

AGE TO
ENGAGE



Twoje
ABC PRAW I WARTOŚCI UE
w kontekście profilaktyki
i ochrony zdrowia osób starszych



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości



fakty:

W Polsce żyje około 9,7 mln osób w wieku 60+, czyli ok. 25-26% populacji kraju.

Do 2050 roku osoby 60+ mogą stanowić nawet ok. 40% społeczeństwa.

Polska należy do krajów UE o szybko rosnącym odsetku osób starszych.

Seniorzy w Polsce należą do bardziej schorowanych populacji w Europie.

Okolo 63% polskich seniorów zgłasza długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe.

W grupie 65+ aż ok. 70% osób ma co najmniej jedną chorobę przewlekłą.

50% mężczyzn i 60% kobiet po 65 r.ż. ma wiele chorób jednocześnie (tzw. wielochorobowość).



Czym są prawa osoby starszej w kontekście zdrowia?

Kiedy myślimy o prawach osób starszych, często przychodzą nam do głowy opieka, emerytura czy pomoc społeczna. Tymczasem jedną z najważniejszych przestrzeni, w której każdego dnia realizują się prawa człowieka, jest ochrona zdrowia.

Prawo do godnego traktowania, dostępu do profilaktyki, rzetelnej informacji o stanie zdrowia czy współdecydowania o leczeniu nie jest przywilejem. To prawa przysługujące każdemu człowiekowi – niezależnie od wieku. W Polsce gwarantują je m.in. Konstytucja RP oraz Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, a na poziomie europejskim również Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej, która chroni godność człowieka, zakazuje dyskryminacji ze względu na wiek, uznaje prawo osób starszych do godnego i niezależnego życia oraz prawo do profilaktyki zdrowotnej i opieki medycznej.

W Fundacji Everhill patrzymy jednak na te prawa jeszcze szerzej. Wierzymy, że nie są one jedynie zapisami w dokumentach, ale narzędziem budowania sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Człowiek, który zna swoje prawa, łatwiej rozmawia z lekarzem, świadomie podejmuje decyzje dotyczące leczenia, chętniej korzysta z badań profilaktycznych i staje się partnerem w procesie dbania o własny dobrostan.

Dlatego w projekcie „Age to Engage” pokazujemy, że zdrowie zaczyna się nie tylko w gabinecie lekarskim. Zaczyna się od wiedzy, odwagi zadawania pytań, świadomych decyzji i przekonania, że każdy z nas ma prawo współdecydować o swoim leczeniu oraz żyć z godnością i poczuciem wpływu na własne życie.

Oddajemy w Państwa ręce tę broszurę jako praktyczny i prosty przewodnik po najważniejszych prawach osób starszych w systemie ochrony zdrowia. Mamy nadzieję, że stanie się ona zachętą do świadomego korzystania z przysługujących praw, zadawania pytań i aktywnego dbania o własne zdrowie. Bo godność człowieka nie kończy się na progu gabinetu lekarskiego – to wartość, która powinna towarzyszyć każdej decyzji dotyczącej naszego zdrowia i życia.



Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej

Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej to dokument określający podstawowe prawa i wolności przysługujące każdemu człowiekowi w Unii Europejskiej. Weszła w życie 1 grudnia 2009 r. wraz z Traktatem z Lizbony i ma taką samą moc prawną jak unijne traktaty. Instytucje Unii Europejskiej oraz państwa członkowskie mają obowiązek przestrzegać jej postanowień podczas stosowania prawa UE. Nad przestrzeganiem Karty czuwają przede wszystkim Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, Komisja Europejska oraz sądy krajowe stosujące prawo Unii Europejskiej.

Nie musisz znać wszystkich przepisów. Warto jednak znać te prawa, które pomagają świadomie dbać o zdrowie, rozmawiać z personelem medycznym i korzystać z przysługującej opieki.

Treść Karty Praw Podstawowy UE przeczytasz w całości pod linkiem:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX%3A12012P%2FTXT>





Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej

Najważniejsze prawa i wolności przysługujące każdemu człowiekowi w Unii Europejskiej:

Art. 1 - Godność człowieka - Godność nie ma wieku.

Godność jest najważniejszą wartością chronioną przez Kartę Praw Podstawowych Unii Europejskiej. Każda osoba zasługuje na szacunek i życzliwe traktowanie, niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy sprawności. W gabinecie lekarskim czy szpitalu masz prawo być wysłuchany/na, traktowany/na z empatią i uczestniczyć w rozmowie o swoim zdrowiu. Nikt nie powinien podejmować decyzji za Ciebie, ani pomijać Cię tylko dlatego, że jesteś osoba starszą.

Art. 21 - Zakaz dyskryminacji - Twój wiek nie może decydować o jakości leczenia.

Każdy człowiek ma prawo do równego traktowania, również w systemie ochrony zdrowia. Wiek nie może być powodem lekceważenia objawów, ograniczania dostępu do badań czy gorszego traktowania przez personel medyczny. Każdy pacjent ma prawo do takiej samej troski, szacunku i profesjonalnej opieki. Jeśli czujesz, że zostałeś potraktowany niesprawiedliwie tylko ze względu na wiek, warto o tym mówić i korzystać z przysługujących Ci praw.

Art. 25 - Prawa osób starszych - Do końca ważni, aktywni i niezależni.

Karta Praw Podstawowych UE uznaje, że osoby starsze mają prawo do godnego i niezależnego życia oraz aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Oznacza to, że starzenie się nie odbiera prawa do decydowania o sobie ani wpływu na własne życie. Masz prawo współdecydować o swoim leczeniu, rozwijać zainteresowania, utrzymywać relacje z innymi i korzystać z możliwości, jakie daje społeczność lokalna. Aktywność, poczucie sensu i sprawczość są ważnymi elementami zdrowego starzenia się.

Art. 35 - Ochrona zdrowia - Profilaktyka to nie przywilej. To Twoje prawo.

Każdy człowiek ma prawo do korzystania z profilaktyki zdrowotnej oraz opieki medycznej. Oznacza to nie tylko możliwość leczenia chorób, ale także wykonywania badań profilaktycznych, otrzymywania rzetelnej informacji i korzystania z działań, które pomagają zachować zdrowie jak najdłużej. Im wcześniej wykryta zostanie choroba, tym większe są szanse na skuteczne leczenie i zachowanie dobrej jakości życia. Dlatego warto korzystać z badań, zadawać pytania lekarzowi i świadomie dbać o własne zdrowie.



Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta

Prawa pacjenta w Polsce reguluje Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. Dokument ten określa prawa każdej osoby korzystającej z opieki zdrowotnej oraz zadania Rzecznika Praw Pacjenta, który stoi na straży ich przestrzegania. Znajomość tych praw pomaga świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia i budować partnerskie relacje z personelem medycznym.

Aktualny tekst ustawy jest dostępny bezpłatnie w Internetowym Systemie Aktów Prawnych. Przeczytaj. Zapamiętaj. Zastosuj:

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20090520417/U/D20090417Lj.pdf>



Prawo pacjenta do wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych To Ty podejmujesz decyzję o swoim leczeniu.

Żadne badanie ani zabieg nie powinny być wykonane bez Twojej świadomej zgody, chyba że przepisy przewidują wyjątek w sytuacji zagrożenia życia. Zanim podejmiesz decyzję, masz prawo otrzymać wszystkie potrzebne informacje. Możesz również odmówić proponowanego leczenia. Świadoma zgoda oznacza, że jesteś partnerem w procesie leczenia, a nie jedynie jego biernym uczestnikiem.

Prawo pacjenta do poszanowania intymności i godności Godność nie kończy się na progu gabinetu lekarskiego.

Każdy pacjent ma prawo do szacunku, życzliwości i poszanowania swojej prywatności podczas udzielania świadczeń zdrowotnych. Badania i zabiegi powinny odbywać się w sposób zapewniający intymność i komfort. Personel medyczny powinien zwracać się do Ciebie z szacunkiem i uwzględniać Twoje potrzeby. Wiek nigdy nie może być powodem gorszego traktowania.



Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta

Prawo pacjenta do dokumentacji medycznej - Masz prawo do informacji o swoim leczeniu.

Dokumentacja medyczna zawiera informacje o Twoim stanie zdrowia, przebytych leczeniach oraz wynikach badań. Masz prawo w każdej chwili zapoznać się z jej treścią, otrzymać kopię lub upoważnić inną osobę do jej odbioru. Znajomość własnej dokumentacji pomaga lepiej kontrolować proces leczenia oraz ułatwia kontakt z różnymi specjalistami.

Prawo pacjenta do kontaktu z osobą bliską - Nie musisz być sam.

Podczas pobytu w szpitalu lub innym podmiocie leczniczym masz prawo do kontaktu z rodziną i osobami bliskimi. Obecność bliskich często daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga przejść przez trudny czas związany z chorobą. Jeżeli Twój stan zdrowia na to pozwala, personel powinien umożliwić taki kontakt. Wsparcie drugiego człowieka jest ważnym elementem procesu zdrowienia.

Prawo pacjenta do zachowania tajemnicy informacji z nim związanych Informacje o Twoim zdrowiu są chronione.

Wszystkie informacje dotyczące Twojego zdrowia, leczenia i życia prywatnego objęte są tajemnicą. Personel medyczny nie może przekazywać ich innym osobom bez Twojej zgody, chyba że wynika to z przepisów prawa. Masz również prawo zdecydować, komu lekarz może udzielać informacji o Twoim stanie zdrowia. Ochrona prywatności jest jednym z podstawowych praw każdego pacjenta.

