



PRZEPISY ZDROWOTNE *na co dzień*

**PROJEKT „POPRAWA DOSTĘPNOŚCI I JAKOŚCI USŁUG REHABILITACYJNYCH
DZIECI I DOROSŁYCH W REGIONIE PRZYGRANICZNYM”
NR LTPL00082**

PROJEKT „POPRAWA DOSTĘPNOŚCI I JAKOŚCI USŁUG REHABILITACYJNYCH DZIECI I DOROSŁYCH W REGIONIE PRZYGRANICZNYM”

(„MAKING REHABILITATION SERVICES FOR CHILDREN AND ADULTS IN THE CROSS-BORDER REGION MORE ACCESSIBLE AND BETTER QUALITY“)

NR. LTPL00082

Od lutego 2024 r. publiczna instytucja Abromiškių reabilitacijos ligoninė (pol. Szpital rehabilitacyjny w Abromiszkach) wraz z partnerem z Polski (szpital powiatowy w Łapach) realizuje projekt „Poprawa dostępności i jakości usług rehabilitacyjnych dzieci i dorosłych w regionie przygranicznym“. Projekt jest finansowany ze środków programu współpracy transgranicznej Interreg VI-A Litwa-Polska na lata 2021-2027 w ramach Europejskiej Współpracy Terytorialnej oraz ze środków partnerów projektu.

Celem projektu – jest wzmocnienie współpracy transgranicznej między placówkami medycznymi w celu zapewnienia, rozszerzenia i poprawy dostępności oraz jakości usług rehabilitacyjnych dla dzieci i dorosłych w Litwie i Polsce.

W ostatnim czasie w procesie leczenia rehabilitacyjnego pojawiają się nowe wyzwania i potrzeby doskonalenia oraz dostosowywania usług do zmieniających się potrzeb i warunków pacjentów. Zmieniające się okoliczności zmuszają placówki lecznicze do jak najskuteczniejszego przeprowadzania procesu rehabilitacji i stosowania najnowocześniejszych, innowacyjnych metod leczenia w celu osiągnięcia najlepszych wyników dla pacjenta. W trakcie realizacji projektu dąży się do udoskonalenia i poprawy jakości oraz dostępności usług i środków kinezyterapii i fizjoterapii.

Okres realizacji projektu – 24 miesiące.

Rozpoczęcie projektu: 01.02.2024

Zakończenie projektu: 31.01.2026

Całkowita wartość projektu: 455 239,45 EUR, z czego 364 191,55 EUR finansuje Unia Europejska.

Wyniki projektu:

- ◆ Wykonano prace remontowe pomieszczeń.
- ◆ Zakupiono i praktycznie rozpoczęto użytkowanie różnorodnego specjalistycznego, nowoczesnego sprzętu do psychoterapii, fizjoterapii i kinezyterapii, charakteryzującego się wyjątkowymi innowacjami, mającego silny pozytywny wpływ na proces leczenia. Innowacyjne metody stosowania tego sprzętu zamierza się poznać od najlepszych międzynarodowych specjalistów w tej dziedzinie.
- ◆ Różnorodne seminaria, szkolenia, wydarzenia dla specjalistów zespołu ds. rehabilitacji.
- ◆ Międzypaństwowa współpraca instytucji, wymiana doświadczeń i wiedzy zawodowej.
- ◆ Praktyczne i teoretyczne szkolenia zapobiegawcze dla pacjentów i ich bliskich.

Realizacja przewidzianych działań w ramach projektu przyczyni się do poprawy jakości i dostępności usług rehabilitacyjnych świadczonych przez placówki, wzmocnienia współpracy transgranicznej między nimi, aby osiągnąć ostateczny cel projektu – poprzez wykorzystanie wiedzy na temat zapobiegania chorobom, zapewnienie pacjentom niezbędnego leczenia w stosownym czasie oraz poprawę ich stanu zdrowia.

ZDROWY STYL ŻYCIA NIE JEST TRUDNY – TO DROBNE CODZIENNE WYBORY, KTÓRE W DŁUŻSZEJ PERSPEKTYWIE PRZYNOSZĄ OGROMNE KORZYŚCI.

