

# ZAMIAST LECZYĆ – ZAPOBIEGAJ!

Samorządowy Program Promocji Zdrowia

10 lat bezpłatnych badań w Powiecie Legionowskim



2001-2010

[www.powiat-legionowski.pl](http://www.powiat-legionowski.pl)





Z danych statystycznych dotyczących epidemiologii wynika, że w zatrważający sposób rośnie zagrożenie chorobami nowotworowymi. Obecnie nowotwory złośliwe stanowią aż 23% przyczyn zgonów w Polsce. Im później są one wykryte, tym mniejsza szansa na pełne wyleczenie, a koszty leczenia są wtedy kilkakrotnie większe. Decydujący wpływ na zapadalność na schorzenia nowotworowe mają: styl życia – 37%, stan środowiska – 24%, uwarunkowania genetyczne – 29%, opieka medyczna – 10%. Styl życia i stan środowiska mogą być znacząco modyfikowane. Efektywność tych działań zależy od wiedzy i świadomości całego społeczeństwa, dotyczącej zagrożeń i identyfikacji czynników sprzyjających zachorowaniu na schorzenia nowotworowe.

Wczesne wykrycie choroby nowotworowej w okresie bezobjawowym jest możliwe dzięki badaniom profilaktycznym, które dają niemal stuprocentową szansę pełnego wyleczenia, zmniejszając niepożądane skutki leczenia onkologicznego i znacznie obniżają koszty leczenia dając możliwość zapewnienia właściwego leczenia kilkakrotnie większej grupie chorych.

Biorąc powyższe pod uwagę, z inicjatywy Komisji Rodziny, Zdrowia i Spraw Społecznych, Rada Powiatu Legionowskiego

w dniu 27 września 2001 roku przyjęła do realizacji 10-letni Samorządowy Program Promocji Zdrowia w zakresie Prewencji Chorób Nowotworowych na lata 2001-2010, który 27 marca 2008 roku został rozszerzony o profilaktykę chorób kardiologicznych i otęłości.

Program, mimo trudności finansowych samorządów, był realizowany ze środków Powiatu Legionowskiego i pięciu gmin (Jabłonna, Legionowo, Nieporęt, Serock, Wieliszew). Było to możliwe dzięki pełnemu poparciu zarówno powiatowych i gminnych radnych, jak i władz samorządowych gmin i powiatu.

Na zakończenie pragnę podziękować za pełne zrozumienie i zaangażowanie w realizacji Programu kolejnym Starostom Legionowskim, a w szczególności obecnemu Staroście Janowi Grabcowi oraz kolejnym przewodniczącym Komisji Zdrowia, Rodziny i Spraw Społecznych. Jestem bardzo wdzięczny władzom wszystkich pięciu samorządów gminnych z terenu powiatu legionowskiego za włączenie się w finansowanie Programu.

Pragnę również podziękować pracownikom Wydziału Promocji i Rozwoju Społecznego Starostwa Powiatowego w Legionowie - Annie Łasińskiej, Marcinowi Dembowskiemu i Michałowi Stalmachowi, za prace administracyjne, związane z organizacją i realizacją Programu. Chciałbym podkreślić ogromne zaangażowanie Jolanty Grzybowskiej, która włożyła wiele pracy i serca przy organizacji i realizacji Programu w ciągu ostatnich 5 lat.

### **Lek. med. Ignacy Mackiewicz**

Przewodniczący Komisji Zdrowia, Rodziny i Spraw Społecznych Rady Powiatu Legionowskiego kadencji 1998-2002

Członek Zespołu ds. Promocji Zdrowia

Inicjator Programu Promocji Zdrowia w 2001 roku



Szanowni Państwo,

oddajemy w Wasze ręce folder, podsumowujący 10 lat Samorządowego Programu Promocji Zdrowia w zakresie Chorób Nowotworowych, Kardiologicznych i Otyłości. Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji Programu i udowodnili, jak wiele można osiągnąć wspólnym działaniem.

Program rozpoczął się w 2001 roku. Jego sprawne funkcjonowanie było możliwe wyłącznie dzięki pełnemu zaangażowaniu władz samorządu lokalnego, dyrekcji i personelu przychodni realizujących badania, a także członków Powiatowego Zespołu ds. Promocji Zdrowia, którzy corocznie wytrwale opracowywali założenia Programu.

Dzięki wszystkim tym ludziom udało się nam bezpłatnie przebadac tysiące osób. U 383 kobiet, które zgłosiły się na profilaktyczne badanie mammograficzne, nieprawidłowe zmiany wykryte zostały na tyle wcześnie, że istniała jeszcze możliwość wdrożenia leczenia. Taką szansę miało również 111 mieszkańek powiatu,

które zgłosiły się na cytologię oraz 397 panów, którzy wykonali badanie profilaktyczne gruczołu krokowego. Ankiety kwalifikacyjne do badań raka jelita grubego dały uczestnikom Programu wskazówki, jak rozpoznać wczesne objawy tej choroby. Zyskana wiedza pomoże im zauważyć u siebie niepokojące symptomy i zgłosić się na badania. Rezultatem tych działań było wykrycie wczesnych zmian nowotworowych, kwalifikujących się do dalszego leczenia, aż u 896 osób.

Program Promocji Zdrowia to jednak nie tylko badania profilaktyki nowotworowej. To również świadczenia kardiologiczne, zapobieganie chorobom przez zwalczanie otyłości, konkursy, a także szkolenia dla dzieci i dorosłych. W sumie z badań w ramach Programu na terenie powiatu legionowskiego skorzystało 51 449 osób.

Mam nadzieję, że wszystkie działania mające na celu profilaktykę i edukację prozdrowotną, zrealizowane w ramach Programu, spełniły swoją rolę. Jestem przekonany, że dzięki nim mieszkańcy naszego powiatu łatwiej będą mogli rozpoznać zagrożenie dla swojego zdrowia i w porę zareagować.

Mam również nadzieję, że idea przyświecająca Programowi „ZAMIAST LECZYĆ – ZAPOBIEGAJ!” będzie dalej towarzyszyć nam wszystkim w codziennym życiu, a w konsekwencji podniesie jego jakość, pozwalając przez długie lata cieszyć się dobrym zdrowiem.

**Jan Grabiec**  
  
**Starosta Legionowski**

## SAMORZĄDOWY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA w zakresie Prewencji Chorób Nowotworowych, Kardiologicznych i Otyłości



Program przyjęto uchwałami Rady Powiatu Legionowskiego z 27.09.2001 roku nr 179/XXXV/2001 oraz nr 108/XVIII/2008 z 27.03.2008 roku.

W ciągu 10 lat Program objął bezpłatnymi badaniami mieszkańców powiatu legionowskiego. Z jego budżetu finansowane były świadczenia z zakresu profilaktyki raka prostaty, piersi, szyjki macicy, jelita grubego oraz chorób kardiologicznych i chorób niezakaźnych poprzez zapobieganie i leczenie otyłości. Realizacja Programu możliwa była dzięki środkom z budżetu Powiatu Legionowskiego oraz dotacjom gmin: Legionowo, Serock, Jabłonna, Nieporęt i Wieliszew.

W celu zwiększenia dostępności świadczeń profilaktycznych z zakresu prewencji chorób nowotworowych i objęcia nimi optymalnej liczby mieszkańców, 09.04.2002 roku nawiązano współpracę z Mazowiecką Regionalną Kasą Chorych oraz podpisano 23.01.2002 roku porozumienie z Mazowieckim Centrum Zdrowia Publicznego o współpracy w zakresie realizacji programu promocji zdrowia. Po reformie zdrowia kontynuowana była współpraca z Narodowym Funduszem Zdrowia.

15.03.2005 roku zorganizowano konferencję szkoleniowo-naukową pt. „Promocja zdrowia u progu XXI wieku” z udziałem przedstawicieli NFZ, prof. Zbigniewa Wronkowskiego - Prezesa Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka oraz przedstawicieli samorządów i Zakładów Opieki Zdrowotnej z terenu powiatu. W konferencji wzięło udział 51 zaproszonych gości.

Na przełomie lat zmieniała się struktura dostępu do poszczególnych badań. Swój program, obejmujący badania raka sutka i szyjki macicy dla mieszkańców całego kraju, wprowadził NFZ. Aby nie dublować świadczeń, w ramach programu samorządowego rozpoczęto działania promujące świadczenia finansowane przez NFZ oraz organizowano te świadczenia w ambulan-sach medycznych na terenie gmin powiatu we współpracy z Wojewódzkimi Ośrodkami Koordynującymi Populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi i Raka Szyjki Macicy. W ramach Programu organizowano również konkursy i prelekcje promujące profilaktykę zdrowotną.

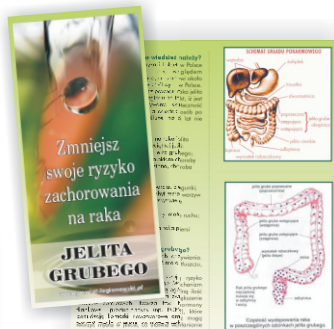




ulotki informacyjne (2006-2008)



ulotki informacyjne (2006-2008)



ulotki informacyjne (2006-2008)



plakat i ogłoszenie (2007)



plakat informacyjny (2008)



kampania billboardowa (2008)



kampania billboardowa (2009)



ulotki informacyjne (2009-2010)



ogłoszenie do prasy (2010)

Informacje dla mieszkańców powiatu legionowskiego o bezpłatnych świadczeniach realizowanych w ramach Programu, promowane były na billboardach i plakatach oraz w ulotkach, dołączonych do imiennych zaproszeń. Projekty graficzne materiałów opracowane zostały przez Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego Starostwa Powiatowego w Legionowie. Założenia Programu publikowane były w lokalnych mediach, a także ogłaszane w parafiach.



## PROGRAM PROFILAKTYKI

### raka sutka

Najczęściej występującym nowotworem oraz najczęstszą przyczyną zgonów na skutek nowotworu złośliwego wśród kobiet jest rak piersi. Zazwyczaj wstępnie wykrywany jest metodą palpacyjną podczas samokontroli, jako niebolesne zgrubienie. Jak każdy nowotwór, rak sutka najłatwiej jest leczyć, gdy jest wczesnie rozpoznany. Istnieje wtedy szansa całkowitego wyleczenia z choroby.

