

Komunikat prasowy

26.08.2020, Wrocław

Wielki finał programu PoZdro! we Wrocławiu

Dobiega końca wrocławska edycja Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro!, w którym wzięły udział dzieci z Wrocławia i ościennych gmin. Opieka i wsparcie specjalistów dały efekty w postaci zdrowych zmian w życiu uczestników Programu oraz ich rodzin. Czas na podsumowanie.

6 lat działań prozdrowotnych w stolicy Dolnego Śląska

Wrocław jest jednym z 4 miast w Polsce, w których od 8 lat prowadzono Program PoZdro!. Przebadano do tej pory 24 000 dzieci, a ponad 60 000 skorzystało z jego różnych form. **Wrocławska edycja Programu rozpoczęła się w 2015 roku i początkowo objęła swoim działaniem szkoły gimnazjalne (dzieci w wieku 13 – 14 lat), następnie dzieci w wieku 10 lat.** Całość działań podzielono na dwa etapy. W pierwszym prowadzono diagnozy i badania profilaktyczne za pomocą Elektronicznego Systemu Medycyny Szkolnej. W drugim etapie skoncentrowano się na rodzinach,

w których występuje nadwaga lub otyłość. Wyniki świadczą o sukcesie, ponieważ ponad 63 % dzieci zmieniło nawyki żywieniowe i sportowe na tyle, by poprawił się ich skład masy ciała, spadł centyl BMI i wzrosła ich samoocena, o czym uczestnicy z chęcią opowiadają. *- Ten 1,5 roczny projekt pozwolił mi się poczuć lepiej – mniej się męczyłem, szybciej biegałem, ale również przestałem martwić się jak wyglądam. Po pierwszych efektach też mocno uwierzyłem, że potrafię, że mam silną wolę, że dam radę. Dzięki temu mogłem zmienić drużynę sportową, z 2 treningów przejść na 5 treningów w tygodniu. I dostałem się do szkoły sportowej – mówi Bartosz Kubacki, 13-latek biorący udział w Programie.* **W badaniach, czyli w I etapie we Wrocławiu wzięło udział 8 282 dzieci, z kolei do drugiego etapu zakwalifikowało się 1 035 dzieci, z czego dominująca część kontynuowała wspólną pracę nad swoim stylem życia i zdrowiem.**

Skala przeprowadzonych działań czyni PoZdro! **kompleksowym projektem**, który odpowiada na szybko rosnące zjawisko występowania **nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2** oraz innych **chorób cywilizacyjnych** w społeczeństwie. Początkowo do udziału w Programie zaproszono dzieci w wieku 13 lat. To ważny moment w życiu młodego człowieka, bo właśnie wtedy utrwalają się jego nawyki żywieniowe i styl życia, co ma bardzo istotny wpływ na ryzyko zachorowania na cukrzycę, zwłaszcza typu 2. Dla zwiększenia skuteczności Programu **od 2017 roku badania prowadzone są również w grupie 9-10 latków.** Dzięki temu zyskano jeszcze większą **wiedzę na temat kondycji i zdrowia** polskich dzieci, co pozwoli skutecznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia u nich w wieku dorosłym cukrzycy typu 2 oraz innych chorób cywilizacyjnych, np. nadciśnienia tętniczego czy podwyższonego poziomu cholesterolu. – *Poprzez Program PoZdro! chcemy podnosić świadomość zdrowego trybu życia, kształtować wybory i zachowania prozdrowotne u dzieci. Robimy to profesjonalnie i kompleksowo, we współpracy ze specjalistami, lekarzami, trenerami – tłumaczy dr Piotr Soszyński, Przewodniczący Rady Naukowej Programu „PoZdro!” i Członek Zarządu Medicover sp. z o.o.*

Zanim Program wystartował, organizatorzy musieli przeprowadzić dokładną analizę sytuacji wyjściowej oraz potrzeb dzieci i ich rodzin. Opinie specjalistów wskazywały na to, że wszelkie działania w zakresie poprawy stanu zdrowia są bardzo pożądane. W Polsce aktywność rodzin wynosi jedynie 8-20%. Wśród dzieci aż 70%, wykazuje za małą aktywność. Dane epidemiologiczne pokazują, że 1/3 Polaków choruje na choroby dieto-zależne.

- Żyjemy w świecie, który wymaga od nas dbania o nasze zdrowie ze szczególną starannością. Nasz wpływ na odporność organizmu, jest niepodważalny, a w ramach tego co możemy robić jest: m.in. dbanie o prawidłowe żywienie, które będzie jakościowo i ilościowo dopasowane do potrzeb organizmu, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu oraz wsparcie i bliskość rodziny.

