

WARSZTATY

VI Krajowa Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Socjologia medycyny – promocja zdrowia – upodmiotowienie: między jednostkową a społeczną odpowiedzialnością za zdrowie”

Wrocław, 22-23 października 2026 r.



*Nawigacja po POZ. Jak skutecznie korzystać z możliwości
Podstawowej Opieki Zdrowotnej?*

dr n. med. Michał Jędrzejek

Wiceprezes Fundacji Kreatywnie dla Zdrowia, Wrocław; Kierownik Przychodni
POZ Centrum Usług Medycznych Frontida Sp. z o.o.

Opis: Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ) to znacznie więcej niż leczenie infekcji, wystawianie recept czy kierowanie do innych specjalistów. Współczesny POZ może być miejscem profilaktyki, diagnostyki i leczenia chorób przewlekłych, a także punktem wyjścia do dalszych świadczeń zdrowotnych i rehabilitacyjnych. Podczas szkolenia uczestnicy poznają, w formie interaktywnej, na konkretnych przykładach - możliwości, które daje pacjentowi Podstawowa Opieka Zdrowotna. Wspólnie omówimy m.in. program „Moje Zdrowie” i wynikający z niego indywidualny plan zdrowotny, dostępne działania profilaktyczne i badania diagnostyczne oraz zasady funkcjonowania opieki koordynowanej. Wyjaśnimy, kiedy w jej ramach możliwe są np. konsultacje dietetyczne oraz jakie dodatkowe możliwości diagnostyczne i specjalistyczne może zaoferować pacjentowi przychodnia realizująca ten model opieki. Porozmawiamy o sytuacjach, w których lekarz rodzinny może uruchomić kolejne ścieżki postępowania: wystawić kartę DiLO w przypadku podejrzenia choroby nowotworowej, skierować pacjenta na leczenie uzdrowiskowe czy zainicjować starania o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS. Pokażemy również, gdzie przebiegają granice kompetencji POZ i kiedy kolejnym krokiem powinien być specjalista, szpital lub inny element systemu. Celem spotkania jest stworzenie swoistej „mapy możliwości pacjenta” – od profilaktyki i pierwszych badań, przez diagnostykę i leczenie, po rehabilitację. Uczestnik zdobędzie w trakcie warsztatu praktyczną wiedzę dotyczącą możliwości, które oferuje mu system POZ, ale również podniesie swoje kompetencje na temat tego, jakie informacje dotyczące zdrowia i choroby może uzyskać od swojego lekarza rodzinnego, a także jak świadomie korzystać z dostępnych świadczeń.



Między głodem a reklamą. Jak podejmować świadome decyzje żywieniowe w codziennym pośpiechu? Praktyczny warsztat wyborów żywieniowych w świecie żywieniowego chaosu

mgr Patrizia Polańska-Drejer

Centrum Usług Medycznych Frontida Sp. z o.o.

Opis: Informacji na temat zdrowego odżywiania mamy więcej niż kiedykolwiek. Paradoksalnie nie zawsze ułatwia nam to wybór. *Nutri-Score*, hasła takie jak „high protein”, „fit”, „bez cukru”, „naturalny” czy „źródło błonnika” mają pomóc nam w zakupach, ale czasem bardziej przypominają narzędzia marketingowe niż rzeczywistą wskazówkę żywieniową. Podczas warsztatu przyjrzymy się temu, jak czytać etykietę bez analizowania każdego słowa na opakowaniu i na co zwrócić uwagę, kiedy mamy kilka minut na zrobienie zakupów. Będziemy pracować na przykładach produktów, które można znaleźć w zwykłym sklepie czy dyskoncie. Punktem wyjścia będą sytuacje dobrze znane z codzienności: jest środek dnia, mnóstwo obowiązków, jesteśmy głodni, niczego nie przygotowaliśmy, mamy tylko 15 min na zakup posiłku, a w pobliżu jest tylko mały sklep lub dyskont. Co wtedy wybrać? Czy można w takich warunkach zjeść sensowny posiłek, czy pozostaje tylko gotowa kanapka, baton „proteinowy” albo przypadkowa przekąska? Porozmawiamy również o głodzie fizjologicznym, głodzie emocjonalnym i głodzie hedonicznym. Zastanowimy się, po czym poznać, że organizm rzeczywiście potrzebuje jedzenia, jakie są pierwsze sygnały głodu i sytości oraz co częściej wybieramy, kiedy jemy pod wpływem stresu, zmęczenia, nudy czy napięcia. Sprawdzimy też, dlaczego dwie porcje o podobnej kaloryczności mogą zupełnie inaczej wpływać na sytość i satysfakcję z jedzenia. Porównamy ich gęstość energetyczną, wartość odżywczą i smakowitość. W części praktycznej: z całej etykiety, wybierzemy to co jest kluczowe; przyjrzymy się marketingowym „pułapkom” na przykładzie produktów typu „high protein”, „zero”; porozmawiamy, jak rozpoznać pierwsze sygnały głodu i sytości; zastanowimy się, jak reagować na głód emocjonalny, zanim jedzenie stanie się automatyczną odpowiedzią na stres, zmęczenie i nudę; skomponujemy szybki i pełnowartościowy posiłek z produktów dostępnych w małym sklepie lub dyskoncie.