



## MSK self-management resources



Ta lista polskich zasobów dotyczących różnego typu dolegliwości mięśniowo-szkieletowych została sporządzona przez Tomasza Tokarskiego i Danutę Roman-Liu w ramach projektu Back-UP finansowanego z europejskiego programu badań i innowacji Horyzont 2020 na podstawie umowy o grant nr 777090.

Aby zgłosić do uwzględnienia na liście inne, oparte na dowodach zasoby internetowe, napisz do prof. Danuty Roman-Liu ([daliu@ciop.pl](mailto:daliu@ciop.pl)) podając link do zasobu.

Nagłówek	Nazwa ulotki (opracowana przez)	PDF / Link
<b>RADA (ADVICE)</b>		
<b>KRĘGOSŁUP (SPINE)</b>		
<b>Szyja (Neck)</b>	Broszura dotycząca bólu szyi	<a href="file:///C:/Users/User/Downloads/wylecz-swoj-kark.pdf">file:///C:/Users/User/Downloads/wylecz-swoj-kark.pdf</a>
	Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa	<a href="http://www.szpitalstaszow.pl/sites/default/files/pdf/poradnik_pacjenta/cwiczenia-odcinka-szyjnego-kregoslupa.pdf">http://www.szpitalstaszow.pl/sites/default/files/pdf/poradnik_pacjenta/cwiczenia-odcinka-szyjnego-kregoslupa.pdf</a>
	Skuteczne leczenie różnego rodzaju bólów pleców	<a href="https://zdrowie.odpornosc.org.pl/skuteczne-leczenie-roznego-rodzaju-bolow-plecow/?gclid=EAAlQobChMI84Kg-aLj6gIVhJSyCh1yLAW0EAAAYASAAEgLitfD_BwE">https://zdrowie.odpornosc.org.pl/skuteczne-leczenie-roznego-rodzaju-bolow-plecow/?gclid=EAAlQobChMI84Kg-aLj6gIVhJSyCh1yLAW0EAAAYASAAEgLitfD_BwE</a>
	Ból szyi i ból karku – przyczyny i diagnostyka (ortopedio.pl)	<a href="https://www.ortopedio.pl/porady-ekspertow/bol-szyi-i-bol-karku-przyczyny-i-diagnostyka/">https://www.ortopedio.pl/porady-ekspertow/bol-szyi-i-bol-karku-przyczyny-i-diagnostyka/</a>
	Uraz kręgosłupa szyjnego po wypadku komunikacyjnym – whiplash (nazdrowie.pl)	<a href="https://nazdrowie.pl/arttykul/fizjoterapia/uraz-kregoslupa-szyjnego-wypadku-komunikacyjnym/">https://nazdrowie.pl/arttykul/fizjoterapia/uraz-kregoslupa-szyjnego-wypadku-komunikacyjnym/</a>
<b>Ból pleców (Back pain)</b>	Czy to zapalny ból kręgosłupa? Dowiedz się jakie są jego objawy (magazynfocus)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7tnps0eXy10">https://www.youtube.com/watch?v=7tnps0eXy10</a>

	<p>Broszura Mechanika zdrowych pleców</p> <p>Zestaw ćwiczeń dla pacjentów z bólami kręgosłupa lędźwiowego</p> <p>Skuteczne leczenie różnego rodzaju bólów pleców</p> <p>Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa (dlastawow.pl)</p> <p>Ból krzyża (mp.pl)</p> <p>Nie odwracaj się do bólu plecami</p> <p>10 sposobów na pozbycie się bólu pleców w 5 minut</p> <p>Prawda o bólach kręgosłupa video</p> <p>Profilaktyka kręgosłupa - przewodnik po bólu pleców i co możesz z tym zrobić</p>	<p><a href="https://www.galaktyka.com.pl/media/dobrania/mechanika-zdrowych-plecow.pdf">https://www.galaktyka.com.pl/media/dobrania/mechanika-zdrowych-plecow.pdf</a></p> <p><a href="https://www.napocztowej.com/_template/pdf/cwicz_kregoslup_ledzwiowy_16418.pdf">https://www.napocztowej.com/_template/pdf/cwicz_kregoslup_ledzwiowy_16418.pdf</a></p> <p><a href="https://zdrowie.odpornosc.org.pl/skuteczne-leczenie-roznego-rodzaju-bolow-plecow/?gclid=EAlalQobChMlo_bR9eHj6gIVGhd7Ch0BvAeGEAAYBSAAEgLYE_D_BwE">https://zdrowie.odpornosc.org.pl/skuteczne-leczenie-roznego-rodzaju-bolow-plecow/?gclid=EAlalQobChMlo_bR9eHj6gIVGhd7Ch0BvAeGEAAYBSAAEgLYE_D_BwE</a></p> <p><a href="https://dlastawow.pl/zmiany-zwyrodnieniowe-kregoslupa">https://dlastawow.pl/zmiany-zwyrodnieniowe-kregoslupa</a></p> <p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/objawy/63737_bol-krzyza">https://www.mp.pl/pacjent/objawy/63737_bol-krzyza</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=raTl6EPAQmY">https://www.youtube.com/watch?v=raTl6EPAQmY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7F5OdDaHWLY">https://www.youtube.com/watch?v=7F5OdDaHWLY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=S1PIT7KYafk">https://www.youtube.com/watch?v=S1PIT7KYafk</a></p> <p><a href="https://www.hospicjumtischnera.org/wp-content/uploads/2019/02/media_materiały_szkoleniowe_profilaktyka_kregoslupa.pdf">https://www.hospicjumtischnera.org/wp-content/uploads/2019/02/media_materiały_szkoleniowe_profilaktyka_kregoslupa.pdf</a></p>
<b>Zwężenie kanału kręgowego (Spinal stenosis)</b>	Zwężenie kanału kręgowego (stenoza) informacja ogólna	<a href="https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/zwezenie-kanalukregowego/">https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/zwezenie-kanalukregowego/</a>
<b>Witryna internetowa poświęcona leczeniu pleców (Spinal)</b>	Zdrowe plecy - strona zawierająca informacje na temat bólu pleców i sposób jego zwalczania	<a href="https://zdroweplecy.net/">https://zdroweplecy.net/</a>
<b>KOŃCZYNA GÓRNA (UPPER LIMB)</b>		