Programy takie jak PoZdro! są potrzebne Polskim dzieciom i młodzieży oraz rodzicom, aby potrafili małymi krokami przy asyście specjalistów, eliminować te nawyki, które im nie służą, i zamieniać je na takie, które będą poprawiały stan zdrowia dziecka, celem uniknięcia w przyszłości chorób cywilizacyjnych jak cukrzyca typu 2 – wyjaśnia **prof. dr hab. med. Małgorzata Myśliwiec**, Kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Program PoZdro! Fundacji Medicover objęty jest honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej oraz honorowym patronatem Ministra Zdrowia.

PoZdro! we Wrocławiu i sąsiednich gminach

Wrocławscy uczniowie po raz pierwszy zetknęli się z Programem PoZdro! w 2015 roku. Wówczas rozpoczęły się badania przesiewowe 13 latków. **W 2017 roku Programem zostały objęte dzieci w wieku 9-10 lat, a do współpracy przystąpiły szkoły z gmin ościennych - Żórawina, Siechnice, Kobierzyce.** Założenia Programu realizowano w ścisłej współpracy z **Urzędem Miasta** i przy wsparciu **dyrektorów, nauczycieli, szkolnych pielęgniarek** placówek edukacyjnych.

- *W Fundacji Medicover wierzymy, że razem możemy więcej i efektywniej. Dlatego tym bardziej jestem dumny, że połączenie sił z Urzędem Miasta Wrocław w słusznym celu na rzecz poprawy stanu zdrowia dzieci doprowadziło do wymiernych i naprawdę pozytywnych efektów projektu PoZdro! Jestem wdzięczny wszystkim rodzinom, które nawet w tak trudnym czasie jakim jest pandemia nie rezygnowały z profilaktyki prozdrowotnej oraz zaangażowania w czasami naprawdę niełatwe zmiany z swoim życiu – dodaje **Marcin Radziwiłł, Prezes Fundacji Medicover.***

Celem podjętych działań było **sprawdzenie stanu zdrowia dzieci i selekcja czynników ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych**, w szczególności cukrzycy typu 2. Szczególną uwagę zwracano na osoby, które są nią szczególnie zagrożone, czyli te z nadwagą i otyłością, prowadzące siedzący, mało aktywny tryb życia i odżywiające się w niezdrowy sposób.

Pierwszym etapem uczestnictwa w Programie PoZdro! była **Kompleksowa Analiza Zdrowotna** dziecka (KAZ), czyli **bezpłatne, bezpieczne i nieinwazyjne badanie przeprowadzane w gabinecie wyspecjalizowanej pielęgniarki szkolnej.** Zakres KAZ obejmował: badanie wzroku, pomiar ciśnienia, ocenę sprawności krążeniowo – oddechowej w teście wysiłkowym, badanie masy oraz składu ciała przy pomocy wagi do bioimpedancji, postawy dziecka, a także badanie z użyciem podoskopu komputerowego w celu wykrycia ewentualnego płaskostopia. Do **kolejnego etapu** kwalifikowani zostali uczniowie, u których stwierdzono ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Polegał on na objęciu dzieci oraz ich rodzin **dwuletnią interdyscyplinarną, specjalistyczną opieką i wsparciem** specjalistów - lekarza, dietetyka, trenera aktywności fizycznej i psychologa. Ich zadaniem była pomoc we wprowadzaniu zdrowych zmian dotyczących nawyków, jadłospisu i trybu życia uczestników i ich najbliższych. Cel osiągnięto za sprawą atrakcyjnych i rozbudowanych warsztatów edukacyjnych, spotkań rodziców z psychologiem w tzw. grupach wsparcia, różnego rodzaju ciekawych zajęciach sportowych, w których wzięli udział znani sportowcy.

Wsparciem Programu PoZdro! zostały objęte również **szkoły**, które mogły skorzystać z nowoczesnych **Pakietów Lekcji Multimedialnych**, wzbogacających działania placówki w zakresie promocji zdrowego stylu życia. Ponadto po odbytym pilotażu w nadchodzącym roku szkolnym 2020/2021 do dyspozycji szkół oddany będzie **Elektroniczny System Medycyny Szkolnej**, czyli nowatorskie narzędzie informatyczne dla pielęgniarek szkolnych.

To rozwiązanie, które usprawnia badania przesiewowe i umożliwia, w sposób ustandaryzowany, komunikację z rodzicami, a także informowanie o wynikach kompleksowych badań i o stanie zdrowia ich dzieci. - *Nasze działania zaplanowaliśmy w taki sposób, by przynosiły korzyści każdemu kto zaangażuje się w Program.*

Uczestnicy otrzymali kompleksowy, wynikający z diagnozy plan aktywności prozdrowotnej, a ich rodziny były dopingowane do wdrażania zdrowych nawyków przez wyszkolonych specjalistów. **Szkoły** otrzymały raporty z wynikami statystycznymi dotyczącymi badań, które mogą posłużyć dyrekcji szkoły do planowania działań w ramach szkolnych programów promocji zdrowia i wychowania zdrowotnego. Z kolei **samorządy** otrzymały komplet informacji o stanie zdrowia mieszkańców. Na tej podstawie mogą podejmować dalsze działania w zakresie kolejnych programów profilaktycznych i pomocy medycznej – wymienia **Karolina Rowgało-Daniel**, koordynator lokalny Programu PoZdro!.

PoZdro! Wrocław - rezultaty

Ostatecznie w Programie wzięło udział **67 szkół**, przebadano **8 282 dzieci**, a **1 035 z nich zakwalifikowano do dwuletniej Zintegrowanej Opieki Indywidualnej PoZdro!**. – *Program spotkał się z dużym zainteresowaniem, co jest dla nas bardzo motywujące. Wyniki badań dostarczyły bezcennych informacji, a bezpośredni kontakt z uczestnikami PoZdro!, obserwacja ich zmagania i ostatecznej przemiany była dla nas niezwykle inspirująca. Świadomość, że nasze działania miały tak ogromną moc sprawczą, że odmieniły życie tak wielu młodych ludzi, dała nam poczucie sukcesu* – zdradza K. Rowgało-Daniel.

Analiza wyników badań skłania do prostego wniosku – **działania promujące zdrowy tryb życia są bardzo potrzebne, wręcz konieczne. Dwuletnia Zintegrowana Opieka Indywidualna**, którą objęto zakwalifikowanych uczestników Programu, stanowiła propozycję konkretnych działań.

W ramach tego etapu w latach 2018 – 2020 przeprowadzono:

- **15 870** konsultacji ze specjalistami (fizjoterapeutami, psychologami, dietetykami i lekarzami),
- **25** warsztatów edukacyjnych dla **834** uczestników,
- **21** zajęć sportowych dla **2 181** uczestników,
- **4** warsztaty kulinarne dla **170** uczestników,
- **25** spotkań Klubu Rodzica dla **181** rodziców.

Liczy mówią same za siebie, jednak dwa lata wspólnej pracy, indywidualnych konsultacji i grupowych wyzwań nie można sprowadzić tylko do cyfr. Ten czas wypełniły osobiste historie i emocje, które obrazują następujące materiały:

- <https://www.youtube.com/watch?v=oF6qeFdGh7g> – historia Grzegorza, który znacząco zmienił swój tryb życia,
- <https://www.youtube.com/watch?v=DuOGYi6oeaw&t=14s> – historia Szymona, pokazująca jak ważna jest prawidłowa diagnostyka dziecka w trakcie bilansu wykonywanego przez pielęgniarkę szkolną,
- <https://po-zdro.pl/historia-natalii-absolwentki-pozdro-z-wroclawia/> - historia Natalii, która dziś jest absolwentką PoZdro! we Wrocławiu.

Sam Program i towarzyszące mu pozytywne zmiany na dobre zagościły do wielu rodzin, wpisały się w dzienny harmonogram dnia jak i wpłynęły na rodzinie podejmowane działania.

- *Przed wszystkim musieliśmy uczyć się języc od nowa, tak naprawdę to zmiany zapoczątkowaliśmy od siebie, zniknęły z kuchni wszystkie słodki i przetworzone produkty. Poznaliśmy całą rodzinę piramidę odżywiania i staramy się jeść zgodnie z nią. Prowadziliśmy życie kanapowców, teraz spacerujemy zwiedzamy pływamy jeździmy na rowerze itp. Zaczęło nam to sprawiać przyjemność oraz spowodowało znacznie lepsze*

samopoczucie. Mariusz ma za sobą 30 kg mniej, ja niestety tylko 10 ale walczę z insulinoopornością i się nie poddajemy – dodaje Joanna Przybylska, mama Pauliny i Karoliny biorących udział w Programie.

Organizatorzy Programu oceniają pozytywnie rezultaty poszczególnych działań. Podkreślają przy tym, że sukces to wypadkowa kilku czynników. - *Aby móc prowadzić dobre programy profilaktyczne potrzebny jest nie tylko pomysł, ale przede wszystkim dobra diagnoza potrzeb, dane statystyczne lokalne oraz specjaliści z pasją, którzy kochają swoją pracę i potrafią się nią dzielić. To także ciągły proces obserwacji i reagowania na zmieniającą się rzeczywistość, w tym porady telemedyczne i elastyczność, aby rodziny mogły jak najwięcej skorzystać. Przez lata prowadzenia programu we współpracy z Samorządami w tym i z Wrocławiem przekonał się, że dobra współpraca różnych jednostek na terenie miasta owocuje, łatwością pracy i dużym zrozumieniem dla ważnych inicjatyw: m.in. dyrektorów departamentów, dyrektorów szkół, rodziców i samych dzieci i młodzieży – dodaje Kamila Szarejko, Kierownik Programu PoZdro!.*

Program PoZdro! zyskał uznanie uczestników, ich rodzin i nauczycieli, ale również samorządowców. - **W 2015 roku Fundacja Medicover rozpoczęła we Wrocławiu realizację Programu PoZdro!**, który harmonijnie wpisał się w zadania realizowane przez Miasto Wrocław i stanowił uzupełnienie działań ukierunkowanych na promowanie zdrowego stylu życia u dzieci i młodzieży szkolnej. W swoich założeniach merytorycznych, jest zbieżny z realizowanym od 10 lat przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Programem „Uczeń w formie”. Efektem współpracy Miasta Wrocław z Fundacją Medicover jest rozszerzenie działań w Programie „Uczeń w formie” o zajęcia z aktywności fizycznej, warsztaty zdrowego żywienia oraz zwiększenie liczby spotkań z lekarzem, dietetykiem, psychologiem, rehabilitantem dla dzieci z nadwagą i otyłością oraz ich rodziców. Równie cennym skutkiem jest rozpoczęcie pilotażowego projektu ESMS „Elektroniczny system medycyny szkolnej”, który pozwoli na skuteczniejsze monitorowanie zdrowia uczniów oraz wczesną profilaktykę – mówi **Joanna Nyczak, Dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.**

Program chwali również **Dyrektor Departamentu Edukacji Jarosław Delewski** - *Ten rok pokazał nam, jak ważne jest zdrowie. Zdrowy tryb życia, zdrowe odżywianie się i zdrowe nawyki to nasza broń w walce z wieloma chorobami, także takimi, które atakują ludzkość niespodziewanie, jak Covid wywołany koronawirusem. Chcemy uczyć i uczymy najmniejszych wrocławian dbania o siebie, bo wiemy, że to zapoczentuje w przyszłości. „Zdrowe” działania pojawiają się już u nas w przedszkolach i są kontynuowane praktycznie przez cały cykl nauki. Dlatego cieszymy się, że mieliśmy możliwość przez kilka lat wspólnie prowadzić projekt PoZdro!. Projekt, który uzupełniał nasz pakiet programów prozdrowotnych i jednocześnie pokazał nam, jaki jest stan zdrowia i nawyków naszych dzieciaków.*

Program dobiegł końca, ale nie oznacza to zaniechania działań na rzecz zdrowia dzieci we Wrocławiu. Miejskie programy profilaktyczne nadal będą prowadzone, w tym działania dotyczące profilaktyki próchnicy, certyfikacji placówek w zakresie zdrowego żywienia, wykrywania wad wzroku i słuchu czy projekt „Uczeń w Formie”. Ten ostatni program obejmuje właśnie profilaktykę nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Ponadto Fundacja Medicover planuje wykorzystać elektroniczny system ESMS, dzięki któremu przeprowadzone kompleksowe badania przesiewowe w ramach Programu PoZdro!. Teraz innowacyjny system zostanie wdrożony na stałe do szkół podstawowych w ramach informatyzacji gabinetów pielęgniarskich we wrocławskich szkołach. **Wrocławskie Centrum Zdrowia planuje wdrożenie systemu informatycznego (ESMS) w formie pilotażu wraz z początkiem nowego roku szkolnego. Skorzystają z niego 4 szkoły podstawowe (Szkoła Podstawowa nr 25, 28, 103 i 113 na terenie Wrocławia i 870 dzieci z 3 klas (łącznie 355 uczniów) i 7 klas (515 uczniów). Opieka w ramach pilotażu potrwa do końca grudnia 2020 roku.**

###