



Patronat honorowy:



Wrocław, 26.06.2018 r.

Wrocław 2015 - 2018. Raport PoZdro! o stanie zdrowia dzieci: gimnazja a podstawówki.

Po trzech edycjach, dobiegły końca badania przesiewowe Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro!, prowadzone przez Fundację Medicover we Wrocławiu. W latach 2015 – 2018, w gimnazjach i szkołach podstawowych w mieście i trzech okolicznych gminach, w badaniach wzięło udział 8282 uczniów – prawie 70% populacji. Z tej grupy, ponad 1000 dzieci zostało zdiagnozowanych jako zagrożone chorobami cywilizacyjnymi. Dostępne już, najnowsze raporty z trzech lat badań PoZdro!, ukazują alarmujące dane dotyczące kondycji zdrowotnej oraz zdrowotnych perspektyw wrocławskiej młodzieży. Dają też obraz widocznych różnic, w badanych aspektach zdrowotnych, zaobserwowanych między dwiema grupami wiekowymi, jak również w zestawieniu Wrocław – gminy.

Program PoZdro!, jako inicjatywa skierowana do uczniów i ich rodzin prowadzona była w województwie dolnośląskim, przy wsparciu samorządu lokalnego, od września 2015 roku. Bezpłatne badania przesiewowe w ramach tegorocznej – III i ostatniej edycji Programu w mieście, realizowane były na terenie szkół między wrześniem 2017, a majem 2018 roku. W mijającym roku szkolnym, tak zwana **Kompleksowa Analiza Zdrowotna (KAZ)**, przeprowadzana była na terenie **67** szkół podstawowych z **Wrocławia oraz z gmin Kobierzyce, Siechnice i Żórawina, wśród 9 – 11 – latków, uczniów klas IV.**

W poprzednich dwóch latach szkolnych, badaniami objęta była młodzież uczęszczająca do **I klas gimnazjów: 13-14-letnia, w 42** placówkach. Nieinwazyjna diagnostyka obejmowała - ocenę ostrości widzenia, ocenę postawy ciała, sprawności krążeniowo-oddechowej, masy oraz składu ciała. Nakierowana była na wykrycie wśród dzieci zaburzeń zdrowotnych, ze szczególnym uwzględnieniem czynników ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 i inne choroby cywilizacyjne. Badania wykonywane były na terenie wszystkich chętnych szkół z Wrocławia i okolic, które zgłosiły się do Programu, po wyrażeniu zgody przez rodziców dziecka.

Po przeprowadzonych badaniach, u **1035** uczniów stwierdzono zagrożenie zachorowaniem na cukrzycę typu 2, a dzieci i ich rodziny zostały zaproszone do 2-letniego cyklu opieki interwencyjnej Programu „PoZdro!” – bezpłatnej, **Zintegrowanej Opieki Indywidualnej**. W jej trakcie mogą uzyskać kompleksowe wsparcie edukacyjno-lecznicze.

Kto zdrowszy: gimnazjaliści czy uczniowie podstawówek?

Badania Programu PoZdro! objęły we Wrocławiu i okolicach **68,75%** ogółu uczniów klas pierwszych i czwartych szkół uczestniczących w projekcie – odpowiednio: **66,5%** i **71%** populacji. W badaniach wzięło udział **3829** uczniów SP (w roku szkolnym 2017/2018) i **4453** uczniów gimnazjów: **2340** uczniów gimnazjów w roku szkolnym 2016/2017 oraz **2113** uczniów gimnazjów w roku szkolnym 2015/2016.

Łącznie, do drugiego etapu Programu – ZOI, w latach 2015-2018 Fundacja Medicover zaprosiła **1035** dzieci: **607** z gimnazjów i **428** z Podstawówek (**12,4%** ogółu przebadanych uczniów).

Ciekawe i znaczące wnioski płyną ze zbiorczych raportów statystycznych z badań, obejmujących okres od września 2015 – do maja 2018 roku. Widać w nich, iż **w badanej populacji uczniów:**

