

Plan działań dla POZ z zakresu edukacji zdrowotnej i profilaktyki

W SP WZOZ MSWiA w Bydgoszczy

I. Profilaktyka dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia

1. Szczepienia dziewczynek i chłopców po ukończeniu 9. roku życia, a do ukończenia 14. roku życia przeciw wirusowi HPV w ramach programu bezpłatnych szczepień.

- Edukacja rodziców na temat korzyści wynikających ze szczepień przeciw HPV.
- Podkreślenie, że w tym wieku wystarczy podać tylko dwie dawki szczepienia zamiast trzech, jak to ma miejsce u osób w wieku 15 lat i starszych.
- Realizacja szczepienia w ramach programu szczepień przeciw HPV bezpłatnie dostępnymi szczepionkami: 2-walentną szczepionką Cervarix lub 9-walentną szczepionką Gardasil 9.
- Zwrócenie większej uwagi na zachorowania również wśród chłopców, na choroby takie jak: rak odbytu, rak prącia czy brodawki narządów płciowych.
- Rozwieszenie plakatów w przychodni z informacją o szczepieniach przeciw HPV.
- Zadbanie o to, aby szczepionki zawsze były dostępne na stanie w placówce POZ.

2. Szczepienia przeciw HPV dla młodzieży (15–18 lat)

- Realizacja szczepień dziewczynek i chłopców po ukończeniu 15 roku życia, a do ukończenia 18 roku życia przeciw wirusowi HPV szczepionką 2-walentną Cervarix, która jest uwzględniona na liście bezpłatnych leków 18- (18 minus).
- Edukacja rodziców na temat korzyści wynikających ze szczepień przeciw HPV dla dzieci również w wieku 15-18 lat.
- Rozwieszenie plakatów w przychodni z informacją o szczepieniach przeciw HPV również dla starszej młodzieży.
- Zadbanie o to, aby szczepionki zawsze były dostępne na stanie w placówce POZ.

3. Badania bilansowe dzieci i młodzieży.

- Upewnianie się, że rodzice wiedzą o konieczności przeprowadzania bilansów zdrowia w wyznaczonych grupach wiekowych.
- Zaangażowanie pielęgniarki lub koordynatorów, aby przypominały rodzicom o terminach zbliżających się badań.
- Podczas bilansu zwracanie szczególnej uwagi na wskaźniki otyłości (np. BMI, obwód pasa).

*Bilans zdrowia dziecka nie jest obowiązkowy, jednak zdecydowanie zaleca się aby rodzice wykonywali te badania. Choć często o nich zapominają. Dlatego warto zaangażować personel POZ, pielęgniarkę bądź koordynatora i przypominać rodzicom o zbliżających się terminach bilansu zdrowia dziecka. Dzięki nim można już na wczesnym etapie wykryć wady rozwoju czy choroby.

4. Realizacja i promowanie kalendarza szczepień ochronnych

- Informowanie rodziców o obowiązkowych i zalecanych szczepieniach zgodnie z kalendarzem szczepień.
- Udostępnienie kalendarza szczepień w formie ulotek w placówce i/lub online.
- Edukacja rodziców na temat korzyści wynikających ze szczepień.
- Sprostowanie mitów i dezinformacji dotyczących szczepionek.

5. Programy pilotażowe dla dzieci i młodzieży

Informowanie o programach pilotażowych dla dzieci i młodzieży realizowanych przez NFZ i MZ oraz korzyściach z nich płynących.

6. Edukacja na temat higieny jamy ustnej

- Przypominanie o regularnych przeglądach stomatologicznych.
- Udostępnienie materiałów edukacyjnych w poczekalniach i na stronie internetowej.
- Kontrolne badanie lekarskie przysługuje każdemu dziecku do 18 roku życia w ramach NFZ - 3 razy w roku.

7. Samobadanie jąder u młodych mężczyzn

- Zachęcenie chłopców do rozpoczęcia samobadania jąder już w okresie dojrzewania.
- Można przeprowadzić krótkie instruktaże podczas wizyt kontrolnych na fantomie lub przekazać instrukcje samobadania jąder, które są dostępne m.in. na stronie NFZ.

*Nowotwór jąder dotyka najczęściej młodych mężczyzn w wieku 20-39 lat. Kluczowa jest profilaktyka.

8. Profilaktyka otyłości

- Monitorowanie wskaźnika wagi i wzrostu oraz edukacja rodziców o zdrowych nawykach żywieniowych.
- Edukacja rodziców na temat zdrowego stylu życia.

- Wskazanie jako źródła wiedzy merytorycznej strony Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej oraz zachęcenie do skorzystania z bezpłatnej konsultacji on-line z dietetykiem w ramach porady rodzinnej.
- Promowanie aktywności fizycznej, np. przez zajęcia ruchowe.

II. Profilaktyka dla dorosłych

1. Program Profilaktyka 40 PLUS

- Zachęcanie pacjentów do udziału w badaniach przesiewowych w kierunku chorób cywilizacyjnych.
- Zachęcanie do udziału w programie „Moje zdrowie”.
- Umieszczenie plakatu informacyjnego w widocznym miejscu w przychodni.

2. Szczepienia ochronne dla dorosłych

- Informowanie o korzyściach szczepień przeciw grypie, pneumokokom, COVID-19 i krztuścowi;
- Stworzenie i udostępnienie harmonogram zalecanych szczepień dla pacjentów.

3. Szczepienia przeciw HPV dorosłych

- Uświadomienie osób powyżej 18 roku życia o zagrożeniach jakie niesie wirus HPV i możliwościach szczepień;
- Informowanie, o cenie szczepionki i odpłatności;
- Edukacja o prewencji chorób przenoszonych drogą płciową i odpowiedzialności w relacjach seksualnych.

4. Europejski Kodeks Walki z Rakiem

- Promowanie zdrowego stylu życia zgodnie z zaleceniami kodeksu.
- Rozwieszenie ulotek lub plakatów z 12 zasadami kodeksu.

5. Profilaktyka nadwagi i otyłości

- Wczesne reagowanie na widoczne objawy otyłości u pacjenta.
- Obliczanie BMI i pomiar obwodu talii u pacjenta. Optymalna wartość obwodu talii wynosi 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet.
- Edukuj pacjentów o zdrowej diecie, aktywności fizycznej i ryzyku związanym z otyłością.



- Jeżeli jest potrzeba skierowanie do specjalisty, w skrajnych przypadkach do chirurga bariatry.
- Wskazanie jako źródła wiedzy merytorycznej strony Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej oraz zachęcenie do skorzystania z bezpłatnej konsultacji on-line z dietetykiem.
- Zachęcenie do korzystania z bezpłatnych planów żywieniowych na darmowym portalu NFZ www.diety.nfz.gov.pl
- Zalecenie regularnej aktywności fizycznej, np. spacer.
- Jeżeli w placówce POZ jest dietetyk, organizacja konsultacje dietetyczne w placówce,

6. Prewencja chorób skóry

- Informowanie o ochronie przed słońcem, regularnym stosowaniu filtrów UV i badaniach zmian skórnych.
- Podczas wizyt kontrolnych sprawdzanie zmian barwnikowych pacjenta.
- Skierowanie pacjenta z podejrzaną zmianą do specjalisty.

7. Karmienie piersią

- Zachęcanie kobiet do karmienia piersią, które przynoszą korzyści zarówno dla matki jak i dziecka.
- Opieranie się o badania naukowe, które dowiodły, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet, zarówno w wieku przed menopauzą, jak i po niej.

8. Profilaktyka chorób układu krążenia

- Monitorowanie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu u pacjentów.
- Informowanie o dostępnych badaniach profilaktycznych, np. ChUK.

9. Profilaktyka cukrzycy typu 2

- Edukacja o czynnikach ryzyka cukrzycy i zdrowej diecie.
- Organizacja np. raz w miesiącu spotkania z edukatorami diabetologicznymi z pomiarem cukru we krwi.

DYREKTOR
SP WZOZ MSWiA w Bydgoszczy
dr n. med. Marek Lewandowski