

Programy profilaktyczne w województwie małopolskim

realizowane przez
Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika
w Krakowie

mgr Justyna Urbańska
Specjalista ds. Projektów WSSD



MAŁOPOLSKA

DBA O ZDROWIE

- ✓ Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie
- ✓ Program polityki zdrowotnej dotyczący profilaktyki zakażeń meningokokowych w Małopolsce
- ✓ Program polityki zdrowotnej szczepień przeciwko krztuścowi w Małopolsce
- ✓ Podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”



„Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie”

Zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna jako prewencja nadwagi i otyłości dzieci i młodzieży w województwie małopolskim

Celem Programu jest zmniejszenie o 5 punktów procentowych częstości występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas I – VIII szkół podstawowych zamieszkałych w województwie małopolskim, włączonych do programu poprzez objęcie dzieci i ich rodzin kompleksową interwencją edukacyjno-zdrowotną w okresie jego realizacji.

Grupa docelowa:

- dzieci uczęszczające do klas I-VIII szkół podstawowych z obszaru województwa małopolskiego,
- rodzice/opiekunowie prawni dzieci biorących udział w Programie.

„Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie”

Czas i miejsce realizacji: około 3 miesiące (dla uczestnika), realizacja na terenie placówek oświatowych włączonych do Programu oraz MCR w Radziszowie.

Realizacja:

- **Panel I** (podstawowy)
- **Panel II** (konsultacji dodatkowych)



„Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie”

Panel I – realizowany w szkołach podstawowych

- Zajęcia aktywności ruchowej dla dzieci
- Warsztaty z zakresu aktywności fizycznej dla rodziców/opiekunów
- Spotkania z zakresu edukacji żywieniowej dla dzieci
- Spotkania z zakresu edukacji żywieniowej dla rodziców/ opiekunów
- Spotkanie edukacyjne wspólne dla dzieci i rodziców



Realizator:
SZPITAL DZIECIĘCY
ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie!

TA SZKOŁA
bierze udział w projekcie
walki z otyłością!

Wspólnie zbudujemy zdrowe nawyki.

Szczegóły na:
www.dziecieczpital.pl
www.profilaktykawmalopolsce.pl

„Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie”

Panel II – realizowany w MCR w Radziszowie

- Konsultacje dietetyczne: max. 5 porad
- Warsztaty kulinarne
- Zajęcia ruchowe z fizjoterapeutą: max. 15 zajęć
- Spotkania z psychologiem – max. 5 spotkań
- Wizyta kontrolna z dietetykiem i fizjoterapeutą



Realizator:
SZPITAL DZIECIĘCY
ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

**Rodzicu,
Czy Twoje dziecko
boryka się z problemem
nadwagi lub otyłości?**

Uczniowie małopolskich
podstawówek mogą skorzystać
z **bezpłatnych** konsultacji.

Fizjoterapeuta, dietetyk, psycholog – bez kolejek.
Ćwiczenia na basenie, warsztaty kulinarne – zupełnie za darmo.

Małopolskie Centrum Rehabilitacji w Radziszowie zaprasza do zapisów.
Skierowanie nie jest wymagane. Wystarczy wypełnić formularz.

Więcej informacji: 

www.dziecieczpital.pl
www.profilaktykawmalopolsce.pl

Projekt realizowany do czerwca 2025 roku

Program polityki zdrowotnej dotyczący profilaktyki zakażeń meningokokowych w Małopolsce



Celem głównym jest w pierwszej kolejności dążenie do uodpornienia przeciw zachorowaniom na IChM 100% dzieci z terenu województwa małopolskiego, a następnie osiągnięcia poziomu wyszczepialności przeciw meningokokom grupy B zbliżonego do 70% zaszczepionych w całej populacji dzieci do ukończenia 2. roku życia zamieszkałych na terenie województwa małopolskiego.

Cele szczegółowe:

- zwiększenie poziomu wiedzy mieszkańców Małopolski na temat ryzyk związanych z zachorowaniami na inwazyjną chorobę meningokokową oraz znajomości działań profilaktycznych zapobiegających tej chorobie,
- wzrost liczby szczepień przeciw IChM, jako najbardziej skutecznej formy profilaktyki zakażeń meningokokowych, w populacji docelowej Programu oraz w zidentyfikowanych grupach ryzyka,
- wzrost poziomu akceptacji szczepień ochronnych jako bezpiecznej, najbardziej efektywnej i najtańszej formy profilaktyki chorób zakaźnych, zarówno wśród rodziców jak i wśród pracowników ochrony zdrowia.



Program polityki zdrowotnej dotyczący profilaktyki zakażeń meningokokowych w Małopolsce



Grupa docelowa:

- dzieci i młodzież w wieku 0-18 lat, w tym w pierwszej kolejności dzieci w wieku 0-5 lat oraz młodzież w wieku 14-18 lat przebywających w placówkach sprawujących całodobową opiekę nad dziećmi pozbawionymi opieki rodzicielskiej w Małopolsce oraz dzieci przebywających w żłobkach / klubach dziecięcych w Małopolsce.
- dzieci do 2 lat (w tym kończących w danym roku kalendarzowym 2 lata).

Miejsce realizacji:

- Placówki, które przystąpiły do udziału w Programie,
- WSSD im. św. Ludwika w Krakowie,
- Podmioty lecznicze powiatów współpracujących z gminami z terenu Małopolski.



Program polityki zdrowotnej dotyczący profilaktyki zakażeń meningokokowych w Małopolsce



Kampania informacyjno-edukacyjna

Celem jest rozpowszechnienie wiedzy na temat zagrożeń związanych z IChM oraz skutecznością szczepień ochronnych.

Kampania jest skierowana do następujących grup:

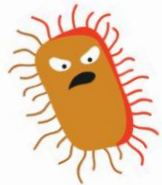
- personel medyczny,
- personel w placówkach realizatora, który ma kontakt z pacjentami,
- populacja docelowa programu – rodzice/opiekunowie prawni dzieci w wieku do 18 lat.



Program polityki zdrowotnej szczepień przeciwko krztuścowi w Małopolsce

Cel główny:

Zmniejszenie zapadalności na krztusiec wśród osób z populacji docelowej w okresie realizacji programu.



Cele szczegółowe:

- Zwiększenie odsetka osób z populacji docelowej programu zaszczepionych przeciwko krztuścowi.
- Wzrost podstawowej wiedzy o zaletach szczepienia przeciw krztuścowi wśród uczestników.

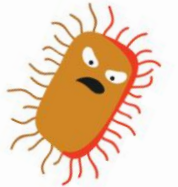


Program polityki zdrowotnej szczepień przeciwko krztuścowi w Małopolsce

Grupa docelowa:



- osoby bez przeciwwskazań lekarskich zamieszkałe w Małopolsce niepodlegające szczepieniom ze środków publicznych,
- osoby dorosłe niezaszczepione w ciągu ostatnich 10 lat przeciwko krztuścowi,
- osoby w 19 roku życia zamiast szczepienia przypominającego Td,
- osoby z nieznaną historią szczepień, jeżeli nie podlegają szczepieniom przeciw krztuścowi ze środków publicznych (np. dzieci nie posiadające uprawnień do świadczeń zdrowotnych, itp.).



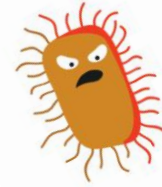
Program polityki zdrowotnej szczepień przeciwko krztuścowi w Małopolsce

Miejsce realizacji:

- WSSD im. św. Ludwika w Krakowie
- Placówki, które wyraziły chęć udziału w Programie

Kampania informacyjno-edukacyjna:

celem jest upowszechnienie wiedzy nt. zakażeń krztuścem oraz możliwości zapobiegania im poprzez szczepienia ochronne.





Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród dzieci

Katarzyna Gawron - specj. promocji zdrowia

www.dziecieczszpital.pl

www.fundacja-zdrowie-dziecka.pl



Projekt realizowany przy
wspieraniu finansowym
Województwa Małopolskiego



Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci

Cel:

Podcast powstał po to, aby wskazać rodzicom zagrożenie, jakim są uzależnienia behawioralne oraz wyposażać ich w wiedzę i narzędzia, które mogą wykorzystać w rozmowie z dzieckiem w momencie, gdy podejrzewają u niego taki problem.

Odbiorcy:

Odbiorcami podcastu są osoby mieszkające na terenie województwa małopolskiego, rodzice/ opiekunowie dzieci, których może dotyczyć i interesować temat uzależnień behawioralnych

Zakres:

5 odcinków podcastu i w planie kolejne



Artykuły na www.fundacja-zdrowie-dziecka.pl

Grupa Zdrówka na [facebook.pl](https://www.facebook.com/zdrowko)

Infografiki

Live'y

Grafiki

Posty

Ponad 1 700 000 wyświetleń



Uzależnienia behawioralne – co to znaczy?

Terminu uzależnienie zwykle używa się w kontekście substancji psychoaktywnych takich jak alkohol, papierosy czy narkotyki.

Okazuje się jednak, że niektóre zachowania niezwiązane z zażyciem substancji chemicznych, również mogą prowadzić do rozwoju uzależnienia.

Uzależnieniem behawioralnym określamy grupę objawów związanych z wielokrotnym, długotrwałym powtarzaniem pewnej czynności, która zakłóca funkcjonowanie człowieka w innych dziedzinach życia. Zachowania prowadzące do tego rodzaju uzależnienia często charakteryzują się silnym pobudzeniem, a podczas ich realizacji pojawia się odczuwanie przyjemności. Te działania, stymulując układ nagrody w mózgu, mogą prowadzić do utraty świadomości negatywnych konsekwencji oraz ryzyka, co stanowi kluczowy objaw każdego uzależnienia.

Infografika do pobrania ze strony
Fundacji Zdrowie Dziecka

www.fundacja-zdrowie-dziecka.pl

Przykłady uzależnień behawioralnych:

- ✓ patologiczny hazard,
- ✓ kompulsywne objadanie się,
- ✓ ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
- ✓ uzależnienie od pornografii,
- ✓ pracoholizm,
- ✓ uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych,
- ✓ uzależnienie od Internetu, social mediów i inne.



Kryteria pozwalające rozpoznać uzależnienia behawioralne

1. Wykonywanie danej czynności w celu zmiany nastroju: uzyskanie przyjemności, zmniejszenie bólu, zwiększenie energii, uspokojenie lub, w końcowej fazie, utrzymanie zdolności do funkcjonowania (efekt tolerancji),
 2. Pojawienie się konieczności zwiększenia danej aktywności, aby osiągnąć pożądany/akceptowalny stan,
 3. Utrata kontroli nad ilością, częstotliwością i czasem trwania pewnych aktywności,
 4. Pojawienie się objawów odstawienia, jeśli wykonanie danej czynności jest skrócone, ograniczone lub niemożliwe do osiągnięcia,
- ...i konsekwencji wynikających z przekroczenia czasu poświęconego na tę aktywność, co jest bezpośrednim lub pośrednim wskaźnikiem utraty kontroli nad zachowaniem.

Czynniki ryzyka powstania uzależnienia

Wiadomo, że dzieci i młodzież są zainteresowani nowymi doświadczeniami, częściej korzystają ze „świata wirtualnego” niż dorośli i częściej podejmują w nim różne aktywności. Jednocześnie, niedojrzałe struktury mózgowe powodują, że są oni bardziej podatni na uzależnienia.

W przypadku młodych osób, jakość środowiska rodzinno-rówieśniczego odgrywa znacznie większą rolę niż u dorosłych. Początki rozwoju uzależnień behawioralnych wynikają bowiem z czynników środowiskowych, które obejmują łatwy dostęp i akceptację społeczną tych zachowań

(np. przyzwolenie dorosłych na nieograniczony dostęp do Internetu przez dzieci).

Istotne jest też zachowanie rodziców, zarówno związane z modelowaniem zachowań (np. granie w gry komputerowe przez rodziców, kupowanie przez nich losów na loterię, czy kompulsywne zakupy), jak i jakością zaangażowania rodzicielskiego.





#cyberzagrożenia

Challenge

-przykład-

Jeden z Youtuberów (patostreamer) kopął swoją babcię i oferował pieniądze za podjęcie wyzwania poprzez nagranie podobnego filmu.



#cyberzagrożenia

Seksting

-przykład-

Nastolatka wysyłała swojemu chłopakowi intymne nagrania. Młody mężczyzna podzielił się tymi treściami z uczniami szkoły, do której uczęszczała dziewczyna.



#cyberzagrożenia

Child grooming

-przykład-

Sprawa "Pandora Gate" dotycząca Youtuberów, którzy m.in. prowadzili korespondencję o charakterze erotycznym i umawiali się na spotkania z dziewczynami poniżej 15 roku życia.

Infografika do pobrania ze strony Fundacji Zdrowie Dziecka

www.fundacja-zdrowie-dziecka.pl

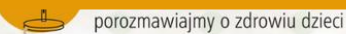


#cyberzag

Cyberprostytucja

-przykład-

YouTuberka prezentująca się w erotycznym kontekście w czasie pokazu na żywo w Internecie.



Catfishing

-przykład-

Nastoletnia dziewczyna z Izraela padła ofiarą catfishingu. Ktoś podszył się pod nią i stworzył fałszywe profile na portalach randkowych oraz w mediach społecznościowych. Działania miały na celu ośmieszenie i nękanie dziewczyny.



#cyberzagrożenia

Ghosting

-przykład-

"Ludzie duchy" – tak mówi się o tych, którzy z dnia na dzień kończą relację bez pożegnania. Przestają odpisywać na wiadomości i blokują profile swoich "ofiar" w mediach społecznościowych.

Warto monitorować:



- <https://dziecieczpital.pl/pl/aktualnosci> <- strona Szpitala św. Ludwika
- <https://www.facebook.com/SzpitalDziecieczswLudwika> <- Facebook Szpitala św. Ludwika
- <https://profilaktykawmalopolsce.pl/> <- strona Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL8nI-Z2wez-Or0vboLUcaaVqmH7Lhz3Rz> <- Podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci.”
- <https://www.fundacja-zdrowie-dziecka.pl/> <- strona Fundacji Zdrowie Dziecka działającej na rzecz WSSD

Dziękuję za uwagę!

mgr Justyna Urbańska

12 619 86 00 wew. 720

justyna.urbanska@dziecieczpital.pl