

Świadomość zdrowotna Polaków systematycznie rośnie. Coraz więcej osób wykonuje profilaktyczne badania, regularnie kontroluje stan zdrowia i szuka profesjonalnych porad medycznych. Eksperci podkreślają jednak, że sama diagnostyka nie wystarczy. Równie ważne jest budowanie zdrowych nawyków, przede wszystkim regularnej aktywności fizycznej. Odpowiedzią na te potrzeby ma być nowy model opieki, który po raz pierwszy w Polsce połączył w jednym miejscu gabinety lekarskie, diagnostykę laboratoryjną oraz infrastrukturę sportową.

Pilotażowa placówka została uruchomiona w warszawskim Międzylesiu. Jej celem jest stworzenie przestrzeni, w której profilaktyka nie kończy się na wykonaniu badań, lecz prowadzi do długofalowej zmiany stylu życia.

Polacy coraz częściej dbają o profilaktykę

Zainteresowanie badaniami profilaktycznymi wyraźnie rośnie. Badania pokazują, że 44 proc. Polaków wykonuje je regularnie, a kolejne 26 proc. przynajmniej raz na kilka lat. Oznacza to, że ponad dwie trzecie społeczeństwa korzysta z profilaktycznych badań krwi.

Rosnąca świadomość zdrowotna przekłada się także na rozwój sieci punktów diagnostycznych. Coraz większy nacisk kładzie się na szybki dostęp do badań oraz sprawne przekazywanie wyników, które następnie mogą zostać omówione z lekarzem i wykorzystane do zaplanowania dalszego postępowania.

Jednocześnie eksperci zwracają uwagę, że nawet najlepsza diagnostyka nie przyniesie oczekiwanych efektów bez zmiany codziennych nawyków.

Choroby cywilizacyjne wciąż dużym wyzwaniem

Aktualne dane pokazują, że problemy zdrowotne związane ze stylem życia nadal dotyczą znacznej części społeczeństwa. Ponad połowa pracowników zmaga się z nadwagą lub otyłością, niemal połowa ma podwyższony poziom cholesterolu, a blisko jedna trzecia cierpi na nadciśnienie.

Jednym z powodów takiej sytuacji pozostaje niewystarczająca aktywność fizyczna. Według badań zaledwie około 21 proc. Polaków powyżej 15. roku życia spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności w czasie wolnym. Oznacza to, że zdecydowana większość społeczeństwa nadal rusza się zbyt mało, aby osiągnąć wymierne korzyści zdrowotne.

Lekarz, diagnostyka i trener w jednym miejscu

Nowy model opieki zakłada, że pacjent po konsultacji lekarskiej nie kończy procesu leczenia na recepcji czy skierowaniu na badania. Kolejnym etapem ma być wsparcie w budowaniu zdrowych nawyków poprzez współpracę z trenerem medycznym i specjalistami zajmującymi się aktywnością fizyczną.

Takie podejście pozwala lepiej koordynować profilaktykę, diagnostykę oraz działania wspierające leczenie. Pacjent może w jednym miejscu wykonać badania laboratoryjne, skonsultować wyniki z lekarzem, a następnie otrzymać indywidualne wskazówki dotyczące bezpiecznej aktywności fizycznej.

Zdaniem specjalistów właśnie długofalowa motywacja oraz regularny ruch mają największy wpływ na ograniczenie ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych.

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 08, lipiec 2026 13:26

Tomasz Smaś

Odsłony: 105

Aktywność fizyczna staje się elementem leczenia

Choć zainteresowanie sportem systematycznie rośnie, eksperci podkreślają, że nadal tylko około jedna trzecia pracowników jest aktywna na poziomie przynoszącym realne korzyści zdrowotne. Najczęściej motywacją do ćwiczeń pozostaje poprawa kondycji, wydolności i sprawności fizycznej.

Nowy model opieki ma zachęcać do regularnego ruchu poprzez łatwy dostęp do infrastruktury sportowej oraz programy motywacyjne. Istotną rolę mają odgrywać także działania oparte na grywalizacji, które pomagają utrzymać systematyczność treningów.

Twórcy projektu zakładają również rozwój podobnych placówek poza centrami miast. Dzięki temu mieszkańcy będą mogli korzystać z opieki medycznej, diagnostyki i aktywności fizycznej bliżej miejsca zamieszkania. Zdaniem ekspertów połączenie tych trzech obszarów może stać się jednym z najważniejszych kierunków rozwoju nowoczesnej profilaktyki zdrowotnej, w której leczenie nie ogranicza się do walki z chorobą, lecz koncentruje się przede wszystkim na skutecznym zapobieganiu jej rozwojowi.

Źródło: Newseria