



Opole, 07.04.2021 r.

EPS 362(8.1)-3/2019

**Dyrektorzy Szkół**

**Szanowni Państwo,**

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu, realizuje projekt pn. **Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie**, związany z zapobieganiem nadwadze i otyłości wśród mieszkańców województwa opolskiego. Obszarem objętym **wsparciem jest miasto Opole oraz powiat opolski**. Obecnie USK w Opolu prowadzi proces rekrutacji do I etapu, związanego z przeprowadzeniem badań przesiewowych dla grupy 10 tys. osób, z czego dzieci i młodzież z grupy wiekowej 6-18 lat stanowią 3 400 osób.

W dzisiejszych czasach nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość jest problemem globalnym występującym w różnych populacjach na świecie, zarówno u dorosłych jak i u dzieci i młodzieży. Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorobom układu sercowo-naczyniowego, niektórym typom nowotworów. Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, zmianom zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego czy bezdechowi sennemu. Poza negatywnym wpływem na zdrowie fizyczne wpływa również na jakość życia na płaszczyźnie psychospołecznej. Jak wskazują dostępne badania w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia.

Profilaktyka zapobiega chorobom lub umożliwia ich wczesne wykrywanie. Zapobiegać chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez poddawanie się badaniom przesiewowym, które pozwalają wykryć groźne schorzenia na etapie dającym duże szanse wyleczenia i zredukowania ryzyka powikłań. Celem programów profilaktycznych jest też uświadomienie konieczności zmiany stylu życia lub pewnych nawyków oraz budowanie przekonania, które skłaniają do podejmowania prozdrowotnych wyborów i decyzji.

Skutecznie interwencja profilaktyczna wymaga jak najwcześniejszego dotarcia do osób z grupy ryzyka z informacją o korzyściach płynących ze zmian złych nawyków żywieniowych czy zwiększenie aktywności fizycznej. W związku z powyższym, reprezentując Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu pragnę zachęcić środowisko szkolne (rodzice/nauczyciele) do współpracy w zakresie dbałości o zdrowie dzieci i młodzieży, poprzez rozpropagowanie informacji o projekcie oraz zachęcenie do udziału w badaniach.

W załączeniu przekazuję najważniejsze informacje o projekcie. Pragnę nadmienić, iż projekt umożliwia prowadzenie części interwencji w środowisku szkolnym, przyjaznym dla dzieci /młodzieży.

Wszelkie niezbędne informacje dot. rekrutacji uzgodnimy z Państwem bezpośrednio. Osobą do kontaktów roboczych jest Pani Anna Sabat-Gałąż tel. 77 452 04 07, adres e-mail: anna.sabat-galaz@usk.opole.pl.

Dyrektor Generalny

  
Tomasz Maczuga

PROGRAM PROFILAKTYCZNY  
„DOSTĘP DO WYSOKIEJ JAKOŚCI USŁUG ZDROWOTNYCH I SPOŁECZNYCH W ZAKRESIE  
CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH W ASPEKCIE NADWAGI, OTYŁOŚCI I CUKRZYCY”.

**PROJEKT USK pn. „ZMIENIĆ STYL ŻYCIA I SIĘGNIJ PO ZDROWIE”**

**BEZPOŚREDNIMI ODBIORCAMI PROJEKTU SĄ mieszkańcy miasta Opola oraz powiatu opolskiego**

- dzieci w wieku 6-18 lat
- osoby dorosłe w wieku 19-65 lat

Zasadą przystąpienia do Programu osoby niepełnoletniej, będzie pisemna zgoda rodzica lub opiekuna. osoby dorosłe będą mogły wziąć udział w Programie na zasadzie samodzielnego zgłoszenia.

**ŚWIADCZENIA MEDYCZNE W RAMACH PROJEKTU REALIZOWANE SĄ W RAMACH ETAP I i II**

**I ETAP BADANIA PRZESIEWOWE**

1. Badanie przesiewowe w kierunku nadwagi i otyłości W zakresie badania przesiewowego wykonane zostaną:
  - u dzieci - pomiar masy i wysokości, określenie BMI w odniesieniu do siatki centylowej,
  - u dorosłych - pomiar masy i wysokości, określenie BMI, obwód talii, pomiar ciśnienia
  - wywiad rodzinny w kierunku nadwagi, otyłości i chorób towarzyszących
2. Badanie przesiewowe w kierunku wykrywania cukrzycy.

**Ilość osób objęta usługami w ramach I ETAPU – 10 tys. osób**

Biorąc pod uwagę wyniki badań przesiewu, danych przekazanych w wywiadzie rodzinnym oraz sytuacji socjalno-bytowej dokonana zostanie kwalifikacja poszczególnych osób do udziału w określonych interwencjach Etapu II.

Do etapu II zostaną zakwalifikowane osoby z nadwagą i otyłością, najbardziej narażone na rozwój powiązanych z nimi chorób.

**II ETAP MULTIKOMPONENTOWA OPIEKA NAD OSOBĄ Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ**

Działania skierowane do osób posiadających nadmierną masę ciała będą się odbywały poprzez udział w multidyscyplinarnej opiece, w skład której wchodzi 3 komponenty:

- Komponent aktywności fizycznej, będzie miał na celu zapoznanie uczestników z rodzajami ćwiczeń, które pozwalają zmniejszyć masę ciała oraz rozwinąć potrzebę podejmowania aktywności fizycznej.
- Komponent dietetyczny - dietoterapia otyłości trwająca nie krócej niż 3 miesiące.
- Komponent psychologiczny to kolejny ważny element wsparcia multikomponentowej interwencji, pozwalający uczestnikom na dokonanie zmiany w prowadzeniu dotychczasowego trybu życia oraz umacnianie motywacji do działania.

**DLA OSÓB ZAKWALIFIKOWANYCH DO DALSZEJ INTERWENCJI PRZEWIDYWANY JEST OK. 2 LETNI OKRES UDZIAŁU W PROGRAMIE, REALIZOWANY POD OPIEKĄ MULTIDYSCYPLINARNEGO ZESPOŁU SPECJALISTÓW**

**Ilość osób objęta usługami w ramach II ETAPU – 310 osób**

**ŚWIADCZENIA MEDYCZNE UZUPEŁNIONE BĘDĄ DZIAŁANAMI INFORMACYJNO-EDUKACYJNYMI Z ELEMENTAMI PRPMOCJI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**Okres realizacji 02.2020 – 12.2023**

### **ZGŁOSZENIA UDZIAŁU W PROJEKCIE MOŻNA DOKONAĆ:**

1. składając dokumenty aplikacyjne bezpośrednio w biurze projektu – Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu, ul. Al. Witosa 26, 45-401 Opole,
2. przesyłając skany oryginalnych, podpisanych dokumentów na adres e-mail: [nadwaga@usk.opole.pl](mailto:nadwaga@usk.opole.pl) z dopiskiem „rekrutacja”.
3. wysyłając wypełnione dokumenty aplikacyjne pocztą tradycyjną na adres Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu, ul. Al. Witosa 26, 45-401 Opole, z dopiskiem „rekrutacja nadwaga”

### **NA KOMPLET DOKUMENTÓW APLIKACYJNYCH SKŁADAJĄ SIĘ:**

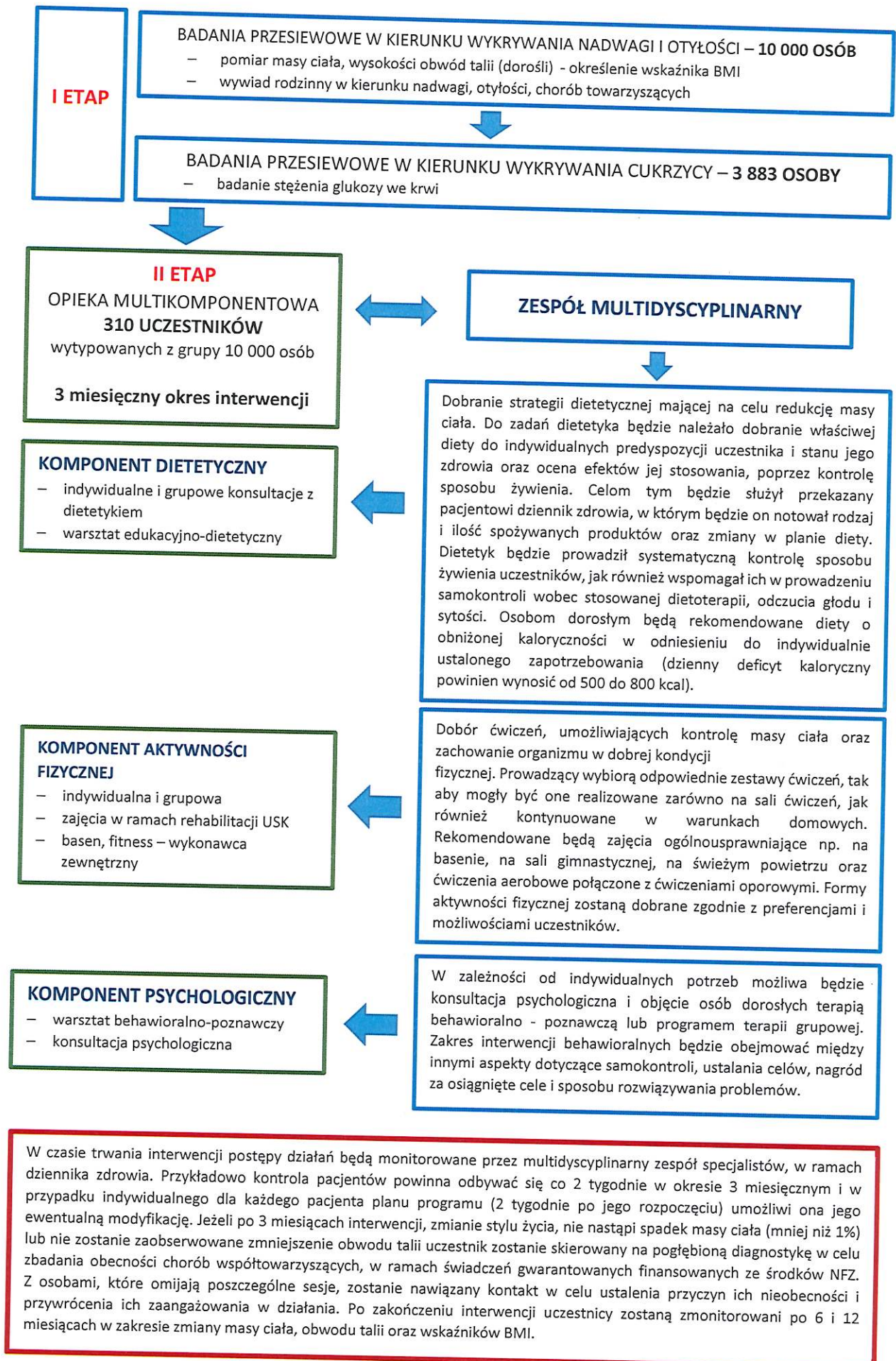
1. Deklaracja uczestnictwa w projekcie.
2. Oświadczenie uczestnika projektu.
3. Zgoda rodzica / opiekuna prawnego na udział w projekcie – w przypadku nieletnich uczestników projektu.

Uwaga!

Przyjmowane będą wyłącznie prawidłowo wypełnione formularze uczestnictwa. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Więcej informacji pod nr telefonu: **77 45 20 416** w godzinach **12:00 – 14:30**

Projekt "Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie" - program zdrowotny w zakresie chorób cywilizacyjnych - nadwagi, otyłości i cukrzycy, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020,



# UNIWEKSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W OPOLU ZAPRASZA DO UDZIAŁU W PROGRAMIE PROFILAKTYKI I LECZENIA NADWAGI I OTYŁOŚCI

Uniwersytecki Szpital Kliniczny rozpoczyna rekrutację uczestników projektu pn.  
"Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie",  
realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020.

**ETAP I** projektu obejmuje badanie przesiewowe w kierunku nadwagi i otyłości w grupie **10 000** osób w wieku **6-65 lat**, będących mieszkańcami **miasta Opola oraz powiatu opolskiego**.

Badanie przesiewowe uwzględni:

- ✓ pomiar masy ciała,
- ✓ pomiar wzrostu,
- ✓ pomiar obwodu talii,
- ✓ pomiar ciśnienia,
- ✓ określenie wartości wskaźnika BMI,
- ✓ wywiad rodzinny.

**ETAP II** projektu obejmuje specjalistyczną opiekę, konsultacje dietetyczne, psychologiczne oraz trenerskie w grupie **310 osób**

Dokumenty aplikacyjne oraz regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie dostępne są do pobrania:

1. pod adresem: <http://www.usk.opole.pl/szpital/nadwaga-i-otylosc>
2. w biurze projektu zlokalizowanym w Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu, ul. Al. Witosa 26, 45-401 Opole.

**Udział w projekcie jest bezpłatny**

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Projektu pod nr telefonu **77 45 20 416** w godzinach **12.00 – 14.30**.

Występowanie otyłości wiąże się z poważnymi następstwami zdrowotnymi  
i stanowi istotny problem w zakresie zdrowia publicznego

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE**



Rzeczpospolita  
Polska

**OPOLSKIE**



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny