

Profilaktyka to działania, które mają zapobiegać chorobom, problemom lub innym negatywnym zjawiskom, zanim się pojawią albo rozwiną.

Przykłady:

- **Profilaktyka zdrowotna** – szczepienia, badania kontrolne, zdrowa dieta, ruch
- **Profilaktyka chorób** – np. mammografia, kolonoskopia
- **Profilaktyka uzależnień** – edukacja, wsparcie, wczesna interwencja
- **Profilaktyka w pracy** – BHP, ergonomia

Profilaktyka I stopnia (pierwotna)

Cel: zapobieganie pojawieniu się problemu

Dla kogo: całej populacji

Przykłady:

- szczepienia
- zdrowa dieta i aktywność fizyczna
- edukacja zdrowotna w szkołach
- promocja zdrowego stylu życia

Profilaktyka II stopnia (wtórna)

Cel: wczesne wykrycie i szybkie leczenie

Dla kogo: osoby z grup ryzyka lub we wczesnym stadium problemu

Przykłady:

- badania przesiewowe (mammografia, cytologia)
- testy diagnostyczne
- wczesna interwencja psychologiczna

Profilaktyka III stopnia (trzeciorzędowa)

Cel: ograniczenie skutków choroby i zapobieganie powikłaniom

Dla kogo: osoby chore

Przykłady:

- rehabilitacja
- leczenie przewlekłe
- terapia i wsparcie
- zapobieganie nawrotom

Edukacja zdrowotna to proces uczenia się, jak dbać o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, żeby zapobiegać chorobom i poprawiać jakość życia.

Cele edukacji zdrowotnej

- kształtowanie **zdrowych nawyków**
- zwiększanie **świadomości zdrowotnej**
- zapobieganie chorobom (profilaktyka)
- odpowiedzialność za własne zdrowie i zdrowie innych

Obszary edukacji zdrowotnej

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- higiena osobista
- zdrowie psychiczne (radzenie sobie ze stresem)
- profilaktyka uzależnień
- bezpieczeństwo i pierwsza pomoc
- zdrowie seksualne

Edukacja zdrowotna w szkole

- realizowana na lekcjach (np. biologia, WDŻ, wychowanie fizyczne)
- zajęcia profilaktyczne, warsztaty, projekty
- współpraca z pielęgniarką szkolną i specjalistami

Związek z profilaktyką

- **profilaktyka I stopnia** – edukacja zdrowotna jest jej podstawą
- uczy, jak **zapobiegać** chorobom, zanim się pojawią

Promocja zdrowia to proces, który umożliwia ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem i jego poprawę. Nie chodzi tylko o brak choroby, ale o dobre funkcjonowanie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Cele promocji zdrowia

- poprawa jakości życia
- kształtowanie prozdrowotnych postaw
- tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu
- wzmacnianie odpowiedzialności za zdrowie

Przykłady działań

- kampanie społeczne (np. antynikotynowe)
- programy prozdrowotne w szkołach i pracy
- budowa ścieżek rowerowych, placów sportowych
- dostęp do opieki zdrowotnej
- edukacja zdrowotna

Różnica: promocja zdrowia vs edukacja zdrowotna

- **Edukacja zdrowotna** → przekazywanie wiedzy i umiejętności
- **Promocja zdrowia** → szersze działania: edukacja + środowisko, polityka, społeczeństwo