać.



Włączamy zmywarę z brudnymi naczyniami dopiero wtedy, gdy jest już pełna.



Dbamy o nasze rzeczy, nie bujamy się na krzesłach, nie skaczymy po kanapach i nie gramy w domu w piłkę.



Zgłaszamy rodzicom wszystkie drobne usterki, np. ciekące krany.



Gaszenie światła, zamykanie okien po wietrzeniu, dbanie o rzeczy materialne – nawet tak drobne jak plecak szkolny czy kredki – ma ogromne znaczenie dla kieszeni rodzica. Dzieci o tym nie wiedzą, jeśli im tego nie wytłumaczymy. To jest właśnie domowa ekonomia.

Agnieszka Stefaniuk
Family Fun by Mum



**Zadbajmy
o profilaktykę
finansową**



Porozmawiajmy o pieniądzach

Zbyt mało uwagi poświęcamy profilaktyce finansowej. Nie poruszamy tematu pieniędzy w obawie, że inni odbiorą to jako snobizm albo narzekanie. A przecież pieniądze są obecne w naszym życiu i wiemy, jak wiele od nich zależy. Zwłaszcza, że mądrze trzeba zarządzać każdym budżetem – i małym, i dużym. Mądrze, czyli tak, żeby wystarczyło na teraz i na później.



Profilaktyka finansowa to gospodarowanie pieniędzmi tak, aby zabezpieczyć środki na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń. Jej elementem są ubezpieczenia. Dzięki nim – regularnie opłacając relatywnie niewielką składkę – możesz liczyć na konkretną pomoc w trudnych chwilach.



Jak wybrać odpowiednie ubezpieczenie

1

Zastanów się, jakie zdarzenia mogą sprawić, że będziesz potrzebować dodatkowych pieniędzy

Są to przede wszystkim wypadki i choroby, ale także śmierć osoby, której dochody stanowią istotną część budżetu domowego. W takich sytuacjach możesz potrzebować pieniędzy z ubezpieczenia np. na dodatkowe leczenie oraz – jeśli nie możesz pracować – na bieżące wydatki. Pomyśl też o oszczędnościach na emeryturę lub wsparciu finansowym dla dzieci na start w dorosłość.

2

Przeanalizuj swoją sytuację finansową i rodzinną. Porozmawiaj z agentem ubezpieczeniowym

Agent przeprowadzi profesjonalną analizę Twojej sytuacji i dopasuje ubezpieczenie do Twoich potrzeb oraz możliwości finansowych.



Agnieszka Rowińska

Dyrektor Biura Zarządzania Ofertą PZU i PZU Życie



Jak wygospodarować pieniądze na ubezpieczenie

1

Prowadź domowy budżet

Podsumuj dochody i stałe koszty. Śledź również pozostałe wydatki. Nawet jeśli na początku nie będzie dla Ciebie oczywiste, gdzie możesz wygospodarować oszczędności, wkrótce zobaczysz, które wydatki są zbędne i możesz z nich zrezygnować.

2

Planuj wydatki

Planowanie wydatków pozwala uniknąć nieprzemyślanych decyzji, podjętych pod wpływem chwili. Daje czas, by znaleźć potrzebne artykuły dobrej jakości i w niższej cenie. W ten sposób zaoszczędzisz pieniądze. Zakupy warto robić z listą – to oszczędza nie tylko pieniądze, ale i czas. Lista pozwala Ci kontrolować, czy kupujesz wyłącznie to, czego potrzebujesz, oraz czy wydajesz tyle, ile jest niezbędne.

3

Kontroluj ceny

Sprawdź, ile płacisz np. za prąd czy internet. Możesz renegotjować warunki umowy lub znaleźć tańszych dostawców – to kolejne źródło oszczędności.

Stosując się do tych zasad, łatwiej wygospodarujesz pieniądze na różne cele, np. na ubezpieczenie. W PZU składkę możemy rozłożyć nawet na 12 płatności w ciągu roku, aby każdy mógł pozwolić sobie na ochronę, jakiej potrzebuje.

Zdrowe i spokojne życie to długie życie...

