

## Kalendarze szczepień dla dorosłych

**Choroby zakaźne są groźne w każdym wieku. Nie wszystkie szczepienia chronią przez całe życie, niektóre trzeba powtórzyć w dorosłości. Sprawdź, jakie szczepionki możesz przyjąć, jakie powtórzyć, a jakie są dla Ciebie wskazane**

Szczepienia przeciw zakaźnym chorobom pozwalają na ograniczenie zachorowań, a nawet wyeliminowanie niektórych chorób. Dlatego dzieci w większości krajów są objęte powszechnymi programami szczepień. Profilaktyka nie kończy się jednak w dzieciństwie. Ochrona zdrowia dotyczy każdego wieku, a szczepienia są jednym z jej najważniejszych elementów, obok zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny snu. Szczepienia pozwalają wydłużyć życie i ustrzec się przed wieloma konsekwencjami zakaźnych chorób.

Konieczność szczepień dorosłych wiąże się ze starzeniem się społeczeństwa oraz rosnącą liczbą osób z przewlekłymi chorobami, jak:

- cukrzyca
- choroby układu sercowo-naczyniowego
- choroby układu oddechowego
- przewlekłe choroby wątroby i nerek
- zaburzenia odporności.

Szczepienia w przypadku osób chorych przewlekle i seniorów, których odporność jest niższa, pozwalają na:

- uniknięcie ciężkich powikłań związanych z przebiegiem choroby zakaźnej
- powstrzymanie zaostrzenia choroby przewlekłej w wyniku zakażenia
- dłuższe utrzymanie zdrowia, sprawności
- poprawę jakości życia.

Dla dorosłych zalecane są szczepienia przeciw:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B
- grypie
- krztuścowi
- Covid-19
- pneumokokom
- półpaścowi
- syncyotialnemu wirusowi oddechowemu (RSV).

Wiarygodne informacje o szczepionkach znajdziesz na stronie [szczepienia.info](https://pacjent.gov.pl/szczepienia/info). Są tam również e-booki, infografiki i wiele materiałów przybliżających wiedzę na temat szczepień, także dla różnych grup osób dorosłych.

## Kalendarze szczepień

[kalendarze szczepień dla dzieci i](#)

Powszechnie znane są [młodzieży](#). Wynikają one z Programu Szczepień Ochronnych obowiązkowych i zalecanych.

Dorośli potrzebują podobnej ochrony zdrowia przed chorobami zakaźnymi i wiedzy na temat szczepień. Nie jest ona tak powszechna i oczywista. Możesz sprawdzić, jakie szczepienia są zalecane dla Ciebie i dla Twoich bliskich. Kalendarze szczepień dla dorosłych przedstawiają zalecenia dostosowane do wieku, stanu zdrowia, zawodu i stylu życia. Wyjaśniają, jak ważne są szczepienia dla pacjentów z chorobami towarzyszącymi.

Decyzję o szczepieniu podejmuje lekarz, który zna stan Twojego zdrowia – potrzebujesz jego opinii i recepty na szczepionkę

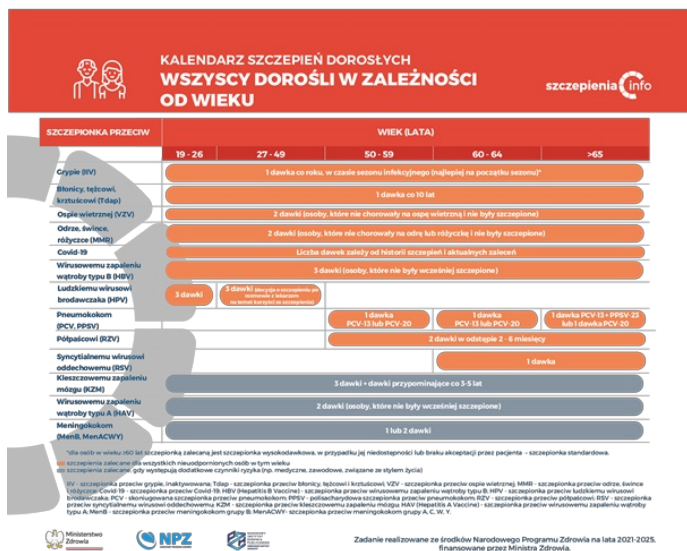
Poznaj kalendarze szczepień dla dorosłych, wraz ze szczegółowymi uwagami i zaleceniami, według kategorii:

- [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

Wszystkie kalendarze znajdziesz na stronach:

- [Kalendarze szczepień dorosłych - Szczepienia.Info \(pzh.gov.pl\)](#)
- [Kalendarze szczepień dorosłych - Polskie Towarzystwo Wakcynologii \(ptwac.org.pl\)](#)



## Sprawdź swój kalendarz szczepień według daty urodzenia

Możesz również sprawdzić, jakie szczepionki dostałeś prawdopodobnie w dzieciństwie, zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych.

Podaj datę urodzenia, a zobaczysz, które szczepienia były obowiązkowe dla Twojej grupy wiekowej. Są to dane orientacyjne, gdyż pełną informację masz w swojej książeczce zdrowia dziecka. Te dane dotyczą osoby, która przyjęła wszystkie obowiązkowe szczepienia.

Zajrzyj do [kalendarza szczepień według daty urodzenia](#). Wybierz swoją datę urodzenia, zobacz listę obowiązkowych szczepień.

## Poszerz wiedzę

Chcesz się dowiedzieć więcej na temat zaleceń dotyczących szczepienia dorosłych – obejrzyj konferencję [Kalendarze szczepień dla dorosłych](#). Zorganizował ją NIZP PZH-PIB we współpracy z Biurem WHO Polska.

Ekspertki wyjaśniają m.in.:

- dla czego szczepienia są potrzebne dorosłym, a szczególnie pacjentom z różnymi chorobami przewlekłymi, jak cukrzyca, choroby układu oddechowego, reumatologicznego czy krążenia
- jakie są dowody uzasadniające korzystny wpływ szczepień na zdrowie osób starszych i z chorobami cywilizacyjnymi, a nawet z zaburzeniami odporności.

## Przeczytaj także



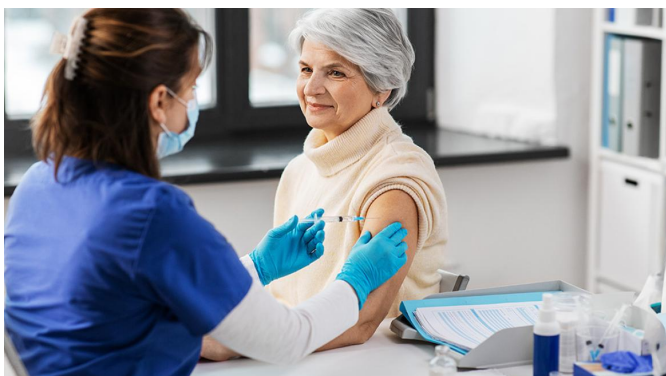
### Po co dorosłym szczepienia?

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



### Masz niską odporność – zaszczep się

Jeśli zastanawiasz się, czy osoby z obniżoną odpornością powinny się szczepić, odpowiedź brzmi: tak! Zawsze konsultuj z lekarzem, czy możesz przyjąć daną szczepionkę



### Seniorzy przeciw pneumokokom

Są cztery filary dobrego zdrowia u osób starszych: właściwa dieta, odpowiednia aktywność fizyczna, wykonywanie badań profilaktycznych, szczepienia ochronne – w tym szczepienia przeciw pneumokokom