



Komentarz ekspercki nt. longevity

2025-06-30

Wioletta Januszczuk, Dyrektor Zarządzająca Pionem Usług Konsumenckich, Wiceprezeska Zarządu Medicover sp. z o.o komentuje trend longevity i prezentuje nowatorskie, systemowe podejście do zdrowia – Rytuał Zdrowia.

W ostatnich latach pojęcie *longevity*, czyli długowieczności, coraz częściej pojawia się w debacie publicznej jako kluczowy element zdrowia i jakości życia. Zmienia się nasze podejście do starzenia – nie chodzi już wyłącznie o długość życia, ale przede wszystkim o jego jakość, samodzielność do późnej starości i dobrostan psychiczny.

Tymczasem dane nie napawają optymizmem. Według raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego z 2025 roku, jedynie 19% mężczyzn i 14% kobiet w Polsce ocenia swój stan zdrowia jako „bardzo dobry”. To aż o połowę mniej niż w 2018 roku. W obliczu tych statystyk rosnące zainteresowanie długowiecznością wydaje się nie tylko naturalne, ale wręcz konieczne.

Globalnie sektor longevity rozwija się w imponującym tempie. Jak podaje McKinsey & Company, do 2030 roku wartość rynku usług i technologii wspierających długowieczność może przekroczyć 600 miliardów dolarów. Obejmuje on m.in. personalizowaną medycynę, diagnostykę prewencyjną oraz cyfrowe platformy zdrowotne. To wyraźny sygnał, że longevity staje się jednym z głównych kierunków rozwoju nowoczesnej medycyny, wnosząc nowe perspektywy do obszaru profilaktyki zdrowotnej.

W Polsce wyzwania demograficzne dodatkowo wzmacniają potrzebę zmiany podejścia. Od trzech dekad obserwujemy spadek liczby urodzeń, a udział osób starszych w populacji systematycznie rośnie. Starzejące się społeczeństwo to nie tylko wyzwanie dla rynku pracy, ale przede wszystkim dla systemu ochrony zdrowia. Wierzymy, że kluczem do długowieczności przy zachowaniu samodzielności jest kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat.

Nasze obserwacje pokazują, że pacjenci w Polsce stają się coraz bardziej świadomi w zakresie zdrowego stylu życia. Coraz częściej zgłaszają potrzebę pogłębionej diagnostyki i indywidualnego podejścia. Co więcej, najlepsze efekty leczenia osiągnąć się wtedy, gdy relacja z pacjentem opiera się na zaufaniu i pozytywnych doświadczeniach – tzw. patient experience. Ma to szczególne znaczenie w kontekście zjawiska prokrastynacji medycznej, czyli odkładania wizyt i zaleceń lekarskich.

W odpowiedzi na te potrzeby stworzyliśmy nowatorskie, systemowe podejście do zdrowia – Rytuał Zdrowia. To koncepcja, która łączy profilaktykę z aktywnym prowadzeniem pacjenta przez zespół specjalistów. Jej celem jest nie tylko wydłużenie życia, ale przede wszystkim poprawa jego jakości.

W przeciwieństwie do tradycyjnego modelu opieki zdrowotnej, skoncentrowanego na diagnozowaniu i leczeniu chorób, Rytuał Zdrowia stawia na prewencję i codzienne wspieranie pacjenta w dążeniu do lepszego samopoczucia. Kluczowe jest tu ścisłe współdziałanie zarówno lekarzy, jak i psychologów, dietetyków czy rehabilitantów, którzy wspólnie opracowują indywidualny plan działania, dostosowany do potrzeb i celów pacjenta. Regularne monitorowanie postępów oraz aktywne zaangażowanie pacjenta w proces leczenia to fundamenty tego podejścia.

Nie chodzi tu o konkretne zabiegi, lecz o świadome dbanie o zdrowie – poprzez zrównoważoną dietę, redukcję stresu, niezakłócony sen, aktywność fizyczną, pracę z oddechem, których celem jest znalezienie równowagi ciała i umysłu.

Takie holistyczne podejście wpisuje się w globalne trendy. Przykładem może być Departament Zdrowia w Abu Zabi, który jako pierwszy na świecie opracował wytyczne dla Klinik Medycyny Długowieczności. Ich celem jest promowanie zdrowego stylu życia i profilaktyki poprzez kompleksową opiekę zdrowotną.

Polska ma realną szansę, by stać się europejskim liderem w tej dziedzinie. Medcover, z determinacją i wizją, podejmuje to wyzwanie, by przewodzić temu przełomowemu trendowi.



Marzena Smolińska

Dyrektor ds. Polityk Publicznych

Healthcare Services, Medcover | marzena.smolinska@medicover.pl |

marzena.smolinska@medicover.pl



Medcover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2025.pdf

[Download](#)