

HEMOFILIA

WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ

JEDEN KROK
WIELKIE MOŻLIWOŚCI

nr 03 | 2026



Strefa opiekuna

Gotowi
na wakacyjne
wyzwania

Strefa młodego pacjenta

Czy wiesz
czym jest VR?

Strefa dorosłego pacjenta

Siłownia - czy to
aktywność dla mnie?

Głos Eksperta

Rozmowa z mgr
Krystianem Guzmennem,
specjalistą fizjoterapii
pacjentów z hemofilią

Spis treści



WSTĘP

**3... 2... 1...
Wakacje startują**
03



STREFA OPIEKUNA

**Gotowi na wakacyjne
wyzwania**
04



STREFA MŁODEGO PACJENTA

**Czy wiesz
czym jest VR?**
07



STREFA DOROSŁEGO PACJENTA

**Siłownia – czy to
aktywność dla mnie?**
10



GŁOS EKSPERTA

**Rozmowa
z mgr Krystianem
Guzmannem
specjalistą fizjoterapii**
13

**Pomysły na kreatywne
spędzanie czasu** 05
**Ile kontroli, a ile
samodzielności** 06

Strefa aktywności 2026
08
Zagadki i łamigłówki
09

Siła także na talerzu 11
**Wygląd na własnych
zasadach – tatuaże
i piercing – czy to
dla mnie?** 12

3... 2... 1... Wakacje startują



Wakacyjne wydanie magazynu Hemofilia Warto Wiedzieć Więcej poświęcone jest niemal w całości aktywności fizycznej i różnym sposobom aktywnego spędzania wolnego czasu w okresie letnim. Wakacje to czas odpoczynku, podróżowania oraz odkrywania nowych pasji. To także dobra okazja, aby dzięki bardziej sprzyjającej pogodzie spojrzeć na ruch jako ważny element wspierający jakość życia osób z hemofilią.

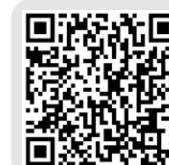
W tym numerze poruszymy temat wakacyjnych wyzwań oraz kreatywnych form spędzania czasu, pokazując, że aktywność może mieć wiele różnych odston – zarówno tych klasycznych, jak i bardziej nowoczesnych. Przyjrzymy się między innymi technologii VR, która coraz częściej staje się ciekawą i angażującą formą ruchu oraz rozrywki. Porozmawiamy również o bezpiecznym treningu siłowym u dorosłych osób z hemofilią, a także o świadomym budowaniu własnego wizerunku i możliwościach wyrażania siebie poprzez tatuaże czy piercing.

Z racji, że wydanie to w głównej mierze skupia się na świadomej aktywności ruchowej, zachęcamy do zapoznania się z materiałami wideo

przygotowanymi we współpracy z fizjoterapeutą mgr Tomaszem Marciniakiem. To praktyczne źródło wiedzy dla osób, które chcą zadbać o sprawność, poznać przykładowe ćwiczenia oraz dowiedzieć się, jak bezpiecznie wprowadzać ruch do codziennej aktywności.



Materiały dostępne są na stronie kampanii „Jeden Krok. Wielkie Możliwości” oraz na kanale YouTube Wiedza Pacjenta (QR kod).



Gotowi na wakacyjne wyzwania

Wakacje to czas większej swobody, zdobywania nowych doświadczeń i spontanicznych aktywności. Dla rodziców dzieci z hemofilią mogą one wiązać się również z dodatkowymi wyzwaniami, takimi jak planowanie codziennego ruchu i wypoczynku. Dla dzieci może to być jednak doskonała okazja do zbudowania zdrowych nawyków związanych z aktywnym spędzaniem czasu. Warto pamiętać, że odpowiednio dobrany ruch wspiera sprawność stawów, wzmacnia mięśnie oraz pomaga budować pewność siebie i samodzielność najmłodszych.

Wśród najbezpieczniejszych aktywności rekomendowanych przez ekspertów znajdują się między innymi: spacer, pływanie, ćwiczenia na orbitreku, frisbee, trening na rowerze stacjonarnym, wędkarstwo, golf, Tai Chi, snorkeling (nurkowanie z rurką), łucznicтво.

To przykłady aktywności, które pozwalają dziecku czerpać radość z ruchu, a jednocześnie ograniczają ryzyko urazów. Niezależnie od tego, czy czas spędzany jest w domu, czy na wyjeździe warto wspólnie planować nowe aktywności.

Więcej przykładów bezpiecznych aktywności, a także praktyczne wskazówki dotyczące rozmowy z dzieckiem o sporcie i samej chorobie, znaleźć można w poradniku psychologicznym dla rodziców dostępny do pobrania na stronie kampanii.



Pomysły na kreatywne i aktywne spędzanie czasu

Wraz z rozpoczęciem wakacji dzieci zyskują więcej wolnego czasu, który warto wykorzystać w aktywny i angażujący sposób – nawet proste aktywności mogą stać się ciekawą formą ruchu i wspólnego spędzania czasu. Przygotowaliśmy 4 przykładowe inspiracje, które mogą urozmaicić wakacyjną codzienność.



Poszukiwanie wakacyjnych skarbów do przygotowania zabawy wystarczy karton podzielony na kolorowe pola. Podczas spaceru dziecko szuka elementów przyrody pasujących do każdego koloru – zielonego liścia, żółtego kwiatu czy brązowego patyka. To prosty sposób na połączenie ruchu z odkrywaniem otoczenia.



Wakacyjna książka wspomnień – zeszyt, kolorowe długopisy i naklejki wystarczą, aby dziecko mogło stworzyć własną wakacyjną książkę z rysunkami, opisami i wspomnieniami z codziennych przygód. Im więcej aktywności i nowych doświadczeń, tym więcej historii do zapisania. Taka książka może stać się wyjątkową pamiątką z wakacji.



Domowy tor misji – zamiast klasycznego toru przeszkód przygotuj „tor misji” z prostymi zadaniami ruchowymi. Wystarczy poduszki, taśma malarska do przyklejenia na podłodze, lekkie piłki lub frisbee. Dziecko może ćwiczyć równowagę, trafiać do celu czy pokonywać wyznaczoną trasę, zdobywając punkty za kolejne zadania.



Lepienie z gliny samoutwardzalnej – dziecko może samodzielnie tworzyć figurki, ozdoby lub wakacyjne pamiątki, a po wyschnięciu pomalować je według własnego pomysłu. Taka zabawa rozwija kreatywność, wspiera motorykę i zdolności manualne, ale przede wszystkim daje dziecku przestrzeń do samodzielnego działania, podejmowania decyzji i swobodnego eksperymentowania. To ważny element budowania poczucia sprawczości, pewności siebie oraz stopniowego rozwijania samodzielności.

Ile kontroli, a ile samodzielności



Wakacyjne aktywności, wspólne wyzwania i odkrywanie nowych miejsc mogą być nie tylko okazją do ruchu i zabawy, ale także ważnym krokiem w budowaniu samodzielności dziecka. Dla wielu rodziców naturalne jest jednak pytanie: gdzie kończy się troska, a zaczyna nadmierna kontrola? Chęć ochrony dziecka często idzie w parze z obawą przed pozwoleniem mu na większą swobodę.

Tymczasem stopniowe „odpuszczanie” i dawanie dziecku przestrzeni do eksplorowania świata w bezpiecznych warunkach pomagają budować poczucie sprawczości i wpływu na własne życie. Włączanie dziecka w podejmowanie decyzji – wybór aktywności, planowanie dnia czy wspólne ustalanie zasad – może pozytywnie wpływać na jego rozwój emocjonalny i uczyć odpowiedzialności. W przyszłości taka postawa może wspierać większą samodzielność oraz zaangażowanie w dbanie o własne zdrowie i leczenie.

W budowaniu takiej samodzielności ogromną rolę odgrywa również rozmowa z dzieckiem. Jak możemy przeczytać w poradniku psychologicznym dla rodziców, warto spokojnie tłumaczyć dziecku, że „Niektóre sporty mogą być dla Ciebie niebezpieczne, bo powodują urazy. Ale są też takie, które sprawią Ci radość i pomogą Ci być silniejszym”. Pomocne może być także podkreślanie, że „Twoje zdrowie jest dla mnie bardzo ważne. Chcę, żebyś miał dużo energii i dobre samopoczucie, dlatego wybieramy sporty, które Ci pomagają, a nie szkodzą”. Tego typu rozmowy pomagają dziecku lepiej rozumieć własne możliwości, a rodzicom dają większy spokój i poczucie, że dziecko wie, jak aktywnie i bezpiecznie spędzać czas.



Czy wiesz czym jest VR?

VR, czyli wirtualna rzeczywistość, to technologia pozwalająca przenieść się do cyfrowego świata za pomocą specjalnych gogli.

Dzięki niej można nie tylko grać czy odkrywać nowe miejsca, ale także aktywnie się ruszać – tańczyć, wykonywać zadania ruchowe, ćwiczyć refleks czy brać udział w sportowych wyzwaniach. Dla wielu dzieci i nastolatków VR staje się ciekawym sposobem na połączenie zabawy z aktywnością fizyczną.

Brzmi super? Tym bardziej warto wiedzieć, że powstają inicjatywy i wydarzenia, podczas których dzieci i młodzież mogą spróbować swoich sił w świecie VR, przekonując się, że nowoczesne technologie mogą być również formą aktywnego spędzania czasu. To świetna okazja do odkrywania nowych doświadczeń, ruchu i dobrej zabawy w bezpiecznej atmosferze.

Strefa Aktywności 2026. Dla równych zasad gry w hemofilii

Jedną z takich inicjatyw, wykorzystujących narzędzia VR jest „Strefa Aktywności 2026. Dla równych zasad gry w hemofilii”, która była obecna na wydarzeniach dla pacjentów z hemofilią organizowanych 18 kwietnia w Radziejowicach oraz 17 maja w Gdańsku. Akcja została stworzona z myślą o pacjentach z hemofilią, aby pokazać, że aktywność fizyczna może być nie tylko bezpieczna, ale również nowoczesna, angażująca i pełna dobrej zabawy. Uczestnicy mogli spróbować interaktywnych aktywności ruchowych, wyzwania wykorzystujących technologię VR oraz gier rozwijających refleks i koordynację ruchową.

Spotkanie było okazją do wspólnego spędzenia czasu, odkrywania nowych form ruchu i budowania pewności siebie w przyjaznej atmosferze. Organizatorzy podkreślali, że hemofilia nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności, a odpowiednio dobrany ruch może być ważnym elementem codziennego życia i dobrej zabawy. Więcej informacji z wydarzenia znaleźć można na stronie kampanii „Jeden Krok. Wielkie Możliwości” (QR kod).

Spójrzcie tylko, jak dobrze się bawiliśmy:



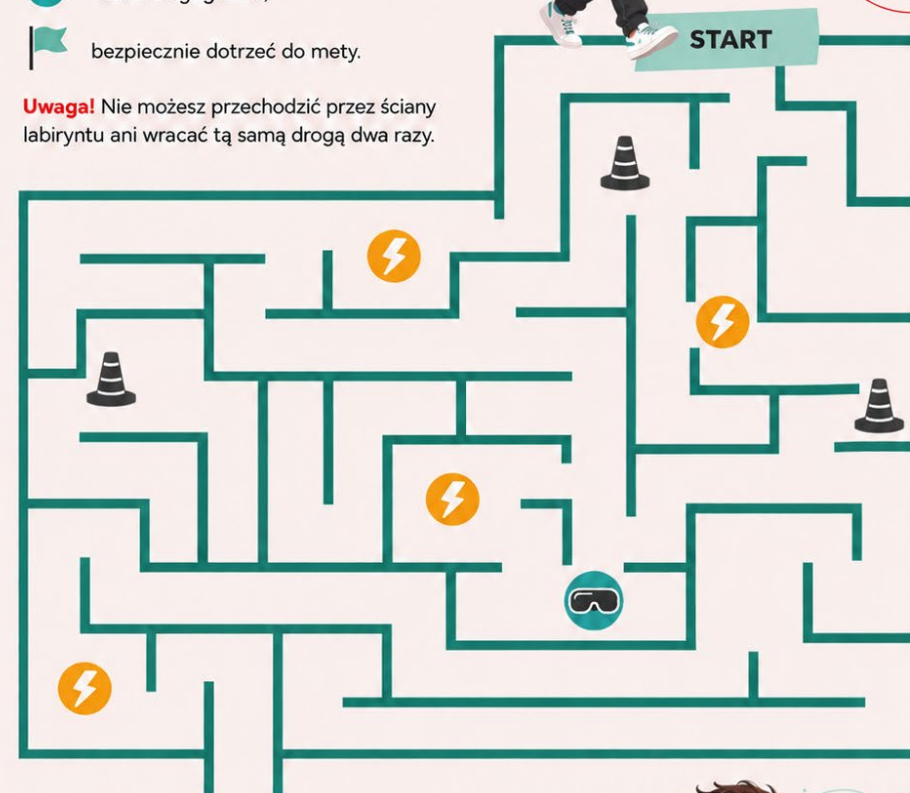
Zagadki i łamigłówki

Pomóż bohaterowi dotrzeć do Strefy Aktywności 2026!

