

# Halving premature mortality in Calisia region: diagnosis and future prevention and capacity building programmes

**Kinga Janik-Koncewicz  
Health Promotion Foundation  
(Fundacja „Promocja Zdrowia”)  
Poland**

**Calisia Conference on Family Health  
9-10 June 2019  
#CalisiaConf2019**

# First step - diagnosis

- To analyse available epidemiological data on health situation taking into consideration socio-demographic factors
- To prepare/adapt protocols of surveys on health knowledge and behaviours

# Calisia subregion\*

- jarociński county
- kaliski county
- kępiński county
- krotoszyński county
- ostrowski county
- ostrzeszowski county
- pleszewski county
- Kalisz city

Population in 2017

0+ years:

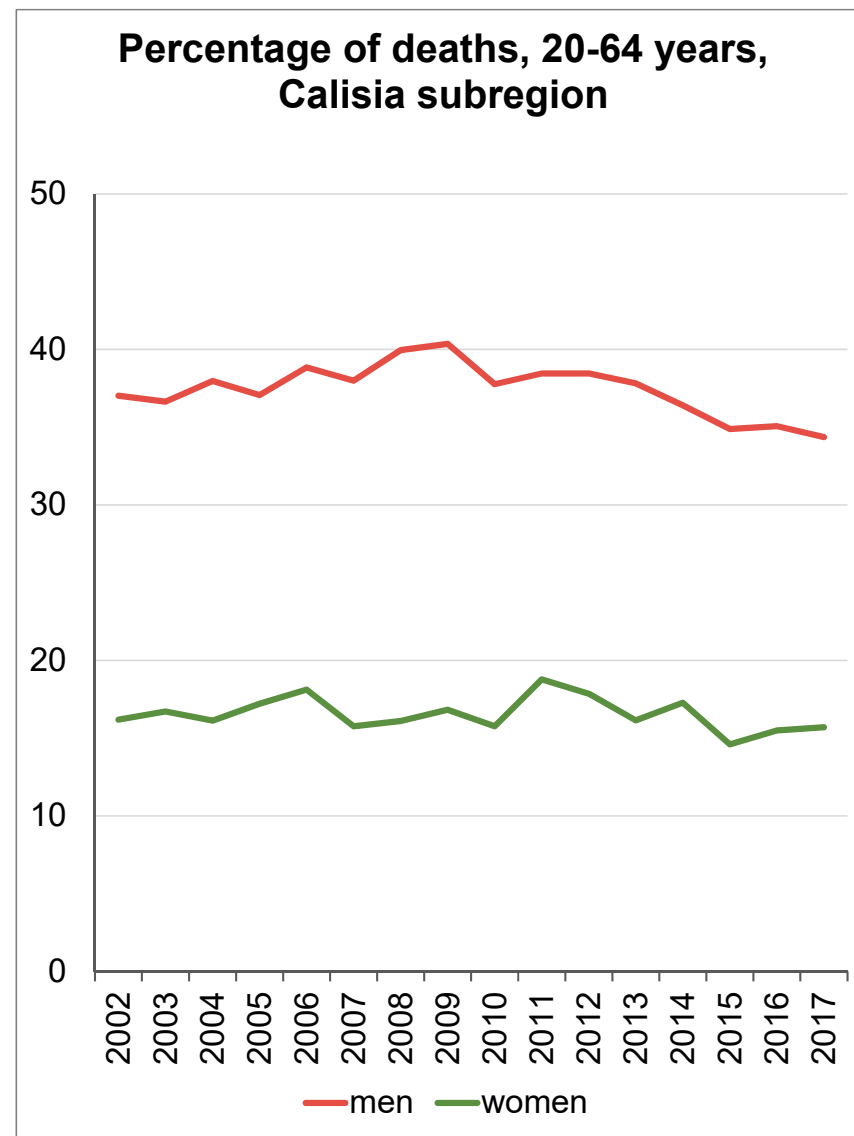
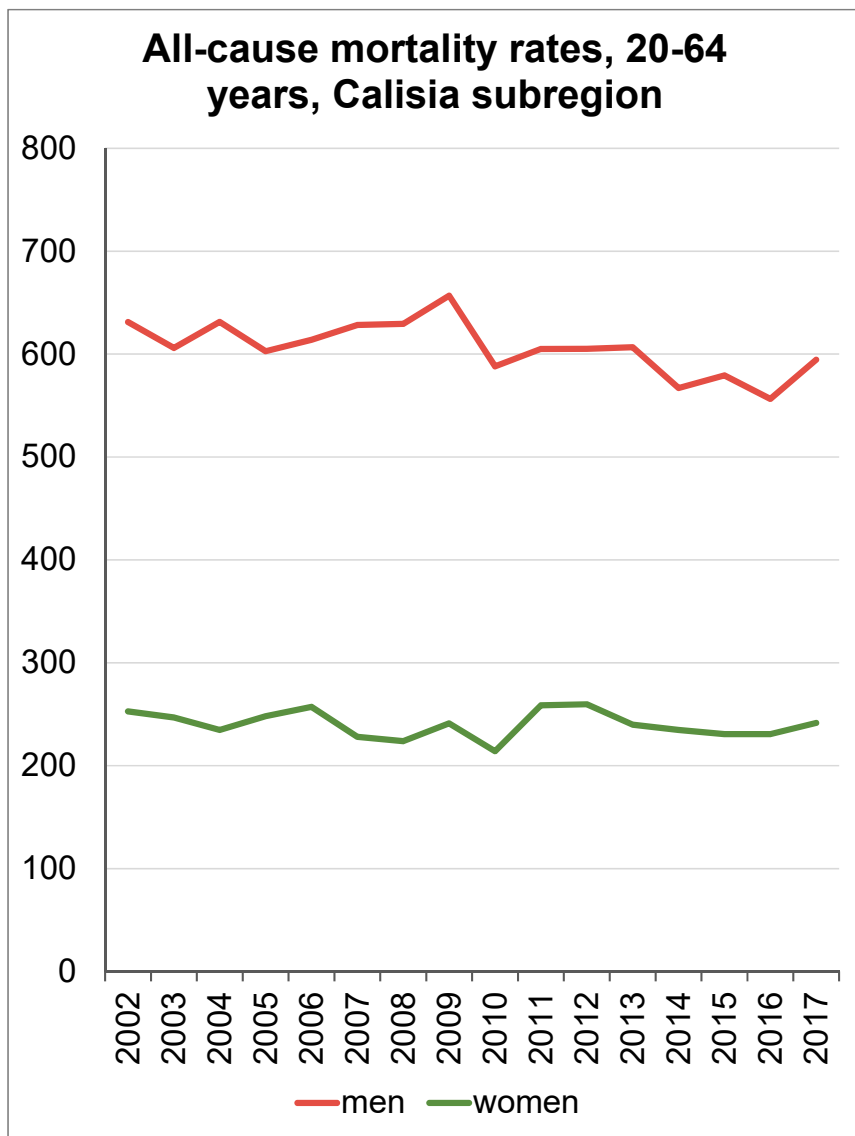
327,000 men

