



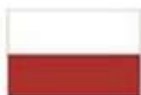
Akademia
Projektowania
Strategicznego

LAB SCENARIUSZOWY

zdrowe
życie



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



LAB SCENARIUSZOWY

zdrowe życie

Publikacja bezpłatna współfinansowana z Unii Europejskiej
w ramach projektu FEWM.01.11-IZ.00-0005/23 „Kształcenie kompetencji dla
gospodarki przyszłości – Akademia Projektowania Strategicznego”



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



LAB SCENARIUSZOWY

zdrowe życie

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	s. 4
Lab scenariuszowy	s. 5
Metodologia labu scenariuszowego	s. 8
Scenariusze	s. 10
Trendy	s. 19
Narzędzia	s. 46

Wprowadzenie

Żyjemy w czasach wielokrotnych kryzysów i szybkich zmian, które wpływają na zdrowie ludzi, środowiska i lokalnych społeczności. W takiej rzeczywistości nie wystarcza już reagowanie na bieżące problemy. Potrzebujemy narzędzi, które pozwalają wybiec myślą do przodu, testować możliwe przyszłości i projektować lepsze rozwiązania zanim staną się konieczne. Jednym z takich narzędzi jest lab scenariuszowy, bezpieczna przestrzeń eksperymentowania z przyszłością, w której różne grupy interesariuszy wspólnie tworzą i oceniają alternatywne drogi rozwoju miast, organizacji i regionów.

Lab scenariuszowy zrealizowany w ramach Akademii Projektowania Strategicznego został poświęcony inteligentnej specjalizacji „Zdrowe życie”. Jego główną ideą było wsparcie rozwoju Warmii i Mazur jako regionu, który zapewnia wysoką jakość życia, zdrowie mieszkańców oraz odpowiedzialne wykorzystanie zasobów i środowiska.

Do udziału zaproszono przedsiębiorców z Olsztyna. Proces warsztatowy został zaplanowany w kilku etapach, obejmując diagnozę, analizę trendów, tworzenie person użytkowników przyszłości oraz projektowanie scenariuszy i dróg dojścia do nich metodą backcastingu.

Uczestnicy zidentyfikowali kluczowe potrzeby i wyzwania mieszkańców Olsztyna, takie jak konieczność budowania zdrowych nawyków, poprawa dostępności infrastruktury rekreacyjnej, wzmocnienie relacji społecznych i lepsze korzystanie z zasobów naturalnych miasta.

Rezultatem pracy są dwa scenariusze przyszłości, które pokazują Olsztyn jako zdrowe miasto do życia. Miejsce, gdzie jakość życia jest priorytetem, infrastruktura wspiera aktywność i harmonię, a współpraca mieszkańców z władzami staje się fundamentem zrównoważonego rozwoju. Scenariusze te są zarówno inspiracją, jak i punktem wyjścia do dalszych działań strategicznych. Zawierają konkretne propozycje zmian, możliwe kierunki rozwoju oraz przemyślane ścieżki ich realizacji.

odwiedź stronę:

<https://wasylukprojektowaniekreatywne.pl/aps/>



LAB SCENARIUSZOWY

Czym jest lab scenariuszowy?

Istota labu scenariuszowego polega na tworzeniu bezpiecznej, warsztatowej przestrzeni do eksperymentowania z przyszłością. To metoda pracy, w której zróżnicowane grupy uczestników, np. mieszkańcy, urzędnicy, przedsiębiorcy i eksperci wspólnie opracowują i testują możliwe scenariusze rozwoju, aby lepiej przygotować się na niepewność i nadchodzące zmiany.

Lab scenariuszowy nie służy przewidywaniu przyszłości, lecz symulowaniu różnych jej wariantów (zarówno pozytywnych, jak i kryzysowych) oraz badaniu konsekwencji podejmowanych decyzji. Dzięki temu pozwala uczyć się, projektować i testować rozwiązania w warunkach kontrolowanych, bez ryzyka pełnoskalowych skutków.

Jego istotą jest łączenie wiedzy eksperckiej z doświadczeniem społecznym i tworzenie przestrzeni do współpracy między różnymi środowiskami. Proces ten wspiera systemowe innowacje, buduje zdolność reagowania na złożone wyzwania (np. klimatyczne, żywnościowe, społeczne) oraz wzmacnia partycypację i współodpowiedzialność za przyszłość.

Lab scenariuszowy to forma pracy warsztatowej, która tworzy bezpieczne środowisko do eksperymentowania z przyszłością. W jego ramach spotykają się przedstawiciele różnych środowisk, żeby wspólnie zastanawiać się nad tym, jak mogą wyglądać nadchodzące lata i jak najlepiej przygotować się na możliwe zmiany. Uczestnicy analizują problemy i wyzwania stojące przed systemem, tworzą alternatywne wizje przyszłości, testują potencjalne decyzje oraz opracowują wnioski i rekomendacje, które mogą zostać przełożone na konkretne działania. Kluczowym elementem tego procesu jest uczenie się poprzez symulację, bez ryzyka realnych konsekwencji.

Metodologia labu scenariuszowego ma charakter iteracyjny i przebiega etapami, od diagnozy po projektowanie rozwiązań. Pierwszy etap, diagnoza, polega na rozpoznaniu aktualnej sytuacji oraz zrozumieniu kontekstu zewnętrznego i wewnętrznego. Wykorzystuje się tu takie narzędzia jak mapowanie problemów, analiza SWOT, radar trendów czy metoda „Wheel of Futures”, która pomaga zrozumieć konsekwencje poszczególnych zjawisk i trendów.

Drugi etap, ideacja, skupia się na generowaniu pomysłów i szukaniu inspiracji w rozwiązaniach z innych sektorów. Uczestnicy analizują trendy, tworzą matryce rozwiązań analogicznych i budują osie scenariuszy, które pozwalają wyobrazić sobie różne wersje przyszłości, oparte na dwóch kluczowych niepewnościach.

Ostatni etap, scenariusze i prototypowanie, to moment, w którym powstają konkretne narracje opisujące potencjalne światy przyszłości. Dla każdego scenariusza określa się implikacje strategiczne, możliwe działania oraz sygnały wczesnego ostrzegania. Na tym etapie uczestnicy mogą również opracować modele biznesowe lub projektowe, które stanowią podstawę do dalszych działań pilotażowych.

Celem tej metodologii jest przygotowanie organizacji i społeczności do funkcjonowania w warunkach niepewności, wzmacnianie współpracy między różnymi grupami interesariuszy oraz tworzenie innowacji systemowych. Lab scenariuszowy uczy myślenia przyszłościowego, sprzyja budowaniu wspólnej wizji rozwoju i pozwala testować rozwiązania w sposób twórczy i odpowiedzialny. To interdyscyplinarny proces foresightowy, który łączy analizę trendów, projektowanie strategiczne i symulację scenariuszy, umożliwiając „ćwiczenie przyszłości” w bezpiecznym środowisku, zwłaszcza w obszarach tak złożonych, jak zdrowe życie, zrównoważony rozwój czy polityki miejskie.

$$\begin{aligned}\sim(\sim)(p \rightarrow q) &\equiv \sim\sim(\sim p \vee q) \\ &\equiv \sim(p \wedge \sim q) \\ &\equiv \sim(p \vee q)\end{aligned}$$

**METODOLOGIA LABU
SCENARIUSZOWEGO
ZDROWE ŻYCIE**

Lab scenariuszowy został zaprojektowany jako dwudniowy proces pracy zespołowej, którego celem było przejście od diagnozy wyzwań do stworzenia i zaplanowania pożądanego scenariusza przyszłości. Realizowano go krok po kroku, wykorzystując narzędzia strategiczne i futures thinking.

Na początku uczestnicy zostali wprowadzeni w temat specjalizacji strategicznej, aby nadać wspólne ramy rozumienia wyzwania. Kolejny etap to diagnoza, oparta na mapowaniu idei, analizie problemów oraz spojrzeniu na nie z różnych perspektyw, co umożliwiło sformułowanie kluczowego wyzwania projektowego. Analiza konsekwencji planowanych działań pozwoliła wyciągnąć najważniejsze czynniki i wnioski startowe.

Po rozpoznaniu problemów zespół przeszedł do fazy ideacyjnej, w której analizowano trendy i ich możliwe implikacje. Burza mózgów pomogła określić potencjalne kierunki rozwoju oraz inspiracje dla dalszych etapów.

Drugi dzień pracy rozpoczął się od zbudowania archetypu przyszłego użytkownika (futures persona), co nadało scenariuszom wymiar ludzki i empatyczny. Następnie opracowano pożądaną scenariusz przyszłości, opisując, jak powinien wyglądać świat po zakończonej transformacji.

Ostatnim elementem metodologii był backcasting. Uczestnicy zaplanowali działania, które krok po kroku doprowadzą od teraźniejszości do zdefiniowanej wizji, rozpisując je na różne perspektywy czasowe, identyfikując zasoby, bariery i niezbędne partnerstwa.

Całość pracy domknęło podsumowanie poszczególnych dni i zebranie najważniejszych efektów procesu.

$$\begin{aligned}\sim(\sim)(p \rightarrow q) &\equiv \sim\sim(\sim p \vee d) \\ &\equiv \sim(p \wedge \sim q) \\ &\equiv \sim(p \vee q)\end{aligned}$$

SCENARIUSZE

$$\begin{aligned}\sim(\sim)(p \rightarrow q) &\equiv \sim\sim(\sim p \vee q) \\ &\equiv \sim(p \wedge \sim q) \\ &\equiv \sim(p \vee q)\end{aligned}$$

SCENARIUSZ 1

“Zdrowe miasto do życia”

$$\begin{aligned}\sim(\sim)(p \rightarrow q) &\equiv \sim\sim(\sim p \vee q) \\ &\equiv \sim(p \wedge \sim q) \\ &\equiv \sim(p \vee q)\end{aligned}$$



Wizja 2035

Olsztyn stał się miejscem, gdzie zdrowie jest priorytetem, a życie płynie w harmonii z naturą. Ludzie chętnie korzystają z infrastruktury rekreacyjnej, nowe technologie wspierają dobrostan, a mieszkańcy czują sprawczość i silną więź społeczną.

Co napędza ten scenariusz?

- zielona urbanistyka i dostęp do natury w mieście
- profilaktyka zdrowotna przed leczeniem
- zaangażowanie mieszkańców w decyzje publiczne
- rozwój technologii monitorujących zdrowie i aktywność
- „miasto 15-minutowe” jako wzorzec mobilności

Codziennosc mieszkańca – z jakich innowacji korzysta?

Mieszkaniec Olsztyna zaczyna dzień od spaceru lub jazdy rowerem elektrycznym, korzystając z bezpiecznych i zielonych traktów miejskich. Jego nawyki zdrowotne są wspierane przez technologie monitorujące kondycję i stres, które można spotkać w przestrzeni miejskiej, np. w punktach aktywności lub parkach. Większość codziennych usług, takich jak zakupy, edukacja, profilaktyka zdrowotna, jest dostępna lokalnie, zgodnie z ideą miasta 15-minutowego. Czas wolny to aktywności w naturze: kąpiele leśne, rower, morsowanie czy wspólne gotowanie ze znajomymi lokalnych produktów. Relacje międzyludzkie są silniejsze, ponieważ miasto oferuje wiele miejsc zachęcających do spotkań i społecznych inicjatyw.

Możliwe innowacje dla Olsztyna

Ośrodki profilaktyczne „blisko człowieka”

Punkty na osiedlach łączące szybkie konsultacje zdrowotne, edukację emocjonalną oraz podstawową fizjoterapię. Działają bez zbędnej biurokracji. Wejdiesz z ulicy, sprawdzisz podstawowe parametry, porozmawiasz z kimś kompetentnym, otrzymasz szybkie wskazówki wsparcia. Wzmacniają profilaktykę zamiast gaszenia pożarów w systemie zdrowia.

Jadalny krajobraz miejski

Warzywa, owoce i zioła dostępne dla wszystkich, zasiane w przestrzeni publicznej: na dachach, w mikroogrodach, przy szkołach i na skwerach. To inicjatywa budująca relacje sąsiedzkie oraz wiedzę o prawdziwym jedzeniu. Daje mieszkańcom poczucie „mam wpływ na swoje zdrowie tu, gdzie żyję”.

Zielone przystanki, zielone dachy, zielone ściany

Przystanki z roślinnością oczyszczają powietrze i dają cień. Zielone dachy i wertykalne ogrody zmniejszają temperaturę miejską i hałas. W efekcie miasto oddycha razem z mieszkańcami, a natura staje się realną częścią infrastruktury.

Bramki sensoryczne monitorujące samopoczucie

Bezstresowe check-pointy zdrowia ustawione np. przy wejściu do parku czy przed ośrodkiem profilaktycznym. Szybko informują o natlenieniu, nawodnieniu czy napięciu mięśniowym i proponują wskazówki regeneracji. Ułatwiają profilaktykę w codziennym tempie życia.

Ścieżki kąpieli leśnych i terapeutyczne trasy spacerowe

Szlaki zaprojektowane tak, aby wspierać wyciszenie i zdrowie psychiczne: naturalne materiały, punkty sensoryczne, miejsca do siedzenia i medytacji. Mikropobyty w lesie stają się elementem codzienności, nie weekendowym luksusem.

Stacje relaksacyjne nad wodą

Pływające tarasy, miejsca do zanurzania nóg w wodzie, moduły ciszy i spokoju, np. przy Jeziorze Długim lub Ukiel. Działają jako naturalne „SPA dla mózgu”: sen, oddech, słońce i obserwacja wody redukują stres i przywracają równowagę.

