

ZDROWIE MENERDŻERA



Czy jesteśmy skazani na prywatną opiekę medyczną?

Prawie milion Polaków uważa, że ich potrzeby w zakresie opieki medycznej nie są zaspokojone, wynika z danych OECD. Średnio jeden mieszkaniec Polski korzysta z pomocy NFZ 9,2 razy w roku, według GUS, a w ramach ubezpieczeń dodatkowych 15,3 razy w roku, podaje SALTUS Ubezpieczenia.

BEATA TYLKE,
dyrektor sprzedaży ubezpieczeń
zdrowotnych i pracowniczych
w SALTUS Ubezpieczenia

Na pojedyncze świadczenie NFZ czekamy średnio 3,5 miesiąca, na wizytę u specjalisty 3,7 miesiąca, a na badania diagnostyczne 2,5 miesiąca, podaje Barometr WHC. Długie kolejki w publicznych przychodniach z roku na rok skłaniają kolejne osoby do szukania pomocy prywatnie. Z prywatnych ubezpieczeń medycznych korzysta już 4,8 mln Polaków, czyli o 14 proc. więcej niż

rok wcześniej, podaje Polska Izba Ubezpieczeń. Według Health at a Glance 2023, badania OECD, które podaje wskaźniki dotyczące systemów ochrony zdrowia, w 2022 r. niezaspokojenie potrzeb w zakresie opieki medycznej zgłaszało 2,6 proc. Polaków. Z jednej strony to nie najgorszy wynik, a z drugiej, w liczbach bezwzględnych to prawie 1 milion osób. Kluczowy moim zdaniem jest czas oczekiwania na lekarzy specjalistów. Do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, internisty, nawet w ramach NFZ możemy do-

stać się bez większych problemów i kolejek. Jednak, kiedy borykamy się z poważniejszymi schorzeniami, to proces leczenia wydłuża się drastycznie i wiele osób decyduje się w takiej sytuacji na szukanie pomocy prywatnie. W końcu o skuteczności leczenia i szansach na powrót do zdrowia decyduje czas – im wcześniej zaczniemy przeciwdziałać skutkom choroby, tym większa szansa na sukces.

Ile czeka się w Polsce na wizytę u specjalisty na NFZ?

Tu wgląd w sprawę daje nam Barometr WHC. Zeszłoroczna edycja badania wskazuje, że średni czas oczekiwania na pojedyncze świadczenie zdrowotne wynosi 3,5 miesiąca. A na wizytę u specjalisty czekamy średnio 3,7 miesiąca. Trzeba też pamiętać, że żaden specjalista nie postawi również trafnej diagnozy bez wyników badań diagnostycznych, na które czekamy średnio 2,5 miesią-

ca. Oznacza to, że w najlepszym wypadku musimy czekać ok. pół roku na podjęcie leczenia!

Każdy Polak korzysta z pomocy NFZ średnio 9 razy w roku

Warto też się przyjrzeć, ile razy w roku korzystamy z pomocy lekarskiej. Według ostatniej analizy Głównego Urzędu Statystycznego (Ambulatoryjna opieka zdrowotna w 2023 r.), w zeszłym roku łącznie skorzystaliśmy z 347,3 mln świadczeń medycznych na NFZ. To przeciętnie 9,2 na mieszkańca. Porad lekarskich wykonaliśmy 312,3 mln (o 4,9 proc. więcej niż rok wcześniej), z których 131,2 mln to były porady u specjalistów (o 8 proc. więcej niż rok wcześniej).

Do tego trzeba doliczyć również świadczenia, które zrealizowaliśmy prywatnie. Dopiero wtedy poznamy pełen obraz naszych potrzeb medycznych. Patrząc na nasze statystyki, widzimy, że każ-

dy ubezpieczony umawia w ciągu roku średnio 15,3 konsultacji lekarskich czy badań. Zakładam, że podobnie może wyglądać sytuacja w przypadku osób, które posiadają pakiet medyczny od sieci prywatnych przychodni, czy korzystających z jednorazowych wizyt. Mamy zatem – jak widać – duże potrzeby medyczne, których NFZ nie jest niestety w stanie w pełni zaspokoić.

