

	PROCEDURA SYSTEMU ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ	<b>KO5</b>
	<b>STANDARZY AKREDYTACJI</b> <b>KOMPLEKSOWOŚĆ OPIEKI – KO5</b>	Wydanie: 1
	Jednostka prowadzi edukację pacjentów i ich rodzin KO5	Data: 31.01.2025
		Strona 1 z 1

## PLAN ROCZNY PROMOCJI ZDROWIA NA 2026 ROK

**07.01.2026 godz. 14:00-15:00**

1. Rzucenie palenia-korzyści i metody wsparcia.

**04.02.2026 godz. 14:00-15:00**

2. Znaczenie badań profilaktycznych (morfologia, lipidogram, bad. og. moczu, cytologia, mammografia, kolonoskopia).

**04.03.2026 r. godz. 14:00-15:00**

3. Osteoporoza- dieta, aktywność i zapobieganie upadkom.

**01.04.2026 r. godz. 14:00-15:00**

4. Sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Metody relaksacyjne.

**06.05.2026 r. godz. 14:00-15:00**

5. Zasady przyjmowania leków (wielolekowość, interakcje, przechowywanie).

**03.06.2026 r. godz. 14:00-15:00**

6. Zapobieganie odwodnieniu i niedożywieniu.

**01.07.2026 r. godz. 14:00-15:00**

7. Szczepienia obowiązkowe i zalecane dla dorosłych. Dlaczego warto się szczepić.

**05.08.2026 r. godz. 14:00-15:00**

8. Zdrowe serce- ruch i dieta w profilaktyce chorób układu krążenia.

**02.09.2026 r. godz. 14:00-15:00**

9. Higiena snu- porady dla pacjenta.

**07.10.2026 r. godz. 14:00-15:00**

10. Profilaktyka upadków u osób starszych.

**04.11.2026 r. godz. 14:00-15:00**

11. Zdrowe żywienie w różnych grupach wiekowych.

**02.12.2026 r. godz. 14:00-15:00**

12. Rozpoznanie objawów depresji i zaburzeń lękowych.

ZASTĘPCA DYREKTORA  
DS. LECZNICTWA  
  
Lek. med. Andrzej Matysik