Prawo pacjenta do zgłoszenia naruszenia swoich praw - Masz prawo szukać pomocy.

Jeżeli uważasz, że Twoje prawa zostały naruszone, nie pozostajesz z tym sam. Możesz zwrócić się o pomoc do Rzecznika Praw Pacjenta, który udziela bezpłatnych informacji i podejmuje działania w sprawach dotyczących ochrony praw pacjentów. Zgłoszenie naruszenia swoich praw nie jest skargą „na człowieka”, ale działaniem na rzecz lepszej jakości opieki zdrowotnej dla wszystkich. Korzystanie ze swoich praw jest przejawem odpowiedzialności i świadomego uczestnictwa w systemie ochrony zdrowia.



Zapamiętaj:

Znajomość swoich praw nie utrudnia pracy personelu medycznego – pomaga budować partnerską współpracę.

Zadawanie pytań nie jest oznaką braku zaufania, ale odpowiedzialności za własne zdrowie. Świadomy pacjent łatwiej podejmuje dobre decyzje dotyczące leczenia i profilaktyki. Prawa pacjenta nie zostały stworzone po to, aby z nich korzystać w sytuacjach konfliktowych. Zostały stworzone po to, aby każdy człowiek mógł czuć się bezpiecznie, godnie i podmiotowo w systemie ochrony zdrowia.

Gdzie szukać pomocy?

Większość wizyt w placówkach ochrony zdrowia przebiega w atmosferze wzajemnego szacunku i współpracy. Jeżeli jednak uznasz, że Twoje prawa jako pacjenta lub podstawowe prawa człowieka zostały naruszone, nie musisz pozostawać z tym sam. Istnieją instytucje, których zadaniem jest udzielanie informacji, wsparcia i pomoc w dochodzeniu przysługujących Ci praw.

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH
Infolinia RPO
☎ **800 676 676**

RZECZNIK PRAW PACJENTA przy NFZ
☎ **800 190 590**

RZECZNIK PRAW OSÓB STARSZYCH
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Stanisław Brzozowski
Federacja Organizacji Socjalnych
Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOŚa
☎ **601 558 143**

POLICJA
☎ **112**

Codzienny dekalog zdrowia osoby 60+



1. Ruszaj się każdego dnia.

Nawet krótki spacer czy kilka prostych ćwiczeń pomagają zachować sprawność.

2. Nie przeżywaj dnia w samotności.

Codziennie porozmawiaj z kimś bliskim lub spotkaj się z drugim człowiekiem. Relacje są jednym z filarów zdrowia.

3. Pij wodę regularnie.

Organizm potrzebuje nawodnienia, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.

4. Jedz kolorowo i sezonowo.

Warzywa i owoce dostarczają witamin, minerałów i błonnika, które wspierają odporność i pomagają zachować dobre zdrowie.

5. Dbaj o odpowiednią ilość białka w diecie.

Jaja, ryby, nabiał, rośliny strączkowe czy chude mięso pomagają utrzymać siłę mięśni i wspierają regenerację organizmu.

6. Ćwicz równowagę każdego dnia.

Proste ćwiczenia wykonywane przy stabilnym krześle zwiększają pewność poruszania i pomagają zapobiegać upadkom.

7. Zadbaj o bezpieczeństwo w domu.

Usuń luźne dywaniki, kable i inne przedmioty, o które można się potknąć. Dobre oświetlenie także pomaga zapobiegać upadkom.

8. Wzmacniaj mięśnie nóg.

Silne nogi to większa samodzielność i mniejsze ryzyko urazów. Wystarczą proste ćwiczenia wykonywane regularnie.

9. Nie siedź zbyt długo.

Wstawaj z krzesła/kanapy przynajmniej raz na 30-60 minut. Kilka kroków lub proste ćwiczenia pobudzają krążenie i zmniejszają ryzyko osłabienia mięśni.

10. Codziennie ćwicz pamięć i ciekawość świata.

Czytaj książki, rozwiązuj krzyżówki, oglądaj wartościowe filmy, ucz się nowych rzeczy i rozwijaj swoje zainteresowania. Mięśnie oraz mózg potrzebują regularnego treningu, aby jak najdłużej zachować sprawność.



EVERHILL

Fundacja Everhill

Stare Kawkowo 12, 11-042 Jonkowo

KRS 0001172985

NIP 7394017060

REGON 54180611200000

 **kontakt@fundacjaeverhill.pl**

 **+48 604 512 176**

www.fundacjaeverhill.pl

Broszura przygotowana w ramach projektu: „Age to Engage – wartości UE w opiece zdrowotnej seniorów”.

Program finansowany jest przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający finansowanie nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

sieć
splot
wartości