

Raport

Kompendium wiedzy - szczepienia dorosłych

Polskie społeczeństwo starzeje się wyjątkowo szybko - według prognoz GUS w 2060 roku odsetek osób w wieku powyżej 65. Roku życia przypadających na sto osób w wieku od 15 do 64 lat może być w Polsce najwyższy w Unii Europejskiej. Pogłębiający się proces starzenia ludności w Polsce obserwujemy od wielu lat. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, na koniec 2022 roku liczba osób w wieku 60 lat i więcej wyniosła 9,8 mln, czyli o 0,7 proc. więcej niż w 2021 roku. Jeszcze w 2005 roku seniorzy stanowili jedynie 17,2 proc. społeczeństwa, w 2011 roku - 20 proc., a w 2019 roku - już 25 proc. Liczba ta stale rośnie. Według najnowszych prognoz w kolejnych latach spodziewać się możemy stałego wzrostu liczby seniorów 60 plus - w 2060 roku w Polsce ma być ich ponad 11,9 mln, tj. o 21,0 proc. więcej niż w 2022 roku.

Aż 64,1 proc. seniorów mieszka w miastach, w większości są to kobiety. Co ciekawe, polskie województwa starzeją się w różnym tempie. W 2022 roku, podobnie jak w 2021 roku najwięcej osób w wieku 60 lat i więcej mieszkało w województwie świętokrzyskim - stanowili oni 28,9 proc. wszystkich mieszkańców. Najmniejszą liczbą osób 60 plus charakteryzowało się natomiast województwo małopolskie - 23,9 proc.

Sporym odsetkiem seniorów mogły pochwalić się także województwa mazowieckie oraz śląskie, w których stanowili oni 26,1 proc. wszystkich mieszkańców. Najliczniejszą grupę seniorów tworzyły osoby w wieku 65–69 lat, a najmniejszą – osoby w wieku 80–84 lata.

Według informacji podanych przez GUS, **rośnie też liczba małżeństw zawieranych przez seniorów.** To ciekawe zjawisko, bo w całej populacji obserwuje się całkowicie odmienny trend. W 2022 roku zarejestrowano 155,8 tys. nowo zawartych związków małżeńskich, czyli o 7,4 proc. mniej niż w 2021 roku.

W 2022 roku orzeczono 2807 rozwodów z udziałem kobiet w wieku 60 plus, czyli o 1,1 proc. więcej niż w 2021 roku. Wśród mężczyzn 60 plus orzeczono 4197 rozwodów, więcej o 2,4 proc.

Według danych GUS, **już w 2060 roku Polacy mogą stać się najstarszym społeczeństwem Unii Europejskiej.** O "starym" społeczeństwie mówimy wtedy, gdy 6 proc. jego ludności skończyło 65. rok życia. Ten poziom Polska osiągnęła już w latach 60. ubiegłego wieku. W ciągu ostatnich 10 lat polskie społeczeństwo postarzało się średnio o 4 lata. Co ciekawe, szybciej starzeją się mieszkańcy miast - są oni starsi od mieszkańców wsi średnio o ponad 3 lata.

By określić poziom starzenia się społeczeństwa, GUS porównuje też liczbę "dziadków" przypadających na liczbę "wnuków". W 2011 roku w Polsce na 100 wnuczków przypadało aż 90 dziadków. Co gorsze, dziesięć lat później nie było już w Polsce województw, w których liczba dziadków byłaby niższa niż liczba wnuków.

Najgorsza sytuacja panuje w najstarszym polskim województwie - województwie świętokrzyskim, gdzie 146 dziadków przypada na 100 wnuczków. Nie najlepiej jest także w województwie łódzkim (143 dziadków na 100 wnuków) oraz opolskim - 138 dziadków na 100 wnuków.

Po co dorosłym szczepienia?

Niektóre choroby zakaźne występują częściej u dorosłych niż u dzieci i mają u nich cięższy przebieg. Odporność poszczepienna nabyta w dzieciństwie nie wystarcza na całe życie

Może wydaje Ci się, że jako osoba dorosła możesz zapomnieć o szczepieniach. Nie jest to prawdą. Niektóre choroby zakaźne, jeżeli występują w okresie dorosłości, mogą mieć cięższy przebieg. Nieuodpornieni dorośli mogą być bardziej narażeni na powikłania. Dorośli chorują na wiele chorób przewlekłych, co powoduje, że są podatni na niektóre choroby zakaźne. Dodatkowo w przypadku osób starszych zmiany związane ze starzeniem się układu odpornościowego wraz z upływem czasu powodują, że organizm jest coraz bardziej podatny na choroby zakaźne.

Dlatego szczepienia dorosłych są tak samo ważne, jak szczepienia dzieci. Pomagają żyć dłużej w dobrym zdrowiu.

Przypomnij swojemu organizmowi

Większość dorosłych przechodziła w dzieciństwie szczepienia przeciw takim chorobom, jak błonica, tężec czy krztusiec. Jednak nabyta odporność zmniejsza się z upływem czasu od podania ostatniej dawki szczepionki i dlatego wskazane są dawki przypominające. Wiele chorób wirusowych wieku dziecięcego (np. ospa wietrzna, odra, różyczka) u dorosłych ma znacznie cięższy przebieg niż u dzieci. W przypadku innych chorób (np. krztusca, grypy) dorośli mogą łagodnie chorować lub jako bezobjawowi nosiciele narażać swoje dzieci i wnuki, które jeszcze nie wykształciły odpowiednich mechanizmów obronnych.

Co robić, aby żyć dłużej zdrowo

Obecnie specjaliści wskazują 5 zachowań, które najbardziej pomagają zadbać o swoje zdrowie:

- nie pal;
- jedz zdrowo;
- śpij regularnie;
- ruszaj się;
- zaszczep się.

Szczepienia poprawiają jakość życia. Chronią przed chorobami i ich powikłaniami.

Kto szczególnie powinien się szczepić?

Wiele osób narażonych na choroby zakaźne z racji wykonywanego zawodu powinno się szczepić, aby chronić siebie i swoich bliskich. Do tej grupy należą m.in. pracownicy ochrony zdrowia.

Warto się szczepić przed podróżami, zwłaszcza do krajów tropikalnych i subtropikalnych.

Na choroby zakaźne szczególnie narażone są następujące osoby:

- **seniorzy;**
- osoby z chorobami przewlekłymi;
- pacjenci z zaburzeniami układu odpornościowego;
- kobiety w ciąży.

Prawdopodobieństwo śmierci w przebiegu choroby, której można zapobiegać szczepieniem jest u osoby dorosłej 100 - krotnie większe niż u dzieci. Przykładowo: w Stanach Zjednoczonych każdego roku z powodu chorób zakaźnych, którym można zapobiegać szczepieniami umiera 500 dzieci i 500 000 dorosłych.

Powody, dla których dorośli powinni poważnie traktować szczepienia

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

Pomyśl o sobie i swoich najbliższych, o seniorach, którymi się opiekujesz. Lekarze wskazują kilka podstawowych powodów, dla których dorośli powinni się szczepić:

- szczepienia w dzieciństwie nie chronią na całe życie, a Twoja odporność się zmniejsza z upływem czasu – dotyczy to np. błonicy, tężca, krztuśca;
- niektóre wirusy lub bakterie podlegają częstym zmianom genetycznym, np. wirusy grypy, dlatego trzeba ponawiać szczepienia w każdym sezonie grypowym;
- układ odpornościowy z wiekiem staje się słabszy – organizm jest coraz bardziej podatny na choroby, np. zakażenia pneumokokowe;
- jeśli na choroby wirusowe wieku dziecięcego (ospa wietrzna, odra, różyczka) zachoruje dorosły, zwykle przechodzi je znacznie ciężiej niż dziecko;
- chorzy dorośli mogą narażać na zachorowanie swoje dzieci i wnuki, które nie wykształciły jeszcze odpowiednich mechanizmów obronnych (np. przeciw krztuścowi, grypie).

Jak sprawdzisz stan swojego zaszczepienia

Możesz sprawdzić swój stan uodpornienia i skonsultować z lekarzem, jakie szczepienia warto powtórzyć. Twoja historia jest zapisana w książeczce szczepień lub w karcie uodpornienia. Nie każdy dorosły przyjął wszystkie wymagane dawki. Wiadomość o przebytych chorobach i przyjętych szczepieniach pozwoli lekarzowi ocenić sytuację.

Jeśli nie masz dokumentacji medycznej, książeczki szczepień lub historii przebytych chorób zakaźnych, możesz sprawdzić na podstawie daty urodzenia, jaki program szczepień ochronnych Ciebie objął. Jest to tzw. kalendarz szczepień, dostępny na portalu [Szczeniainfo](https://szczeniainfo.pl). Tutaj możesz znaleźć [kalendarz szczepień wg daty urodzenia](#).

Jakie są przeciwwskazania do szczepień dorosłych?

Przeciwwskazania do szczepień dorosłych są takie same jak te, które występują u dzieci.

Uniwersalnym i najważniejszym przeciwwskazaniem do szczepienia w przypadku każdej szczepionki jest silna reakcja alergiczna po podaniu poprzedniej dawki szczepionki lub reakcja anafilaktyczna na jakikolwiek składnik szczepionki.

Inne przeciwwskazania mogą wynikać z indywidualnego stanu zdrowia, przebytych chorób – lekarz udzieli porady i wskaże zalecane szczepionki dla każdej dorosłej osoby.

Jakie są najważniejsze szczepienia zalecane osobom dorosłym

- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (wszyscy nieszczepieni, 3 dawki);
- szczepienie przeciw grypie (raz w roku, najlepiej na początku sezonu grypowego, 1 dawka);
- szczepienie przeciw COVID-19 (w tym wymagane dawki przypominające);
- szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi szczepionką dTap z obniżoną zawartością antygenów błonicy i krztuśca (dawka przypominająca co 10 lat);
- szczepienie przeciw pneumokokom (szczepionka skoniugowana i po ≥ 8 tygodniach (osoby z chorobami towarzyszącymi) lub po 12 miesiącach (osoby w wieku powyżej 65 lat) szczepionka polisacharydowa, 1 dawka);

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

- szczepienie MMR przeciw odrze, śwince i różyczce (wszyscy nieszczepieni, 1 lub 2 dawki);
- szczepienie przeciw ospie wietrznej (wszyscy, którzy nie chorowali i nie byli szczepieni, 2 dawki);
- szczepienie przeciw półpaścowi dla osób w wieku powyżej 50 lat i dorosłych ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na półpasiec, 2 dawki);
- szczepienie przeciw syncytialnemu wirusowi oddechowemu RSV dla osób dorosłych w wieku od 60 lat, 1 dawka;
- szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (3 dawki, dawka przypominająca co 3 do 5 lat);
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby A (wszyscy nieszczepieni, 2 dawki).

Wiarygodne źródła informacji

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej na temat szczepionek i zasad związanych ze szczepieniami, skorzystaj z wiarygodnych, pewnych źródeł informacji popartych badaniami (Medycyna oparta na Faktach – EBM).

- [Ministerstwo Zdrowia](#) i strony dedykowane poszczególnym programom,

np. COVID-19, [HPV](#) <https://www.gov.pl/>

- [web/zdrowie/szczepienia](#)
- [Szczepienia.info](#):
- [Europejski Portal informacji o szczepieniach](#) (w języku polskim)
- [Główny Inspektorat Sanitarny](#)
- [Polskie Towarzystwo Wakcynologii](#)

Główny Inspektorat Sanitarny na swoich stronach zamieszcza następujące informacje:

Szczepienia ochronne uratowały miliony ludzi przed ciężkimi chorobami, a nawet śmiercią. Są one, jak dotychczas, jedynym skutecznym środkiem w walce z groźnymi chorobami zakaźnymi.

Jednym z czynników określających rozwój cywilizacyjny jest rozpowszechnienie szczepień. Zajmują one ważne miejsce wśród wielu czynników, które przyczyniły się do wydłużenia życia. Realizacja szczepień zawartych w Programie Szczepień Ochronnych (PSO) powinna stanowić priorytet w ochronie przed szczególnie groźnymi chorobami zakaźnymi. Z punktu widzenia ochrony zdrowia szczepienia zalecane, zawarte w PSO, są tak samo ważne jak szczepienia obowiązkowe. Stanowią one ważną inwestycję w zdrowie.

Już podczas pierwszej wizyty szczepiennej możliwe jest podanie Twojemu dziecku szczepień zalecanych przeciw inwazyjnym zakażeniom wywołanym przez bakterie *Neisseria meningitidis* (meningokoki).

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
 KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
 Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

Wykaz zalecanych szczepień ochronnych oraz sposób ich finansowania i dokumentowania określa Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie wykazu zalecanych szczepień ochronnych oraz sposobu finansowania i dokumentowania zalecanych szczepień ochronnych wymaganych międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi.

Szczepienia zalecane dla Twojego dziecka (odpłatne)

Wiek dziecka

Od 2. miesiąca życia

Dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzież,
która nie chorowała na WZW typu A.

Od 10. roku życia

Szczepienie zalecane przeciw

Inwazyjnym zakażeniom *Neisseria Meningitidis*

WZW typu A

Przeciw ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV)

Szczepienia zalecane dla osób dorosłych (odpłatne)

Przeciwno grypie

Zalecane wszystkim osobom, w tym w szczególności:

- osobom starszym,
- osobom o obniżonej odporności,
- kobietom w ciąży lub planującym ciążę.

Szczepienie należy powtarzać co roku.

Przeciwno pneumokokom *Streptococcus Pneumoniae*

Zalecane osobom dorosłym, w tym w szczególności powyżej 65. roku życia także ze wskazanych grup ryzyka (w tym m.in. osobom z: przewlekłą chorobą sercowo-naczyniową, płuc, chorobą alkoholową, przewlekłymi chorobami wątroby, cukrzycą).

Przeciwno odrze, śwince, różyczce

Zalecane:

- osobom nie szczepionym w ramach szczepień obowiązkowych;
- młodym kobietom pracującym w środowiskach dziecięcych (przedszkola, szkoły itp.);
- młodym mężczyznom w celu zapobiegania różyczce wrodzonej, szczególnie tym, którzy nie byli szczepieni w ramach szczepień obowiązkowych lub jeżeli od szczepienia obowiązkowego upłynęło 10 lat.