Bonusy za aktywność i relacje – system motywacji społecznej

Miasto nagradza zdrowe wybory: bilety na wydarzenia miejskie, punkty do wymiany w lokalnych usługach za spacer, udział w wydarzeniach, wolontariat sąsiedzki. Premiujemy nie tylko ruch, lecz także troskę o innych, bo zdrowe życie to także relacje.

Szanse i ryzyka scenariuszy rozwoju Olsztyna 2035

SZANSE

Odporność społeczna i zdrowotna mieszkańców

Profilaktyka blisko domu, mniej stresu, brak samotności i lepsze wsparcie emocjonalne oraz życie bez strachu i obaw.

Zatrzymanie seniorów w dobrej formie

„Hotel młodości”, ścieżki ruchu i natura to utrzymanie samodzielności na dłużej.

Bardzo wysoka jakość środowiska

Więcej zieleni, czystsze powietrze, miasta „do oddychania” to czynnik przyciągający mieszkańców.

Niski poziom hałasu i stresu miejskiego

Miasto bez chaosu i presji to przewaga jakości życia na tle konkurencji.

Turystyka wellness i slow-life

Stacje relaksacyjne nad wodą, kąpiele leśne, jadalny krajobraz to nowy sektor gospodarki.

RYZYKA

Zbyt wolna dynamika miasta może zniechęcać młodych

Ryzyko odpływu talentów szukających szybszego i bardziej miejskiego stylu życia.

Konflikty wokół zmian urbanistycznych

Przekształcenie przestrzeni pod naturę oznacza ograniczenia dla aut i inwestycji oraz spory interesariuszy.

Zielona infrastruktura wymaga ciągłych nakładów

Gdy budżet spadnie nastąpi pogorszenie jakości i utrata efektów środowiskowych.

Możliwe rozwarstwienie osiedli

Najzdrowsze dzielnice będą droższe, co oznacza wykluczenie ludzi o niższych dochodach.

Nie zrównoważenie między naturą a technologią

Może zabraknąć nowoczesnych usług (np. med-tech), jeśli priorytetem będzie tylko slow-life.

$$\begin{aligned}\sim(\sim)(p \rightarrow q) &\equiv \sim\sim(\sim p \vee q) \\ &\equiv \sim(p \wedge \sim q) \\ &\equiv \sim(p \vee q)\end{aligned}$$

SCENARIUSZ 2

“Zdrowy Olsztyn”

$$\begin{aligned}\sim(\sim)(p \rightarrow q) &\equiv \sim\sim(\sim p \vee q) \\ &\equiv \sim(p \wedge \sim q) \\ &\equiv \sim(p \vee q)\end{aligned}$$



Wizja 2035

Olsztyn jest miastem, w którym zdrowie fizyczne, psychiczne i relacyjne stanowi fundament codzienności. Ludzie żyją dłużej, aktywnie, korzystając z czystego środowiska, zdrowego jedzenia i spokojnej atmosfery w mieście. Bliskość natury oraz jakość relacji społecznych są źródłem dobrostanu mieszkańców.

Co napędza ten scenariusz?

- popularność aktywności fizycznej i samorozwoju
- świadomość wpływu odżywiania na zdrowie
- potrzeba relacji, empatii i społeczności
- ochrona środowiska i czyste przestrzenie miejskie
- troska o zdrowie psychiczne i równowagę życia
- moda na ruch i powrót do natury

Codziennosc mieszkańca – z jakich innowacji korzysta?

- Mieszkaniec spędza dużo czasu w ruchu: rozmowy, sport, rower, spacer.
- Dzięki aplikacji Zdrowy Olsztyn wybiera zdrowe restauracje i trasy aktywności.
- Żyje w zgodzie ze sobą, dbając o sen, relaks, uważność, rozmowy wspierające dobrostan psychiczny.
- Regularnie korzysta z lokalnej infrastruktury: zielonego autobusu, parku relaksacyjnego, placów sensorycznych i edukacji żywieniowej w szkołach.

Możliwe innowacje dla Olsztyna

Aplikacja „Zdrowy Olsztyn”

Aplikacja mobilna, która w czasie rzeczywistym podpowiada mieszkańcom, gdzie i jak zadbać o zdrowie w mieście. Pokazuje lokalne trasy rekreacyjne, zdrową gastronomię, wydarzenia sportowe i kulturalne oraz miejsca edukacji zdrowotnej. Może być połączona z systemem nagród za aktywność, np. miejskimi biletami. Idealne narzędzie dla młodzieży i aktywnych mieszkańców, którzy chcą żyć zdrowiej i świadomiej.

Zielony autobus

Ekologiczny transport łączący najważniejsze punkty zdrowego życia w Olsztynie: parki, tętnie miejskie, miejsca rekreacji nad wodą i obiekty sportowe. Wnętrza mogłyby oferować treści edukacyjne, ładowanie rowerów elektrycznych lub nawet mini-stacje relaksacyjne.

Transport wodny – wodna kawiarnia

Nowa forma miejskiej mobilności i rekreacji: małe, ciche jednostki pływające po Łynie i jeziorach, które mogą pełnić funkcję kawiarni, czytelnicy lub przestrzeni spotkań. Takie miejsce poprawia dostęp do natury bez konieczności wyjazdu poza miasto.

Tętnie i place sensoryczne dla wszystkich pokoleń

Połączenie infrastruktury zdrowotnej i rekreacyjnej: dla dzieci – rozwój sensoryczny i motoryczny; dla dorosłych – profilaktyka układu oddechowego i redukcja stresu; dla seniorów – wspieranie sprawności i dłuższej samodzielności

Tablice multimedialne i QR-kody zdrowia w przestrzeni publicznej

Miejskie ekrany i naklejki QR np. na trasach spacerowych, rowerowych, na przystankach i w parkach. Umożliwiają łatwy dostęp do wiedzy o zdrowiu, pokazują mikro-wyzwania ruchowe, promują wydarzenia, edukują o lokalnej przyrodzie.

Parki relaksacyjne i kapsuły wyciszenia

Mikromiejsca do odpoczynku sensorycznego i redukcji stresu: wśród drzew, z naturalnymi materiałami, dostępem do wody i ciszy. Połączone z kapsułami wyciszenia, które dzięki dźwiękom natury i prostym technologiom pomagają regulować emocje. Wsparcie dla zdrowia psychicznego młodzieży, dorosłych i seniorów.

Szanse i ryzyka scenariuszy rozwoju Olsztyna 2035

SZANSE

Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców

Codzienna aktywność, edukacja żywieniowa i wsparcie relacyjne prowadzą do mniejszej liczby chorób cywilizacyjnych (otyłość, depresja, choroby serca) .

Przyciąganie młodych i studentów

Nowoczesne i przyjemne środowisko miejskie sprawia, że młodzież i absolwenci UWM chętniej zostają w Olsztynie.