344,000 women



Number of premature deaths (2017):  
1,257 men  
506 women

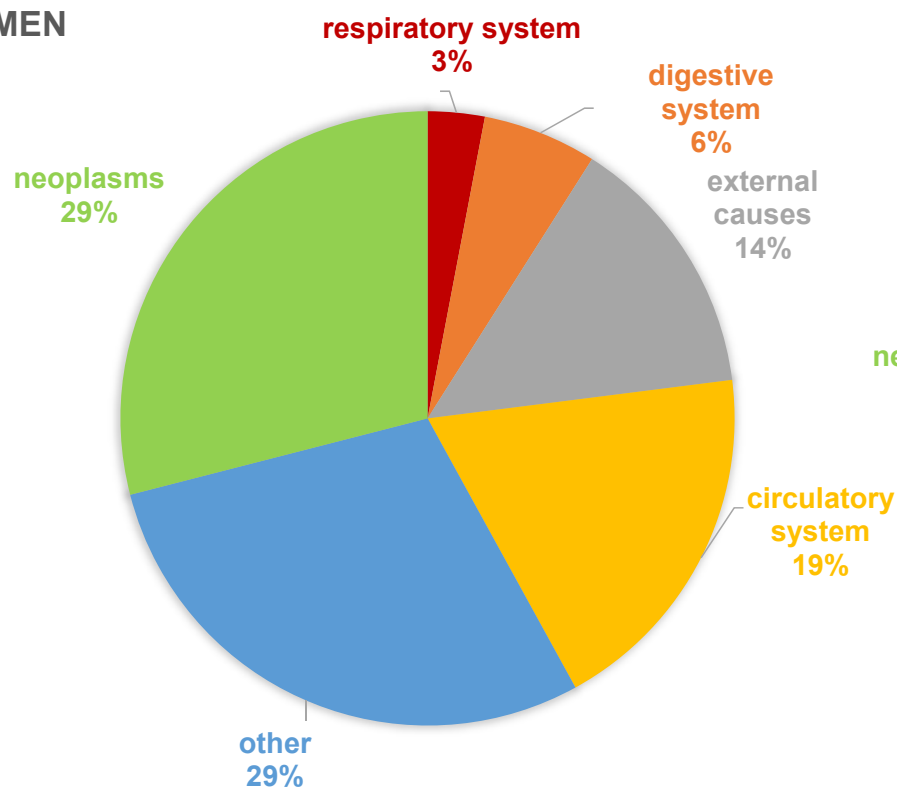
# Premature mortality in Calisia subregion



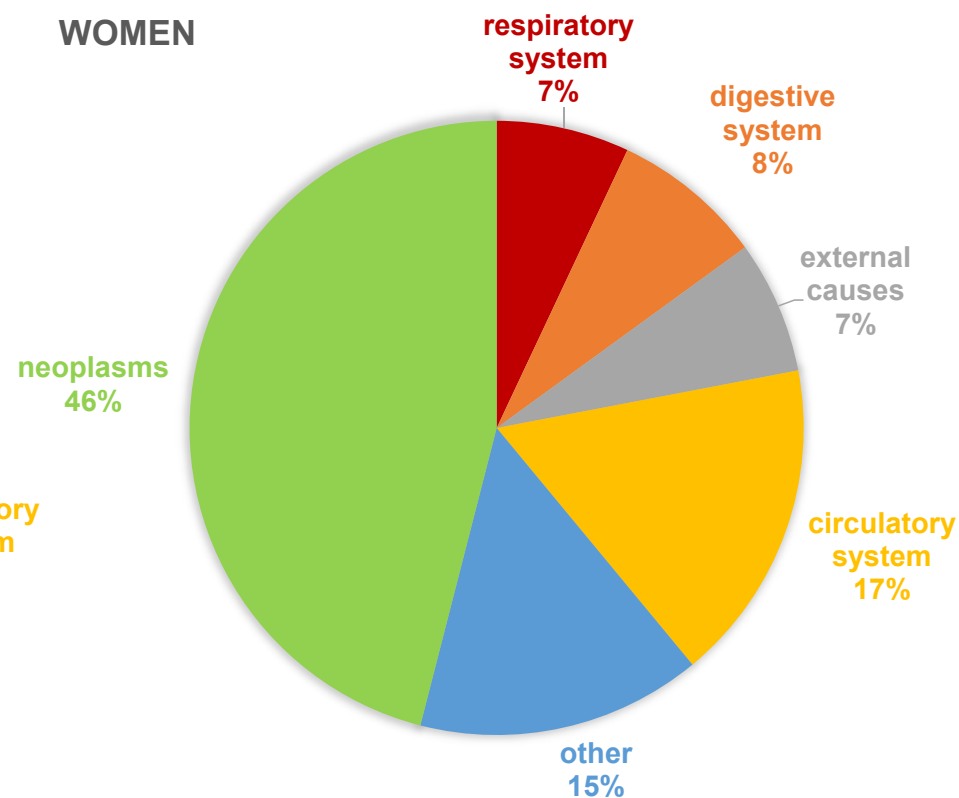
Source: National Statistical Office, demography database

# Causes of premature mortality (20-64 years) in Calisia subregion, 2017

MEN



WOMEN



**to share the examples of best practices  
and effective interventions**



**wybieram!**



**I choose!**



**PRACODAWCY  
ZDROWIA**



Project dedicated to improving health literacy and health-related competencies in the population of primary care patients „Wybieram!” („I choose”) led by the Health Promotion Foundation.

Pioneering initiative, based on collaboration with primary care doctors in Lower Silesia and students specialised in public health from Medical University of Wrocław, aimed at raising knowledge and building health literacy in population of the Lower Silesia region.



The project has been financed by the European Social Fund within the Operational Programme Knowledge Education Development (grant no. WND-POWR.05.02.00-00-0019/17). The intermediary institution overseeing the programme is the Polish Ministry of Health.

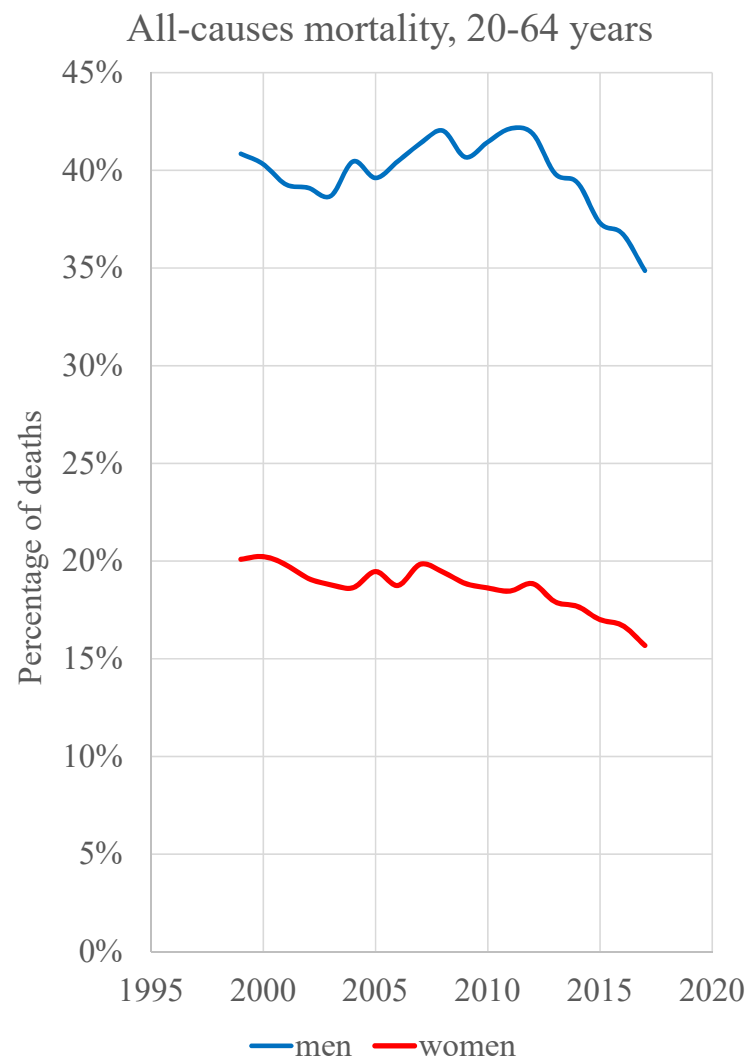


# Project overview

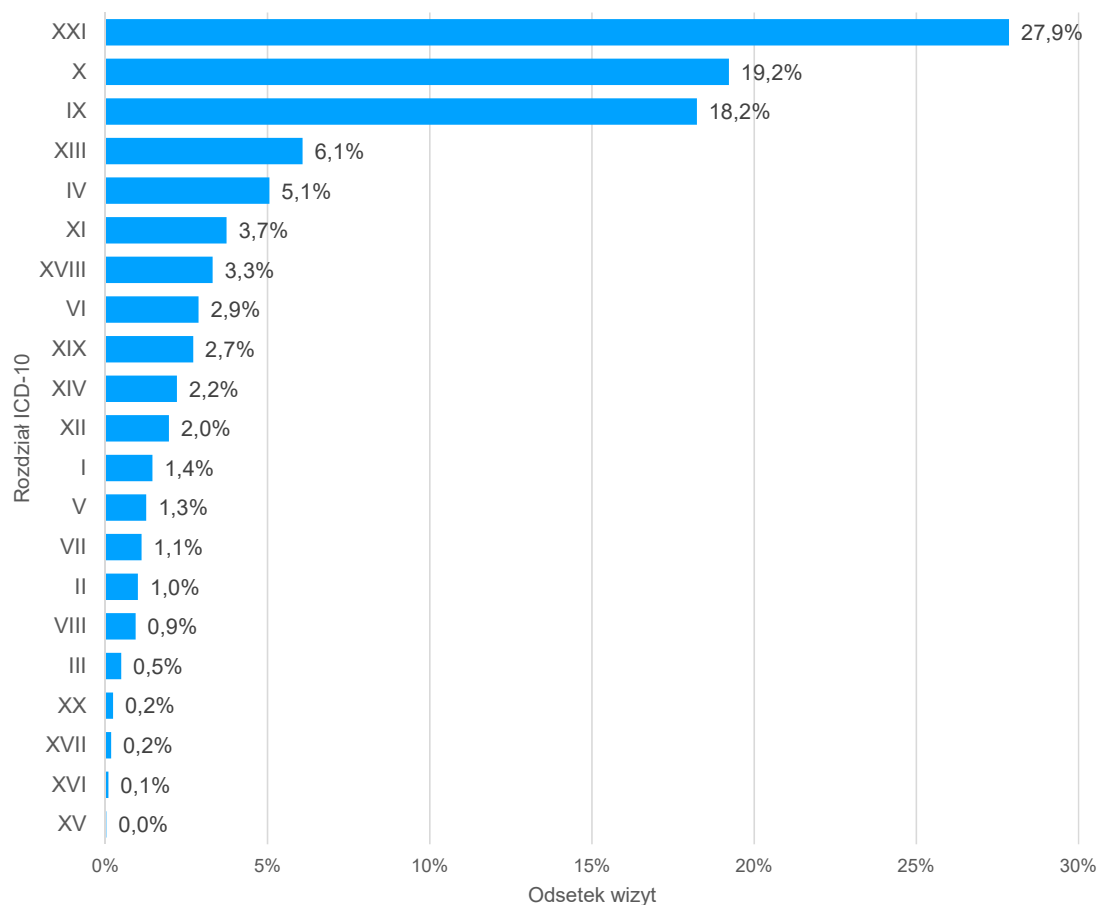
<p><b>PHASE I</b> needs assessment and development</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ review of the literature;</li><li>▪ analysis of available data on health status in the Lower Silesia region;</li><li>▪ analysis of health services provided by the participating primary care settings;</li><li>▪ preparing three programmes aimed to raise knowledge and build health competences;</li><li>▪ preparing educational materials (brochures and posters, questionnaires, training materials);</li></ul>
<p><b>PHASE II</b> training of the trainers</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ workshop for medical doctors and other healthcare providers on consistent project's messages, communication skills with patients and motivational dialogue methods intended to build health literacy;</li><li>▪ training for public health students to carry out educational workshops for patients;</li></ul>
<p><b>PHASE III</b> implementation and evaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ educational workshops for primary care patients;</li><li>▪ monitoring visits, evaluation of the project;</li><li>▪ summary of results to work out model for comprehensive activities to build health competences in different regions of Poland;</li></ul>



# Premature mortality in Lower Silesia region



# Causes of visits in primary care clinics in Lower Silesia region



**XXI - Factors influencing health status and contact with health services (among others: to take a prescription)**

**X - Diseases of the respiratory system**

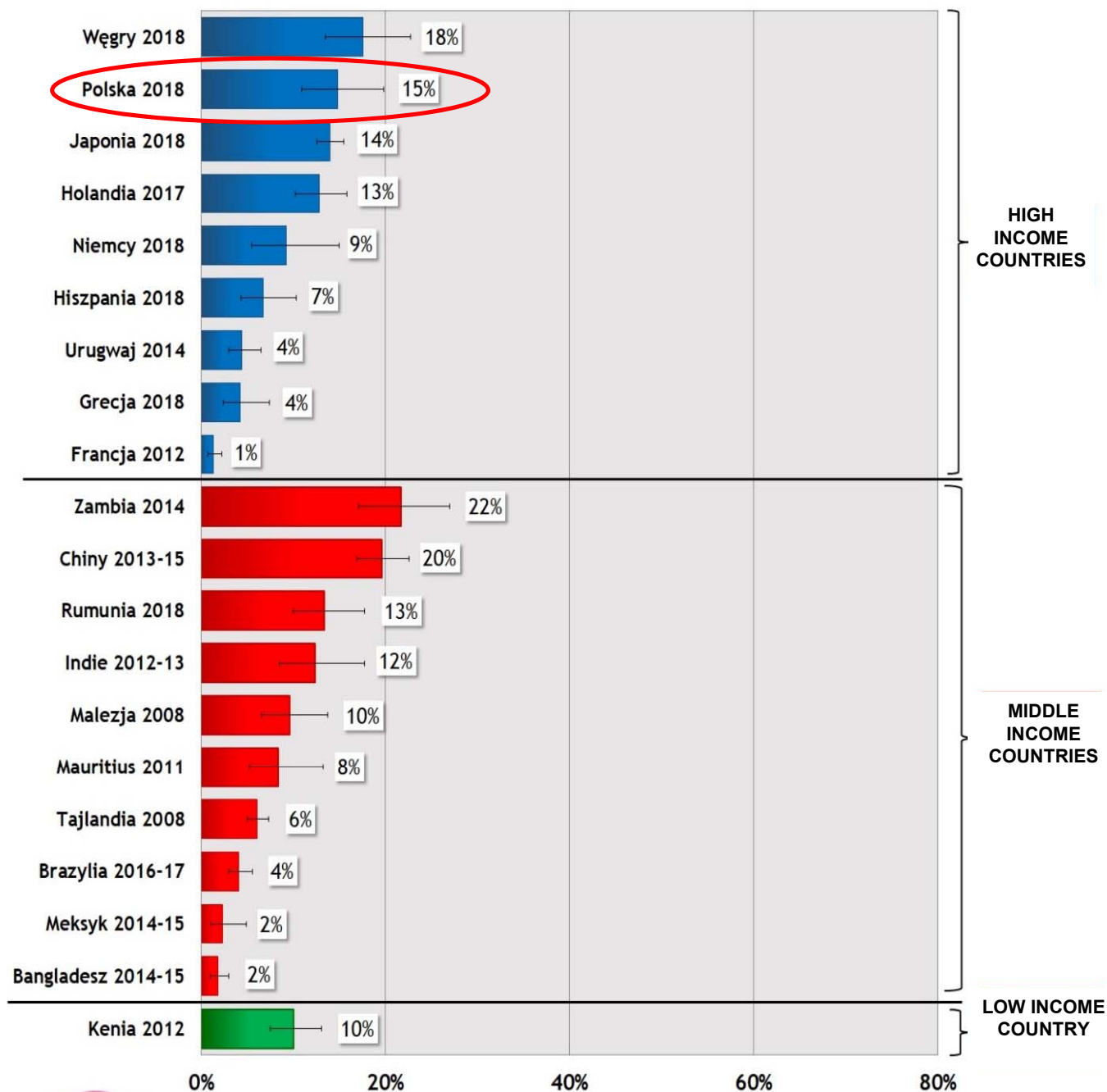
**IX - Diseases of the circulatory system**

**XIII - Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue**

**IV - Endocrine, nutritional and metabolic diseases**

# Percentage of smokers who don't know or don't think that tobacco smoking causes lung cancer

Procent palaczy, którzy NIE wiedzą lub NIE uważają, że palenie powoduje raka płuc, według kraju



# Three educational programmes:

**wybieram!**  
*życie*

„I choose life!” – programme aimed at halving premature mortality and prevention of two main causes of premature deaths: cancer and cardiovascular diseases

**wybieram!**  
*zdrowie*

„I choose health!” – programme aimed at prevention of main non- communicable diseases (diabetes, hypertension, obesity, asthma, muscoskeletal disorders)

**wybieram!**  
*świadomie*

„I choose consciously!” – programme aimed at building health literacy, especially skills to undertake appropriate health decisions, interactions with health providers and overall hygiene of life

# Project brochures and posters

## wybijeram! *życie*

Prewencja nowotworów i chorób układu krążenia

TWÓJ PORADNIK JAK ŻYĆ DŁUŻEJ, ZDROWO I ŚWIADOMIE



**Fakty zamiast mitów**  
nie ryzykuj i w sprawach swojego zdrowia ufaj ekspertom!

*Zabierz do domu!*

Fundusze Europejskie  
Rzeczpospolita Polska  
Unia Europejska

## wybijeram! *zdrowie*

Prewencja chorób przewlekłych

TWÓJ PORADNIK JAK ŻYĆ DŁUŻEJ, ZDROWO I ŚWIADOMIE



**Fakty zamiast mitów**  
nie ryzykuj i w sprawach swojego zdrowia ufaj ekspertom!

*Zabierz do domu!*

Fundusze Europejskie  
Rzeczpospolita Polska  
Unia Europejska

## wybijeram! *świadomie*

Wiem, co dobre dla zdrowia

TWÓJ PORADNIK JAK ŻYĆ DŁUŻEJ, ZDROWO I ŚWIADOMIE



**Fakty zamiast mitów**  
nie ryzykuj i w sprawach swojego zdrowia ufaj ekspertom!

*Zabierz do domu!*

Fundusze Europejskie  
Rzeczpospolita Polska  
Unia Europejska

## przyjdź na warsztaty *zdrowia* w Twojej *przychodni* i dowiedz się:

- jak żyć zdrowo
- jak zmienić nawyki żywieniowe
- jaką aktywność fizyczną podejmować
- gdzie szukać wiarygodnych informacji na temat zdrowia

*Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, by zacząć dbać o siebie i swoje zdrowie.*

**wybijeram!**

## wybijeram! *życie*

Prewencja nowotworów i chorób układu krążenia

**Masz wpływ na zdrowe życie!**

Prewencja chorób jest najbardziej efektywnym sposobem walki z chorobami nieuleczalnymi. To dlatego, które mogą nie doprowadzić do choroby. Jest to zapobieganie zachorowaniu poprzez wyeliminowanie lub zmniejszenie narażenia na czynniki ryzyka chorób.

**Nie pal tytoniu  
Odżywiaj się prawidłowo  
Pamiętaj o ruchu każdego dnia  
Unikaj alkoholu**

Przejdź na Warsztaty Zdrowia w twojej przychodni i poznaj sposoby na zdrowe życie!

*data, nazwa*

Fundusze Europejskie  
Rzeczpospolita Polska  
Unia Europejska

## wybijeram! *zdrowie*

Prewencja chorób przewlekłych

**Masz wpływ na zdrowe życie!**

Poprzez unikanie czynników ryzyka zwiększasz szansę na życie w zdrowiu. Ciężkiemu ryzyku to obrotowe zachowanie lub osoby, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby przewlekłe. Ciężkiemu ryzyku to także, na które mamy wpływ: palenie papierosów, sposób odżywiania się.

**Nie pal tytoniu  
Odżywiaj się prawidłowo  
Pamiętaj o ruchu każdego dnia  
Unikaj alkoholu**

Przejdź na Warsztaty Zdrowia w twojej przychodni i poznaj sposoby na zdrowe życie!

*data, nazwa*

Fundusze Europejskie  
Rzeczpospolita Polska  
Unia Europejska

## wybijeram! *świadomie*

Wiem, co dobre dla zdrowia

**Masz wpływ na zdrowe życie!**

Zdrowie aż w 60% zależy od nas samych, naszych codziennych zachowań. Najbardziej skutecznym sposobem zapobiegania chorobom jest unikanie czynników ryzyka prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym: niepalenie tytoniu, prawidłowe odżywianie się, unikanie alkoholu oraz dbanie o kondycję psychiczną i fizyczną!

**Nie pal tytoniu  
Odżywiaj się prawidłowo  
Pamiętaj o ruchu każdego dnia  
Unikaj alkoholu**

Przejdź na Warsztaty Zdrowia w twojej przychodni i poznaj sposoby na zdrowe życie!

*data, nazwa*

Fundusze Europejskie  
Rzeczpospolita Polska  
Unia Europejska





# Dekalog zdrowia

- 1. NIE PAL.** Palenie jest najważniejszym czynnikiem powodującym zachorowania i przedwczesne zgony z powodu chorób układu krążenia oraz nowotworów. Co drugi palacz umiera przedwcześnie na raka płuca i inne choroby odtytoniowe. Jeśli nie palisz, ogranicz narażenie na dym tytoniowy (zw. biernie palenie).
- 2. ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO** Jedz produkty niskoprzetworzone, szczególnie pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Pamiętaj o rybach i olejach roślinnych. Unikaj wysokokalorycznych produktów o dużej zawartości cukru i/lub tłuszczu oraz napojów słodzonych, a także produktów wysokoprzetworzonych (w tym mięsnych) i o dużej zawartości soli.
- 3. PIJ WODĘ** Twój organizm potrzebuje płynów dla odpowiedniego funkcjonowania. Zalecane jest minimum 1,5 litra (około 6-8 szklanek) wody dziennie. Najdrowszym i najlżejszym napojem jest woda niszczawna, ale można pić również niesłodzoną herbatę i kawę.
- 4. PAMIĘTAJ O RUCHU KAŻDEGO DNIA** Zaledwie 30 minut codziennej aktywności fizycznej (o umiarkowanej intensywności) zapobiega chorobom serca i nowotworom, poprawia nastroje i pomaga radzić sobie ze stresem. Może to być szybki spacer, jazda na rowerze, czy inna dowolna aktywność - liczy się systematyczność.
- 5. UNIKAJ SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA** Wielogodzinne siedzenie w domu lub w pracy naraża nasze ciało na wywołaną pozycję i obciąża kręgosłup prowadząc do deformacji, co skutkuje przewlekłym bólem, a nawet problemami z poruszaniem się. Siedzący tryb życia spowoduje też tempo metabolizmu, co zwiększa ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości. Ogranicz siedzenie w wolnym czasie, a w pracy co pół godziny zrób kilkuminutową przerwę na rozprostowanie się.

## 10 uniwersalnych kroków do zdrowego, lepszego i dłuższego życia

- 6. UNIKAJ ALKOHOŁU** Każdy napój alkoholowy (piwo, wino, wódka i inne) zwiększa ryzyko nowotworów, chorób serca i wątroby, uszkodzeń mózgu oraz układu nerwowego. Pamiętaj, nie ma bezpiecznej dawki alkoholu!
- 7. KONTROLUJ MASĘ CIAŁA** Nadwaga i otyłość prowadzą do całej gamy poważnych schorzeń, zaburzeń funkcjonowania organizmu, w tym chorób układu krążenia i niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zwyrodnienia kręgosłupa i stawów oraz niepłodności reprodukcyjnej.
- 8. PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH** Szczepienia to najbardziej efektywne i bezpieczne sposoby chronienia się przed chorobami zakaźnymi. Szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym wieku dziecięcego są obowiązkowe. Przeciwko wirusowi zapalenia wątroby B (HBV) i wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), który powoduje raka szyjki macicy, można dodatkowo się zaszczepić.
- 9. WYSYPIAJ SIĘ** Dobrej snu (pomijając 6 a 9 godzin) wypływa pozytywnie na Twoje samopoczucie, zmniejsza ryzyko otyłości, chorób serca oraz cukrzycy. Kładź się spać i wstawaj o regularnych porach. Postaraj się, żeby w Twojej sypialni było ciemno, cicho i utrzymaj w niej temperaturę od 18 do 21 stopni.
- 10. WYKONUJ BADANIA PROFILAKTYCZNE** Pozwólą one wykryć ewentualne choroby we wczesnej ich fazie, co zwiększa szansę na pomyślne leczenie. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza.

## Dziękuję, nie palę!

Ryzyko zachorowania na raka płuc jest ok. 25 razy większe u osób palących. Palacze tracą co najmniej 10 lat życia!

Naukowcy są zgodni, że palenie tytoniu jest główną przyczyną przedwczesnych zgonów. Może prowadzić do rozwoju wielu chorób, nie tylko płuc. Nie istnieje bezpieczna dla zdrowia liczba wypalonych papierosów. Co więcej, dym tytoniowy wpływa także na niepalących. Kontakt z dymem papierosowym może prowadzić do brawania oczu, alergii, kaszlu, napadów astmy oskrzelowej, a również do poważnych chorób. Szczególnie narażone są dzieci, ale również dorośli, a nawet... zwierzęta domowe. Dla osób, które dla dobra swojego i bliskich decydują się zerwać z paleniem dostępne są różne formy wsparcia. Biernie palenie jest przyczyną przedwczesnych zgonów i rozwoju różnych chorób u osób niepalących. U dzieci



W dymie papierosowym znajduje się około 6 tys. substancji chemicznych, a ponad 40 z nich ma działanie rakotwórcze (tj. benzo(a)piren, formaldehyd i nitrozamina). Sama rakotwórczość nie jest rakotwórcza, ma natomiast silne utleniające działanie, podbrykujące z niektórymi „władnymi” substancjami.

## Nie na zdrowie



Picie alkoholu jest jednym z czynników, które mają największy wpływ na przedwczesną umieralność dorosłych w Polsce.

rób, natomiast unikanie alkoholu i całkowita abstynencja zmniejszają to niebezpieczeństwo. Pamiętaj, że w ciąży zalecana jest całkowita abstynencja. Kobieta w ciąży pijące alkohol naraża swoje dziecko na wystąpienie nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym i narządach wewnętrznych, mających konsekwencje w całym dalszym życiu.