Przeciwno ospie wietrznej

Zalecane:

- osobom, które nie chorowały na ospę wietrzną i nie zostały wcześniej zaszczepione w ramach szczepień obowiązkowych;
- kobietom planującym zajście w ciążę, które nie chorowały wcześniej na ospę wietrzną.

Przeciwno tężcowi, błonicy, krztuścowi

Zalecane:

- osobom powyżej 19. roku życia – pojedyncze dawki przypominające co 10 lat;
- osobom starszym, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie. Dawkę należy powtarzać co 10 lat.

Przeciwno wirusowemu zapaleniu wątroby typu A

Zalecane:

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

- osobom pracującym m.in. przy produkcji lub dystrybucji żywności, usuwaniu odpadów komunalnych.

Przeciwno wirusowemu zapaleniu wątroby typu B

Zalecane:

- osobom dorosłym, zwłaszcza w wieku starszym;
- osobom, które ze względu na tryb życia i wykonywane zajęcia są narażone na zakażenia związane z uszkodzeniem ciągłości tkanek lub poprzez kontakt seksualny;
- osobom przewlekłe chorym o wysokim ryzyku zakażenia nie szczepionym w ramach szczepień obowiązkowych.

Przeciwno kleszczowemu zapaleniu mózgu

Zalecane osobom przebywającym na terenach o nasilonym występowaniu choroby, w szczególności:

- zatrudnionym przy eksploatacji lasu;
- rolnikom;
- turystom.

Opinie ekspertów

Przed wszystkim rzadziej chorujemy, a jeśli nawet zachorujemy, to nie ciężko. Mniej jest więc hospitalizacji i zgonów z powodu chorób zakaźnych. Mniej też wydajemy na leki. Szczepienia podnoszą jakość życia i pozwalają zdrowiej się starzeć - tak o korzyściach wynikających ze szczepień mówi prof. Ewa Augustynowicz.

- **Do niedawna profilaktyka poprzez szczepienia rzeczywiście koncentrowała się głównie na szczepieniach dzieci i młodzieży**
- **Ostatnio coraz częściej mówimy o potrzebach i korzyściach wynikających ze szczepienia osób dorosłych**
- **Okazało się, że dla długości i jakości życia są one tak samo ważne, jak szczepienia dzieci i młodzieży**

Czy osoby dorosłe są tego świadome?

Niestety, nie zawsze. Osoby dorosłe słyszały o szczepieniach przeciw grypie czy Covid-19. Tymczasem w ostatnich latach na rynku dostępnych jest coraz więcej szczepionek dla dorosłych i pacjentów z grup ryzyka, którzy najbardziej potrzebują takiej ochrony. Osoby dorosłe mają aktualnie wiele możliwości, aby chronić się przed chorobami zakaźnymi, ich ciężkim przebiegiem i powikłaniami.

Czego brakuje, by dorośli chcieli się szczepić?

Brakuje świadomości i wiedzy – i to zarówno wśród pacjentów, jak i pracowników ochrony zdrowia – że te szczepienia są możliwe, potrzebne i dostępne. Lekarze i pielęgniarki mogliby bezpośrednio przekazywać swoim pacjentom informacje o tym, jakie szczepienia są wskazane w określonym wieku i sytuacji zdrowotnej, ale często tego nie robią.

Czy istnieje kalendarz szczepień dla dorosłych?

Znamy zalecenia towarzystw naukowych zagranicznych i krajowych na temat szczepień dorosłych w różnych grupach ryzyka i z różnymi chorobami towarzyszącymi, znamy zapisy na temat szczepień zalecanych osobom dorosłym w rozporządzeniach Ministra Zdrowia o szczepieniach i komunikacie Głównego Inspektora Sanitarnego, ale przydałoby się takie dostępne kompendium wiedzy, zebrane informacje o zalecanych szczepieniach osób dorosłych uwzględniające wiek, określone choroby towarzyszące, sposób życia, wykonywany zawód itp.

Przeciwno jakim chorobom dorośli powinni się szczepić?

Nie ma uniwersalnej odpowiedzi. Innych szczepień potrzebuje zdrowy 30-latek, a inne szczepienia zalecane są osobom starszym. Innych potrzebują pacjenci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego czy po transplantacjach, a jeszcze innych pracownicy ochrony zdrowia lub kobiety w ciąży. Eksperci są jednak zgodni, że najważniejszą grupą dorosłych, która potrzebuje szczepień, są osoby starsze w wieku 65+. Mają bowiem słabszą odporność, są bardziej narażone na wystąpienie choroby zakaźnej i zgon z jej powodu. Częściej też występują u nich choroby towarzyszące, które zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby zakaźnej.

