

„Kalendarium Promocji Zdrowia i Dni Związanych ze Zdrowiem”

Według definicji ogłoszonej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) zdrowie, to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niedomagania. Zdrowie zależy od czterech grup czynników tzw. pól zdrowotnych określonych w 1973 roku przez Lalonda. Największy, bo 53% wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne) czy zachowania seksualne.

STYCZEŃ

- ❖ 26 stycznia – Polski Dzień Transplantacji
- ❖ Ostatnia niedziela stycznia – Światowy Dzień Pomocy Chorym na Trąd; Światowy Dzień Trędowatych
- ❖ Ostatni tydzień stycznia – Tydzień Walki z Rakiem Szyjki Macicy

LUTY

- ❖ 4 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem
- ❖ 11 lutego – Światowy Dzień Chorego
- ❖ 14 lutego – Dzień Chorych na Padaczkę
- ❖ 14 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem Dzieciństwa
- ❖ 23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

MARZEC

- ❖ 18 marca – Europejski Dzień Mózgu
- ❖ Drugi czwartek marca – Światowy Dzień Nerek Światowy Dzień Nerek
- ❖ Trzecia niedziela marca – Światowy Dzień Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych
- ❖ 21 marca - Światowy Dzień Zespołu Downa
- ❖ 22 marca – Światowy Dzień Wody
- ❖ 24 marca – Narodowy Dzień Życia
- ❖ 24 marca – Światowy Dzień Walki z Gruźlicą
- ❖ Pierwszy poniedziałek poprzedzający Wielkanoc – Ogólnopolski Dzień Trzeźwości

KWIECIEŃ

- ❖ 2 kwietnia – Światowy Dzień Świadomości o Autyzmie
- ❖ 7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia
- ❖ 11 kwietnia – Światowy Dzień Chorych na Chorobę Parkinsona
- ❖ 17-24 kwietnia – Tydzień dla Serca
- ❖ 22 kwietnia – Dzień Ziemi; Światowy Dzień Ziemi
- ❖ 25 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem
- ❖ 25 kwietnia – Światowy Dzień Walki z Malaria
- ❖ 28 kwietnia – Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy
- ❖ Ostatni tydzień kwietnia - Światowy Tydzień Szczepień

MAJ

- ❖ 5 maja – Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych
- ❖ Pierwszy wtorek maja – Światowy Dzień Astmy
- ❖ 8 maja – Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyc
- ❖ 8 maja – Dzień Położnej
- ❖ 12 maja – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek
- ❖ 18 maja – Światowy Dzień Rodziny; Międzynarodowy Dzień Rodzin
- ❖ 22 maja – Światowy Dzień Walki z Otyłością
- ❖ Trzecia niedziela maja – Międzynarodowy Dzień Pamięci Zmarłych na AIDS
- ❖ 31 maja – Światowy Dzień bez Tytoniu
- ❖ 26 maja – 1 czerwca – Ogólnopolski Tydzień Promocji Karmienia Piersią – jego celem jest propagowanie i wspieranie karmienia piersią

CZERWIEC

- ❖ 5 czerwca – Światowy Dzień Środowiska
- ❖ 14 czerwca – Światowy Dzień Krwiodawstwa
- ❖ 26 czerwca – Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii
- ❖ 27 czerwca – Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

LIPIEC

- ❖ 28 lipca – Światowy Dzień Walki z Wirusowym Zapaleniem Wątroby

SIERPIEŃ

- ❖ 1 – 7 sierpnia – Światowy Tydzień Karmienia Piersią

Wrzesień

- ❖ 9 września – Światowy Dzień FAS (Alkoholowego Zespołu Płodowego); Dzień Świadomości FASD
- ❖ 10 września – Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom
- ❖ 14 września – Dzień Chorych na Schizofrenię
- ❖ Drugi wtorek września – Dzień Chorych na Schizofrenię
- ❖ Druga sobota września – Światowy Dzień Pierwszej Pomocy
- ❖ 21 – Światowy Dzień Walki z Chorobą Alzheimera; Światowy Dzień Zapobiegania Chorobie Alzheimera; Światowy Dzień Choroby Alzheimera
- ❖ Trzecia niedziela września – Europejski Dzień Prostaty
- ❖ Ostatnia niedziela września – Międzynarodowy Dzień Niesłyszących; Światowy Dzień Głuchego
- ❖ Ostatnia sobota września – Światowy Dzień Serca
- ❖ 22 września – Europejski Dzień bez Samochodu; Światowy Dzień bez Samochodu
- ❖ Trzeci weekend września – Sprzątanie Świata

PAŹDZIERNIK

- ❖ Miesiąc Profilaktyki Raka Piersi
- ❖ 1 października Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
- ❖ 1 października – Międzynarodowy Dzień Walki z WZW C
- ❖ 2 października - Międzynarodowy Dzień Bez Przemocy
- ❖ 4 października – Światowy Dzień Onkologii – organizowany przez placówki onkologiczne.
- ❖ 10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
- ❖ Drugi czwartek października – Światowy Dzień Wzroku
- ❖ 12 października – Światowy Dzień Reumatyzmu
- ❖ 15 października – Międzynarodowy Dzień Niewidomych; Międzynarodowy Dzień Białej Laski

- ❖ 15 października – Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi
- ❖ 16 października – Światowy Dzień Żywienia i Walki z Głodem
- ❖ 17 października – Międzynarodowy Dzień Walki z Ubóstwem
- ❖ 18 października – Dzień Służby Zdrowia
- ❖ 18 października – Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy
- ❖ 20 października – Światowy Dzień Osteoporozy
- ❖ 22 października – Światowy Dzień Osób Jąkających się
- ❖ 24 – 28 października – Europejski Tydzień Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

LISTOPAD

- ❖ 12 listopada – Światowy Dzień Walki z Pneumonią
- ❖ 14 listopada – Światowy Dzień Zwalczania Cukrzycy; Światowy Dzień Walki z Cukrzycą
- ❖ 16 listopada – Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc (POChP)
- ❖ Trzeci czwartek listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu
- ❖ 22-26 listopada – Dni Krwiodawstwa

GRUDZIEŃ

- ❖ 1 grudnia – Światowy Dzień Walki z AIDS
- ❖ 1 – 10 grudnia – Dni Walki z Gruźlicą i Chorobami Płuc
- ❖ Pierwszy tydzień grudnia – Europejski Tydzień Autyzmu
- ❖ 3 grudnia – Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych
- ❖ 5 grudnia – Międzynarodowy Dzień Wolontariusza
- ❖ 7 grudnia – Ogólnopolski Dzień Szczepień
- ❖ 10 grudnia – Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka, Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka.
- ❖ 11 grudnia – Światowy Dzień Pomocy Humanitarnej