

LIDER ROKU 2022

W OCHRONIE

ZDROWIA

MEDIA



I PUBLIC RELATIONS

Jakość i merytoryka to podstawa dziennikarstwa medycznego

Rozmowa z **Anną Zimny-Zajac**, redaktor naczelną portalu Medonet

Jaką dziedziną medycyny najchętniej się pani zajmuje?

Odpowiem bez wahania, że jest to profilaktyka zdrowotna, ale także choroby cywilizacyjne, które bezpośrednio wiążą się z brakiem przestrzegania zaleceń profilaktycznych. Na tych tematach skupiam się w codziennej pracy dziennikarskiej – prowadząc redakcję Medonet, przygotowując własne materiały, w tym programy „Sprawdzam!” i „#GośćMedonetu”, a także propagując edukację zdrowotną podczas konferencji czy kongresów.

Promowanie profilaktyki zdrowotnej było też przyczynkiem do powstania Narodowego Testu Zdrowia Polaków – największego badania zdrowia w polskim

internecie prowadzonego od trzech lat przez redakcję Medonet – oraz Narodowego Testu Żywienia Polaków, którego pierwsza edycja odbyła się w 2022 r., a także akcji „Kochaj siebie. Dla zdrowia”, która ruszyła w ubiegłym roku i będziemy ją kontynuować przez cały 2023 rok.

Dlaczego wybrała pani właśnie profilaktykę zdrowotną?

Wielu z nas, mówiąc o medycynie i zdrowiu, ma na myśli głównie medycynę naprawczą, której głównym celem jest leczenie już istniejącej choroby. Tymczasem kluczem do długiego życia w dobrym zdrowiu, ale także kluczem do odciążenia systemu ochrony zdrowia



ANNA ZIMNY-ZAJĄC

Ukończyła biotechnologię (specjalność biotechnologia medyczna) na Wydziale Biochemii, Błofizyki i Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Doktorat obroniła na Wydziale Biotechnologii i Ogrodnictwa Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Współtwórczyni i przewodnicząca rady naukowej oraz autorka raportów Narodowy Test Zdrowia Polaków oraz Narodowy Test Żywienia Polaków.

i sprawienia, żeby działał sprawnie, jest zajęcie się szeroko pojętą profilaktyką zdrowotną. Czyli tym, co możemy zrobić, aby maksymalnie ograniczyć ryzyko zapadnięcia na choroby, a gdy już się pojawią, wykryć je jak najwcześniej, by dać więcej możliwości skutecznego leczenia.

Co pokazują kolejne edycje Narodowego Testu Zdrowia Polaków? Co najbardziej szwankuje w naszej trosce o zdrowie?

Narodowy Test Zdrowia Polaków z jednej strony sprawdza, co dolega naszym rodakom i w jakiej sytuacji zdrowotnej jesteśmy, a z drugiej skupia się na stylu życia, codziennych zachowaniach i podejściu do badań czy szczepień. Jego celem jest edukacja zdrowotna i wspieranie zarówno profilaktyki pierwotnej, aby ograniczyć czynniki ryzyka, jak i profilaktyki wtórnej, by możliwie wcześniej wykryć chorobę. Każda osoba, która odpowie na wszystkie pytania, otrzymuje spersonalizowane rekomendacje przygotowane przez Radę Naukową NTZP, które pozwalają lepiej zadbać o zdrowie. »



Anna Zimny-Zajac często moderuje dyskusje ekspertów podczas ważnych wydarzeń z zakresu ochrony zdrowia. Tu podczas XXX Forum Ekonomicznego w Karpaczu (2021 r.)

- » Po trzech edycjach badania, po raz pierwszy przeprowadzonego tuż przed ogłoszeniem pandemii, możemy śmiało stwierdzić, że jeszcze wiele pracy przed nami, by dłużej żyć w dobrym zdrowiu.

Wydaje się, że z każdym rokiem mamy coraz lepszą wiedzę na temat tego, jak dbać o zdrowie, ale z tej wiedzy wciąż za mało korzystamy. Za rzadko poddajemy się badaniom kontrolnym, nawet tym najprostszym, łatwo dostępnym, refundowanym, jak morfologia krwi. Dlaczego tak się dzieje? Argumentem nie jest choćby brak dostępności, tylko – uwaga! – „nie miałem/łam potrzeby wykonania badań”. Takiej odpowiedzi udzieliło aż 76 proc. spośród tych, którzy w ostatnich 12 miesiącach nie wykonali morfologii krwi. A przecież zalecenia mówią, że to badanie powinniśmy wykonywać przynajmniej raz w roku, niezależnie od tego, w jakim jesteśmy wieku czy jak zdrowi się czujemy.

Wydaje się, że to rzuca światło na wszystkie działania związane z profilaktyką – po prostu bardzo często nie czujemy potrzeby, żeby działać. Zmiany wprowadzamy dopiero, gdy przychodzi choroba. Kiedy zestawimy to z innymi wynikami NTZP 2022: 51 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne, 29 proc. ma zdiagnozowane nadciśnienie, 16 proc. depresję, 12 proc. chorobę serca, 9 proc. cukrzycę, 3 proc. POChP, co trzeciemu często dolega ból pleców i wy-

czerpanie pracą, co czwartemu bezsenność czy ból głowy – nie wygląda to optymistycznie.

My, dziennikarze medyczni, jesteśmy m.in. po to, by uświadamić, jak ogromnie ważna jest profilaktyka. Stanowimy jednak drobny element układanki o nazwie edukacja zdrowotna. Kiedy rozmawiam z ekspertami zdrowia publicznego, oni często podkreślają, że Ministerstwo Zdrowia stara się organizować kampanie edukacyjne promujące zdrowy styl życia, bezpłatne programy profilaktyczne, ale te projekty są słabo nagłaśniane, chaotyczne i nie mają ciągłości. Czy uważa pani, że działania decydentów odpowiedzialnych za zdrowie powinny być intensywniejsze?

Myślę, i chyba tu nikt nie ma wątpliwości, że tak. Decydenci bardzo często zapominają albo schodzą to na dalszy plan, że profilaktyka jest kluczowym elementem ochrony zdrowia. Co więcej, nas nie stać na to, by zaniedbywać profilaktykę. Moim zdaniem powszechna edukacja zdrowotna i programy profilaktyczne to w dużej mierze klucz do odciążenia systemu. I nie jest prawdą to, co często powtarzają politycy, że pieniądze zainwestowane w profilaktykę dziś, zwrócą się dopiero po latach. Przeczą temu wyliczenia ekonomistów wskazujące, że wiele działań nie tylko zaczyna się zwracać znacznie szybciej, ale też, że zainwestowane



pieniądze często nie tylko po prostu wracają do budżetu, ale wręcz dają wielokrotnie większy zysk niż inwestycja. Przechodząc do konkretnych rządowych działań, warto się przyjrzeć choćby Profilaktyce 40+, która pokazuje, że nie wystarczy powołać do życia jakiś program. Aby był skuteczny, musi być dobrze przemyślany, a następnie wsparty odpowiednią komunikacją i edukacją społeczeństwa. Potrzebne jest też duże zaangażowanie uczestników systemu opieki zdrowotnej na wszystkich jego poziomach. Tutaj to nie zadziałało. Lekarz rodzinny, mający najczęstszy kontakt z pacjentem i teoretycznie znający go najlepiej, powinien zachęcać do uczestnictwa w programach profilaktycznych i wyjaśniać, dlaczego warto to robić. Ale ciężar oczywiście spoczywa nie tylko na nim.

Przemyślana strategia pokazuje, że można wiele osiągnąć. Powołałam się na projekt, który znam najlepiej, czyli Narodowy Test Zdrowia Polaków. Przypomnę, że po odpowiedzi na zawarte w nim pytania każdy uczestnik otrzymuje spersonalizowane rekomendacje, w jaki sposób może lepiej zadbać o swoje zdrowie. Okazuje się, że aż co trzecia osoba spośród tych, które wzięły udział w poprzednich edycjach, dzięki NTZP podjęła konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia. Respondenci na przykład wskazywali, że wykonali zalecane badania, szybciej umówili się na wizytę u lekarza, zmienili dietę na zdrowszą. Widać więc, że dobrze przeprowadzona akcja edukacyjna przynosi wymierne korzyści.

Portal, który pani prowadzi, jest skierowany do przeciętnego Polaka/Polki, którzy często czerpią wiedzę o zdrowiu z niewiarygodnych źródeł. Jak dbacie o to, żeby dostarczać czytelnikom wiarygodnych informacji?

Nasze treści skierowane są do przeciętnego odbiorcy, dlatego bardzo ważny jest jasny przekaz, zrozumiały dla osób, które nie zajmują się medycyną czy naukami przyrodniczymi. Oczywiście z naszego serwisu korzystają także przedstawiciele środowiska medycznego, co nas niezmiernie cieszy. W rozmowach ze mną często podkreślają, że zaglądają na Medonet, bo mogą szybko odnaleźć istotne dla nich informacje, a jeśli chcą przeczytać więcej, zawsze podane są źródła, z których mogą skorzystać lub uzupełnić wiedzę lekturą fachowych publikatorów.

Jakość i merytoryka to absolutna podstawa i najważniejszy element naszej codziennej pracy. Opieramy się na aktualnej wiedzy medycznej, hołdujemy zasadom evidence based medicine.

Jak jednak połączyć ekspercką wiedzę ze zrozumiałym językiem, by dotrzeć do każdego użytkownika? Postawiliśmy na explanatory journalism, czyli dziennikarstwo wyjaśniające. W skrócie opiera się ono na trzech filarach – szerokim pokazaniu tematu, by w pełni wyjaśnić kontekst, ekspertach i rzetelnych źródłach, by przekazywana wiedza była najwyższej jakości, oraz

przystępnej i atrakcyjnej dla odbiorcy formie, by materiał był zrozumiały dla każdego użytkownika.

Jest pani biotechnolożką z doktoratem z botaniki, ale ma też pani dyplom krakowskiej Szkoły Artystycznego Projektowania Ubioru. To ciekawe połączenie...

Ciekawe (śmiech). Już od dzieciństwa miałam silną potrzebę rozwijania się w dwóch kierunkach – artystycznym, a także szeroko pojętym przyrodniczo-zdrowotnym. Stąd z jednej strony moje zainteresowanie biologią, chemią, później studia biotechnologiczne ze specjalnością biotechnologia medyczna i doktorat. A z drugiej lekcje rysunku, szkoła artystyczna, fascynacja historią sztuki i zaangażowanie w projekty kreatywne, w tym wiele związanych z modą. Ten drugi kierunek rozwoju długo traktowałam jako hobby, choć przewrotnie – w czasie studiów doktoranckich i pisania doktoratu – stał się głównym źródłem utrzymania i myślałam, że tak już pozostanie.

Po obronie doktoratu, mając za sobą kilka lat pracy w dziennikarstwie i widząc, jak dużo bzdur promowanych jest w publikacjach dotyczących m.in. zdrowego stylu życia czy szeroko pojętego zdrowia, postanowiłam jednak zająć się dziennikarstwem zdrowotnym. Wierzyłam, że dosyć unikatowe połączenie moich kompetencji może przysłużyć się promocji zdrowia i rzetelnemu dziennikarstwu. I chyba to odpowiedni moment, aby powiedzieć, że się udało.

Czy to, że ma pani doktorat z biotechnologii, nie deprymuje współpracowników, bo szefowa taka mądra, wykształcona?

Myślę, że nie. Tworzymy zgrany zespół starający się stawiać czoło codziennym wyzwaniom. A tych w redakcji zdrowotnej nigdy nie brakuje, szczególnie od czasu ogłoszenia pandemii.

Na pewno taki background naukowy ułatwia mi poruszanie się w gąszczu fachowych publikacji czy danych, wyłapywanie z nich tego, co najistotniejsze czy szybką weryfikację merytoryczną w obrębie niektórych zagadnień. Oczywiście, koleżanki i koledzy korzystają z mojej wiedzy, gdy tego potrzebują. Ta wymiana działa jednak w obu kierunkach i ja też cały czas czerpię i uczę się od mojego zespołu.

Doskonale wiemy, i pani, i ja, że dobrym dziennikarzem medycznym nie zostaje się od razu. Wiedza i doświadczenie gromadzone latami są w tej dziedzinie dziennikarstwa szczególnie ważne.

Rozmawiała Iwona Kazimierska