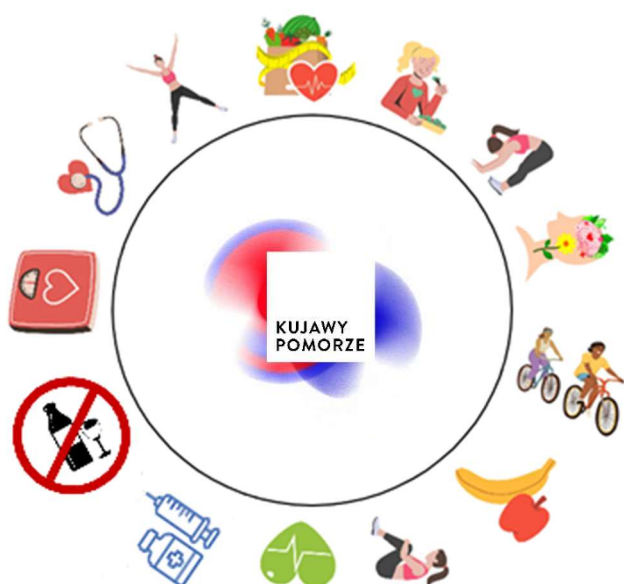


Profilaktyka i promocja zdrowia w województwie kujawsko-pomorskim



CZERWIEC 2023

Urząd Marszałkowski
Województwa Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu
Departament Spraw Społecznych i Zdrowia



I. Wstęp

**„Czas i zdrowie, to dwa cenne skarby,
których nie rozpoznajemy i nie doceniamy,
dopóki się nie wyczerpią”**

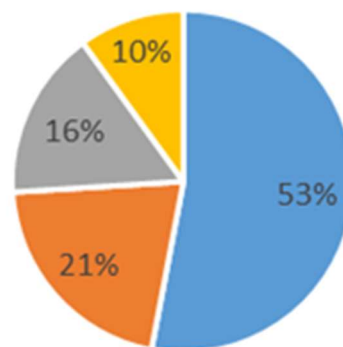
Denis Waitley

1. Czym właściwie jest zdrowie i co na nie wpływa?

Najczęściej używaną definicją jest ta zamieszczona w 1948 r. w tekście konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „zdrowie to stan dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”.¹ W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także o wymiar duchowy. Zgodnie z powyższym zdrowie postrzegane jest jako zjawisko pożądane.

Do lat 70. XX wieku uważano, że zdrowie w największym stopniu zależy od służby zdrowia. Na początku lat 70. nastąpiła wyraźna zmiana w postrzeganiu czynników warunkujących zdrowie. M. Lalonde, minister zdrowia Kanady, zaproponował schemat „pól zdrowia”, w którym wyróżnił 4 podstawowe grupy czynników, wpływających na zdrowie:

- ✓ styl życia (ok. 53% „udziału”)
- ✓ środowisko fizyczne i społeczne (ok. 21%)
- ✓ czynniki genetyczne (ok. 16%)
- ✓ opieka zdrowotna (ok. 10%).



2. Kto i dlaczego zajmuje się zdrowiem?

Mnogość czynników, od których zależy zdrowie człowieka sprawia, że działania służące jego utrzymaniu obejmują różne aspekty naszego życia i wymagają zaangażowania wielu instytucji.

Działania dotyczące zdrowia na poziomie populacji są domeną dziedziny nauki, jaką jest **zdrowie publiczne**.

¹ <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19480610477/O/D19480477.pdf>

Aktywności na rzecz zdrowia w skali populacyjnej podejmowane były od zarania ludzkości. Rozwój technologiczny oraz przemiany kulturowe wpływały i nadal wpływają na zakres tematyki, którą zajmuje się zdrowie publiczne. Jednak główne cele tej dziedziny od lat pozostają te same: zmniejszenie występowania chorób i przedwczesnych zgonów oraz stanów powodujących cierpienie i niepełnosprawność. Współczesne zdrowie publiczne jest syntezą klasycznego zdrowia publicznego, takiego jakie było praktykowane od stuleci oraz osiągnięć nauk medycznych i społecznych ostatniego okresu. Jest dyscypliną obejmującą „wszystko, co jest ważne dla zdrowia”, widzianego także w kontekście wszystkich uwarunkowań. W zdrowiu publicznym punktem wyjścia jest ocena stanu zdrowia określonej zbiorowości (populacji) i/lub określenie danego problemu zdrowotnego w wymiarze społecznym na podstawie danych epidemiologicznych; wykorzystanie metod innych nauk w celu identyfikacji wszystkich ważnych czynników mogących kształtować mierzalny poziom zdrowia. Zdrowie publiczne jest to zestaw niezbędnych i koniecznych, fundamentalnych działań wykonywanych w celu chronienia i poprawy zdrowia populacji oraz leczenia chorób przy użyciu zasobów, metod i narzędzi nakierowanych na społeczność i środowisko. Realizacja podstawowych funkcji zdrowia publicznego to zadania władz publicznych; wymaga współdziałania i inicjatyw międzysektorowych, a także zaangażowania społeczności lokalnych.

Jednym z elementów zdrowia publicznego jest **promocja zdrowia**, czyli działania umożliwiające poszczególnym osobom i społeczności zwiększenie kontroli nad czynnikami warunkującymi stan zdrowia i przez to jego poprawę, promowanie zdrowego stylu życia oraz środowiskowych i indywidualnych czynników sprzyjających zdrowiu².

Promocja zdrowia jest szerokim planem działania na rzecz zdrowia, który obejmuje pięć kluczowych kierunków pracy (polityka, środowisko, społeczność, zachowania, świadczenia zdrowotne) realizowanych za pomocą trzech strategii: ułatwiania zmian, pośredniczenia między grupami, bycia rzecznikiem zdrowia.

Edukacja zdrowotna jest z kolei narzędziem, które może wspierać zarówno wskazane kierunki, jak i strategię promocji zdrowia.³

***„Wiedza bez działania jest pusta,
ale też działanie bez wiedzy jest ślepe”***

B. B. Jensen

² Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. z 2021 r. poz. 711).

³ Red. Janusz Opolski, „Zdrowie publiczne – geneza, przedmiot i zakres. Wprowadzenie do zagadnienia”. Szkoła Zdrowia Publicznego CMKP w Warszawie, Warszawa 2011

Edukacja zdrowotna to zaplanowane, różnorodne działania edukacyjne ukierunkowane na udzielanie ludziom pomocy w uzyskaniu kompetencji, dzięki którym mogą oni podejmować działania dla zachowania (ochrony), utrzymania i doskonalenia/wzmacniania zdrowia własnego i innych ludzi.⁴

Profilaktyka zdrowotna to z kolei działania mające na celu zapobieganie chorobom poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Wyróżniamy następujące jej fazy:

- ✓ profilaktyka wczesna – utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia;
- ✓ profilaktyka pierwotna (I fazy) – zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka;
- ✓ profilaktyka wtórna (II fazy) – zapobieganie konsekwencjom choroby poprzez jej wczesne wykrycie i leczenie (przesiewowe badanie skriningowe);
- ✓ profilaktyka III fazy – zahamowanie postępu choroby oraz ograniczenie powikłań.⁵

Profilaktyka zdrowotna jest zorganizowaną działalnością ukierunkowaną na podejmowanie wszelkich czynności zapobiegających zjawiskom i czynnikom szkodliwym dla zdrowia człowieka; aktywności w tym obszarze dotyczą rozpoznawania, diagnozowania i ograniczania warunków sprzyjających chorobom, wypadkom, urazom, zatruciom i przestępstwom.⁶

⁴ Red. Barbara Woynarowska, Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021

⁵ R. Beaglehole, R. Bonita, T. Kjellstrom. Podstawy epidemiologii. Szkoła Zdrowia Publicznego Instytut Medycy Pracy im. prof. J. Nofera. Łódź 2002

⁶ M. D. Głowacka, J. Zdanowska „Zdrowie publiczne w Polsce”, Wolters Kluwer Polska S.A., Warszawa 2013

II. Podstawy prawne

1. Ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz. U. z 2022 r. poz. 2094 z późn. zm.)

W art. 14 ust. 1 pkt 2 wskazano, iż samorząd województwa wykonuje zadania o charakterze wojewódzkim określone ustawami, m. in. w zakresie promocji i ochrony zdrowia.

2. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2022 r. poz. 2561 z późn. zm.)

Stosownie do art. 9 ww. ustawy do zadań własnych w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej realizowanych przez samorząd województwa należy w szczególności:

- opracowywanie i realizacja oraz ocena efektów programów polityki zdrowotnej wynikających z rozeznaczonych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców województwa – po konsultacji z właściwymi terytorialnie gminami i powiatami,
- opracowywanie i wdrażanie programów innych niż określone wyżej służących realizacji zadań w zakresie ochrony zdrowia,
- inspirowanie i promowanie rozwiązań w zakresie wzrostu efektywności, w tym restrukturyzacji w ochronie zdrowia,
- podejmowanie innych działań wynikających z rozeznaczonych potrzeb zdrowotnych mieszkańców województwa.

W art. 48 ust. 1 cyt. ustawy określone jest szczegółowo, iż programy polityki zdrowotnej mogą opracowywać, wdrażać, realizować i finansować ministrowie oraz jednostki samorządu terytorialnego. Art. 48a ust. 1 wskazuje, iż minister oraz jednostka samorządu terytorialnego opracowują projekt programu polityki zdrowotnej na podstawie map potrzeb zdrowotnych, o których mowa w art. 95a ust. 1 oraz dostępnych danych epidemiologicznych.

Projekt programu polityki zdrowotnej jest przekazywany do Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w celu wydania przez Prezesa Agencji opinii w sprawie projektu programu polityki zdrowotnej (art. 48a ust. 4).

3. Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608)

Stosownie do art. 3 ust. 1 zadania z zakresu zdrowia publicznego realizują, współdziałając ze sobą, organy administracji rządowej, zgodnie z kompetencjami określonymi w ustawie z dnia 4 września 1997 r. o działach administracji rządowej (Dz.U. z 2021 r. poz. 1893, 2368 i 2469 oraz z 2022 r. poz. 350, 807 i 847), państwowe jednostki organizacyjne, w tym agencje wykonawcze, a także jednostki samorządu terytorialnego, realizujące zadania własne polegające na promocji lub ochronie zdrowia.

4. Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2020 r. poz. 1057)

W art. 11 ust. 1 wskazano, iż organy administracji publicznej:

- wspierają w sferze, o której mowa w art. 4 cyt. ustawy (m.in. w sferze ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej), realizację zadań publicznych przez organizacje pozarządowe oraz podmioty wymienione w art. 3 ust. 3, prowadzące działalność statutową w danej dziedzinie,
- powierzają w sferze zadań publicznych, o której mowa wyżej, realizację zadań publicznych organizacjom pozarządowym oraz podmiotom wymienionym w art. 3 ust. 3, prowadzącym działalność statutową w danej dziedzinie.

Wspieranie oraz powierzanie, o których mowa wyżej odbywają się po przeprowadzeniu otwartego konkursu ofert albo w trybach określonych w art. 11a–11c lub art. 19a cyt. ustawy.

5. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 (Dz.U. z 2021 r. poz 642)

Celem strategicznym Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu oraz zmniejszenie społecznych nierówności w zdrowiu. Dokument ten określa 5 celów operacyjnych (profilaktyka nadwagi i otyłości, profilaktyka uzależnień, promocja zdrowia psychicznego, zdrowie środowiskowe i choroby zakaźne, wyzwania demograficzne), za których realizację odpowiadają m.in. jednostki samorządu terytorialnego.

III. Tło demograficzno-epidemiologiczne

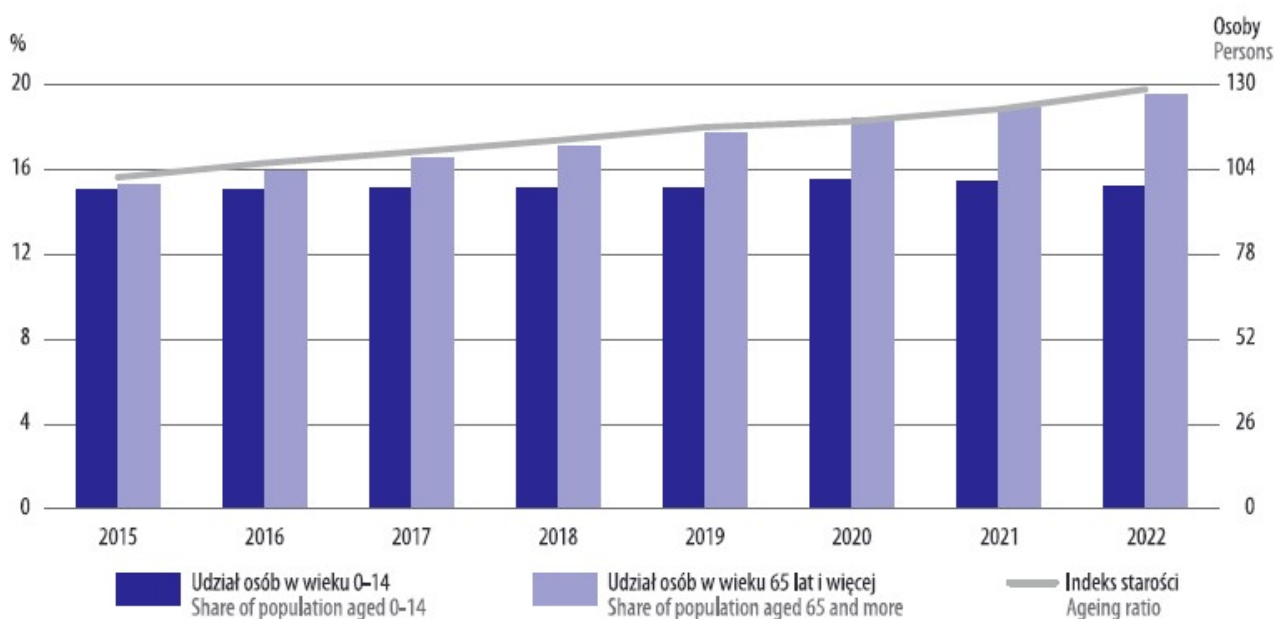
1. Demografia

Województwo kujawsko-pomorskie na koniec grudnia 2022 r. zamieszkiwało 2006,9 tys. osób, co stanowiło 5,3% populacji kraju. Liczba mieszkańców województwa w porównaniu z rokiem poprzednim zmniejszyła się o 10,8 tys. osób (w przybliżeniu liczba ludności np. gminy wiejskiej Łysomice). We wszystkich województwach zanotowano spadki liczby ludności w stosunku do poprzedniego roku. W 2022 r. większa część ludności województwa zamieszkiwała w miastach (58,1%). W ciągu roku ubyło tam 9,2 tys. osób, na wsiach nastąpił nieznaczny spadek liczby ludności (0,2%). W ogólnej liczbie mieszkańców nieznacznie przeważają kobiety, których odsetek w końcu grudnia 2022 r., podobnie jak przed rokiem, wyniósł 51,6% (w Polsce 51,7%). Analizując zmianę liczby ludności w woj. kujawsko-pomorskim latach 2015-2022 w powiatach i w miastach na prawach powiatu zauważyć można, że przyrost liczby ludności wystąpił tylko w powiatach położonych wokół miast wojewódzkich, tj. w powiecie bydgoskim (przyrost o 11%) i toruński (przyrost o 9,8%). Największy ubytek ludności wystąpił w jednym z miast na prawach powiatu tj. we Włocławku (spadek o 9,7%).

W 2022 r. w województwie zarejestrowano 15 061 urodzeń żywych tj. o 1 648 osób mniej niż w 2021 r. W województwie kujawsko-pomorskim, podobnie jak w Polsce wciąż mamy wysoką liczbę zgonów. Do wysokiej umieralności przyczyniła się epidemia choroby COVID-19 wywołana wirusem SARS-CoV-2. W 2022 r. było 24 184 zgonów - mniej o 4 088 osób niż w 2021 r. Nieprzerwanie od 2015 r. relacje między urodzeniami i zgonami w województwie wskazują ujemny przyrost naturalny. Różnica między liczbą urodzeń i zgonów wyniosła minus 9 123 osób.⁷

Indeks starości

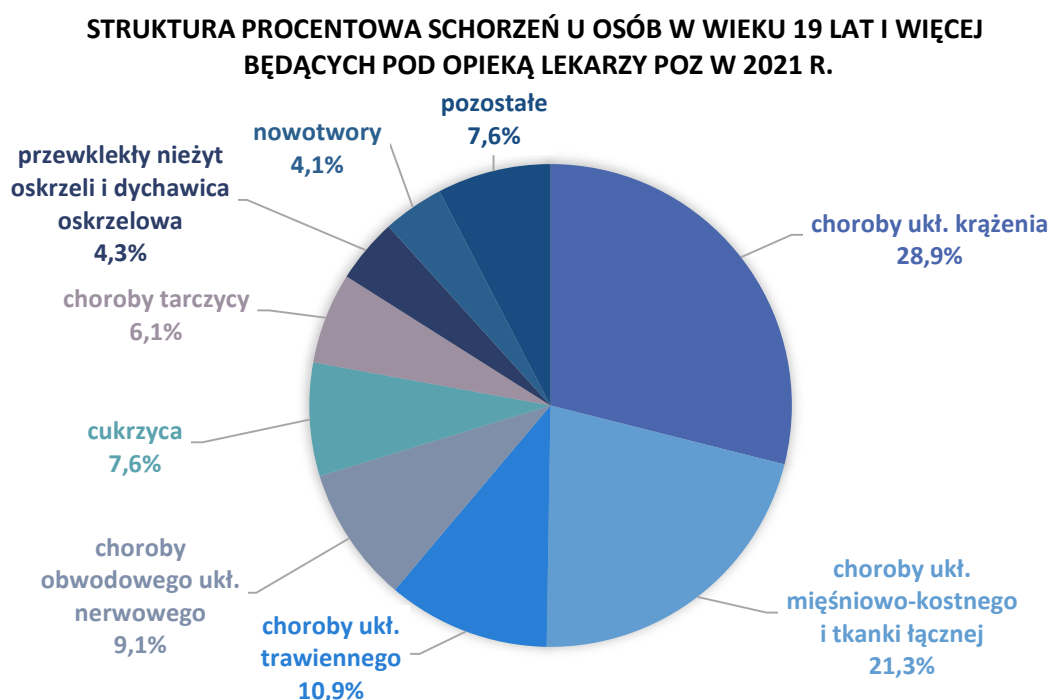
Ageing index



Ryc. 1. Indeks starości (Źródło: „Raport o sytuacji społeczno-gospodarczej województwa kujawsko-pomorskiego 2023”, Urząd Statystyczny w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2023).

Częścią obserwowanych przemian demograficznych są zmiany w strukturze wieku ludności wyrażane np. poprzez obserwowany spadek liczby dzieci oraz wzrost liczby osób w starszym wieku. Społeczeństwo województwa kujawsko-pomorskiego starzeje się. Obrazuje to m. in. współczynnik starości demograficznej, określający udział osób w wieku 65 lat i więcej w ogólnej liczbie ludności. W 2022 r. wyniósł on w woj. kujawsko-pomorskim 19,6% (w Polsce 19,5%) i wzrósł w stosunku do roku poprzedniego o 0,7 p.proc. Innym współczynnikiem pozwalającym na ocenę zmian populacji jest współczynnik młodości demograficznej, obrazujący relację osób poniżej 15 roku życia w ogólnej liczbie ludności. W 2022 r. udział osób w wieku 0-14 lat w ogólnej liczbie ludności wyniósł 15,2% (w Polsce 15,4%) i zmalał w stosunku do roku 2021 o 0,2 p.proc. Indeks starości to z kolei wskaźnik, który przedstawia relację pokoleniową dziadków i wnuczków, tzn. liczbę osób w wieku 65 lat i więcej przypadającą na 100 osób w wieku 0-14 lat. W 2022 r. wyniósł on 129 (w Polsce 126) i był większy niż w 2021 r. (123).

2. Sytuacja zdrowotna



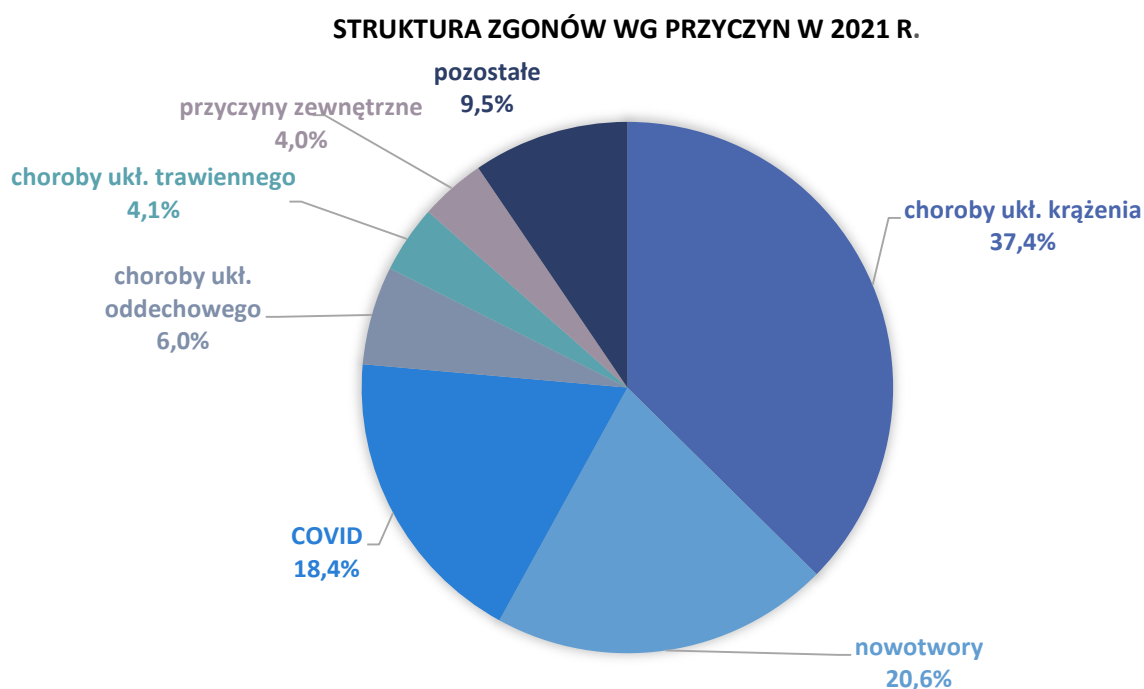
Ryc. 2. Struktura procentowa schorzeń u osób w wieku 19 lat i więcej będących pod opieką lekarzy POZ w 2021 r. (Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych z „Biuletyn statystyczny. Ochrona zdrowia w województwie kujawsko-pomorskim w 2021 roku”, Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2022)

⁷ „Raport o sytuacji społeczno-gospodarczej województwa kujawsko-pomorskiego 2023”, Urząd Statystyczny w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2023

Ze sprawozdań wynika, że największym problem zdrowotnym w populacji dorosłych w woj. kujawsko-pomorskim w 2021 r., podobnie jak w latach poprzednich, były choroby układu krążenia, na które chorowało ponad 391 tys. osób w wieku 19 lat i więcej (wskaźnik na 10 tys. ludności wynosił 2 358,3), w tym głównie osoby te leczono z powodu choroby nadciśnieniowej (wskaźnik 1 677,8). Wśród osób dorosłych 49% chorych z powodu chorób układu krążenia stanowiły osoby w wieku 65 lat i więcej. U ponad 288 tys. osób dorosłych stwierdzono natomiast choroby układu mięśniowo-kostnego i tkanki łącznej (wskaźnik – 1 741,1 na 10 tys. ludności), a u 148,1 tys. mieszkańców regionu – przewlekłe choroby układu trawiennego (wskaźnik – 892,6 na 10 tys. ludności).

Procentowy udział najliczniej występujących schorzeń u osób w wieku 19 lat i więcej, będących po opiece lekarzy POZ w województwie kujawsko-pomorskim (Ryc. 2.):

- ✓ choroby układu krążenia – 28,9%;
- ✓ choroby układu mięśniowo-kostnego i tkanki łącznej – 21,3%;
- ✓ przewlekłe choroby układu trawiennego – 10,9%;
- ✓ choroby obwodowego układu nerwowego – 9,1%;
- ✓ cukrzyca - 7,6%.⁸



Ryc. 3. Struktura procentowa zgonów wg przyczyn w 2021 r., (Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS - BDL)

W 2021 r. w województwie kujawsko-pomorskim najczęstszą przyczyną zgonów były choroby układu krążenia oraz nowotwory – łącznie były one przyczyną 58,0% spośród 28 272 zgonów.

⁸ „Biuletyn statystyczny. Ochrona zdrowia w województwie kujawsko-pomorskim w 2021 roku”, Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2022

Choroby układu krążenia stanowiły przyczynę 37,4% (10 562 zgonów) ogólnej liczby zgonów w województwie kujawsko-pomorskim. W 2021 r. przeciętnie na 100 tys. mieszkańców województwa przypadało 521,8 zgonów z powodu chorób układu krążenia (w 2010 r. 437,6 zgonów).

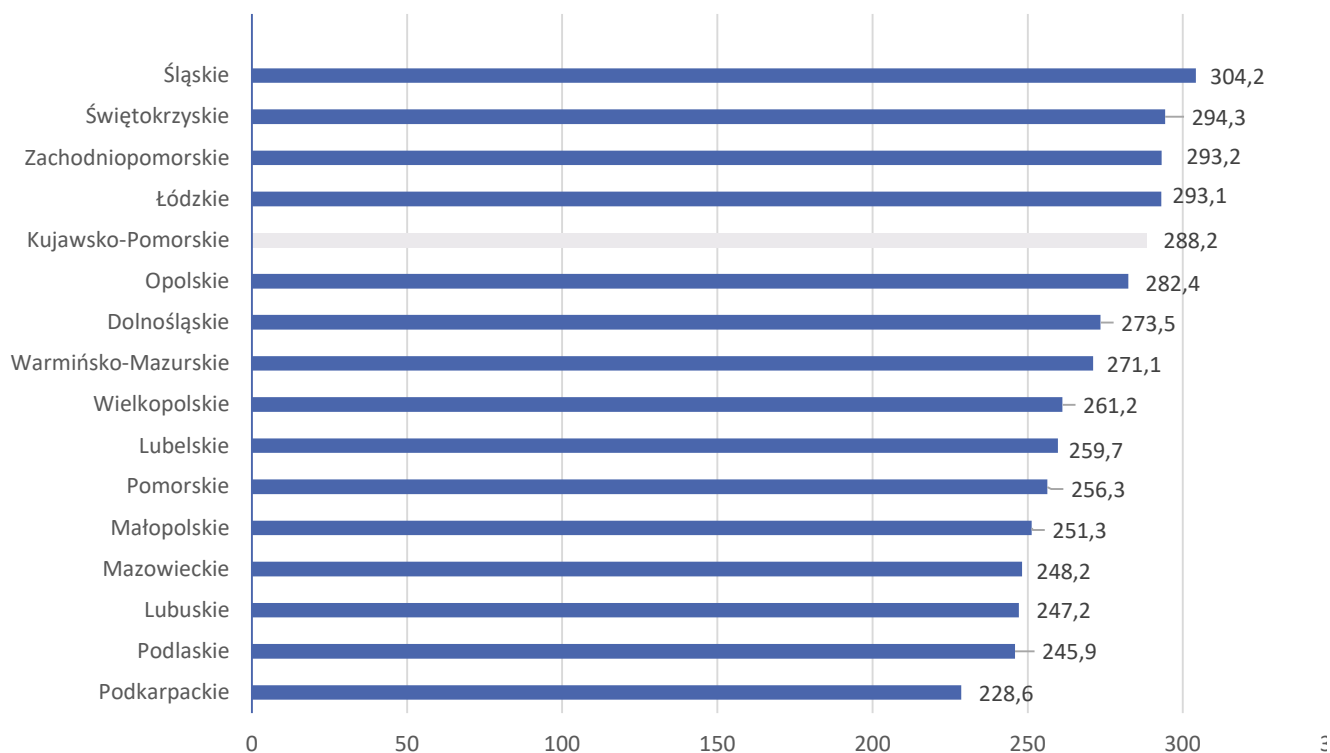
W 2021 r. w województwie kujawsko-pomorskim odnotowano 5 834 zgony z powodu nowotworów. Nowotwory w analizowanym roku były przyczyną 20,6% ogółu zgonów w województwie. W przeliczeniu na 100 tys. osób odnotowano 288,2 zgony z powodu nowotworów (w 2010 r. 278,8 zgonów).

Okres pandemii związanej z wirusem SARS-Cov-2 spowodował, iż wśród głównych przyczyn zgonów pojawiło się nowe schorzenie. W 2021 r. podobnie jak rok wcześniej 3. przyczyną zgonów wśród mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego był COVID-19. Z tego powodu zmarło 5 188 osób (18,4% wszystkich zgonów).

Przyczyną 1 703 zgonów w 2021 r. były choroby układu oddechowego, co stanowiło 6,0% ogółu zgonów w województwie. W 2021 r. istotną przyczyną zgonów stanowiły również zewnętrzne przyczyny zachorowania i zgonu (m.in. wypadki komunikacyjne, urazy, zatrucia, samobójstwa czy zabójstwa) oraz choroby układu trawiennego. Były one przyczyną odpowiednio 4,0% i 4,1% wszystkich zgonów.⁷

W 2021 r. odnotowano 93 zgony niemowląt. Wartość współczynnika zgonów niemowląt wyniosła 5,57 zgonów na 1 000 urodzeń żywych (w 2020 r. 4,0, a w 2010 r. 5,8 zgonów na 1 000 urodzeń żywych). W Polsce w 2021 r. wartość współczynnika wyniosła 3,94. Województwo kujawsko-pomorskie charakteryzuje się więc bardzo niekorzystną sytuacją w kwestii zgonów niemowląt na tle kraju.⁹

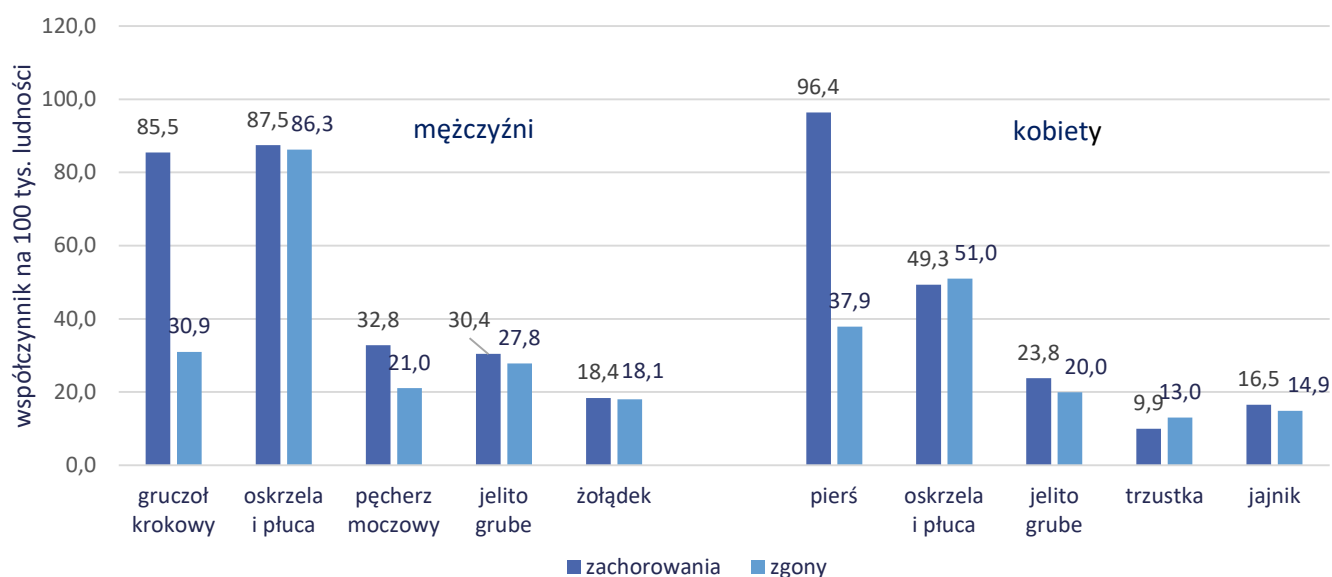
Województwo kujawsko-pomorskie jest regionem o jednym z najwyższych w Polsce współczynników zgonów na 100 tys. ludności z powodu nowotworów złośliwych.



Ryc. 4. Zgony z powodu nowotworów złośliwych na 100 tys. ludności w 2021 r., (Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS - BDL)

W 2021 r. największą liczbę zgonów z powodu nowotworów złośliwych stwierdzono u mieszkańców województw: śląskiego 304,2 zgony na 100 tys. ludności), świętokrzyskiego (294,3) i zachodniopomorskiego (293,2), a w dalszej kolejności wśród mieszkańców województwa łódzkiego (293,1) i kujawsko-pomorskiego (288,2 zgony na 100 tys. ludności).⁹

W województwie kujawsko-pomorskim wśród mężczyzn najczęstszą przyczyną zgonów są: nowotwór oskrzela i płuca, gruczołu krokowego i jelita grubego. Kobiety umierają najczęściej z powodu nowotworu oskrzela i płuca, piersi oraz jelita grubego (Ryc. 5).¹⁰



Ryc. 5. Zachorowania i zgony z powodu wybranych nowotworów złośliwych na 100 tys. ludności w 2020 r. (Źródło: opracowanie własne na podstawie danych z Krajowego Rejestru Nowotworów)

Szczególnie w przypadku schorzeń, które w województwie kujawsko-pomorskim stanowią największe zagrożenie dla życia i zdrowia, niezwykle ważna jest profilaktyka. Kształtując świadomość mieszkańców regionu w kwestii wpływu stylu życia na rozwój chorób oraz dbając o wczesne ich wykrycie możemy skutecznie ograniczać niekorzystne zjawiska epidemiologiczne.

⁹ GUS – Bank Danych Lokalnych

¹⁰ Krajowy Rejestr Nowotworów

IV. Programy polityki zdrowotnej finansowane ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

1. Kujawsko-Pomorski Program Badań Przesiewowych w Kierunku Tętniaka Aorty Brzusznej

Częstość występowania tętniaka aorty brzusznej szacuje się na 7,6% u mężczyzn w wieku 65 lat i więcej, częstość występowania u kobiet w tej samej grupie wiekowej – 1,3%. Z każdą kolejną dekadą częstość występowania tętniaka u mężczyzn zwiększa się o około 6%. Chociaż tętniak aorty brzusznej może nie dawać objawów przez wiele lat, to ostatecznie 1 na 3 pęka, jeśli nie był wcześniej rozpoznany. Współczynnik umieralności ogólnej dla pacjentów z pękniętym tętniakiem aorty brzusznej wynosi 65%, a około połowa tych zgonów następuje zanim pacjent dotrze na salę operacyjną. Natomiast śmiertelność pooperacyjna (do 30 dni) dla operacji naprawczych tętniaka aorty w trybie planowym wśród pacjentów poddanych wcześniej badaniu przesiewowemu wynosi 3%, w porównaniu z 9% dla pacjentów którzy nie uczestniczyli w tych badaniach. Odpowiednią strategią dla zmniejszenia śmiertelności związanej z tętniakiem aorty brzusznej jest wczesna wykrywalność choroby w okresie bezobjawowym. Dla osiągnięcia tego celu szeroko akceptowaną metodą jest badanie ultrasonograficzne, którego czułość wynosi 95%, a specyficzność bliska jest 100%. Strategia taka prowadzi do zmniejszenia śmiertelności dla tętniaka aorty brzusznej wśród mężczyzn w wieku 65-74 lata o 42%.

Cele programu

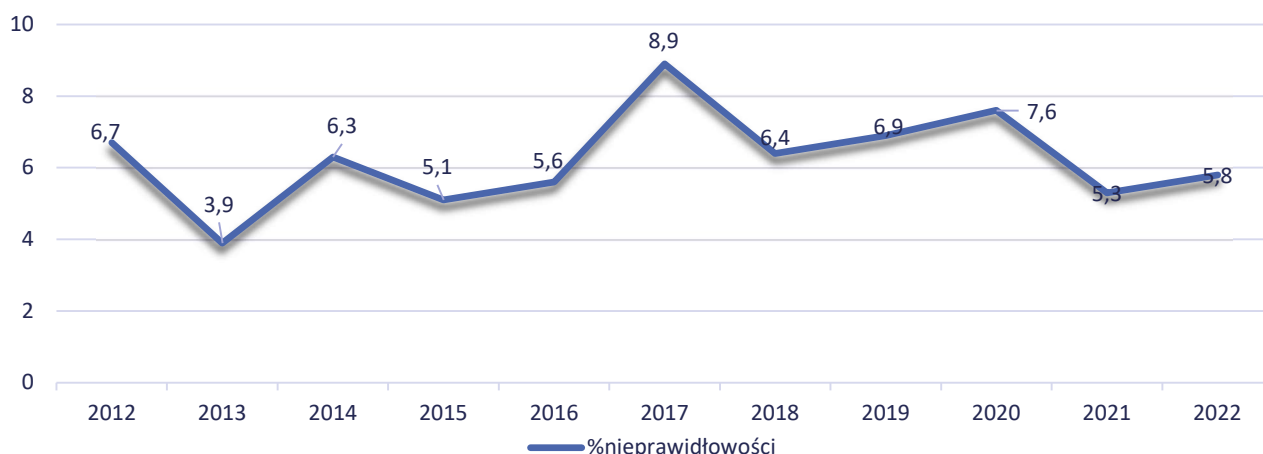
- zwiększenie wczesnej wykrywalności tętniaka aorty brzusznej;
- zmniejszenie śmiertelności związanej z pękniętym tętniakiem aorty brzusznej;
- zmniejszenie śmiertelności związanej z operacją naprawczą tętniaka aorty brzusznej;
- zwiększenie wiedzy mieszkańców regionu na temat tętniaka aorty brzusznej i czynników ryzyka, ze szczególnym uwzględnieniem palenia tytoniu.

Przedmiot programu

- badanie USG aorty brzusznej;
- edukacja indywidualna pacjentów.

Adresaci programu

Program skierowany jest do mężczyzn w wieku 65-74 lata, palących papierosy, będących mieszkańcami województwa kujawsko-pomorskiego.



Ryc. 6. Wykryte tętniaki (w %) w ogółem przebadanych osób w ramach „Kujawsko-Pomorskiego Programu Badań Przesiewowych w Kierunku Tętniaka Aorty Brzusznej” w latach 2012-2022

Od początku trwania programu, czyli w latach 2012-2022 przebadano i wyedukowano 6 972 mężczyzn. Osoby, u których wykryto poszerzenie aorty, byli kierowani na kolejne badania kontrolne lub na wizytę do specjalisty chirurgii naczyniowej celem ustalenia dalszego postępowania medycznego.

Tab. 1. „Kujawsko-Pomorski Program Badań Przesiewowych w Kierunku Tętniaka Aorty Brzusznej” w latach 2012-2022

Rok	Liczba osób przebadanych	Wykorzystana kwota dotacji*	Liczba realizatorów	Liczba wykrytych nieprawidłowości
2012	419	19 202,89	8	28
2013	489	36 306,64	6	19
2014	1080	40 113,45	5	65
2015	571	28 084,19	6	29
2016	395	33 188,71	8	22
2017	723	26 995,00	5	64
2018	735	14 600,00	10	47
2019	700	32 650,00	8	48
2020	423	19 100,00	4	32
2021	697	39 269,00	4	37
2022	740	45 935,00	3	43
2023 (plan)	927	69 960,00	4	-
Razem	7899	405 404,88	-	434

PLAKAT

„KUJAWSKO-POMORSKI PROGRAM BADAŃ PRZESIEWOWYCH W KIERUNKU TĘTNIAKA AORTY BRZUSZNEJ”



USG

- JESTEŚ MĘCZYZNĄ
- MASZ 65-74 LATA
- PALISZ PAPIEROSY
- MIESZKASZ W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH BADAŃ USG AORTY BRZUSZNEJ

Dzięki programowi masz możliwość wcześniej wykryć chorobę !!!!!

Informacje o miejscach realizacji Programu dostępne są na stronie internetowej: www.kujawsko-pomorskie.pl w zakładce tematycznej „Zdrowie” - Programy polityki zdrowotnej – informacje dla mieszkańców.



Program finansowany z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

ULOTKA

NA CZYM POLEGA BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE (USG)?

Badanie USG jest bezpieczne i bezbolesne. Polega na przesuwaniu małej głowicy po brzuchu osoby badanej. Badanie trwa zaledwie kilka minut (ok. 10 min.).

JAKIE JEST DALSZE POSTĘPOWANIE PO ROZPOZNIANIU „TĘTNIAKA AORTY BRZUSZNEJ”?

Pacjenci z rozpoznaniem TAB wymagają badań kontrolnych. Przy poszczególnych wymiarach aorty brzusznej zaleca się:

• 3 – 4,4 cm	- kontrolne badanie raz w roku;
• 4,5 – 5,4 cm	- kontrolne badanie co 3 miesiące;
• >5,5 cm	- skierowanie do specjalisty chirurgii naczyniowej i rozważenie operacji.

Wczesne wykrywanie choroby ratuje Ci życie!!

**PAMIĘTAJ, LICZY SIĘ PROFILAKTYKA!!!
BO TĘTNIAK AORTY JAK BOMBA TYKA!!!**

Informacje o miejscach realizacji Programu dostępne są na stronie internetowej: www.kujawsko-pomorskie.pl w zakładce tematycznej „Zdrowie” - Programy polityki zdrowotnej – informacje dla mieszkańców tel. 56 652 18 22.



USG

- JESTEŚ MĘCZYZNĄ
- MASZ 65-74 LATA
- PALISZ PAPIEROSY
- MIESZKASZ W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH BADAŃ USG AORTY BRZUSZNEJ



Program finansowany z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

CO TO JEST TĘTNIAK AORTY BRZUSZNEJ ?

AORTA jest głównym naczyniem krwionośnym, który rozprzewadza krew po organizmie. Biegnie od serca w dół klatki piersiowej i jamy brzusznej. Wraz z wiekiem ściany aorty brzusznej u pewnych osób mogą ulec osłabieniu i wypukleniu tworząc **Tętniak Aorty Brzusznej (TAB)**, co może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, jeśli nie jest wcześniej wykryty.

Częstość występowania tętniaka aorty brzusznej szacuje się na 7,6% u mężczyzn w wieku 65 lat i więcej, w porównaniu z częstością występowania u kobiet w tej samej grupie wiekowej to 1,3%. Z każdą kolejną dekadą częstość występowania tętniaka u mężczyzn zwiększa się o około 6%.

Dzięki programowi masz możliwość wcześniej wykryć chorobę !!!!!

Jeśli cierpisz na TAB możesz nie mieć żadnych objawów. Choroba ta często nie daje żadnych dolegliwości co oznacza, że możesz nie zdawać sobie sprawy, że jesteś w dużym niebezpieczeństwie.

CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA TĘTNIAKA AORTY BRZUSZNEJ

- Wiek 65 lat i więcej
- Płeć męska
- Palenie tytoniu
- Nadciśnienie tętnicze
- Hipercholesterolemia
- Choroba wieńcowa serca
- Choroby naczyń krążenia mózgowego
- Występowanie tętniaka aorty brzusznej w rodzinie

CZY TĘTNIAK AORTY BRZUSZNEJ TO POWAŻNA CHOROBA?

Tętniak Aorty Brzusznej (TAB) to bardzo poważna choroba, zwłaszcza jeśli jest nierozpoznana odpowiednio wcześniej. Ciśnienie tętnicze krwi wytwarzane przez bijące serce powoduje uderzenia krwi o osłabioną ścianę tętniaka, co powoduje jego powiększanie.

Powiększanie się tętniaka może doprowadzić w końcu do jego pęknięcia. Następuje wtedy krwotok wewnętrzny, który jest zwykle śmiertelny. Jedynym sposobem by tego uniknąć jest rozpoznanie tętniaka aorty brzusznej zanim



2. Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim

Streptococcus pneumoniae są najczęstszą przyczyną zachorowalności i umieralności na świecie, powodując około 3,5 mln zgonów rocznie. Do najczęstszych chorób inwazyjnych wywoływanych przez pneumokoki należą: zapalenie płuc z bakteriami, sepsa i zapalenie opon mózgowo rdzeniowych (ZOMR), określane mianem inwazyjnej choroby pneumokokowej. Drobnoustrój ten odpowiada również za zakażenia nieinwazyjne, z których najczęstsze to ostre zapalenie ucha środkowego, zatok, zaostrzenia w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POChP) oraz zapalenie spojówek. Zakażenie pneumokokami występuje we wszystkich grupach wiekowych, ale szczególnie narażone są małe dzieci poniżej 2 r.ż. i osoby dorosłe powyżej 65 r.ż. U dorosłych zakażenie najczęściej przebiega w postaci pneumokokowego zapalenia płuc, które nawet w 25% przypadków może się zakończyć zgonem. W grupie osób dorosłych zarówno zapadalność jak i śmiertelność z powodu inwazyjnej choroby pneumokokowej rośnie wraz z wiekiem. Śmiertelność w grupie osób po 65 roku życia jest ponad pięciokrotnie wyższa niż w grupie osób w wieku 35-49 lat.

Liczba zachorowań ogółem wywołanych przez *Streptococcus pneumoniae* w roku 2021 wyniosła 48, zapadalność 2,34/100 tys. (Polska 2,38/100 tys.). Dla porównania w 2019 roku liczba zachorowań wyniosła 104, zapadalność 5,01/100 tys. (Polska 4,02/100 tys.).

Cel programu

zmniejszenie liczby infekcji (zapadalności na zakażenia pneumokokowe) i powikłań po zakażeniu pneumokokowym wśród osób po 65 r.ż.

Przedmiot programu

szczepienie osób dorosłych po 65 r.ż. przeciwko pneumokokom z użyciem szczepionki skoniugowanej 13-walentnej.

Adresaci programu

osoby w wieku powyżej 65 r.ż., które nie były szczepione szczepionką przeciwko pneumokokom i znajdują się w grupie ryzyka - osoby leczone z powodu przewlekłego nieżytu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej, zamieszkałe na terenie jst, które wyraziły wolę jego realizacji. Nabór osób do szczepień przeprowadzają wybrani w drodze konkursu ofert realizatorzy Programu we współpracy z jst.

Partnerzy programu

Program realizowany jest w partnerstwie z samorządami terytorialnymi. Zadaniem samorządów terytorialnych przystępujących do realizacji Programu jest prowadzenie kampanii medialnej, współpraca z realizatorami programu oraz pokrycie kosztów wykonania szczepień dla dorosłych, będących mieszkańcami gminy w 50%.

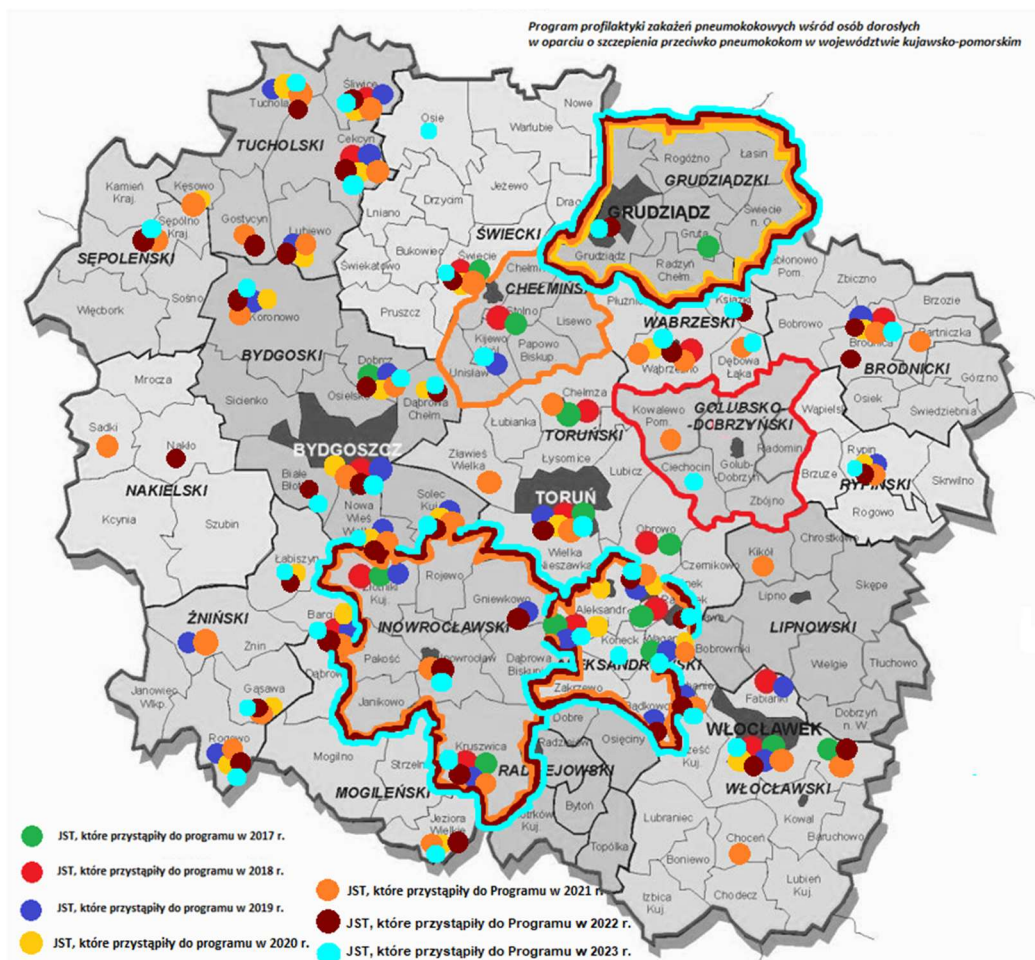
Realizatorzy programu - podmioty wyłonione w drodze konkursów ofert.

W ramach realizacji programu w latach 2016 - 2022 zaszczepiono 9 477 osób przeciwko pneumokokom (szczepionką skoniugowaną 13-walentną).

Tab. 2. „Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim” w latach 2016-2022

Rok	Liczba osób zaszczepionych	Wykorzystana kwota dotacji*	Liczba jst	Liczba realizatorów
2016	367	109 122,00	0**	8
2017	622	109 328,91	14	17
2018	886	156 900,00	18	27
2019	1 444	240 100,00	24	39
2020	1 485	242 697,31	27	39
2021	2 291	374 710,00	36	46
2022	2 382	419 626,60	39	48
2023 (plan)	2 144	386 740,00	39	-
Razem	11 621	2 042 424,82	-	-

*łącznie koszt szczepień i koordynacji



Ryc. 7. Jednostki samorządu terytorialnego realizujące „Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim” w latach 2017-2023

Nagroda „Zdrowy Samorząd” w kategorii „Zdrowe Województwo”

Program w 2023 r. został nagrodzony w konkursie „Zdrowy Samorząd”. Celem konkursu jest wybór i nagrodzenie jednostek samorządu terytorialnego, które w sposób najbardziej efektywny realizują zadania związane z promocją zachowań prozdrowotnych, edukacją zdrowotną oraz profilaktyką wybranych chorób i czynników ryzyka. Dziewięciu laureatów w trzech kategoriach – „Zdrowe Województwo”, „Zdrowy Powiat” i „Zdrowa Gmina” – wyłania Rada Konsultacyjna Konkursu, w której skład wchodzi przedstawiciele instytucji centralnych i uczelni medycznych.



Gala wręczenia nagród w konkursie „Zdrowy samorząd”, fot. PTWP

Organizatorem konkursu są redakcje Portalu Samorządowego i Rynku Zdrowia. Statuetkę oraz dyplom w kategorii „Zdrowe Województwo”, w imieniu samorządu województwa, odebrał p. Sławomir Kopyść – Członek Zarządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.



Gala wręczenia nagród w konkursie „Zdrowy samorząd”, fot. PTWP



PLAKAT

PROGRAM PROFILAKTYKI ZAKAŻEN PNEUMOKOKOWYCH WŚRÓD OSÓB DOROSŁYCH W OPARCIU O SZCZEPNIENIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



BEZPŁATNE SZCZEPNIENIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM

NIE ZWLEKAJ! ZASZCZEP SIĘ!

PNEUMOKOKI POWODUJĄ ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO, PŁUC, POSOCZNICE

PROGRAM KIEROWANY DO OSÓB POWYŻEJ 65. ROKU ŻYCIA NIESZCZEPIONYCH PRZECIWKO PNEUMOKOKOM, U KTÓRYCH ROZPOZNAWO PRZEZYLEWY NIEZYTĘ OSKRZELI LUB ASTMĘ OSKRZELIOWĄ ORAZ SA ZAMELDOWANE W NIEZJ WYMNIONYCH SAMORZĄDACH WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO.

POWIAT ALEKSANDROWSKI
GMINA BARCIN
GMINA BARDZEWÓ
GMINA BIAŁE BŁOTA
GMINA BRODOWA
GMINA BRODNICA
GMINA BYDGOSZCZ
GMINA CEKYCIN
GMINA CIECHOCINEK
GMINA DĄBRÓWA CHEŁMIŃSKA

GMINA DOBRZC
GMINA GAŚAWA
GMINA GNIEWKÓW
GMINA GOSTYŃCYN
POWIAT GRUDZIĄDZKI
MIASTO GRUDZIĄDZ
POWIAT INOWROCŁAWSKI
GMINA JEJZÓRA WIELKA
GMINA KORONÓW

GMINA KRUSZEWICA
GMINA KSIĄDKI
GMINA LUBIENIE
GMINA LUBIEWO
GMINA LUBIŃCYN
GMINA NAWED NAD NOTECIĄ
MIASTO NIESZAWA
GMINA NOWA WIEŚ WIELKA
GMINA RODOWO (P. ŻNIŃSKI)
MIASTO RYPIN

GMINA SĘPOLNO KRAJEŃSKIE
MIASTO I GMINA SOLEC KUJAWSKI
GMINA ŚWIEJCE
GMINA TOSZCZ
GMINA TUCHOŁA
MIASTO WĄBRZEŻNO
MIASTO WŁOCŁAWEK
GMINA WŁOCŁAWEK

Szczegółowe informacje na stronie www.program.wsoz.pl

DATA I MIEJSCE SZCZEPIEŃ



Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

ULOTKA

LISTA SAMORZĄDÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROGRAMIE

- POWIAT ALEKSANDROWSKI
- GMINA BARCIN
- GMINA BARDZEWÓ
- GMINA BIAŁE BŁOTA
- MIASTO BRODOWA
- GMINA BRODNICA
- MIASTO BYDGOSZCZ
- GMINA CEKYCIN
- MIASTO CIECHOCINEK
- GMINA DĄBRÓWA CHEŁMIŃSKA
- GMINA DOBRZC
- GMINA GAŚAWA
- GMINA GNIEWKÓW
- GMINA GOSTYŃCYN
- POWIAT GRUDZIĄDZKI
- MIASTO GRUDZIĄDZ
- MIASTO INOWROCŁAW
- POWIAT INOWROCŁAWSKI
- GMINA JEJZÓRA WIELKA
- GMINA KORONÓW
- GMINA KRUSZEWICA
- GMINA KSIĄDKI
- GMINA LUBIENIE
- GMINA LUBIEWO
- GMINA LUBIŃCYN
- GMINA NAWED NAD NOTECIĄ
- MIASTO NIESZAWA
- GMINA NOWA WIEŚ WIELKA
- GMINA RODOWO (P. ŻNIŃSKI)
- MIASTO RYPIN
- GMINA SĘPOLNO KRAJEŃSKIE
- MIASTO I GMINA SOLEC KUJAWSKI
- GMINA ŚWIEJCE
- MIASTO TOSZCZ
- GMINA TUCHOŁA
- MIASTO WĄBRZEŻNO
- MIASTO WŁOCŁAWEK
- GMINA WŁOCŁAWEK

KOORDYNATOR PROGRAMU

dr n. med. Krzysztof Gierlotka
specjalista chorób zakaźnych
e-mail: program@wsoz.pl

PROGRAM PROFILAKTYKI ZAKAŻEN PNEUMOKOKOWYCH WŚRÓD OSÓB DOROSŁYCH W OPARCIU O SZCZEPNIENIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



BEZPŁATNE SZCZEPNIENIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM

NIE ZWLEKAJ! ZASZCZEP SIĘ!

PNEUMOKOKI POWODUJĄ ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO, PŁUC, POSOCZNICE



Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

CHOROBTWÓRCZOŚĆ

Pneumokok, czyli *Streptococcus pneumoniae* to Gram dodatnia bakteria występująca fizjologicznie w jamie ustnej, gardle i górnych drogach oddechowych. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas kichania, kasłania. Powoduje między innymi zapalenie:

- zatok obocznych nosa,
- ucha środkowego,
- spojówek,
- pozostające zapalenie płuc.

W sprzyjających warunkach bakteria ta przedostaje się do krwi i rozchodzi po organizmie, a zakażeniu może ulec każdy narząd i układ. Wśród najcięższych wewnątrznych zapażeń wyróżniamy:

- ogólnoustrojowe – posocznice,
- krwepochodne płuc,
- opon mózgowo-rzłonowych,
- wsierdzia,
- stawów, kości, szpiku.

Zakażenia pneumokokami dotyczą każdej grupy wiekowej. Szczególnie narażone są małe dzieci i osoby w wieku podeszłym. Ciężki przebieg choroby zaskórowanie częściej obserwuje się u osób z dodatkowymi czynnikami obniżającymi odporność, np. po usunięciu śledziony, z przewlekłym niezłym oskrzeli, astmą oskrzelową.

SZCZEPNIENIA

Szczepienia są najskuteczniejszą bronią w walce z chorobami zakaźnymi. Pozwolił onapanować między innymi błonicy, krztusiec, polio, tężec, odrę, świnkę i różyczkę. Choroby wywołane przez pneumokoki to kolejny ważny punkt na mapie szczepień. W 2017 roku do kalendarza szczepień obowiązkowych wprowadzono szczepienie dla dzieci urodzonych po 31.12.2016 roku. Osoby dorosłe, a szczególnie po 65. roku życia, również powinny zostać zaszczepione ze względu na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Dla tej grupy wiekowej szczepienia nie są refundowane.

Samorządy pomagają w zapobieganiu tym groźnym chorobom organizując programy polityki zdrowotnej. Obecnie rozpoczęła się kolejna edycja „Programu profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim”.

BEZPŁATNE SZCZEPNIENIA DLA OSÓB DOROSŁYCH:

- powyżej 65. roku życia,
- nieszczepionych przeciwko pneumokokom,
- z rozpoznanym przewlekłym niezłym oskrzeli lub astmą oskrzelową
- zameldowanych w samorządach biorących udział w Programie.

Więcej informacji na stronie internetowej www.program.wsoz.pl.

Więcej informacji na stronie internetowej www.program.wsoz.pl.

3. Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim

Upadki osób starszych stanowią poważny problem geriatryczny, społeczny i ekonomiczny. Do upadków dochodzi w każdej grupie wiekowej. Jednak te, które dotyczą osób starszych stanowią problem ze względu na fakt, że w tej grupie wiekowej występuje statystycznie zwiększona podatność na urazy oraz to, że ich następstwem jest zazwyczaj pogorszenie funkcji organizmu, zwiększenie chorobowości i śmiertelności. Generują również wzrost kosztów leczenia i opieki. Według różnych źródeł upadki dotyczą 25–40% osób w wieku 65 i więcej lat, a po 80 roku życia przynajmniej raz w roku upadku doświadcza co druga osoba. Spośród osób, które upadły występuje zwiększenie o 12–40% ryzyka ponownego upadku. W tej grupie odnotowuje się pogorszenie sprawności oraz utratę samodzielności. Częstość urazów związanych z upadkami wzrasta z wiekiem. Statystyki wskazują, że 10-15% upadków skutkuje poważnymi urazami. Połowę z nich stanowią złamania, reszta to urazy głowy i obrażenia tkanek miękkich.

Cele programu

Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby upadków i urazów wśród osób po 60 r.ż. uczestniczących w programie.

Cele szczegółowe programu to:

- poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie;
- zwiększenie liczby trenerów przygotowanych do pracy z osobami powyżej 60 r.ż.

Przedmiot programu

- szkolenie trenerów;
- badania kwalifikacyjne i kontrolne (tj. badania ogólnolekarskie, testy sprawnościowe, testy psychologiczne, skład ciała, EKG);
- edukacja seniorów;
- ćwiczenia fizyczne zwiększające u uczestników programu równowagę, siłę mięśniową, gibkość oraz sprawność krążeniowo oddechową.

Adresaci programu

Program skierowany jest do osób w wieku od 60 r.ż. zamieszkałych na terenie gmin z województwa kujawsko-pomorskiego, które zadeklarowały swój udział w programie.

Partnerzy programu

Program realizowany jest w partnerstwie z samorządami terytorialnymi. Zadaniem samorządów terytorialnych przystępujących do realizacji programu jest prowadzenie naboru uczestników programu i trenerów (wykwalifikowanych rehabilitantów i absolwentów AWF), wynagrodzenie trenerów, zapewnienie sali do ćwiczeń, sali do zajęć edukacyjnych oraz pomieszczenia do przeprowadzenia badań kwalifikacyjnych i kontrolnych.

Tabela 3. Realizacja „Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” w latach 2018-2022

Rok	Liczba osób zadeklarowana	Liczba osób przebadanych	Liczba osób zakwalifikowana do ćwiczeń	Wykorzystana kwota dotacji w zł	Liczba przeszkolonych trenerów	Liczba jst
2018	725	683	529	139 277,96	31	17
2019	995	820	792	209 235,93	16	21
2020	664	565	547	164 895,64	8	18
2021	928	807	774	238 390,55	22	26
2022	1 001	873	848	270 000,67	26	23
2023 (plan)	911	-	-	265 268,00	-	22
Razem	5 224	3 748	3 490	1 287 068,75	103	-

W ramach realizacji programu w latach 2018 - 2022 z programu skorzystało 3 490 seniorów.

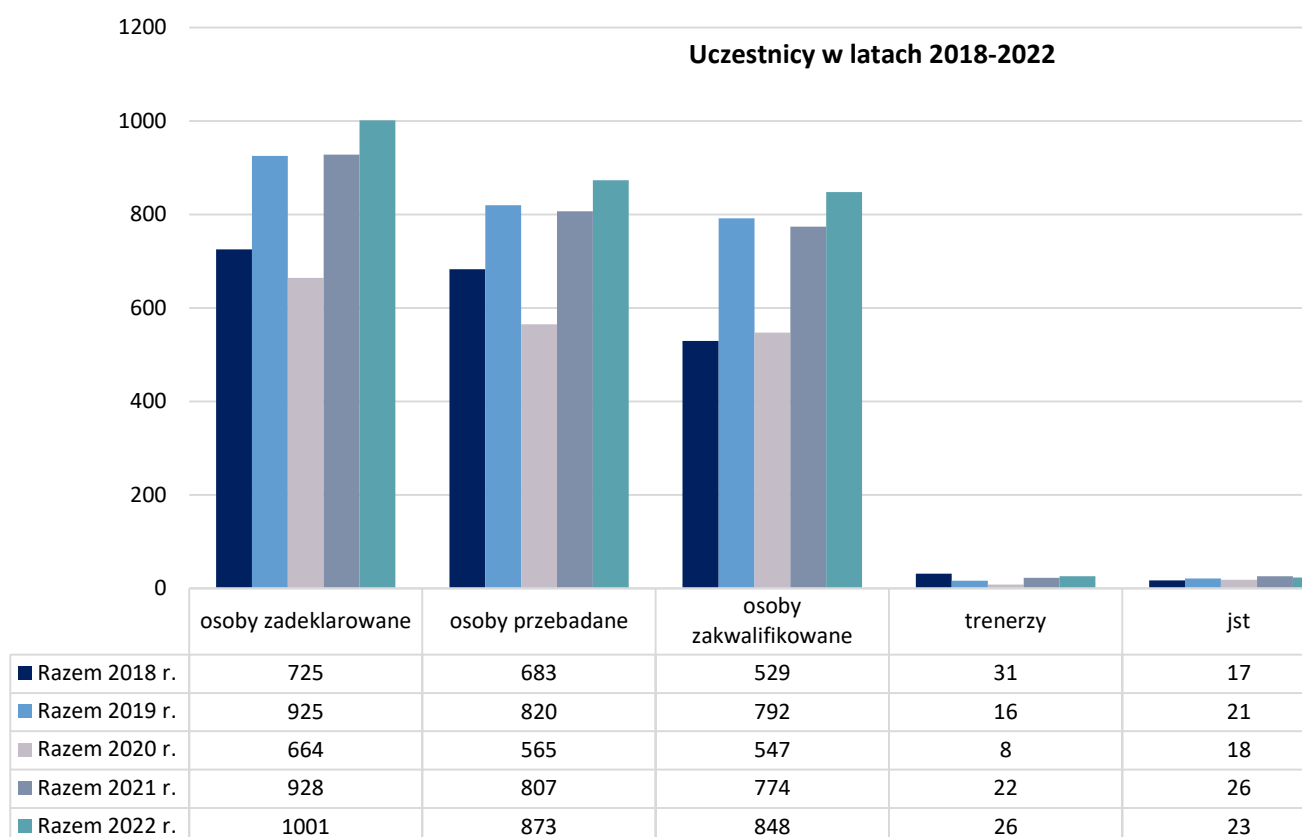
Pełne uczestnictwo w programie polega na zrealizowaniu schematu: badanie kwalifikacyjne – edukacja – udział w zajęciach aktywności fizycznej (minimum 3 miesiące) – badanie końcowe/kontrolne (te same badania, które były przeprowadzone przy kwalifikacji).

W ramach badań kwalifikacyjnych i kontrolnych wykonywane są:

- badania antropometryczne/ocena składu ciała,
- funkcjonalny test sprawności seniorów,
- psychologiczne badanie Kwestionariuszowe Stanu Zdrowia.

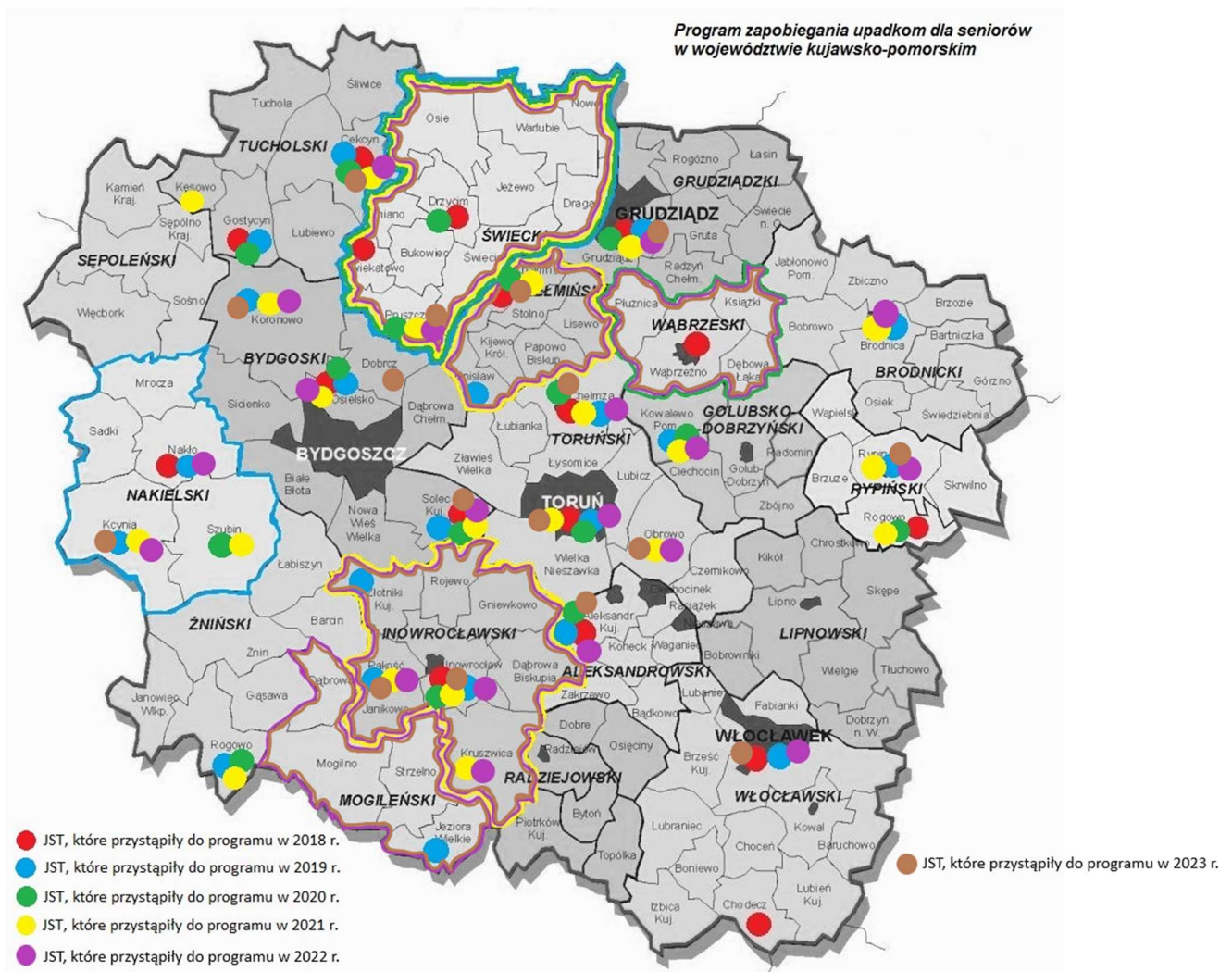
Po zakwalifikowaniu przez lekarza, uczestnicy ćwiczą w grupach 15-20 osobowych, 3 razy w tygodniu po 45 minut. Grupy prowadzone są przez przeszkolonych trenerów. Okres ćwiczeń trwa co najmniej 3 miesiące. Programy treningowe ukierunkowane są głównie na poprawę sprawności krążeniowo-oddechowej, siły i wytrzymałości mięśniowej, gibkości, równowagi.

Udowodniony wpływ regularnej i odpowiedniej do wieku i stanu zdrowia aktywności fizycznej jest jednym z głównych działań profilaktycznych i zdrowotnych zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia. Obserwowane pozytywne zmiany, potwierdzają ogólną wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka. Odgrywa ona niezwykle korzystny wpływ nie tylko na sprawność fizyczną ale również na psychikę ćwiczących.



Ryc. 8. Realizacja „Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” w latach 2018-2022



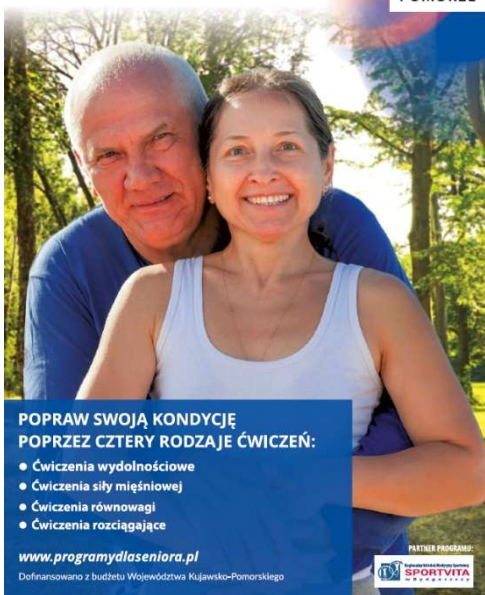


Ryc. 9. Jednostki samorządu terytorialnego realizujące „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” w latach 2018-2023

PLAKAT

PROGRAM ZAPOBIEGANIA UPADKOM DLA SENIORÓW W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

KUJAWY POMORZE



POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ POPRZECZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:

- Ćwiczenia wydolnościowe
- Ćwiczenia siły mięśniowej
- Ćwiczenia równowagi
- Ćwiczenia rozciągające

www.programydlaseniora.pl

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



ULOTKA

Jak ćwiczyć bezpiecznie?

ZAPYTAJ LEKARZA CZY NIE MA PRZECIWSKAZAŃ BY BEZPIECZNIE ĆWICZYĆ

PARAMETRY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

SAMORZĄDY UCZESTNICZĄCE W PROGRAMIE W 2019 roku

Gmina Aleksandrów Kujawski	Powiat Nakielski
Gmina Miejska Brodnica	Miasto i Gmina Włocławek
Gmina Ciekaj	Gmina Osiek
Gmina Chmielnik	Gmina Miejska Pleszew
Gmina Gocyszyn	Gmina Rogowo (z. Żelazki)
Miasto Grudziądz	Miasto Ryki
Gmina Inowrocław	Miasto i Gmina Sołyk Kujawski
Gmina Jastrowie	Powiat Śremski
Gmina Miejska Kuyavia	Miasto Toruń
Gmina Miejska Koronowo	Gmina Unieście
Gmina Miejska Kowal	Miasto Włocławek
Gmina Złotów	

KOORDYNATOR:
Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej SPORTRITA w Bydgoszczy.
ul. Rejtana 1; 85-032 Bydgoszcz, tel. (052) 322 20 91

PROGRAM ZAPOBIEGANIA UPADKOM DLA SENIORÓW W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE

Wojewódzki Rejonowy Szpital w Bydgoszczy

POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ POPRZECZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:

- Ćwiczenia wydolnościowe
- Ćwiczenia siły mięśniowej
- Ćwiczenia równowagi
- Ćwiczenia rozciągające

W KAŻDYM WIEKU można poprawić swoją sprawność fizyczną!

- ### Ryzyko upadku rośnie wraz z wiekiem.

Wg skandynawskich badań, aż 40% upadków kończy się poważnymi obrażeniami - złamaniami kończyn oraz urazami czaszkowo-mózgowymi.

Upadki są główną przyczyną zgonów w następstwie urazów w podeszłym wieku.

Główne przyczyny upadków to:

 - Pogorszenie sprawności fizycznej, co prowadzi do zmniejszenia:
 - równowagi,
 - koordynacji,
 - siły mięśniowej.
 - Pogorszenie szybkości reakcji
 - Pogorszenie wzroku i słuchu
 - Choroby
 - Przyjmowane środki farmakologiczne
 - Nieprawidłowy skład ciała – spadek masy mięśniowej a wzrost masy tkanki tłuszczowej

Jak przeciwdziałać negatywnym skutkom małej aktywności fizycznej?

Pamiętaj! Jeden rodzaj ćwiczeń nie zapewni Ci sprawności fizycznej i nie zmniejszy ryzyka UPADKÓW.

Popraw swoją wytrzymałość, siłę, równowagę i giętkość poprzez cztery rodzaje ćwiczeń wykonywanych systematycznie:

 - **ćwiczenia wydolnościowe** – głównie zapewniają utrzymanie sprawności krążeniowo-oddechowej na wysokim poziomie. Tymi ćwiczeniami są marsz, trucht (jogging), bieg, jazda rowerem, pływanie wykonywane systematycznie z odpowiednią intensywnością przez dłuższy czas,
 - **ćwiczenia siły mięśniowej** – zwiększają masę mięśniową malejącą wraz z wiekiem, zwiększają metabolizm co pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i ułatwiają utrzymanie prawidłowy poziom glukozy (cukru) we krwi. Zapobiegają niedożywieniu starszej i zmniejszają ryzyko upadku,

- **ćwiczenia równowagi** – wzmacniają mięśnie kończyn dolnych i poprawiają koordynację nerwowo-wzrokową co zapobiega upadkom. Każdego roku notuje się wiele przypadków złamań w obrębie stawu biodrowego u osób starszych w wyniku upadku. Ćwiczenia równowagi i siły mięśniowej dają osobą starszym poczucie bezpieczeństwa i zmniejszają ryzyko upadków kończących się złamaniami i unieruchomieniem,
 - **ćwiczenia rozciągające** – poprawiają giętkość co może dać większą swobodę ruchu pozwalającą być bardziej aktywnym w starszym wieku. Same ćwiczenia rozciągające nie zwiększają siły mięśniowej i nie poprawiają wydolności, ale zwiększają zakres ruchu w stawach i ułatwiają go.

Ogranicz zawartość tkanki tłuszczowej - dbaj o to by twoja dieta była optymalna dla ciebie.

Optymalna dieta to dieta zbilansowana, czyli zrównoważona, która gwarantuje dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, niezbędnych do zaspokojenia potrzeb żywieniowych. Jednocześnie należy znaleźć równowagę między codzienną aktywnością a ilością kalorii, co jest konieczne do utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego.

4. Program Wykrywania Zakażeń WZW B i C w Województwie Kujawsko-Pomorskim (realizowany w latach 2013-2020)

Wątroba jest narządem, który funkcjonuje jako część układu trawiennego, pełniąc funkcje energetyczne, oczyszczające i magazynujące. Namnażający się wirus zapalenia wątroby typu B powoli i systematycznie niszczy wątrobę. Zakażenie HBV początkowo powoduje zapalenie wątroby i z czasem może doprowadzić do upośledzenia zdolności wątroby do regeneracji, efektem czego jest włóknienie, a następnie marskość wątroby. U większości osób zakażonych HBV lub HCV nie występują żadne objawy, w związku z czym osoby z przewlekłym zakażeniem mogą żyć wiele lat, nie wiedząc o tym. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że zakażonych HCV na świecie jest około 3% populacji (od 170 do 200 mln ludzi.) Każdego roku grupa zakażonych powiększa się o kolejne 3-4 mln. Według szacunków WHO, przy braku wykrywalności HCV i właściwej terapii liczba zgonów spowodowanych WZW C w najbliższych latach zwiększy się kilkukrotnie. Na WZW typu C nie ma szczepionki, natomiast zakażenie można skutecznie leczyć o ile zostanie wcześniej wykryte. Zakażenia w 80% przypadków przechodzą w postać przewlekłą, która bardzo często nie jest rozpoznawana ze względu na mało charakterystyczne objawy: osłabienie, rozdrażnienie, zaburzenia pokarmowe, objawy grypopochodne. Wirusem można zarazić się m.in. w placówkach ochrony zdrowia, podczas wizyty u kosmetyczki, przy wykonywaniu tatuażu. Zakażenia HCV jest najczęstszą przyczyną przeszczepu wątroby. W województwie kujawsko-pomorskim w 2018 r. na nowotwór złośliwy wątroby i przewodów żółciowych zachorowało 56 mężczyzn i 43 kobiety. W 2018 r. zmarło z tego powodu 87 osób.

Cel programu

- zwiększenie wykrywalności bezobjawowych zakażeń WZW B i C;
- zwiększenie świadomości zdrowotnej w zakresie zapobiegania zakażeniom WZW B i C.

Przedmiot programu

- badanie diagnostyczne krwi w kierunku HBsAg;
- badanie diagnostyczne krwi na obecność przeciwciał anty-HCV;
- szkolenia dla pacjentów dotyczące zakażeń WZW B i C.

Adresaci programu

mieszkańcy województwa kujawsko-pomorskiego, u których wcześniej nie stwierdzono WZW, zameldowani na terenie jst, które zadeklarowały udział w Programie.

Partnerzy programu

Zadaniem samorządów terytorialnych przystępujących do realizacji Programu było prowadzenie kampanii medialnej i naboru uczestników Programu, zapewnienie sal do zajęć edukacyjnych oraz pokrycie kosztów przeprowadzenia badań diagnostycznych dla mieszkańców powiatu/gminy w 50%.

Realizatorzy programu - podmioty wyłonione w drodze konkursów ofert.

W latach 2013-2020 r. w ramach programu przebadano 28 391 osób, WZW B wykryto u 121 pacjentów (0,43%), a WZW C u 248 osób (0,87%).

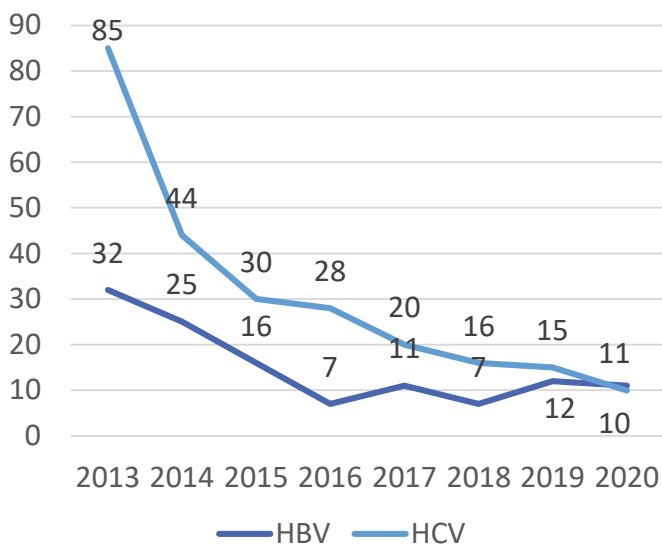
Program został zakończony w 2020 r.

Tab. 4. „Program Wykrywania Zakażeń WZW B i C w Województwie Kujawsko-Pomorskim ” w latach 2013-2020

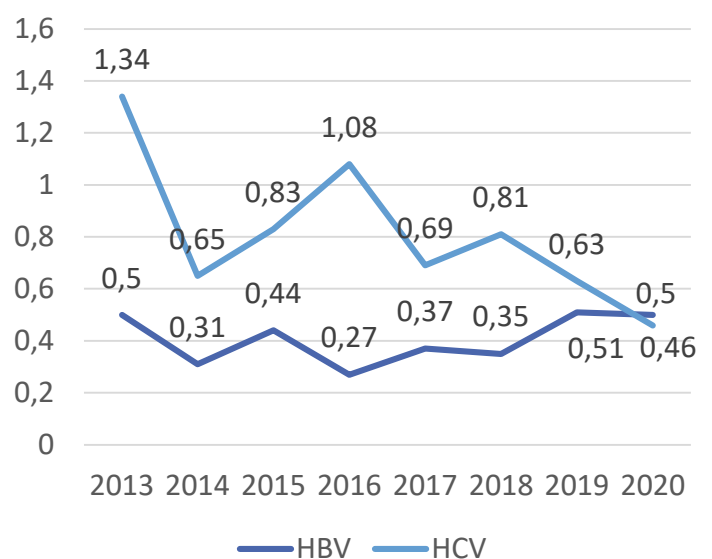
Rok	Liczba osób przebadanych	Wykorzystana kwota dotacji w zł*	Liczba jst	Liczba realizatorów	Liczba wykrytych zakażeń WZW B	Liczba wykrytych zakażeń WZW C
2013	6 332	291 833,62	29	5	32	85
2014	6 672	294 645,70	27	8	25	44
2015	3 602	128 341,23	29	8	16	30
2016	2 587	77 212,04	23	4	7	28
2017	2 664	91 094,30	23	8	11	20
2018	1 987	78 760,00	23	7	7	16
2019	2 366	80 266,00	28	4	12	15
2020	2 181	72 468,89	27	3	11	10
Razem	28 391	1 114 621,78	-	-	121	248

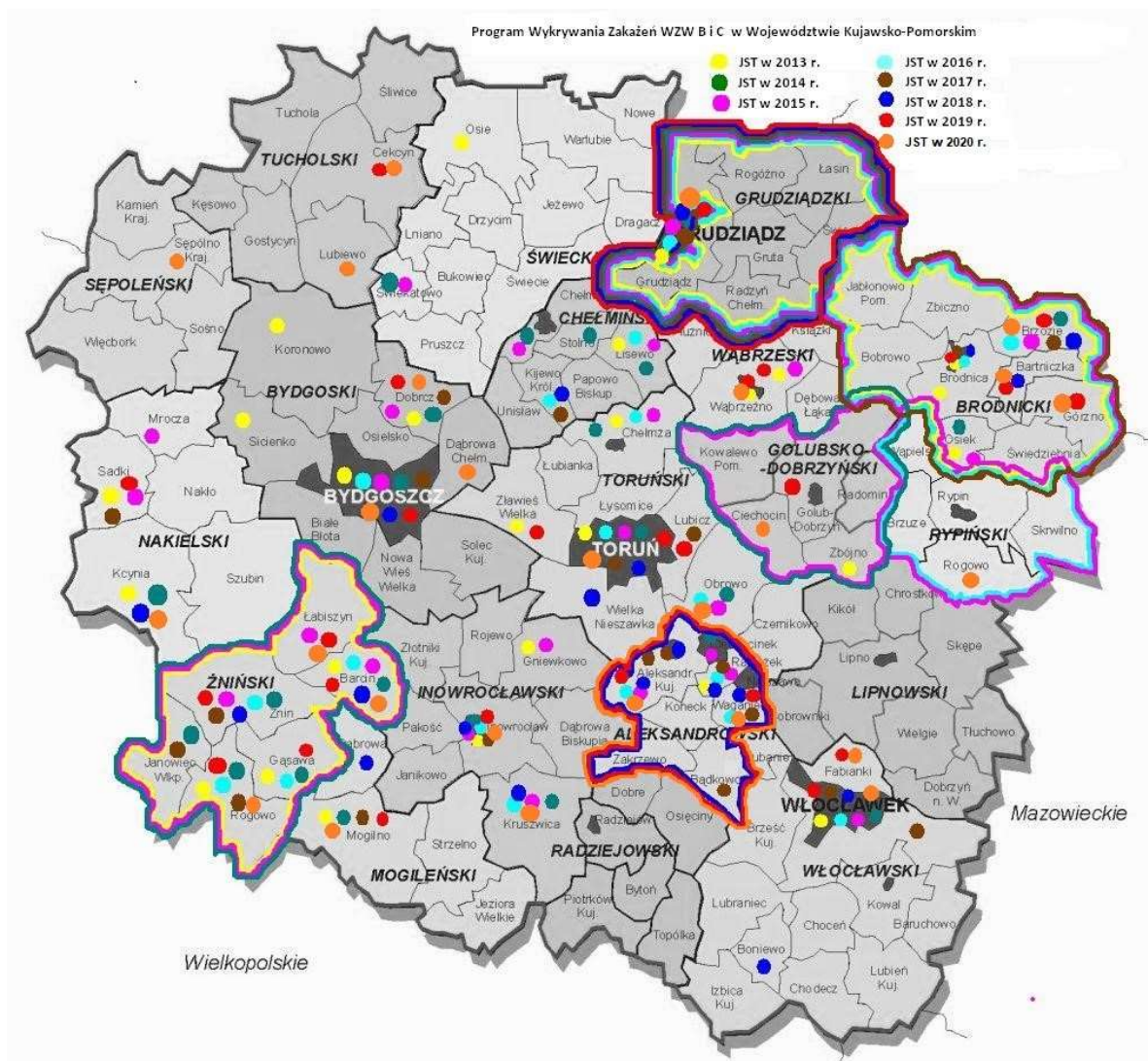
* łącznie koszt szczepień i koordynacji

Ryc. 10 Liczba wykrytych zakażeń HBV i HCV



Ryc. 11 % zakażeń HBV i HCV w badanej populacji





Ryc. 12. Jednostki samorządu terytorialnego realizujące „Program Wykrywania Zakażeń WZW B i C w Województwie Kujawsko-Pomorskim” w latach 2013-2020

V. Projekty realizowane ze środków Unii Europejskiej

1. Projekt „Program profilaktyczny ukierunkowany na wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego dla osób zagrożonych przerwaniem aktywności zawodowej”

Projekt realizowany w ramach „Programu profilaktycznego ukierunkowanego na wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego dla osób zagrożonych przerwaniem aktywności zawodowej” został dofinansowany w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach osi priorytetowej RPKP 8 Aktywni na rynku pracy, działanie 8.6 Zdrowy i aktywny region, poddziałania 8.6.2 Regionalne programy polityki zdrowotnej i profilaktyczne”

Program realizowany jest od 1 stycznia 2018 r. do 31 grudnia 2023 r.

Cel programu

Celem programu jest zwiększenie udziału osób w wieku aktywności zawodowej w programach profilaktycznych, rehabilitacji i ochrony zdrowia.

Przedmiot programu

- kolonoskopia przesiewowa w populacji osób średniego ryzyka zachorowania na raka jelita grubego. Kolonoskopia jest to metoda badania dolnego odcinka przewodu pokarmowego polegająca obejrzeniu jelita grubego od środka za pomocą miękkiego, giętkiego aparatu w kształcie rurki wprowadzonej przez odbyt do oczyszczonego jelita grubego i przesuwanie go do ujścia jelita cienkiego. Po wykonaniu badania pacjent (w razie potrzeby) może zostać skierowany do dalszej diagnostyki;
- edukacja pacjentów.

Adresaci programu

Osoby pracujące bądź gotowe do podjęcia zatrudnienia, narażone na wystąpienie czynników negatywnie wpływających na stan zdrowia, które spełniają następujące warunki:

- są w wieku 50-65 lat, nie mają objawów klinicznych sugerujących istnienie raka jelita grubego, albo;
- są w wieku 40-49 lat, nie mają objawów klinicznych sugerujących istnienie raka jelita grubego, które mają w rodzinie krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego;
- są w wieku 25-49 lat, pochodzące z rodzin, w których występuje dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC). W tym przypadku potrzebne jest skierowanie (potwierdzenie) z poradni genetycznej.

Realizatorzy programu:

1. Zespół Opieki Zdrowotnej w Brodnicy – „Program profilaktyczny – wczesne wykrywanie raka jelita grubego”
2. Novamed Sp.z o.o. w Brodnicy – „Popularyzacja badań kolonoskopowych oraz działań edukacyjnych w zakresie profilaktyki raka jelita grubego”
3. Szpital Powiatowy Sp. z o.o. w Chełmży – „Program wczesnego wykrywania nowotworu jelita grubego w Szpitalu Powiatowym Sp. z o.o. w Chełmży”
4. Specjalistyczny Szpital Miejski im. M. Kopernika w Toruniu - „Wyprzedź raka - weź udział w badaniach profilaktycznych raka jelita grubego”
5. „Gastromed” Kopoń, Zmudziński i Wspólnicy Sp. j. w Toruniu, Miejska Przychodnia Specjalistyczna w Toruniu – „Lepiej zapobiegać niż leczyć - kompleksowy program profilaktyki raka jelita grubego dla mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego”
6. Samodzielny Publiczny Wielospecjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Bydgoszczy – „Żyjmy dłużej - badania profilaktyczne w kierunku wczesnego wykrycia raka jelita grubego”
7. 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ Oddział Kliniczny Gastroenterologiczny w Bydgoszczy, Wyższa Szkoła Gospodarki - Akademickie Centrum Medyczne w Bydgoszczy, NZOZ Stadmedica w Bydgoszczy – „Program profilaktyki raka jelita grubego dla osób zagrożonych przerwaniem aktywności zawodowej w województwie kujawsko-pomorskim”
8. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "AWIMED" Sp. z o.o. w Bydgoszczy – „Zadbaj o zdrowie - profilaktyka raka jelita grubego w województwie kujawsko-pomorskim”
9. Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka w Bydgoszczy, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki we Włocławku, Centrum Diagnostyczno-Lecznicze we Włocławku – „Program profilaktyki raka jelita grubego dla województwa kujawsko-pomorskiego”
10. Centrum Medyczne Ikar w Bydgoszczy, Centrum Medyczne Ikar w Bydgoszczy – „Profilaktyczny Ikar”
11. Nowy Szpital Sp. z o.o. w Świeciu – „Rak na wspak-program profilaktyki raka jelita grubego prowadzony przez Nowy Szpital Sp. z o.o. z siedziba w Świeciu”
12. Szpital Tucholski Sp. z o.o. – „Program badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania raka jelita grubego”
13. Centrum Zdrowia Na Skarpie Sp. z o.o. w Grudziądzu – „Profilaktyka raka jelita grubego w województwie Kujawsko-Pomorskim”

Z końcem 2022 roku znaczna większość realizatorów zakończyła swoje projekty. Obecnie badania kontynuują cztery placówki: Nowy Szpital Sp. z o.o. w Świeciu, Szpital Tucholski Sp. z o.o., Novamed Sp. z o.o. w Brodnicy, Centrum Medyczne Ikar w Bydgoszczy.

Z badań kolonoskopowych w latach 2018 - 2022 skorzystało łącznie **17 113 osób**.

Środki przeznaczone na realizację projektu: **18 623 658,20 zł**.

2. Projekt „Program profilaktyki wczesnego wykrywania i zapobiegania raka płuca dla mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego” jako realizacja Ogólnopolskiego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Płuca (WWRP) za Pomocą Niskodawkowej Tomografii Komputerowej (NDTK) - połączenie prewencji wtórnej z pierwotną w celu poprawy świadomości dotyczącej raka płuca wśród społeczeństwa i personelu ochrony zdrowia na terenie województwa kujawsko-pomorskiego

Projekt „Program profilaktyki wczesnego wykrywania i zapobiegania raka płuca dla mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego” realizowany przez Centrum Onkologii im. prof. F. Łukaszczyka w Bydgoszczy został dofinansowany w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach osi priorytetowej RPKP 8 Aktywni na rynku pracy, działanie 8.6 Zdrowy i aktywny region, poddziałania 8.6.2 Regionalne programy polityki zdrowotnej i profilaktyczne”

Od 2007 roku rak płuca jest najczęstszą nowotworową przyczyną zgonu.

Program realizowany jest od 1 lipca 2020 r. do 31 grudnia 2023 r.

Cele programu

Głównym celem programu jest poprawa wykrywalności raka płuca poprzez zastosowanie profilaktyki pierwotnej i wtórnej dla mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego nieobjętych Ogólnopolskim programem Wczesnego Wykrywania Raka Płuca (WWRP) z uwzględnieniem osób w wieku aktywności zawodowej, będących w grupie podwyższonego ryzyka.

Cele szczegółowe:

- zwiększenie wiedzy uczestników programu nt. profilaktyki raka płuc;
- zwiększenie dostępu do badań profilaktycznych NDTKKP;
- zwiększenie zasobów kadry medycznej przeszkolonej w zakresie rozpoznawalności raka płuca.

Przedmiot programu

- działalność informacyjno-edukacyjna - wyjaśnianie wątpliwości dotyczących profilaktyki raka płuc;
- udzielenie porady antynikotynowej;
- szkolenie personelu medycznego, pielęgniarskiego oraz pomocniczego w kierunku wykrywalności raka płuca (120 osób);
- wykonywanie badań Niskodawkową Tomografią Komputerową NDTK klatki piersiowej, która szybko, bezinwazyjnie i bezboleśnie wykrywa wczesne zmiany w obrębie płuc;
- utworzenie Centrum Badań Przesiewowych Raka Płuca.

Adresaci programu

1. osoby w wieku 55-74 lat z konsumpcją tytoniu większą lub równą 20 paczkolet (średnia liczba wypalanych dziennie papierosów pomnożone przez lata palenia), okresem absencji tytoniowej nie dłuższym niż 15 lat
oraz
2. osoby w wieku 50-74 lat z konsumpcją tytoniu większą lub równą 20 paczkolet, okresem absencji tytoniowej nie dłuższej niż 15 lat, u których stwierdza się jeden z czynników ryzyka:
 - ekspozycja zawodową na krzemionkę, beryl, nikiel, chrom, kadm, azbest, związki arsenu, spaliny silników diesla, dym ze spalania węgla kamiennego, sadza, ekspozycja na radon;
 - indywidualna historia zachorowania na raka płuca w wywiadzie chłoniak, rak głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu, np. rak pęcherza moczowego;
 - rak płuca w wywiadzie u krewnych I stopnia;
 - historia chorób płuc: przewlekła obturacyjna choroba Płuc POChP; lub włóknienie płuc IPF.¹¹

Realizacja programu obejmuje dwie placówki medyczne:

- Centrum Onkologii im. Prof. F. Łukaszczyka (CO)
ul. dr Izabeli Romanowskiej 2, 85-796 Bydgoszcz
- Centrum Diagnostyczno-Lecznicze we Włocławku (CDL)
ul. Królewiecka 2a, 87-800 Włocławek

Wraz z końcem 2022 roku osiągnięto planowany limit uczestników projektu, przebadano 4000 osób, z czego 2036 jest nadal w trakcie diagnostyki. (Diagnostyka, w zależności od wskazań pulmonologa lub torakochirurga obejmuje kilka etapów. NDTK u danego pacjenta może zostać powtórzone co 3, 6 lub 12 miesięcy. Dodatkowo 126 osób z personelu medycznego zostało przeszkolonych, w tym 6 osób do prowadzenia programu.

Tab. 5. „Program profilaktyki wczesnego wykrywania i zapobiegania raka płuca dla mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego” – dane za lata 2020 - 2022.

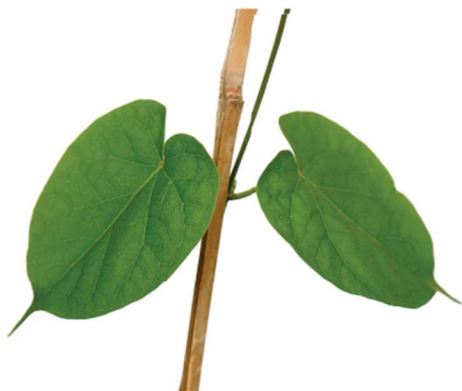
Ośrodek	Liczba osób przebadanych w projekcie	Liczba dotychczas wykrytych zmian nowotworowych	Liczba przeszkolonych pracowników ochrony zdrowia
CO	3 234	30	126
CDL	766	8	
Razem	4 000	38	126

Środki przeznaczone na realizację projektu: **4 439 110,40 zł.**

¹¹ <http://www.profilaktyka-pluca.pl/>

ULOTKA

BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE
NISKODAWKOWEJ TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ



Program profilaktyki, wczesnego wykrywania
i zapobiegania raka płuca dla województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Program profilaktyki,
wczesnego wykrywania
i zapobiegania raka płuca
dla województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Zadzwoń i umów się na bezpłatne badanie NDTK:

Centrum Onkologii im. prof. F. Łukaszczyka
ul. dr Izabeli Romanowskiej 2
85-796 Bydgoszcz
tel. 52 374 39 20

**Centrum Diagnostyczno
- Lecznicze we Włocławku**
ul. Królewiecka 2
87-800 Włocławek
tel. 54 230 13 46 lub 52 374 36 46



www.profilaktyka-pluca.pl

„Program profilaktyki, wczesnego wykrywania i zapobiegania raka płuca dla mieszkańców województwa Kujawsko-Pomorskiego” współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach RPO Województwa Kujawsko - Pomorskiego na lata 2014-2020.

3. Projekt „Profilaktyka WZW B i C w województwie kujawsko-pomorskim” jako realizacja programu polityki zdrowotnej pn. „Program profilaktyki WZW B i C w województwie kujawsko-pomorskim”

Projekt „Profilaktyka WZW B i C w województwie kujawsko-pomorskim” realizowany przez Europejskie Centrum Szkoleń Sp. z o. o. w Warszawie został dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach osi priorytetowej RPOWKP 8 Aktywni na rynku pracy, działanie 8.6 Zdrowy i aktywny region, poddziałania 8.6.2 Regionalne programy polityki zdrowotnej i profilaktyczne.

Program realizowany jest od 1 stycznia 2021 r. do 31 grudnia 2023 r.

Cele programu

Głównym celem programu jest zwiększenie liczby osób z wirusowym zapaleniem wątroby typu B i C (WZW B i C) kierowanych do leczenia poprzez zwiększenie liczby wykrywanych w roku kalendarzowym WZW B i WZW C. Ponadto w wyniku realizacji projektu nastąpi uodpornienie czynne w zakresie HBV u 30% przebadanych uczestników Programu (poprzez szczepienia) oraz wzrost świadomości populacji docelowej w zakresie problemu WZW B i C

Przedmiot programu

- test HBsAG w celu potwierdzenia obecności antygenu powierzchniowego występującego podczas wirusowego zapalenia wątroby typu B;
- badania diagnostyczne na obecność przeciwciał anti-HCV;
- szczepienia przeciw WZW B1 - szczepieniem objętych zostanie 11.950 mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego, wyłonionych z grupy osób poddanych ww. diagnostycznym badaniom krwi, uczestnicy otrzymają szczepionkę wg 3-dawkowego schematu: 0, 1, 6 miesięcy);
- działaniami edukacyjnymi, dotyczącymi: objawów, powikłań, profilaktyki wirusowego zapalenia wątroby, unikania ryzykownych zachowań sprzyjających zakażeniom, objętych zostanie 265.551 mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego. Planowana jest realizacja wykładów/prezentacji w każdej gminie i miastach na prawach powiatu po 2 razy w każdym roku kalendarzowym. W czasie epidemii wirusa SARS-Cov-2 działania edukacyjne prowadzone są zgodnie z obowiązującymi w danym momencie obostrzeniami (np. w formie on-line).

Adresaci programu

Uczestnikami projektu mogą być mieszkańcy województwa kujawsko-pomorskiego będący **w wieku aktywności zawodowej tj. 20-64 lata**, którzy nie leczą się z powodu WZW B i C, a także nie są objęci żadnym innym programem terapeutyczno-diagnostycznym w związku z zakażeniem WZW B lub C, finansowanym z NFZ, jak również nie biorą udziału w analogicznym projekcie u innego Beneficjenta, finansowanego ze środków publicznych.

Do tej szerokiej grupy skierowane są działania informacyjno-edukacyjne, które wspomogą rekrutację osób kwalifikujących się do badań przesiewowych oraz szczepień.

Badaniami przesiewowymi planuje się objąć 39 850 osoby.

Każda z osób chętnych do skorzystania z badań diagnostycznych krwi musi spełnić dodatkowo kryteria włączenia tzn. przynależć do jednej z poniższych grup ryzyka:

- wielokrotnie hospitalizowani (dwukrotnie i więcej w ostatnich 5 – latach);
- kobiety u których wykonano co najmniej dwa cięcia cesarskie;
- osoby, u których przeprowadzono transfuzję (przetoczenie) krwi lub preparatów krwiopochodnych przed 1992 r. (szacowana grupa – około 5% populacji);
- osoby, które przyznały się do przynajmniej jednokrotnego przyjęcia narkotyku we wstrzyknięciu;
- osoby posiadające tatuaże;
- osoby posiadające partnera zakażonego HBV, HCV;
- osoby, które miały wielu partnerów seksualnych lub z chorobami przenoszonymi drogą płciową w historii;
- osoby osadzone w zakładach karnych;
- osoby zarażone HIV;
- osoby przyjmujące leki cytotoksyczne lub immunosupresyjne;
- pacjenci poddawani hemodializom;
- dawcy krwi, plazmy, organów, tkanek lub nasienia;
- osoby po przeszczepach organów;
- kobiety ciężarne;
- personel medyczny oraz służb bezpieczeństwa publicznego;
- pacjenci szpitali psychiatrycznych.¹²

W przypadku osób wcześniej badanych w kierunku HBV i HCV, u których nie stwierdzono zakażenia, należy wziąć pod uwagę jedynie czynniki ryzyka, które miały miejsce od momentu wyników ujemnych.

Partnerzy programu

Realizacja projektu odbywa się we współpracy z placówkami medycznymi funkcjonującymi w województwie kujawsko-pomorskim tj. przychodniami Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ), Przychodniami Specjalistycznymi (AOS) w zakresie chorób wątroby, a także szpitalami posiadającymi oddziały obserwacyjno-zakaźne.

Od początku realizacji projektu do końca 2022 r. badaniom poddano **8 402 osoby** (K 5492, M 2910), natomiast szczepieniami objęto **766 osób** (K 386, M 380).

Środki przeznaczone na realizację projektu: **10 607 597,44 zł**.

¹² <http://stopwzw.pl/>

Placówki medyczne współpracujące przy projekcie:

- Szpital Lipno Sp. z o.o
- SPZOZ Łasin,
- Przychodnia „Mój Lekarz” w Brodnicy,
- SPOZ Żelgno,
- Gminna Przychodnia w Jeżewie,
- Szpital Powiatowy w Golubiu – Dobrzyniu,
- Szpital Uniwersytecki im. J. Bizuela w Bydgoszczy,
- SPZOZ w Grucie,
- Laboratorium VITALABO.¹³



STOP WZW

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to prawdziwy cichy zabójca, stanowi ósmą przyczynę zgonów na świecie, a objawy choroby nie dają o sobie znać przez długi czas. Niezwykle ważne jest więc możliwie szybkie wykrycie choroby i natychmiastowe wdrożenie leczenia!

NIE CZEKAJ!

WEŹ UDZIAŁ W PROJEKCIE „PROFILAKTYKA WZW TYP B I C W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM” I SKORZYSTAJ Z:

- BEZPŁATNYCH WYKŁADÓW na temat objawów, powikłań i profilaktyki WZW,
- BEZPŁATNYCH badań diagnostycznych krwi w kierunku WZW,
- BEZPŁATNYCH szczepień przeciw WZW.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego w wieku od 20 do 64 lat.

Masz za sobą wielokrotne hospitalizacje?
Miałeś wykonywaną transfuzję krwi?
Posiadasz tatuaż? Jesteś pracownikiem personelu medycznego? Rodziłaś za pomocą cesarskiego cięcia? Jesteś aktywny zawodowo i dbasz o swoje zdrowie?

ZAPISZ SIĘ NA WYKŁAD JUŻ DZIŚ I SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH I SZCZEPIEŃ!
www.stopwzw.pl/dzialania-edukacyjne

Europejskie Centrum Szkoleń Sp. z o.o
www.stopwzw.pl | wzw@e-c-s.pl | tel. 533 334 851

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Województwo Kujawsko-Pomorskie | UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt „Profilaktyka WZW B i C w województwie kujawsko-pomorskim” realizowany przez Europejskie Centrum Szkoleń Sp. z o.o został dofinansowany w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego działanie 8.6 Zdrowy i aktywny region.

CZEKAMY NA TWOJE ZGŁOSZENIE!

¹³ <https://vitalabo.com.pl/bezplatne-badania-diagnostyczne-kwalifikujace-do-szczepienia-przeciw-wirusowemu-zapaleniu-watrobry>

VI. Realizacja zadań publicznych samorządu województwa kujawsko-pomorskiego przez podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego w zakresie ochrony i promocji zdrowia

Na podstawie ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie Departament Spraw Społecznych i Zdrowia przeprowadza otwarte konkursy ofert związane z realizacją zadań Samorządu Województwa w zakresie promocji i ochrony zdrowia skierowane do organizacji prowadzących działalność pożytku publicznego.



Zestawienie konkursów z lat 2015-2022

Tabela 6. Zestawienie dotacji wnioskowanych i przyznanych w ramach konkursów: nr 10 „Ochrona i promocja zdrowia” oraz nr 16 „Ochrona zdrowia psychicznego w latach 2015-2022.

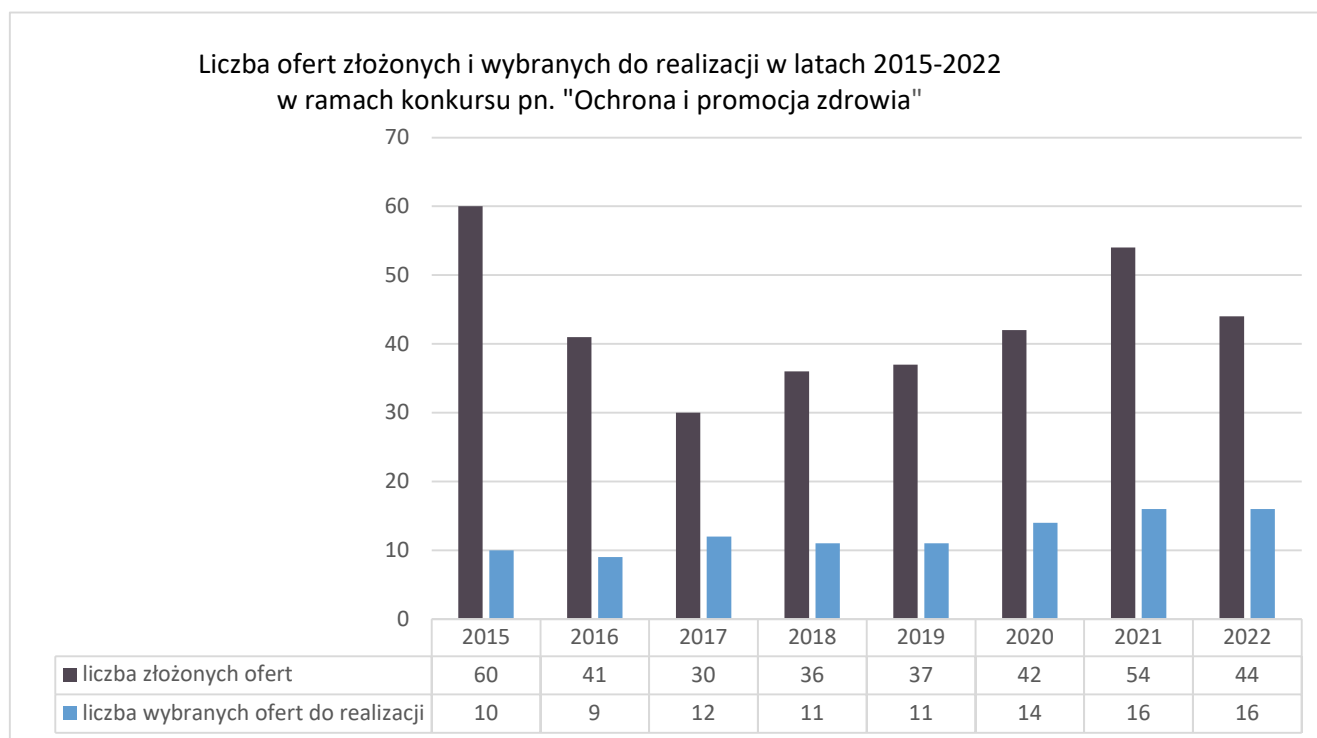
Rok	liczba złożonych ofert	wysokość wnioskowanej dotacji w zł wszystkich ofert	liczba wybranych ofert do realizacji	wysokość wnioskowanej dotacji w zł wybranych ofert	wysokość środków z budżetu Województwa przeznaczonych na konkurs w zł	średnia wnioskowanej dotacji wybranych ofert do realizacji w zł	średnia przyznanej dotacji w zł
Konkurs nr 10 "Ochrona i promocja zdrowia"							
2015	60	439 869,77	10	71 844,00	60 000,00	7 184,40	6 000,00
2016	41	361 583,00	9	91 915,00	60 000,00	10 212,77	6 666,66
2017	30	295 141,27	12	101 385,00	60 000,00	8 448,75	5 000,00
2018	36	273 400,32	11	76 841,00	60 000,00	6 985,54	5 454,54
2019	37	362 692,50	11	89 214,00	60 000,00	8 110,36	5 454,54
2020	42	463 134,00	14	134 839,00	113 360,00	9 515,93	8 000,00
2021	54	696 501,20	16	158 911,00	120 000,00	9 931,94	7 500,00
2022	44	544 409,50	16	151 473,50	116 941,75	9 467,09	7 308,86
Konkurs nr 16 "Ochrona zdrowia psychicznego"							
2015	18	116 381,50	7	51 417,50	40 000,00	7 345,36	5 714,29
2016	13	92 934,34	11	72 274,34	40 000,00	6 570,39	3 636,36
2017	12	95 887,50	7	52 467,50	40 000,00	7 495,36	5 714,28
2018	18	132 355,00	8	56 135,00	40 000,00	7 016,87	5 000,00
2019	11	73 353,00	8	53 833,00	40 000,00	6 729,12	5 000,00
2020	16	169 245,00	10	96 713,00	80 000,00	9 671,30	8 000,00
2021	19	227 311,40	11	113 665,00	80 000,00	10 333,18	7 272,73
2022	28	339 675,00	9	97 585,00	80 000,00	10 842,77	8 888,88

W 2020 r. zwiększono środki finansowe o 100% (ze 100 000,00 zł do 200 000,00 zł) z przeznaczeniem na realizację zadań publicznych samorządu województwa kujawsko-pomorskiego przez podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego w zakresie ochrony i promocji zdrowia.