- **20 % dzieci** obciążone jest ryzykiem wystąpienia chorób cywilizacyjnych ze względu na nadmierną masę ciała (ma nadwagę lub otyłość)
Więcej dzieci z nadwagą jest w Szkołach Podstawowych: **16,96%**, w gimnazjach - **14,4%**, Średnia dla obu grup to **15,68%**. Otyłość występuje na nierównym poziomie, odpowiednio: **5,06%** oraz **3,7%**. Średnio – wśród **4,38 proc.** uczniów;
- **nieprawidłowe ciśnienie tętnicze krwi** dotyczy w większym stopniu grona gimnazjalistów: nieprawidłowy wynik stwierdzono u **28,8%** nastolatków, w podstawówkach – u **18,61%** dzieci;
- **niedostateczna wydolność fizyczna** – wyróżnia się jako alarmujący trend w obu badanych przedziałach wiekowych. Sumarycznie, średnio aż u **38,66%** uczniów stwierdzono obniżoną sprawność krążeniowo-oddechową – niedostateczną wydolność fizyczną! W gimnazjach, na czwarte piętro bez zadyszki nie mogłoby wejść aż **39,88%** pierwszoklasistów, w szkołach podstawowych – **37,44%** uczniów IV klas. Testu wchodzenia-schodzenia ze stopnia w czasie 3 minut nie było w stanie ukończyć aż **7,8%** badanej populacji, w obu grupach.
- **wady postawy** - to powszechny, duży problem. Występują średnio u **91,85%** dzieci (**93,6%** w gimnazjach, **90,1%** w szkołach podstawowych). Obserwowano występowanie różnego rodzaju wad postawy, m.in.: zaburzeń w obrębie kończyn dolnych, bocznego skrzywienia kręgosłupa, asymetrii w postawie ciała.

Znamiennie przedstawia się porównanie grupy chłopców i dziewcząt we Wrocławiu pod względem nadwagi i otyłości – zarówno w szkołach podstawowych, jak i w gimnazjach. Nadwaga lub otyłość została wykazana u **15,95%** dziewcząt i aż u **21,57%** chłopców.

Gminy - ponad 25 % dzieci ma nadwagę lub otyłość, Wrocław – ma wyższe ciśnienie

W ostatnim roku trwania Programu PoZdro! we Wrocławiu 2017/2018, wzięło w nim udział **3435** uczniów z **57** miejskich Szkół Podstawowych. **71%** populacji uczniów zostało objętych analizą zdrowotną w szkołach. Po badaniach, do II etapu Programu – ZOI – zakwalifikowało się **11%** przebadanych czwartoklasistów (**365** uczniów).

W przypadku **gmin**, badania realizowane były na terenie: **Żórawiny, Siechnic** oraz **Kobierzyc**. Łącznie zrealizowane zostały w **10**. szkołach podstawowych. Swój stan zdrowia sprawdziło w nich **394** dzieci, co stanowi prawie **70%** uczniów tych placówek. Do II etapu Programu PoZdro!, zakwalifikowało się **63** uczniów - **16%** przebadanych dzieci. Oznacza to, iż **większy odsetek dzieci zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi został zaobserwowany w gminach**.

Szczegółowe wyniki dla Wrocławia i gmin w poszczególnych aspektach badań diagnostycznych PoZdro! różnią się nieznacznie, jednak w obu przypadkach obserwowane są istotne deficyty w kondycji zdrowotnej i fizycznej dzieci, które mogą rzutować na ich zdrowie w przyszłości.

Wśród uczniów wrocławskich szkół podstawowych:

- o jest **mniej dzieci z otyłością (3,2%) i nadwagą (15,8%)** niż wśród uczniów szkół podstawowych z **gmin**, które wzięły udział w projekcie - odpowiednio: **6,93% i 18,13%**. **Łączny wskaźnik dla gmin 25,06% - to najwyższy odsetek spośród wszystkich lokalizacji badań PoZdro! w Polsce**, w całej historii Programu! Wśród uczniów wrocławskich placówek częściej stwierdzano z kolei występowanie różnego stopnia niedowagi;
- o częściej występuje podwyższone **ciśnienie tętnicze krwi**. Wrocław: **22%**, gminy ościenne: **15,23%**;
- o występuje większy problem z **wydolnością fizyczną**. Poziom niedostateczny prezentuje ponad **40%** wrocławskich uczniów podstawówek. W gminach ów odsetek sięga ponad **34%**. Dobrą, bardzo dobrą lub doskonałą kondycją we Wrocławiu może się pochwalić **28,8%** dzieci. Dzieci z gmin z co najmniej dobrą wydolnością to **32,1%** badanych;
- o nieco więcej dzieci ma problem z ostrością widzenia: **9,6%** w stosunku do **7,7%** w gminach;
- o wady postawy są na podobnym poziomie w obu lokalizacjach: u ponad **89 i 90 %** dzieci.