Narysuj drogę przez labirynt tak, aby po drodze:

- zebrać 3 punkty energii,
- odnaleźć gogle VR,
- bezpiecznie dotrzeć do mety.

Uwaga! Nie możesz przechodzić przez ściany labiryntu ani wracać tą samą drogą dwa razy.



Siłownia – czy to aktywność dla mnie?

Wakacje dla wielu osób są momentem większej motywacji do zadbania o formę, poprawy sprawności czy rozpoczęcia regularnych treningów. Właśnie wtedy wiele osób z hemofilią zadaje sobie pytanie, czy trening siłowy i ćwiczenia z obciążeniem są dla nich odpowiednie. Eksperti potwierdzają, że odpowiednio dobrany trening może wspierać zdrowie, wzmacniać mięśnie i poprawiać sprawność. Silniejsze mięśnie pomagają stabilizować stawy, dzięki czemu lepiej radzą sobie one z codziennym obciążeniem i są mniej narażone na urazy.

Specjaliści zwracają jednak uwagę, że trening powinien być dopasowany indywidualnie i prowadzony stopniowo. W materiałach Hemophilia Federation of America podkreślono, że ćwiczenia z obciążeniem nie muszą oznaczać wyłącznie dużych ciężarów – pomocne mogą być także gumy oporowe, ćwiczenia z ciężarem własnego ciała czy lekki sprzęt treningowy. Kluczowe znaczenie mają prawidłowa technika, regeneracja oraz konsultacja z fizjoterapeutą lub lekarzem przed rozpoczęciem treningów.

Potwierdzają to również najnowsze badania naukowe. W opublikowanym w 2025 roku badaniu

uczestnicy z hemofilią przez 8 tygodni wykonywali indywidualnie dobrany program treningu oporowego pod kontrolą specjalistów. Zaobserwowano poprawę siły mięśniowej oraz funkcji stawów, a co szczególnie istotne – żaden z uczestników nie doświadczył krwawień domięśniowych ani dostawowych podczas trwania programu treningowego.

ŹRÓDŁA:

<https://www.hemophiliafed.org/fitfactor-the-benefits-of-hitting-the-weight-room/>

<https://doi.org/10.1080/09593985.2025.2497964>

Siła także na talerzu

Budowanie sylwetki i praca nad sprawnością to nie tylko odpowiednio dobrany trening, ale także właściwe odżywianie. Szczególnie w okresie zwiększonej aktywności fizycznej warto pamiętać o regularnym dostarczaniu białka, które wspiera

regenerację i pracę mięśni. Sezon na świeże owoce idealnie wpisuje się w wakacyjne menu, a połączenie ich z twarożkiem może stanowić wartościowy posiłek po treningu.

Pełnoziarniste naleśniki z twarożkiem i owocami

Składniki na 6 sztuk:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 duże jajko
- 1-1,5 szklanki mleka
- 1 łyżeczka ksylitolu
- szczypta soli

Nadzienie:

- 250 g twarogu półtłustego
- ½ opakowania małego jogurtu naturalnego
- 2 łyżki ksylitolu

Do podania:

- 2 szklanki świeżych truskawek
- 1 łyżka ksylitolu

W garnku ubić jajko z ksylitolem i szczyptą soli, dodać mąkę pełnoziarnistą, wlać mleko i wymieszać do momentu połączenia się wszystkich składników. Odstawić na chwilę. Przygotować nadzienie z twarogu rozdrobnionego widelcem oraz jogurtu naturalnego z dodatkiem ksylitolu, który nada słodki smak. Naleśniki usmażyć na patelni bez tłuszczu. Gotowe posmarować twarożkiem, zwinąć i połączyć zmiksowanymi truskawkami z ksylitolem. Na porcję serwować po 2-3 szt.