1. Otwarty konkurs ofert pn. „Ochrona i promocja zdrowia”

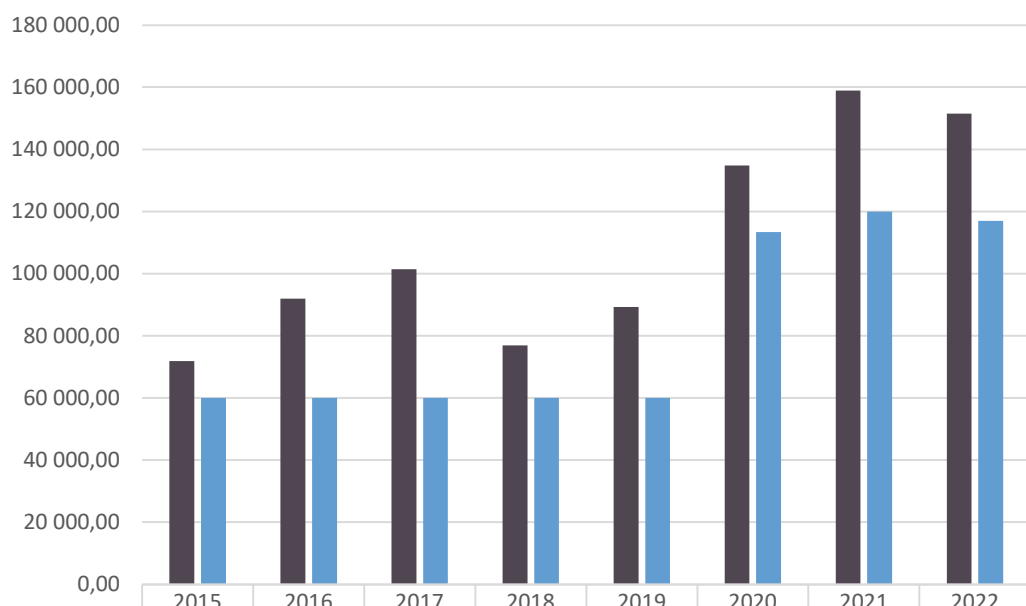
Rodzaje zadań objęte konkursem to:

1. Działania mające na celu promowanie zdrowego stylu życia.
2. Działania mające na celu poprawę jakości życia osób chorych.
3. Organizacja konferencji naukowych w obszarze zdrowia publicznego.



Ryc. 13. Porównanie liczby ofert złożonych do liczby ofert wybranych do realizacji w ramach konkursu nr 10 pn. „Ochrona i promocja zdrowia” w latach 2015-2022.

Łączne wartości dotacji ofert wybranych do realizacji



■ łączna wartość wnioskowanych dotacji (w zł)	71 844,00	91 915,00	101 385,00	76 841,00	89 214,00	134 839,00	158 911,00	151 473,50
■ łączna wartość przyznanych dotacji (w zł)	60 000,00	60 000,00	60 000,00	60 000,00	60 000,00	113 360,00	120 000,00	116 941,75

Ryc. 14. Porównanie łącznych wartości dotacji wnioskowanych do przyznanych oferentom wybranym w ramach konkursu nr 10 pn. "Ochrona i promocja zdrowia" w latach 2015-2020

Wybrane działania zrealizowane w ramach konkursu nr 10/2022:

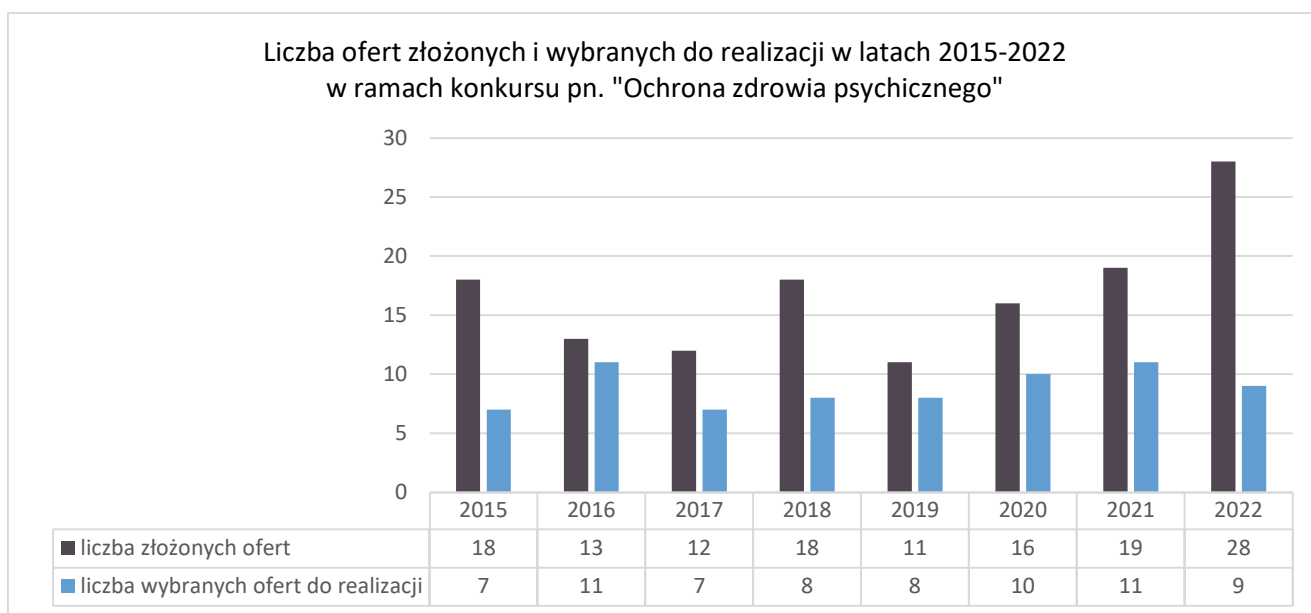
- zrealizowano 2 projekty warsztatowe skierowane do dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych z udzielania pierwszej pomocy. W ramach tych ofert zostały zrealizowane następujące działania: 1 szkolenie-16 godzinne i 10 godz. warsztatów, w których wzięło udział 136 harcerzy z Bydgoszczy i powiatu bydgoskiego oraz 7 szkoleń dla 120 uczniów z szkół gminy Kcynia w wieku 10-14 lat i 1 szkolenie dla 15 rodziców;
- zrealizowano 1 projekt zwiększający świadomość rodziców nt. wpływu żywienia na zdrowie i funkcjonowanie dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami. Zorganizowano 2 godzinne spotkanie edukacyjne i zajęcia sportowe, w których wzięło udział 250 osób z Torunia i okolic;
- zrealizowano 3 projekty w ramach zwiększenia świadomości z zakresu zdrowego i aktywnego stylu życia wśród seniorów. Przeprowadzono 30 godz. zajęć edukacyjnych, 29 zajęć fizjoterapeutycznych i 182 godz. zajęć ruchowych. Łącznie z powyższych działań skorzystały 234 osoby z Inowrocławia, Włocławka i Żnina;
- przeprowadzono 50 godz. zajęć na basenie zwiększających sprawność fizyczną i umiejętności pływania wśród dzieci i młodzieży w wieku 6-16 lat. W zajęciach wzięło udział 88 osób z Torunia i okolic;

-
- w ramach obchodów Światowego Dnia Stwardnienia Rozsianego zorganizowano spotkanie edukacyjne z urologiem, fizjoterapeutą i psychologiem dla 30 osób chorych na SM z Grudziądzą i okolic;
 - zapewniono opiekę medyczną i edukację zdrowotną 178 osobom ubogim, bezdomnym i zagrożonym wykluczeniem społecznym z Torunia i okolic. Wykonano czynności pielęgnacyjno-lecznicze (tj. opatrywanie ran, pomiar ciśnienia tętniczego, podawanie leków, zwalczanie wszawicy, chorób zakaźnych itp.);
 - zrealizowano 2 projekty dla osób niepełnosprawnych zwiększające m.in. ich aktywność ruchową. W ramach projektu skierowanego do osób niewidomych i słabowidzących (28 osób) i ich opiekunów (6 osób) z Włocławka i okolic zorganizowano zajęcia zwiększające poprawę orientacji przestrzennej tj. zajęcia na basenie, kręgielni. Natomiast w ramach projektu skierowanego do 23 osób z niepełnosprawnością psychoruchową z Inowrocławia zorganizowano 13 zajęć edukacyjno-aktywizujących;
 - zrealizowano 1 projekt z profilaktyki onkologicznej, w ramach którego przeprowadzono 4 spotkania edukacyjne połączone z nauką samobadania piersi oraz poradami psychologa i kosmetologa. Rozdano 27 peruk. Zadania skierowano do 200 osób głównie pań z powiatu bydgoskiego, toruńskiego i włocławskiego;
 - zorganizowano kampanię promującą honorowe krwiodawstwo, w ramach zadania przeprowadzono 10 akcji podczas których pobrano 147 litrów krwi i dodatkowo przeszkolono 373 osoby z udzielania pierwszej pomocy. Zadanie skierowano bezpośrednio do ok. 500 osób biorących udział w akcjach i szkoleniach z Bydgoszczy i okolic;
 - przeprowadzono działania warsztatowo-edukacyjne dot. zdrowego stylu życia, które skierowano do grupy 50 osób tj. młodzieży z Kruszwicy i Inowrocławia. Zrealizowano zajęcia ze zdrowego żywienia - 12 godzin, zajęcia z psychologiem - 10 godzin, zajęcia z fizjoterapeutą - 12 godzin, zajęcia sportowe – 112;
 - zorganizowano tzw. Maraton Trzeźwości, którego celem było stworzenie aktywnej formy przeciwdziałania negatywnym skutkom używania alkoholu oraz narkotyków. Zadaniu towarzyszyły różne konkursy plastyczne i literackie. W projekcie wzięło udział 300 osób z terenu gmin Brzuze, Zbójno, Wąpielsk i Rypin;
 - przeprowadzono kompleksowe działania na rzecz zdrowia psychicznego i fizycznego skierowane do 19 kobiet z powiatu bydgoskiego po traumatycznych przeżyciach (tj. odejście od męża alkoholika, zerwanie związku przemocowego, rozwód itp.). Zorganizowano łącznie 80 godz. warsztatów dot. aktywności ruchowej, zdrowia psychicznego, wizerunku.

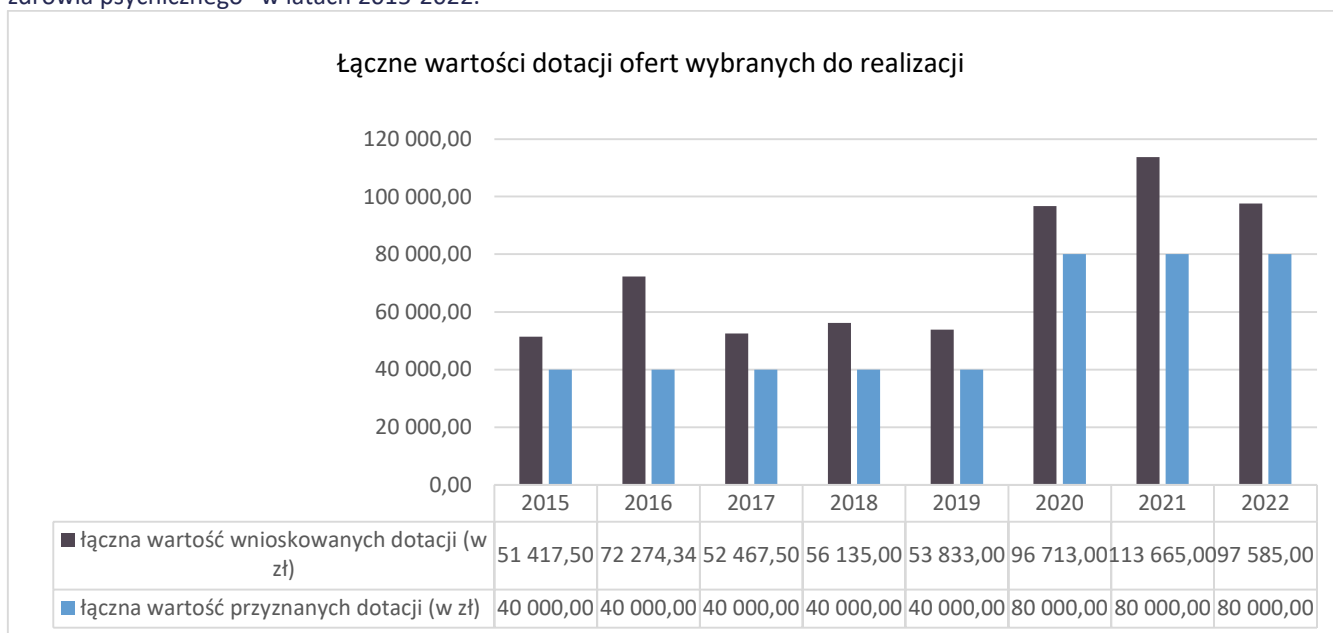
2. Otwarty konkurs ofert pn. „Ochrona zdrowia psychicznego”

Rodzaje zadań objęte konkursem to:

1. Działania mające na celu promowanie zdrowia psychicznego.
2. Działania informacyjno-edukacyjne sprzyjające postawom zrozumienia i akceptacji oraz przeciwdziałające dyskryminacji wobec osób z zaburzeniami psychicznymi.
3. Działania służące rozwojowi form oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
4. Kampanie szkoleniowo-informacyjne adresowane do pracodawców promujące zatrudnienie osób z zaburzeniami psychicznymi.



Ryc. 15 Porównanie liczby ofert złożonych do liczby ofert wybranych do realizacji w ramach konkursu nr 16 pn. „Ochrona zdrowia psychicznego” w latach 2015-2022.



Ryc. 16 Porównanie łącznych wartości dotacji wnioskowanych do przyznanych oferentom wybranym w ramach konkursu nr 16 pn. „Ochrona zdrowia psychicznego” w latach 2015-2022.

Wybrane działania zrealizowane w ramach konkursu nr 16/2022:

- zrealizowano 3 projekty skierowane do dzieci i młodzieży oraz do nauczycieli i instruktorów ZHP zwiększające kompetencje kadry pedagogicznej w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych oraz kształtujące umiejętności radzenia sobie ze stresem, depresją czy negatywnymi emocjami w środowisku dzieci i młodzieży. Zrealizowano dla dorosłych konferencję warsztatową, oraz 4 szkolenia natomiast dla uczniów 77 warsztatów promujących zdrowie psychiczne. Działania skierowane były do 189 nauczycieli i 940 uczniów z Bydgoszczy, Torunia, Żołądowa, Sicienka, Koronowa i Inowrocławia;
- przeprowadzono 2 konferencje, jedna dot. uzależnienia od leków i związanych z tym niebezpieczeństw zdrowotnych wśród seniorów. W konferencji wzięły udział 92 seniorów z Włocławka i okolic. Druga konferencja dotyczyła psychiatrii środowiskowej, na której omówiono m.in. doświadczenia i działania podejmowane w ramach Centrów Zdrowia Psychicznego zarówno w naszym regionie jak i w skali całego kraju. W spotkaniu wzięło udział 81 osób z województwa, przedstawiciele placówek związanych z pomocą społeczną, samorządów terytorialnych, psychiatry oraz studenci medycyny;
- przeprowadzono 10 szkoleń zwiększających wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu funkcjonowania i rozwoju dzieci ze spektrum autyzmu. Spotkania skierowano do nauczycieli, pedagogów, pracowników domów pomocy społecznej, studentów kierunków pedagogicznych. W szkoleniach uczestniczyło 207 osób z województwa;
- zrealizowano 2 projekty dotyczące warsztatów psychoterapeutycznych: jeden został skierowany do 25 chorych onkologicznie z województwa z zaburzeniami psychicznymi i emocjonalnymi, drugi do 15 osób niepełnosprawnych z problemami psychologicznymi z Bydgoszczy i okolic. Łącznie przeprowadzono 10 warsztatów z psychologiem i psychoonkologiem, 15 spotkań indywidualnych z psychologiem oraz 5 spotkań grupy wsparcia, na których zostały poruszone tematy m.in. dotyczące jak radzić sobie ze stresem, negatywnymi emocjami, jak utrzymać równowagę psychiczną w trudnych sytuacjach życiowych itp.;
- zrealizowano projekt skierowany do młodych rodziców zmagających się z problemami psychologicznymi w tym ze stresem w celu zwiększenia ich umiejętności w radzeniu sobie ze złymi emocjami, zwalczania stresu i motywowania do działania na rzecz zdrowia psychicznego. W ramach zadania utworzono 3 grupy wsparcia, dla mam, dla ojców oraz łącznie dla rodziców, przeprowadzono 20 spotkań terapeutycznych, powstało 10 wspierających postów i 6 nagrań motywująco-relaksacyjnych. W projekcie uczestniczyło 16 osób.



VII. Inne działania dot. profilaktyki i promocji zdrowia zrealizowane w roku 2022 bezkosztowo oraz w ramach zadania budżetowego „Województwo Promujące Zdrowie”

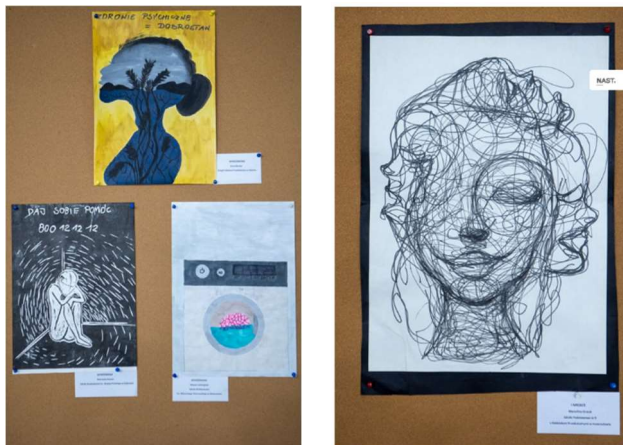
1. Kampania edukacyjna pn. „Kiedy działasz, działaj z GŁOWA”

Mając na uwadze ogromne potrzeby w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży Departament Spraw Społecznych i Zdrowia przeprowadził kampanię edukacyjną skierowaną do dzieci i młodzieży oraz do nauczycieli pn. „**Kiedy działasz, działaj z GŁOWA**”, w ramach której:

- przeprowadzono konkurs plastyczny pn. „Zdrowie psychiczne – wyraż je artystycznie” skierowany do uczniów klas 6-8 szkół podstawowych z terenu województwa kujawsko-pomorskiego, którego głównym celem było zwrócenie uwagi młodych ludzi na problematykę zdrowia psychicznego. Konkurs trwał od 10.10.2022 r. do 10.11.2022 r. Na konkurs nadesłano łącznie 200 prac. Komisja Konkursowa wyłoniła 3 laureatów oraz przyznała wyróżnienia;
- zorganizowano w dn. 1 grudnia 2022 r. konferencję pt. „Kiedy działasz, działaj z GŁOWA” w ramach, której odbyły się dwie równoległe sesje warsztatowe, pierwsza skierowana była do przedstawicieli szkół - dyrektorów, nauczycieli, pedagogów oraz psychologów szkolnych natomiast druga skierowana była do uczniów. Wystąpienia prelegentów wniosły ogromną wartość merytoryczną i skłoniły do wielu refleksji odnośnie aktualnego stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz systemu opieki psychiatrycznej. Specjaliści podkreślali szczególną rolę szkoły w kreowaniu, dostrzeganiu i realizacji potrzeb młodych ludzi w zakresie zdrowia psychicznego. Podczas trwającego równoległe panelu, uczniowie zdobywali wiedzę o roli stresu w procesie uczenia się i zapamiętywania oraz trenowali umiejętności pozwalające na efektywne uczenie się. Uczestnicy warsztatów szkolili się także w budowaniu poczucia własnej wartości – często tak zachwianej w okresie adolescencji;
- opracowano, wydrukowano i rozpowszechniono materiały informacyjno-edukacyjne tj. broszury „Algorytmy postępowania wskazówki dla rodziców i nauczycieli” oraz ulotki informującej o dostępnych formach pomocy dzieciom i młodzieży będącym w kryzysie. Wydrukowano 1000 szt. broszury oraz 10 000 szt. ulotek. W ramach podjętych działań na rzecz kampanii Departament nawiązał współpracę z Fundacją Instytut Edukacji Pozytywnej z Warszawy. Departament doceniając merytoryczną wartość materiałów edukacyjnych opracowanych przez Fundację w związku z realizacją projektu „Myślę pozytywnie” finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach Narodowego Programu Zdrowia poprosił o możliwość nieodpłatnego wykorzystania ww. „Algorytmów postępowania wskazówki dla rodziców i nauczycieli” w celu rozpropagowania tych materiałów na rzecz kampanii.

Fundacja udzieliła Województwu nieodpłatną licencję na okres 2 lat i wyraziła zgodę na umieszczenie w broszurze znaków promocyjnych Województwa i informacji o finansowaniu druku ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Na realizację zadania przeznaczono środki finansowe w wysokości **15 770,00 zł.**



KUJAWSKO-POMORSKIE ŚCIEŻKI ZDROWIA.
ZDROWIE PSYCHICZNE

NIE JESTEŚ SAM!

Istnieją instytucje/ placówki gotowe udzielić wsparcia Tobie lub innej osobie, która tego potrzebuje.

Dla nich ważny jest każdy Twój problem. Ważny jest też Twój pierwszy krok, by pomóc sobie lub komuś bliższemu.

CZAT

Nie chcesz rozmawiać przez telefon?

Możesz napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika Praw Dziecka: <https://czat.brpd.gov.pl/>



Kujawsko-Pomorskie działa z GŁOWĄ!

- Jeśli u siebie lub kogoś z otoczenia obserwujesz
- przedłużające się przygnębienie, smutek
 - brak chęci do spotykania się z innymi osobami
 - utratę dotychczasowych zainteresowań lub przyjemności z nich
 - zmniejszenie energii, osłabienie koncentracji
 - bezsenność lub nadmierną senność

POPROŚ O POMOC

WAŻNE TELEFONY

Telefon zaufania dla dzieci 116 111
To pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”.

Telefon zaufania Młodych 22 484 88 04
Telefon czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-20.00

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100
Telefon prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online.

Dziecięcy Telefon zaufania Rzecznika praw dziecka 800 121 212
Numer bezpłatny, czynny codziennie, 24 godziny na dobę. W dni powszednie w godzinach 9-14 dyżurują także specjaliści z następujących zakresów: poniedziałek – spraw socjalnych, wtorek – zdrowia, środa i piątek – prawa, czwartek – edukacji i wychowania.

Tumbolinia - pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żalobie 800 111 123
Numer czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00. Telefon działa w ramach programu TUMBO POMAGA.

Telefon zaufania „uzależnienia behawioralne” 801 889 880
Numer bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00. Działa przy Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego



Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Prof. Cebeci

Dofinansowanie z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



Zdjęcia z Konferencji pt. „Kiedy działasz, działaj z GŁOWĄ”, fot. Mikołaj Kuraś

2. Spotkania edukacyjne promujące zdrowie rozrodcze i ginekologiczne kobiet

W okresie od 1 października do 30 listopada 2022 r. zostało przeprowadzonych 6 spotkań edukacyjnych, których celem był wzrost świadomości prozdrowotnej w zakresie troski o płodność, zdrowie rozrodcze i ginekologiczne kobiet w wieku 18-45 lat z województwa kujawsko-pomorskiego. Spotkania edukacyjne na rzecz promocji płodności zostały przeprowadzone przez wykwalifikowane instruktorki Centrum Nowego Życia z Bydgoszczy. Centrum od 2018 roku we współpracy ze specjalistami z dziedziny ginekologii i położnictwa, immunologii, andrologii, psychologii, dietetyki, fizjoterapii oraz uroginekologii, udziela wsparcia parom z problemami płodności.

Zajęcia edukacyjne odbyły się w Bydgoszczy, Grudziądzu, Toruniu i we Włocławku, poruszono na nich następujące zagadnienia:

- czynniki wpływające na zdrowie rozrodcze,
- wpływ diety i kosmetyków na płodność,
- rola obserwacji cyklu kobiety w trosce o płodność,
- identyfikacja i przeciwdziałanie problemom ginekologicznym kobiet.

Uczestnicy wykładów (344 osoby) otrzymali wydruki materiałów edukacyjnych, zawierające treści przekazane podczas spotkań. Dodatkowo prowadzące przygotowały plakaty informacyjne.

Departament Spraw Społecznych i Zdrowia wsparł powyższe zadanie kwotą w wysokości **22 300,00 zł**.



Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego | Kujawy POMORZE | Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Cabała | Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

3. Mistrzostwa Polski Ratowników Wodnych w Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy

I Otwarte Mistrzostwa Ratowników Wodnych odbyły się 20-22 maja 2022 r. w Skępem. Celem inicjatywy było zwiększenie wiedzy medycznej i umiejętności wśród ratowników WOPR-u z Polski, a także wymiana doświadczeń w zakresie udzielania pierwszej pomocy. W ramach trzydniowego przedsięwzięcia odbyły się: panel naukowy dotyczący aktualnej wiedzy medycznej na temat prawidłowego postępowania z poszkodowanym w zakresie kwalifikowalnej pierwszej pomocy oraz symulowane scenariusze medyczne (zarówno w dzień jak i w nocy, w zmiennych warunkach terenowych) dla uczestników Mistrzostw. Głównymi organizatorami tego przedsięwzięcia byli: Lipnowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

W ramach współorganizacji przedsięwzięcia przez Urząd Marszałkowski, Departament Spraw Społecznych i Zdrowia wsparł wydarzenie kwotą w wysokości **3 000,00 zł**.

4. Promocja badań mammograficznych

We wrześniu 2022 r. Departament Spraw Społecznych i Zdrowia wsparł inicjatywę podjętą przez Stowarzyszenie Kobiety w Centrum. Ze środków województwa w wysokości **829,00 zł** pokryto koszty druku 2 000 szt. ulotek promujących samobadanie piersi oraz badania mammograficzne w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi.

Stawiamy na **Kobiety w Centrum** bo liczysz się **TY**

DOLĄCZ DO NAS „KOBIECY W CENTRUM” www.kobietywcentrum.org.pl

KOBIECY W CENTRUM
KUJAWSKO-POMORSKIE

Organizatorzy

FUNDACJA **OnkoCafe**
RAZEM LEPIEJ

Breast-Fit
KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA

Mój termin badania:

Partner główny

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego
KIJAWY POMORSKIE
Marszałk Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Zbadaj się i zyskaj spokój

Nie odkładaj profilaktyki na później

58 666 24 44 zadzwoń

KOBIECY W CENTRUM
www.mammo.pl

5. „Siła KobieTY”

Urząd Marszałkowski włączył się w kampanię informacyjno-edukacyjną realizowaną przez Polska Press Sp. z o.o. Oddział w Bydgoszczy pn. „Siła KobieTY”. Celem zadania było zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat profilaktyki nowotworów kobiecych poprzez ukazanie kobiet, które doświadczyły choroby nowotworowej. W ramach projektu zorganizowano wystawę zdjęć, których bohaterkami było 11 kobiet z województwa kujawsko-pomorskiego, u których zdiagnozowano raka, ale które nie zrezygnowały ze swoich pasji. Kobiety ukazano w ich „naturalnym” otoczeniu, stąd hasło przewodnie wystawy „Codziennosc”. W terminie od 17-30 października 2022 r. wystawa, którą oficjalnie otworzył w dniu 17 października Marszałek Województwa p. Piotr Całbecki, była prezentowana w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu. Od 24.10-30.10.2022 r. zdjęcia można było obejrzeć także w galeriach handlowych we Włocławku, Grudziądzu Bydgoszczy, Toruniu i Inowrocławiu. Przesłanie wystawy to uświadomienie odbiorcom, że badania profilaktyczne i szybkie wykrycie choroby umożliwiają efektywne leczenie oraz powrót do zdrowia i swoich życiowych pasji.

Powyższe wydarzenie zostało wsparte kwotą w wysokości **20 000,00 zł**.



Zdjęcia z otwarcia wystawy „Siła kobiety”, fot. Sylwia Lemańska-Gerc.

6. Współpraca przy tworzeniu 10 odcinków telewizyjnych w ramach programu „Wspólna sprawa”

W 2022 r. Na antenie pasma regionalnego TVP Bydgoszcz w ramach programu „Wspólna sprawa” wyemitowano 10 odcinków telewizyjnych o charakterze edukacyjnym, w których omówiono zagadnienia dotyczące profilaktyki i promocji zdrowia. Departament Spraw Społecznych i Zdrowia był odpowiedzialny merytorycznie za tworzenie odcinków, w których poruszono następujące zagadnienia: depresja poporodowa, profilaktyka WZW B i C, profilaktyka gruźlicy, pomoc medyczna dla obywateli Ukrainy, zawód pielęgniarki i położnej, krwiodawstwo, zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży, a także nowotwory jądra oraz choroby onkologiczne u najmłodszych. Zadanie zostało sfinansowane przez Departament Promocji. Realizatorem programu była Telewizja Polska S.A. w Warszawie Oddział Terenowy w Bydgoszczy.

7. XXI Ogólnopolska Konferencja Medycyny Paliatywnej HOSPICIUM 2022, IX Ogólnopolskie Forum Onkologii i Psychiatrii

Konferencja odbyła się w Hotelu Filmar w Toruniu w dniach 20-21 maja 2022 r. Celem wydarzenia medycznego była wymiana doświadczeń i prezentacja najnowszych osiągnięć polskiej i światowej medycyny w zakresie profilaktyki onkologicznej, medycyny paliatywnej oraz psychiatrycznej.

Konferencja zorganizowana była w ramach wydarzeń cyklicznych, których głównym organizatorem jest Centrum Konferencji i Wystaw EXPO-ANDRE w Toruniu, podejmujące od lat działania służące profilaktyce i edukacji zdrowotnej mieszkańców naszego Regionu.

W spotkaniach wzięli udział przedstawiciele zawodów medycznych, najwybitniejsi specjaliści w danych dziedzinach medycyny, konsultanci krajowi i wojewódzcy, goście zagraniczni oraz pacjenci. Konferencje co roku są obejmowane honorowym patronatem Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

W ramach współorganizacji Departament Spraw Społecznych i Zdrowia wsparł wydarzenia kwotą w wysokości **8 000,00 zł**.

8. Prowadzenie działań z zakresu profilaktyki zdrowotnej przez Wydział Zdrowia skierowanych do pracowników Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu:

- 1) 7 kwietnia 2022. pracownicy, w ramach obchodów **Światowego Dnia Zdrowia**, mieli możliwość wysłuchania i obejrzenia wystąpienia on-line, podczas którego wykwalifikowany fizjoterapeuta omówił i zaprezentował ćwiczenia redukujące stres oraz ból kręgosłupa i mięśni. Przykładowe ćwiczenia prezentowane były przy wykorzystaniu mebli biurowych.
- 2) 13 lipca 2022 r. na skrzynki e-mailowe pracowników Urzędu przesłane zostały informacje oraz link do autotestu opracowanego w ramach projektu **iFightDepression**. Narzędzie to pozwala w łatwy sposób monitorować nastrój i zwraca uwagę na oznaki i objawy depresji. Wynik testu nie stanowi diagnozy, lecz ocenia możliwość występowania zaburzeń depresyjnych i wskazuje kiedy warto udać się do specjalisty.
- 3) Z okazji **Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego**, obchodzonego 10 października Departament Spraw Społecznych i Zdrowia zaprosił w dniu 14 października 2022 r. pracowników na spotkanie on-line z dr n. med. Ewą Kordyjak-Starczewską – lekarzem, specjalistą psychiatrii. Podczas 30 minutowego wykładu pracownicy urzędu otrzymali cenne wskazówki jak dbać o zdrowie psychiczne.
- 4) Z okazji **Europejskiego Dnia Wiedzy o Antybiotykach**, obchodzonego 18 listopada oraz **Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach** (18-24 listopada), Departament Spraw Społecznych i Zdrowia zaprosił pracowników Urzędu w ww. dniu na spotkanie on-line z panią dr n. med. Dorotą Żabicką, z Narodowego Instytutu Leków w Warszawie, która podzieliła się swoją wiedzą na temat wpływu antybiotyków na nasze zdrowie oraz jak świadomie wybierać stosowne dla nas leki.

Dodatkowo rozpowszechniono materiały informacyjne na temat problemu zjawiska antybiotykooporności i odpowiedzialnego stosowania antybiotyków.

5) 23 listopada 2022 r. na skrzynki e-mailowe pracowników Urzędu przesłane zostały informacje oraz linki do materiałów związanych z ogólnopolskim programem profilaktycznym **Narodowe Badanie Poziomu Cukru**.

9. Zamieszczanie na stronie internetowej Urzędu w zakładce „Zdrowie” informacji dot. ważnych problemów zdrowotnych

Na stronie internetowej Urzędu w zakładce „Zdrowie” zamieszczane są publikacje opracowywane w dużej części przez pracowników Wydziału Zdrowia, które przybliżają specyfikę istotnych zagadnień związanych ze zdrowiem oraz promujących właściwy styl życia i wskazujących możliwości rozwiązywania problemów zdrowotnych. Podczas ważnych dni dla promocji zdrowia zamieszczane były informacje traktujące o danym schorzeniu (m.in. Światowy Dzień Zespołu Downa, Europejski Dzień Mózgu, Światowy Dzień Choroby Alzheimera, Światowy Dzień Osteoporozy, Dzień Pozytywnego Myślenia, Movember - miesiąc świadomości męskich nowotworów itp.), łącznie opracowano blisko **50 artykułów**.



Ryc. 17. Grafiki ze strony Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu promujące akcje. Grafiki autorstwa Magdaleny Augustyniak (lewa), Marlena Derda (prawa) (Wydział Zdrowia)



Ryc. 18. Movember, fot. Szymon Zdziebło



Ryc. 19. Światowy Dzień Zespołu Downa, fot. Andrzej Goński

„Lepiej jest zapobiegać niż leczyć”

Desiderius Erasmus



Materiał opracowany przez:
Biuro Profilaktyki i Promocji Zdrowia
w Wydziale Zdrowia

Departament Spraw Społecznych i Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego