

Diagnoza polityk miejskich miasta Torunia pod kątem profilaktyki zdrowia w okresie transformacji menopauzalnej

1. Temat analizowanej polityki publicznej

Krótki opis polityki, którą analizowała grupa (temat, kogo dotyczy, czy jest realizowana, jeśli tak, na jakim poziomie samorządu).

Analizowana była ochrona zdrowia i profilaktyka, polityka społeczna i senioralna pod kątem tematu transformacji menopauzalnej.

Transformacja menopauzalna dotyczy kobiet w wieku około 35-55 lat. Wówczas naturalne w cyklu życia kobiety zmiany w poziomie i wahaniami proporcji hormonów płciowych, umożliwiają wygasic funkcje rozrodcze organizmu. W tym okresie życia dochodzi do różnego rodzaju zmian zdrowotnych, co w późniejszym wieku, już emerytalnym objawia się nasileniem różnych chorób (geriatrycznych). Należy tu podkreślić, że na ten moment życia przypada największa aktywność kobiet w życiu zawodowym i osobistym. Natomiast objawy zmian hormonalnych mogą zdecydowanie pogorszyć jakość życia i efektywność funkcjonowania kobiet w środowisku domowym, zawodowym jeśli same zainteresowane nie są rzetelnie poinformowane o możliwych objawach i sposobach ich zaradzenia, w tym w miejscu pracy. Nadal w społeczeństwie menopauza i starzenie się organizmu jest tematem tabu, wstydu lub przemilczeń.

Krótko mówiąc u przeciętnej, statystycznej kobiety – objawy transformacji menopauzalnej można zmniejszyć, wydłużyć czas sprawności i zdrowia organizmu dzięki wiedzy i świadomym nawykom z zakresu stylu życia – rozumianym w niniejszym opracowaniu nie tylko jako badania profilaktyczne (przesiewowe) i szczepienia ochronne, ale również jako: umiejętność zarządzania stresem, higieną snu, unikaniem szkodliwych substancji, dietą, prowadzeniem aktywności fizycznej, dbaniem o jakość relacji.

Generalnie ochrona zdrowia i profilaktyka jako polityka publiczna jest realizowana na poziomie krajowym głównie przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W zadaniach samorządu (poziomu wojewódzkiego, powiatowego lub gminnego) również jest obecne ustawowe zadanie własne: ochrona zdrowia. Natomiast promocja zdrowia jest obowiązkowa dla poziomu województwa i powiatu.

Autorką niniejszej „Diagnozy...” jest dr n. społ. Edyta Płaskonka-Pruszek (terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet, coach transformacji menopauzalnej, certyfikowany Provider ćwiczeń TRE®, neurocoach) Prezes Zarządu Fundacji Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje (KRS: 0001148244) w ramach projektu „NGO w działaniu”, który prowadzony jest m.in. przez Pracownię Zrównoważonego Rozwoju (Toruń). Projekt jest współfinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

Niemniej wydaje się brakować w tej polityce publicznej holistycznego ujęcia tematu transformacji menopauzalnej, a nawet praktycznie zagadnienie menopauzy (klimakterium) w ogóle wprost nie jest wymieniane. Ponadto widoczne jest jedynie podejście objawowe i oparte na rozwiązaniach medycznych, np. profilaktyka chorób cywilizacyjnych czy szczepienia jak przeciwko HPV.

Takie podejście wydaje się być uzasadnione, gdyż objawy transformacji menopauzalnej są złożonym procesem, który (niestety) przebiega indywidualnie u każdej kobiety. Każdy z objawów może potencjalnie dotyczyć jednej kobiety, podczas gdy inna kobieta może nie doświadczyć żadnych z najczęściej występujących objawów, np. uderzeń gorąca, spadku nastroju, silnego przybrania na wadze.

W Polsce, na poziomie miast, polityka ochrony zdrowia w kontekście transformacji menopauzalnej jest widoczna w dwóch miastach.