Jakie szczepienia są rekomendowane dla osób w wieku 65+?

Po pierwsze, szczepienie przeciw grypie. Po drugie, przeciw Covid-19, czyli podanie dawki szczepionki zaktualizowanej do wariantu XBB.1.5. Obecnie dostępna jest szczepionka białkowa przygotowywana metodą tradycyjną, podobnie jak inne znane szczepionki, np. szczepionka przeciw wzw B.

Po trzecie, szczepienie przeciwko pneumokokom, chroniące przed pneumokokowym zapaleniem płuc, które u dorosłych stanowi poważne zagrożenie. W tym wypadku jest możliwość skorzystania z bezpłatnej szczepionki, która ma pełną refundację u osób z chorobami towarzyszącymi. Warto też doszczepiać się co 10 lat dawką przypominającą szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi.

Poza tym każdy dorosły powinien wiedzieć, czy w przeszłości był szczepiony przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (jeśli nie – uzupełnić to szczepienie). Ponadto radzimy zaszczerpić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu, zwłaszcza gdy często przebywa się na świeżym powietrzu. Choroba ta należy do najczęstszych neuroinfekcji w Polsce i w swojej najcięższej postaci dotyka najczęściej seniorów. W przypadku planowanych podróży konieczne jest przyjmowanie szczepień zalecanych związanych z dalekimi podróżami. Warto też pamiętać o nowych możliwościach szczepień dla dorosłych.

O jakie nowe szczepienia chodzi?

Od niedawna w Polsce dostępna jest szczepionka przeciw półpaścowi. Na tę uciążliwą chorobę narażony jest co trzeci dorosły, który w przeszłości chorował na ospę wietrzną, a jej przebieg często łączy się z długotrwałym uporczywym bólem, spowodowanym powikłaniami w formie neuralgii półpaścowej. Choroba ta może bardzo uprzykrzyć życie, a w przypadku nietypowej lokalizacji półpaśca, jak w półpaścu ocznym, doprowadzić do uszkodzenia rogówki, a nawet utraty wzroku. Szczepionka może być podawana osobom, które ukończyły 50. rok życia oraz osobom dorosłym o zwiększonym ryzyku zachorowania na półpasiec. I co ważne, w 2024 będzie dostępna z 50% refundacją dla pacjentów w wieku 65 lat i starszych o zwiększonym ryzyku zachorowania na półpasiec. Potrzebne są 2 dawki podawane w odstępie od 2 do 6 miesięcy.

Od niedawna mamy też dostępną szczepionkę przeciw syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV), który u dorosłych może wywoływać poważne schorzenia dolnych dróg oddechowych. Szczepionka ta jest zalecana, ale pełnopłatna. Można ją podawać osobom w wieku 60 lat i starszym. Potrzebna jest 1 dawka.

W tym sezonie bezpłatna (na receptę od lekarza) jest natomiast szczepionka przeciw grypie dla osób od 65. roku życia oraz dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia, a także dla kobiet w ciąży. Osoby dorosłe mają refundowaną tę szczepionkę w 50 procentach. Co ważne, obecnie przeciw

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

grypie, pneumokokom i Covid-19 można zaszczepić się również w aptekach, które zgłosiły się do realizacji szczepień. Na stronie NFZ jest ich aktualizowana lista. Szczepienie w aptecę jest bezpłatne w przypadku osób w wieku 65 i więcej lat przeciw grypie i przeciw pneumokokom, potrzebna jest tylko recepta od lekarza na refundowaną szczepionkę. Nie zapominamy również o możliwości zaszczepienia się w aptecę osoby dorosłej przeciw Covid-19.

Czy jest szansa, by dorośli mogli się zaszczepić bezpłatnie także innymi szczepionkami?

Naszym celem jest to, żeby osoby dorosłe z grup ryzyka miały dostęp do jak najszerszego pakietu bezpłatnych szczepionek. Zakres szczepionek refundowanych będzie się rozszerzał i dostępność do nich będzie coraz łatwiejsza.

Co się zmienia w tym kierunku?

Od 1 października 2023 roku kalendarz bezpłatnych szczepień dzieci i młodzieży został rozszerzony o określone grupy ryzyka osób dorosłych. Chodzi o pacjentów po transplantacjach komórek krwiotwórczych i narządów litych, oraz po usunięciu śledziony bądź z zaburzeniami tego narządu. Ci pacjenci mają zapewnione bezpłatne szczepionki w podobnym zakresie jak dzieci. Należy powtórzyć u nich te szczepienia, nawet jeśli otrzymali je w dzieciństwie. To największa grupa dorosłych, którym przysługują szczepienia bezpłatne. Coraz większy jest również pakiet szczepionek refundowanych, od tych bezpłatnych jak szczepionka przeciw grypie i przeciw pneumokokom u osób starszych i z grup ryzyka, do 50% refundacji, która dotyczy szczepionki przeciw półpaścowi u osób w wieku 65 lat i starszych z grup ryzyka, czy szczepionek przeciw grypie wszystkich dorosłych.

