

Prawie 30 proc. dzieci z Jastkowa i Wólki z obciążeniami zdrowotnymi.

Na pomoc – samorządowe programy i Fundacja Medicover.

W podlubelskich Gminach Jastków i Wólka, w ramach nowo przyjętych programów polityki zdrowotnej, zakończono badania przesiewowe uczniów klas IV szkół podstawowych, sprawdzające stan ich zdrowia. U niemal 30 procent 9-10 latków diagnostyka wykazała nieprawidłowości, mogące skutkować rozwojem cukrzycy typu 2 bądź innych chorób cywilizacyjnych. Jednak badania przesiewowe w szkołach to dopiero początek. Przez najbliższy rok, z czwartoklasistami z grupy ryzyka, a także z ich rodzinami, zaproszonymi do udziału w programach, pracować będą specjaliści Fundacji Medicover w ramach interwencji edukacyjno-leczniczej, tak zwanej Zintegrowanej Opieki Indywidualnej. Potrwa ona do grudnia 2019 roku.

Gminy nie zamykają oczu na problem

W Europie otyłość przybrała rozmiar epidemii. Według Światowej Organizacji Zdrowia, na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat częstość występowania otyłości potroiła się. Wysoki poziom rozpowszechnienia nadwagi i otyłości dotyczy również dzieci. Obawy budzą także dane dotyczące nieoptymalnego składu ciała, w tym niskiej masy mięśniowej¹. Otyłość jest nie tylko chorobą, ale stanowi przyczynę innych chorób, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawały i udary, nowotwory złośliwe.²

„Program Polityki Zdrowotnej w Zakresie Profilaktyki i Leczenia Nadwagi i Otyłości w Populacji Dzieci w Gminie Jastków na lata 2018-2019” oraz „Program Polityki Zdrowotnej w Zakresie Profilaktyki i Leczenia Nadwagi i Otyłości w Populacji Młodzieży w Gminie Wólka, o nazwie „PoZdro!” – są odpowiedzią na te zjawiska. To kompleksowe, finansowane w pełni przez gminy, roczne projekty postępowania prozdrowotnego, skierowane do uczniów klas IV SP i ich rodzin. Realizowane w partnerstwie z Fundacją Medicover, na kanwie metod i doświadczeń Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”, są w pełni bezpłatne dla uczestników.

Pierwszą fazą programów były przesiewy, tzw. Kompleksowa Analiza Zdrowotna (KAZ), wykonane w listopadzie – grudniu 2018 roku we wszystkich szkołach podstawowych Gminy Wólka oraz Gminy Jastków. Celem etapu przesiewowego było wczesne wykrycie ewentualnych zaburzeń zdrowotnych u dzieci - nadmiernej masy ciała, wad postawy, nadciśnienia tętniczego oraz identyfikacja niekorzystnych czynników wpływających na ich potencjał zdrowotny.

Wyniki badań wskazują na niepokojący stan zdrowia dzieci. Jednak, dzięki przyjętym w gminach politykom – istnieje realna szansa na zmniejszenie obciążeń zdrowotnych u dzieci.

¹ Cytat za: „Europejski Plan Działania w Dziedzinie Żywności i Żywienia 2015-2020”, Europejski Komitet Regionalny WHO, Kopenhaga, Dania 15-18 września 2014.

² Instytut Żywności i Żywienia.

Lepsza postawa gmin

W Gminie Wólka przebadanych zostało **58 dzieci**, w Jastkowie – **99**. Sumarycznie, do pierwszego etapu Programu włączono **157 dzieci**, co stanowiło **75,5%** ogółu uczniów klas czwartych w szkołach podstawowych.

Ciekawie kształtuje się porównanie gminy versus Lublin. Po analizie, najpoważniejszy z badanych problemów zdrowotnych wśród dzieci z obu gmin stanowi nadmierna masa ciała. Tu, wskaźniki nadwagi i otyłości okazały się wyższe niż gimnazjalistów z Lublina³. W porównaniu z miastem, obie gminy charakteryzuje lepsza wydolność fizyczna. W zestawieniu miasto-gminy, największą uwagę przykuwa ocena postawy ciała.

Szczegółowe wyniki populacyjnych badań przesiewowych, przeprowadzonych wśród czwartoklasistów w ramach gminnych Programów Polityk Zdrowotnych w Jastkowie i Wólce, wskazują, że:

- **Nadwaga i otyłość** występują u **27,9%** przebadanych uczniów (**9,5 %** dzieci z otyłością i **18,4%** z nadwagą). Dla porównania, w Lublinie częstość występowania tego zaburzenia sięgnęła **22,5%**. Otyłość i nadwaga w gminach występowały częściej u chłopców. Natomiast szczupłość pojawiała się częściej wśród dziewczynek.
- **Dostateczna, słaba i bardzo słaba wydolność fizyczna** to problem aż **68,8%** dzieci. Bardzo dobrą wydolnością fizyczną odznaczało się tylko **3,4%** uczniów. W przypadku **2,7%** konieczne było przerwanie testu ze względu na zbyt wysokie tętno badanego. Niedostateczny poziom wydolności fizycznej prezentowało natomiast **73,9%** lubelskich gimnazjalistów.
- **Podwyższone ciśnienie tętnicze** w trakcie badania stwierdzono u **16,5%** badanych, w stosunku do **15,4%** - w Lublinie. Ciśnienie tętnicze pozostałych dzieci objętych badaniem mieściło się w granicach normy.
- **Nieprawidłową ostrość widzenia** stwierdzono u **9,3%** uczniów poddanych testowi przesiewowemu. Przy czym wskaźnik dla Lublina – to **10,2%**. Ostrość widzenia w gminach oceniono u **82,2%** uczniów uczestniczących w badaniach przesiewowych. Pozostałe dzieci nie były badane ze względu na wcześniejsze rozpoznanie wady wzroku i fakt pozostawiania pod opieką okulisty.
- **Nieprawidłową postawę ciała** ma w Jastkowie i Wólce średnio **43,3%** uczniów, w Lublinie – aż **72,9%!**

Dokonana przy użyciu skoliometru, ocena kręgosłupa wykazywała najczęściej: asymetrie w postawie ciała, skoliozę strukturalną oraz zaburzenia w obrębie krzywizn fizjologicznych kręgosłupa.

Porównując same gminy, uwagę zwraca wskaźnik podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi. Dla Jastkowa – to **9,1 %**, dla Wólki – aż **29,3%!** Rozbieżność widoczna była też w przypadku ostrości wzroku – tu słabsze wyniki odnotowano w Jastkowie - **18,2%** (Wólka – **10,3 %**).

Klasyfikowana przy pomocy *Kasch Pulse Test*, czyli tzw. testu schodka, wydolność fizyczna na obydwu terenach wypadła alarmująco. Takie rezultaty testów świadczą o niskiej sprawności układu krążenia,

³ Średnia z badań przeprowadzonych wśród uczniów klas I gimnazjów w ramach Programu „PoZdro!”, Fundacji Medicover, w latach 2014-2017.

spowodowanej zbyt małą aktywnością fizyczną dzieci. Bardzo niska wydolność fizyczna jest czynnikiem ryzyka wielu chorób, szczególnie chorób układu sercowo-naczyniowego.

Myśl globalnie, działaj lokalnie

Wyniki badań dzieci z gmin Wólka i Jastków jednoznacznie pokazują, że stan zdrowia młodzieży jest daleki od dobrego. Wysoki poziom nadwagi oraz niska aktywność fizyczna, to główne czynniki rozwoju chorób cywilizacyjnych w przyszłości. Pamiętajmy jednak, że zachowania żywieniowe i aktywność u młodych ludzi kształtowana jest od ich wczesnego dzieciństwa. Nasze codzienne zachowania w bardzo dużym stopniu uwarunkowane są doświadczeniami i wzorcami, jakie otrzymujemy od naszych rodziców i najbliższego otoczenia – środowiska szkolnego, rówieśników, nauczycieli. Kształtowanie ich ma miejsce w kilku pierwszych latach życia, jednak okres dojrzewania jest momentem budowania części norm na nowo. To doskonały czas by pracować nad zmianą zachowań, uzmysławiać, co ma znaczenie tu i teraz, a co będzie miało znaczenie za kilkadziesiąt lat – perspektywę z punktu widzenia dziecka bardzo odległą. Wsparcie rodziny i otoczenia w modyfikowaniu nawyków ma duże znaczenie, dlatego największe sukcesy odnoszą działania kompleksowe obejmujące zarówno nastolatka, jego rodzinę i otoczenie. Roczny program interwencji daje szansę na dokonanie realnych zmian nie tylko w fizycznych aspektach, ale przede wszystkim w myśleniu o swoim zdrowiu i teraz i w przyszłości. – podsumowuje Dr n. med. Michał Brzeziński z Rady Naukowej Programu „PoZdro!” oraz Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (GUMed).

W ramach etapu specjalistycznego Programów, dzieci obarczone czynnikami ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz ich rodziny zostaną objęte roczną Zintegrowaną Opieką Indywidualną (ZOI) lekarza, dietetyka, psychologa i specjalisty aktywności fizycznej oraz zaproszone do udziału w warsztatach edukacyjnych w zakresie zdrowego stylu życia. Pierwsze konsultacje dla rodzin w ramach ZOI odbyły się na przełomie stycznia i lutego bieżącego roku. Głównym kryterium kwalifikacji do dalszych etapów Programu była masa ciała powyżej 90 centyla BMI dla wieku i płci.

Dzięki Fundacji Medicover, już prawie 800 rodzin otrzymało w województwie lubelskim szansę by obrać w życiu zdrowszy kierunek. Ponad 60 procent uczestników odnosi z nami zwycięstwo widząc u siebie mniej tkanki tłuszczowej i więcej mięśni, ponad 85% zauważa zmianę na znacznie wyższym poziomie świadomości. Teraz, jako realizator obu gminnych Programów, będziemy mogli pomóc kolejnym rodzinom. Warto wiedzieć, że udział w nich to nie nakazy i zakazy nakładane na uczestników, ale uwaga i dialog z rodzinami, elastyczność w planowaniu konsultacji oraz bardzo atrakcyjna oferta.” – mówi Agnieszka Skowrońska, która koordynuje realizację gminnych Programów Polityki Zdrowotnej z ramienia Programu „PoZdro!” i Fundacji Medicover.

„Zdecydowaliśmy się skorzystać ze strategii wypracowanej przez Fundację, bo ma ona udowodnioną skuteczność. W obliczu zatrważających faktów z badań przesiewowych w szkołach w Jastkowie, w kompleksowej, środowiskowej interwencji upatrujemy realną szansę na poprawę kondycji zdrowotnej dzieci w naszej gminie. To szansa na wzmocnienie ich umiejętności i wiedzy, chociażby w zakresie żywności i żywienia, pełne rozwinięcie drzemiącego w nich potencjału. Wierzymy, że troska rodziców zaowocuje aktywnym udziałem całych rodzin w Programie.” – komentuje Wójt Gminy Jastków, Pani Teresa Kot.

Beneficjentem Programów są również szkoły, które otrzymują szczegółowy raport, rozszerzony o rezultaty analizy statystycznej wyników przeprowadzonych badań. Informacje te mogą pomóc Dyrekcji w planowaniu działań wchodzących w skład szkolnych programów promocji zdrowia i wychowania zdrowotnego.

„Wyniki badań przesiewowych są czerwoną lampką, a jednocześnie diagnozą faktycznych potrzeb, kursorem do działania na kolejne lata dla władz samorządowych i szkół. Poprzez gminny Program, wzmocnimy system ochrony zdrowia dzieci. I choć tylko część dzieci została do niego zakwalifikowana to mam przekonanie, iż kształtowanie postaw i świadomości żywieniowej młodych ludzi, którzy po programie pójdą z tym dalej w życie, tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu, odbędzie się z korzyścią dla całej lokalnej społeczności” - ocenia Wójt Gminy Wólka, Edwin Gortat.

Informacje o Programie „PoZdro!” dostępne są na stronie internetowej Programu: www.po-zdro.pl i na profilu społecznościowym Facebook: www.facebook.com/ProgramPoZdro

O Programie PoZdro!

Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro! należy do największych programów profilaktyczno – edukacyjnych nie tylko na gruncie województwa lubelskiego. Jest wiodącym pod względem skali w Europie, ale i na świecie, kompleksowym projektem, będącym odpowiedzią na niebezpiecznie rosnące zjawisko występowania nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2 oraz innych chorób cywilizacyjnych w społeczeństwie. Celem PoZdro! jest doprowadzenie do poprawy stanu zdrowia uczniów w wybranych grupach wiekowych, poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia u nich w wieku dorosłym cukrzycy typu 2 (stanowi ok. 90% przypadków zachorowań, przyczynia się do niej niezdrowy styl życia) oraz innych chorób cywilizacyjnych, np. nadciśnienia tętniczego, podwyższonego poziomu cholesterolu. PoZdro! podnosi świadomość zdrowego trybu życia, kształtuje wybory i zachowania prozdrowotne.

Dotychczas, badaniami przesiewowymi PoZdro! objętych zostało 24 000 tys. polskich uczniów, ponad 3 200 z nich zakwalifikowanych zostało do udziału w Programie. Młodzież, u której wykryto czynniki rozwoju chorób cywilizacyjnych, odbyła już ponad 46 000 indywidualnych spotkań ze specjalistami ZOI, ponad 5000 osób wzięło udział w zajęciach sportowych, 2700 w warsztatach edukacyjnych. Nowoczesne Lekcje Multimedialne PoZdro! podejmujące w sposób ciekawy dla nastolatków temat zdrowia i zdrowego stylu życia, zrealizowane zostały już w ponad 450 placówkach edukacyjnych na terenie całej Polski. Dotarły do 45 000 dzieci.

Korzyści z udziału w Programie są krótko i długofalowe. Krótkofalowe: utrata wagi wśród dzieci, zmiana nawyków żywieniowych, poprawa stanu zdrowia, wzrost aktywności sportowej integracja rodzin, propozycje na ciekawe spędzenie wolnego czasu. Wśród długofalowych można zaobserwować: zmianę świadomości zdrowotnej, wzrost pewności siebie, odkrywanie własnych pasji, lepszą organizację własnego czasu, a nawet - lepsze wyniki w nauce. Ponad 60% dzieci odnosi sukces w Programie, widząc u siebie m.in. więcej mięśni i mniej tkanki tłuszczowej, a ponad 85% zauważa zmianę na znacznie wyższym poziomie świadomości. Dołączenie do PoZdro! to również przynależność do społeczności, która regularnie się spotyka, a będąc w podobnej sytuacji, mierzy się z podobnymi wyzwaniami. Jest to więc niepowtarzalna okazja do wzajemnej inspiracji i nawiązania znajomości – zarówno wśród dzieci, jak i rodziców. Program otrzymał dotychczas szereg nagród, zarówno polskich, jak i międzynarodowych.

O Fundacji Medicover

Fundacja Medicover została powołana przez Medicover w 2007 roku. Głównymi zadaniami Fundacji są: szerzenie wiedzy na temat zdrowego i bezpiecznego trybu życia, propagowanie profilaktyki oraz prawidłowej diagnostyki oraz kształtowanie społecznej świadomości dotyczącej konieczności świadczenia profesjonalnych usług medycznych. W oparciu o wiedzę i doświadczenie z zakresu medycyny działalność Fundacji Medicover koncentruje się na edukowaniu, wspieraniu społeczności lokalnych oraz tworzeniu programów, które w sposób pośredni lub bezpośredni przyczyniają się do polepszenia stanu zdrowia i świadomości społeczeństwa. Poza organizacją Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro!, Fundacja wspiera także m.in. Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny w Otwocku oraz ośrodek „Ufność” w Częstochowie. W ramach wolontariatu pracowniczego



Patronat honorowy:



prowadzone są projekty takie jak m.in.: Medicover Runners, czy Rajd Rowerowy „Razem Przeciwko Cukrzycy typu 2”. Od 2016 roku Fundacja Medicover odpowiada również za organizację Queen Silvia Nursing Award (Nagroda Pielęgniarska Królowej Sylwii, QSNA) – w ramach tego konkursu studenci pielęgniarstwa mają za zadanie opracować i przedstawić pomysły na usprawnienie opieki nad osobami starszymi.

Medicover Polska – 22 lata doświadczenia w zakresie opieki zdrowotnej

Medicover Polska jest częścią Medicover – wiodącej międzynarodowej spółki świadczącej usługi opieki zdrowotnej i usługi diagnostyczne działającej od 1995r. Obecna jest we wszystkich regionach Polski. Na koniec 2016 roku posiadała 31 centrów medycznych oraz 1800 placówek współpracujących i partnerskich. Do końca 2016 roku firma miała pod opieką 647 tys. pacjentów. Od 2009 roku firma posiada również własny wielospecjalistyczny Szpital Medicover na warszawskim Wilanowie. Jako firma medyczna, Medicover w Polsce zapewnia swoim pacjentom pełną opiekę medyczną, obejmującą usługi ambulatoryjne, diagnostykę laboratoryjną i obrazową, stomatologię aż po kompleksową opiekę szpitalną.