Profilaktyka raka piersi oparta jest przede wszystkim na samokontroli. U kobiet, które regularnie badają biust, wykrywalność nowotworu jest znacznie większa niż u tych, które tego badania nie wykonują.



*mammobus w gminie Jabłonna (2009)*

Większą pewność dają badania mammograficzne. Są to badania bezpieczne, wykorzystujące promieniowanie rentgenowskie do oceny struktury piersi, pozwalające z dużym prawdopodobieństwem wykryć występowanie nowotworu oraz ocenić jego charakter.

Samorządowy Program Promocji Zdrowia zapewnił mieszkankom naszego powiatu bezpłatny dostęp do mammografii. W ciągu 7 lat trwania Programu, badanie **wykonało 3 936 kobiet, wśród których wykryto 355 stanów przednowotworowych i 28 raków sutka.**

Od 2008 roku badania mammograficzne były wykonywane na terenie powiatu w ramach programu profilaktycznego NFZ bez ograniczeń ilościowych.



W ramach Programu, dzięki współpracy z Wojewódzkimi Ośrodkami Koordynującymi Populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi i Raka Szyjki Macicy, na terenie powiatu legionowskiego kilkakrotnie ustawiane były cytomamobusy, w których kobiety mogły bezpłatnie wykonać badania cytologiczne i mammograficzne. Autobusy medyczne przyjeżdżały z Centrum Onkologii w Warszawie i z Kliniki Medycznej IBIS z Warszawy. Na **cytologię zgłosiło się 957 pań, natomiast na mammografię - 2317.**



## PROGRAM PROFILAKTYKI

### raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy jest jednym z trzech najczęściej występujących u kobiet w Polsce nowotworów złośliwych (na pierwszych miejscach znajdują się rak piersi i jelita grubego). Choroba ta ciągle powoduje ponad 2 tys. zgonów kobiet rocznie, gdyż jest zbyt późno rozpoznawana i leczona. Najczęściej występuje u kobiet w wieku średnim i starszym, ale zdarza się też u kobiet młodych. Na zachorowanie narażone są zwłaszcza kobiety wcześniej zaczynające życie płciowe, a także mające wielu partnerów seksualnych.

Podstawą wczesnego wykrycia raka szyjki macicy jest badanie cytologiczne. Pozwala ono na wykrycie atypowych zmian w obrębie szyjki macicy, jeszcze zanim nabiorą one charakteru nowotworowego lub wczesnej postaci raka.

W ramach Samorządowego Programu Promocji Zdrowia badanie cytologiczne wraz z kontrolą lekarza ginekologa **wykonało 1 881 kobiet, przy czym wykryto 110 stanów przednowotworowych i 1 nowotwór** w zaawansowanym stadium.



*cytomammobus na serockim rynku (2009)*

Profilaktyka raka szyjki macicy nie ograniczyła się jedynie do badań. Dla dziewcząt w wieku 11-18 lat został przygotowany pilotażowy program szczepień ochronnych przeciwko zakażeniom HPV. W 2009 roku, dzięki współpracy z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Legionowie, zaszczepione zostały 42 dziewczynki z rodzin zastępczych. W 2010 roku natomiast, szczepienia adresowane były do 11 i 12 - latek wychowujących się w rodzinach wielodzietnych. Łącznie w Programie zostało **zaszczepionych 101** dziewcząt.





## PROGRAM PROFILAKTYKI raka jelita grubego

Ten rodzaj choroby dotyka najczęściej osoby po 50 roku życia. Jest jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych u kobiet i mężczyzn. Bezpośrednie przyczyny powstawania raka jelita grubego nie są znane, wyszczególnione zostały jednak czynniki ryzyka, do których zalicza się m.in. dietę wysokokaloryczną i bogatą w tłuszcze, wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz polipowatość rodzinną. Ponadto inne choroby towarzyszące, jak na przykład rak piersi lub jajników u kobiet, mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Osoby po 40 roku życia, z zaburzeniami przewodu pokarmowego oraz osoby z grupy zwiększonego ryzyka powinny mieć wykonywane profilaktyczne badania lekarskie z badaniem palpacyjnym. Dzięki temu prostemu badaniu można wykryć ponad 10% wszystkich nowotworów jelita grubego. Natomiast po 50 roku życia, poza corocznym badaniem profilaktycznym, ważne jest wykonywanie przynajmniej raz do roku testu na krew utajoną w kale oraz badań kolonoskopowych raz na 10 lat. Jednak żadne z wymienionych badań nie pozwala na pewno rozpoznać raka.

Samorządowy Program Promocji Zdrowia w ramach profilaktyki raka jelita grubego zakładał 3 etapy:

- ankieta kwalifikacyjna - jako podstawa skierowania do dalszych badań osób z grupy zwiększonego ryzyka,
- test na oznaczenie krwi utajonej w kale, konsultacja lekarza gastrologa oraz specjalistyczne badanie z interpretacją wyników,
- kolonoskopia z badaniem mikroskopowym tkanki pobranej z podejrzanych zmian w jelicie (wykonywana w przypadku dodatniego wyniku testu lub podejrzenia nowotworu w badaniu klinicznym).

Pacjenci, u których w wymienionych badaniach lekarz wykrył zmiany patologiczne, kierowani byli do leczenia w poradni gastrologicznej lub onkologicznej, w zależności od wyniku badania histopatologicznego pobranego podczas kolonoskopii.



