

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA „RAZEM PRZECIWDZIAŁAMY OTYŁOŚCI”

CELE PROGRAMU:

Promocja zdrowia to proces umożliwiający jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowia w celu poprawy ich stanu zdrowia oraz sprzyjający rozwijaniu zdrowego stylu życia, a także kształtowaniu innych społecznych, środowiskowych i osobniczych czynników prowadzących do zdrowia. Nadrzędnym celem jest więc zachowanie zdrowia a tym samym zapobieganie powstawaniu nadwagi i otyłości.

- Zwiększenie świadomości w zakresie własnego wpływu na zdrowie.
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
- Zwiększenie wiedzy na temat prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Zmniejszenie ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości poprzez uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.

KRYTERIA WŁĄCZENIA DO PROGRAMU:

Promocją zdrowia objęta jest cała populacja pacjentów zadeklarowanych do lekarz POZ Optima Medycyna. Program skierowany jest do osób zdrowych, z prawidłowym wskaźnikiem BMI.

PLAN PROGRAMU:

- Omówienie definicji zdrowia i jakości zdrowia.
- Przedstawienie determinantów zdrowego stylu życia.
- Zasady zdrowego stylu życia.
- Zasady zdrowego odżywiania.
- Prawidłowe i nieprawidłowe nawyki żywieniowe.
- Ruch to zdrowie, czyli aktywność fizyczna w każdym wieku.
- Otyłość i niedożywienie.
- Sen jako źródło energii witalnej.

PRZEBIEG PROGRAMU:

Definicja zdrowia wg WHO, która mówi, że zdrowie to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie wyłącznie brak choroby czy niedomagania. Jakość życia należy rozumieć jako sprawne funkcjonowanie do późnej starości, większą wydajność pracy i lepsze zarobki oraz satysfakcję z życia. O jakość życia i o zdrowie dbamy przez cały okres jego trwania. Od dzieciństwa po starość.

Determinanty zdrowia, czyli czynniki wpływające na zdrowie:

Styl życia (50%) czyli sposób bycia wynikający z wzajemnego oddziaływania człowieka i warunków w jakich żyje, oraz z indywidualnych wzorców zachowania, które zostały określone przez czynniki społeczno-kulturowe i osobiste cechy charakteru. Zdrowie uwarunkowane jest stylem życia człowieka, który może go w mniejszym (np. jako dziecko) lub większym (świadome wybory dorosłego

człowieka) kontrolować (modyfikować) i regulować jego wpływ na zdrowie.

Środowisko (20%) – jest sumą zewnętrznych warunków oddziałujących na człowieka. Zdrowie uwarunkowane jest wpływem środowiska, na które człowiek nie ma wpływu lub ma bardzo ograniczony.

Biologia człowieka (dziedziczność) (20%) – wszystkie cechy związane z biologią organizmu człowieka w tym jego cechy genetyczne (płeć, podatność na różne choroby). Zdrowie uwarunkowane jest biologią człowieka, na którą nie ma on wpływu.

Organizacja opieki medycznej (10%) – dostępność, jakość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej warunkują zdrowie. Wpływ jednostki na organizację opieki medycznej jest ograniczony.

Zdrowy styl życia ma decydujący wpływ na ochronę zdrowia człowieka, co oznacza, że w największym stopniu o naszym zdrowiu decydujemy sami. Kluczowe warunki zapewniające zdrowie: spokój, stabilny system ekonomiczny, globalne i lokalne bezpieczeństwo obejmujące bezpieczeństwo ekologiczne, mieszkania, żywienie, edukacja, zarobki, sprawiedliwość, równość społeczna.

Zasady zdrowego stylu życia:

Zdrowe racjonalne odżywianie, odpowiednia aktywność fizyczna, umiejętność radzenia sobie ze stresem, bezpieczeństwo i higiena.