Z prywatnych ubezpieczeń korzysta 4,8 mln Polaków

Dodatkowe ubezpieczenia zdrowotne cieszą się nieustającą popularnością. Pod koniec 2023 r. liczba osób korzystających z tej ochrony wyniosła 4,8 mln osób. To o 14 proc. więcej niż rok wcześniej, wynika z analizy Polskiej Izby Ubezpieczeń. To tempo wzrostu liczby ubezpieczonych z roku na rok obserwujemy już od wielu lat. Większość osób korzysta z nich w ramach umów grupowych, zapewnianych przez pracodawców.



Aktywność fizyczna menedżerów receptą na efektywne zarządzanie zespołem

– Jak wynika z danych z badania MultiSport Index 2023, aż 68 proc. menedżerów przyznaje, że stres w pracy towarzyszy im przynajmniej raz w tygodniu, z czego co trzeci zmagają się z nim codziennie lub prawie codziennie – mówi **Tomasz Groń, dyrektor zarządzający sieciami klubów fitness w Benefit Systems**



i dodaje: Co więcej, ten sam odsetek kadry zarządzającej doświadcza stresu nie tylko w trakcie pracy, ale również poza nią, co prowadzi do pogorszenia jakości życia oraz zdrowia. Stres odczuwany przez menedżerów ma bezpośredni wpływ na kulturę organizacyjną i atmosferę w pracy. Kiedy pracownicy dostrzegają, że ich przełożeni mają trudności z radzeniem sobie z negatywnymi emocjami, sami zaczynają odczuwać większe napięcie, co odbija się na ich wydajności i satysfakcji z wykonywanych obowiązków. Młodsze pokolenia są szczególnie wrażliwe na stres swoich menedżerów – według raportu MultiSport Index 2023, aż 94 proc. osób w wieku 18-24 lat uważa, że stres przełożonego negatywnie wpływa na cały zespół.

Problem, którego nie możemy ignorować

Długotrwałe funkcjonowanie w stresującym środowisku może prowadzić do ciągłego poczucia presji, które jak wiemy często towarzyszy menedżerom. Wymagania, potrzeba podejmowania szybkich i trafnych decyzji oraz odpowiedzialność za wyniki zespołu mogą stopniowo wyczerpywać ich zasoby psychiczne. Z czasem może to prowadzić do wypalenia zawodowego, które objawia się przewlekłym zmęczeniem, utratą motywacji, a także narastającym cynizmem. Menedżerowie mogą zaczynać odczuwać dystans emocjonalny wobec swoich obowiązków, co przekłada się na spadek efektywności i zaangażowania w pracy. Taki stan nie tylko negatywnie wpły-

Menedżerowie codziennie muszą sprostać wyzwaniom związanym z efektywnym kierowaniem zespołami, dbaniem o potrzeby klientów i innych interesariuszy oraz kontrolowaniem firmowych wydatków. Duża część ich odpowiedzialności koncentruje się na zarządzaniu efektywnością pracy zespołów, a jak podaje Instytut Gallupa, menedżerowie mają wpływ na 70 proc. zmian poziomu zaangażowania pracowników¹. Dlatego troska o dobrostan kierowników jest kluczowa dla poprawy zaangażowania wszystkich pracowników. Regularna aktywność fizyczna, która redukuje stres i poprawia samopoczucie, odgrywa w tym procesie bardzo istotną rolę.

wa na ich osobiste samopoczucie, ale także na cały zespół, który może odczuwać skutki osłabionego przywództwa.

– Myślę, że wiele osób ma podobne doświadczenia z czasu pandemii – stres spowodowany licznymi niewiadomymi, konieczność łączenia życia zawodowego i prywatnego, często na małej przestrzeni, a dodatkowo brak aktywności fizycznej uprawianej w przedpandemicznych warunkach i z większą intensywnością. Sam doświadczyłem dużej potrzeby ruchu, a możliwości były znacząco ograniczone. A brak skutecznych mechanizmów radzenia sobie ze stresem może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych – nasz organizm reaguje różnymi zmianami fizjologicznymi, takimi jak zwiększeniem wydzielania kortyzolu i adrenaliny, problemami ze snem, zjadaniem stresu i nadprogramowymi kilogramami, problemami z zapamiętywanie czy koncentracją, poczuciem lęku... – wyjaśnia Tomasz Groń i dodaje: W pandemii trenowałem na rowerze stacjonarnym w domu, teraz korzystam z oferty naszej sieci Zdrofit, a także z aktywności na świeżym powietrzu, co świetnie wpływa na moje samopoczucie i skutecznie redukuje stres.

