

Powiatowy Program Promocji Zdrowia 2011

**Świadczenia profilaktyki zdrowotnej
w Powiecie Legionowskim**



Świadczenia realizowane w ramach Programu:

- Profilaktyka nowotworowa dzieci i dorosłych
- Profilaktyka chorób kardiologicznych
- Profilaktyka cukrzycy
- Prewencja otyłości u osób ze schorzeniami przewlekłymi
- Edukacja dzieci w zakresie zdrowego i higienicznego trybu życia

„Dni walki z rakiem”

Profilaktyka raka piersi
czerwiec – lipiec 2011

- Badanie ultrasonograficzne piersi dla pań w wieku 25-39 lat
- Mammografia dla pań w wieku 40 – 49 lat
- Badania skierowane do mieszkanek gmin: Jabłonna, Nieporęt, Serock i Wieliszew (identyczny program dla swoich mieszkanek realizowała Gmina Legionowo)

Program Promocji Zdrowia to:

- **18 wykonanych mammografii**
- **20 badań USG piersi**
- **3 panie skierowane na kontrolę za pół roku**



„Dni walki z rakiem”

Profilaktyka raka płuc
czerwiec – lipiec 2011

- Adresaci Programu to mieszkańcy Powiatu Legionowskiego w wieku 55 – 65 lat

Wykonano:

- **28 badań rtg klatki piersiowej wraz z wizytą u pulmonologa**
- **nie stwierdzono zmian nowotworowych**



„NIE nowotworom u dzieci”

Profilaktyka nowotworów u dzieci
kwiecień 2011

- Współorganizacja, wraz z Miastem Legionowo, badań ultrasonograficznych dzieci w wieku 9 miesięcy – 6 lat. Świadczenia realizowane przez Fundację Ronalda McDonalda w ambulansie stacjonującym pod Urzędem Miasta



Przebadano 212 dzieci

**„NIE nowotworom u dzieci”
Profilaktyka nowotworów u dzieci
kwiecień 2011
(cd.)**



- **5 dzieci skierowano na dodatkową konsultację do pediatry** (2 z powiększoną śledzioną, 1 z przepukliną około pępkową, 1 z poszerzeniem układu kielichowo – miedniczkowego w nerce, 1 z powodu dużej ilości płynu wokół jądra)
- **3 dzieci zalecono wizytę u endokrynologa** (zmiany w tarczycy)
- **2 chłopców skierowano na wizytę u chirurga** (jako dodatkową konsultację dla chłopców z wędrującymi jądrami)
- **18 dzieci zalecono kontrolne badanie USG w najbliższym czasie**



„NIE nowotworom u dzieci”

Profilaktyka nowotworów u dzieci
grudzień 2011

- Badania ultrasonograficzne dzieci w wieku 9 miesięcy – 6 lat
- Kontrola brzucha, szyi oraz u chłopców - moszny
- Badania wykonywane w ambulansie medycznym Fundacji Ronalda McDonalda ustawionym na terenie Zespołu Opieki Zdrowotnej „Legionowo” Sp. z o.o.

Efekt:

197 przebadanych dzieci



**„NIE nowotworom u dzieci”
Profilaktyka nowotworów u dzieci
grudzień 2011
(cd.)**



- **14 dzieci skierowano na dodatkową konsultację do pediatry** (1 z powiększoną śledzioną, 5 z poszerzeniem układu kielichowo – miedniczkowego w nerce, 1 ze złogiem w pęcherzyku żółciowym, 6 z powodu wędrowania jąder, 1 z powodu dużej ilości płynu wokół jądra)
- **5 dzieci zalecono wizytę u endokrynologa** (zmiany w tarczycy)
- **7 chłopców skierowano na wizytę u chirurga** (jako dodatkową konsultację dla chłopców z wędrującymi jądrami i złogami w pęcherzyku żółciowym)
- **15 dzieci zalecono kontrolne badanie USG w najbliższym czasie**

„Biała sobota”

Profilaktyka nowotworów październik 2011

- Konsultacje lekarskie w zakresie wczesnego wykrywania nowotworów układu moczowego, narządu rodnego, piersi i tarczycy
- Adresaci: mieszkańcy powiatu legionowskiego

Z konsultacji skorzystało :

- **130 osób a 100 osób** zostało zapisanych na inny termin z powodu braku miejsc w dniu badań
- **30 osobom wykonano specjalistyczne badania laboratoryjne**
- **50 skierowano na dodatkowe badania diagnostyki obrazowej (USG, mammografia i inne)**



„Tydzień dla serca”

Profilaktyka chorób kardiologicznych maj 2011

- Dla mieszkańców powiatu po 45 r.ż.
- Wykonywano badania ciśnienia i poziomu cholesterolu we krwi wraz z konsultacją u kardiologa

Efekty:

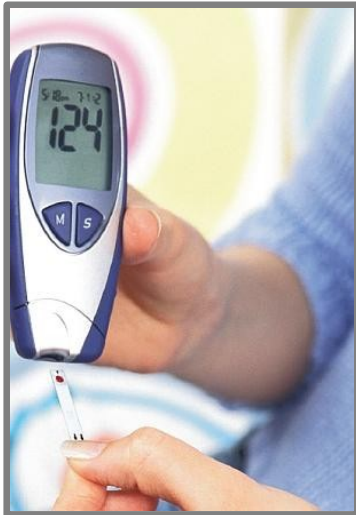
- **44 osoby przebadane**
- **12 osób skierowanych do dalszego leczenia w poradni kardiologicznej**
- **1 osoba skierowana do pulmonologa**
- **1 osobie zalecono wykonanie koronografii**



„Tydzień walki z cukrzycą”

Profilaktyka cukrzycy
listopad 2011

- Dla mieszkańców Powiatu w wieku 20 – 79 lat



Efekty:

- **52 osobom** wykonano badanie poziomu cukru we krwi
- **10 osób** skierowano na konsultację specjalistyczną u diabetologa

„Aktywność w każdym wieku”

Profilaktyka otyłości
maj - lipiec 2011

- Program sportowy dla osób cierpiących na choroby przewlekłe (np. cukrzyca, nadciśnienie) obejmujący dwumiesięczne treningi (2 razy w tygodniu) pod nadzorem trenera. Uczestnicy kwalifikowani byli na podstawie badań laboratoryjnych, próby wysiłkowej i wywiadu medycznego.
- **W programie uczestniczyło 30 osób**



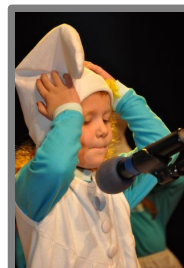
„Zdrowie w bajce”

Promocja zdrowego stylu życia
listopad 2011



III Edycja konkursu polegającego na przygotowaniu scenariusza i prezentacji artystycznej o tematyce prozdrowotnej

- We współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Legionowie i Niepublicznym Przedszkolem „Przy Lesie”
- Kategorie: przedszkolaki (3-4 lata)
klasy „0” (5-6 lat)
klasy „I-III” (6-9lat)
- **Wystąpiły 24 zespoły -
240 małych artystów**



„Dbam o zdrowie”

Promocja zdrowego stylu życia

listopad – grudzień 2011

Edukacja dzieci w zakresie zdrowego i higienicznego trybu życia
połączona z nauką mycia zębów



- Adresaci: najmłodsze grupy przedszkolaków z publicznych przedszkoli na terenie powiatu legionowskiego



Edukacją zostało objętych 770 dzieci

„Inne działania”

Projekt budowy szpitala dla mieszkańców powiatu legionowskiego styczeń – grudzień 2011

- Konsultacje społeczne, w ramach których m.in. zbierano opinie mieszkańców, zorganizowano spotkanie z lekarzami i środowiskiem lekarskim
- Analiza zapotrzebowania mieszkańców powiatu na świadczenia zdrowotne ze szczególnym uwzględnieniem świadczeń szpitalnych
- Konferencja, na której analiza została zaprezentowana mieszkańcom
- Zespół ds. analizy możliwości budowy szpitala



„Inne działania”

styczeń – grudzień 2011

- Konferencja ws. zapisów projektu ustawy o refundacji leków - udział wzięło ponad 30 lekarzy z terenu powiatu oraz zaproszeni goście: Poseł na Sejm Zenon Durka oraz Prezes Okręgowej Izby Lekarskiej Marta Klimkowska – Misiak
- Ustalenie godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie powiatu legionowskiego (konsultacje z właścicielami aptek, aptekarzem powiatowym, wóldarzami gmin z terenu powiatu oraz Okręgową Izbą Aptekarską)



„Inne działania”

styczeń – grudzień 2011

- Opracowanie i wydruk kieszonkowej „Instrukcji pierwszej pomocy” dla mieszkańców
- Objęcie patronatem Dnia Dawców Szpiku „Sportowcy w walce przeciw białaczce” w Legionowie
- Współdział w organizacji Festiwalu Piosenki o Zdrowiu organizowanego przez PSSE w Legionowie



LĄCZNOŚĆ ALARMOWA

999 lub **112**
 telefon stacjonarny

112
 telefon komórkowy

601 100 100 WOPR

9 CB radio

W razie wypadku Poinformuj Moich Bliskich

tel.

TAMOWANIE KRWAWIENI I JEGO RODZAJE



Krwawienie tętnicze:
wypływająca z rany ciągła lub w sposób przerywany jama, żywozerwna krew.

Postępowanie:
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



Krwawienie żyłne:
Krew ciemnoczerwona wypływająca w sposób ciągły.

Postępowanie przy silnym krwawieniu:
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.

ZASADY WZYWANIA POMOCY:

Oznaki dostrzeżenia miejsca zdarzenia:
gromadzą się, podają świadectwo świadków i szczegółową lokalizację
Opis zdarzenia:
Opis stanu osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia
Opis stanu osób poszkodowanych:
stanowienie ciała, płci, stanu przytomności, oddech, tętno, zranienia, krwawienia, złamania

WYSŁUCHAJ! DOKŁADNIE INSTRUKCJE DYSPEZYTORA, NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ JAKO PIERWSZY

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

Wypadki drogowe

- oznaką miejsca wypadku (system błąkał ostrzegawczy w odległości 30-100 m od miejsca wypadku)
- wysygnal błyskowy ze słoneczną tarczą (je w pogodzie)
- utrudnionym uszkodzonym pojazdy (białoczerwony)
- linie zagrożenia
- ukształt obcych przedmiotów (np. krzesła, biurka) i niepotrzebnych gadżetów
- zachować szczególną ostrożność, gdyż:
- urządzenia mogą być pod napięciem
- widzieć uszkodzone pojazdy

OPARZENIA

We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schłodzić zimną wodą przez 15-20 minut. Po schłodzeniu wykonaj jałowy opatrunek ostanalający miejsce oparzenia.

NIE WOLNO ŚCIGAĆAĆ UBRANIA

Z miejsca oparzenia, jeśli przynależało do skóry!

ZŁAMANIA

- nie przemieszczaj osoby poszkodowanej, o ile pozostanie w tym miejscu nie zagraża bezpieczeństwa
- zatamaj ewentualne krwawienia, naciągając na ranę przez sterowany bandaż lub czysty materiał
- w miarę możliwości unieruchom dwa sąsiadujące stawy
- nie przerywaj podopiecznym ich normalnego ustawienia
- przyślij łód, to zmniejszą ból i opuchliznę
- jeśli poszkodowany wydaje się być w złości (zemdlał, ma ból, mocno przycięszy oddech), postaraj się uspokoić go i zapewnić mu świeży dopływ powietrza
- kolczyk górną kończyną unieruchomij poprzez przywiązanie jej za pomocą ubrania do ławki
- wezwij pomoc

URAZY GŁOWY

Objawy złamania:
ból, obrzęk, zniekształcenie, przemieszczenie, zasinienie, otępienie, wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego

Postępowanie:
• ocenić stan świadomości
• ocenić stan przytomności
• ocenić stan oddechu
• ocenić stan krążenia
• wykonać szczerne oddechowe

Objawy wstrząsania mózgu:
• krótkotrwała utrata przytomności
• nudności, wymioty, drgawki
• utrata pamięci
• zawroty, bóle głowy

Tamowanie krwawienia:
• zabezpieczyć się przed bezpośrednim kontaktem z krwią poszkodowanego
• w miarę możliwości uniesi zranioną kończynę do góry
• ułożyć opatunek ściśnięty (rys. a)
• gdy opatunek ściśnięty, nałożyć kolejny nie zdejmując pierwszego

URAZY BRZUCHA

Objawy:
• ból na skórze
• obrzęk poszkodowanego
• silny ból
• napięty powłoki jamy brzusznej przy ucisku
• narastający wstrząs
• ból czołowy
• zniekształcenie jamy brzusznej
• zakłócenie jej zawartości

Postępowanie:
• wezwij pogotowie
• obserwuj poszkodowanego
• ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwbólowej (podniesienie nóg do góry), przez np. ułożenie walizki pod kolanami (co zmniejszy napięcie brzośnia) na ranę
• zwrócić uwagę na zmiany napięcia brzośnia

NIE TAMOWAĆ WYCIĘKAJĄCYCH Z NOSA LUB UCINA KRWI LUB PŁYNU MÓZGOWO-RDZENIOWEGO

NIE WOLNO:
• kłamać przed poszkodowanym, usuwać dół obcych z rany, wkładać wychłupanych pepli jadalnych do jamy brzusznej

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Tamowanie rany:
• gdy rany są rozległe lub silnie zanieczyszczone:
• nie docierać
• nie wygłupiać dół obcych
• ułożyć jałowy opatrunek

USUNIĘCIE CIAŁ OBCYCH Z DROG ODDECHOWYCH

Postępowanie u osób dorosłych i przelotnie:
Stojąc za poszkodowanym obejmij go w nadbrzoziu. Poproś emocjonalnie nasłuchując zwiększa się ciśnienie w drogach oddechowych, co umożliwia ich odroboczenie - odbrutnienie ciała obcego

Postępowanie u osób dorosłych i przelotnie:
Stojąc za poszkodowanym obejmij go w nadbrzoziu. Poproś emocjonalnie nasłuchując zwiększa się ciśnienie w drogach oddechowych, co umożliwia ich odroboczenie - odbrutnienie ciała obcego

Postępowanie u osób dorosłych i przelotnie:
Stojąc za poszkodowanym obejmij go w nadbrzoziu. Poproś emocjonalnie nasłuchując zwiększa się ciśnienie w drogach oddechowych, co umożliwia ich odroboczenie - odbrutnienie ciała obcego

Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Legionowie
Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego 11
05-119 Legionowo

www.powiat-legionowski.pl

„Inne działania”

styczeń – grudzień 2011

- Przekazanie dotacji (20 000 zł) dla Szpitala w Nowym Dworze Mazowieckim na zakup mebli do wyposażenia Oddziału Chorób Wewnętrznych oraz zakup i montaż drzwi wejściowych do tego oddziału
- Promocja Powiatowego Programu Promocji Zdrowia na Targach Zdrowia w Legionowie



„PROMOCJA PROGRAMU”

- **PLAKATY**
- **OGŁOSZENIA W PRASIE LOKALNEJ**
- **BILLBOARDY**
- **INFORMACJE NA STRONACH INTERNETOWYCH: POWIATU, GMIN ORAZ PORTALACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH**
- **PARAFIE**



Instytucje realizujące świadczenia zdrowotne Powiatowego Programu Promocji Zdrowia:

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Legionowo” Sp z o.o.
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Mediq”
- Fundacja Ronalda McDonalda
- Mazowiecki Szpital Onkologiczny Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej Curie w Wieliszewie
- Klub Perła Wellness

Założenia Powiatowego Programu Promocji Zdrowia na rok 2012:

- „Szkoła Rodzenia”
- „Tydzień walki z cukrzycą”
- „Profilaktyka raka piersi” - badania USG i mammografia
- „Profilaktyka chorób płuc” - współorganizacja programu antynikotynowego prowadzonego przez PSSE w Legionowie w szkołach podstawowych i gimnazjach
- „Tydzień dla serca” - badania ciśnienia, cholesterolu, konsultacje kardiologa
- „Dzień walki z osteoporozą” - badania przeprowadzone w ambulansie medycznym

Założenia Powiatowego Programu Promocji Zdrowia na rok 2012 (cd.)

- „NIE nowotworom u dzieci” - badania USG profilaktyki nowotworowej
- „Biała sobota” - konsultacje medyczne z onkologami wraz z dalszymi badaniami pogłębionymi
- „Aktywność w każdym wieku” - program ćwiczeń dla osób ze schorzeniami przewlekłymi
- „Pierwsza pomoc” - kurs dla pracowników starostwa oraz krótkie szkolenia dla mieszkańców na stoisku powiatowym w trakcie świąt gmin
- „Dbam o zdrowie” - edukacja dla dzieci w zakresie zdrowego i higienicznego trybu życia
- „Zdrowie w bajce” - konkurs na wymyślenie i prezentację przedstawienia o tematyce prozdrowotnej
- „Festiwal piosenki o zdrowiu” - współorganizacja z PSSE w Legionowie

Dziękuję za uwagę

Powiatowy Program Promocji Zdrowia