Rozwój przedsiębiorczości zdrowotnej i gastronomicznej

Wzrost popytu na zdrowe jedzenie, sport i relaks tworzy nowy rynek usług lokalnych .

Poprawa mobilności i bezpieczeństwa

Więcej ekologicznego transportu i tras dla pieszych oraz rowerzystów .

RYZYKA

Nadmierna technologizacja zdrowia

Nie wszyscy nadążą za aplikacjami i narzędziami, co oznacza wykluczenie starszych i gorzej sytuowanych.

„Zdrowy styl życia” jako presja społeczna

Ryzyko wzrostu zaburzeń odżywiania u młodzieży, perfekcjonizmu i porównań społecznych.

Selektywność zmian przestrzennych

Jeśli inwestycje skoncentrują się w centrum lub wybranych dzielnicach – nierówności rosną.

Wysokie koszty utrzymania infrastruktury

Brak stabilnych finansów może spowodować szybki spadek jakości i zniechęcenie mieszkańców.

Ryzyko oporu wobec zmian komunikacyjnych

Wygaszanie ruchu aut może prowadzić do konfliktów między grupami interesów.

TRENDY

Podczas labu scenariuszowego ważnym elementem pracy była analiza trendów w obszarze zdrowej i wysokiej jakości żywności. Trendy pełniły kluczową rolę w rozumieniu możliwych kierunków zmian. Pozwalały dostrzec zarówno szanse, jak i zagrożenia wynikające z transformacji społecznych, technologicznych i środowiskowych. Dzięki nim uczestnicy mogli projektować przyszłość nie w oparciu o intuicję czy wyłącznie doświadczenie, lecz w oparciu o realne sygnały zmian widoczne już dziś.

Trendy służyły do:

- **diagnozy kontekstu** — identyfikacji zjawisk kształtujących system żywnościowy,
- **poszerzenia perspektywy** — dostrzeżenia rozwiązań, które wykraczają poza obecne schematy,
- **budowania scenariuszy alternatywnych** — poprzez wybór kluczowych niepewności i kierunków zmian,
- **projektowania innowacyjnych rozwiązań** — odpowiadających na przyszłe potrzeby społeczne,
- **oceny konsekwencji** — dzięki narzędziom takim jak „Wheel of Futures”, które pokazywały zarówno skutki bezpośrednie, jak i długofalowe.

Włączenie trendów do procesu sprawiło, że wizje przyszłości tworzone w labie nie były jedynie twórczym ćwiczeniem, lecz strategicznym narzędziem myślenia foresightowego. Pozwoliło to uczestnikom przewidzieć zmiany w postawach konsumenckich, sposobach produkcji i dystrybucji żywności, rozwoju technologii oraz regulacjach rynkowych.

W kolejnych częściach materiału przedstawione zostaną najważniejsze trendy w obszarze żywności wysokiej jakości, które stanowiły fundament do tworzenia scenariuszy labu i pomogły nadać kierunek rozważaniom dotyczącym przyszłych systemów żywnościowych. Dzięki temu możliwe było zaprojektowanie scenariuszy, które są jednocześnie innowacyjne, wiarygodne i osadzone w realnych procesach zmian.

Personalizacja zdrowia



Ludzie odchodzą od uniwersalnych recept na zdrowie – rośnie znaczenie indywidualnych planów odżywiania, treningu i profilaktyki. Wspierają to urządzenia wearables, testy DNA i aplikacje analizujące dane biologiczne. Firmy opracowują algorytmy, które dopasowują suplementację, sen i ruch do indywidualnych rytmów ciała.

Efekt to bardziej skuteczne i motywujące podejście do zdrowego stylu życia – oparte na danych, nie modach.

Cyfrowe zdrowie i telemedycyna



Coraz więcej usług zdrowotnych przenosi się do internetu: konsultacje lekarskie online, zdalne monitorowanie pacjentów i platformy e-zdrowia.

Telemedycyna poprawia dostęp do specjalistów, szczególnie na obszarach wiejskich i w krajach o ograniczonej infrastrukturze. Wzrost jakości łączy się z rozwojem sztucznej inteligencji, która wspiera diagnostykę i analizę wyników.

To zmiana strukturalna – zdrowie staje się usługą dostępną z domu.

Sztuczna inteligencja w profilaktyce i leczeniu



AI coraz częściej wspiera lekarzy – analizuje obrazy medyczne, przewiduje ryzyko chorób i pomaga dobrać terapię. Najnowsze systemy potrafią wykryć raka, cukrzycę czy choroby serca na bardzo wczesnym etapie. Dzięki uczeniu maszynowemu diagnozy stają się dokładniejsze i szybsze.

Kluczowym wyzwaniem pozostaje etyka: jak zachować prywatność i kontrolę nad danymi zdrowotnymi.

Zdrowie domowe („home health”)



Granica między szpitalem a domem zaciera się – coraz więcej badań i terapii można prowadzić w miejscu zamieszkania. Inteligentne urządzenia monitorują tętno, saturację, sen i poziom stresu, wysyłając dane do lekarza. Modele „hospital-at-home” pozwalają leczyć pacjentów zdalnie, z wizytami personelu tylko w razie potrzeby.

To nie tylko wygoda, ale też niższe koszty i większe bezpieczeństwo dla seniorów.

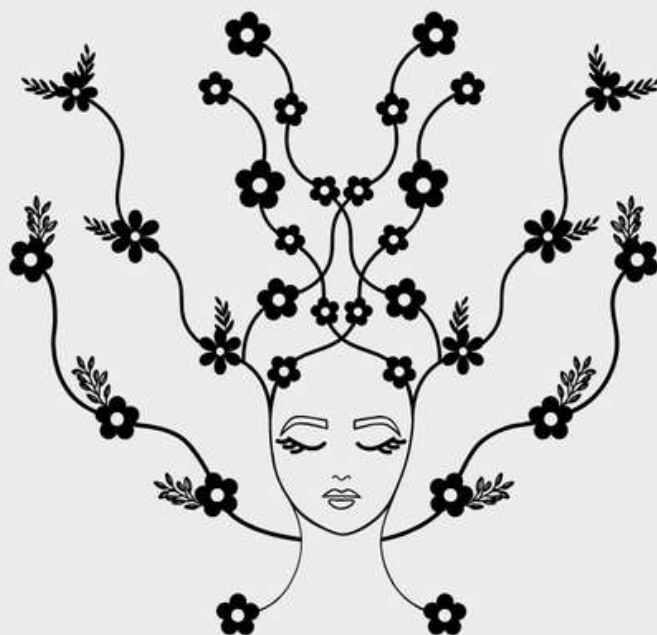
Zrównoważony styl życia (well-being + ekologia)



Zdrowie człowieka łączy się ze zdrowiem planety – rośnie świadomość, że ekologia to też profilaktyka. Ludzie wybierają żywność lokalną, organiczną i minimalnie przetworzoną. Firmy wellness ograniczają plastik, promują recykling i neutralność węglową.