Warszawa - omawiany w niniejszym dokumencie kontekst jest realizowany przez Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet (WIZK), powstały w 2023 r., jako element polityki działania na rzecz rodzin. Wśród zadań WIZK jest m.in. diagnostyka menopauzy. Następnie w 2025 r. powstała inicjatywa mająca na celu zwiększenie świadomości na temat menopauzy wśród kobiet, gdzie udostępniono w ponad 120 placówkach miejskich oraz na stronie internetowej kwestionariusz MTT (skrót od ang. Menopause Treatment Tool). Podstawowym leczeniem wg WIZK jest hormonalna terapia menopauzalna, która jest reklamowana jako terapia niwelująca uciążliwe objawy, ale również chroniąca przed chorobami wynikającymi z menopauzy jak: osteoporoza, cukrzyca czy choroby serca. Natomiast więcej z terapii naturalnych i nawyków stylu życia zostało zawartych w wydarzeniu „Menopauza bez tabu – Wolę wiedzieć”, organizowanym przez Kulczyk Foundation, a współfinansowany przez Dzielnicę Wola w Warszawie.

Wrocław – to inny przykład miasta, w którym z kolei funkcjonują instytucje komercyjne dedykowane omawianemu zagadnieniu (np. Femistory Centrum Menopauzy). Brak tu dedykowanych zadań miasta w tym temacie, co najwyżej patronat inicjatyw edukacyjnych, gdzie temat menopauzy jest jednym z wielu, np. podczas Dolnośląskiego Festiwalu Nauki.

Innych miejskich przykładów nie znaleziono w toku prac nad niniejszą diagnozą. Więcej przykładów znajduje się w działalności prywatnych praktyk lekarskich, inicjatyw lub działalności organizacji pozarządowych (jak np. wspomniana Kulczyk Foundation czy Fundacja Porozmawiajmy o Zdrowiu).

W Gminie Miasta Toruń (miasto na prawach powiatu) polityka zdrowia i profilaktyka dot. transformacji menopauzalnej najbardziej jest realizowana poprzez program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy na terenie Gminy Miasta Toruń na lata 2023-2025 pn. „Mocne kości do starości”. Ten program profilaktyczny realizowany jest w okrojonej tematycznie i czasowo formie jeśli chodzi o zakres objawów transformacji menopauzalnej. Niemniej Pracownia Densytometryczna (założona w 2023 r.) przy Miejskiej Przychodni Specjalistycznej wydaje się być najmocniejszym punktem,

Autorką niniejszej „Diagnozy...” jest dr n. społ. Edyta Płaskonka-Pruszek (terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet, coach transformacji menopauzalnej, certyfikowany Provider ćwiczeń TRE®, neurocoach) Prezes Zarządu Fundacji Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje (KRS: 0001148244) w ramach projektu „NGO w działaniu”, który prowadzony jest m.in. przez Pracownię Zrównoważonego Rozwoju (Toruń). Projekt jest współfinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

gwarantującym ciągłość instytucjonalną w analizowanym temacie, nawet jak dofinansowanie obecnego programu się skończy.

Inne elementy polityki zdrowia i profilaktyki jak programy zdrowotne i profilaktyczne, niektóre wieloletnie – są realizowane w partnerstwie z samorządem i uzależnione od dofinansowania ze środków pozabudżetowych (unijnych) i dotyczą np. szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Torunia po 65. roku życia oraz Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim.

2. Źródła danych/ sposoby pozyskiwania danych

Wskazanie, skąd czerpalicie informacje, np. dokumenty urzędowe, rozmowy z mieszkańcami, statystyki, ankieta.

✓ Polityka zdrowotna dla miasta Torunia na lata 2019-2025 (Uchwała Rady Miasta Torunia nr 177/19 z 25 lipca 2019 r.). Natomiast w budżecie miasta Torunia na 2025 r. przewidziano zlecenie opracowania Strategii Polityki Zdrowotnej.

✓ Strategia rozwoju miasta Torunia do 2020 (z uwzględnieniem perspektywy rozwoju do 2028 r.) – dokument pobieżnie zweryfikowany, ponieważ jest na etapie nowelizacji. Nowa Strategia Rozwoju Miasta Torunia wg harmonogramu prac, ma być przyjęta na koniec 2026 r.

✓ Programy NFZ na 2025 r.