Co mają z tym wspólnego ubezpieczenia

Dla większości z nas najważniejszymi wartościami są zdrowie, rodzina i spokój – w tym stabilność finansowa, bo to ona w dużej mierze daje poczucie bezpieczeństwa. Co mają z tym wspólnego ubezpieczenia? Ubezpieczenia to realna pomoc w wielu trudnych życiowych sytuacjach, np. po wypadku, w chorobie, w razie śmierci bliskiej osoby, na emeryturze. To wsparcie dla Ciebie i Twojej rodziny – przede wszystkim finansowe, ale nie tylko.

Na czym Ci zależy najbardziej

Wybierając ubezpieczenie, zastanów się nad tym, co jest dla Ciebie najważniejsze. Pomyśl, który z poniższych obszarów jest dla Ciebie na tyle istotny i ważny, że warto go zabezpieczyć.

Ochrona zdrowia – Twojego i Twoich bliskich



- Wsparcie finansowe w leczeniu – np. pieniądze na badania, wizyty u lekarzy specjalistów, opłacenie terapii.
- Kompleksowa organizacja leczenia za granicą i pokrycie jego kosztów.
- Pomoc w powrocie do zdrowia po zakończeniu leczenia – pieniądze np. na opłacenie rehabilitacji w prywatnej placówce, badania i wizyty kontrolne u lekarzy specjalistów, opłacenie urlopu, aby odpocząć po walce z chorobą.
- Wsparcie w razie utraty dochodów – w trakcie leczenia lub po jego zakończeniu, gdy nie możesz jeszcze podjąć pracy.

Finansowa ochrona rodziny w razie Twojej śmierci



- Pieniądze dla Twoich bliskich na przyszłość – np. na bieżące koszty utrzymania, wykształcenie dzieci czy zapewnienie im dobrego startu w dorosłym życiu.
- Polisa, która może zabezpieczyć Twoje zobowiązania finansowe – np. kredyt hipoteczny, pożyczkę itd.
- Środki finansowe, które mogą pomóc w dalszym funkcjonowaniu firmy w razie śmierci właściciela lub wspólnika.

Oszczędzanie na przyszłość



- Kapitał dla Ciebie lub rodziny na przyszłość – np. dodatkowe pieniądze dla Ciebie na emeryturze lub środki na np. studia czy mieszkanie dla dziecka.
- Gwarancja wypłaty określonej kwoty na koniec ubezpieczenia - wysokość wypłaty nie zależy od sytuacji na rynkach finansowych, np. na giełdzie. Dzięki temu nie ryzykujesz utraty oszczędności.

Wsparcie przy wyborze ubezpieczenia

Najlepsze ubezpieczenie to takie, które zabezpiecza Twoje potrzeby. Nie jesteś pewien, która oferta jest dla Ciebie najkorzystniejsza? Porozmawiaj z doradcą ubezpieczeniowym. Pomoże Ci dobrać odpowiednią polisę.

Na czym polega rola doradcy ubezpieczeniowego

- Zadaje pytania. Czasem są one trudne (mogą dotyczyć chorób, zdarzeń losowych, śmierci), ale konieczne, by dobrze określić zakres ochrony ubezpieczeniowej.
- Ustala Twoje potrzeby – czyli to, co jest dla Ciebie najważniejsze – i odpowiednio dopasowuje zakres ubezpieczenia oraz wysokość świadczeń.
- Proponuje zakres ubezpieczenia, który jest najlepiej dopasowany do Twoich oczekiwań. Tłumaczy jasno, co dzięki niemu zyskasz, a czego Ci nie zapewni.



Piotr Rolnik

Doradca ubezpieczeniowy PZU Życie

To może się zdarzyć...



Podczas spaceru z żoną Marek poczuł nagle silny ból głowy. Po chwili pojawiły się problemy z równowagą i koordynacją, a także z mówieniem. Na szczęście pogotowie przyjechało błyskawicznie. Okazało się, że to był udar mózgu. Przy wypisie ze szpitala lekarz zaznaczył, że teraz najważniejsza jest rehabilitacja. Natychmiastowa i nawet kilkumiesięczna. Bez niej Marek nie odzyska pełnej sprawności.