Z jakich źródeł warto czerpać informacje o szczepieniach dla dorosłych?

Polecam strony Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB, szczególnie szczepienia.info, gdzie można znaleźć materiały dedykowane szczepieniom dorosłych, stronę Polskiego Towarzystwa Wakcynologii oraz Europejski Portal o szczepieniach (podstrona po polsku). Warto też śledzić strony znanych lekarzy, którzy na co dzień zajmują się kwalifikacją do szczepienia i podawaniem szczepionek, i świetnie propagują wiedzę o nich w mediach społecznościowych. Generalnie rzecz biorąc, autorytetem w dziedzinie szczepień są pracownicy ochrony zdrowia. Lekarz, który sam się szczepi, jest najlepszym przykładem dla swojego pacjenta.

Jakie korzyści zdrowotne i ekonomiczne wynikają ze szczepienia dorosłych?

Przede wszystkim rzadziej chorujemy, a jeśli nawet zachorujemy, to nie ciężko. Mniej jest więc hospitalizacji i zgonów z powodu chorób zakaźnych. Mniej też wydajemy na leki. Szczepienia podnoszą jakość życia i pozwalają zdrowiej się starzeć.

Szczepienia to **skuteczna metoda ochrony przed chorobami zakaźnymi**, wydłużająca życie i poprawiająca jego jakość. Choć przed niektórymi chorobami zostaliśmy zabezpieczeni poprzez szczepienia w dzieciństwie, to ta ochrona nie zawsze będzie utrzymywać się przez całe życie. Jednocześnie cały czas pojawiają się nowe patogeny, nowe mutacje, przed którymi obronić nas mogą wyłącznie regularne szczepienia.

Eksperti w dziedzinie medycyny już od dawna apelują, aby upowszechnić wśród osób dorosłych szczepienia ochronne – zarówno w postaci **dawek przypominających**, które odnawiają działanie szczepionek przyjętych w poprzednich latach, jak i nowych szczepień, które dopiero od kilku lat funkcjonują w programach profilaktycznych.

Kalendarz szczepień dla dorosłych to konieczność

– Powinniśmy jak najszybciej stworzyć kalendarz szczepień ochronnych dla dorosłych – wzorem tego dla dzieci i młodzieży. Należałoby w nim uwzględnić zarówno szczepionki obowiązkowe, jak i te zalecane bezpłatnie. Warto wziąć przykład z krajów, które już pewien czas temu skonstruowały taki schemat szczepień dla dorosłych. Jeśli chcemy odnieść sukces populacyjny, to musimy działać szybko – mówi prof. Marcin Czech, prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoeconomicznego. I dodaje: – Tak jest na przykład w Stanach

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

Zjednoczonych, gdzie zalecenia szczepień dla dorosłych są ujęte w przejrzyste tabelki, z podziałem na grupy wiekowe i z uwzględnieniem różnych chorób przewlekłych. Lekarz pierwszego kontaktu podczas wizyty może więc łatwo sprawdzić, jakie są rekomendacje dla danego pacjenta. Oczywiście, w ślad za takimi zaleceniami, powinien iść odpowiedni sposób finansowania szczepionek, który jednoznacznie określi, co ma być finansowane ze środków państwowych, a co z samorządowych.

Są badania międzynarodowe, z których wynika, że Polska na obywatela, jeśli chodzi o szczepienia ochronne, wydaje bardzo mało. Średnia europejska to 1203 euro. W Niemczech ten koszt wynosi 3 tys. euro, w Grecji i Luksemburgu – 1700, w Rumunii 511, a w Polsce zaledwie 350.

Dostęp do szczepionek

Jak zauważa prof. Czech, wymienione działania to jeszcze nie wszystko, jeśli chcemy myśleć o sukcesie populacyjnym w kwestii szczepień ochronnych dla dorosłych. – *Potrzebny jest też większy dostęp do szczepionek – ekonomiczny i geograficzny. Mieszkaniec każdego miejsca w Polsce powinien mieć możliwość korzystania z profilaktyki, a tego nie da się uzyskać bez odpowiedniej świadomości społecznej w kwestii szczepień. Jej rozwijanie to rola lekarzy, farmaceutów i innych pracowników służby zdrowia oraz samorządów lokalnych. To ich jednoznaczne rekomendacje powinny rozwiać wszelkie wątpliwości pacjenta co do pozytywnego wpływu szczepionek na jego zdrowie i życie – podkreśla ekspert i zaznacza: – Oczywiście, łatwiej zachęcić do szczepień bezpłatnych, dlatego takowe powinniśmy mieć zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, zgodnie z ideą „szczepienia na całe życie”.*

