

## **Dlaczego Polacy wciąż odkładają badania profilaktyczne? Sama dostępność profilaktyki nie wystarcza.**

**Coraz więcej Polaków deklaruje, że chce żyć długo i w zdrowiu. Jednocześnie rzeczywiste korzystanie z profilaktyki pozostaje ograniczone. Z ogólnopolskiego badania opublikowanego w *Journal of Clinical Medicine* wynika, że jedynie 6,4 proc. dorosłych otrzymało komplet zalecanych badań profilaktycznych, odpowiednich do wieku, płci i sytuacji zdrowotnej. Tymczasem choroby układu krążenia i nowotwory odpowiadają łącznie za około 62 proc. wszystkich zgonów w Polsce. W wielu przypadkach ich ryzyko można znacząco ograniczyć dzięki regularnej profilaktyce i wczesnemu wykrywaniu.**

Dane Narodowego Funduszu Zdrowia pokazują, że w pierwszym roku funkcjonowania programu „Moje Zdrowie” wypełniono 3 739 583 ankiety zdrowotne, z czego 94,7 proc. zostało podjętych do realizacji. Blisko połowę formularzy – 47 proc. – pacjenci uzupełnili samodzielnie za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mojeIKP. Kobiety nadal częściej korzystają z programu, jednak systematycznie rośnie również zainteresowanie profilaktyką wśród mężczyzn.

Zdaniem ekspertów sama dostępność badań nie wystarczy. Równie istotne jest budowanie tzw. health literacy, czyli kompetencji zdrowotnych – umiejętności rozumienia informacji medycznych oraz podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego zdrowia. To właśnie one pomagają zamienić wiedzę o profilaktyce w konkretne działania.

– Z badań wynika, że wiele osób po prostu nie wie, jakie badania profilaktyczne powinno wykonywać i jak często je powtarzać. Część pacjentów nigdy nie otrzymała takich informacji, a nawet jeśli je posiada, nie zawsze wie, jak przełożyć je na konkretne działania. To pokazuje, że problemem nie jest wyłącznie dostępność świadczeń, ale również brak systematycznego prowadzenia pacjenta przez cały proces profilaktyki – mówi dr Robert Mordaka, lekarz specjalista zdrowia publicznego i współtwórca Doctor Robert – asystenta profilaktyki.

## **Longevity to nie tylko długie życie**

Coraz częściej rozmawiamy dziś o longevity, jednak współczesna medycyna coraz większą uwagę zwraca nie tylko na długość życia (*life span*), ale również na długość życia w zdrowiu (*health span*). Celem nie jest wyłącznie wydłużanie życia, lecz przede wszystkim ograniczenie liczby lat spędzonych z chorobami przewlekłymi i zależnością od pomocy innych osób.

Według danych Eurostatu mieszkańców Unii Europejskiej może liczyć średnio na około 63 lata życia w zdrowiu. W Polsce wskaźnik Healthy Life Years wynosi 61,62 roku dla mężczyzn i 65,32 roku dla kobiet.

– W Polsce wciąż dominuje model reaktywny. Do lekarza zgłaszamy się najczęściej wtedy, gdy już zachorujemy, zamiast skutecznie zapobiegać chorobom. Odpowiedzialność za zdrowie spoczywa zarówno na systemie ochrony zdrowia, jak i na samych pacjentach. Potrzebujemy przejścia od modelu leczenia do modelu świadomego dbania o zdrowie – podkreśla dr Robert Mordaka.

Ekspertcy zwracają uwagę, że na długość życia w zdrowiu wpływają przede wszystkim codzienne decyzje dotyczące aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, snu, unikania używek oraz regularnych badań profilaktycznych. Coraz większe znaczenie zyskują również modele takie jak Life's Essential 8, opracowany przez American Heart Association, wskazujący osiem najważniejszych obszarów wpływających na zdrowie i ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

## **Od świadomości do działania**

Choć świadomość znaczenia profilaktyki rośnie, jednym z największych wyzwań pozostaje zamiana wiedzy w codzienny nawyk.

Badania pokazują również, że ponad 75 proc. Polaków deklaruje chęć korzystania z cyfrowych usług profilaktycznych i telemedycyny. To pokazuje, że pacjenci są gotowi korzystać z rozwiązań wspierających dbanie o zdrowie, jeśli są one proste, wiarygodne i pomagają uporządkować cały proces.

To właśnie z tej potrzeby powstał Doctor Robert – asystent profilaktyki, którego zadaniem jest wspieranie użytkownika w planowaniu i realizowaniu badań profilaktycznych.

– Zadaliśmy sobie pytanie: co by było, gdyby zdrowie miało GPS? Tak powstał Doctor Robert. Nie zastępuje lekarza, ale pomaga użytkownikowi zaplanować kolejne kroki, przypomina o badaniach i prowadzi przez proces profilaktyki zgodnie z aktualną wiedzą medyczną – mówi dr Robert Mordaka.

Po wypełnieniu krótkiej ankiety użytkownik otrzymuje indywidualny plan badań na pięć lat, przygotowany na podstawie wieku, płci, chorób współistniejących oraz stylu życia. Wszystkie rekomendacje opracowywane są w oparciu o aktualne wytyczne towarzystw naukowych i pozostają pod nadzorem medycznym.

Docelowo twórcy projektu chcą, aby z asystenta profilaktyki korzystało milion użytkowników, a rozwiązanie wspierało również placówki podstawowej opieki zdrowotnej, samorządy i pracodawców realizujących programy profilaktyczne.

## **Nie Dr Google, lecz medycyna oparta na faktach**

Internet stał się pierwszym miejscem, do którego trafia wiele osób poszukujących informacji o zdrowiu. Problem polega na tym, że znalezione tam treści bywają niepełne, sprzeczne lub niedostosowane do konkretnej osoby.

Doctor Robert nie stawia diagnoz, nie zastępuje również konsultacji lekarskiej ani procesu diagnostycznego. Wspiera użytkownika w planowaniu profilaktyki, przypomina o badaniach oraz przekazuje rekomendacje oparte na zasadach Evidence Based Medicine i aktualnych wytycznych towarzystw naukowych.

– Naszym celem było stworzenie narzędzia, które odpowiada na bardzo proste pytanie: co powinienem zbadać i kiedy. Chcemy, aby użytkownik otrzymywał wiarygodne rekomendacje oparte na wiedzy medycznej, a nie przypadkowych informacjach znalezionych w internecie – podkreśla dr Robert Mordaka.

## **Profilaktyka to proces**

Eksperci są zgodni – skuteczna profilaktyka nie polega na wykonaniu pojedynczego badania raz na kilka lat. To proces, który powinien towarzyszyć człowiekowi przez całe życie.

– Jeżeli zdecydujemy się wejść na ścieżkę zdrowia, trzeba ją konsekwentnie kontynuować. Chciałbym, aby każdy pacjent miał prosty plan profilaktyki i wiedział, jakie badania powinien wykonać. Największą satysfakcją będzie dla nas wiadomość od osoby, która napisze: „poszedłem na badania i dzięki temu chorobę wykryto odpowiednio wcześniej”. Wtedy będziemy wiedzieli, że Doctor Robert naprawdę pomaga dbać o zdrowie – podsumowuje dr Robert Mordaka.

Bo skuteczna profilaktyka nie zaczyna się w gabinecie lekarskim, lecz od codziennych decyzji podejmowanych przez każdego z nas.

### **Źródła**

- Agrawal S. i wsp., *Journal of Clinical Medicine* (2021)
- Narodowy Fundusz Zdrowia – program „Moje Zdrowie”
- Eurostat / GUS – Healthy Life Years
- GUS – struktura zgonów
- CBOS – zachowania profilaktyczne Polaków