Na szczęście Marek mógł od ręki opłacić zabiegi rehabilitacyjne w prywatnej placówce. Miał bowiem dodatkową ochronę – **ubezpieczenia na wypadek ciężkich chorób i leczenia szpitalnego**, z których otrzymał wypłatę za przebyty udar oraz hospitalizację. Z otrzymanych pieniędzy opłacił także bieżące rachunki i raty kredytu.



Kiedy u Ewy wykryto zaawansowany nowotwór piersi, nie załamała się. Miała odpowiednią polisę. Zwróciła się do ubezpieczyciela, by pomógł zweryfikować diagnozę i metody leczenia. Onkolog z Bostonu, który zapoznał się z historią choroby, zalecił właściwą terapię. Na tej podstawie zaproponowano Ewie trzy kliniki za granicą, które specjalizują się w leczeniu tego rodzaju nowotworów. Wybrała szpital w Monachium. Tam przeszła kolejno chemioterapię i operację usunięcia guza.

Konsultacja medyczna za granicą, przelot do Monachium, zorganizowanie i opłacenie leczenia, a także pobyt jej przyjaciółki (która opiekowała się nią podczas choroby) – tym wszystkim zajęło się PZU w ramach **ubezpieczenia – leczenie za granicą**. Ubezpieczyciel zwrócił też Ewie pieniądze, które wydała na leki przepisane przez onkologa w Niemczech.

Zakładem ubezpieczeń jest PZU Życie SA. Ten materiał nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Szczegółowe informacje o zakresie ubezpieczenia, w tym o wyłączeniach i ograniczeniach odpowiedzialności, znajdziesz w aktualnych ogólnych warunkach ubezpieczeń, dostępnych na stronie pzu.pl, w naszych oddziałach lub u naszych agentów.

**Jak PZU wspiera
długie i zdrowe
życie Polaków**

Nasze inicjatywy prozdrowotne

PZU od lat angażuje się w akcje, które promują profilaktykę zdrowotną i aktywny styl życia. Regularnie inicjujemy i wspieramy projekty o tematyce prozdrowotnej, sponsorujemy działania sportowe i proekologiczne, propagujemy nowe zachowania społeczne, które służą zdrowiu.



Droga do zdrowia z PZU

W 2021 roku zrealizowaliśmy dwie odsłony kampanii „Droga do Zdrowia z PZU”. W pierwszym etapie mieszkańcy 13 miast w całej Polsce mogli wykonać bezpłatne badania profilaktyczne i skonsultować się ze specjalistami w naszych mobilnych gabinetach medycznych. Przeprowadziliśmy blisko 6000 badań i konsultacji.

Podczas drugiej odsłony kampanii udostępniliśmy stronę drogadozdrowiazpzu.pl, na której znajdują się artykuły i webinary z zakresu m.in. dietytyki, profilaktyki chorób cywilizacyjnych czy aktywności fizycznej, przygotowane przez ekspertów medycznych, trenerów personalnych i influencerów. Kampanii towarzyszyły działania promocyjne w telewizji, radiu oraz mediach społecznościowych.



Dobra Drużyna PZU

Aby zachęcić dzieci i młodzież do aktywności fizycznej, zainaugurowaliśmy program Dobra Drużyna PZU. Jego ambasadorką i kapitanem jest tenisistka Iga Świątek. Wspieramy szkolne i amatorskie drużyny sportowe, m.in. organizując zawody sportowe nawet w najmniejszych miejscowościach. Pomagamy także małym sportowcom z niepełnosprawnościami. Działaniami programu objęliśmy już 21 500 osób.



Pomoc To Moc

Pomoc To Moc jest ogólnopolską akcją prewencyjną – wspieramy finansowo społeczności lokalne w realizacji projektów, które służą poprawie bezpieczeństwa i ochronie zdrowia. Dopuszczamy siłownie plenerowe, ścieżki zdrowia, place zabaw i tereny rekreacyjne, dofinansowujemy organizację turniejów i konkursów sportowych oraz bezpłatnych, ogólnorozwojowych treningów dla dzieci, młodzieży i seniorów, a także aktywności, które służą rehabilitacji ruchowej (wycieczki górskie, rajdy rowerowe) i wiele innych. W 2021 roku do programu Pomoc To Moc zgłoszono blisko 1400 wniosków.



Zdalna Opieka COVID

W trosce o zdrowie naszych pacjentów w trakcie pandemii PZU Zdrowie uruchomiło program Zdalna Opieka COVID, skierowany do osób z podejrzeniem zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2 lub z pozytywnym wynikiem testu na jego obecność. Zakwalifikowani do programu pacjenci, którzy przebywają w izolacji domowej, otrzymują od nas pulsoksymetr do monitorowania saturacji oraz pulsu. Dodatkowo, zapewniamy tym osobom bezpłatne konsultacje z internistą i psychologiem.



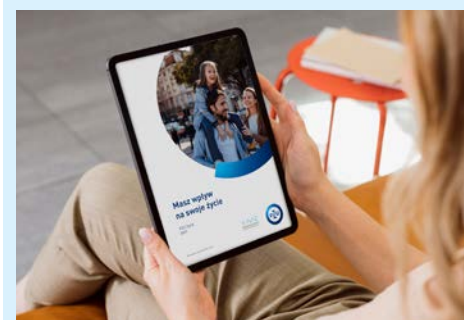
Profilaktyka 40 Plus

Placówki medyczne PZU Zdrowie wspierają program Ministerstwa Zdrowia Profilaktyka 40 Plus. Program ma pomóc wykrywać choroby przewlekłe, których rozpoznanie jest utrudnione w czasie pandemii COVID-19 i związanych z nią ograniczeniach w dostępie do badań i konsultacji lekarskich. Obecnie głównym ryzykiem utraty zdrowia u osób dorosłych są choroby układu krążenia i nowotwory. W ramach programu osoby po 40. roku życia mogą wykonać bezpłatnie badania diagnostyczne w ramach pakietów.



Przeglądy zdrowia dostępne na portalu mojePZU

Aby umówić się na przegląd zdrowia, wystarczy kilka kliknięć w telefonie. Na portalu mojePZU dostępne są pojedyncze konsultacje lekarskie, badania oraz pakiety profilaktyczne: np. Zdrowa Kobieta, Zdrowy Mężczyzna czy Zdrowy Uśmiech. Oferujemy konsultacje stacjonarne w placówkach PZU Zdrowie lub w formie teleporad z lekarzami kilkunastu specjalizacji z naszego Centrum Telemedycznego.



Kompendium wiedzy „Masz wpływ na swoje zdrowie”

Jesienią 2021 roku wydaliśmy – pod honorowym patronatem Ministerstwa Zdrowia – kompendium wiedzy „Masz wpływ na swoje życie”. W naszej publikacji przedstawiliśmy najciekawsze wnioski z badań o życiu i zdrowiu Polaków oraz zawarliśmy porady ekspertów dla wszystkich, którzy chcą coś zrobić dla swojego zdrowia oraz dłuższego i bezpieczniejszego życia.



Poradnik o zdrowiu na stronie pzuzdrowie.pl

Rzetelna wiedza jest niezbędnym elementem profilaktyki. Na stronie PZU Zdrowie w zakładce „Poradnik o zdrowiu” znajduje się kilkaset praktycznych artykułów na temat objawów i leczenia najczęstszych chorób oraz zdrowego stylu życia, a także porady naszych ekspertów.

Zapraszamy do lektury: pzuzdrowie.pl/poradnik-o-zdrowiu.



„Zacznij od zdrowia”

Wspierany przez nas program TVP ma nowoczesną formułę, w której wykorzystuje się możliwości studia XR i technologii rozszerzonej rzeczywistości. Przybliży widzom tematy związane z medycyną i profilaktyką zdrowotną. W każdym odcinku eksperci – wśród nich specjaliści PZU Zdrowie – odpowiadają na pytania, które dotyczą m.in. nadciśnienia, problemów z oddychaniem, nowotworów, chorób cywilizacyjnych, radzenia sobie ze stresem czy zaburzeń psychicznych.