Biznesowe koszty stresu

Chroniczny stres i niska kondycja psychofizyczna menedżerów ma także poważne skutki gospodarcze i biznesowe. Zestresowani liderzy mogą prowadzić organizacje do strat finansowych, wynikających np. z błędnych decyzji,

nietrafionych strategii czy niewłaściwego zarządzania zasobami. Niska efektywność pracy zarządzanych przez nich zespołów ma z kolei drastyczne skutki w skali makroekonomicznej. Według Instytutu Gallupa koszty tzw. quiet quitting, czyli rezygnacji z pracy poprzez stopniowy spadek zaangażowania pracownika, mogą sięgać aż 9 bilionów dolarów rocznie².

– Zgodnie z raportem „State of the Global Workplace” Instytutu Gallupa, tylko 14 proc. pracujących Europejczyków jest zaangażowanych w swoje obowiązki zawodowe, co bezpośrednio wpływa na wydajność pracy i zyski przedsiębiorstw – zauważa Tomasz Groń. – Niski poziom zaangażowania i wzrost liczby zwolnień lekarskich, wynikających z problemów psychicznych i fizycznych, generuje dodatkowe koszty związane z absencją pracowników oraz koniecznością wdrażania działań naprawczych w organizacjach. W efekcie brak odpowiednich programów wspierających zdrowie i dobrostan menedżerów może prowadzić do długofalowych strat ponoszonych przez firmy, a co za tym idzie, także gospodarkę. Aby uniknąć tych negatywnych konsekwencji, działania powinny być nie tylko reaktywne, ale także profilaktyczne – dodaje.

Ratunku szukamy w ruchu

Konsekwencje stresu dla zdrowia menedżerów i firm są znaczące, jednak istnieją skuteczne sposoby, aby je ograniczyć. Regularna aktywność fizyczna odgrywa fundamentalną rolę w zarządzaniu

stresem, co potwierdzają liczne badania. Ćwiczenia fizyczne nie tylko pomagają obniżyć poziom stresu poprzez zwiększenie produkcji endorfin – hormonów szczęścia – ale także poprawiają zdolności kognitywne i wspomagają regenerację organizmu po intensywnym dniu pracy.

– Warto wspomnieć, że trening to forma stresu dla organizmu, jednak regularna aktywność fizyczna pozwala organizmowi adaptować się do tego obciążenia, co w dłuższej perspektywie zwiększa jego odporność na codzienne wyzwania. Menedżerowie, którzy regularnie uprawiają sport, budują nie tylko swoją kondycję fizyczną, ale także psychiczną, co czyni ich bardziej odpornymi i lepiej przygotowanymi do radzenia sobie z presją zawodową. Ich wzmocniona odporność na stres przekłada się także na lepsze zarządzanie zespołem, co potwierdzają badania MultiSport Index 2023 – aż 67 proc. respondentów uważa, że aktywny fizycznie przełożony to lepszy szef – wyjaśnia Tomasz Groń.

Najbardziej opłacalna inwestycja

Jednym z narzędzi umożliwiających pracodawcom wspieranie dobrostanu pracowników poprzez zachęcanie i motywowanie ich do regularnej aktywności fizycznej, jest program MultiSport otwierający drzwi do ponad 5,2 tys. obiektów sportowych w Polsce.

– Aktywność fizyczna, jak już wspominałem, to jedno z najlepszych narzędzi do walki z wyjątkowo trudnym przeciwnikiem, czyli stresem. Dzięki regularnemu

wysiłkowi fizycznemu uczymy się powrotu do równowagi po wystąpieniu stresorów. To bardzo ważne nie tylko ze względu na potrzebę zachowania równowagi w pracy, ale też w życiu prywatnym – mówi Tomasz Groń.