<p><b>Obęcz barkowa (Shoulder)</b></p>	<p>Bóle obręczy barkowej</p> <p>Bark (dlastawow.pl)</p> <p>Choroba zwyrodnieniowa stawu ramiennie-łopatkowego (dlastawow.pl)</p> <p>Zespół ciasnoty podbarkowej i zapalenie ścięgien stożka rotatorów - leczenie, rehabilitacja (SportMed)</p> <p>Poradnik ćwiczeń po operacji stawu barkowego (SportMed)</p> <p>Przewlekła niestabilność stawu barkowego - objawy, leczenie i rehabilitacja (SportMed)</p> <p>Ból barku (mp.pl)</p>	<p><a href="https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/ContentFolders/GlobalYearAgainstPain2/MusculoskeletalPainFactSheets/ShoulderPain_Polish.pdf">https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/ContentFolders/GlobalYearAgainstPain2/MusculoskeletalPainFactSheets/ShoulderPain_Polish.pdf</a></p> <p><a href="https://dlastawow.pl/staw-barkowy">https://dlastawow.pl/staw-barkowy</a></p> <p><a href="https://dlastawow.pl/zwyrodnienie-stawu-ramiennie-łopatkowego">https://dlastawow.pl/zwyrodnienie-stawu-ramiennie-łopatkowego</a></p> <p><a href="https://www.sport-med.pl/leczenie/zespoleciasnoty-podbarkowej-i-zapalenie-sciegien-stozka-rotatorow">https://www.sport-med.pl/leczenie/zespoleciasnoty-podbarkowej-i-zapalenie-sciegien-stozka-rotatorow</a></p> <p><a href="https://www.sport-med.pl/leczenie/poradnik-cwiczen-po-operacji-stawu-ramiennego">https://www.sport-med.pl/leczenie/poradnik-cwiczen-po-operacji-stawu-ramiennego</a></p> <p><a href="https://www.sport-med.pl/leczenie/przewlekla-niestabilnosc-stawu-barkowego">https://www.sport-med.pl/leczenie/przewlekla-niestabilnosc-stawu-barkowego</a></p> <p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/objawy/88166,bol-barku">https://www.mp.pl/pacjent/objawy/88166,bol-barku</a></p>
<p><b>Staw łokciowy (Elbow)</b></p>	<p>Broszura dotycząca bólu łokcia</p> <p>Nieurazowe przyczyny bólu łokcia</p> <p>Choroba zwyrodnieniowa stawu łokciowego</p> <p>Ćwiczenia w zespole cieśni nadgarstka</p>	<p><a href="https://centrum-kore.pl/wp-content/uploads/2015/09/FIZJOTERTAPIA-W-%C5%81OKCIU-TENISISTY-I-GOLFISTY.pdf">https://centrum-kore.pl/wp-content/uploads/2015/09/FIZJOTERTAPIA-W-%C5%81OKCIU-TENISISTY-I-GOLFISTY.pdf</a></p> <p><a href="https://www.praktyczna-ortopedia.pl/arttykul/najczestsze-nieurazowe-przyczyny-bolu-lokcia">https://www.praktyczna-ortopedia.pl/arttykul/najczestsze-nieurazowe-przyczyny-bolu-lokcia</a></p> <p><a href="https://mediweb.pl/choroba-zwyrodnieniowa-stawu-lokciowego">https://mediweb.pl/choroba-zwyrodnieniowa-stawu-lokciowego</a></p> <p><a href="https://www.hellozdrowie.pl/zespoleciesni-nadgarstka-jakie-cwiczenia-sa-skuteczne-rehabilitacja-nadgarstka/">https://www.hellozdrowie.pl/zespoleciesni-nadgarstka-jakie-cwiczenia-sa-skuteczne-rehabilitacja-nadgarstka/</a></p>

<b>Ręka (Hand)</b>	<p>Ulotka informacyjna dotycząca choroby zwyrodnieniowej stawów ręki</p> <p>Ból ręki i nadgarstka</p> <p>Broszura ZUS – Zespół cieśni nadgarstka (ZUS)</p> <p>Jak dbać o zdrowe stawy</p>	<p><a href="http://drstrychar.com/content/uploads/2012/06/Bol-reki-cz.4.pdf">http://drstrychar.com/content/uploads/2012/06/Bol-reki-cz.4.pdf</a></p> <p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/objawy/68165,bol-reki-i-nadgarstka">https://www.mp.pl/pacjent/objawy/68165,bol-reki-i-nadgarstka</a></p> <p><a href="https://www.zus.pl/documents/10182/167529/Broszura_Zesp%C3%B3l_ciesni_nadgarstka.pdf/2ff0c709-75ae-469b-95db-e50920494e4c">https://www.zus.pl/documents/10182/167529/Broszura_Zesp%C3%B3l_ciesni_nadgarstka.pdf/2ff0c709-75ae-469b-95db-e50920494e4c</a></p> <p><a href="https://dlastawow.pl/jak-dbac-o-zdrowe-stawy">https://dlastawow.pl/jak-dbac-o-zdrowe-stawy</a></p>
<b>KOŃCZYNA DOLNA (LOWER LIMB)</b>		
<b>Staw biodrowy (Hip)</b>	<p>Jakie zadania wykonuje zdrowy staw biodrowy człowieka?</p> <p>Ból biodra lewego lub prawego - przyczyny, leczenie, ćwiczenia (medme.pl)</p> <p>Ból biodra – przyczyny, objawy, badania</p> <p>Ćwiczenia rozciągające</p> <p>Choroba zwyrodnieniowa (Uniwersytet medyczny w Białymstoku)</p> <p>Poradnik dla pacjentów ze zmianami zwyrodnieniowymi stawów biodrowych leczonych zachowawczo i operacyjnie</p>	<p><a href="http://chifa.com.pl/files/pacjenci/staw_biodrowy_pl.pdf">http://chifa.com.pl/files/pacjenci/staw_biodrowy_pl.pdf</a></p> <p><a href="https://www.medme.pl/choroby/bol-biodra,40.html">https://www.medme.pl/choroby/bol-biodra,40.html</a></p> <p><a href="https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/bol-biodra-przyczyny-objawy-badania/">https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/bol-biodra-przyczyny-objawy-badania/</a></p> <p><a href="https://mataleo.eu/5-prostych-rozciagniecia-ciasne-biodra-i-dolny-bol-plecow/">https://mataleo.eu/5-prostych-rozciagniecia-ciasne-biodra-i-dolny-bol-plecow/</a></p> <p><a href="https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_i_ednostki/wnoz-k-rehabilitacji/choroba_zwyrodnieniowa%281%29.pdf">https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_i_ednostki/wnoz-k-rehabilitacji/choroba_zwyrodnieniowa%281%29.pdf</a></p> <p><a href="http://www.krasuski.com/poradnik_1.pdf">http://www.krasuski.com/poradnik_1.pdf</a></p>
<b>Staw kolanowy (Knee)</b>	<p>Zestaw ćwiczeń – choroba zwyrodnieniowa kolana</p> <p>Zwyrodnienie stawu kolanowego – objawy, przyczyny, leczenie</p>	<p><a href="https://mobilat.pl/wp-content/uploads/2018/03/zestaw_chzs_v3.pdf">https://mobilat.pl/wp-content/uploads/2018/03/zestaw_chzs_v3.pdf</a></p> <p><a href="https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/bol-kolana-przyczyny-">https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/bol-kolana-przyczyny-</a></p>