Zdrowie to nasz najważniejszy skarb, a zapobieganie chorobom pomaga zachować energię, dobre samopoczucie oraz silne ciało i umysł. W tej broszurze znajdziesz **krótkie i praktyczne „przepisy”** dotyczące różnych aspektów zdrowia: aktywności fizycznej, odżywiania, zdrowia kręgosłupa, dobrego samopoczucia emocjonalnego i zapobiegania infekcjom, które pomogą uniknąć chorób i czuć się dobrze każdego dnia.

Każdy temat jest przedstawiony w **zrozumiałych punktach i łatwych do zastosowania poradach**, abyś mógł je zastosować w codziennym życiu. Te proste, ale skuteczne porady kształtują nawyki, które pomagają:

- ◆ zapobiec chorobom,
- ◆ wzmocnić ciało,
- ◆ poprawić nastrój i zwiększyć energię,
- ◆ utrzymać zdrowy rytm życia.



Zacznij od małych kroków – każdy dzień ze zdrowymi nawykami to inwestycja w Twoje długotrwałe zdrowie!



ERGONOMIA PRACY A ZDROWIE KRĘGOSŁUPA

Bardzo ważna jest ergonomia pracy, aby zachować zdrowy kręgosłup. Regularne przerwy, częsta zmiana pozycji, rozciąganie spiętych mięśni, ale przede wszystkim odpowiednie przygotowanie stanowiska pracy (biurka, krzesła, monitora) pomagają zmniejszyć napięcia i przeciążenia. Bardzo ważne jest wzmacnianie mięśni głębokich poprzez aktywność fizyczną. Świadome nawyki i ergonomiczne środowisko pracy to podstawa w profilaktyce bólu pleców i schorzeń kręgosłupa.

PRZEPISY NA ZDROWY KRĘGOSŁUP I ERGONOMIĘ PRACY

1. Odpowiednie miejsce pracy

Monitor na wysokości oczu – górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu, aby nie trzeba było zginać szyi.

Odległość – trzymaj monitor w odległości wyciągniętej ręki.

Krzesło – wybierz regulowane, z podparciem dla pleców i lędźwi.

Biurko – powinno mieć taką wysokość, aby ręce były zgięte pod kątem około 90°.

Stopy – opierają się całą powierzchnią o podłogę; jeśli biurko jest wysokie – użyj podnóżka.

Oświetlenie – unikaj odbłasków na monitorze, zadbaj o naturalne lub równomiernie rozproszone światło.

2. Nawyki siedzenia

Siedź z prostymi plecami, rozluźnionymi ramionami i głową nie pochyloną do przodu. Unikaj długiego siedzenia w jednej pozycji – zmieniaj

pozycję co najmniej co 30–40 minut. Nie siedź ze skrzyżowanymi nogami dłużej niż kilka minut. Przyzwyczaj się do dynamicznego siedzenia – umieść małą poduszkę lub walek pod lędźwiami, a do krótkich odcinków pracy używaj piłki gimnastycznej.

3. Przerwy ruchowe

Co 30–40 minut wstań, przejdź się, wykonaj 2–3 rozciągania.

Staraj się przynajmniej kilka razy dziennie pracować na stojąco (jeśli masz taką możliwość – używaj biurka z regulowaną wysokością).

Pamiętaj o **zasadzie 20-20-20**: kco 20 minut przez 20 sekund spoglądaj na obiekt oddalony o 20 stóp (~6 m) – pomaga to oczom i szyi.

4. Proste rozciągania w miejscu pracy

Ruchy szyi – powoli przekręcaj głowę na boki, pochylaj ją do przodu i do tyłu.

Obracanie ramionami – 10 razy w przód i w tyłu.

Otwarcie klatki piersiowej – złóż ręce za plecami i wyprostuj klatkę piersiową.

Obracanie kręgosłupa – siedząc, obróć się w jedną stronę, a następnie w drugą, przy czym połóż rękę na oparciu krzesła.

5. Aktywność fizyczna poza pracą

Co najmniej **30 minut lekkiej gimnastyki lub spaceru** dziennie.

Włącz ćwiczenia wzmacniające głębokie mięśnie brzucha, pleców i pośladków (ćwiczenie planki „deska”, mostki, elementy pilatesu lub jogi).

Pływanie i chodzenie to również świetne aktywności dla zdrowia kręgosłupa. Regularnie wykonuj ćwiczenia rozciągające.

6. Świadome nawyki

Trzymaj telefon na **wysokości oczu**, unikaj „technologicznej szyi” (długiego pochylecia głowy).