W trakcie trwania Samorządowego Programu Promocji Zdrowia **ankiety kwalifikacyjne wypełniło 16 485 mieszkańców** powiatu. Do dalszych **badania zakwalifikowanych zostało 3 549 osób. Wykrytych zostało 12 nowotworów oraz 884 zmiany** przednowotworowe do obserwacji gastrologicznej.



## PROGRAM PROFILAKTYKI

### raka gruczołu krokowego

Jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych u mężczyzn. W Polsce choroba ta jest wśród mężczyzn przyczyną ponad 5% zgonów na nowotwory, a każdego roku liczba zachorowań zwiększa się. Badania dowodzą, że 1 na 11 mężczyzn po 50 roku życia zagrożony jest rakiem gruczołu krokowego, a ryzyko to wzrasta wraz z wiekiem - w 80 roku życia jest to już 5 na 10 panów.

W niektórych przypadkach rak gruczołu krokowego rośnie bardzo powoli. Dość często notowany jest przerost niezłośliwy gruczołu krokowego, który powoduje utrudnienia w oddawaniu moczu, jednak tylko lekarz może ocenić rodzaj tych zmian chorobowych.

95% raków prostaty rozwija się w tylnej części gruczołu, dlatego badanie lekarskie przez odbyt ma fundamentalne znaczenie we wczesnym wykrywaniu raka.

Wskazane jest, aby mężczyźni powyżej wieku 40 lat poddawali się badaniom lekarskim gruczołu krokowego w celu stwierdzenia, czy nie wyczuwa się nierówności i stwardnień. W przypadku stwierdzenia zmian lekarz zaleca wykonanie USG przez powłoki brzuszne. Jeśli wykaże ono nieprawidłowości – konieczne są dalsze badania. Ponadto panowie po 50 roku życia powinni wykonać dodatkowe badanie na obecność PSA.

Podczas badań w ramach Samorządowego Programu Promocji Zdrowia u panów w wieku powyżej wieku 50 lat przeprowadzane było badanie krwi na obecność PSA połączone z konsultacją lekarską i badaniem palpacyjnym. Mężczyźni objęci Programem podpisywali oświadczenia, w których informowani byli o konieczności wykonania badania krwi łącznie z badaniem lekarskim per rectum. Jeżeli wykryte zostały nieprawidłowości, pacjenci skierowani zostali na USG transrektalne z biopsją i badaniem histopatologicznym pobranego materiału.



Do udziału w badaniach zgłosiło się **5 565 mężczyzn**, wśród których **wykryto 173 nowotwory** oraz **224 stany przednowotworowe** i zmiany do dalszej diagnostyki czy obserwacji.





## PROGRAM PREWENCJI

### Przewlekłych Chorób Niezakaźnych poprzez zapobieganie i leczenie otyłości

Zmiana stylu życia w ostatnich dekadach, szczególnie dotycząca niewłaściwego żywienia i małej aktywności fizycznej, spowodowała zwiększenie rozpowszechnienia nadwagi i otyłości wśród ludności.

Nadmierna masa ciała znacznie zwiększa ryzyko zachorowań na przewlekłe choroby niezakaźne, takie jak choroby układu krążenia – głównie zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie tętnicze, nowotwory, cukrzyca typu II, kamica żółciowa, choroby układu kostno-stawowego. Szacuje się, że koszty opieki zdrowotnej osób z nadwagą i otyłością są o ponad 40% wyższe niż osób z prawidłową masą ciała.



W obliczu dramatycznego wzrostu zagrożenia zdrowia publicznego otyłością i przewlekłymi chorobami niezakaźnymi Światowa Organizacja Zdrowia opracowała strategię żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia. 22 maja 2004 roku podczas 57. Światowego Zgromadzenia Zdrowia strategia przyjęta została do realizacji przez kraje członkowskie, w tym również przez Polskę. W ślad za tym unijni eksperci opracowali Europejską Kartę Zwalczania Otyłości, która wzywa kraje Unii Europejskiej do podjęcia działań profilaktycznych, ukierunkowanych na poprawę sposobu żywienia i aktywności fizycznej.



Adresatami Programu byli mieszkańcy powiatu legionowskiego w wieku 18-57 lat, których BMI wyniosło 25-40 kg/m<sup>2</sup>.

Program przeprowadzany był w kilku etapach:

- kwalifikującym (próba wysiłkowa z oceną kardiologa, badania biochemiczne, porada lekarza specjalisty),
- docelowym (trzymiesięczny program ćwiczeń, spotkań z psychologiem, fizjoterapeutą oraz dietetykiem),
- edukacyjno-instruktażowym dla osób, które z powodu braku miejsc nie zakwalifikowały się do etapu docelowego.

W sumie z programu ćwiczeń skorzystały **54 osoby**, a **216 zostało objętych edukacją**.



## PROGRAM PROFILAKTYKI chorób krążenia

Jedną z najważniejszych chorób układu krążenia jest nadciśnienie tętnicze. Choroba ta dotyka ludzi w różnym wieku. Często nie daje żadnych objawów, za to jej powikłania mogą prowadzić do zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu czy niewydolności serca i, nierazko, do śmierci. Inną z chorób układu krążenia jest choroba wieńcowa (choroba niedokrwienności serca), której przyczyną jest zatykanie tętnic wieńcowych przez blaszki miażdżycowe. Jej najbardziej zaawansowaną postacią jest zawał mięśnia sercowego. Wśród chorób układu krążenia wymienić należy również często spotykaną miażdżycę naczyń obwodowych oraz wady serca - zarówno wrodzone, jak i, częściej występujące, nabyte.

Badania epidemiologiczne wykazują, że w rozwoju chorób układu krążenia istotną rolę odgrywa styl życia: niewłaściwe odżywianie się, mała aktywność ruchowa, palenie papierosów, picie alkoholu, stres. Prócz nich czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania są między innymi: nadwaga i otyłość, podwyższenie stężenia cholesterolu we krwi, upośledzona tolerancja glukozy, obciążenia genetyczne.

Jeśli tryb życia wskazuje na zagrożenie tymi chorobami, bądź z innych przyczyn podejrzewać można ryzyko zachorowania, należy skorzystać z badań profilaktycznych.

Celem Samorządowego Programu Promocji Zdrowia było zwiększenie wykrywalności chorób układu krążenia, wyłonienie spośród badanych pacjentów osób z grupy ryzyka oraz włączenie leczenia w celu zapobiegania chorobie. W pierwszym etapie badań przeprowadzane zostały wywiady, badania biochemiczne krwi na stężenie cholesterolu i trójglicerydów oraz poziomu cukru na czczo, zbadane ciśnienie oraz EKG. Na podstawie wyników lekarz określał, czy i w jakim stopniu istnieje zagrożenie chorobami układu krążenia oraz kierował pacjenta do lekarza kardiologa. Adresatami Programu byli mieszkańcy powiatu legionowskiego - mężczyźni i kobiety w wieku 35 - 55 lat.



Badania te w ramach Programu wykonywane były wyłącznie w 2008 roku. Skorzystało z nich **455 osób**, spośród których u **1 osoby wykryto zmiany** chorobowe.



*"W zdrowym ciele, zdrowy duch"*

## KONKURS PLASTYCZNY

### Zdrowie w bajce

Starostwo Powiatowe, we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Legionowie i Niepublicznym Przedszkolem „Przy Lesie” w Legionowie, zorganizowało w 2009 i 2010 roku konkurs dla najmłodszych mieszkańców powiatu. Głównym celem obu edycji konkursu było pogłębianie świadomości dzieci na temat zdrowego i higienicznego trybu życia, a także kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie.

Zadaniem uczestników I edycji było stworzenie bajki i zaprezentowanie jej w formie graficznej. Konkurs plastyczny cieszył się ogromnym zainteresowaniem dzieci, a do Starostwa wpłynęło **68 prac z 31 placówek**. W sumie prace przygotowało ponad **540 dzieci**. Jury wyłoniło trzech zwycięzców w każdej z kategorii wiekowych, a dziewięć prac zostało wyróżnionych.

Wyniki przedstawiały się następująco:

#### Kategoria „Przedszkola”

I miejsce „W zdrowym ciele, zdrowy duch” Przedszkole Miejskie Nr 1,  
 II miejsce „W krainie Zdrowolandii” Przedszkole Miejskie Nr 14 w Legionowie,  
 III miejsce „Bolibruszek z wizytą u Oli” - Gminne Przedszkole w Nieporęcie.

#### Kategoria „klasy O”

I miejsce „Owocolandia” - Niepubliczne Przedszkole s. Misjonarek Św. Rodziny,  
 II miejsce „Wielka księga Ekożycia” SP im. I Batalionu Saperów Kościuszkowskich w Izabelinie,  
 III miejsce „Sportowe słodycze” Niepubliczne Przedszkole „Przy Lesie” w Jabłonie.

#### Kategoria „klasy I-III”

I miejsce „Leśny turniej”, SP nr 2 im. K. Makuszyńskiego w Legionowie,  
 II miejsce „Bohaterskie mydełko” SP w Zespole Szkół w Zegrzu,  
 III miejsce „O dentyście Wiewiórku i o ząbku bez dziurek” - SP nr 7 w Legionowie im. VII Obwodu „Obroża” AK.

Prace wyróżnione: „Zimowy Dzień” - SP im. B. Sokoła w Olszewnicy Starej,  
 „Urodziny Zosi” - SP im. J. Szaniawskiego w Jadwisinie, „Przygody Krasnoludka Niebyleco i Niebylejak” - Gminne Przedszkole w Zegrzu Południowym,  
 „Wszyscy są tacy sami, czyli wyrozumiałość kluczem do prawdziwej przyjaźni” - SP nr 1 w Legionowie, „Zdrówkolandia” - Niepubliczny Punkt Przedszkolny „Przy Lesie” w Chotomowie, „Witaminowy Baron” - Niepubliczne Przedszkole „Bajkowy Dom” w Jabłonie, „Trzy życzenia” SP nr 2 w Legionowie, „Bajka o ptaszku, który złamał skrzydełko” - Żłobek Miejski, Legionowo, „Mistrz Otwartego Uśmiechu” Klub „Tuptuś” w Legionowie.



*finał konkursu w legionowskim ratuszu*



### Kategoria „Klasy 0 i klasy I-III”

I miejsce - Niepubliczne Przedszkole „Bajkowy Dom” za przedstawienie „Bo to była taka bajka”,

II miejsce - Przedszkole Samorządowe w Serocku za „Urodziny Królewicza”,

III miejsce - Szkoła Podstawowa nr 3 w Legionowie za „Królestwo Pychotka”,

Wyróżnienie - „Zdrowie w bajkach” dla Szkoły Podstawowej im. J. Szaniawskiego w Jadwisinie,

Wyróżnienie - Zespół Szkolno-Przedszkolny w Woli Kiełpińskiej za przedstawienie „Oliwka w krainie czarów”.

## KONKURS TEATRALNY

### Zdrowie w bajce

Podczas II edycji konkursu zmieniona została formuła - zadaniem było napisanie scenariusza przedstawienia teatralnego bajki o tematyce prozdrowotnej wraz z prezentacją. Dziesięć zespołów podzielonych zostało na dwie kategorie „Przedszkolaków” oraz „Klas 0 i Klas I-III”. Wszystkie wystąpienia, w których udział wzięło **blisko 100** małych **artystów** były niezmiernie ciekawe i niepowtarzalne.

Wyniki były następujące:

#### Kategoria „Przedszkolaki”

I miejsce - Przedszkole Miejskie nr 1 w Legionowie za „Bajkę o zdrowiu i dzieciach w naszym przedszkolu”,

II miejsce - Przedszkole Miejskie „Tęczowa 6” z Legionowa za „Receptę na zdrowie”,

III miejsce - Zespół Szkolno-Przedszkolny w Woli Kiełpińskiej za „Nasze zdrowie w naszych rękach”,

Wyróżnienie - Przedszkole Samorządowe w Łajskach za „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”,

Wyróżnienie - Przedszkole Miejskie nr 7 w Legionowie za przedstawienie „Pij Mleko”.







## PROGRAM Dbamy o zdrowie - warsztaty dla dzieci

Edukacja prozdrowotna w ramach Samorządowego Programu Promocji Zdrowia objęła także dzieci. Przeprowadzone zostały zajęcia szkoleniowo-edukacyjne z zakresu zdrowego i higienicznego trybu życia dla najstarszych grup przedszkolaków w publicznych przedszkolach z terenu Gmin Legionowo i Jabłonna. Celem warsztatów było kształcenie nawyku prowadzenia zdrowego trybu życia oraz dbania o higienę.

W sumie **341 dzieci** dowiedziało się, jak dbać o zęby, co robić, aby prowadzić zdrowy tryb życia oraz jak się zdrowo odżywiać. Wspólnie z panią, która prowadziła zajęcia, przedszkolaki słuchały bajek, wierszy, śpiewały piosenki, rozwiązywały zagadki i świetnie się przy tym bawiły. Podczas zajęć dzieci były zaciekawione omawianymi treściami, chętnie udzielały odpowiedzi i wykazywały się znajomością tematyki prozdrowotnej. Na koniec każdy maluch otrzymał dyplom uczestnika Programu „Dbamy o zdrowie”, kubek, pastę oraz szczoteczkę.



*piramida zdrowego żywienia*





## EDUKACJA

W ramach Programu Promocji Zdrowia **przeedukowanych** w zakresie profilaktyki nowotworowej raka sutka, przeciwdziałania otyłości, cukrzycy oraz schorzeń kardiologicznych **zostało 19 141** mieszkańców powiatu. Liczba osób, którym **zalecono konsultację** lekarską w celu dokładnej diagnostyki to **1 283**.

Wszyscy świadczeniodawcy, realizujący część edukacyjną, dysponowali odpowiednim sprzętem audiowizualnym, udostępnionym na podstawie bezpłatnych umów użyczenia przez Starostwo Powiatowe w Legionowie. Sprzęt ten został zakupiony specjalnie na potrzeby Programu.

Edukacja zdrowotna w zakresie raka sutka oraz wiedzy ogólnej na temat profilaktyki pierwotnej i wtórnej innych nowotworów została przeprowadzona w legionowskich i jabłonowskich urzędach oraz powiatowych szkołach ponadgimnazjalnych.

Program obejmował wykłady lekarza oraz warsztaty praktyczne prowadzone przez pielęgniarkę z wykorzystaniem środków audiowizualnych i specjalnie zakupionych do tego szkolenia fantomów piersi.

Panie, uczestniczące w szkoleniach, otrzymały również ulotkę z dokładnym instruktażem samodzielnego badania piersi.

Ponieważ edukacja prozdrowotna jest zadaniem lekarza pierwszego kontaktu, 30 czerwca 2008 roku w Szpitalu Bródnowskim w Warszawie, w ramach Programu zostało zorganizowane szkolenie dla lekarzy i pielęgniarek, które poprowadzili dietetycy. Trzydziestu dwóch uczestników szkolenia otrzymało ulotki dla pacjentów o tematyce edukacyjno – prozdrowotnej.



*model do nauki badania piersi*



zdjęcie H. Kiljana

## KONKURS FOTOGRAFICZNY aktywni dla serca

Celem konkursu, zorganizowanego w 2009 roku było propagowanie zdrowego stylu życia, a także pogłębienie świadomości mieszkańców powiatu o tym, jak wielką rolę odgrywa on w zapobieganiu rozwojowi chorób krążenia.

W zmaganiach konkursowych brali udział mieszkańcy powiatu legionowskiego. Prace z propozycjami aktywnego stylu życia nadesłane zostały w dwóch kategoriach :

- fotografia,
- projekt plakatu lub kolaż, wykonany przy użyciu zdjęć oraz innych form graficznych.

Do konkursu zgłoszono 26 prac. W pierwszym etapie Komisja Konkursowa wyłoniła 4 zdjęcia i 5 prac w kategorii "plakat, kolaż". Drugim etapem było głosowanie internautów za pomocą serwisu [www.powiat-legionowski.pl](http://www.powiat-legionowski.pl).



plakat i ogłoszenie w lokalnej prasie

Spośród opublikowanych na witrynie internetowej prac, w drodze głosowania mieszkańcy powiatu wybrali:

- w kategorii „zdjęcie” pracę Huberta Kiljana „**Psim Tropem 1**”. W głosowaniu zdobył ponad 50% głosów, zostawiając swoich przeciwników daleko w tyle.
- w kategorii „plakat, kolaż” pracę Anny Piekarzewskiej „**Ruch kompanem zdrowego serca**”.

Zwycięzcy otrzymali stacjonarne rowery treningowe. Wylosowana została także nagroda niespodzianka dla głosującego internauty. Steper otrzymała Iwona Gaj.



kolaż A. Piekarzewskiej



## PODSUMOWANIE

### 10 lat realizacji Programu

Dzięki determinacji, zdecydowaniu i pełnemu zrozumieniu potrzeb realizacji Programu, zaplanowany w 2001 roku w Powiecie Legionowskim 10-letni Samorządowy Program Promocji Zdrowia z zakresu schorzeń nowotworowych, został zrealizowany zgodnie z założeniami.

Corocznie Program funkcjonował na podstawie porozumień ze wszystkimi gminami powiatu legionowskiego o współfinansowaniu świadczeń. Został również powołany Powiatowy Zespół ds. Promocji Zdrowia, w skład którego wchodziłi przedstawiciele gmin i powiatu. Umowy na realizację świadczeń zdrowotnych zawierane były z wykonawcami w oparciu o wyniki otwartych konkursów ofert.

W ciągu tych 10 lat z Programem zetknęło się **51 449 mieszkańców, w tym z badaniami przesiewowymi 14 931 osób. Wśród nich wykryto 214 nowotworów, 1 573 stany przednowotworowe oraz zmiany patologiczne do dalszej diagnostyki i obserwacji.**

Osoby objęte Programem, dzięki wcześniej zdiagnozowanym schorzeniom, miały szansę na pełne ich wyleczenie lub ograniczenie skutków choroby nowotworowej.

Świadczenia w ramach Samorządowego Programu Promocji Zdrowia zostały zrealizowane dzięki współpracy z następującymi przychodniami z terenu powiatu legionowskiego:

- Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego przy ul. Sowińskiego 4 w Legionowie,
- Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Parkowa 21 w Jabłonie,
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nieporęcie, ul. Podleśna 4,
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Kędzierskich 2 w Serocku,
- Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Modlińska 1, Wieliszew,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „El-Med.” przy ul. Krasińskiego 70, Legionowo,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Ber-Med” w Wieliszewie, ul. Niepodległości 85,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Mazowiecki Szpital Onkologiczny Uczelni Warszawskiej przy ul. Kościelnej 61, Wieliszew,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Mediq” przy ul. Piłsudskiego 20 w Legionowie,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie-Legionowo” przy ul. Sowińskiego 15A w Legionowie,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej “Legio-Med”, ul. Husarska 14 w Legionowie.



*posiedzenie komisji ofertowej*

# SAMORZĄDOWY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA w liczbach

	opis	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	SUMA
rak sutka	Liczba osób	1 200	-	633	793	588	521	201	-	-	-	3 936
	Wykryte nowotwory	10	-	2	1	15	-	-	-	-	-	28
	Wykryte stany przednowotworowe oraz zmiany patologiczne do dalszej diagnostyki i obserwacji	-	-	135	207	-	13	-	-	-	-	355
	Mammografia w mammobusach (w ramach NFZ)	-	-	-	-	-	-	-	334	287	1 696	2 317
rak szyjki macicy	Liczba osób	-	-	-	-	1 043	728	110	-	-	-	1 881
	Wykryte raki	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
	Wykryte stany przednowotworowe	-	-	-	-	92	18	-	-	-	-	110
	Cytologia w cytomammobusach (w ramach NFZ)	-	-	-	-	-	-	-	-	22	935	957
	Szczepienia na HPV	-	-	-	-	-	-	-	-	42	59	101
rak jelita grubego	Liczba wypełnionych ankiet kwalifikacyjnych	-	-	2 980	2 890	2 902	2 519	1 759	1 523	1 290	622	16 485
	Liczba osób	-	709	550	253	581	397	336	360	152	211	3 549
	Wykryte raki	-	-	1	1	3	2	-	1	1	3	12
	Wykryte zmiany przednowotworowe do obserwacji gastrologicznej	-	254	194	139	-	117	54	121	3	2	884
rak prostaty	Liczba osób	785	474	987	422	734	552	407	606	386	212	5 565
	Wykryte raki	48	10	44	3	57	-	6	-	4	1	173
	Wykryte stany przednowotworowe oraz zmiany patologiczne do dalszej diagnostyki i obserwacji	40	33	18	32	-	62	8	16	6	9	224
otyłość	Liczba osób objętych programem odchudzającym	-	-	-	-	-	-	-	54	„Zdrowie w bajce”		54
	Osoby objęte edukacją	-	-	-	-	-	-	-	216	-	-	216
układ krążenia	Liczba osób	-	-	-	-	-	-	-	455	„Aktywni dla serca”		455
	Wykryte zmiany chorobowe	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
warsztaty dla dzieci	Liczba dzieci z najstarszych grup przedszkolnych na terenie Jabłonny i Legionowa, objętych edukacją	-	-	-	-	-	-	-	341	-	-	341
edukacja	Liczba osób	3 228	4 770	2 057	1 790	2 168	2 045	2 022	666	395	-	19 141
	Liczba osób, którym zalecono konsultację lekarską w celu diagnostyki (poradnia sutkowa, ginekologiczna)	361	252	156	137	216	95	65	1	-	-	1 283



## SAMOBADANIE PIERSI

Zgodnie z zaleceniami Polskiej Unii Onkologii badania profilaktyczne powinny być wykonywane następująco:

**kobiety w wieku 20-40 lat** samobadanie co miesiąc, kontrola lekarska co 3 lata,

**kobiety w wieku 40-49 lat** samobadanie co miesiąc, kontrola lekarska co rok,

**kobiety powyżej 49 roku życia** samobadanie co miesiąc, kontrola lekarska co rok, mammografia co 2 lata (w zakresie wiekowym 50-69 lat).

### JAK WYKONAĆ SAMOBADANIE?

1. Stań przed lustrem z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała, dokładnie obejrzyj piersi.

2. Oprzyj dłonie na biodrach, zwróć uwagę na zmiany w kształcie piersi i ich położeniu, zmianę koloru skóry piersi lub brodawki, zmarszczenia skóry, zaczerwienienia, wciągnięcia czy owrzodzenia brodawki sutkowej.

3. Obejrzyj piersi z rękami uniesionymi ku górze.

4. Prawą dłoń oprzyj o tył głowy, lewą dłonią badaj pierś prawą.

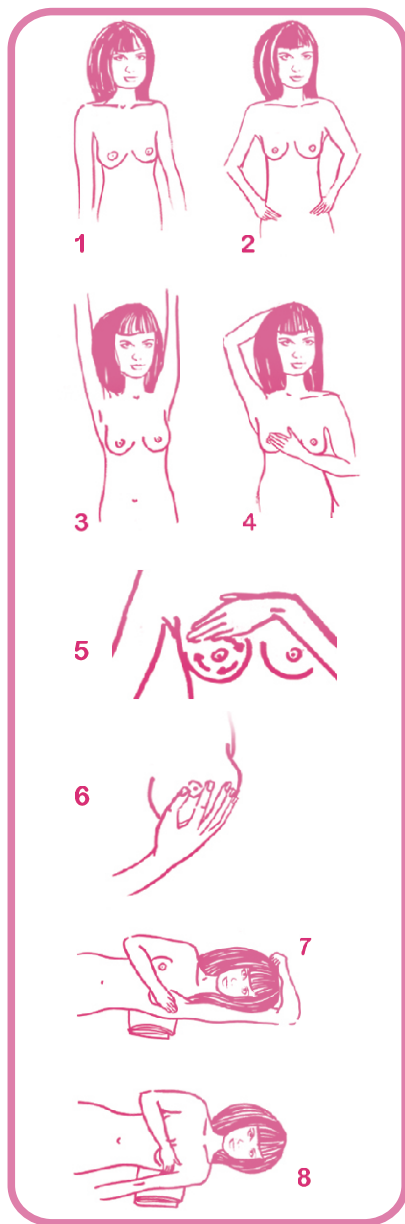
5. Badając pierś staraj się palce trzymać płasko, lekko naciskaj, zataczaj koła posuwając się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wykonując ruchem spiralnym coraz większe kręgi, kierując się ku brodawce.

6. Ściśnij brodawkę sutkową sprawdzając czy nie wydobywa się z niej wydzielina. Zbadaj pierś lewą według powyższego schematu.

7. Połóż się, wsuń zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włoż pod głowę. Zbadaj lewą pierś. To samo powtórz z prawą piersią.

8. Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

Instruktaż udostępniony został przez Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi w Warszawie.



Informator: Zamiast leczyć - Zapobiegaj! 2010

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Legionowie, Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego

Opracowanie: Jolanta Grzybowska, Marta Żmijewska

Korekta: Mirosław Pachulski, Joanna Kajdanowicz

Projekt, skład: Edyta Rokicka





Powiat  
Legionowski



Miasto  
Legionowo



Miasto i Gmina  
Serock



Gmina  
Jabłonna



Gmina  
Nieporęt



Gmina  
Wieliszew

Starostwo Powiatowe w Legionowie  
ul. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo

Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego

☎ 22 764 0 475

zdrowie@powiat-legionowski.pl

www.powiat-legionowski.pl