	<p>Ból kolana – przyczyny, objawy i leczenie bólu kolana (Medicover)</p> <p>Aktywność fizyczna jako kluczowy Element zdrowego stylu życia (Instytut Matki i Dziecka)</p> <p>Zwyrodnienie stawów (Uniwersytet Medyczny w Białymstoku)</p> <p>Ból kolana - czym może być spowodowany? (LekarzBezKolejki)</p>	<p><a href="http://www.medicover.pl/o-zdrowiu/bol-kolana-przyczyny-objawy-i-leczenie-bolu-kolana,6221,n,192">objawy/zwyrodnienie-stawu-kolanowego-objawy-przyczyny-leczenie/</a></p> <p><a href="https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/bol-kolana-przyczyny-objawy-i-leczenie-bolu-kolana,6221,n,192">https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/bol-kolana-przyczyny-objawy-i-leczenie-bolu-kolana,6221,n,192</a></p> <p><a href="http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20promiana/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf">http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20promiana/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf</a></p> <p><a href="https://klinikazdrowejkosci.pl/wp-content/uploads/2018/09/zwyrodnienie-stawow-poradnik.pdf">https://klinikazdrowejkosci.pl/wp-content/uploads/2018/09/zwyrodnienie-stawow-poradnik.pdf</a></p> <p><a href="https://lekarzebezkolejki.pl/blog/bol-kolana-czym-moze-byc-spowodowany/w-828">https://lekarzebezkolejki.pl/blog/bol-kolana-czym-moze-byc-spowodowany/w-828</a></p>
<p><b>Staw skokowy I stopa (Ankle and foot)</b></p>	<p>Fizjoterapia po skręceniu stawu skokowego</p> <p>Wszystko zaczyna się od stopy</p> <p>Ból stopy i kostki</p> <p>Choroba zwyrodnieniowa stopy i kostki</p> <p>Aktywność fizyczna jako kluczowy Element zdrowego stylu życia (Instytut Matki i Dziecka)</p> <p>Zwyrodnienie stawów (Uniwersytet Medyczny w Białymstoku)</p>	<p><a href="https://centrum-kore.pl/wp-content/uploads/2015/09/Fizjoterapia-po-skr%C4%99ceni-stawu-skokowego.pdf">https://centrum-kore.pl/wp-content/uploads/2015/09/Fizjoterapia-po-skr%C4%99ceni-stawu-skokowego.pdf</a></p> <p><a href="http://reuma.idn.org.pl/stopy.pdf">http://reuma.idn.org.pl/stopy.pdf</a></p> <p><a href="https://wylecz.to/kosci-i-stawy/bol-kostki-przyczyny-bolu-w-kostce-po-wewnetrznej-i-zewnetrznej-stronie/">https://wylecz.to/kosci-i-stawy/bol-kostki-przyczyny-bolu-w-kostce-po-wewnetrznej-i-zewnetrznej-stronie/</a></p> <p><a href="https://poradniastopy.pl/usluga/zwyrodnieniastawow-stopy/">https://poradniastopy.pl/usluga/zwyrodnieniastawow-stopy/</a></p> <p><a href="http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20promiana/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf">http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20promiana/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf</a></p> <p><a href="https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_i_ednostki/wnoz-k-rehabilitacji/choroba_zwyrodnieniowa%281%29.pdf">https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_i_ednostki/wnoz-k-rehabilitacji/choroba_zwyrodnieniowa%281%29.pdf</a></p>

<b>Stopa (Foot)</b>	<p>Wszystko zaczyna się od stopy (Ogólnopolskiej Federacja Stowarzyszeń Reumatyków)</p> <p>Postępowanie terapeutyczne w przypadku entezopatii rozciągnięcia podszwowego</p> <p>Aktywność fizyczna jako kluczowy Element zdrowego stylu życia (Instytut Matki i Dziecka)</p> <p>Zwyrodnienie stawów (Uniwersytet Medyczny w Białymstoku)</p>	<p><a href="http://reuma.idn.org.pl/stopy.pdf">http://reuma.idn.org.pl/stopy.pdf</a></p> <p><a href="http://www.markmed.pl/library/2014/08/01/140689683403.pdf">http://www.markmed.pl/library/2014/08/01/140689683403.pdf</a></p> <p><a href="http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20po%20brania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%20C5%209B%20C4%2087%20fizyczna%20po%20korekcje%20OMZ.pdf">http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20po%20brania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%20C5%209B%20C4%2087%20fizyczna%20po%20korekcje%20OMZ.pdf</a></p> <p><a href="https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_i_ednostki/wnoz-k-rehabilitacji/choroba_zwyrodnieniowa%281%29.pdf">https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_i_ednostki/wnoz-k-rehabilitacji/choroba_zwyrodnieniowa%281%29.pdf</a></p>
---------------------	---	---

#### INFORMACJE O STANIE ZDROWIA (CONDITION INFORMATION)

<b>Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (Ankylosing Spondylitis)</b>	<p>Poradnik dla pacjenta – zesztywniające zapalenie stawów (Akademia Nowoczesnej Neurologii)</p>	<p><a href="https://www.ucb.pl/_up/ucb_pl/documents/Zesztywniajace%20Zapalenie%20Stawow%20Kregoslupa_Poradnik%20dla%20Pacjenta_w.pdf">https://www.ucb.pl/_up/ucb_pl/documents/Zesztywniajace%20Zapalenie%20Stawow%20Kregoslupa_Poradnik%20dla%20Pacjenta_w.pdf</a></p>
<b>Artretyzm (Arthritis)</b>	<p>Artretyzm - przyczyny, objawy, profilaktyka (ABC Zdrowie)</p>	<p><a href="https://portal.abczdrowie.pl/artretyzm">https://portal.abczdrowie.pl/artretyzm</a></p>
<b>Zespół cieśni nadgarstka (Carpal tunnel)</b>	<p>Zespół cieśni nadgarstka – broszura</p>	<p><a href="https://www.zus.pl/documents/10182/167529/Broszura_Zespol_ciesni_nadgarstka.pdf/2ff0c709-75ae-469b-95db-e50920494e4c">https://www.zus.pl/documents/10182/167529/Broszura_Zespol_ciesni_nadgarstka.pdf/2ff0c709-75ae-469b-95db-e50920494e4c</a></p>
<b>Zespół ogona końskiego (Cauda Equina Syndrome)</b>	<p>Zespół ogona końskiego: przyczyny, objawy, leczenie (poradnik zdrowie)</p>	<p><a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/zespol-ogona-konskiego-przyczyny-objawy-leczenie-aa-KTTi-CgFf-KDXQ.html">https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/zespol-ogona-konskiego-przyczyny-objawy-leczenie-aa-KTTi-CgFf-KDXQ.html</a></p>
<b>Fibromialgia (Fibromyalgia)</b>	<p>Fibromialgia, czyli kiedy boli cały organizm (Aliant)</p>	<p><a href="https://aliant.com.pl/fibromialgia-czyli-kiedy-boli-caly-organizm/">https://aliant.com.pl/fibromialgia-czyli-kiedy-boli-caly-organizm/</a></p>
<b>Olbrzymiokomorkowe zapalenie tetnic (Giant Cell)</b>	<p>Olbrzymiokomorkowe zapalenie tetnic (GCA) – rozpoznanie i leczenie (Puls Medycyny)</p>	<p><a href="https://pulsmedycyny.pl/olbrzymiokomorkowe-zapalenie-tetnic-gca-rozpoznanie-i-leczenie-955055">https://pulsmedycyny.pl/olbrzymiokomorkowe-zapalenie-tetnic-gca-rozpoznanie-i-leczenie-955055</a></p>

<b>Arteritis (GCA)</b>	<p>Czy pacjent jest chory na układowe zapalenie naczyń? (Medycyna po Dyplomie)</p> <p>Przegląd zapaleń naczyń – olbrzymiokomórkowe zapalenie tętnic (EUROIMMUN blog)</p>	<p><a href="https://podyplomie.pl/medycyna/10687,czy-pacjent-jest-chory-na-ukladowe-zapalenie-naczyn">https://podyplomie.pl/medycyna/10687,czy-pacjent-jest-chory-na-ukladowe-zapalenie-naczyn</a></p> <p><a href="https://euroimmun.pl/blog/przeglad-zapalen-naczyn-olbrzymiokomorkowe-zapalenie-tetnic/">https://euroimmun.pl/blog/przeglad-zapalen-naczyn-olbrzymiokomorkowe-zapalenie-tetnic/</a></p>
<b>Hipermobilność stawów</b>	<p>Hipermobilność stawów (mppl)</p>	<p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/143633,zespol-nadmiernej-ruchomosci-stawow">https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/143633,zespol-nadmiernej-ruchomosci-stawow</a></p>
<b>Zapalenie kości i stawów (Hypermobility)</b>	<p>Zapalenie kości i stawów</p> <p>Czy to jest reumatoidalne Zapalenie stawów?</p> <p>Ćwiczenia na stawy. Zestaw ćwiczeń wzmacniających stawy (PoradnikZdrowie)</p>	<p><a href="https://www.nhs.uk/translationpolish/Documents/Osteoarthritis%20Polish%20FINAL.pdf">https://www.nhs.uk/translationpolish/Documents/Osteoarthritis Polish FINAL.pdf</a></p> <p><a href="http://reuma.idn.org.pl/broszura_czy_to_raz.pdf">http://reuma.idn.org.pl/broszura czy to raz.pdf</a></p> <p><a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup-kosci-stawy/cwiczenia-na-stawy-zestaw-cwiczen-wzmacniajacych-stawy-aa-fhDu-g7ES-qp7o.html">https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup-kosci-stawy/cwiczenia-na-stawy-zestaw-cwiczen-wzmacniajacych-stawy-aa-fhDu-g7ES-qp7o.html</a></p>
<b>Zapalenie kości i stawów (Osteoarthritis)</b>	<p>Zapalenie kości i stawów - przyczyny, objawy, leczenie</p> <p>Poradnik dla pacjentów – Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa</p>	<p><a href="https://www.medme.pl/choroby/zapalenie-kosci-i-stawow,494.html">https://www.medme.pl/choroby/zapalenie-kosci-i-stawow,494.html</a></p> <p><a href="https://www.ucb.pl/up/ucb_pl/documents/Zesztywniajace%20Zapalenie%20Stawow%20Kregoslupa%20Poradnik%20dla%20Pacjenta.pdf">https://www.ucb.pl/up/ucb_pl/documents/Zesztywniajace%20Zapalenie%20Stawow%20Kregoslupa Poradnik%20dla%20Pacjenta.pdf</a></p>
<b>Osteoporoza (Osteoporosis)</b>	<p>Osteoporoza (mppl)</p>	<p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/64948,osteoporoza">https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/64948,osteoporoza</a></p>
<b>Poliamialgia reumatyczna (Polymyalgia Rheumatica (PMR))</b>	<p>Poliamialgia reumatyczna (mppl)</p> <p>Postępowanie w olbrzymiokomórkowym zapaleniu tętnic i polimialgii reumatycznej (Przegląd reumatologiczny)</p>	<p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/77165,polimialgia-reumatyczna">https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/77165,polimialgia-reumatyczna</a></p> <p><a href="https://www.przegladreumatologiczny.pl/postpowanie-w-olbrzymiokomorkowym-zapaleniu-tetnic-i-polimialgii-reumatycznej">https://www.przegladreumatologiczny.pl/postpowanie-w-olbrzymiokomorkowym-zapaleniu-tetnic-i-polimialgii-reumatycznej</a></p>
<b>Objaw Raynauda (Raynauds Phenomenon)</b>	<p>Objaw Raynauda — problem interdyscyplinarny</p>	<p><a href="https://journals.viamedica.pl/forum_medycyny_rodzinnej/article/viewFile/10235/8735">https://journals.viamedica.pl/forum_medycyny_rodzinnej/article/viewFile/10235/8735</a></p>



<b>Reumatoidalne zapalenie stawów (Rheumatoid arthritis)</b>	Czy to jest reumatoidalne Zapalenie stawów?  RZS - Dołącz do działania	<a href="http://reuma.idn.org.pl/broszura_czy_to_rz_s.pdf">http://reuma.idn.org.pl/broszura_czy_to_rz_s.pdf</a>  <a href="https://3majmysierazem.pl/projekty/projekty-we-wspolpracy/rzs-dolacz-do-dzialania/">https://3majmysierazem.pl/projekty/projekty-we-wspolpracy/rzs-dolacz-do-dzialania/</a>
<b>Zwężenie kanału kręgowego Spinal Stenosis</b>	Zwężenie kanału kręgowego (stenoza) informacja ogólna	<a href="https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/zwezenie-kanal-kregowego/">https://www.rehab.pl/choroby-i-objawy/zwezenie-kanal-kregowego/</a>
<b>Uraz kręgosłupa szyjnego po wypadku (Whiplash)</b>	Uraz kręgosłupa szyjnego po wypadku komunikacyjnym – whiplash (nazdrowie.pl)	<a href="https://nazdrowie.pl/artukul/fizjoterapia/uraz-kregoslupa-szyjnego-wypadku-komunikacyjnym/">https://nazdrowie.pl/artukul/fizjoterapia/uraz-kregoslupa-szyjnego-wypadku-komunikacyjnym/</a>
<b>BÓŁ CHRONICZNY (CHRONIC PAIN)</b>		
<b>Uporczywy ból (Persistent Pain)</b>	Oswoić ból. Jak skutecznie radzić sobie z bólem fizycznym i psychicznym w wieku senioralnym (Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej)  Czym jest ból i skąd się bierze? (MULTI MED)  Aplikacje google android – ból/leki	<a href="https://www.dops.wroc.pl/publikacje/oswoic_bol.pdf">https://www.dops.wroc.pl/publikacje/oswoic_bol.pdf</a>  <a href="https://multimed.pl/baza-wiedzy/leczenie-bolu/czym-jest-bol-i-skad-sie-bierze/">https://multimed.pl/baza-wiedzy/leczenie-bolu/czym-jest-bol-i-skad-sie-bierze/</a>  <a href="https://play.google.com">play.google.com</a>
<b>Żyjąc z bólem (Live well with pain)</b>	Jak pokonać ból – terapia behawioralna	<a href="https://pokonajbol.pl/poradniki-materialy/przewlekly-bol-terapia-poznawczo-behawioralna-poradnik-pacjenta/">https://pokonajbol.pl/poradniki-materialy/przewlekly-bol-terapia-poznawczo-behawioralna-poradnik-pacjenta/</a>
<b>Ponownie wytrenuj ból (Retrain pain)</b>	Ból przewlekły nie musi być cierpieniem (Dbam o Zdrowie)  Możliwości leczenia bólu (Takeda Pharma sp. z o.o.)	<a href="https://www.doz.pl/czytelnia/a200-Bol_przewlekly_nie_musi_byc_cierpieniem">https://www.doz.pl/czytelnia/a200-Bol_przewlekly_nie_musi_byc_cierpieniem</a>  <a href="https://bolprzebijajacy.pl/strona-glowna-pacjenta/bol-pod-kontrola/dolegliwosci-fizyczne/mozliwosci-leczenia-bolu/">https://bolprzebijajacy.pl/strona-glowna-pacjenta/bol-pod-kontrola/dolegliwosci-fizyczne/mozliwosci-leczenia-bolu/</a>
<b>Psychologia a ból (Psychology in pain)</b>	Ból przewlekły nie musi być cierpieniem (Dbam o Zdrowie)	<a href="https://www.doz.pl/czytelnia/a200-Bol_przewlekly_nie_musi_byc_cierpieniem">https://www.doz.pl/czytelnia/a200-Bol_przewlekly_nie_musi_byc_cierpieniem</a>
<b>LEKARSTWA (MEDICATION)</b>		



<b>Lekarstwa (Medication)</b>	<p>Leki przeciwbólowe a ból stawów – jak ograniczyć spożywanie leków przeciwbólowych przy problemach ze stawami? (Zdrowy Staw)</p> <p>Leki na bóle stawów - leki na stawy uwolnią od bólu (Poradnik Zdrowie)</p> <p>Koanalgetyki w leczeniu bólu przewlekłego</p> <p>Dziennik Bólu Głowy</p>	<p><a href="https://zdrowystaw.pl/leki-przeciwbolowe-a-bol-stawow/">https://zdrowystaw.pl/leki-przeciwbolowe-a-bol-stawow/</a></p> <p><a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup-kosci-stawy/leki-na-bole-stawow-leki-na-stawy-uwolnia-od-bolu-aa-aHLk-bi3r-zssH.html">https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup-kosci-stawy/leki-na-bole-stawow-leki-na-stawy-uwolnia-od-bolu-aa-aHLk-bi3r-zssH.html</a></p> <p><a href="https://www.mp.pl/bol/wytyczne/126694,koanalgetyki-w-leczeniu-bolu-przewleklego">https://www.mp.pl/bol/wytyczne/126694,koanalgetyki-w-leczeniu-bolu-przewleklego</a></p> <p><a href="https://play.google.com">play.google.com</a></p>
<b>INFORMACJE O OGÓLNEJ AKTYWNOŚCI (INFORMATION ABOUT GENERAL ACTIVITY)</b>		
<b>Porady dotyczące aktywności ruchowej (Porady dotyczące aktywności ruchowej)</b>	<p>Ćwiczenia na stawy. Zestaw ćwiczeń wzmacniających stawy (Instytut Matki i Dziecka)</p> <p>Jakie są korzyści z regularnej aktywności fizycznej?</p> <p>Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz? (Jasna strona)</p>	<p><a href="http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20porobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcje%20MZ.pdf">http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20porobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcje%20MZ.pdf</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_i_oHE">https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_i_oHE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M">https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M</a></p>
<b>INFORMACJA O BADANIACH (INFORMATION ABOUT INVESTIGATIONS)</b>		
<b>MRI</b>	<p>Rezonans magnetyczny, czyli RM lub MRI</p>	<p><a href="https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,rezonans-magnetyczny--rm--mri----na-czym-polega-to-badanie-,artykul,1721349.html">https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,rezonans-magnetyczny--rm--mri----na-czym-polega-to-badanie-,artykul,1721349.html</a></p>
<b>CT</b>	<p>Tomografia komputerowa - na czym polega i kiedy się ją wykonuje? (LekarzeBezKolejki.pl)</p>	<p><a href="https://lekarzebezkolejki.pl/blog/tomografia-komputerowa-na-czym-polega-i-kiedy-sie-ja-wykonuje/w-437">https://lekarzebezkolejki.pl/blog/tomografia-komputerowa-na-czym-polega-i-kiedy-sie-ja-wykonuje/w-437</a></p>
<b>X-ray</b>	<p>Diagnostyczne badania radiologiczne (badania RTG)</p>	<p><a href="https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/174814,diagnostyczne-badania-radiologiczne-badania-rtg">https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/174814,diagnostyczne-badania-radiologiczne-badania-rtg</a></p>
<b>Ultrasound</b>	<p>Ultrasonografia – jedno z najważniejszych badań diagnostycznych (Medonet.pl)</p>	<p><a href="https://www.medonet.pl/zdrowie/co-to-jest-ultrasonografia--przebieg-badania-usg--rodzaje--wskazania--przygotowanie--przeciwwskazania-,artykul,1731710.html">https://www.medonet.pl/zdrowie/co-to-jest-ultrasonografia--przebieg-badania-usg--rodzaje--wskazania--przygotowanie--przeciwwskazania-,artykul,1731710.html</a></p>

<b>DEXA</b>	Scyntygrafia układu kostnego (Świat Lekarza 3D)	<a href="http://swiatlekarza.pl/scyntygrafia-ukladu-kostnego/">http://swiatlekarza.pl/scyntygrafia-ukladu-kostnego/</a>
<b>Blood test</b>	Jakie podstawowe badania krwi wykonywać i jak często je powtarzać? (Dbam o Zdrowie)	<a href="https://www.doz.pl/czytelnia/a14469-Jakie_podstawowe_badania_krwii_wykonywac_i_jak_czesto_je_powtarzac">https://www.doz.pl/czytelnia/a14469-Jakie podstawowe badania krwi wykonywac i jak czesto je powtarzac</a>
<b>INFORMACJE NA TEMAT ZASTRZYKÓW (INFORMATION ABOUT INJECTIONS)</b>		
<b>Wstrzyknięcie steroidu (Steroid Injection)</b>	Wstrzyknięcie kortykosteroidów - zastrzyki z kortykosteroidami, proces wstrzyknięcia, skutki uboczne (WP abcZdrowie)  Zbyt wielu chorych na RZS jest leczonych steroidami (Puls Medycyny)	<a href="https://portal.abczdrowie.pl/wstrzykniecie-kortykosteroidow">https://portal.abczdrowie.pl/wstrzykniecie-kortykosteroidow</a>  <a href="https://pulsmedycyny.pl/zbyt-wielu-chorych-na-rzs-jest-leczonych-steroidami-941766">https://pulsmedycyny.pl/zbyt-wielu-chorych-na-rzs-jest-leczonych-steroidami-941766</a>
<b>INFORMACJE NA TEMAT OPERACJI CHIRURGICZNYCH (INFORMATION ABOUT SURGERY)</b>		
<b>Operacja chirurgiczna (Surgery)</b>	Chirurgia Jak nowocześnie leczyć dolegliwości kolana (Centrum Medyczne gamma)  Chirurgia ortopedyczna (LuxMed)	<a href="https://www.cmgamma.pl/specjalizacja/ortopedia/">https://www.cmgamma.pl/specjalizacja/ortopedia/</a>  <a href="https://www.luxmed.pl/szpital/oferta/zabiegi-1/chirurgia-ortopedyczna.html">https://www.luxmed.pl/szpital/oferta/zabiegi-1/chirurgia-ortopedyczna.html</a>
<b>INNE INFORMACJE (DIETA, UPADKI, SEN, PALENIE PAPIEROSÓW, PRACA, ZDROWIE KOBIECI) OTHER INFO (DIET, FALLS, SLEEP, SMOKING, WORK, WOMEN'S HEALTH)</b>		
<b>Dieta (Diet)</b>	Piramida zdrowego żywienia	<a href="https://ncez.pl/upload/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf">https://ncez.pl/upload/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf</a>
<b>Upadki (Falls)</b>	Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim (Portal Województwa Kujawsko-Pomorskiego)  Zestaw ćwiczeń poprawiających zdolność utrzymania równowagi (CIOP-PiB)	<a href="https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2018/zdrowie/20180607_konkurs/program.pdf">https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2018/zdrowie/20180607_konkurs/program.pdf</a>  <a href="https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/89417/Tomasz-Tokarski-broszura-I-N-12.pdf">https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/89417/Tomasz-Tokarski-broszura-I-N-12.pdf</a>
<b>Odzyskanie równowagi ciała</b>		<a href="https://csim.pl/funkcjonowanie-narzadu-rownowagi/">https://csim.pl/funkcjonowanie-narzadu-rownowagi/</a>

<b>(Balance retraining)</b>	<p>Funkcjonowanie narządu równowagi (Centrum Słuchu i Mowy Medincus)</p> <p>Zawroty głowy (Medycyna Praktyczna)</p>	<p><a href="https://www.mp.pl/pacient/objawy/105618.zawroty-glowy">https://www.mp.pl/pacient/objawy/105618.zawroty-glowy</a></p>
<b>Zaprzestanie palenia papierosów (Stop Smoking)</b>	<p>Poznaj 10 trików na rzucenie palenia</p> <p>ABC rzucania palenia (Serwis Rzeczypospolitej Polskiej)</p> <p>Aplikacje google android</p>	<p><a href="https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/poznaj-10-trikow-ktore-ulatwia-rzucenie-palenia">https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/poznaj-10-trikow-ktore-ulatwia-rzucenie-palenia</a></p> <p><a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEw5teRvfLqAhWVBhAIHSsAC5kQFjAAegQIAhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.gov.pl%2Fdocuments%2F292343%2F436711%2FABC_rzucania_palenia- ulotka.pdf%2F30624571-1ee7-0fe8-0fcb-f15de02ef45c&amp;usg=AOvVaw19UfB6HNoCNI63794jR_9g">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEw5teRvfLqAhWVBhAIHSsAC5kQFjAAegQIAhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.gov.pl%2Fdocuments%2F292343%2F436711%2FABC_rzucania_palenia- ulotka.pdf%2F30624571-1ee7-0fe8-0fcb-f15de02ef45c&amp;usg=AOvVaw19UfB6HNoCNI63794jR_9g</a></p> <p><a href="https://play.google.com">play.google.com</a></p>
<b>Praca (Work)</b>	<p>Promocja zdrowia w zakładzie pracy: wsparcie dla zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej pracowników (Instytut Medycyny Pracy)</p>	<p><a href="http://www.imp.lodz.pl/upload/projekty/npz/monografia_promocja_zdrowia_w_zakadzie_pracy.pdf">http://www.imp.lodz.pl/upload/projekty/npz/monografia_promocja_zdrowia_w_zakadzie_pracy.pdf</a></p>
<b>Zdrowie kobiet (Women's Health)</b>	<p>Nietrzymanie moczu - jak sobie poradzić? (GdziePoLek.pl)</p> <p>Nietrzymanie moczu (NTM) można skutecznie wyleczyć (Poradnik Zdrowie)</p> <p>Jak dobrać BIUSTONOSZ do kształtu piersi (Poradnik Zdrowie)</p> <p>Aplikacje google android</p>	<p><a href="https://www.gdziepolek.pl/artykuly/leki-na-nietrzymanie-moczu">https://www.gdziepolek.pl/artykuly/leki-na-nietrzymanie-moczu</a></p> <p><a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-moczowy/nietrzymanie-moczu-ntm-mozna-skutecznie-wyleczyc-aa-EMgN-q3Lj-RWDm.html">https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-moczowy/nietrzymanie-moczu-ntm-mozna-skutecznie-wyleczyc-aa-EMgN-q3Lj-RWDm.html</a></p> <p><a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/cialo/jak-dobrac-biustonosz-do-ksztaltu-piersi-aa-1su3-VmWa-Z9YX.html">https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/cialo/jak-dobrac-biustonosz-do-ksztaltu-piersi-aa-1su3-VmWa-Z9YX.html</a></p> <p><a href="https://play.google.com">play.google.com</a></p>
<b>EMOCJONALNE SAMOPOCZUCIE / SEN (EMOTIONAL WELL BEING/SLEEP)</b>		

<p><b>Niepokój i zły nastrój (Anxiety and low mood)</b></p>	<p>Niepokój</p> <p>Depresja</p>	<p><a href="https://www.angelini.pl/wps/wcm/connect/pl/home/obszary-terapeutyczne/lek-depresji/o-problemie/niepokoj-fobie-i-lek">https://www.angelini.pl/wps/wcm/connect/pl/home/obszary-terapeutyczne/lek-depresji/o-problemie/niepokoj-fobie-i-lek</a></p> <p><a href="https://www.mp.pl/pacient/psychiatria/choroby/69882,depresja">https://www.mp.pl/pacient/psychiatria/choroby/69882,depresja</a></p>
<p><b>Sen (Sleep)</b></p>	<p>Przewodnik po dobrym spaniu</p> <p>Porady dotyczące wyboru materaca</p> <p>Dlaczego sen jest ważny</p>	<p><a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/spokojny-sen-jak-szybko-zasnac-i-zadbac-o-spokojny-sen-aa-BFGe-UtdK-DGco.html">https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/spokojny-sen-jak-szybko-zasnac-i-zadbac-o-spokojny-sen-aa-BFGe-UtdK-DGco.html</a></p> <p><a href="https://www.klinikasnu.pl/blog/4-jaki-materac-wybrac">https://www.klinikasnu.pl/blog/4-jaki-materac-wybrac</a></p> <p><a href="https://kontekstypracy.pl/czy-i-dlaczego-sen-jest-wazny/">https://kontekstypracy.pl/czy-i-dlaczego-sen-jest-wazny/</a></p>
<p><b>Walcząc ze złym nastrojem (Beating the Blues)</b></p> <p>(Not free)</p>	<p>Wzajemny wpływ myśli, emocji i zachowania. (Psycholog Wamka &amp; Wamka)</p>	<p><a href="https://wamka.pl/my_blog/o-co-chodzi-z-tym-wzajemnym-wplywem-mysli-emocji-i-zachowania-psychoterapia-poznawczo-behawioralna-w-szczecinie/">https://wamka.pl/my_blog/o-co-chodzi-z-tym-wzajemnym-wplywem-mysli-emocji-i-zachowania-psychoterapia-poznawczo-behawioralna-w-szczecinie/</a></p>
<p><b>Ćwicząc dobre samopoczucie (MoodGYM)</b></p>	<p>Jak poradzić sobie z depresją: instrukcja (emocja.pro)</p> <p>Postępowania w zakresie zapobiegania, wykrywania i leczenia depresji (Ministerstwo Zdrowia)</p>	<p><a href="https://emocje.pro/jak-poradzic-sobie-z-depresja-instrukcja/">https://emocje.pro/jak-poradzic-sobie-z-depresja-instrukcja/</a></p> <p><a href="https://wyleczdepresje.pl/wp-content/uploads/2019/04/Depresja_rekomendacje_calosc.pdf">https://wyleczdepresje.pl/wp-content/uploads/2019/04/Depresja_rekomendacje_calosc.pdf</a></p>
<p><b>Żyć pełnią życia (Living life to the full)</b></p>	<p>Pokonaj stres. Kurs video. Jak zadbać o odporność psychiczną w obecnej i każdej trudnej sytuacji (paid) (VideoPoint)</p>	<p><a href="https://videopoint.pl/kurs/pokonaj-stres-kurs-video-jak-zadbac-o-odpornosc-psychiczna-w-obecnej-i-kazdej-trudnej-sytuacji-andrzej-niemczyk,vrastr.htm#">https://videopoint.pl/kurs/pokonaj-stres-kurs-video-jak-zadbac-o-odpornosc-psychiczna-w-obecnej-i-kazdej-trudnej-sytuacji-andrzej-niemczyk,vrastr.htm#</a></p>
<p><b>Moodjuice</b></p>	<p>Priorytetowe działania w obszarze zdrowia psychicznego na lata 2016–2020</p>	<p><a href="http://www.sp28.miastorybnik.pl/ogloszenia/16_17/pdwozp.pdf">http://www.sp28.miastorybnik.pl/ogloszenia/16_17/pdwozp.pdf</a></p>
<p><b>MyCompass</b></p>	<p>Mazowiecki Program Ochrony Zdrowia Psychicznego (Samorząd Województwa Mazowieckiego)</p>	<p><a href="file:///C:/Users/tomto/Temp/mazowiecki_program_ochrony_zdrowia_psychicznego_na_lata_2018-2021.pdf">file:///C:/Users/tomto/Temp/mazowiecki_program_ochrony_zdrowia_psychicznego_na_lata_2018-2021.pdf</a></p>

<p><b>Poza smutkiem (Beyond Blue)</b></p>	<p>Oferta różnych szkoleń z obszaru psychologii</p> <p>Szkolny System Wsparcia Zdrowia Psychicznego – Program Prpmocji i Profilaktyki dla szkół podstawowych i placówek oświaty (Ministerstwo Edukacji Narodowej)</p>	<p><a href="https://www.akademiamojapsychologia.pl/">https://www.akademiamojapsychologia.pl/</a></p> <p><a href="https://bip.men.gov.pl/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/szkolny-system-wsparcia-zdrowia-psychicznego-szkoly-podstawowe.pdf">https://bip.men.gov.pl/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/szkolny-system-wsparcia-zdrowia-psychicznego-szkoly-podstawowe.pdf</a></p>
<p><b>Młodzież (Young Minds)</b></p>	<p>Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole (Ministerstwo Edukacji Narodowej)</p> <p>Koncepcja profilaktyki zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży (Myślę pozytywnie)</p>	<p><a href="file:///C:/Users/tomto/Temp/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-modziezy_2014.pdf">file:///C:/Users/tomto/Temp/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-modziezy_2014.pdf</a></p> <p><a href="https://myslepozytywnie.pl/publikacje/koncepcja-zdrowie-psychiczne.pdf">https://myslepozytywnie.pl/publikacje/koncepcja-zdrowie-psychiczne.pdf</a></p>
<p><b>Młodzi Cyfrowi</b></p>	<p>Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan (Fundacja Dbam o mój z@sięg)</p> <p>Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych (Fundacja Dbam o mój z@sięg)</p>	<p><a href="https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka.pdf">https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka.pdf</a></p> <p><a href="https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Na%C5%82ogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.pdf">https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Na%C5%82ogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.pdf</a></p>
<p><b>Zdrowie psychiczne (Mental Health)</b></p>	<p>Zasoby do samopomocy i terapii</p> <p>Porady jak dbać o zdrowie psychiczne</p> <p>Prowadzenie medytacji dla Początkujących – instruktarz medytacji</p> <p>Kursy online Polskiego Towarzystwa Mindfulness</p>	<p><a href="http://www.pttpb.pl/">http://www.pttpb.pl/</a></p> <p><a href="https://forumprzeciwdepresji.pl/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne">https://forumprzeciwdepresji.pl/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PSTTeT0-Zio">https://www.youtube.com/watch?v=PSTTeT0-Zio</a></p> <p><a href="http://mindfulness.com.pl/tag/kurs-mbsr/">http://mindfulness.com.pl/tag/kurs-mbsr/</a></p>

<p><b>Apps</b></p> <p>Headspace App</p>   <p>SAM App (Self-help for Anxiety)</p>   <p>Calm Harm App</p>	<p>A guide to health and happiness. It's the simple way to let go of stress and get better</p>  <p>SAM will help you to understand what causes your anxiety, monitor your anxious thoughts and behaviour over time and manage your anxiety through self-help exercises and private reflection</p> <p>Ćwiczenia oddechowe, relakacyjne</p> <p>An app that helps to resist or manage the urge to self-harm</p>	<p>Go to the Play Store or App Store</p>   <p>Go to the Play Store or App Store</p> <p><a href="https://play.google.com">play.google.com</a></p> <p>Go to the Play Store or App Store</p>
---	--	--