Bezpłatne szczepionki dla grup największego ryzyka

– *Mamy coraz więcej zalecanych szczepień dla dorosłych, ale co z tego, kiedy dostęp do nich jest wciąż trudny. Pacjent często musi sam za nie zapłacić, ale przede wszystkim najpierw musi się o nich dowiedzieć. Tymczasem lekarze pierwszego kontaktu rzadko informują o istniejących możliwościach w zakresie szczepień, mimo że dla niektórych dorosłych pacjentów szczepienie jest wręcz koniecznością ze względu na szczególne ryzyko zdrowotne – zwraca uwagę dr n. med. Paweł Grzesiowski, ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej do spraw zagrożeń epidemicznych, od 2024 r. pełniący funkcję Głównego Inspektora Sanitarnego.*

10 lat temu dorośli mogli zaszczepić się przeciwko grypie czy WZW B, dziś mogą szczepić się także przeciwko pneumokokom, meningokokom, półpaścowi, krztuścowi czy RSV. Niestety, najczęściej bez refundacji, albo tylko z częściową refundacją. Jednocześnie zainteresowanie szczepieniami, ze wspomnianych wcześniej powodów, jest niskie i należy to jak najszybciej zmienić, upowszechniając wiedzę o szczepieniach. Pneumokokowe zapalenie płuc, zakażenie wirusem RSV czy półpasiec w wieku dorosłym to choroby zagrażające życiu!

Z tego względu szczepienia ochronne powinny być bezpłatne dla grup wysokiego ryzyka, jak **pacjenci onkologiczni, z chorobami hematologicznymi czy po przeszczepach**. Oczywiście, powinniśmy dążyć do tego, żeby wszystkie szczepienia ochronne i dla każdego były bezpłatne. Dopóki jednak jest to nierealne, w pierwszej kolejności finansujmy szczepienia dla najbardziej zagrożonych.

Jak wyjaśnia dr Grzesiowski, średni koszt realizacji kalendarza szczepień dla osób po przeszczepie szpiku – którym zaleca się niemal wszystkie dostępne szczepionki – wynosi około 5-6 tysięcy złotych. Trudno oczekiwać, by pacjent sam pokrył taką kwotę. Od lat trwały więc starania, żeby stworzyć **oddzielny kalendarz szczepień dla grup wysokiego ryzyka**, zwłaszcza że to także ogromna oszczędność dla całego systemu ochrony zdrowia.

Zmiany od 1 października

Dlatego cieszy informacja, że od 1 października, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, bezpłatnymi szczepieniami ochronnymi (tymi samymi, które są bezpłatne u dzieci), została objęta **nowa grupa pacjentów**. To osoby, które są przed lub po przeszczepieniu komórek

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

krwiotwórczych, narządów wewnętrznych, po splenektomii (utrata śledziony), z asplenią (brak śledziony) lub z zaburzeniami czynności śledziony. Obecnie przysługują im bezpłatne szczepienia ochronne przeciw:

- błonicy;
- inwazyjnym zakażeniom *Haemophilus influenzae* typu b (Hib);
- pneumokokom;
- krztuścowi;
- śwince, odrze i różyczce;
- poliomyelitis;
- tężcowi;
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B).

Rozporządzenie wprowadziło także zalecenie **szczepienia osób w 60. roku życia i starszych przeciw chorobie dolnych dróg oddechowych wywołanej przez syncytialny wirus oddechowy (RSV).**

Ponadto, dokument zawiera rekomendacje szczepienia w ramach profilaktyki **półpaśca i bolesnej neuralgii półpaścowej** u osób w wieku 50 lat i starszych oraz u osób w wieku 18 lat i starszych o zwiększonym ryzyku zachorowania na półpasiec.

– *Można stwierdzić, że w wakcynologii konieczne jest nowe otwarcie: otwarcie na dorosłych – apeluje dr Grzesiowski.*

Pod względem immunologicznym dorośli z wiekiem wracają do etapu dzieciństwa: tracą odporność, szczepienia zastosowane w okresie dziecięcym już nie działają, a jednocześnie cały czas pojawiają się nowe patogeny, przeciwko którym jedyną skuteczną bronią są szczepionki.

Zdaniem eksperta, należy również wytrwale uświadamiać decydentom, że szczepienia nie tylko chronią przed zachorowaniem i jego ciężkim przebiegiem, ale również leczą – mają więc zarówno działanie profilaktyczne, jak i lecznicze. Obecnie w fazie badań klinicznych znajduje się co najmniej osiem szczepionek o działaniu terapeutycznym, a wśród nich m.in. szczepionka ukierunkowana na chorobę Alzheimera i niektóre choroby autoimmunologiczne. Niedawno pojawiła się nowa szczepionka przeciwko dendze, co jest szczególnie ważne dla podróżnych wybierających się w rejony, gdzie występuje ta groźna choroba.

Różne potrzeby, różne kalendarze

O to, by Program Szczepień Ochronnych uwzględniał potrzeby dorosłych, apeluje też **dr hab. n. med. Ewa Augustynowicz** z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB .

– *To właściwie powinien być nie jeden kalendarz szczepień dorosłych, ale kilka ich rodzajów, ponieważ inaczej szczepimy zdrowych 30–40-latków, a inaczej 60-latków i osoby jeszcze starsze. Innych szczepień wymagają osoby z chorobami przewlekłymi, innych zaś kobiety w ciąży. Każda grupa ryzyka, w każdym wieku, powinna mieć dopasowany do siebie kalendarz szczepień. Pacjenci rzadko zdają sobie z tego sprawę. Również lekarze mają niedostateczną wiedzę, ponieważ na przykład brakuje im czasu na odpowiednią, dodatkową edukację na temat szczepień. Na pewno wszyscy potrzebują łatwego dostępu do wiarygodnych materiałów o szczepieniach dorosłych. Dlatego NIZP PZH-PIB prowadzi portal szczepienia.info, gdzie w przystępny i atrakcyjny sposób prezentowane są najważniejsze i aktualizowane informacje dotyczące szczepień – przekonuje prof. Augustynowicz.*

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724

Jak dodaje ekspertka, lekarze, farmaceuci i wszyscy pracownicy ochrony zdrowia powinni posiadać wystarczającą wiedzę na temat szczepień i służyć pacjentom pozytywnymi rekomendacjami.

– *Pandemii, nieco paradoksalnie, zawdzięczamy większe zainteresowanie szczepieniami. To ona dobitnie pokazała, jak wiele znaczą szczepionki w sytuacji zagrożenia chorobami zakaźnymi* – zauważa **Magdalena Kołodziej**, prezes Zarządu Fundacji MyPacjenci.

Jednocześnie z badań przeprowadzonych przez naszą Fundację wynika, że jedną z największych barier dla wzrostu wyszczepialności jest brak dostępności do szczepień. Brakuje też edukacji na temat profilaktyki szczepionkowej, jak również istoty chorób, przed którymi skutecznie chronią szczepionki.

Pozytywnym symptodem jest to, że o konieczności zmian w Programie Szczepień Ochronnych w zakresie szczepień dla dorosłych mówi się coraz częściej i głośniejszej. Pozostaje mieć nadzieję, że na dyskusjach się nie zakończy.

Kalendarze szczepień dla dorosłych

W ostatnich latach opracowane zostały kalendarze szczepień dla dorosłych, stanowiące źródło informacji o szczepieniach osób dorosłych. Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej we współpracy z Fundacją MY PACJENCI opracowało kalendarz szczepień dla dorosłych, który został opublikowany na stronie internetowej Towarzystwa w grudniu 2023 r. Obejmuje on 13 różnych szczepionek i zalecenia odnośnie wykonania szczepień dla poszczególnych grup wiekowych: 19-26 lat, 27-49 lat, 50-59 lat, 60-64 lata i 65+ wraz z dodatkowymi czynnikami i informacjami odnośnie siły zalecenia.

Link do kalendarza: <https://ptmr.info.pl/szczepienia/>

Ponadto w 2024 r. na stronie szczepienia.info opublikowane zostały kalendarze szczepień dla dorosłych, wraz ze szczegółowymi uwagami i zaleceniami, według kategorii:

- wszyscy dorośli w zależności od wieku;
- osoby starsze od 50+;
- kobiety planujące ciążę oraz kobiety w ciąży;
- pacjenci z cukrzycą;
- pacjenci z chorobami układu oddechowego;
- pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego;
- pacjenci z przewlekłą chorobą nerek;
- pacjenci z przewlekłą chorobą wątroby;
- pacjenci z asplenią lub dysfunkcją śledziony;
- pacjenci z chorobami reumatycznymi;
- pacjenci z zaburzeniami odporności (z wyłączeniem zarażonych HIV);
- pacjenci z HIV;
- medycyna podróży;
- pracownicy ochrony zdrowia.

Kalendarze zostały opracowane przez ekspertów m.in. Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny oraz Polskiego Towarzystwa Wakcynologii. Poszczególne kalendarze dostępne są pod poniższymi linkami:

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/kalendarze-szczepien-doroslych/>

<https://ptwakc.org.pl/szczepienia-doroslych/>

FEDERACJA PACJENTÓW POLSKICH

Warszawa 00-753, ul. Gagarina 7, Tel/fax (22) 841 10 67,
KRS 0000251756, REGON 140487226, Bank PKO SA XV O/Warszawa
Numer rachunku 89 1240 2887 1111 0010 0970 4724