



Troska jednostki samorządu terytorialnego o zdrowie dzieci w zakresie prowadzenia działań diagnostycznych i edukacyjnych na przykładzie Miasta Gdańska

Posiedzenie Pomorskiej Rady Oświatowej

Zespół ds. edukacji zdrowotnej

dr Marek Jankowski

Ośrodek Promocji Zdrowia

Gdańsk, 6 czerwca 2016

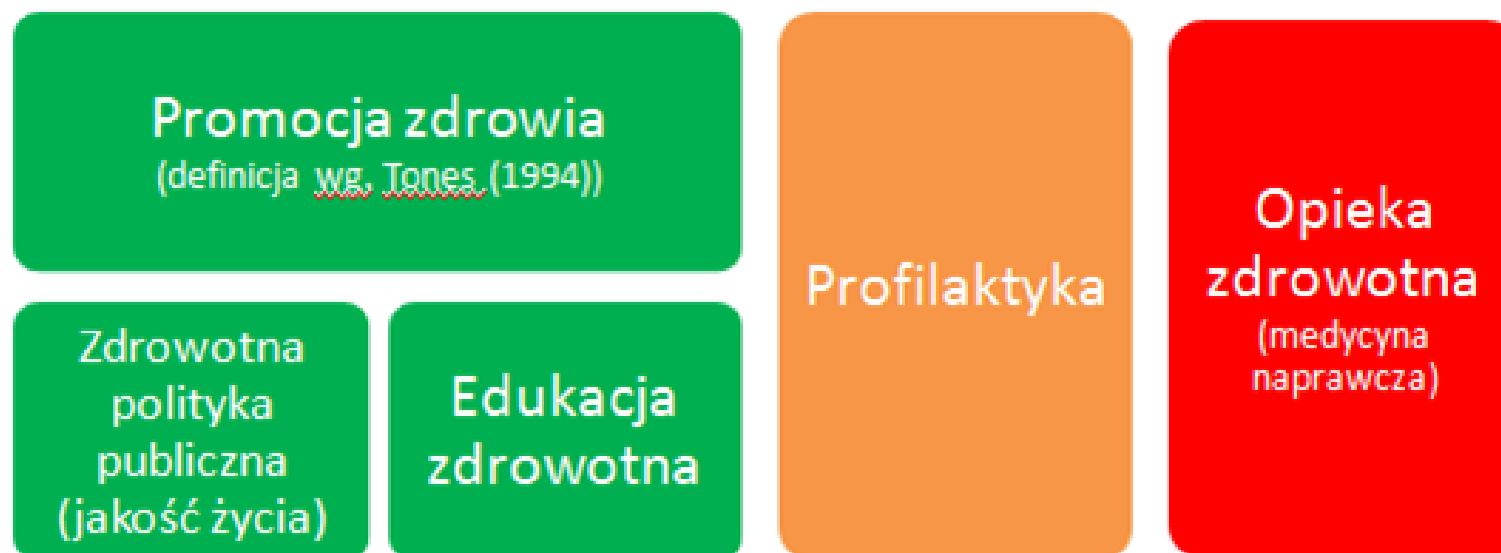


Wiedza a zdrowie

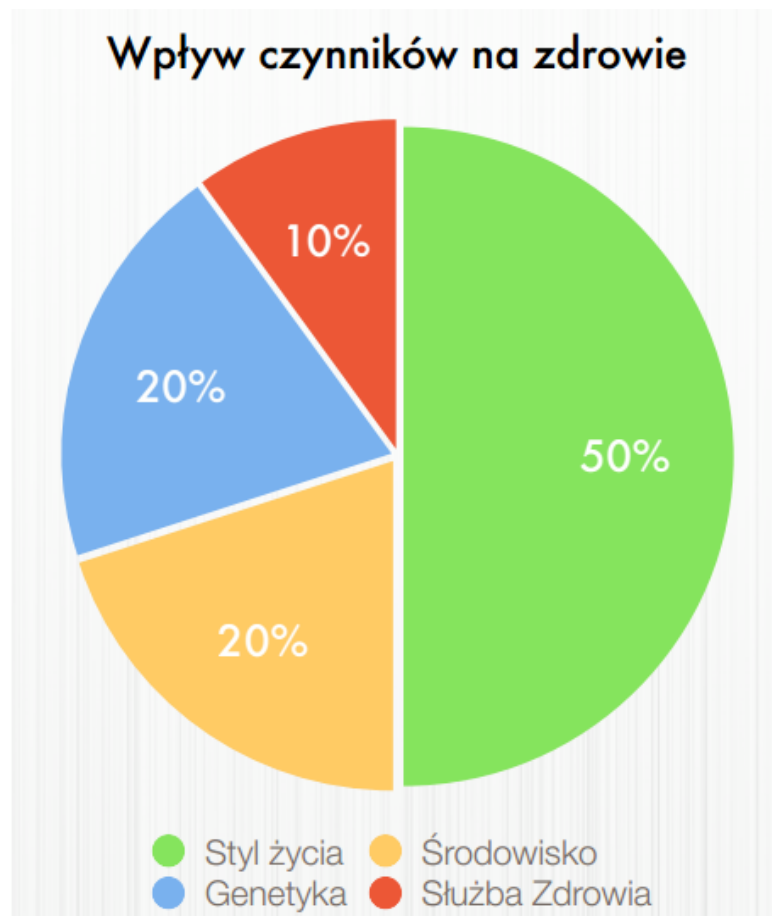
Dla utrzymania zdrowia nie jest szczególnie ważne to co ludzie wiedzą
(czego mają świadomość),

ważne jest to, co rzeczywiście robią.

(dr Michał Brzeziński – autor programu „6,10,14 dla zdrowia”)



Styl życia a zdrowie



Choroby układu krążenia **80%**
Nowotwory **40%**
Cukrzyca **90%**

Katz D. L.: Stopy, sztuce i palce a przyszłość narodów, Wrocław 2011.

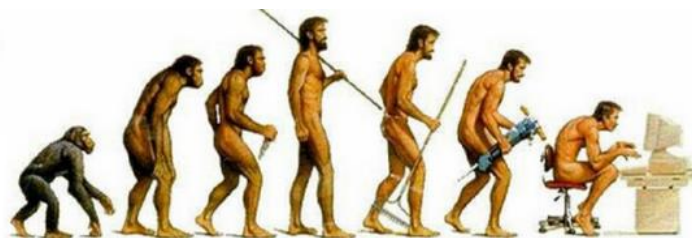


**Codzienna aktywność fizyczna.
Prawidłowa masa ciała (odżywianie).
Przestrzeń wolna od dymu tytoniowego.**

EBM

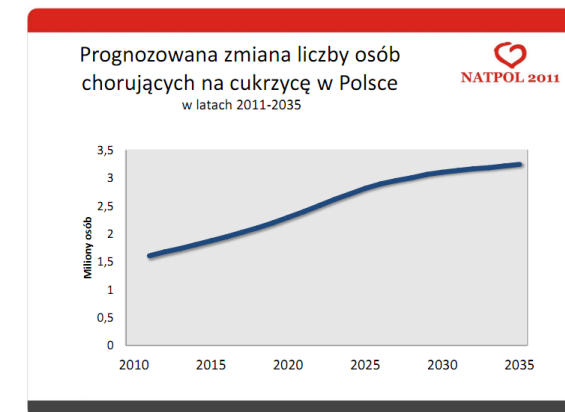
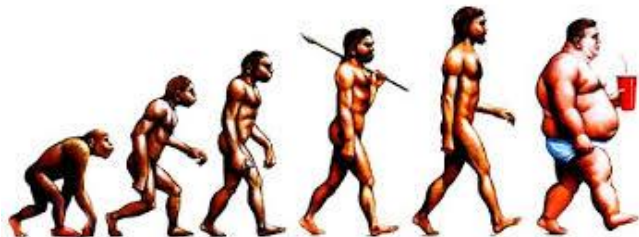


Styl życia młodego pokolenia a zdrowie



CHILDREN TODAY
ARE THE FIRST GENERATION TO
LIVE SHORTER LIVES
THAN THEIR PARENTS

All Kids Healthy Foundation

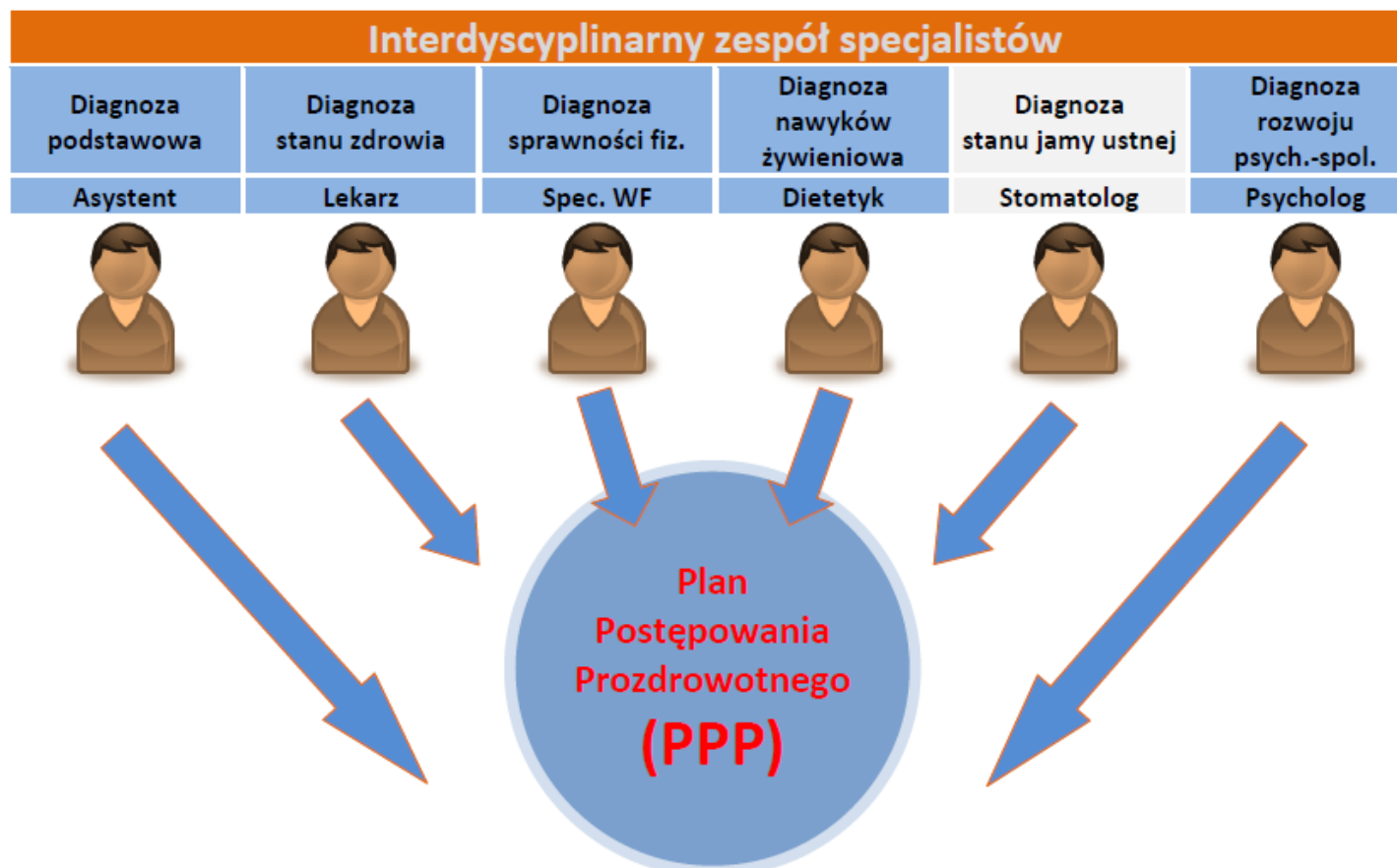


Gdański Model Promocji Zdrowia



Zdrowe Życie Twojego Dziecka

Jak tworzymy plan postępowania prozdrowotnego?



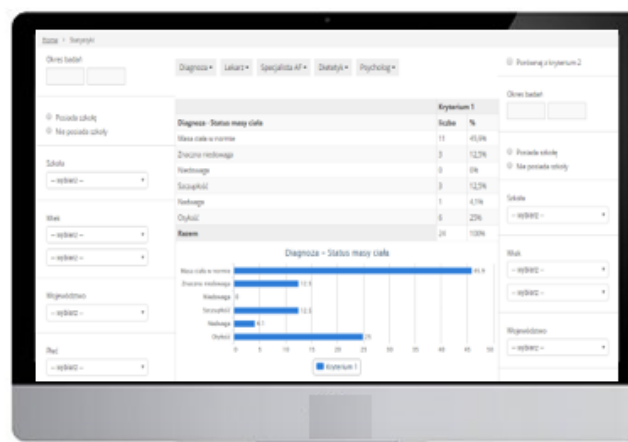
Nagroda 2011
KnowHealth



Zdrowe Życie Twojego Dziecka

Wsparcie realizacji procedur diagnostycznych
Tworzenie Planu Postępowania Zdrowotnego

Monitorowanie wyników
Dane statystyczne



PODSUMOWANIE

PROFIL ZDROWOTNY DZIECKA

STREFA ZDROWIA	RYZYKO ZDROWOTNE
Strefa zdrowia	Ryzyko zdrowotne

Ryzyko zdrowotne / zaburzenie / nieprawidłowy poziom parametru
konieczność diagnostyki lub zmiany zachowań

Status diagnostyczny	X	Zaburzenia wymagające spec. diagnostyki
Status nikotynowy	X	Narażenie na bierne palenie
Status masy ciała	X	Zaburzenia masy ciała
Status sprawności fizycznej	X	Wskazana poprawa sprawności fizycznej
Status aktywności fizycznej	X	Mało aktywny fizycznie
Status zachowań żywieniowych	X	Część zachowań żywieniowych wymaga modyfikacji
Status kompetencji społ.-emocjonalnych	X	Wysokie kompetencje społeczno-emocjonalne
Status stylu życia	X	Wskazana istotna modyfikacja stylu życia

A. ZDROWY STYL ŻYCIA

Co robić by nie chorować i być zawsze zdrowym? – to jedno z najważniejszych pytań, które jeszcze nie doczekało się pełnej odpowiedzi. Współczesna nauka potrafi jednak wskazać te czynniki, które decydują o zdrowiu człowieka.

Zasady zdrowego stylu życia:

- ✓ Zdrowe, racjonalne odżywianie.
- ✓ Odpowiednia aktywność fizyczna.
- ✓ Umiejętność radzenia sobie ze stresem.
- ✓ Odpowiednia ilość godzin snu.
- ✓ Życie bez szkodliwych uzależnień od nikotyny, alkoholu, narkotyków, leków, innych substancji.
- ✓ Utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

Zdrowy styl życia ma decydujący wpływ (ponad 50%) na ochronę zdrowia człowieka, co oznacza, że w największym stopniu o naszym zdrowiu decydujemy sami. Najlepiej zorganizowana opieka medyczna, dostęp do najnowocześniejszych usług medycznych i wydolnych specjalistów wpływa na utrzymanie zdrowia tylko w 10 %.

Nie na wszystko w życiu mamy bezpośredni wpływ, pewnych okoliczności nie możemy uniknąć, a pewnych czynników (jak choćby uwarunkowania genetyczne) nie możemy zmienić. Niewątpliwie jednak mamy wiele możliwości, by oddziaływać na stan naszego zdrowia, a jako rodzice na stan zdrowia naszych dzieci.

Na zdrowy styl życia składa się wiele zachowań, nawyków i postaw służących ochronie lub poprawie stanu zdrowia. Styl życia jako prowadzony w młodości jest zwykle kontynuowany w wieku późniejszym. Dzieci nie podejmują działań w pełni świadomie, dlatego mówiąc o zachowaniach zdrowotnych, musimy pamiętać, że to od nas, dorosłych, zależy, jakie doświadczenia i wzorce dzieci wywnioszą z domu i jakie się ich czarne na zdrowie życie w przyszłości.

B. ZDROWIE DLA WSZYSTKICH W XXI W.

Zdrowie należy do tych wartości, które w sposób szczególny wpływają na jakość życia człowieka. Utrzymanie zdrowia i pomnażanie potencjału zdrowotnego stanowią jedno z najważniejszych zadań, przed którym stoi każdy z nas. Naukowcy na ogół, że to codzienne wybory, zachowania i nawyki składające się na styl życia człowieka najpełniej wpływają na stan zdrowia. Znanie wszystkich powodów „złego zdrowia w swoich rękach” ma dzisiaj niepoprzeczne znaczenie.

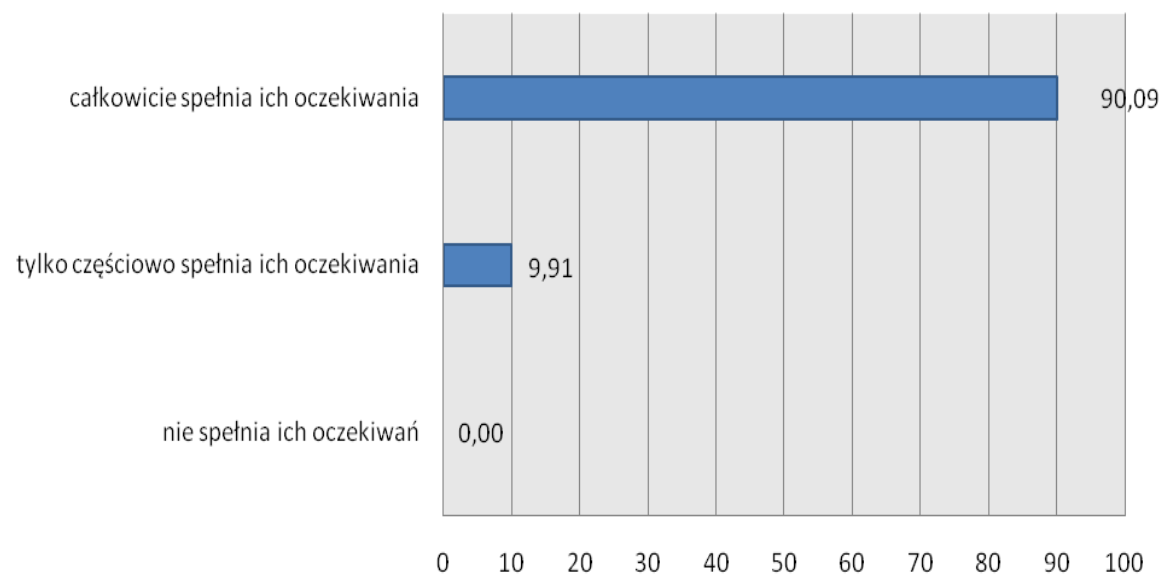
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie nie tylko jako brak choroby, czy niepełnosprawności, ale jako dobrostan psychofizyczny i społeczny. Takie holistyczne (całościowe) ujęcie człowieka stawia zdrowie na płaszczyźnie wartości, którą kształtuje się w wielu obszarach życia człowieka (fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, społecznym i duchowym). Promocja zdrowego stylu życia i profilaktyka choroby to obszary działań, w których upatruje się największe rezerwy skutku utrzymania i pomnażania zdrowia. Szczególnie potrzebne jest prowadzenie tych działań wobec dzieci. Zdrowy styl życia prowadzony od najmłodszych lat jest warunkiem prawidłowego rozwoju psychofizycznego i zdrowotnego, a działań, wyborów i wypracowanie nawyków w młodym wieku najłatwiej determinują zachowania podejmowane przez całe życie.

Zadaniem programu „ZDROWE ŻYCIE TWOJEGO DZIECKA” jest przygotowanie indywidualnego, odpowiednio dobranego do zdiagnozowanych potrzeb dziecka, Planu Postępowania Zdrowotnego, który obejmie kształtowanie zachowań zdrowego stylu życia, redukcję czynników ryzyka choroby, a w razie konieczności zlecenie dodatkowych badań specjalistycznych i podjęcie właściwego leczenia.

www.opzisdz.pl OPIZSDZ 2008 3 | Strona

Zdrowe Życie Twojego Dziecka

Odsetek rodziców i opiekunów, którzy uznali, że program :



Odsetek rodziców i opiekunów, którzy deklarowali, że informacje, zalecenia i porady, uzyskane w trakcie uczestnictwa dziecka w programie :





6-10-14 dla Zdrowia



Nagroda 2012
KnowHealth



Agencja Oceny Technologii Medycznych

Opinia

Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych
nr 11/2012 z dnia 30 stycznia 2012 r.
o projekcie programu zdrowotnego
„6 - 10 - 14 dla zdrowia –
program zdrowotny w zakresie przeciwdziałania wybranym
chorobom dzieci i młodzieży”
przygotowanym przez miasto Gdańsk

KnowHealth

IV ZJAZD
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
BADAN NAD OTYŁOŚCIĄ
ZAWIERCIE, 12-14 września 2013 r.



EASO COM

EASO Collaborating Centre for Obesity Management

Program interwencji prozdrowotnej wobec dzieci zagrożonych rozwojem chorób cywilizacyjnych

Otyłość

Niska samoocena

Podwyższone ciśnienie tętnicze krwi

Mała sprawność fizyczna

Marek, lat 12



Niski poziom wydolności fizycznej

Brak akceptacji w grupie

Podwyższony poziom cholesterolu

Wady postawy

✓ Plan Postępowania Prozdrowotnego przygotowuje interdyscyplinarny zespół specjalistów

Interdyscyplinarny zespół specjalistów

Lekarz

Psycholog

Dietetyk

Specjalista
ds. aktywności fizycznej



6-10-14 dla Zdrowia

Kwalifikacja

Spotkanie 1

Badania
laboratoryjne

Dostęp do
sewisu www

Kurs
edukacyjny

Paszport
Zdrowia

Spotkanie 2
(3 miesiące)

Spotkanie 3
(6 miesięcy)

Spotkanie 4
(12 miesięcy)

Konsultacje
specjalistyczne



Efekty

Podczas **5 lat** trwania programu przebadano **ponad 36.500 dzieci** w etapie podstawowym, do etapu specjalistycznego zakwalifikowano niemal **4.000 dzieci** (ok.11%).

U 18 % dzieci zidentyfikowano poważne **odchylenia w wynikach badań laboratoryjnych** (przede wszystkim w poziomie glukozy, trójglicerydów i poszczególnych frakcji cholesterolu) wymagające natychmiastowej dodatkowej konsultacji specjalistycznej.

Efektem rocznego uczestnictwa w programie u ponad 75 % podopiecznych jest obniżenie centyla BMI (średnio **o 6 punktów**), modyfikacja zachowań żywieniowych oraz poprawa sprawności krążeniowo-oddechowej.

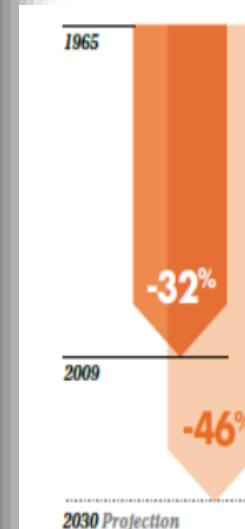
Obecnie pod opieką programu „6-10-14 dla Zdrowia” znajduje się ok. 830 dzieci, a kolejne 100 oczekuje na pierwsze spotkanie.

10 min. dla zdrowia

Świat przestał się ruszać

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO 2002, WHO 2009):

- Ponad **40%** populacji świata jest niewystarczająco aktywna fizycznie
- Można uniknąć ok. **2 mln** zgonów rocznie, które spowodowane są brakiem aktywności fizycznej
- **4** przyczyna zgonów na świecie to niewystarczająca aktywność fizyczna (za: nadciśnieniem tętniczym (1), paleniem tytoniu (2) i wysokim poziomem cukru we krwi (3))



Recepta 03500000000740020188

Świadczeniodawca

Pacjent

PESEL

Rp.

Osoba NFZ

Ubezpieczeni

Ch. przewlekłe

Aktywność fizyczna

10 minut dla zdrowia

Barcode: 03500000000740020188

Data wystawienia

Data realizacji od dnia

Imię i nazwisko lekarza





www.10minut.mobi

Jak założyć konto?

1

Wejdź na stronę www.10minut.mobi



2

Kliknij przycisk "Rejestracja"



3

Wpisz widoczny poniżej kod rejestracyjny oraz swój adres e-mail



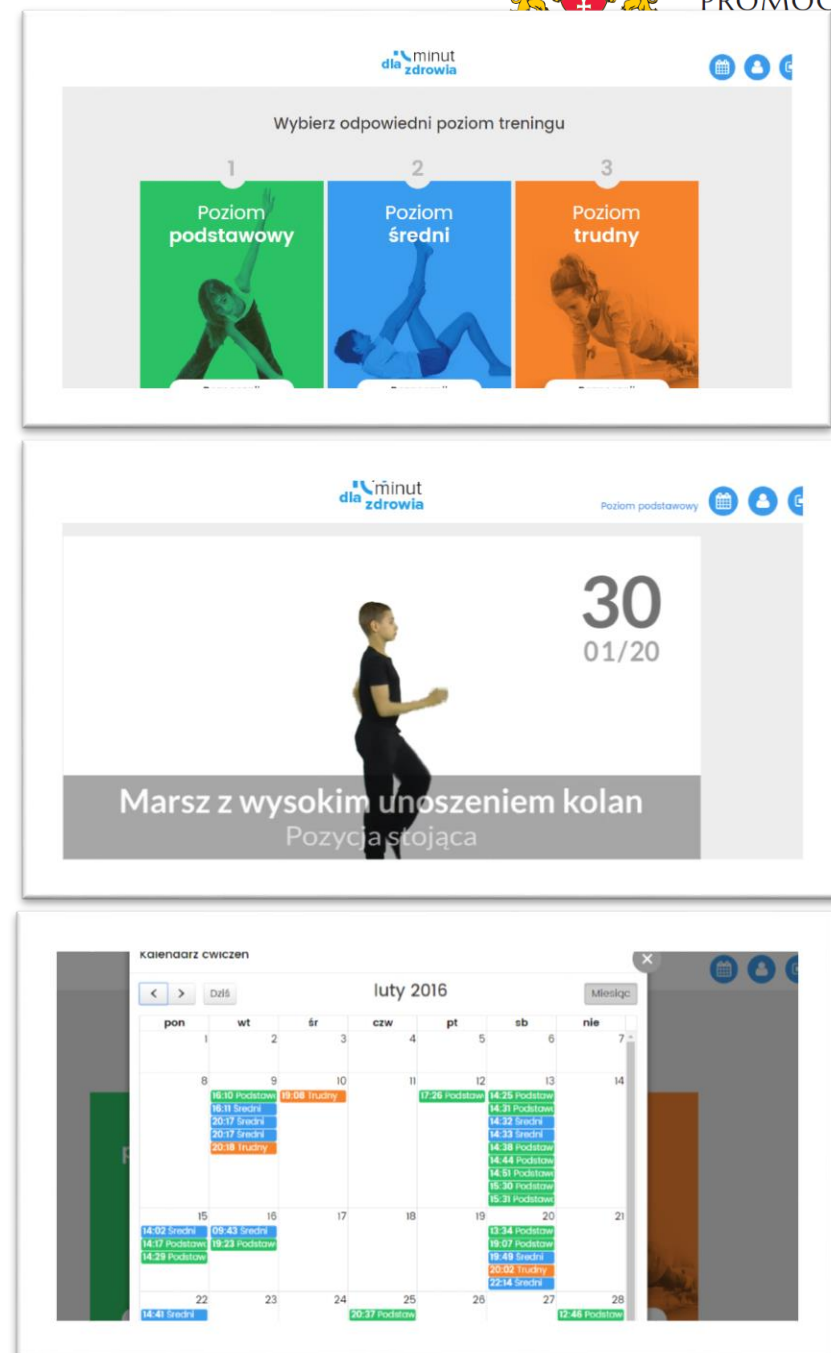
4

Kliknij w link otrzymany w mailu rejestracyjnym.

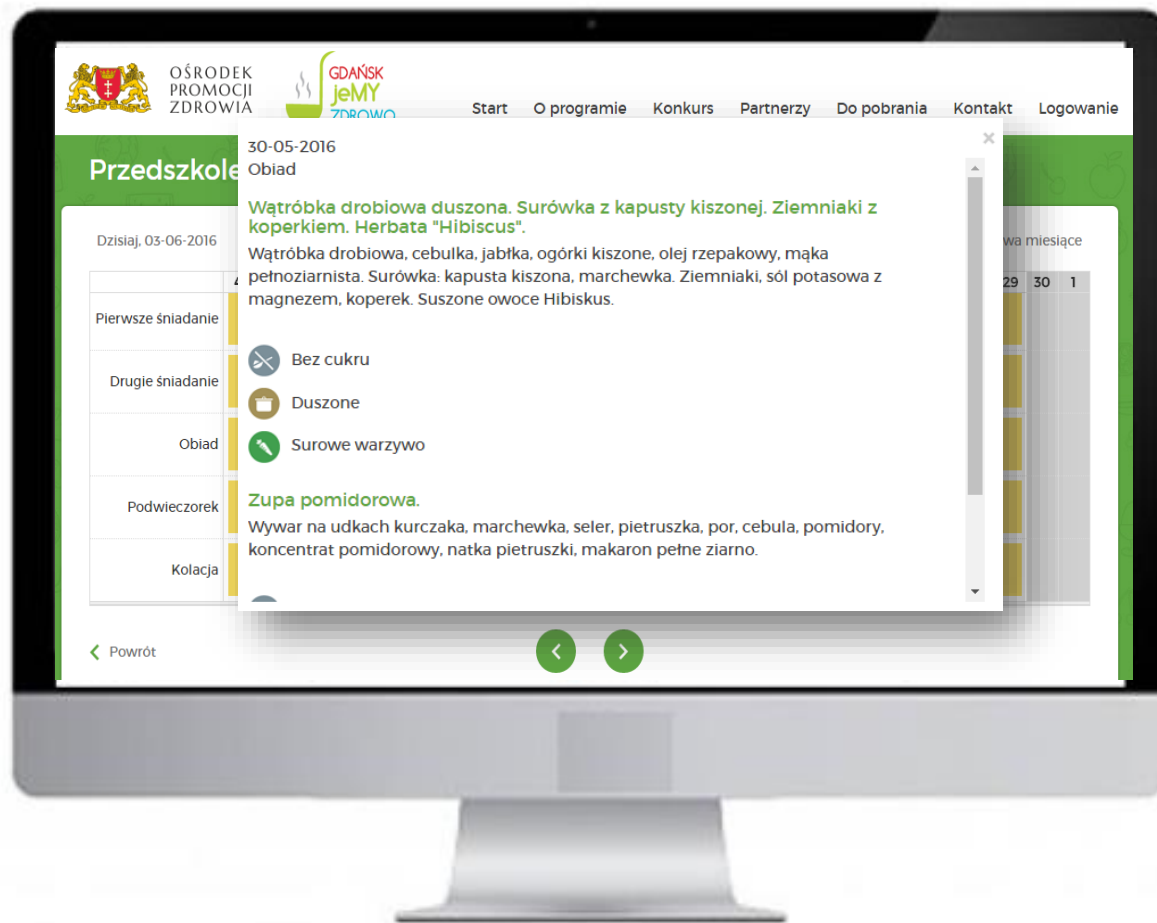
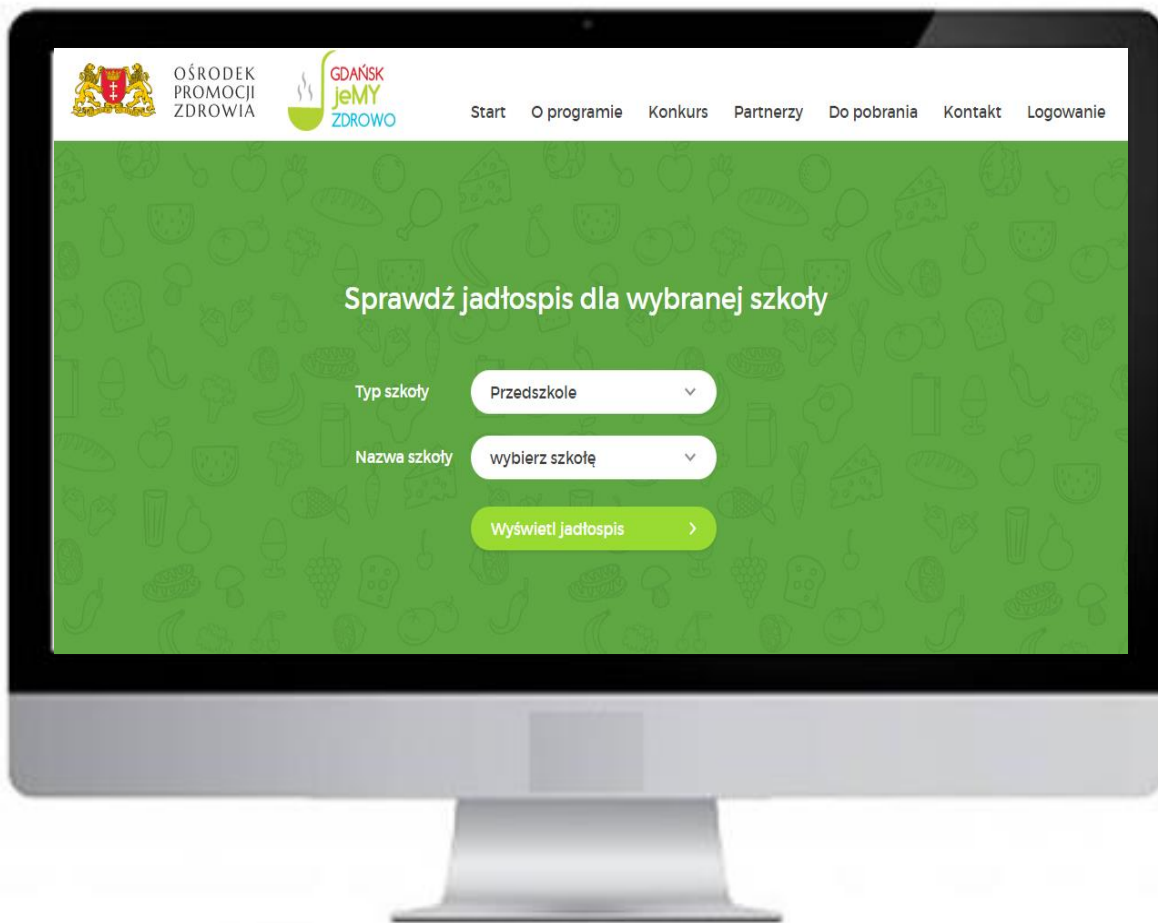


Twój kod rejestracyjny:

Przy pierwszym logowaniu wypełnij kilka informacji o sobie i możesz przejść do ćwiczeń. Powodzenia!



Gdańsk Jemy Zdrowo



Gdańsk Jemy Zdrowo

CZY WIESZ ŻE...

możesz sprawdzić jadłospis stołówki za pomocą strony internetowej i bezpłatnej aplikacji?

Wybrane szkoły

wt. 2016-02-09

Magdusia
Przedszkole Nr 3

Pierwsze śniadanie
Kanapki z twarogiem i pomidorkami. Herbata. Kiwi.

Drugie śniadanie
Sok marchewkowo-jabłkowo-selerowy.

Obiad
Kasza jaglana z warzywami, duszony indyk i buraczki. Woda z

Podwieczorek
Naleśnik z twarogiem i duszonym jabłkiem. Herbata.

Wejdź na www.jemyzdrowo.edu.pl lub pobierz aplikację:

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

ORGANIZATORZY:

PARTNERZY:

CZY WIESZ ŻE...

możesz sprawdzić jadłospis stołówki za pomocą strony internetowej i bezpłatnej aplikacji?

Wybrane szkoły

wt. 2016-02-09

Magdusia
Przedszkole Nr 3

Pierwsze śniadanie
Kanapki z twarogiem i pomidorkami. Herbata. Kiwi.

Drugie śniadanie
Sok marchewkowo-jabłkowo-selerowy.

Obiad
Kasza jaglana z warzywami, duszony indyk i buraczki. Woda z

Podwieczorek
Naleśnik z twarogiem i duszonym jabłkiem. Herbata.



Zdrowy Uczeń



Lekarz



Specjalista AF



Zdrowy Uczeń

- Ocena masy ciała - pomiary antropometryczne
- Ocena składu ciała – bioimpedancja
- Ocena ostrości widzenia
- Ocena ciśnienia tętniczego krwi
- Ocena postawy ciała (posturogeneza)
- Ocena sprawności krążeniowo – oddechowej (KPR Test)

Fot. 5.1

Podłączenie urządzenia do monitorowania częstości skurczów serca



Fot. 5.2

Rozpoczęcie obciążania wysiłkiem – step test



Fot. 5.3

Kontynuowanie obciążania wysiłkiem przez 3 minuty



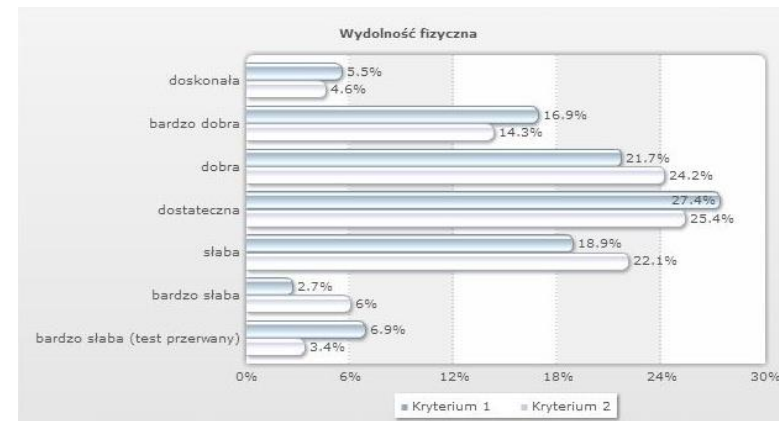
Fot. 5.4

Pomiar powysiłkowej częstości skurczów serca



Zdrowy Uczeń

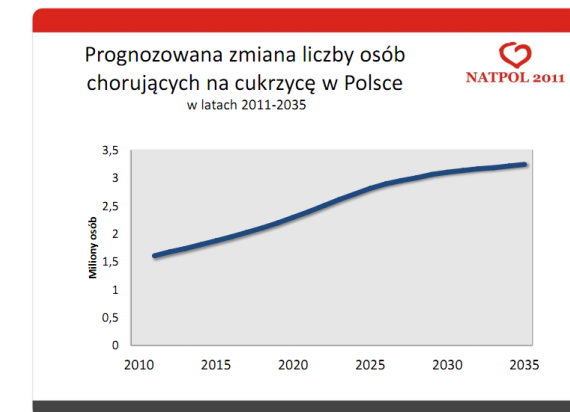
STREFA ZDROWIA – parametr świadczy o prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu organizmu		STREFA ZDROWIA	STREFA ZAGROŻENIA
STREFA ZAGROŻENIA – parametr wymaga podjęcia działań kontrolnych i (lub) zmian dotyczących stylu życia			
Masa ciała:	masa ciała w normie	X	
Ciśnienie tętnicze:	podwyższone		X
Wydolność fizyczna:	b.słaba-test przerwany		X
Ostrość widzenia:	prawidłowa	X	
Postawa ciała:	nieprawidłowa		X



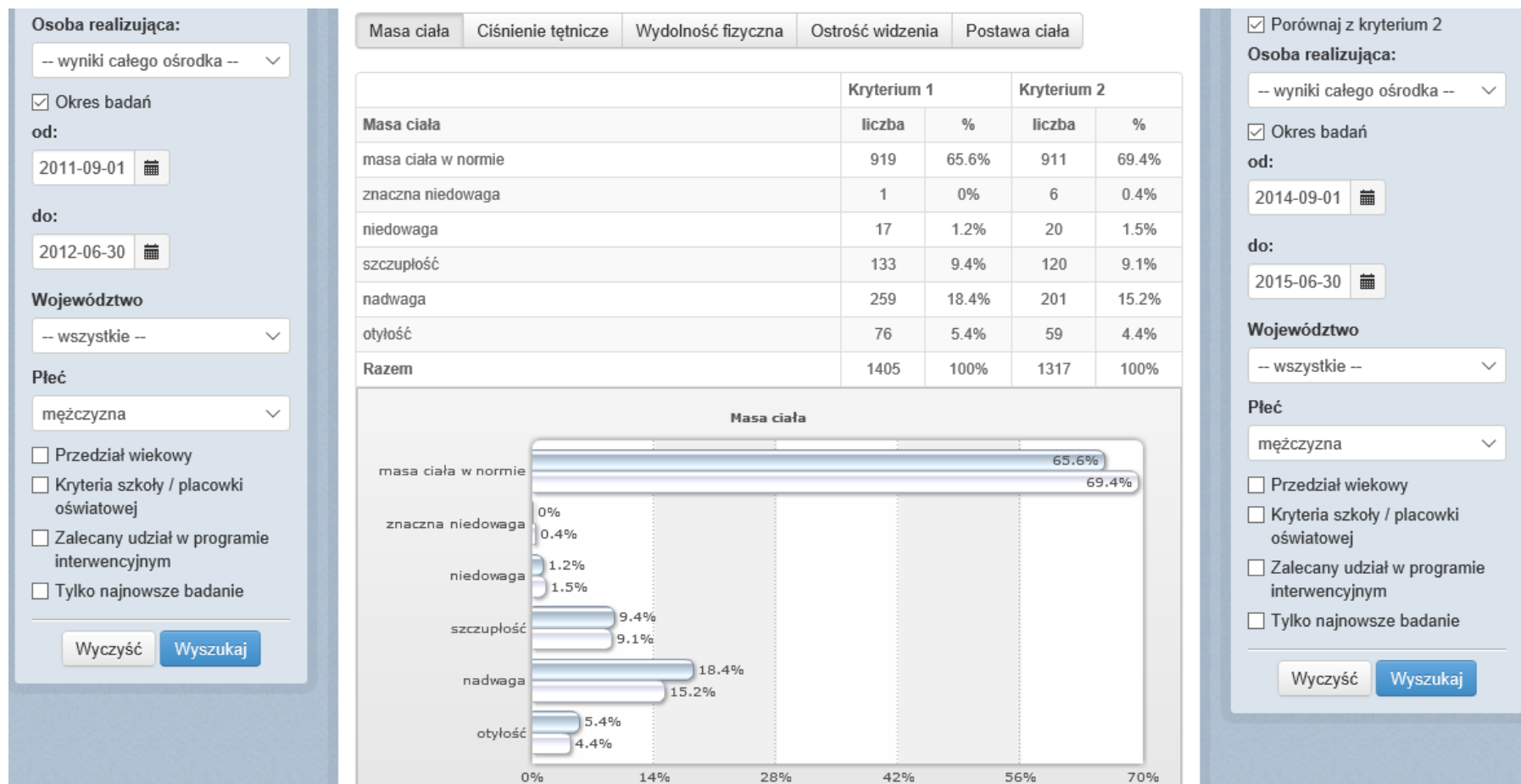
Sens tego wszystkiego ...

*Nie jest do końca znany zakres radości
i korzyści dla ludzkiego zdrowia, który jest
wynikiem prowadzenia zdrowego stylu życia.*

*Nie jest do końca znany zakres bólu
i cierpienia oraz negatywnych skutków
zdrowotnych, który jest wynikiem jego braku.*

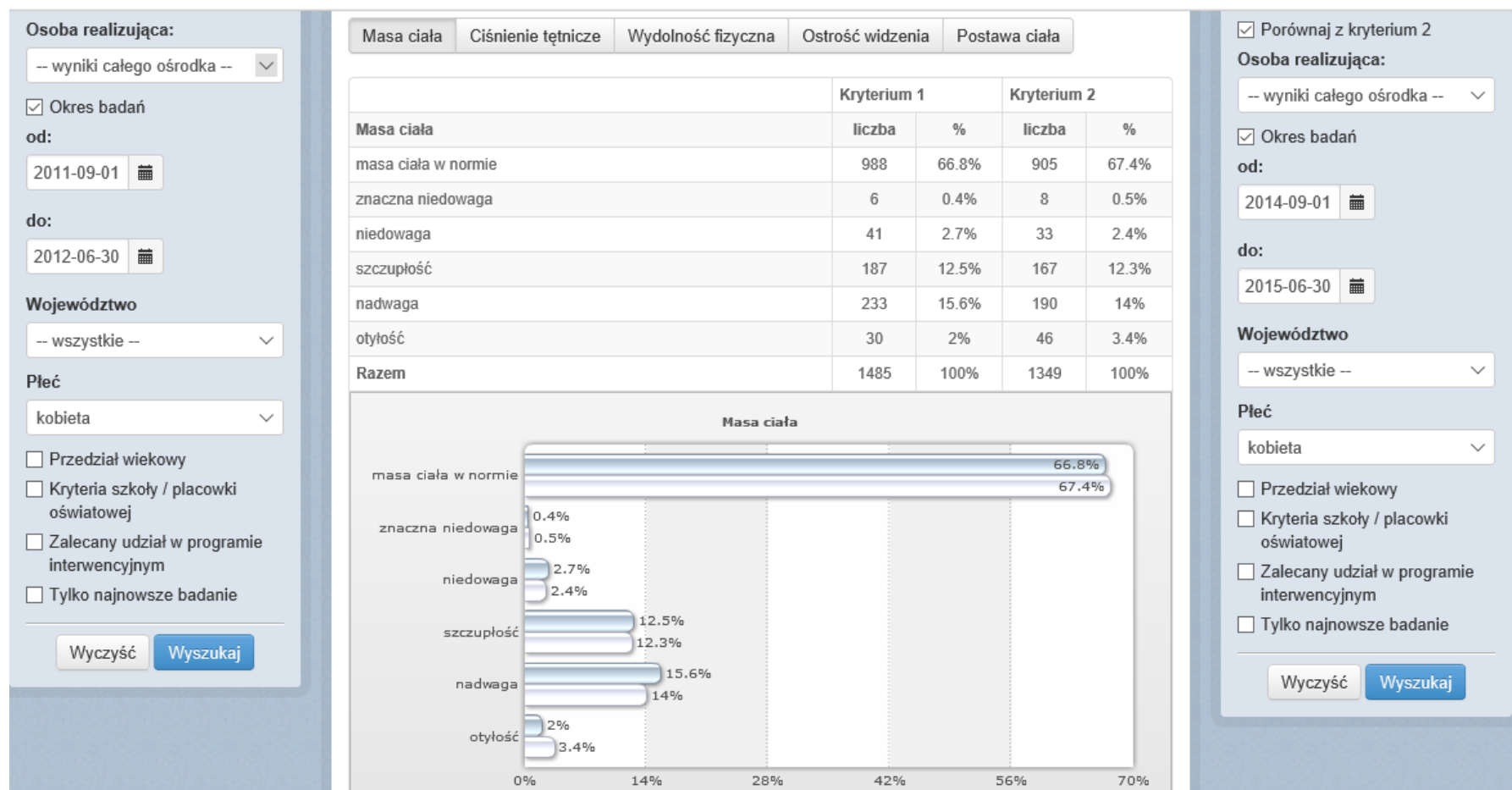


Masa ciała / chłopcy

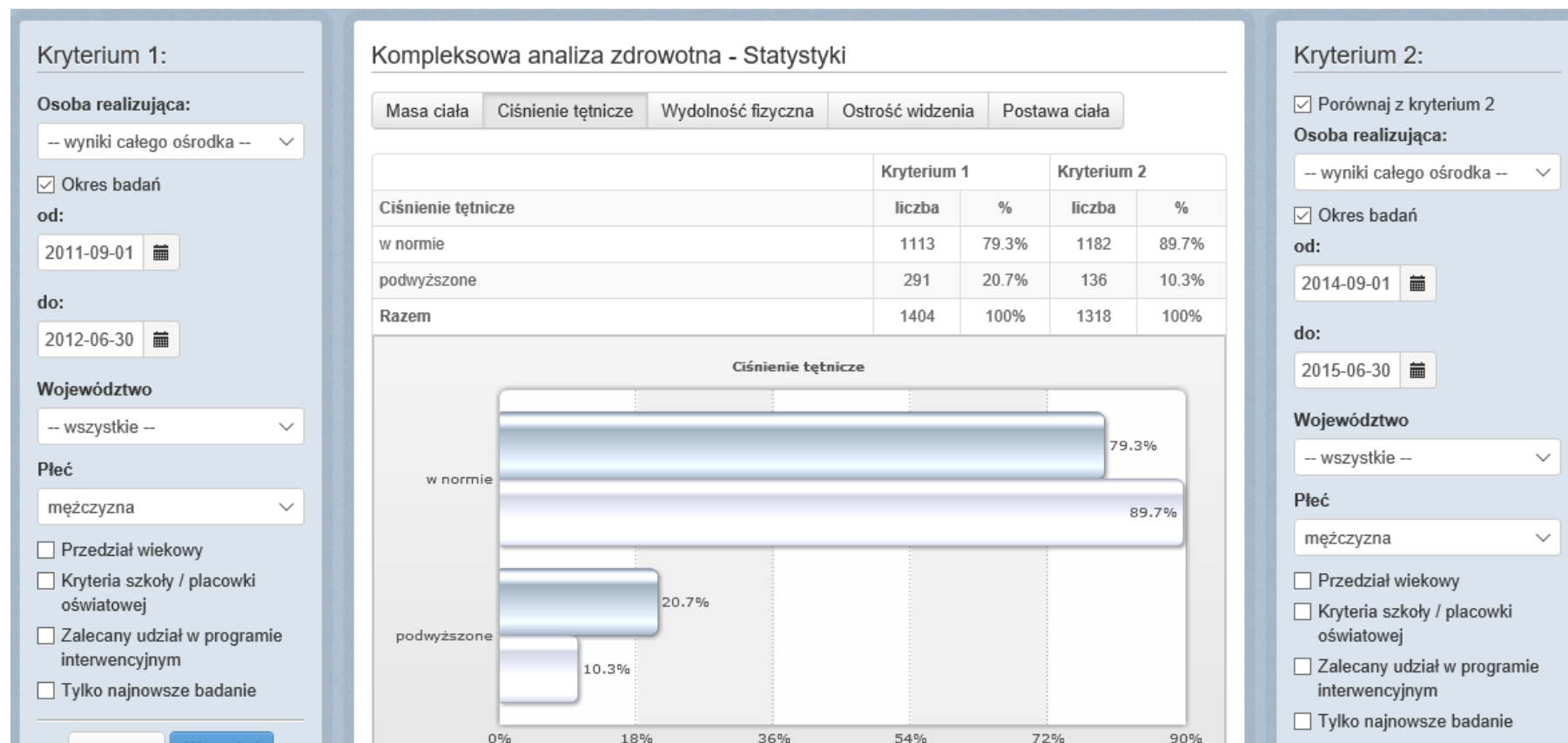




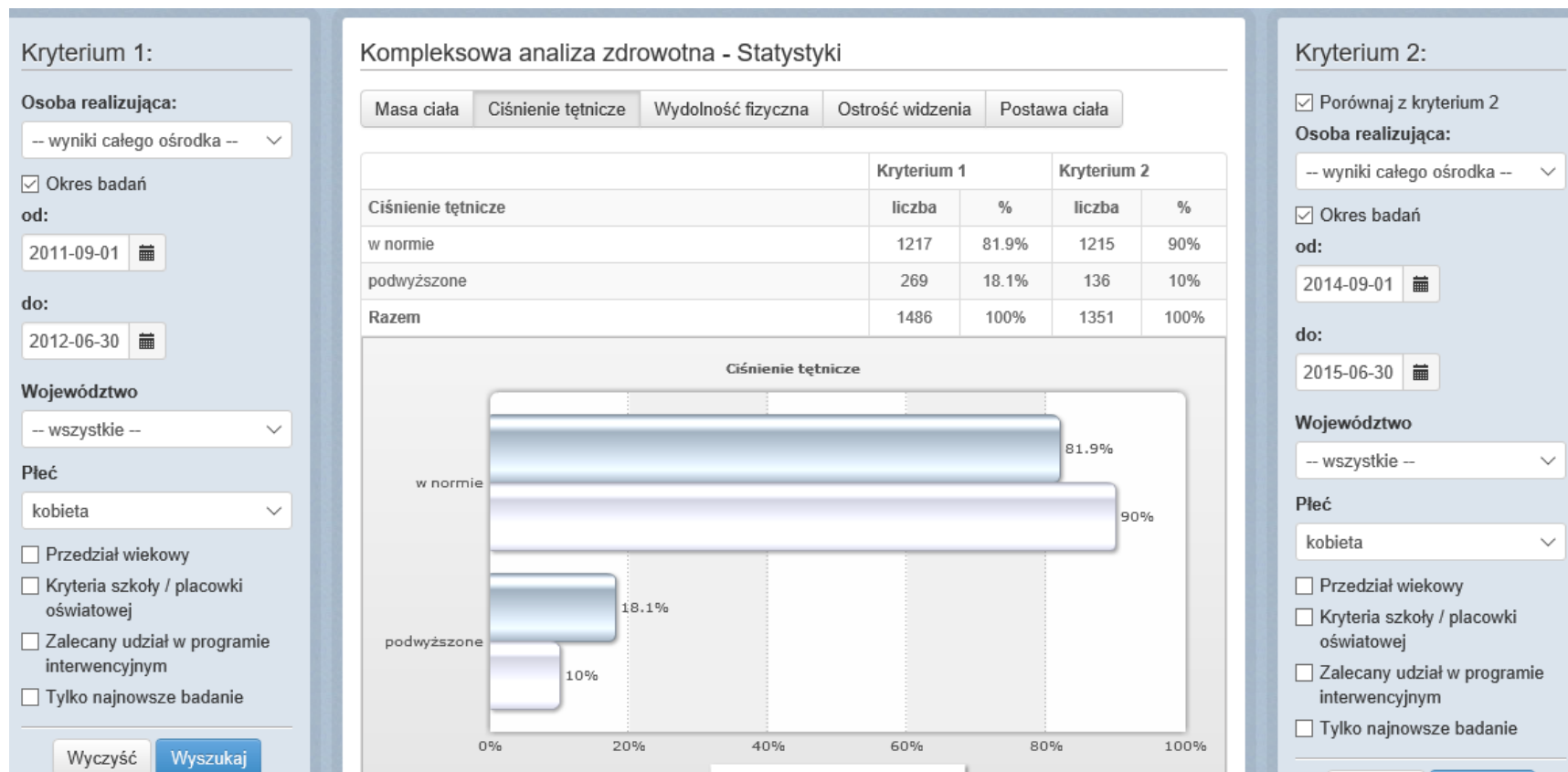
Masa ciała / dziewczęta



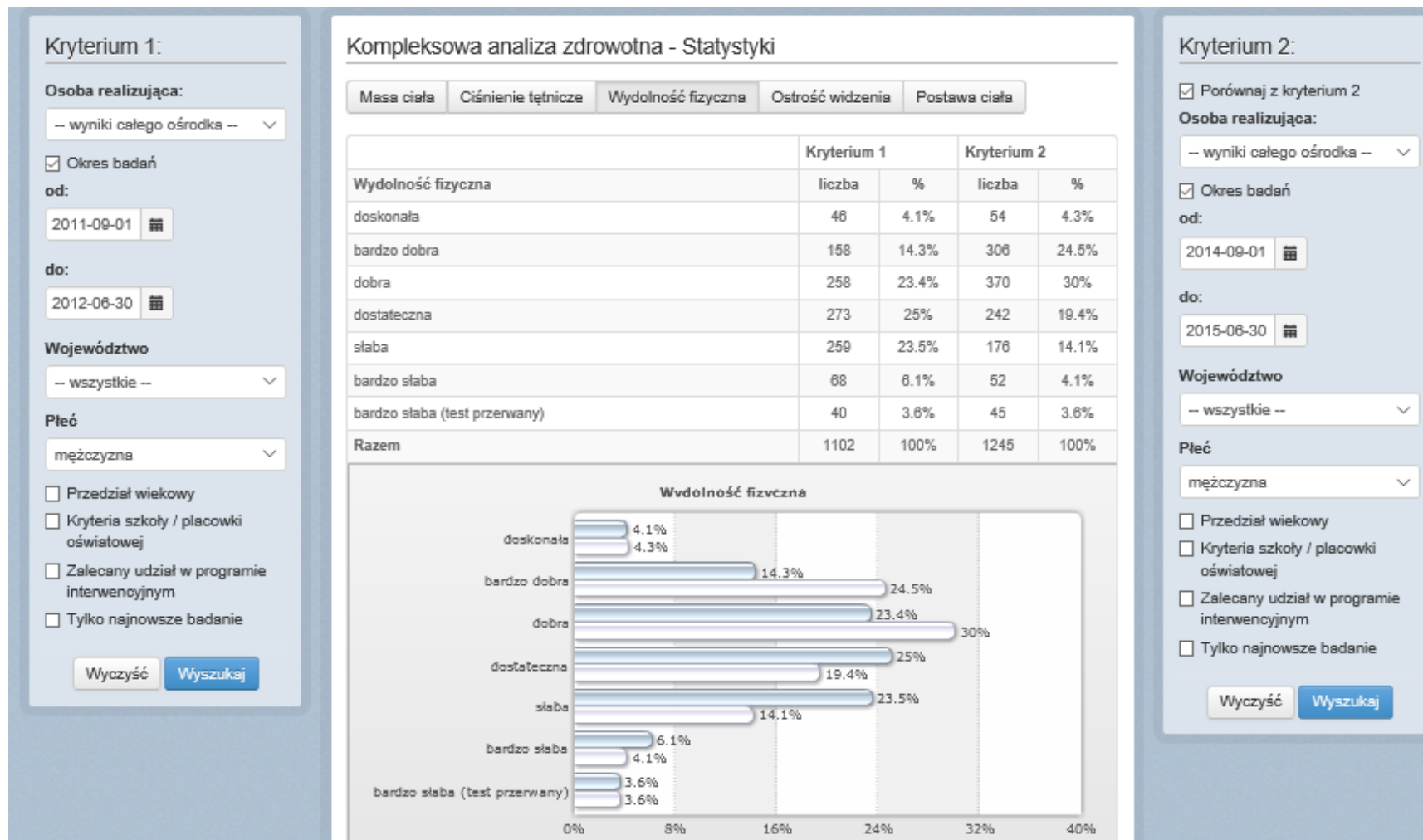
Ciśnienie tętnicze / chłopcy



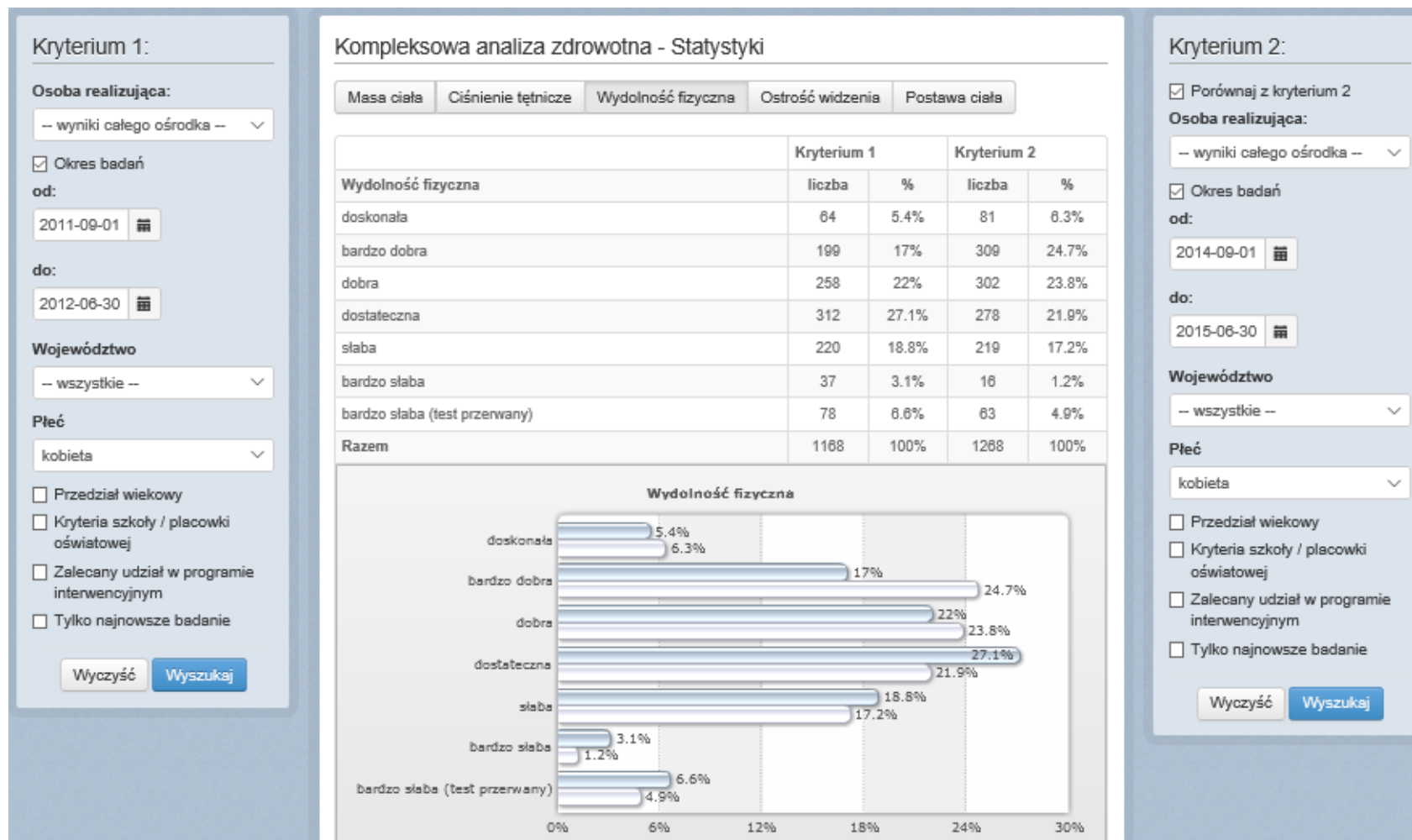
Ciśnienie tętnicze / dziewczęta



Wydolność fizyczna / chłopcy



Wydolność fizyczna / dziewczęta



Co można zrobić?

- Rodzina
- Szkoła
- Środowisko medyczne
- Media



To Wy jesteście winni!

Trzepak już nie wystarczy





OŚRODEK
PROMOCJI
ZDROWIA

Kontakt

www.opz.gdansk.pl

Marek Jankowski

marek.jankowski@opz.gdansk.pl

601910541