Więcej inspiracji żywieniowych oraz praktycznych wskazówek znaleźć można w poradniku dietetycznym dostępnym do pobrania na stronie kampanii.



Wygląd na własnych zasadach – tatuaże i piercing – czy to dla mnie?



Jak podkreślono w artykule Hemophilia News Today, pierwszym krokiem powinna być rozmowa z lekarzem prowadzącym z ośrodka leczenia hemofilii – jeszcze zanim zaczniesz się myśleć o wyborze wzoru czy zapisaniu się do studia. Tatuaże i piercing nie są w każdym przypadku całkowicie zabronione, jednak wymagają świadomego podejścia i odpowiedniego przygotowania.

Co ważne, zarówno tatuaże, jak i piercing powodują powstawanie otwartych ran, co może wiązać się z większym ryzykiem krwawienia, infekcji oraz trudniejszego gojenia. Dlatego tak ważne są konsultacja medyczna, odpowiednia profilaktyka oraz dokładne omówienie planowanego zabiegu ze specjalistą.

Jeśli lekarz wyrazi zgodę, warto poświęcić czas na dokładny research i wybór profesjonalnego studia. W artykule podkreślono znaczenie miejsc, które pracują w sterylnych warunkach, korzystają z jednorazowych igieł oraz przestrzegają wysokich standardów higieny. Dobrym pomysłem może być również wcześniejsza wizyta w studiu i spokojna rozmowa z tatuatorem/piercerem, aby upewnić się, że wszystkie narzędzia są odpowiednio sterylizowane, a używane igły jednorazowe. Warto pamiętać, że zadawanie pytań dotyczących bezpieczeństwa nie jest powodem do wstydu – profesjonalista powinien podejść do takich kwestii ze zrozumieniem.

Zaleca się również, aby pierwszy tatuaż lub piercing były niewielkie i wykonywane w miejscach o mniejszym ryzyku powikłań, co pozwala lepiej obserwować reakcję organizmu oraz proces gojenia.

ŹRÓDŁO:

<https://hemophilianewstoday.com/columns/theres-right-way-get-tattoos-piercings-with-hemophilia/>

Sposób ubierania się, fryzura, tatuaże czy piercing dla wielu osób są formą wyrażania siebie, swojej osobowości i stylu życia. Coraz częściej modyfikacje ciała traktowane są jako element budowania własnej tożsamości i podkreślenia indywidualności. Nic więc dziwnego, że również osoby z hemofilią zadają sobie pytanie: „Chcę tatuaż lub piercing – czy to w ogóle możliwe? Od czego zacząć?”.

Rozmowa z Ekspertem



mgr Krystian Guzmann,
specjalista fizjoterapii pacjentów z hemofilią
i innymi skazami krwotocznymi

1. Wakacje sprzyjają próbom nowych aktywności. Jak bezpiecznie wspierać dzieci z hemofilią w szukaniu aktywności, która najbardziej im odpowiada? Od czego zacząć?

Przede wszystkim warto pamiętać, że hemofilia nie powinna być przeszkodą w aktywnym dzieciństwie. Wręcz przeciwnie – regularny ruch jest jednym z ważniejszych elementów dbania o zdrowie stawów, mięśni i ogólną sprawność.

Zawsze zachęcam rodziców, aby rozpocząć od znalezienia aktywności, która sprawia dziecku radość. Nawet najlepiej dobrany sport nie będzie dobrym wyborem, jeśli dziecko nie będzie chciało go uprawiać. Kluczowe jest więc połączenie bezpieczeństwa z zainteresowaniami młodego człowieka.

Na początku warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub fizjoterapeutą znającym specyfikę hemofilii. Ocena stanu stawów, siły mięśniowej oraz dotychczasowej aktywności pozwala dobrać odpowiedni poziom wysiłku.

Do aktywności szczególnie polecanych należą między innymi pływanie, jazda na rowerze, spacyery, nordic walking, ćwiczenia ogólnorozwojowe

czy trening siłowy prowadzony pod odpowiednim nadzorem. Najważniejsze jest stopniowe zwiększanie obciążeń i obserwacja reakcji organizmu.

Możliwości aktywności fizycznej dzieci i młodzieży z hemofilią są obecnie znacznie większe niż jeszcze kilkanaście lat temu. Oprócz aktywności tradycyjnie uznawanych za bezpieczne, wiele osób może uczestniczyć również w bardziej wymagających dyscyplinach sportowych. W takich przypadkach szczególnego znaczenia nabiera jednak odpowiednie przygotowanie organizmu – rozwój siły mięśniowej, stabilizacji, koordynacji ruchowej oraz właściwe planowanie treningu. Nie chodzi więc o całkowite ograniczenie aktywności, ale o rozsądne przygotowanie ciała do wyzwań, jakie stawia dana dyscyplina sportowa.

Współczesne leczenie profilaktyczne sprawia, że wiele dzieci z hemofilią może prowadzić bardzo aktywny tryb życia i rozwijać swoje sportowe pasje podobnie jak ich rówieśnicy.

2. Coraz popularniejsze stają się aktywności ruchowe z wykorzystaniem VR jako gry wymagające ruchu całego ciała. Czy takie rozwiązania mogą być dla dzieci i młodzieży z hemofilią bezpieczną formą aktywności fizycznej?

Nowoczesne technologie coraz częściej wspierają aktywność fizyczną i mogą stanowić ciekawą alternatywę dla tradycyjnych form ruchu. Gry wykorzystujące technologię VR potrafią skutecznie zachęcić dzieci i młodzież do regularnej aktywności, szczególnie osoby, które nie przepadają za klasycznym sportem.

W przypadku pacjentów z hemofilią rozwiązania VR mogą być bezpieczne, pod warunkiem rozsądnego korzystania z nich. Wiele gier wymaga wykonywania ruchów całego ciała, poprawia koordynację, równowagę, szybkość reakcji oraz wydolność fizyczną.

Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie gry są takie same. Warto wybierać te, które nie wymagają gwałtownych skoków, kontaktu z innymi uczestnikami czy ryzykownych ruchów mogących zwiększać prawdopodobieństwo urazu.

Dodatkową zaletą aktywności wykorzystujących technologię VR jest możliwość łatwego dostosowania poziomu trudności do wieku, sprawności i możliwości konkretnego pacjenta. Dzięki temu zarówno dzieci rozpoczynające swoją przygodę z ruchem, jak i bardziej aktywna młodzież mogą znaleźć odpowiednią formę aktywności.

Dużą zaletą aktywności z wykorzystaniem VR jest to, że można z niej korzystać niezależnie od pory roku czy pogody. Nie trzeba również planować dojazdów do obiektów sportowych ani dostosowywać swojego dnia do godzin zajęć. Dzięki temu łatwiej znaleźć czas na regularny ruch, który jest jednym z najważniejszych elementów dbania o zdrowie i sprawność osób z hemofilią.

Technologia nie zastąpi aktywności na świeżym powietrzu czy treningu rozwijającego siłę mięśniową, ale może być wartościowym uzupełnieniem codziennego ruchu. Dla wielu młodych pacjentów jest także dodatkową motywacją do regularnej aktywności.

3. Czy spotyka się Pan z dorosłymi pacjentami, którzy przez lata obawiali się ruchu, a później się to zmieniło? Jakie bariery stały na ich drodze do aktywności?

Tak, bardzo często spotykam takich pacjentów. Szczególnie osoby dorastające kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu były wychowywane w przekonaniu, że ruch wiąże się głównie z ryzykiem krwawienia i uszkodzenia stawów.

W efekcie wielu pacjentów nauczyło się unikać aktywności fizycznej. Największą barierą był strach – zarówno samych pacjentów, jak i ich rodzin. Do tego dochodziły wcześniejsze doświadczenia związane z krwawieniami, ból

stawów oraz przekonanie, że sport nie jest dla osób z hemofilią.

Obecnie sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Dzięki postępowi leczenia pacjenci mają znacznie większe możliwości bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej. Coraz większa świadomość znaczenia ruchu dla zdrowia sprawia, że wielu dorosłych decyduje się wrócić do aktywności nawet po wielu latach przerwy.

Największą zmianę obserwuję wtedy, gdy pacjent zaczyna dostrzegać, że regularny ruch nie pogarsza jego stanu zdrowia, lecz pomaga zmniejszyć ból, poprawić sprawność i zwiększyć pewność siebie.

4. Czy zdarza się, że dorośli pacjenci z hemofilią są zaskoczeni, że mogą bezpiecznie trenować na siłowni i ćwiczyć z obciążeniem?

Bardzo często. Nadal pokutuje przekonanie, że osoby z hemofilią powinny unikać ćwiczeń siłowych. Tymczasem zarówno moja codzienna praktyka kliniczna, jak i najnowsze badania naukowe pokazują, że odpowiednio prowadzony trening oporowy jest jedną z najskuteczniejszych metod wspierania zdrowia układu ruchu u osób z hemofilią.

Regularne ćwiczenia pomagają zwiększać siłę mięśniową, poprawiają stabilność stawów, funkcję ruchową oraz mogą przyczyniać się do zmniejszenia dolegliwości bólowych i poprawy jakości życia pacjentów.

Silniejsze mięśnie lepiej stabilizują stawy i pomagają chronić je przed przeciążeniami. Ma to szczególne znaczenie u pacjentów z hemofilią, u których stawy bywają najbardziej narażone na uszkodzenia wynikające z nawracających krwawień.

Oczywiście trening powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości pacjenta. Zazwyczaj rozpoczynamy od nauki prawidłowej techniki i niewielkich obciążeń, stopniowo zwiększając poziom trudności.

Wielu pacjentów jest pozytywnie zaskoczonych, że po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń odczuwa mniejszy ból, większą stabilność stawów oraz większą swobodę wykonywania codziennych czynności.

5. Czy zna Pan pacjentów z hemofilią, którzy osiągają sukcesy sportowe, np. w pływaniu czy gimnastyce? Jak takie historie wpływają na innych chorych?

Tak, zarówno w Polsce, jak i na świecie można znaleźć wiele inspirujących przykładów osób z hemofilią, które realizują się sportowo. Są wśród nich osoby uprawiające pływanie, bieganie, kolarstwo, sporty siłowe czy różne dyscypliny rekreacyjne.

Warto podkreślić, że sukces sportowy nie zawsze oznacza udział w zawodach międzynarodowych czy zdobywanie medali. Zdarzają się pacjenci z hemofilią, którzy stają się jednymi z najlepszych zawodników w swoich drużynach szkolnych, klubowych czy amatorskich. Dla wielu młodych osób jest to niezwykle ważne doświadczenie, ponieważ pozwala budować pewność

siebie i pokazuje, że hemofilia nie musi ograniczać ich potencjału sportowego.

Nie chodzi jednak wyłącznie o wyniki sportowe. Dla mnie sukcesem jest również pacjent, który po latach obaw wraca do aktywności, regularnie ćwiczy, chodzi po górach, jeździ na rowerze czy bawi się aktywnie ze swoimi dziećmi.

Takie historie mają ogromną siłę oddziaływania na innych pacjentów i ich rodziny. Pokazują, że hemofilia nie musi definiować możliwości człowieka. Pacjenci często identyfikują się z osobami, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami, dlatego pozytywne przykłady pomagają przełamywać lęk i budować wiarę we własne możliwości.

Współczesna wiedza medyczna oraz dostępne metody leczenia pozwalają wielu osobom z hemofilią prowadzić aktywne życie. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna staje się nie tylko formą dbania o zdrowie, ale również źródłem satysfakcji, niezależności i lepszej jakości życia.



Jeden Krok. Wielkie Możliwości to inicjatywa mająca na celu wsparcie osób chorujących na hemofilię, ich rodzin oraz bliskich. U podstaw kampanii leży przekonanie, że zapewnienie właściwej opieki i możliwość personalizacji terapii, może znacząco podnieść jakość i komfort życia osób zmagających się z tą chorobą.



PIŚMIENNICTWO:

<https://www.hemophiliafed.org/fitfactor-the-benefits-of-hitting-the-weight-room/>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09593985.2025.2497964>

<https://hemophilianewstoday.com/columns/theres-right-way-get-tattoos-piercings-with-hemophilia/>

<https://krokdahemofilii.pl/>

Poradnik psychologiczny dla rodziców dzieci z hemofilią

Poradnik żywieniowy dla pacjentów z hemofilią

PARTNERZY KAMPANII:



ORGANIZATOR KAMPANII:



Roche Polska Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 28
tel. (22) 345 18 88, fax. (22) 345 18 74
www.roche.pl

Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem.