



jestem z  
**GDAŃSKA**

Gdańsk, 30.09.2016

# Program pilotażowy



**Trzeci Wiek  
w Zdrowiu**

**dr Agnieszka Wojtecka  
dr Marek Jankowski**



jestem z  
**GDAŃSKA**

# Ośrodek Promocji Zdrowia



OŚRODEK  
PROMOCJI  
ZDROWIA

[O nas](#)

[Programy](#)

[Usługi i materiały](#)

[Kontakt](#)



## Programy



Zdrowe Życie  
Twojego Dziecka



Zdrowy  
Uczeń



Jemy  
Zdrowo



Trzeci Wiek  
w Zdrowiu

# Przesłanki

Wzrost w gdańskiej populacji odsetek osób w wieku emerytalnym

(rewolucja demograficzna)

[wysoka jakość życia]

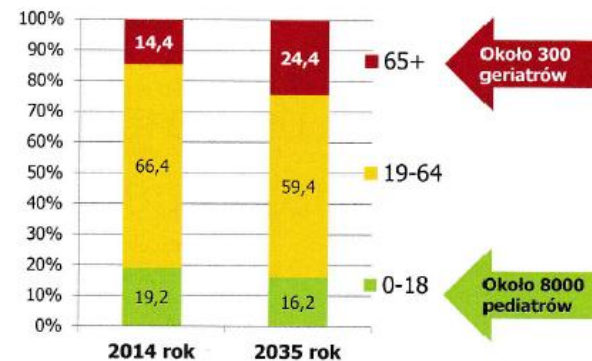
Wzrost liczby osób cierpiących na przewlekłe choroby cywilizacyjne

[III rewolucja zdrowotna = zdrowy styl życia]

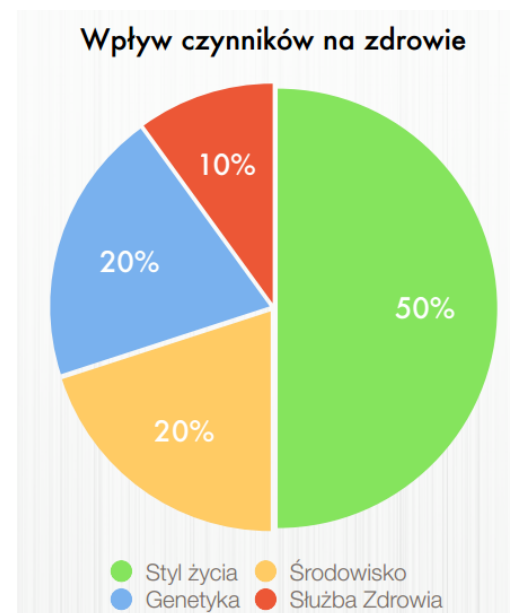
Niewydolność systemu opieki zdrowotnej

[reorientacja w zdrowiu = działania międzysektorowe]

Rysunek 2. Struktura wieku w Polsce w latach 2014 i 2035



Źródło: Obliczenia własne na podstawie danych GUS.



# Grupa docelowa

Osoby w wieku emerytalnym  
> 60 lat

Wczesny okres starzenia się organizmu

Późny okres starzenia się organizmu

(niesprawność, wielochorobowość, zaburzenia wielonarządowe)



- [COG] – Całościowa Ocena Geriatryczna = segmentacja grup seniorów o określonych potrzebach
- Integracja usług zdrowotnych i opieki społecznej
- Teleopieka (w tym: telemedycyna)



OŚRODEK  
PROMOCJI  
ZDROWIA



# Cele

Zmiana behawioralnego profilu zdrowotnego

[zdrowy styl życia]

Zwiększenie wiedzy dotyczącej procesu starzenia się organizmu

[Metody utrzymywania sprawności psychofizycznej]

Zwiększenie efektywności działań profilaktycznych i leczniczych

[relacje pacjent - lekarz, przestrzeganie zaleceń terapeutycznych,  
stosowanie metod leczenia o udowodnionej skuteczności]

Choroby układu krążenia **80%**

Nowotwory **40%**

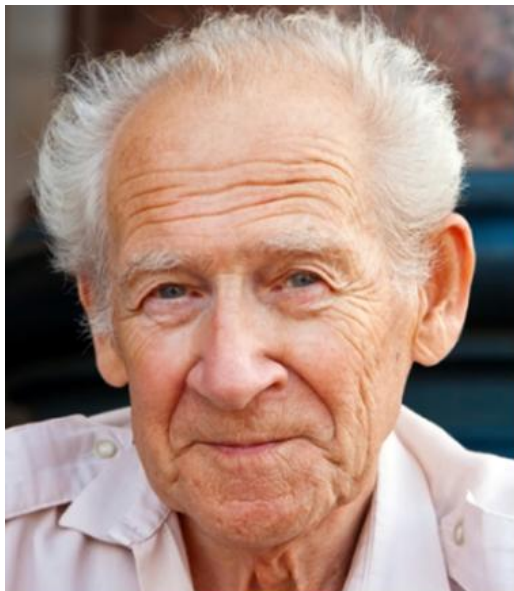
Cukrzyca **90%**

Katz D. L.: Stopy, sztuce i palce a przyszłość narodów, Wrocław 2011.

EBM



**Codzienna aktywność fizyczna.**  
**Prawidłowa masa ciała (odżywianie).**  
**Przestrzeń wolna od dymu tytoniowego.**



### Odżywiam się prawidłowo:

- [1] Dbam o właściwe proporcje składników żywnościowych (w tym: ograniczam spożycie soli, cukru i tłuszczu)
- [2] Jem 5 posiłków dziennie
- [3] Zaczynam dzień od śniadania
- [4] Codziennie piję wodę

### Jestem aktywny fizycznie:

- [5] Dbam o aktywność fizyczną w trakcie codziennych czynności
- [6] Przeznaczam czas wolny na systematyczną aktywność fizyczną

### Dbam o higienę osobistą:

- [7] Dbam o czystość ciała (w tym czystość jamy ustnej)
- [8] Chronię organizm przed nadmiernym działaniem promieniowania słonecznego

[9] Prowadzę odpowiedzialne życie seksualne

[10] Przestrzegam zasad bezpieczeństwa, które przeciwdziałają wypadkom i urazom



### Jestem wolny od uzależnień:

- [11] Nie palę papierosów i nie jestem narażony na działania dymu tytoniowego
- [12] Nie sięgam po narkotyki
- [13] Żyję bez uzależnień behawioralnych
- [14] Zachowuję rozagę w spożywaniu alkoholu

### Buduję właściwe relacje z lekarzami:

- [15] Przestrzegam zaleceń terapeutycznych (biorę współodpowiedzialność za proces leczenia i rehabilitacji)
- [16] Przyjmuję wyłącznie te leki, które zapisał mi lekarz
- [17] Wykonuję badania profilaktyczne
- [18] Wykonuję zalecane szczepienia

[19] Dbam o dobre relacje rodzinne i społeczne

[20] Panuję nad emocjami i umiejętnie kieruję stresem

[21] Dbam o czystość środowiska, w którym żyję

[22] Dbam o wypoczynek i odpowiednią ilość godzin snu



# Trzeci Wiek w Zdrowiu



## Filary projektu





jestem z  
**GDAŃSKA**

## Partnerzy



POLSKIE TOWARZYSTWO  
PROGRAMÓW ZDROWOTNYCH



**GDAŃSK**



REGIONALNE  
CENTRUM  
WOLONTARIATU  
W GDAŃSKU



**mosir**  
GDAŃSK



**calypso** *fitness club*

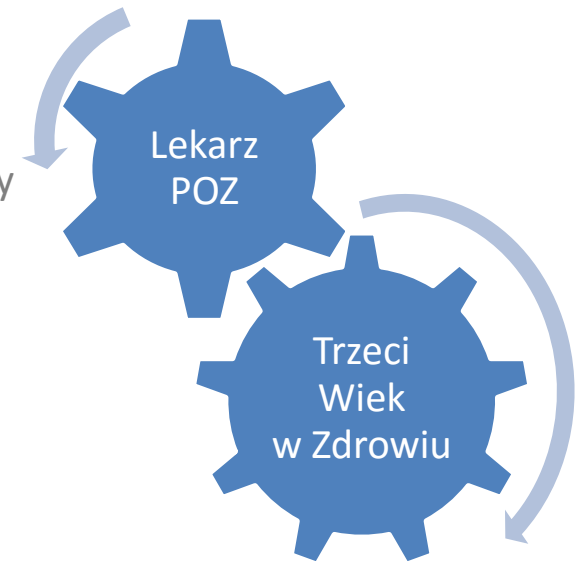






## Komplementarność programu - WYZWANIE

- Uzupełnienie podstawowej opieki zdrowotnej nad osobami powyżej 65 roku życia o komponent medycyny behawioralnej (w tym: promocja zdrowego stylu życia oraz kształtowanie współodpowiedzialności pacjenta za proces leczenia). Elementy tego typu działań są bardzo rzadko realizowane przez lekarzy POZ (ze względu na ograniczenia czasowe i brak narzędzi).
- Odciążenia pracy lekarz w zakresie szeroko rozumianej alfabetyzacja zdrowotnej, która jest elementem nie tylko zapobiegania chorobom, ale także istotną metodą wsparcia leczenia szeregu chorób przewlekłych.





jestem z  
**GDAŃSKA**

## Styl życia na receptę


Współpraca z lekarzami -

4 przychodnie POZ

z terenu Gdańska -

Nadmorskie Centra Medyczne

### Recepta

Pieczęć przychodni	
<b>Pacjent</b>	
Imię .....	
nazwisko .....	
PESEL .....	
<b>Skierowanie</b>	
<i>do udziału w programie promocji zdrowego stylu życia „Trzeci Wiek w Zdrowiu”.</i>	
Data	Pieczęć i podpis lekarza
 <b>OŚRODEK PROMOCJI ZDROWIA</b> JEDNOSTKA BUDŻETOWA MIASTA GDAŃSKA	
ul. Kołobrzeska 61 80-397 Gdańsk Tel.: 58 553 43 11 www: opz.gdansk.pl	

### Data wizyty (badanie wstępne)

data i godzina: .....

Dzień i godzina wizyty (badanie wstępne) zostanie ustalona z Państwem drogą telefoniczną. Skontaktujemy się z Panią/Panem dzwoniąc na numer telefonu podany w rejestracji przychodni.

### Adres

Ośrodek Promocji Zdrowia  
Gdańsk - Przymorze  
ul. Kołobrzeska 61  
(wspólne wejście z Halą Miejską)  
tel. 58 553 43 11

### Co zabrać?

Na wizytę w ośrodku prosimy zabrać ze sobą:

- puste opakowania wszystkich przyjmowanych leków
- okulary do czytania
- aparat słuchowy (jeżeli Pan/Pani z niego korzysta)
- wygodny strój (luźniejsze spodnie, bawełnianą koszulkę)
- wygodne buty (adidasy lub buty na płaskiej podeszwie)

Wizyta potrwa 2 – 2,5 godziny  
(spotkania z zespołem 4 specjalistów).

W razie niemożności stawienia się w wyznaczonym terminie wizyty prosimy o kontakt telefoniczny pod numer: 58 553 43 11



## Etapy udziału w programie

1. Wyjściowa ocena profilu zdrowotnego uczestnika (weryfikacja kryteriów włączenia do programu)
2. 8 tygodniowy trening zdrowotny
3. Końcowa ocena profilu zdrowotnego uczestnika (informacja przekazywana lekarzowi rodzinnemu)
4. Ocena efektów programu po 3 miesiącach
5. Ocena efektów programu po 9 miesiącach



jestem z  
**GDAŃSKA**

# Wyjściowa ocena profilu zdrowotnego uczestnika (weryfikacja kryteriów włączenia do programu)

**BADANIE WSTĘPNE**  
**PANEL AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Data badania: [ ]-[ ]-[ ] Wzrost w: [ ]

**BADANIE WSTĘPNE**  
**PANEL DIETETYCZNY 2/2**

IPAQ

Czy w ciągu ostatnich 7 dni uczestnik woli umiarkowanie intensywny wysiłek fizyczny co najmniej 30 min. bez przerwy?

Czy w ciągu ostatnich 7 dni uczestnik woli umiarkowanie intensywny wysiłek fizyczny co najmniej 30 min. bez przerwy?

Czy w ciągu ostatnich 7 dni uczestnik chce:

- 0 = nie chce ograniczenia spożycia posiłków
- 1 = umiarkowane ograniczenie spożycia posiłków
- 2 = brak ograniczenia spożycia posiłków

Utrata masy ciała w ciągu ostatnich 3 miesięcy

- 0 = utrata masy ciała powyżej 3 kg
- 1 = nieznaczna
- 2 = utrata masy ciała między 1 a 3 kg
- 3 = brak utraty masy ciała

Stosunek aktywności fizycznej

Madrość poznania

Czy pacjentka w ciągu ostatnich 3 miesięcy cierpiała z powodu stresu psychofizycznego lub ciężkiej choroby?

0 = tak 2 = nie

Zaburzenia neuropsychologiczne

- 0 = ciężkie objawy lub depresja
- 1 = lekkie objawy
- 2 = bez zaburzeń psychologicznych

Wskaznik masy ciała (BMI) (masa ciała w kg) / (wzrost w m)

- 0 = BMI < 19
- 1 = 19 ≤ BMI < 21
- 2 = 21 ≤ BMI < 23
- 3 = BMI ≥ 23

Suma punktów: [ ]

Ocena stanu odżywienia

- 12 - 14 punktów  Prawidłowy stan odżywienia
- 8 - 11 punktów  Zagrożenie niedożywieniem
- 0 - 7 punktów  Niedożywienie



Pielęgniarka  
Edukator zdrowia



Specjalista AF  
Trener



Dietetyk



Psycholog

**PROFIL ZDROWOTNY**

Imię i nazwisko: [ ]

Wzrost ciała: [ ] cm Ciężar ciała: [ ] kg

**BADANIE WSTĘPNE**

Data badania: [ ]-[ ]-[ ]

**Zachowania Zdrowotne**

- 0 = brak ograniczenia kalorii
- 1 = niewielki białek
- 2 = nie ma ograniczenia
- 3 = wysoki białek

**Status nawyków żywieniowych**

- 0 = brak ograniczenia kalorii
- 1 = wysoki białek
- 2 = niski białek
- 3 = wysoki białek

**Status aktywności fizycznej**

- 0 = brak ograniczenia kalorii
- 1 = wysoki białek
- 2 = niski białek
- 3 = wysoki białek

**Status nikotynowy**

- 0 = brak ograniczenia kalorii
- 1 = nie palę
- 2 = palę

**Status uzależnień**

- 0 = brak ograniczenia kalorii
- 1 = ryzykowne
- 2 = niepalenie
- 3 = niepalenie

**Status przestrzegania zaleceń terapeutycznych**

- 0 = brak ograniczenia kalorii
- 1 = prawidłowy sposób
- 2 = brak właściwego
- 3 = brak prawidłowej

**Badanie wstępne**

**Ryzyko Zdrowotne**

Ryzyko złamań osteoporotycznych

- 0 = brak ocenienia ryzyka
- 1 = niskie ryzyko
- 2 = średnie ryzyko
- 3 = wysokie ryzyko

Ryzyko depresji

- 0 = brak ocenienia ryzyka
- 1 = niskie ryzyko
- 2 = średnie ryzyko
- 3 = wysokie ryzyko

Ryzyko interakcji lekowych

- 0 = brak ocenienia ryzyka
- 1 = niskie ryzyko
- 2 = średnie ryzyko
- 3 = wysokie ryzyko

**Parametry Zdrowotne**

BMI

Ocena masy ciała

Odszetek tkanki tłuszczowej

Otyłość brzuszna

Hipotonia ortostaticzna

- 8h edukacyjnych

Panel 1:	Styl życia a zdrowie
Panel 2	Proces starzenia się organizmu a zdrowie
Panel 3	Zachowania żywieniowe a zdrowie
Panel 4	Aktywność fizyczna a zdrowie
Panel 5	Bezpieczeństwo i higiena życia a zdrowie
Panel 6	Substancje psychoaktywne a zdrowie
Panel 7	Stres i relacje społeczne a zdrowie
Panel 8	Relacje „pacjent – lekarz” a zdrowie







jestem z  
**GDAŃSKA**

## 8 tygodniowy trening zdrowotny

- 16h treningu





jestem z  
**GDAŃSKA**

# Wyjściowa ocena profilu zdrowotnego uczestnika (weryfikacja kryteriów włączenia do programu)



REGIONALNE  
CENTRUM  
WOLONTARIATU  
W GDAŃSKU



Pielegniarka  
Edukatorka zdrowia



Specjalista AF  
Trener



Dietetyk



Psycholog



Lokalna oferta  
pomocy



Lokalna oferta  
partycypacji

**PROFIL ZDROWOTNY**

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_  
 Wzrost: \_\_\_\_\_ cm Ciężar ciała: \_\_\_\_\_ kg  
 Data badania: \_\_\_\_\_

**Zachowania Zdrowotne**

**Status nawyków żywieniowych**

- brak ograniczeń kalorii
- prawidłowe nawyki żywieniowe
- niewłaściwe nawyki żywieniowe
- niepełne porcje
- niepełne porcje

**Status aktywności fizycznej**

- brak ograniczeń
- prawidłowa aktywność fizyczna
- niewłaściwa aktywność fizyczna
- brak aktywności fizycznej

**Status nikotynowy**

- brak ograniczeń
- niepalący
- palący

**Status uzależnień**

- brak ograniczeń
- brak uzależnień
- uzależnienie

**Status przestrzegania zaleceń terapeutycznych**

- brak ograniczeń
- prawidłowe przestrzeganie zaleceń
- brak właściwego przestrzegania zaleceń
- brak prawidłowego przestrzegania zaleceń



**Badanie wstępne**

**Ryzyka Zdrowotne**

**Ryzyko złamań osteoporotycznych**

- brak znaczącego ryzyka
- niskie ryzyko
- średnie ryzyko
- wysokie ryzyko

**Ryzyko depresji**

- brak znaczącego ryzyka
- niskie ryzyko
- średnie ryzyko
- wysokie ryzyko

**Ryzyko interakcji lekowych**

- brak znaczącego ryzyka
- niskie ryzyko
- średnie ryzyko
- wysokie ryzyko

**Parametry Zdrowotne**

**BMI**

Ocena masy ciała

Odstętek tkanki tłuszczowej

Otyłość brzuszna

Hipotonia ortostatyczna



Lekarze POZ  
Podmioty  
lecnicze





## Pilotaż

2 grupy, każda po 25 osób

- Spotkania - poniedziałki (edukacja i trening zdrowotny), środy (trening zdrowotny)
- Lokalizacja - MOSiR, ul. Traugutta 29, Gdańsk
- Okres realizacji programu - 3 października-16 grudnia br.



## Efekty udziału w programie

- Poprawa sprawności fizycznej o średnio o 23% (84 % uczestników programu)
- Spadek obwodu w talii (77% uczestników programu)
- Spadek masy ciała i poprawa składu ciała (70% uczestników programu)

	Football Fans in Training (n=374)		Comparison group (n=373)		Mixed models, difference between groups, mean (95% CI)		Mixed models, difference between groups, mean (95% CI)	
	N	Mean (95% CI) or median (IQR)	N	Mean (95% CI) or median (IQR)	Unadjusted	p value	Adjusted*	p value
<b>Objectively measure outcomes</b>								
Change in weight (kg)								
12 weeks	329	-5.80 (-6.33 to -5.27)	347	-0.42 (-0.76 to -0.09)	-3.93 (-6.47 to -1.38)	0.0026	-5.18 (-6.00 to -4.35)	<0.0001
Change in weight (%)								
12 weeks	329	-5.23 (-5.69 to -4.78)	347	-0.37 (-0.67 to -0.07)	-4.72 (-5.45 to -3.99)	<0.0001	-4.71 (-5.44 to -3.98)	<0.0001
Change in waist circumference (cm)								
12 weeks	329	-6.70 (-7.28 to -6.13)	345	-1.00 (-1.43 to -0.56)	-4.88 (-6.72 to -3.04)	<0.0001	-5.57 (-6.41 to -4.72)	<0.0001
12 months	318	-7.34 (-8.18 to -6.49)	353	-2.04 (-2.63 to -1.46)	-4.47 (-6.31 to -2.63)	<0.0001	-5.12 (-5.97 to -4.27)	<0.0001
Change in BMI (kg/m <sup>2</sup> )								
12 weeks	329	-1.87 (-2.04 to -1.70)	347	-0.14 (-0.25 to -0.03)	-1.36 (-2.09 to -0.63)	0.0003	-1.66 (-1.93 to -1.40)	<0.0001
12 months	333	-1.79 (-2.07 to -1.51)	355	-0.20 (-0.38 to -0.02)	-1.27 (-2.00 to -0.54)	0.0007	-1.56 (-1.82 to -1.29)	<0.0001
Change in % body fat								
12 weeks	276	-2.70 (-3.21 to -2.23)	260	-0.30 (-0.62 to 0.09)	-1.77 (-2.70 to -0.84)	0.0002	-2.16 (-2.81 to -1.51)	<0.0001
12 months	271	-2.20 (-2.88 to -1.60)	312	0.00 (-0.40 to 0.43)	-1.92 (-2.83 to -1.00)	<0.0001	-2.15 (-2.78 to -1.52)	<0.0001
Change in systolic blood pressure (mm Hg)								
12 weeks	295	-7.50 (-9.14 to -5.89)	280	-3.50 (-4.97 to -2.00)	-5.41 (-7.70 to -3.12)	<0.0001	-4.51 (-6.36 to -2.67)	<0.0001
12 months	318	-7.90 (-9.54 to -6.25)	351	-6.60 (-7.98 to -5.31)	-3.58 (-5.76 to -1.39)	0.0025	-3.27 (-4.01 to -2.54)	0.0171
Change in diastolic blood pressure (mm Hg)								
12 weeks	295	-3.70 (-4.77 to -2.70)	280	-1.5 (-2.53 to -0.54)	-3.10 (-4.56 to -1.64)	<0.0001	-2.51 (-3.71 to -1.32)	<0.0001
12 months	318	-4.60 (-5.63 to -3.60)	351	-3.80 (-4.74 to -2.96)	-2.16 (-3.55 to -0.76)	0.0014	-1.36 (-2.48 to -0.24)	0.0102
<b>Self-reported physical activity</b>								
Changes in total MET-min/week (walking, vigorous and moderate exercise)								
12 weeks	325	1485 (IQR 339 to 3435)	341	0 (IQR -840 to 747)	2.43 (IQR 1.92 to 3.07)	<0.0001	2.38 (IQR 1.90 to 2.98)	p<0.0001
12 months	310	1219 (IQR 54 to 3111)	347	375 (IQR -414 to 1800)	1.51 (IQR 1.12 to 2.04)	0.0.007	1.49 (IQR 1.11 to 1.99)	p= 0.008
<b>Self-reported eating and alcohol intake</b>								
Change in DINE-based measures								
Fatty food score								
12 weeks	330	-5.6 (-6.39 to -4.86)	345	-1.4 (-2.03 -0.77)	-4.45 (-5.35 to -3.55)	<0.0001	-4.39 (-5.16 to -3.61)	<0.0001
12 months	318	-4.5 (-5.32 to -3.74)	353	-1.7 (-2.32 to -1.13)	-2.72 (-3.62 to -1.82)	<0.0001	-2.74 (-3.52 to -1.96)	<0.0001
Fruit and vegetable score								
12 weeks	330	1.6 (1.39 to 1.81)	347	0.2 (0.03 to 0.41)	1.26 (1.03 to 1.57)	<0.0001	1.32 (1.07 to 1.57)	<0.0001
12 months	333	0.8 (0.60 to 1.07)	355	0.3 (0.11 to 0.49)	0.53 (0.26 to 0.80)	0.0001	0.54 (0.29 to 0.79)	<0.0001
Sugary food score								
12 weeks	330	-2.1 (-2.43 to -1.84)	345	-0.7 (-0.95 to -0.39)	-1.57 (-1.91 to -1.22)	<0.0001	-1.52 (-1.83 to 1.21)	<0.0001
12 months	318	-1.3 (-1.62 to -0.97)	353	-0.5 (-0.81 to -0.25)	-0.93 (-1.28 to -0.59)	<0.0001	-0.87 (-1.18 to -0.56)	<0.0001
Change in alcohol consumed (units per week)								
12 weeks	329	-6.2 (-7.58 to -4.79)	345	-2.1 (-3.43 to -0.68)	-5.14 (-7.43 to -2.86)	<0.0001	-4.47 (-6.09 to -2.86)	<0.0001
12 months	318	-4.2 (-5.55 to -2.87)	353	-2.2 (-3.39 to -0.96)	-3.40 (-5.69 to -1.11)	0.0037	-2.59 (-4.21 to -0.97)	0.0017
<b>Self-reported psychological health and quality of life outcomes</b>								
Change in self-esteem (Rosenberg score)								
12 weeks	330	0.3 (0.24 to 0.32)	344	0.1 (0.05 to 0.12)	0.17 (0.10 to 0.25)	<0.0001	0.19 (0.14 to -0.24)	<0.0001
12 months	317	0.3 (0.22 to 0.30)	350	0.1 (0.10 to 0.17)	0.11 (0.03 to 0.18)	0.0052	0.12 (0.07 to 0.17)	<0.0001
Change in positive affect (PANAS score)								
12 weeks	328	0.5 (0.45 to 0.59)	344	0.1 (0.01 to 0.14)	0.45 (0.34 to 0.55)	<0.0001	0.44 (0.36 to 0.53)	<0.0001
12 months	317	0.3 (0.27 to 0.41)	350	0.1 (0.01 to 0.14)	0.29 (0.18 to 0.39)	<0.0001	0.28 (0.19 to 0.36)	<0.0001
Change in negative affect (PANAS score)								
12 weeks	329	-0.2 (-0.21 to -0.11)	344	-0.1 (-0.11 to -0.01)	-0.08 (-0.16 to 0.00)	0.0591	-0.09 (-0.15 to -0.03)	0.0039
12 months	317	-0.2 (-0.24 to -0.13)	350	-0.1 (-0.14 to -0.05)	-0.07 (-0.15 to -0.01)	0.0998	-0.08 (-0.15 to -0.02)	0.0079

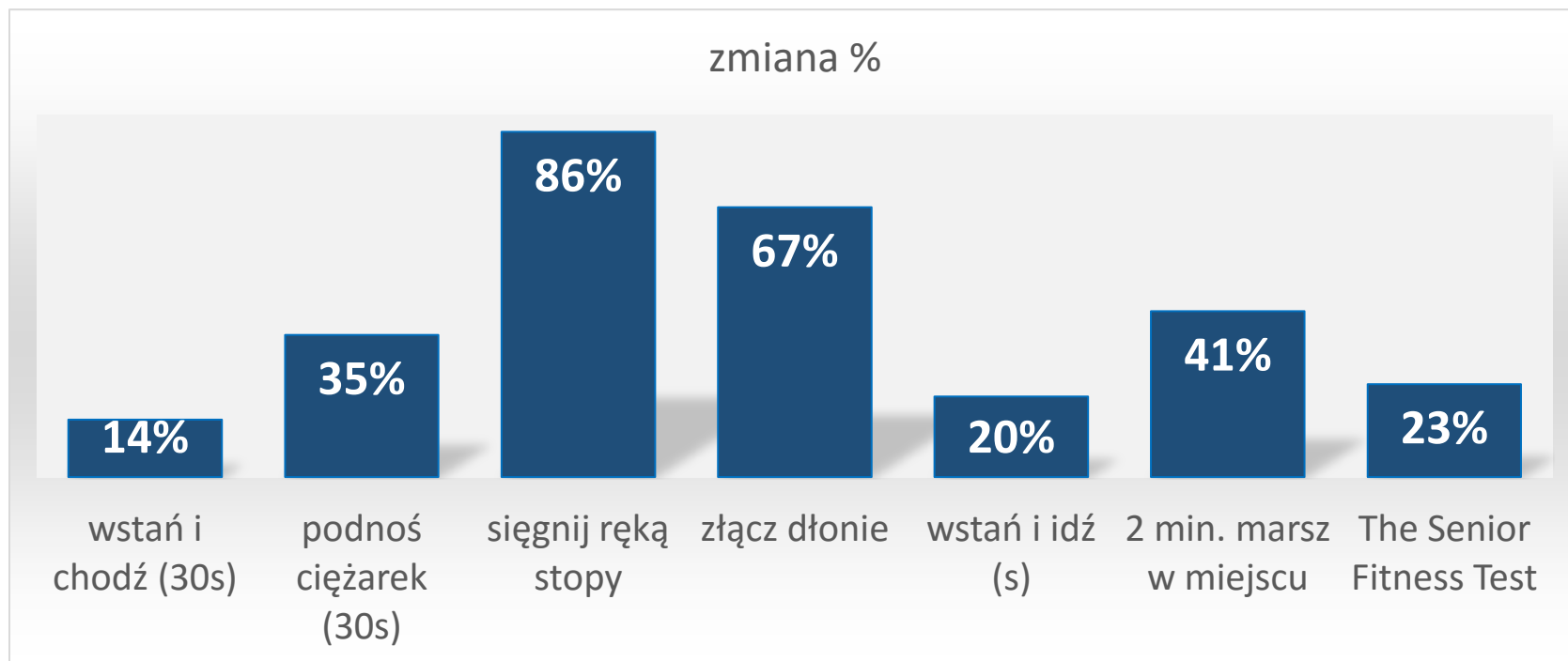
### Discussion

The findings of this trial show that a 12 session, gender-sensitised programme for weight management and healthy living and subsequent light-touch weight loss support can help men to achieve significant changes in weight, waist circumference, body fat, BMI, blood pressure, self-reported physical activity, dietary intake, alcohol consumption, and measures of psychological and physical wellbeing 12 months after baseline measurement. Mean weight loss in the intervention group fell 4.96% and is likely to be of clinical benefit.

Lancet 2014; 383: 1211-21

Published Online  
January 21, 2014  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62420-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62420-4)

## Efekty udziału w programie



## Plany

- 2017 rok - 250 uczestników
- 2017 rok - Raport z wdrożenie programu pilotażowego (roczna obserwacja)
- 2018 - ... Zwiększanie skali programu (działania populacyjne)

# Jak uciec przed chorobami?



CHOROBA



ZDROWIE

Jak zwiększyć swoje szanse na dłuższe  
i zdrowsze życie?

Jak dodać lat do życia?  
Jak dodać życia do lat?



jestem z  
**GDAŃSKA**

Gdańsk, 30.09.2016 r.

**Dziękujemy  
za uwagę.**



**GDAŃSK**

**gdansk.pl**