✓ Raport o stanie Gminy Miasta Toruń za rok 2024, 2023, 2022.

✓ Działanie partycypacyjne pt. „Transformacja menopauzalna to niewiedza, czy nowy rodzaj wykluczenia” 13 listopada 2025 r., w którym wzięło udział: osiem kobiet (z zaproszonych ok. piętnastu), w tym psychodietetyczka i położna. Spotkanie prowadziła terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet

✓ Literatura dot. transformacji menopauzalnej, m.in.: „Menopauza, czego ginekolog ci nie powie” autorstwa dr Tadeusza Oleszczuka i Anny Augustyn-Protas

✓ Materiały kursowe na Coacha Menopauzalnego

3. Podsumowanie najważniejszych wniosków z analizy danych/z badań

Przedstawienie, co wynika z zebranych danych i jakie wnioski możemy z nich wyciągnąć.

Dokumenty strategiczne i programowe dotyczące Torunia obfitują w zapisy dotyczące polityki senioralnej, w rozumieniu osób po 60/65 r.ż. Jest to ważne w kontekście trendu starzenia demograficznego społeczeństwa, który jest widoczny od wielu już lat w gospodarkach zachodnich, w tym i w Polsce.

Niemniej biorąc pod uwagę procesy starzenia się organizmu, które są rozłożone w czasie, w przypadku kobiet nawet w przedziale 20 lat wydaje się, że pewne działania należy podjąć zdecydowanie wcześniej. Nieuniknione starzenie się organizmu nie zaczyna się z wiekiem emerytalnym. W przypadku kobiet, jest to moment ich największej aktywności rodzinnej

Autorką niniejszej „Diagnozy...” jest dr n. społ. Edyta Płaskonka-Pruszek (terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet, coach transformacji menopauzalnej, certyfikowany Provider ćwiczeń TRE®, neurocoach) Prezes Zarządu Fundacji Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje (KRS: 0001148244) w ramach projektu „NGO w działaniu”, który prowadzony jest m.in. przez Pracownię Zrównoważonego Rozwoju (Toruń). Projekt jest współfinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

i zawodowej (40-50 r. ż. +/- 5 lat). Powszechny dostęp do informacji jakie są objawy zmian hormonalnych i jakie są środki zaradcze (medyczne oraz wynikające ze stylu życia) są szczególnie ważne, zwłaszcza że zmiany hormonalne (głównie dotyczące estrogenu/progesteronu) powodują, że:

- 1 na 3 kobiet w pierwszych latach po menopauzie (po ok. 50 r.ż.) traci od 2% do 5% na rok tkanki kostnej. Działaniem prewencyjnym jest więc promocja aktywności fizycznej dla kobiet już od ok. 35 r.ż., która: zharmonizuje hormony (m.in. nauczy zarządzania stresem), zbuduje masę mięśniową (która zwiększa gęstość kości o 5-10% niż u przeciętnej kobiety, prowadzącej zwłaszcza siedzący tryb życia oraz przygotowuje ciało do atrofii tkanki mięśniowej) oraz zniweluje skutki zmian przemiany materii i występujący proces przybierania na wadze w okresie menopauzalnym (średnio o 2-5 kg na rok),

- istnieje podwyższone ryzyko zachorowań na depresję oraz wystąpienie innych zaburzeń na tle przeciążonego układu nerwowego. Ponownie działaniem prewencyjnym/profilaktycznym są ćwiczenia. Aktywność fizyczna wspiera plastyczność mózgu, obniża poziom stresu, regeneruje układ nerwowy, podwyższa poziom dopaminy, a także obniża prawdopodobieństwo wystąpienia napadów gorąca,

- statystycznie większe prawdopodobieństwo zgonu kobiety jest spowodowane zawałem serca, niż chorobami nowotworowymi. Z samego faktu posiadania dwóch chromosomów X, kobiety biologicznie są wytrzymalsze, szybciej się regenerują i dochodzą do zdrowia niż mężczyźni. Kobiety stanowią więc z tego powodu zdecydowaną większość wśród osób starszych.

Rok 2025 obfitował szczególnie w wydarzenia i prezentacje tego tematu w Polsce na rynku komercyjnym oraz wśród wydarzeń organizowanych przez organizacje pozarządowe.

Osiem kobiet obecnych na spotkaniu partycypacyjnym, jakie odbyło się 13 listopada 2025 r. w Toruniu, podały następujące wnioski i postulaty do przedstawienia Wydziałowi Zdrowia i Polityki Społecznej w Urzędzie Miasta Torunia:

1. Jako Torunianki, potrzebujemy w zakresie transformacji menopauzalnej:

- Wiedzy (o samym procesie zmian hormonalnych i ich objawach, o różnorodnych metodach leczenia oraz nawykach wynikających ze stylu życia)
- Dostępu do badań (a na pewno informacji o ich dostępności i zakresie)

2. Pozostałe postulaty do Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej UM Toruń:

- Zwrócenie uwagi aby w nowych dokumentach strategicznych Gminy Miasta Toruń wspomniane było o znaczeniu stylu życia kobiet między 35 a 55 r. ż. i jego wpływie na stan zdrowia w wieku poprodukcyjnym oraz jakość przechodzenia samej transformacji menopauzalnej. Będzie to m.in. ukłon (hołd) w stronę kobiet, które przez wiele lat borykają się z nieleczoną traumą poporodową (co w ogóle jest osobnym tematem w kwestii kobiecego zdrowia, ponieważ np. zaprzeczenie potrzeby takiego leczenia może świadczyć

Autorką niniejszej „Diagnozy...” jest dr n. społ. Edyta Płaskonka-Pruszek (terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet, coach transformacji menopauzalnej, certyfikowany Provider ćwiczeń TRE®, neurocoach) Prezes Zarządu Fundacji Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje (KRS: 0001148244) w ramach projektu „NGO w działaniu”, który prowadzony jest m.in. przez Pracownię Zrównoważonego Rozwoju (Toruń). Projekt jest współfinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

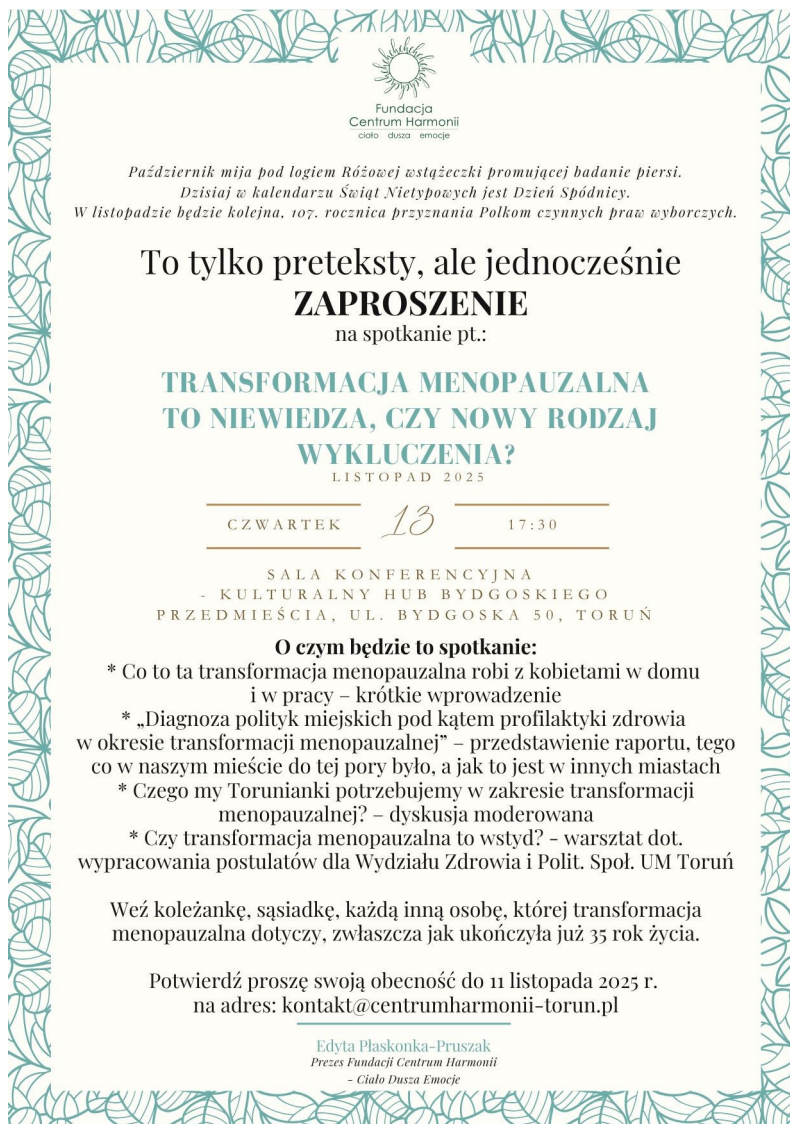
o „zamrożeniu” układu nerwowego lub niechęci do wykonywania badań kontrolnych intymnych części ciała).

- Zawiadamianie mieszkanki pocztą lub smsami o programach związanych z profilaktyką zdrowia, w tym profilaktyką menopauzalną, np. w zakresie szerszej promocji i kampanii informacyjnej o działającej w Toruniu Pracowni Densytometrycznej i prowadzonych tam badaniach profilaktycznych. Ewentualne rozszerzenie współpracy Pracowni z innymi partnerami, którzy działają w podobnym obszarze tematycznym.
- Umożliwienie/organizowanie cyklicznych spotkań na temat dbania o zdrowie kobiet.
- Ogłoszenie konkursów na zadania własne gminy na profilaktykę okołomenopauzalną, realizowanych przez NGO-sy, a dedykowane temu tematowi. Ewentualnie przyznawanie dodatkowych punktów / premii w istniejących konkursach np. w zakresie sportu i rekreacji, ale promujących temat transformacji menopauzalnej lub odporności psychicznej kobiet w wieku 35-55 lat.
- Przeprowadzenie szeroko zakrojonej kampanii społecznej (ulotki, grafiki, postery, ogłoszenia i plakaty na klatkach, w przychodniach, w mediach lokalnych itp.) dot. stylu życia dla kobiet po 35 r. życia prowadzonej w miejscu i w sposób, który będzie adekwatny i atrakcyjny dla danej grupy docelowej, m.in. w temacie, że depresja to nie zawsze depresja kliniczna, ale także efekt spadku/wahań hormonów płciowych.
- Ogłoszenie Roku transformacji menopauzalnej, udzielanie patronatów Urzędu Miasta / Prezydenta wydarzeniom, które będą dotyczyły omawianej tematyki.
- Nagradzanie firm wspierających kobiety w dbaniu o zdrowie i propagujących wiedzę o transformacji menopauzalnej wśród swoich pracowników niezależnie od płci, negowanie postaw szowinistycznych.
- Zachęcanie do edukowania (np. w ramach szkoleń bhp) i wykonywania badań profilaktycznych w zakładach pracy w godzinach pracy.
- Zaopiekowanie przez gminę potrzeb kobiet nie tylko z perspektywy młodych matek i seniorek, ale również kobiet w wieku okołomenopauzalnym (40-60 lat).

Autorką niniejszej „Diagnozy...” jest dr n. społ. Edyta Płaskonka-Pruszek (terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet, coach transformacji menopauzalnej, certyfikowany Provider ćwiczeń TRE®, neurocoach) Prezes Zarządu Fundacji Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje (KRS: 0001148244) w ramach projektu „NGO w działaniu”, który prowadzony jest m.in. przez Pracownię Zrównoważonego Rozwoju (Toruń). Projekt jest współfinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

4. Załączniki

Np. formularze ankiet, analizowane dokumenty gminy, itp.



Autorką niniejszej „Diagnozy...” jest dr n. społ. Edyta Płaskonka-Pruszk (terapeutka zaburzeń hormonalnych kobiet, coach transformacji menopauzalnej, certyfikowany Provider ćwiczeń TRE®, neurocoach) Prezes Zarządu Fundacji Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje (KRS: 0001148244) w ramach projektu „NGO w działaniu”, który prowadzony jest m.in. przez Pracownię Zrównoważonego Rozwoju (Toruń). Projekt jest współfinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.