Jeśli rozmawiasz przez telefon dłużej – używaj słuchawek zamiast trzymać telefon przy uchu. Częściej chodź pieszo – np. wchodź po schodach, wysiadaj z autobusu wcześniej. Słuchaj swojego ciała – jeśli czujesz napięcie lub ból, czas się poruszyć.



Zdrowy kręgosłup – Twoje oparcie na całe życie. Ruch i ergonomia codziennie = mniej bólu jutro!



ERGONOMIA DLA MŁODZIEŻY

U młodzieży i dzieci bardzo ważne jest prawidłowe noszenie plecaka. Powinien on przylegać do pleców i być noszony na obu ramionach, na odpowiedniej wysokości. Plecak „wiszący na pośladkach” powoduje przeciążenie kręgosłupa, przesunięcie środka ciężkości i sprzyja garbieniu się, co może prowadzić do wad postawy i bólów pleców. Edukacja w zakresie ergonomii już od najmłodszych lat to klucz do zdrowego kręgosłupa w dorosłości.

PRZEPISY NA ZDROWY KRĘGOSŁUP OD MAŁEGO

1. Wybór plecaka

Plecak powinien być **lekki i wygodny**.

Tylna część – **sztywna lub wyściełana**, aby przylegała do pleców. Paski – **szerokie, wyściełane i regulowane**.

Dobrze, jeśli plecak ma **pas biodrowy** – pomaga on rozłożyć ciężar.

2. Prawidłowe noszenie plecaka

Plecak należy nosić **na obu ramionach**, a nie tylko na jednym.

Dolna część plecaka nie powinna znajdować się **poniżej talii**, ale powyżej pośladków.

Ciężar powinien być rozłożony – najcięższe przedmioty lub książki powinny znajdować się bliżej pleców.

Zaleca się, aby plecak ważył **nie więcej niż 10–15% masy ciała**.

3. Postawa ciała codziennie

Siedząc – plecy proste, ramiona rozluźnione, obie stopy oparte o podłogę.

Unikać długiego „garbienia się” przy telefonie lub komputerze.

Wykonywać proste **ćwiczenia rozciągające i wzmacniające kręgosłup** (np. skłony, machanie rękami, ruchy „kota-krowy”).

4. Dlaczego to jest ważne?

Nieprawidłowo noszony plecak może powodować:

- ◆ wady postawy ciała,
- ◆ bóle szyi i ramion,
- ◆ w przyszłości skrzywienia kręgosłupa.

Właściwa ergonomia pomaga:

- ◆ utrzymać zdrowy kręgosłup,
- ◆ lepiej czuć się na co dzień,
- ◆ mieć więcej energii do nauki i spędzania wolnego czasu.



REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nieodłącznym elementem profilaktyki zdrowia jest regularna aktywność fizyczna. Zalecane minimum to 150 min umiarkowanego ruchu tygodniowo, np. szybki spacer, jazda na rowerze czy pływanie. Ruch poprawia krążenie, wzmacnia mięśnie posturalne i zmniejsza ryzyko bólu pleców, a także przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia. Nawet krótkie, codzienne formy aktywności mają ogromne znaczenie dla zdrowia całego układu ruchu.

PRZEPISY NA ZDROWĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

1. Poruszaj się regularnie

Staraj się wykonywać **150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo** (np. szybkie chodzenie, jazda na rowerze, pływanie).

Jeśli trudno jest znaleźć tyle czasu naraz – podziel to na 10–15 minut dziennie.

2. Włącz do rutyny codzienności

Wchodź po schodach zamiast windą.

Chodź pieszo, kiedy tylko możesz.

W pracy lub w domu rób **krótkie przerwy**: rozciągnij ramiona, szyję, plecy.

3. Wzmacniaj mięśnie

Regularnie wykonuj ćwiczenia wzmacniające **mięśnie brzucha, pleców i pośladków**. Chroni to kręgosłup i zmniejsza ryzyko bólu pleców.

4. Różnorodność = przyjemność

Wybierz aktywność, która Ci się podoba: taniec, joga, pływanie, bieganie lub gry zespołowe. Im bardziej zróżnicowana aktywność, tym łatwiej utrzymać nawyk.

5. Nie zapomnij o rozciąganiu

Przed i po aktywności fizycznej wykonaj lekkie **ćwiczenia rozciągające**.

Zmniejsza to napięcie mięśni i pomaga uniknąć kontuzji.



Nawet krótkie codzienne ruchy to inwestycja w zdrowy kręgosłup, mięśnie i dobre samopoczucie.



ZDROWE ODŻYWIANIE – PRZEPISY NA ENERGIĘ I ZDROWIE

Zbilansowana dieta to codzienna inwestycja w Twoje zdrowie. Odpowiednie nawyki żywieniowe pomagają utrzymać zdrową wagę, wzmacniają odporność, poprawiają krążenie krwi, podtrzymują zdrowie kręgosłupa i mięśni oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych.

PRZEPISY NA ZDROWE ODŻYWIANIE

1. Dodaj kolorów do talerza

Jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie.

Wybieraj różne kolory – każdy kolor dostarcza innych witamin i minerałów.

2. Produkty pełnoziarniste = długotrwała energia

Zamiast produktów białych wybieraj pieczywo pełnoziarniste, ryż, makaron i kasze. Dostarczają one więcej błonnika i pomagają dłużej zachować uczucie sytości.

3. Pij wystarczającą ilość wody

Pij co najmniej 1,5–2 litry wody dziennie.

Woda poprawia krążenie krwi, metabolizm i pomaga utrzymać energię.



4. Ograniczaj spożycie cukru i soli

Spożywaj umiarkowanie słodkie, napoje gazowane i bardzo słone potrawy. Czytaj etykiety – cukier i sól mogą ukrywać się nawet w „zdrowych” produktach.

5. Regularne posiłki

Jedz 3–5 razy dziennie.

6. Słuchaj swojego ciała

Jedz tylko wtedy, gdy czujesz prawdziwy głód. Przestań jeść, gdy jesteś syty – pomaga to utrzymać zdrową wagę i energię.



Małe, codzienne zmiany w diecie to długotrwałe korzyści dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia.



ZAPOBIEGANIE INFEKCIOM – OCHRONA KAŻDEGO DNIA

Małe nawyki codziennie – duża ochrona przed chorobami. Regularna higiena i odpowiedzialne nawyki pomagają uniknąć przeziębień, grypy, zaburzeń trawienia i innych infekcji.

PRZEPISY NA KONTROLĘ INFEKCJI

1. Higiena rąk

Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund: przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, po powrocie do domu, po przebywaniu w miejscach publicznych.

Jeśli nie ma dostępu do wody, użyj żelu do rąk na bazie kwasu lub alkoholu.

Unikaj dotykania twarzy (oczu, nosa, ust brudnymi rękami).

2. Wietrzenie i czystość

Regularnie przewietrzaj pomieszczenia, co najmniej 2–3 razy dziennie przez 5–10 minut.

Utrzymuj miejsce pracy i otoczenie w czystości – wycieraj stoły, klamki, często dotykane powierzchnie.

3. Szczepionki

Przestrzegaj harmonogramu szczepień zalecanego przez lekarza.

Szczepionki chronią przed chorobami sezonowymi (grypa, COVID-19, pneumokoki itp.).



Każda chwila mycia rąk, wietrzenia i odpowiedzialnego kontaktu to inwestycja w zdrowie Twoje i osób w Twoim otoczeniu



4. Odpowiedzialny kontakt

Jeśli Ty lub inni są chorzy – unikaj bliskiego kontaktu do czasu wyzdrowienia.

Kaszlaj lub kichaj w chusteczkę lub łokieć, a nie w dłonie.

Używaj jednorazowych chusteczek higienicznych i natychmiast je wyrzucaj.

5. Higiena osobista

Unikaj dzielenia się sztućcami, szklankami czy ręcznikami.

Dbaj o czystość ubrań i pościeli.

Zadbaj o odpowiednie obuwie i odzież dostosowaną do warunków pogodowych.

6. Świadomość i zapobieganie

Obserwuj swoje zdrowie: jeśli pojawi się gorączka, kaszel, ból głowy lub zaburzenia trawienia, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Ucz się i przypominaj innym – dobra higiena to zapobieganie dla całej rodziny i społeczności.



ZDROWIE EMOCJONALNE – PRZEPIS NA SPOKÓJ I ENERGIĘ

Zdrowy stan emocjonalny – jak mocny kręgosłup dla ciała: pomaga czuć się dobrze, zmniejsza stres i poprawia ogólne samopoczucie.

PRZEPISY NA ZDROWIE EMOCJONALNE

1. Codziennie poświęć czas dla siebie

Poświęć co najmniej 10–15 minut dziennie na wyciszenie się, medytację, ćwiczenia oddechowe lub ulubione zajęcia.

Nawet krótkie chwile spędzone w ciszy lub na łonie natury pomagają zmniejszyć napięcie i zrelaksować się.

2. Sen – gwarancja zdrowia

Staraj się spać 7–8 godzin dziennie.

Stwórz stały tryb snu: kładź się spać i wstawaj o podobnej porze.

3. Komunikacja i wsparcie

Utrzymuj kontakt z bliskimi, przyjaciółmi lub osobami o podobnych poglądach.

Rozmowa o zmartwieniach lub radościach zmniejsza stres i wzmacnia zdrowie emocjonalne.

4. Aktywność fizyczna – naturalny sposób na zmniejszenie stresu

Nawet lekka codzienna aktywność fizyczna (chodzenie, ćwiczenia rozciągające, joga) zmniejsza napięcie, poprawia nastrój i zwiększa energię.



Świadome dbanie o zdrowie emocjonalne to inwestycja w długotrwałe dobre samopoczucie, energię i produktywność.

5. Świadome podejście do stresu

Naucz się rozpoznawać sytuacje stresowe i ich źródła.

Ćwicz techniki relaksacyjne: głębokie oddychanie, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia uważności (mindfulness).

6. Profesjonalna pomoc

Jeśli odczuwasz długotrwały niepokój, przygnębienie lub zmęczenie, skonsultuj się ze specjalistą: psychologiem, psychiatrą lub konsultantem.

Wczesna pomoc pozwala uniknąć poważniejszych problemów ze zdrowiem emocjonalnym.

7. Codzienne małe kroki

Planowanie dnia, włączenie odpoczynku do rutyny i dążenie do małych celów pomaga zachować równowagę psychiczną.



UNIKANIE SZKODLIWYCH NAWYKÓW – GWARANCJA ZDROWIA

Alkohol, palenie i inne szkodliwe nawyki osłabiają organizm i zwiększają ryzyko chorób. Świadome unikanie szkodliwych nawyków to prosta, ale skuteczna prewencja zdrowia.

PRZEPISY NA UNIKANIE SZKODLIWYCH NAWYKÓW

1. Niepalenie – każdy dzień ma znaczenie

Każdy dzień bez palenia wzmacnia płuca, serce i układ krążenia.

Jeśli już palisz, staraj się ograniczyć ilość papierosów lub skonsultuj się ze specjalistą, jak rzucić palenie.

2. Ograniczanie spożycia alkoholu

Ograniczaj spożycie alkoholu lub całkowicie go unikaj.

Nawet sporadyczne ograniczenie spożywania alkoholu zmniejsza szkodliwy wpływ na organizm.

3. Obserwuj swoje nawyki

Świadomie zauważaj sytuacje, w których pojawia się chęć spożycia szkodliwych produktów. Zapisz swoje myśli lub uczucia – pomoże to zrozumieć, dlaczego pojawia się ta chęć.



Każdy dzień bez szkodliwych nawyków to inwestycja w zdrowie kręgosłupa, serca, płuc i ogólne zdrowie oraz dobre samopoczucie.



4. Alternatywne aktywności

Zajmij się hobby, sportem, twórczością lub działalnością społeczną bez szkodliwych nawyków. Zaangażuj przyjaciół lub rodzinę – razem łatwiej jest utrzymać zdrowe nawyki.

5. Wsparcie ze strony otoczenia

Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi lub specjalistami, jeśli masz trudności z uniknięciem szkodliwych nawyków. Bierz udział w programach promujących zdrowie lub grupach wspierających.

6. Małe kroki – długotrwałe korzyści

Każdy dzień bez szkodliwych nawyków to mały, ale ważny krok w kierunku długotrwałego zdrowia. Wyznaczaj realistyczne cele i celebrowaj osiągnięcia – nawet małe sukcesy motywują do dalszych działań.





Interreg



Współfinansowany przez
UNIE EUROPEJSKĄ

Litwa – Polska



Kontakty

**Publiczna instytucja Szpital
rehabilitacyjny w Abromiskach**

*www.abromiskes.lt
Tel. 0 800 00656*

**Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Łapach**

*<https://szpitallapy.pl/>
+48 858142438*

Projekt finansowany jest ze środków programu współpracy transgranicznej
Interreg VI-A Polska-Litwa na lata 2021–2027 oraz środków partnerów projektu