Oferta klubów fitness znajdujących się w portfolio Benefit Systems (m.in. Zdrofit, Total Fitness czy My Fitness Place) podąża za potrzebami i oczekiwaniami klientów. Mają oni do dyspozycji nie tylko profesjonalnie wyposażone strefy treningowe, ale także szeroką ofertę zajęć grupowych. Osoby poszukujące treningów ukierunkowanych na radzenie sobie ze stresem mogą skorzystać z zajęć Body&Mind łączących pracę nad ciałem ze świadomym ruchem i oddechem, co ma udowodniony naukowo wpływ na wyciszenie emocji. Nieodłącznym elementem klubów stają się strefy relaksu z saunami i ściankami solnymi, w których można zregenerować siły po ćwiczeniach. Na ofertę klubów wpływają nie tylko trendy i potrzeby użytkowników, ale i doświadczenie managerów odpowiadających za ich utrzymanie i rozwój.

– Aktywność fizyczna jest integralnym elementem mojej codzienności i, na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia, mogę stwierdzić, że ma ona istotny wpływ zarówno na moje życie prywatne, jak i zawodowe. Często porównuję regularną aktywność fizyczną do układu odpornościowego, który wspiera nas w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami i związanym z nimi stresem. Partnerem dla naszego układu odpornościowego są m.in. kluby fitness, których dobrze skonstruowana oferta i profesjonalne usługi gwarantują odpowiednie wzmocnienie nie tylko ciała, ale i ducha – podsumowuje Tomasz Groń.

1. „State of the Global Workplace” <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>

2. „Why the World Can't Quit Quiet Quitting” <https://www.gallup.com/workplace/507650/why-world-quit-quiet-quitting.aspx>

Urazy stawu skokowego to nie tylko domena sportowców

Choć sportowcy, szczególnie koszykarze i lekkoatleci są bardziej narażeni na kontuzje stawu skokowego, to uraz może przydarzyć się każdemu i to w najmniej oczekiwanych okolicznościach – np. na spacerze podczas rekreacyjnego biegu czy powrotu z zakupów. Nie zawsze, pomimo zachowania szczególnej ostrożności, uda się uniknąć kontuzji.



DR KRZESIMIR SIECZYCH,
ortopeda Carolina Medical Center
Grupa LUX MED

Przyczyny kontuzji stawu skokowego

W trakcie tegorocznych Igrzysk Olimpijskich specjaliści zaobserwowali wzrost liczby urazów stawu skokowego wśród sportowców. Szczególnie narażeni na tego rodzaju urazy są przede wszystkim zawodnicy biorący udział w konkurencjach wymagających nagłych zmian kierunku i skoków, takich jak koszykówka, piłka ręczna czy siatkówka. Kontuzja ta dotknęła choćby polskiego siatkarza Tomasza Fornala podczas meczu z reprezentacją Egiptu. Jednak takie kontuzje przytrafiają się nie tylko zawodowym sportowcom. Najczęstszym mechanizmem urazu stawu skokowego są skręcenia, które mogą prowadzić do zerwania więzadeł albo złamań kostek. Wy-

starczy potknąć się o krawężnik czy dziurę w chodniku, by doznać urazu. Niekoniecznie trzeba uprawiać wyczynowo sport: grać w piłkę czy koszykówkę. Choć zażalenie sportowcy są bardziej narażeni na tego rodzaju kontuzje. Po skręceniu stawu skokowego wizyta u ortopedy jest konieczna, bo tego rodzaju uraz wymaga diagnostyki i leczenia. Czasem jest to leczenie zachowawcze – unieruchomienie w gipsie czy ortezie i rehabilitacja, ale jest też pewna grupa pacjentów wymagająca leczenia operacyjnego. Większość uszkodzeń więzadłowych i złamań bez przemieszczenia leczy się zachowawczo. Do operacji kwalifikują się złamania z przemieszczeniem, uszkodzenia powierzchni stawowych i całkowite uszkodzenia więzadeł nie rokujące samoistnym wygojeniem. Większość operacji w obrębie stawu skokowego wykonujemy metodą klasyczną, tzw. „na otwarto”. W niektórych przypadkach wykonujemy artroskopię, czyli mało inwazyjny, ale precyzyjny zabieg, podczas którego wykorzystywana jest kamera umożliwiająca operatorowi obser-



wowanie wnętrza stawu. Warto zaznaczyć, że zlekceważenie tego rodzaju problemów przyniesie w przyszłości negatywne konsekwencje, leczenie urazu będzie zdecydowanie dłuższe i kosztowniejsze.

Jak zminimalizować ryzyko urazów stawu skokowego i innych kontuzji?

Odpowiednie przygotowanie, które przeciwdziała kontuzjom jest szczególnie ważne w przypadku zawodowców, ale także u osób uprawiających sport rekreacyjnie. Kluczowym elementem jest odpowiednia rozgrzewka, która przygotowuje mięśnie i stawy do wysiłku, zwiększając ich elastyczność i redukując ryzyko kontuzji. Pobudza ona również receptory i układ nerwowy. Równie ważne jest regularne ćwiczenie równowagi i wzmacnianie mięśni sta-

bilizujących i posturalnych, co zapewnia lepszą ochronę stawów przed przeciążeniem.

Osoby ze stwierdzoną niestabilnością stawu skokowego mogą korzystać z ortez/stabilizatorów czy tapingu. Metody te nie są zalecane jako profilaktyka u osób, które nie miały wcześniej urazu. Co jeszcze? Planowanie treningów z uwzględnieniem regeneracji i różnorodności ćwiczeń zmniejsza ryzyko przeciążeń. Również właściwa technika ruchu i dyscypliny, wspierane przez treningi pod okiem specjalistów, odgrywają kluczową rolę w prewencji urazów. Odpowiednia dieta i nawodnienie wspierają zdrowie mięśni i stawów, co dodatkowo zmniejsza ryzyko kontuzji. Jeżeli jednak dojdzie do kontuzji, bardzo istotne jest aby nie wracać do aktywności zbyt wcześnie i robić to pod nadzorem specjalistów (ortopeda, fizjoterapeuta, trener me-

dyczny). Jedną z częstszych przyczyn nawrotu kontuzji jest zbyt pochopna decyzja o powrocie do sportu, pamiętajmy, że poza wygojeniem uszkodzonej struktury potrzebny jest też czas na przywrócenie funkcji.

Stosowanie się do wymienionych zaleceń z pewnością zminimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji. Jednak w przypadku jej wystąpienia nie należy bagatelizować problemu. Konsultacja ze specjalistą oraz wdrożenie leczenia to podstawa powrotu do aktywności fizycznej. Na koniec mała podpowiedź dla wiecznie zapracowanych sportowców amatorów, którzy nie mają czasu na dodatkowe treningi. Na co dzień też można ćwiczyć równowagę, wystarczy co jakiś czas postać na jednej nodze, dla utrudnienia można zamknąć oczy lub wykonywać jakąś czynność, taką jak np. mycie zębów.

Zmęczeni zmianami

Ponad połowa osób w środowisku pracy (52 proc.) czuje się przeciążona emocjonalnie, a 48 proc. przyznaje, że czuje się zmęczona ciągłymi zmianami w miejscu pracy.

Mentalna burza

48 proc. liderów i 36 proc. pracowników stres towarzyszy co najmniej często. Ponad połowa (55 proc.) uważa, że stres związany z presją zmian jest ponadprzeciętny. Wśród czynników wpływających na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną respondenci badania „Presja zmian a emocje i zdrowie psychiczne w środowisku pracy” zrealizowanego w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej „Bliżej Siebie” przez Grupę ArteMis wskazywali „presję czasu i tempo pracy” (38 proc.), „zbyt małe zarobki” (31 proc.) i „zbyt dużą liczbę zadań” (29 proc.).

Natomiast jako trudności psychologiczne, które w ich przekonaniu występują w środowisku pracy, podawali wypalenie zawodowe (wg 48 proc. badanych), wyczerpanie

psychiczne (wg 47 proc. badanych) oraz zaburzenia nastroju, czyli np. depresję (wg 25 proc. badanych).

Za dużo zmian

Zmiana naturalnie wpisana jest w życie i rozwój każdej organizacji. Połowa badanych (51 proc.) stwierdza, że ostatnie miesiące to coraz więcej zmian i nowych rzeczy w firmie (więcej nowości dostrzegają liderzy niż pracownicy). To problematyczne, zważywszy na fakt, że 38 proc. badanych nie lubi zmian w miejscu pracy. Nie lubimy zmian, bo są stresujące (42 proc. badanych, częściej pracownicy niż liderzy), a także dlatego, że zaburzają codzienną rutynę (39 proc. badanych) i oznaczają brak stabilności (35 proc. badanych).

Spśród zmian w miejscu pracy

jako najbardziej stresujące, niezależnie od stanowiska, wskazano:

- redukcję etatów i zwolnienia pracowników (31 proc.),
- zwiększenie wymagań dotyczących wydajności pracy lub obciążenia pracą (27 proc.),
- zmiany stanowisk pracy lub struktury zespołów (24 proc.).

– Liczba zmian nie jest jedynym problemem. Istotne jest także, a może przede wszystkim to, jak te zmiany są wprowadzane. W idealnym scenariuszu zarówno liderzy, jak i pracownicy powinni mieć komplet informacji i czas, by móc się w pełni przygotować do zmiany, tak, aby w jak najmniejszym stopniu zaburzała ich codzienną pracę. Niestety nie jest tak idealnie. Ponad 40 proc. badanych jest zdania, że zmiany w ich miejscu pracy wprowadzane są bez żadnego przygotowania pracowników (45 proc. badanych) oraz uznaje, że zmiany wprowadzane są bardzo szybko, przez co samemu trudno się do nich przygotować (42 proc. badanych) i, co

ciekawe, częściej ten problem dostrzegają liderzy niż pracownicy. Problematiczna jest także kwestia komunikacji w procesie zmiany. Prawie 60 proc. badanych nie jest przekonanych, aby zmiany w ich firmie były zawsze szczegółowo komunikowane i wyjaśniane Pracownikom (31 proc. uznaje, że tak nigdy nie jest) – mówi Agata Swornowska-Kurto, prezes Zarządu Grupy ArteMis.

Lider w świecie turbulencji

50 proc. liderów biorących udział w badaniu czuje się przytłoczona liczbą obowiązków i zmęczona ciągłymi zmianami, a 41 proc. przyznaje, że coraz częściej pracuje w nadgodzinach. Pokazuje to, z jakim obciążeniem muszą radzić sobie liderzy.

To zmęczenie przekłada się na ich bieżące funkcjonowanie:

- 51 proc. liderów przyznaje, że nadmiar obowiązków sprawia, że często nie ma w pracy czasu na przerwę, spokojne zjedzenie posiłku,
- 45 proc. liderów stwierdza, że

przez pracę ma coraz mniej czasu na życie osobiste.

– Wyniki badania pokazują, że liderzy mierzą się z wielkim obciążeniem. Prawie połowa z nich (48 proc.) odczuwa stres co najmniej często, a 42 proc. stwierdza, że utrudnia im to realizację bieżących zadań. W tym wszystkim mierzą się też z presją zmian i koniecznością zaopiekowania się zespołami w zmianie. Można by się zastanowić, jak sobie zatem radzą. Okazuje się, że na poziomie deklaracji nie jest źle. 81 proc. liderów uważa, że ma odpowiednie umiejętności do zarządzania zmianą. Trzeba jednak mieć świadomość, że to tylko deklaracje, które często mogą wynikać po prostu obawy przed przyznaniem się do braku odpowiednich zasobów. W tym miejscu warto wspomnieć o ocenie z drugiej strony – tylko 49 proc. pracowników ufa, że menadżerowie/kierownicy w ich firmie mają kompetencje, by pokierować wyzwaniami, które przyniesie przyszłość – mówi Agata Swornowska-Kurto.

W zmęczonym ciele duch wcale nie jest zdrowy

Z dr. n. med. Bartłomiejem Kacprzakiem, ortopedą, założycielem Orto Med Sport, rozmawiała Katarzyna Mazur.

Co robić, żeby po wstaniu od biurka po wielu godzinach przy nim siedzenia, nie nabawić się dotkliwej kontuzji?

Obciążenie fizyczne i psychiczne menedżerów jest ogromne. Porównywalne z napięciami, jakie towarzyszą lekarzowi, chirurgowi czy zawodowemu sportowcowi. Dlatego higiena życia u menedżera musi być taka sama. Myślenie o niej, kiedy wstaje od biurka, to myślenie zbyt późno. Ważny jest rytuał dnia codziennego. Ważne jest to, jak zaczyna on dzień, jak go kończy i jaką technologią się wspomaga, nie mając prywatnego fizjoterapeuty, który za niego myśli i z nim ćwiczy. Nowoczesne technologie, jak choćby opaska Whoop, którą sam wykorzystuję, pozwalają śledzić zmiany zachodzące w organizmie. Nie chodzi o to, żeby po 8 godzinach siedzenia przy biurku wstać i zrobić 10 tys. kroków. To akurat może sprawić jedynie, że się w którymś momencie przewrócimy. Monitorujmy poziom wypoczęcia naszego ciała. To odpowie nam na pytanie, czy te 10 tys. kroków będzie rze-

czywiście prozdrowotne czy nie. To, co najistotniejsze w mojej ocenie, to umiejętność wypoczywania. Rollowanie, techniki oddechowe, medytacja, drenaż limfatyczny, masaż pistoletem – to wszystko pozwala nam na poprawę krążenia, odprowadzenie produktów metabolicznych. Im bardziej nasze ciało jest zakwaszone tym, czego nie możemy odprowadzić, bo nie ma wystarczającego ruchu, właściwego oddechu, tym bardziej ono jest zmęczone, narażone na kontuzje, urazy czy choroby ogólnoustrojowe, takie jak choroby serca, naczyń, wynikające ze stresu. Te narzędzia, które wymienilem, dają nam szansę na uniknięcie tego, dają nam możliwość profilaktyki, ale niewielu z nas chce się je wykorzystywać. Problemem jest nasze lenistwo.

Co taka opaska może wnieść do zespołu? Jakie dać informacje jego szefowi, jeśli chodzi o zdrowie menedżerów?

Można stworzyć grupę, na którą przekazywane będą dane z monitorowania procesów u pracowni-



ków, jeśli wyrażą na to zgodę. Te dane mogą być przekazywane do lekarza czy fizjoterapeuty i dzięki temu można reagować na bieżąco. Jeśli po delegacji, ciężkim projekcie, poziom wypoczęcia menedżera to np. 29 proc., jeśli pójdzie pobiegać, spadnie ono do 10 proc. A nie o to chodzi, żeby się zajeżdźić, tylko żeby organizm wspierać. Osoba

monitorująca procesy zachodzące w organizmach pracowników, może w takich sytuacjach reagować, zalecać formy wypoczynku. To ważne dla pracodawcy, żeby jego pracownicy byli wypoczęci, a co za tym idzie pełni energii do działania, z otwartymi głowami. W zmęczonym ciele duch wcale nie jest zdrowy.

Jakie są konsekwencje dociążania aktywnością organizmu, który nie jest wypoczęty? W takich okolicznościach może dojść nawet do zgonu sercowego, czyli do tego, co dzieje się czasem na boiskach z zawodowcami, którzy się nie monitorują. Jeśli ktoś robi wysiłek, na który nie był przygotowany, jego ciało nie produkowało na tyle hemoglobiny, ile potrzeba, nie miało tyle czerwonych krwinek, żeby sobie poradzić z tym wysiłkiem, dochodzi do niedotlenienia mięśnia sercowego i można umrzeć. Może dojść do zakrzepicy, która również jest stanem zagrożenia życia, bo jeśli dojdzie do zakrzepu i zakrzep się urwie, to pacjent umiera. Mogą się też wydarzyć rzeczy z pozoru prozaiczne – po takim wysiłku można sobie rozwalić coś typowo mechanicznie – można coś złamać albo urwać, co kończy się operacją i rekonwalescencją od 3 do 12 miesięcy. A to oznacza nieobecność w pracy i obniżenie efektywności zespołu, w którym się pracuje. Kiedy przestaniemy czuć się niezniszczalni i zaczniemy z troską myśleć o swoim ciele, jest szansa, że tych ryzyk unikniemy. Z kolana czy kręgosłupa nie śmierdzi, a szkoda, bo może pamiętalibyśmy o nich podobnie, jak pamiętamy o zębach.

Wakacje od pracy, nie od zdrowia

Lato kojarzy się nam z odprężeniem, odpoczynkiem i jest to jak najbardziej dobre skojarzenie. Jednak, w myśl powiedzenia „lepiej zapobiegać, niż leczyć” nie powinniśmy zapominać latem o profilaktyce, aby wakacje nie pozostawiły po sobie przykrego, często długotrwałego wspomnienia.

ANNA KUPIECKA,
prezeska Fundacji OnkoCafe

W atmosferze relaksu i wyciszenia nie powinniśmy zapominać o regularnym kontrolowaniu stanu zdrowia. Dlatego też powinniśmy pamiętać o kilku czynnościach, które mogą uratować nam życie. Rutyna pomaga – jeśli uda nam się wyrobić nawyk kontroli własnego ciała i stanie się on naszą codziennością, to na pewno nie pożałujemy. A są to działania, które zajmują dosłownie kilka minut.

Skóra twoim pancierzem – dbaj o niego

To, co możemy na pierwszy rzut oka stwierdzić, to zmiany zachodzące na powierzchni naszej skóry. Lato sprzyja zażywaniu kąpieli słonecznych, a te z kolei mogą skończyć się poparzeniami lub nowotworem. Dlatego tak ważne jest, aby monitorować skórę – wszelkie znamiona mogą zmieniać swoje rozmiary, kolory,

strukturę – powinien to być dla nas sygnał ostrzegawczy. Owszem, można powiedzieć, że te zmiany zachodzą czasem tak wolno, że możemy ich nie zauważyć. Jest na to prosty sposób – zróbmy zdjęcie takiego znamienia. Po jakimś czasie, tygodniu, dwóch, zróbmy je ponownie i porównajmy – dzięki temu będziemy wiedzieli, czy aby nie warto skonsultować się specjalistą. Nade wszystko – nie diagnozujmy się sami – od tego są lekarze.

Samokontrola to podstawa

Nie znaczy to jednak, że powinniśmy co chwilę oddawać się w ręce lekarzy. Starajmy się sami kontrolować na bieżąco swoje ciało. Fundacja OnkoCafe prowadzi szkolenia, na których instruuje, jak profesjonalnie przeprowadzać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć nowotwór piersi, a trzeba wiedzieć, że taką diagnozę rocznie słyszy w Polsce ponad 20 tys. kobiet. Im wcześniej zostaną wykryte niepokojące zmiany, tym lepiej. I wtedy sytuacja się diametralnie

zmienia – jeśli mamy po samobadaniu jakiegokolwiek wątpliwości – umówmy konsultację ze specjalistą. Specjaliści są dostępni przez cały rok.

Chociaż nadeszły wakacje, Fundacja OnkoCafe nie zwalnia tempa. Nie przestajemy angażować się w różnorakie działania – organizujemy np. bezpłatne spotkania z onkologiem, na których można uzyskać cenne porady i wsparcie. Ambasadorki Różowego Patrolu nieustannie uczestniczą w różnych wydarzeniach, szerząc wiedzę na temat profilaktyki raka piersi. To dla nas niezwykle cenny i owocny okres, który pozwala na dalsze rozwijanie misji i docieranie do nowych osób. Wakacje, urlopy to także dobry czas, aby przeprowadzić pogłębioną diagnostykę, na którą często nie mamy czasu. W ramach akcji „prostatahistoria” oswajamy mężczyzn i ich partnerki z tematem raka prostaty – wskazujemy, jakie symptomy powinny wzbudzić ich czujność oraz namawiamy do regularnego badania gruczołu krokowego. Organizujemy także bezpłatne spotkania z onkologiem w 10 miastach w Polsce. Z kolei kampania tylnokodwasłowa.pl skierowana jest do rodzin osób zmagających się z chorobą nowotworową. Wszystkie informacje dotyczące konkretnych podejmowanych przez nas działań i kampanii, w których bierzemy udział,



dostępne są na stronie internetowej OnkoCafe.

Diagnoza „nowotwór” to nie wyrok, o ile zostanie postawiona w odpowiednim momencie – im wcześniej, tym lepiej. Dlatego nie powinniśmy w atmosferze ogólnego, wakacyjnego rozluźnienia, zapominać o zdrowym rozsądku

i samokontroli. Jeśli mamy wątpliwości, nie wiemy, czy np. dobrze przeprowadzamy samobadanie, to szkolenia Różowego Patrolu są dla nas. Szukanie wiedzy i wsparcia to żaden wstyd – to wyraz odwagi do stawienia czoła napotkanej sytuacji, a Fundacja OnkoCafe i Różowe Patrole zawsze służą pomocą.