Podstawowe zasady zdrowego stylu życia:

- regularne ćwiczenia fizyczne - u dzieci i młodzieży zalecane jest minimum 60 minut aktywności fizycznej dziennie, a u dorosłych co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu;
- zdrowe racjonalne odżywianie – obejmujące przede wszystkim regularne spożywanie posiłków, 4-5 razy dziennie, w tym codzienne spożywanie śniadań, ograniczenie spożycia cukrów prostych, tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcych), soli i żywności typu fast-food, spożywanie owoców i warzyw codziennie do każdego posiłku oraz picie odpowiedniej ilości wody;
- utrzymanie prawidłowej masy ciała, dzięki zachowaniu równowagi pomiędzy ilością spożywanych pokarmów a aktywnością fizyczną;
- unikanie używek - papierosów, alkoholu, narkotyków, dopalaczy;
- coroczne szczepienia przeciwko grypie;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Zasady zdrowego odżywiania:

- prawidłowy sposób żywienia obniża ryzyko występowania wielu chorób w tym otyłości i nadciśnienia tętniczego;
- zdrowe nawyki żywieniowe powinny być kształtowane od najmłodszych lat.
- zapewnienie zróżnicowanej, pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe diety;
- dostosowanie ilości pożywienia do wieku i aktywności fizycznej zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym dziecka;
- spożywanie posiłków regularnie - 5 razy dziennie, jedzonych co 3 godziny. Podstawowym i najważniejszym posiłkiem jest śniadanie. U dzieci przynajmniej jeden posiłek powinien być spożywany w szkole;
- niepodjadanie między posiłkami;
- spożywanie ostatniego posiłku najpóźniej 2 godziny przed snem;

- zachowanie umiaru w jedzeniu słodczy i cukru;
- ograniczenie spożycia soli;
- unikaj produktów przetworzonych;
- podawanie żywności w sposób estetyczny i apetyczny z dbałością o atrakcyjny wygląd, smak i zapach;
- zapewnienie dostatecznej ilości czasu na spożycie posiłku oraz dobrej atmosfery w czasie jedzenia;
- płyny można pić przed posiłkiem lub 2 godziny po posiłku;
- zalecane spożywanie 1 l dziennie przez dzieci i 2 l przez dorosłych;
- pokarm należy gryźć i przeżuwać spożywany pokarm;
- należy unikać produktów bogatych w cholesterol;
- należy unikać spożywania soli i glutaminianu sodu;
- należy ograniczyć spożywanie żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków;
- należy zachować umiar w spożywaniu masła i margaryny;
- Picie mleka wydłuża życie: Powszechnie wiadomo, że spożycie nabiału sprzyja zdrowiu kości. Mleko i jego przetwory mają dużo wapnia. Jak udowodniono, ich jedzenie ma także korzystny wpływ na przebieg chronicznych chorób. Jeśli pijesz regularnie mleko, ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca lub udaru zmniejsza się nawet o 15-20 procent;
- należy ograniczać ilość spożywanej kawy i zwykłej herbaty. 12. Ograniczaj ilość spożywanej białej mąki.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe:

- zapominanie lub celowe rezygnowanie ze śniadania;
- spożywanie małej ilości posiłków, ograniczając się maksymalnie do trzech dziennie, kompletnie rezygnując z drugiego śniadania i podwieczorku;
- brak spożywania posiłków o regularnych porach;
- obfite i zbyt kaloryczne kolacje zjadane na chwilę przed snem;
- spożywanie posiłków w szybkim tempie, przeplatanych ze stresem;
- zjedanie nadmiernych ilości przekąsek typu: batony, czekolady, chipsy;
- nadmiar soli w diecie;
- niedobory witamin w tym witaminy D;
- spożywanie dużych ilości tłustych potraw przygotowywanych w towarzystwie pikantnych przypraw;
- mało urozmaicone posiłki, monotonne;
- picie dużej ilości kawy, mocnej herbaty, słodkich napojów, a z kolei unikanie picia wody;
- zbyt mało ruchu, spędzanie większości czasu przed telewizorem, komputerem, w aucie.

Prawidłowe nawyki żywieniowe:

- regularne spożywanie 3-5 posiłków;
- wspólne spożywanie posiłków;
- kontrolowanie zawartości energetycznej posiłku;
- kontrolowanie etykiety produktów zakupionych w sklepie;
- eliminacja zjawiska podjadania;
- wprowadzenie do diety produkty zbożowe (z grubego przemiału), warzywa, owoce, ryby;
- wybieranie produkty z niską zawartością tłuszczów, zrezygnuj ze słodczy;
- wprowadzenie zasady „sobotniego cukierka”;
- wprowadzenie zasady 10 000 kroków (7500 u dzieci);

- unikanie smażenia i spożywania pokarmów typu fast food;
- należy pić wodę mineralną bez gazu, unikać słodzonych napojów oraz soków owocowych;
- higiena snu i wysypianie się – odpoczynek warunkuje spalanie tłuszczu;
- regularna aktywność fizyczną 45-60 minut dziennie umiarkowanego wysiłku fizycznego.

Zalecenia żywieniowe:

- Kontrola masy ciała raz w miesiącu;
- Woda - zaleca się przyjmowanie ok. 1,5 l. płynów na dobę, najlepiej niegazowanej wody mineralnej, w mniejszych ilościach soków naturalnych;
- Produkty zbożowe -powinny być spożywane kilka razy dziennie do większości posiłków. Ważne jest, aby przynajmniej połowa z nich stanowiła wyroby z pełnego ziarna, mąk o niskim stopniu przetworzenia np.: pełnoziarniste pieczywo, kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna), płatki owsiane.
- Warzywa - wszystkie główne posiłki powinny zawierać dodatek warzyw. Szczególnie zalecane są warzywa ciemnozielone np. brokuły, sałaty, szpinak, pomarańczowe np. marchew, dynia, papryka, nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch);
- Owoce - powinny być spożywane 2 – 4 razy dziennie. Konieczne jest spożywanie różnorodnych warzyw i owoców, ponieważ każde z nich zawiera inny zestaw niezbędnych dla zdrowia składników;
- Tłuszcze i oleje - tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Jednak zbyt niska ich ilość może prowadzić do niewystarczającego przyswojenia witamin rozpuszczanych w tłuszczach. Spośród wszystkich rodzajów tłuszczów najbardziej wartościowe są pochodzące z ryb oraz oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy);
- Mleko i produkty mleczne - zaleca się spożywanie kilku porcji mleka, jogurtu, kefiru, twarogów, serów;
- Mięso - chude gatunki mięsa oraz drób (bez skóry), powinny znaleźć się w jadłospisie 2 – 3 razy w tygodniu, mięso czerwone natomiast kilka razy w miesiącu. Staraj się zastępować produkty mięsne rybami i jajkami;
- Ryby, w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Powinny być spożywane kilka razy w tygodniu. Jaja, podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze. Powinny być spożywane kilka razy w tygodniu;
- Cukier i słodczy (w tym słodkie płatki i desery mleczne) - to bogate źródło energii o niewielkiej wartości odżywczej. Duży udział tego typu produktów w codziennym jadłospisie (zwłaszcza dzieci i młodzieży) przyczynia się do rozwoju nadwagi, otyłości. Powinny być jedynie niewielkim dodatkiem do pożywienia.

Żywność możemy podzielić na cztery grupy:

- Grupa 1. O dużej zawartości cukrów. Taki pokarm ma często słodki smak jak np. większość owoców, jest mączasty – tak jak sama macka, banany, ziemniaki;
- Grupa 2. O dużej zawartości białka. Są to produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, takie jak mięso, ryby czy fasola;
- Grupa 3. O dużej zawartości tłuszczów. Takie jak masło, smalec, olej;
- Grupa 4. O dużej zawartości wody, soli mineralnych i witamin. Są to świeże owoce i warzywa.
- Cukry -Są niezbędne do właściwego funkcjonowania organizmu. Jednakże ich nadmierne spożywanie nie jest wskazane. Szkodliwe jest zwłaszcza jedzenie cukrów w formie ciastek, cukierków lub innych słodczy. Pamiętajcie, że dużo potrzebnego waszemu organizmowi cukru zawierają owoce. Więc, jeśli macie do wyboru jabłko lub cukierek, wybierzcie jabłko!

Tłuszcze - Występująca często wśród ludzi nadwaga jest spowodowana nadmiernym spożyciem tłuszczów. Jest to jednak niezbędny składnik do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Unikać należy tylko spożywania zbyt dużej ilości tłuszczów.

Białka - Są składnikiem codziennego pożywienia. Ciało wszystkich żyjących na Ziemi organizmów zawiera dużo białka. Nasz organizm zawiera wiele różnych rodzajów białek. Część z nich tworzy nasz organizm, a inne pomagają w spełnianiu najważniejszych funkcji życiowych.

Witaminy - Organizm nie potrafi wytwarzać większości witamin. Czerpie je z pożywienia. Ich działanie polega na wspomaganiu przemian białek, cukrów i tłuszczów. Zimą i wiosną, gdy spożywamy mniej świeżych warzyw i owoców, możemy zauważyć na przykładzie własnego organizmu przejściowe niedobory witamin.

UWAGA! Puste kalorie

PRODUKTY	KALORYCZNOŚĆ	WITAMINY
Coca-cola lub inny napój gazowany (250 ml)	105-110 kcal	brak
Karmelki (25 g)	100 kcal	brak
Chrupki (60 g)	212 kcal	śladowe ilości witamin z grupy B
Parówki (120 g)	400 kcal	śladowe ilości witamin z grupy B i witaminy A
Zupka w proszku (65 g)	75 kcal	śladowe ilości
Słone paluszki (100 g)	390 kcal	śladowe ilości
Lizak (20 g)	80 kcal	brak
Kisiel z torebki (200 g)	100 kcal	brak
Bitka śmietana (100 g)	100 kcal	śladowe ilości
Bezy (5 g)	220 kcal	brak
Ryż preparowany (100 g)	361 kcal	śladowe ilości witamin z grupy B
Margaryna (13 g)	100 kcal	śladowe ilości witamin z grupy B
Wódka (40 g)	112 kcal	brak
Smalec (100 g)	880 kcal	brak

Ruch to zdrowie:

Aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia. Ruch, poprzez swoje oddziaływania na organizm, wpływa na właściwy rozwój psychofizyczny i zdrowotny dziecka.

Wychowanie fizyczne to zamierzony proces przygotowujący dziecko do wzięcia na siebie w przyszłości odpowiedzialności za zdrowie, sprawność i budowę własnego ciała, jak również kształtowanie nawyków dbałości o ciało. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego i wszechstronnego rozwoju:

- Somatycznego – stymuluje wzrastanie ciała, zapewnia harmonie rozwoju, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, jest ważnym elementem w korekcji i terapii wielu chorób i zaburzeń (między innymi: układu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego).
- Intelktualnego – umożliwia poznawanie najbliższego środowiska (fizycznego i społecznego), różnorodnych przedmiotów, zjawisk, sprzyja uczeniu się rozwiązywania problemów.

- Psychicznego – stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywania trudności, radzenia sobie ze zmęczeniem, stresem, przeżywania sukcesów i porażek, kontrolowania emocji.
- Społecznego – przyspiesza rozwój i kształtuje relacje z innymi ludźmi, uczy dziecko samokontroli, współdziałania i zasad obowiązujących w grupie społecznej oraz zdrowej rywalizacji.

Dzieci oprócz zajęć wychowania fizycznego oraz codziennej spontanicznej aktywności powinny być 4 – 5 razy w tygodniu obciążane wysiłkiem fizycznym do zmęczenia trwającym ok. 20 – 30 min., najlepiej bez przerwy lub z krótkimi, rzadkimi przerwami (szybki meczący spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, rolkach, łyżwach, itp.)

Pamiętaj: Sprawność motoryczną dziecka kształtuje przede wszystkim jego codzienny styl życia, a nie wyłącznie uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego.

Otyłość i niedożywienie:

Tkanka tłuszczowa jest naturalną składową organizmu człowieka, zarówno jej niedobór, jak i nadmiar jest niekorzystny dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Utrzymywanie prawidłowej (należnej do wysokości i wieku) masy ciała jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Wśród problemów zdrowotnych, społecznych i psychologicznych dzieci i młodzieży zarysowują się dwa kontrastujące zjawiska spowodowane zaburzeniami w sferze odżywiania. Z jednej strony narastający problem nadwagi i otyłości, a z drugiej zbyt niska masa ciała i zbyt niski poziom otłuszczenia. Oba zjawiska są niezwykle niekorzystne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju.

Otyłość i nadwaga jest przyczyną wielu komplikacji zdrowotnych, wpływających negatywnie na jakość życia człowieka. U dzieci z otyłością obserwuje się wyższe wartości ciśnienia tętniczego krwi, koślawość kolan i płaskostopie. U młodzieży mogą występować zaburzenia w przebiegu dojrzewania płciowego.

Utrzymująca się otyłość przyczynia się do rozwoju cukrzycy i chorób układu krążenia. Zwiększone otłuszczenie ciała jest głównym czynnikiem ryzyka wielu chorób, wczesnym obniżeniem poziomu sprawności fizycznej, co powoduje niechęć do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej i społecznej. Zwiększa zjawisko izolacji. Dzieci z nadwagą są narażone na wyśmiewanie.

Niedobór masy ciała może być wynikiem nie tylko przyjmowania zbyt małej ilości pożywienia, ale również nieprawidłowych proporcji różnych składników odżywczych. Następstwa niedożywienia dotyczą praktycznie wszystkich narządów i układów organizmu człowieka. Mogą prowadzić między innymi do opóźnienia rozwoju różnych funkcji psychomotorycznych, poznawczych, procesów uczenia się i zapamiętywania. Doprowadzają m.in. do: zaburzeń wzrastania i dojrzewania płciowego, wczesnej osteoporozy, niedotlenienia tkanek, trudności w gojeniu się ran, zaburzeń odporności organizmu, anemii, powikłań infekcyjnych, rozwoju wad postawy ciała i zgryzu.

Sen jako źródło energii vitalnej:

Specjaliści są zgodni co do tego, że dzieci powinny spać co najmniej dziewięć godzin na dobę, by zachować dobre zdrowie.

- Kładź dziecko spać zawsze o tej samej porze;
- Chodź spać o tej samej porze;
- Przewietrz pokój przed snem;
- Zapewnij czystą pościel;
- Ostatni posiłek spożywaj 2 godziny przed snem;

- Przynajmniej 2 godziny przed snem przestań używać urządzenia elektroniczne;
- Uchyl drzwi pokoju dziecka - poczuje się bezpiecznie;
- Zapewnij dziecku odpowiednie warunki na sen – dziecko nie może zasypiać w hałasie, przy włączonym świetle czy telewizorze.

REALIZATORZY PROGRAMU:

Pielęgniarka, pielęgniarka środowiskowo-rodzinna.

CZAS TRWANIA PROGRAMU:

Czas trwania programu jest uzależniony od poziomu wiedzy pacjenta.

MIEJSCE REALIZACJI:

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 47-300 Nysa;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raclawice Śląskie;
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231 Lubrza.

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU W OPTIMA MEDYCYNIA SA:

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole: każdy czwartek miesiąca 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik: każdy czwartek miesiąca w godzinach 10.00 – 13.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa: każdy czwartek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raclawice Śląskie: każdy piątek miesiąca w godzinach 8.00 – 11.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231, Lubrza: każdy piątek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.