Trend ten łączy troskę o ciało z troską o środowisko – „zdrowe ja” nie istnieje bez „zdrowej planety”.

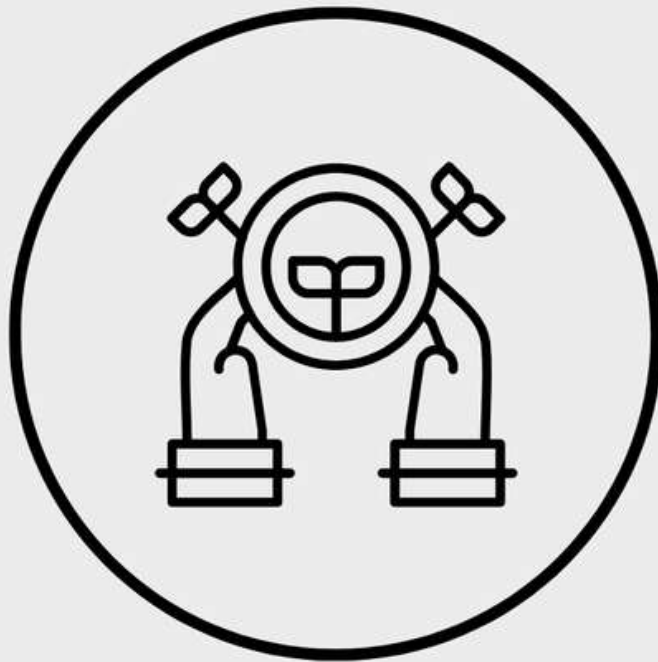
Zdrowie psychiczne i emocjonalne



Po pandemii zdrowie psychiczne wyszło z cienia – firmy, szkoły i rządy traktują je na równi z fizycznym. Popularność zyskują aplikacje do medytacji, cyfrowi terapeuci oraz programy wsparcia emocjonalnego w pracy. Coraz więcej organizacji wprowadza dni „mental health days” i szkolenia z odporności psychicznej.

To rewolucja kulturowa: zdrowe życie to nie tylko brak choroby, ale równowaga umysłu i emocji.

Świadome odżywianie i mikrobiom



Nowa nauka o mikrobiomie (bakteriach jelitowych) zmienia podejście do diety.

Badania pokazują, że mikroflora wpływa nie tylko na trawienie, ale też na odporność i nastrój. Powstają aplikacje i testy, które dopasowują dietę do mikrobiomu użytkownika.

Coraz więcej firm spożywczych tworzy żywność funkcjonalną, bogatą w probiotyki, błonnik i składniki wspierające zdrową florę jelitową.

Robotyka i automatyzacja w opiece



Roboty chirurgiczne, rehabilitacyjne i asystujące stają się codziennością w szpitalach i domach opieki. Dzięki precyzji i powtarzalności poprawiają wyniki leczenia i skracają rekonwalescencję. W Japonii i Skandynawii rozwija się segment robotów społecznych wspierających osoby starsze w codziennych czynnościach.

Automatyzacja nie zastępuje człowieka – pozwala mu skupić się na empatii i opiece emocjonalnej.

Silver economy i aktywne starzenie



Starzenie się społeczeństw staje się impulsem do innowacji – od teleopieki po programy aktywizacji seniorów.

Powstają technologie wspierające niezależność: czujniki upadku, smart-opaski, inteligentne wózki i aplikacje do rehabilitacji. Coraz większy nacisk kładzie się na utrzymanie aktywności i zdrowia przez całe życie, nie tylko na leczenie.

Senior staje się aktywnym uczestnikiem rynku, a nie biernym odbiorcą opieki.

Nowe terapie biologiczne i genowe



Postępy w biotechnologii otwierają erę leczenia przyczynowego, nie tylko objawowego. Terapie mRNA, komórkowe i genowe pozwalają naprawiać defekty genetyczne lub wzmacniać odporność organizmu. W 2024 r. zatwierdzono pierwsze terapie CRISPR – to przełom w leczeniu chorób rzadkich.

W dłuższej perspektywie takie rozwiązania mogą wydłużyć życie i poprawić jego jakość na niespotykaną dotąd skalę.

Integracja ciała i umysłu – medycyna holistyczna



Rosnące zainteresowanie praktykami łączącymi medycynę akademicką z psychologią i ruchem (joga, mindfulness, biofeedback). Nowe ośrodki zdrowia integrują fizjoterapię, dietetykę i terapię psychologiczną w jednym procesie. Holistyczne podejście staje się uznanym standardem w rehabilitacji i profilaktyce.

Trend „mind-body” to powrót do traktowania człowieka jako całości – biologicznej, emocjonalnej i społecznej.

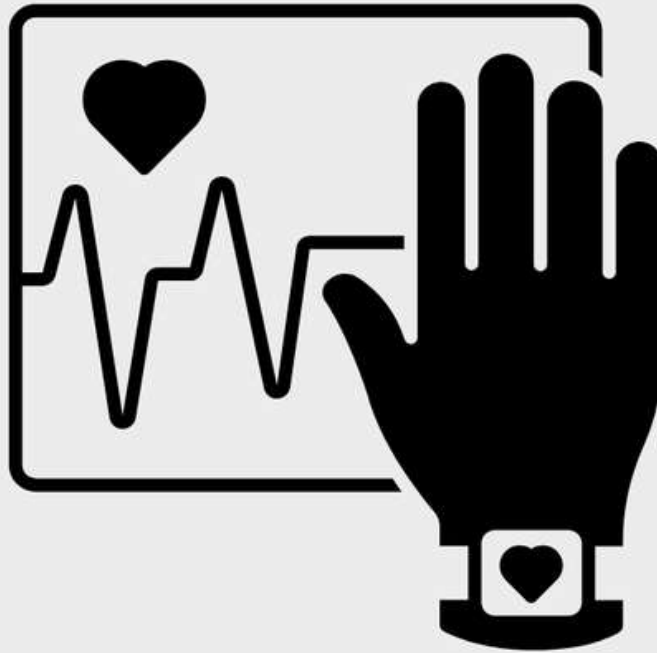
Prewencja i „healthspan” zamiast tylko „lifespan”



**Nowa filozofia zdrowia mówi:
ważniejszy niż długość życia jest jego
zdrowy okres. Rozwój badań nad
starzeniem (gerontologia, nutraceutyki,
regeneracja komórkowa) przesuwają
medycynę w stronę profilaktyki
i długowieczności. Popularność
zdobывают badania przesiewowe, testy
biologicznego wieku i diety wydłużające
„healthspan”.**

**Celem staje się nie tylko żyć długo, ale
dobrze – bez chorób, z energią
i sprawnością.**

Integracja technologii noszonych (wearables 2.0)



Nowa generacja inteligentnych opasek, zegarków i pierścieni nie tylko liczy kroki, ale analizuje stres, hormony, glukozę i rytm serca w czasie rzeczywistym. Dane trafiają do aplikacji, które tworzą spersonalizowane raporty zdrowotne. Coraz częściej urządzenia współpracują z lekarzami, wysyłając sygnały o możliwych problemach.

Trend łączy sport, medycynę i lifestyle w jeden ekosystem codziennego monitorowania dobrostanu.

Zdrowie predykcyjne (predictive health)



Dzięki analizie danych genetycznych, środowiskowych i behawioralnych można przewidywać ryzyko chorób zanim się pojawią. Systemy predykcyjne łączą dane z badań, aplikacji i sensorów, by wskazać, co warto zmienić w stylu życia. Takie podejście pozwala leczyć zanim wystąpi choroba.

To ogromna zmiana – z „gaszenia pożarów” medycyna staje się systemem wczesnego ostrzegania.

Żywność funkcjonalna i nutraceutyki



Żywność przestaje być tylko źródłem energii – staje się narzędziem profilaktyki. Na świecie rośnie rynek napojów funkcjonalnych, przekąsek z adaptogenami i suplementów pochodzenia naturalnego. Coraz popularniejsze są produkty wzbogacone o kolagen, błonnik, prebiotyki i przeciwutleniacze.

W efekcie granica między żywnością a terapią staje się coraz bardziej płynna.

Biomedycyna regeneracyjna



To dziedzina, która skupia się na odbudowie uszkodzonych tkanek i organów z wykorzystaniem komórek macierzystych, bioprintingu i biologii syntetycznej. W 2025 r. trwają pierwsze testy drukowanych przeszczepów skóry i chrząstki u ludzi. Celem jest leczenie bez blizn i trwałe przywracanie funkcji narządów.

W dłuższej perspektywie może to całkowicie zmienić chirurgię rekonstrukcyjną.

Miasta zdrowia (Healthy Cities)



Urbanistyka zaczyna stawiać zdrowie na równi z transportem czy ekonomią.

„Miasta 15 minut” promują zieloną przestrzeń, pieszo-rowerową mobilność i dostęp do świeżego powietrza. Powstają projekty „zielonych korytarzy” i mikroparków poprawiających kondycję mieszkańców.

To trend, który łączy zdrowie publiczne, planowanie przestrzenne i politykę klimatyczną.

Digital wellness i higiena cyfrowa



Coraz więcej osób szuka równowagi między światem online a offline. Popularność zdobywają aplikacje do monitorowania czasu ekranowego, cyfrowe detoksy i szkolenia z zarządzania uwagą. Firmy wprowadzają zasady „no email after hours”, a szkoły uczą zdrowego korzystania z technologii.

To reakcja na przebodźcowanie i cyfrowe zmęczenie, które wpływa na sen, koncentrację i nastrój.

Neurotechnologie i trening mózgu



Nowe aplikacje i urządzenia pomagają ćwiczyć pamięć, koncentrację i odporność psychiczną. Neurofeedback, stymulacja fal mózgowych i VR-terapia znajdują zastosowanie w rehabilitacji po udarach, depresji i ADHD. Duże firmy inwestują w sprzęt pozwalający monitorować aktywność mózgu w domu.

Trend ten pokazuje, że zdrowe życie to także sprawny, dobrze „skalibrowany” umysł.

Ekosystem zdrowia naturalnego (nature-based health)



Powrót do natury staje się medycznie uzasadnionym sposobem na poprawę zdrowia. „Forest bathing” (kąpiele leśne), ogrodoterapia i spacery przyrodnicze obniżają stres i poprawiają odporność. Programy zdrowotne w Skandynawii i Japonii wykorzystują kontakt z naturą jako terapię wspomagającą.

W regionach takich jak Warmia i Mazury ten trend ma ogromny potencjał rozwojowy.

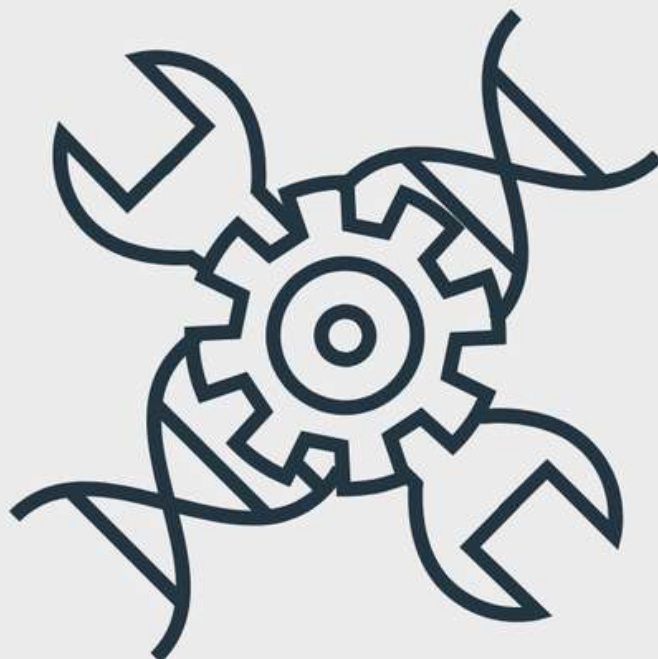
Zintegrowana opieka zdrowotna (integrated care)



**Pacjent przestaje być „przypadkiem”,
a staje się centrum systemu.
Zintegrowane podejście łączy lekarzy,
psychologów, fizjoterapeutów i
dietetyków w jeden spójny plan. Dane
medyczne są współdzielone przez
wszystkie podmioty dzięki
elektronicznym platformom.**

**Efekt: mniej błędów, krótsze leczenie,
lepsze efekty zdrowotne.**

Biohacking i samodoskonalenie



Biohackerzy eksperymentują z dietą, snem i mikrodozowaniem substancji, by zwiększyć wydajność mózgu i ciała. W 2025 roku trend ten staje się bardziej naukowy – powstają certyfikowane programy i konsultacje z lekarzami. Popularne są badania biomarkerów, testy epigenetyczne i personalizowane plany „longevity”.

Biohacking przestaje być niszą geeków, a staje się częścią profilaktyki zdrowotnej klasy średniej.

Sen jako filar zdrowia



Sen jest traktowany jako równorzędny z dietą i ruchem. Rozwój czujników snu i terapii bezsenności (CBT-i, urządzenia do monitorowania faz snu) sprawia, że coraz więcej ludzi inwestuje w jakość odpoczynku. Hotele wellness oferują „sleep retreats”, a aplikacje pomagają budować higienę snu.

Lepszy sen to mniej chorób serca, lepsza odporność i dłuższe życie – to już naukowy fakt, nie moda.

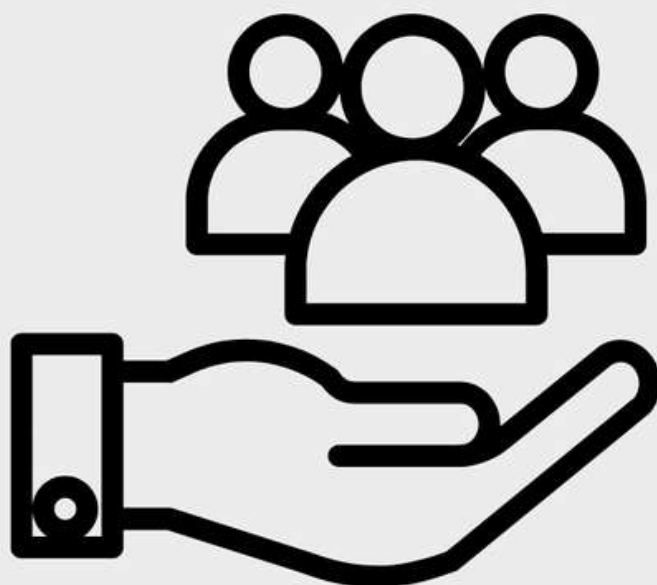
Odporność i immunowellness



Po pandemii wzrosła świadomość roli układu odpornościowego w codziennym zdrowiu. Popularne są naturalne metody wspierania odporności: probiotyki, adaptogeny, sauna, zimne kąpiele, a także medytacja redukująca stres. Firmy tworzą „immune programs” – łączące dietę, suplementację i sen.

To trend, który łączy medycynę, psychologię i styl życia.

Zdrowie jako usługa (Health-as-a-Service)



Coraz więcej firm oferuje zdrowie w modelu subskrypcyjnym: pakiety badań, konsultacje online, spersonalizowane diety. Zamiast jednorazowych wizyt powstają ciągłe relacje pacjent–system. Dane z wearables są analizowane automatycznie i przekładane na konkretne rekomendacje.

To zmiana filozofii – zdrowie staje się „ciągłą usługą”, a nie interwencją w momencie choroby.

NARZĘDZIA

W trakcie labu scenariuszowego wykorzystano różnorodne narzędzia warsztatowe, które wspierały uczestników na każdym etapie pracy z przyszłością. Były to przede wszystkim narzędzia stosowane w projektowaniu strategicznym, pracy kreatywnej oraz analizie trendów. Pomagały one zarówno diagnozować problemy systemu żywnościowego, jak i rozwijać pomysły oraz przekładać je na możliwe scenariusze działania.

Uczestnicy pracowali m.in. z:

- mapowaniem myśli,
- reframingiem,
- personą przyszłości,
- implikacjami trendów,
- pożądanym scenariuszem,
- backcastingiem.

Narzędzia te miały za zadanie uruchamiać kreatywność, pobudzać współpracę w grupie oraz dostarczać struktur do pracy z dużą liczbą informacji i niepewności. Dzięki temu możliwe było łączenie wiedzy ekspertów, doświadczeń mieszkańców i perspektywy samorządowej w spójną, przyszłościową wizję systemu żywności wysokiej jakości.

WYKORZYSTANE NARZĘDZIA

Mapa idei

Służy do zbierania, porządkowania i wizualizowania wszystkich elementów związanych z danym problemem lub obszarem. Pozwala łatwo dostrzec wzorce, zależności oraz miejsca, w których wiedza lub działania są niewystarczające.

Reframing Matrix

Umożliwia spojrzenie na wyzwanie z wielu perspektyw: użytkowników, technologii, rynku i środowiska. Dzięki temu pomaga odkryć ukryte potrzeby i szanse, a także uniknąć uproszczonego, jednostronnego myślenia.

Critical Thinking Matrix

To narzędzie testowania konsekwencji scenariuszy lub pomysłów. Pomaga określić, kto zyska, kto straci, jakie mogą być nieoczekiwane skutki uboczne oraz jak zmieni się życie codzienne, normy społeczne i struktury władzy.

Analiza trendów i implikacje trendów

Pozwala zrozumieć, jak zmiany technologiczne, społeczne czy kulturowe wpłyną na użytkowników, produkty, rynek czy środowisko. Jest kluczowym etapem przewidywania przyszłych zagrożeń i możliwości.

Futures Persona

To opisany archetyp osoby żyjącej w przyszłości, który ukazuje jej potrzeby, emocje, technologie w otoczeniu oraz codzienne nawyki. Wprowadza do scenariuszy perspektywę człowieka i ułatwia projektowanie rozwiązań adekwatnych do nowych realiów.

Pożądany scenariusz

Definiuje najlepszą możliwą przyszłość z punktu widzenia ludzi, środowiska i instytucji. Pozwala opisać, jak wyglądałoby idealne funkcjonowanie społeczeństwa, infrastruktury i relacji społecznych, gdy kluczowe wartości byłyby w pełni zrealizowane.

Backcasting

To metoda planowania strategicznego „od przyszłości do teraźniejszości”. Najpierw określa się wizję docelową, a następnie krok po kroku wyznacza działania, które muszą zostać podjęte, aby tę przyszłość osiągnąć, uwzględniając bariery i potrzebne zasoby.



PROBLEM

PERSPEKTYWA UŻYTKOWNIKA

Jak ludzie naprawdę korzystają z tego produktu/usługi? Jakie frustracje i bariery napotykają na co dzień? Jakie ukryte potrzeby mogłyby zostać zaspokojone? Co mogłoby sprawić, że pokochaliby korzystanie z tego rozwiązania?

PERSPEKTYWA BIZNESU/RYNKU

Jak ten problem wpływa na naszą konkurencyjność i zyski? Co by się stało, gdybyśmy całkowicie zmienili model biznesowy (np. zamiast sprzedaży + wynajem/usługą)? Jakie trendy rynkowe mogą wzmocnić lub osłabić nasz pomysł? Kto jeszcze (inne branże) może postrzegać ten problem jako swoją szansę?

PERSPEKTYWA TECHNOLOGICZNA

Jakie technologie mogą pomóc spojrzeć na problem w nowy sposób? Co by było, gdybyśmy musieli rozwiązać ten problem bez żadnej technologii? Jak możemy wykorzystać dane lub automatyzację, żeby uprościć ten proces? Co robimy obecnie w sposób zbyt skomplikowany?

PERSPEKTYWA SPOŁECZNA I ŚRODOWISKOWA

Jak ten problem wygląda z perspektywy środowiskowej (np. odpady, emisje, odnawialność)? Jak przepisy lub regulacje mogą całkowicie zmienić kontekst? Jakie wartości społeczne (np. inkluzywność, bezpieczeństwo, zdrowie) są tu istotne? Jakie będą konsekwencje, jeśli w ogóle tego problemu nie rozwiążemy?



CO JEŚLI?

Co jeśli to, co dziś uważamy za normalne, stanie się zakazane lub niemożliwe? Co jeśli obecne rozwiązanie zostanie zastąpione czymś zupełnie innym?
Co jeśli dostęp do tego dobra/usługi stanie się ograniczony tylko dla wybranych? Co jeśli jego cena spadnie do zera albo wzrośnie kilkukrotnie?

JAKIE BĘDĄ KONSEKWENCJE?

Jakie nieoczekiwane efekty uboczne może mieć ta zmiana? Jak zmieni się zachowanie ludzi w wyniku takiego scenariusza? Jakie skutki pojawią się w perspektywie krótkiej, a jakie w odległej? Jakie sfery życia (społeczne, ekonomiczne, kulturowe) najbardziej odczują tę zmianę?

KTO ZYSKA, KTO STRACI?

Kto odniesie największe korzyści, a kto może zostać wykluczony? Jakie nowe grupy interesariuszy pojawią się w tym scenariuszu? Kto będzie miał władzę lub kontrolę w takim świecie? Kto zostanie pozbawiony wpływu lub dostępu?

JAK ZMIENI SIĘ ŻYCIE CODZIENNE?

Jak w takim scenariuszu wygląda zwykły dzień przeciętnej osoby? Jak zmieniają się relacje międzyludzkie? Jak ludzie będą korzystać z czasu wolnego, pracy, przestrzeni? Jakie nowe rytuały, zwyczaje lub normy społeczne mogą powstać?

JAKIE BĘDĄ GRANICE I TABU?

Jakie rzeczy staną się moralnie nieakceptowalne? Jakie normy społeczne mogą zostać złamane lub odwrócone? Co może być postrzegane jako nieetyczne lub niebezpieczne? Jakie tematy mogą wywoływać kontrowersje lub opór?

JAK WYGLĄDA NAJLEPSZY I NAJGORSZY SCENARIUSZ?

Jaka jest najbardziej pozytywna wizja tego rozwiązania? Jakie zagrożenia kryją się w tej wizji, jeśli pójdzie w złą stronę? Co sprawia, że ten scenariusz może być utopią?
Co sprawia, że ten scenariusz może stać się dystopią?

TREND	CO OZNACZA? (dla)	JAK WPŁYNIE? (na)
UŻYTKOWNICY		
USŁUGI/PRODUKTY		
RYNEK/BRANŻA		
KULTURA/SPOŁECZEŃSTWO		
TECHNOLOGIA		

KONTEKST PRZYSZŁOŚCI

Jakie kluczowe zmiany zaszły w świecie? Jaki jest horyzont czasowy (np. 2035, 2050, 2100)? Jakie megatrendy kształtują tę przyszłość (np. zmiany klimatyczne, AI, postęp medycyny, zmiany społeczne)?

PODSTAWOWE DANE PERSONY

IMIĘ/NAZWA _____

WIEK I POKOLENIE _____

MIEJSCE ZAMIESZKANIA _____

ZAWÓD/STATUS SPOŁECZNY _____



ŚRODOWISKO I CODZIENNE ŻYCIE

CODZIENNE NAWYKI:

WYKORZYSTYWANE TECHNOLOGIE I NARZĘDZIA:

POTRZEBY I PRIORYTETY:

Z KIM WCHODZI W INTERAKCJE?

WARTOŚCI I POTRZEBY

CO GO/JĄ MOTYWUJE? JAKIE MA POTRZEBY?

JAKIE MA LĘKI I OBAWY?

JAKIE MA CELE NA PRZYSZŁOŚĆ?

CODZIENNOŚĆ

CO I JAK JE NA CO DZIEŃ? _____

JAK SIĘ PRZEMIESZCZA? _____

JAK ROBI ZAKUPY? _____

JAK DBA O HIGIENĘ I ZDROWIE? _____

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ POŻĄDANA PRZYSZŁOŚĆ W WYBRANYM HORYZONCIE CZASU (NP. 2030/2035)?

- Jak wygląda wtedy codzienne życie ludzi – ich relacje, praca, sposób spędzania czasu?
- Jakie wyzwania, które dziś są problemem, zostały już rozwiązane?
- Jak zmieniło się poczucie dobrostanu, komfortu i satysfakcji z życia?

JAKIE WARTOŚCI, POTRZEBY I ASPIRACJE SĄ W TEJ PRZYSZŁOŚCI W PEŁNI ZREALIZOWANE?

- Jakie postawy, zachowania i przekonania dominują w tym świecie?
- Jakie doświadczenia i emocje są dla ludzi najważniejsze?
- Z jakich ograniczeń, lęków czy frustracji udało się wyzwolić społeczeństwo lub społeczność?

JAK FUNKCJONUJĄ INSTYTUCJE, ORGANIZACJE I SYSTEMY W TEJ PRZYSZŁOŚCI?

- Jak zmieniła się rola organizacji i podmiotów w tym obszarze (np. współpraca, rywalizacja, sieciowość)?
- Jakie modele działania, wymiany lub współpracy dominują?
- Jak ludzie i instytucje współtworzą wartość lub rozwiązania?

JAKIE SĄ CHARAKTERYSTYCZNE CECHY ŚRODOWISKA, PRZESTRZENI I DOŚWIADCZEŃ W TEJ WIZJI?

- Jak wygląda przestrzeń, w której funkcjonują ludzie – fizyczna, cyfrowa, społeczna?
- Jak zmienił się sposób korzystania z otoczenia, narzędzi i zasobów?
- Co w tej przyszłości nadaje codzienności estetykę, rytm lub sens?

JAK KSZTAŁTUJE SIĘ OTOCZENIE SPOŁECZNE, ŚRODOWISKOWE I KULTUROWE TEJ PRZYSZŁOŚCI?

- Jakie wartości społeczne dominują – solidarność, innowacyjność, umiar, wspólnota?
- Jak ludzie odnoszą się do środowiska naturalnego i zasobów?
- Jak zmieniły się normy, zasady i postawy wobec konsumpcji, pracy, rozwoju?

DLACZEGO TA WIZJA JEST POŻĄDANA I ATRAKCYJNA?

- Jakie korzyści przynosi ludziom, społecznościom lub całej planecie?
- Jakie emocje wywołuje myślenie o takiej przyszłości?
- Co sprawia, że ten obraz świata wydaje się bardziej sprawiedliwy, sensowny lub inspirujący niż obecna rzeczywistość?

WYZWANIE

WYZWANIE

KONTEKST

KONTEKST

WNIOSKI

WNIOSKI



odwiedź stronę Akademii Projektowania Strategicznego



znajdziesz tam narzędzia i informacje dotyczące naszych działań



<http://www.wasylukprojektowaniekreatywne.pl>



szukaj nas również tu:



@wasylukprojektowaniekreatywne



@dragonflyperspective



@robieprojekt



wasylukprojektowaniekreatywne@gmail.com