Dane i wnioski płynące z badań przesiewowych PoZdro! są dla mnie jako lekarza, który patrzy na zdrowie dzieci w dalekiej perspektywie, zatrważające. Epidemia chorób cywilizacyjnych jest faktem, ale pamiętajmy, że to my jesteśmy kowalami swojego losu! Dlatego tak niezmiernie ważne są podstawy, codzienne drobne decyzje i wybory, które budują nasz kapitał zdrowotny: wpajanie dzieciom zdrowych nawyków żywieniowych – i w domu, i w szkole, zadbanie o znacznie większą dozę ruchu, zrozumienie swoich potencjalnych błędów żywieniowych i mądre zmiany, które nie zawsze muszą być rewolucyjne! Jeżeli pomożemy w tym naszym dzieciom – jest duża szansa, że choroby cywilizacyjne nie staną się ich zmorą, gdy dorosną. PoZdro! w tym właśnie pomaga! – mówi lekarz med. Donata Olszowiec, specjalista Programu PoZdro! we Wrocławiu.

Miasto, szkoły, rodziny: PoZytywne efekty PoZdro!

Skończyliśmy właśnie badania przesiewowe na terenie Wrocławia i okolic, ale sam Program we Wrocławiu się nie kończy. Nadal spotykamy się i pracujemy z rodzinami zakwalifikowanych do Programu PoZdro! dzieci nad poprawą ich zdrowia. Wspiera nas w tym bardzo od samego początku lokalny samorząd, a także szkoły, które tak licznie odpowiedziały na nasz apel, uczestnicząc w Programie. Współpracujemy, dzielimy się doświadczeniem, uświadamiamy, edukujemy, wspieramy. Wypełniamy zdrową dawką sportu wolny czas rodzin, "wyciągamy" na świeże powietrze. Poprzez przyjacielski dialog pomagamy dzieciom odkryć ich indywidualne predyspozycje i pasje, by czerpały radość z życia w zdrowiu! Z perspektywy trzech lat widać, że obraliśmy wspólnie dobry kierunek, już ponad 100 rodzin ukończyło dwuletni cykl spotkań ze specjalistami – mówi Marcin Radziwiłł, Prezes Fundacji Medicover.



Patronat honorowy:



We wrocławskim wydaniu, Program PoZdro! zapewnił swoim podopiecznym dotychczas **9900** konsultacji ze specjalistami – dietetykami, psychologami, lekarzami, ekspertami od aktywności fizycznej. Aktualnie, w Programie uczestniczy jeszcze **500** rodzin.

Od startu Programu PoZdro! w tym mieście, zrealizowanych zostało **16** warsztatów edukacyjnych obejmujących tematykę zdrowotną, w których wzięło udział ponad **700** osób. Zajęcia sportowe dla podopiecznych PoZdro! również cieszyły się dużą popularnością – w **13** różnorodnych treningach, często ze znanymi postaciami świata sportu (między innymi ze szpadzistą Tomaszem Motyką, srebrnym medalistą igrzysk olimpijskich w Pekinie 2008 w turnieju drużynowym, czy drużyną Panthers Wrocław) wzięło dotąd udział ponad **1600** osób, a w corocznych, zdrowych warsztatach kulinarnych – trzech cyklach - **125** osób. **90.** rodziców mogło wymienić doświadczenia i wzajemnie zainspirować w ramach **14** spotkań Klubu Rodzica o tematyce odpowiadającej ich zainteresowaniom i problemom wskazanym w ankietach, moderowanych przez psychologa PoZdro!.

Program PoZdro! Fundacji Medicover objęty jest honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej oraz honorowym patronatem Ministra Zdrowia.

Przykłady zajęć sportowych dla uczestników Programu PoZdro! we Wrocławiu:

- zajęcia z Panthers Wrocław:
<https://www.youtube.com/watch?v=OzBwTaEypq0&t=13s>
- zajęcia w Parku Grabiszyńskim:
<https://www.youtube.com/watch?v=KaEKYug2GWM&t=6s>

Wszelkie informacje o Programie, a także materiały filmowe prezentujące wydarzenia sportowe dla młodzieży objętej Zintegrowaną Opieką Indywidualną PoZdro! oraz historie uczestników, którzy wraz ze swoimi rodzinami odmienili styl życia na zdrowy, dostępne są na stronie internetowej Programu: www.po-zdro.pl i na profilu społecznościowym Facebook: www.facebook.com/ProgramPoZdro

O Programie PoZdro!

Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro! należy do największych programów profilaktyczno – edukacyjnych nie tylko na gruncie Wrocławia. Jest wiodącym pod względem skali w Europie, ale i na świecie, kompleksowym projektem, będącym odpowiedzią na niebezpiecznie rosnące zjawisko występowania nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2 oraz innych chorób cywilizacyjnych w społeczeństwie. Celem PoZdro! jest doprowadzenie do poprawy stanu zdrowia uczniów w wybranych grupach wiekowych, poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia u nich w wieku dorosłym cukrzycy typu 2 (stanowi ok. 90% przypadków zachorowań, przyczynia się do niej niezdrowy styl życia) oraz innych chorób cywilizacyjnych, np. nadciśnienia tętniczego, podwyższonego poziomu cholesterolu. PoZdro! podnosi świadomość zdrowego trybu życia, kształtuje wybory i zachowania prozdrowotne.

PoZdro! to obecnie jeden z największych programów profilaktycznych na świecie dla dzieci, młodzieży i rodzin, jeśli chodzi o skalę działania i prognozowaną liczbę przebadanych dzieci – 30 000. Bezpłatny dla uczestników, działa w Polsce od 2014 roku. Wystartował w Gdyni, następnie objął swym zasięgiem Warszawę, Wrocław, Lublin oraz kilka sąsiadujących z nimi gmin.

Na Program PoZdro! składa kilka elementów. Pierwszy z nich to dobrowolne, bezpłatne badania przesiewowe uczniów - gimnazjalistów oraz uczniów klas IV Szkół Podstawowych. Jest to przeprowadzana na terenie szkół nieinwazyjna diagnostyka - ocena ostrości widzenia, ocena postawy ciała, sprawności krążeniowo-oddechowej, masy i składu ciała, nosząca nazwę Kompleksowej

**Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych,
Fundacja Medicover z siedzibą w Warszawie 00-807, Al. Jerozolimskie 96,**

Tel.: 48 22 592 70 00, Fax: 48 22 597 70 79. KRS: 0000283132, NIP: 701 009 01 26, Infolinia: 500 900 777, www.po-zdro.pl



Patronat honorowy:



Analizy Zdrowotnej (KAZ). Uczniowie, u których stwierdzone zostaną czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, razem z rodzinami zapraszane są przez Fundację Medicover do dalszej, tzw. Zintegrowanej Opieki Indywidualnej (ZOI) PoZdro! - specjalistycznej, 2-letniej opieki i wsparcia we wprowadzaniu zdrowych zmian w codziennym życiu. Służą temu konsultacje z lekarzem, psychologiem, dietetykiem i trenerem – w sumie 32 spotkania ze specjalistami PoZdro! w ramach 8 wizyt w Centrach Medycznych Medicover, rozplanowane na okres 2 lat. PoZdro! pracuje całościowo - i z dzieckiem, i z opiekunami, a także ze szkołą i samorządem lokalnym - by osiągnąć najlepsze rezultaty. Organizatorzy zapewniają dzieciom i rodzinie: wspólne aktywności, atrakcyjne, różnorodne zajęcia sportowe, warsztaty edukacyjne i kulinarne, rodzicom - wymianę doświadczeń oraz poradnictwo, które pomaga we wzajemnym porozumieniu i lepszej komunikacji z dzieckiem. Wspólny cel - umacnia więzi.

Dotychczas, badaniami przesiewowymi PoZdro! objętych zostało już prawie 24 000 tys. polskich uczniów, ponad 3 200 z nich zakwalifikowanych zostało do udziału w Programie. Młodzież, u której wykryto czynniki rozwoju chorób cywilizacyjnych, odbyła już ponad 42 000 indywidualnych spotkań ze specjalistami ZOI, ponad 4 600 osób wzięło udział w zajęciach sportowych, 2740 w warsztatach edukacyjnych. Nowoczesne Lekcje Multimedialne PoZdro! podejmujące w sposób ciekawy dla nastolatków temat zdrowia i zdrowego stylu życia, zrealizowane zostały już w ponad 450 placówkach edukacyjnych na terenie całej Polski. Dotarły do 38 000 dzieci. Część rodzin – ponad 600 nastolatków – z sukcesem zakończyło już dwuletni cykl opieki indywidualnej PoZdro! – wychodzą oni z grupy ryzyka chorób cywilizacyjnych, redukują wagę, mają lepsze wyniki badań i większą wydolność organizmu.

Korzyści z udziału w Programie są krótko i długofalowe. Krótkofalowe: utrata wagi wśród dzieci, zmiana nawyków żywieniowych, poprawa stanu zdrowia, wzrost aktywności sportowej integracja rodzin, propozycje na ciekawe spędzenie wolnego czasu. Wśród długofalowych można zaobserwować: zmianę świadomości zdrowotnej, wzrost pewności siebie, odkrywanie własnych pasji, lepszą organizację własnego czasu, a nawet - lepsze wyniki w nauce. Ponad 60% dzieci odnosi sukces w Programie, widząc u siebie m.in. więcej mięśni i mniej tkanki tłuszczowej, a ponad 85% zauważa zmianę na znacznie wyższym poziomie świadomości. Dołączenie do PoZdro! to również przynależność do społeczności, która regularnie się spotyka, a będąc w podobnej sytuacji, mierzy się z podobnymi wyzwaniami. Jest to więc niepowtarzalna okazja do wzajemnej inspiracji i nawiązania znajomości – zarówno wśród dzieci, jak i rodziców. Program otrzymał dotychczas szereg nagród, zarówno polskich, jak i międzynarodowych.

Fundacja Medicover realizuje Program PoZdro! ze środków pochodzących z grantu J&C af Jochnick Foundation. Udział w całym dwuletnim Programie jest jest w pełni bezpłatny i dobrowolny, zarówno dla dziecka, jak i dla rodziny.

O Fundacji Medicover

Fundacja Medicover została powołana przez Medicover w 2007 roku. Głównymi zadaniami Fundacji są: szerzenie wiedzy na temat zdrowego i bezpiecznego trybu życia, propagowanie profilaktyki oraz prawidłowej diagnostyki oraz kształtowanie społecznej świadomości dotyczącej konieczności świadczenia profesjonalnych usług medycznych. W oparciu o wiedzę i doświadczenie z zakresu medycyny działalność Fundacji Medicover koncentruje się na edukowaniu, wspieraniu społeczności lokalnych oraz tworzeniu programów, które w sposób pośredni lub bezpośredni przyczyniają się do polepszenia stanu zdrowia i świadomości społeczeństwa. Poza organizacją Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro!, Fundacja wspiera także m.in. Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny w Otwocku oraz ośrodek „Ufność” w Częstochowie. W ramach wolontariatu pracowniczego prowadzone są projekty takie jak m.in.: Medicover Runners, czy Rajd Rowerowy „Razem Przeciwko Cukrzycy typu 2”. Od 2016 roku Fundacja Medicover odpowiada również za organizację Queen Silvia Nursing Award (Nagroda Pielęgniarska Królowej Sylwii, QSNA) – w ramach tego konkursu studenci pielęgniarstwa mają za zadanie opracować i przedstawić pomysły na usprawnienie opieki nad osobami starszymi.

Medicover Polska – 22 lata doświadczenia w zakresie opieki zdrowotnej

Medicover Polska jest częścią Medicover – wiodącej międzynarodowej spółki świadczącej usługi opieki zdrowotnej i usługi diagnostyczne działającej od 1995r. Obecna jest we wszystkich regionach Polski. Na koniec 2016 roku posiadała 31 centrów medycznych oraz 1800 placówek współpracujących i partnerskich. Do końca 2016 roku firma miała pod opieką 647 tys. pacjentów. Od 2009 roku firma posiada również własny wielospecjalistyczny Szpital Medicover na warszawskim Wilanowie. Jako firma medyczna, Medicover w Polsce zapewnia swoim pacjentom pełną opiekę medyczną, obejmującą usługi ambulatoryjne, diagnostykę laboratoryjną i obrazową, stomatologię aż po kompleksową opiekę szpitalną.

**Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych,
Fundacja Medicover z siedzibą w Warszawie 00-807, Al. Jerozolimskie 96,**

Tel.: 48 22 592 70 00, Fax: 48 22 597 70 79. KRS: 0000283132, NIP: 701 009 01 26, Infolinia: 500 900 777, www.po-zdro.pl



Patronat honorowy:



Kontakt dla mediów:

Katarzyna Walczak-Szepczyńska
Specjalista ds. komunikacji Programu „PoZdro!”
tel. kom.: + 48 660 599 226
e-mail: katarzyna.walczak@medicover.pl

Kierownik Programu „PoZdro!”:

Kamila Szarejko
Fundacja Medicover
tel. kom.: + 48 501 523 133
Email: kamila.szarejko@medicover.pl

„PoZdro!” Infolinia: 500 900 777 (czynna od wtorku do piątku w godz. 12:00-20:00, w soboty od 10:00-14:00)