### Zabijcie duszę

Niewątpliwie niebezpieczne jest połączenie palenia tytoniu z pićm alkoholu. Badania wskazują, że ryzyko w przypadku osób, które jednocześnie spożywają alkohol i palą papierosy nie sumuje się, a wręcz mnoży! Alkohol w jamie ustnej i gardle powoduje rozszerzenie nacyn krwionośnych i zwiększenie krążenia, przez co zwiększa się wchłanianie chemicznych substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym. Bardzo niebezpieczne jest również spożywanie alkoholu w czasie zżywania leków przepisanych przez lekarza.

### Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu

Picie alkoholu jest jednym z czynników, które mają największy wpływ na przedwczesną umieralność dorosłych w Polsce. Spożywanie nawet najmniejszych ilości każdego rodzaju alkoholu (piwo, wino, wódka, nalewka i inne) zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i wątroby, uszkodzenia układu nerwowego. Im więcej alkoholu się spożywa, tym większe ryzyko wystąpienia cho-

## Piramida zdrowia

Piramida zdrowia to nie tylko właściwy sposób odżywiania. Rekomendacje obejmują również pozostałe elementy zdrowego życia, takie jak codzienny ruch, odpoczynek, unikanie stresu.



### IMWIECJA TYM LEPIEJ

Podążaj co więcej życia za naszym codziennym wyborem. Być może: nie palisz, pamiętaj o 8 godzinach snu, codziennie aktywność fizyczną, dbasz o higienę i mycie rąk. Pij wodę przegotowaną, dbaj o prawidłową masę ciała.

## Dobrze jem!

### Prawidłowe odżywianie

Prawidłowy sposób żywienia to spożywanie odpowiedniej ilości zróżnicowanych produktów spożywczych dostarczających taką ilość energii oraz składników pokarmowych, która w pełni pokrywa zapotrzebowanie człowieka. Powinno się jeść największej ilości produktów roślinnych, niewielkiej ilości chudego mięsa i ryb, a także nabiał o niskiej zawartości tłuszczu oraz niewielkiej ilości olejów roślinnych, nasion i orzechów.

### Im mniej, tym lepiej

Sól - nie należy dosalać produktów i gotowych potraw na talerzu (np. pomidora, czy ogórka). Najlepiej całkowicie zrezygnować ze stosowania soli.

BIAŁA MAKA I PRODUKTY Z NIEJ - biała mąka to skrobiła, która po spożyciu powoduje nagły wzrost poziomu glukozy we krwi, a w konsekwencji także insuliny. Długotrwałe spożywanie cukrów prostych i produktów skrobiowych może doprowadzić do insulinooporności i cukrzycy. Dlatego zaleca się ograniczyć białe pieczywo, makaron, oraz ryż.

MISO PRZETWORZONE, DŁUŻE IŁOŚCI CZERWONOKO MIAŁA - mięso przetworzone to mięso poddane wędzeniu, suszeniu, soleniu lub z dodatkiem che-

micznych konserwantów, to m.in. wędliny i kiełbasy. Spożywanie takich produktów nawet w niewielkich ilościach jest związane z ryzykiem rozwoju raka jelita grubego i nie przynosi żadnych specjalnych korzyści żywieniowych. SŁODKIE NAPoje - zawierają znaczną ilość kalorii pochodzących z cukrów. W sokach owocowych znajdują się cukry naturalnie występujące w owocach. Natomiast w napojach słodzonych występuje cukier dodany. Większość napojów gazowanych i soków owocowych zawiera około 10 g cukru na każde 100 ml produktu.

### He?

Warzywa i owoce mają korzystne działanie dla zdrowia dzięki zawartości innych składników pokarmowych. Dłatego dla utrzymania odpowiedniego poziomu tych substancji powinniśmy spożywać wielokrotnie w ciągu dnia niewielkie ilości warzyw i owoców. Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba jeść codziennie co najmniej 400-500 g warzyw i owoców, rozdzielonych na minimum 5 porcji. Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchewka) lub kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie), około pół szklanki surowki lub sałatki, a także szklanka soku.

## Więcej ruchu!

Wystarczająco drobne zmiany, by wpłynąć na większą aktywność fizyczną w codzienną rutynę

### Każdy ruch ma znaczenie

Aktywność fizyczna to każdy rodzaj poruszania się przez nas ruchem, nie tylko specjalne ćwiczenia. To spacer, praca w ogrodzie - każde działanie, które wymaga od nas wstania z fotela czy od biurka. Uprawy aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów złośliwych, a także choroby wieńcowej, udaru, nadciśnienia, cukrzycy typu 2, osteoporozy i depresji.

### Im więcej, tym lepiej

Korzyści wynikające z aktywności fizycznej są bezpośrednio związane z całkowitą ilością takiej aktywności (tj. jak długo i jak często się ruszamy), a także jej intensywności. Ogólna zasada jest taka, że im więcej aktywności, tym lepiej. Zaleca się jak najczęściej, najlepiej codziennie, aktywności o niskiej intensywności (np. spacer). Ponadto rekomenduje się wykonywanie (w miarę możliwości) ćwiczeń o większej intensywności.

Regularna aktywność fizyczna, oprócz prawidłowego sposobu żywienia, odgrywa kluczową rolę w kontroli masy ciała, jest podstawą skutecznej prewencji wielu chorób oraz poprawia nastroje.



### Proste sposoby na codzienny ruch

- Wstań dwa przystanki wcześniej i idź na piechotę.
- Wchodź po schodach zamiast używać windy.
- W trakcie oglądania telewizji jedź na rowerze stacjonarnym, lub korzystanie z bieżni.
- Wstań w pracy od biurka i postępuj krótko.
- W pracy spożywaj posiłki na stojąco.

## kompetencje zdrowotne

- Rozumienie informacji i umiejętność ich wykorzystywania
- Znajomość systemu ochrony zdrowia i umiejętności korzystania z opieki zdrowotnej
- Zdolność do podejmowania słusznych decyzji na temat zdrowia
- Poczucie pewności siebie, gotowości i motywacji do dbania o własne zdrowie
- Umiejętność i chęć wymiany informacji z lekarzem i personelem medycznym
- Umiejętność zdobywania właściwych informacji, dążenie do bycia poinformowanym
- Wiedza na temat warunków zdrowia



wybiernam życie!

## Fakty zamiast mitów

### Nie istnieje specjalna dieta antynowotworowa

Prawidłowy sposób żywienia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka i inne choroby przewlekłe. Nie istnieją żadne dowody potwierdzające, że określone rodzaje produktów spożywczych (nazywane niekiedy błędnie „super żywnością”) same w sobie przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka choroby. Ochronę daje zbilansowana dieta bogata w warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, białko, tłuszcze nienasycone oraz uboga w cukier i tłuszcze nasycone.



16

### Papierosy nie są dobrym sposobem na zrzućenie masy ciała

Niektórzy uważają, że palenie pomaga kontrolować masę ciała lub obawiają się, że rzucenie palenia może doprowadzić do przytycia. Choć nikotyna faktycznie może mieć działanie zmniejszające apetyt, to nie palenie decyduje o Twojej masie, a prawidłowy sposób żywienia oraz regularna aktywność fizyczna. Korzyści dla zdrowia związane z rzuceniem palenia zdecydowanie przeważają nad niekorzystnymi skutkami związanymi z przybraniem kilku dodatkowych kilogramów.

## Rozprawiamy się z najczęstszymi wątpliwościami dotyczącymi codziennych zdrowotnych wyborów

PREWENCJA NOWOTWORÓW I CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

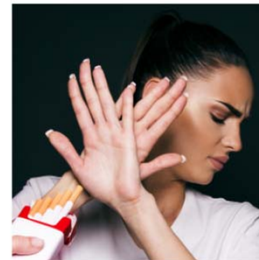


### Badanie markerów onkologicznych nie jest podstawą do diagnostyki raka

Badanie markerów jest badaniem uzupełniającym inne badania diagnostyczne w kierunku wykrycia nowotworu. Samo badanie markerów nie jest podstawą do diagnostyki raka. Jeśli masz obawy i chciałbyś wykonać dodatkowe badania, najlepiej skonsultuj to z Twoim lekarzem.

### Pałę od dawna i czuję się dobrze. Czy to znaczy, że palenie mi nie szkodzi?

Zdecydowanie nie. Papierosy zawierają wiele substancji toksycznych, których działanie jest tym bardziej szkodliwe, im dłużej i więcej się pali. Na szczęście zaprzestanie palenia wpływa pozytywnie na zdrowie nawet u długoletnich palaczy. Należy również pamiętać, że paląc wpływa się negatywnie nie tylko na własne zdrowie, ale również tych, którzy przebywają w towarzystwie palacza.



17

## Recepta na długowieczność

Swiadczeniodawca

Pacjent

oosram NFZ

upracznia

ch. przewlekłe

R.p.

1. Pij wodę. Nie mniej niż 1,5 l dziennie.
2. Jedz orzechy, nasiona, ryby.
3. Używaj oleju rzepakowego – „polskiej oliwy”.
4. Pięć razy dziennie warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym.
5. Palenie, dym tytoniowy – zero tolerancji.
6. Alkohol – im mniej tym lepiej.
7. Nie dosładzaj.
8. Nie dosalaj potraw.
9. Bądź aktywny fizycznie każdego dnia. Biegaj, chodź, ograniczaj siedzenie.
10. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
11. Kontroluj stres, sen i rekreację.
12. Korzystaj ze szczepień i badań profilaktycznych.

Data

Data sig. i podpis lekarza

Prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatorński

18


wybiernam życie!

Recepta na zdrowie!

Wytraj i powieś w widocznym miejscu. Stosuj się do zaleceń Profesora. Nie ma lepszej recepty niż zdrowy styl życia.



# Project evaluation tools

**wybieram!**

*ankieta wstępna*  
wiedza na temat zdrowia

Chcielibyśmy zadać Pani/Panu kilka pytań dotyczących poziomu zorientowania się, jaka jest Pani/Pana wiedza na ten temat i o szczerze odpowiedzi na wszystkie pytania. Zajmie to zaledwie kilka minut.

1. Proszę podać, które choroby są główną przyczyną przedwczesnej śmierci (niepełnoletniości) w Polsce:

- choroby układu oddechowego i krążenia
- choroby układu krążenia i nowotwory złośliwe
- urazy
- nie wiem

2. Jak Pani/Pan sądzi, czy istnieje bezpieczna dla zdrowia dawka alkoholu?

- tak, można dziennie wypić jednego drinka, kieliszek wina lub szklankę piwa
- tak – niezależnie od ilości
- nie, nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu
- nie wiem

3. Proszę zaznaczyć wszystkie poprawne stwierdzenia. Palenie tytoniu może prowadzić do tak silnego uzależnienia psychicznego jak zaryzykowanie przy użyciu kokainy



- jest tylko nawykiem
- jest chorobą ujętą w aktualnej Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10)
- nie wiem

4. Płeć


- kobieta
- mężczyzna

5. Rok urodzenia: \_\_\_\_\_

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

 Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój  Rzeczpospolita Polska

Projekt „Zdrowe Firmy – Zdrowi Ludzie” podniesienie jakości w POZ” jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

**wybieram!**

*ankieta końcowa*  
wiedza na temat zdrowia

Chcielibyśmy ponownie zadać Pani/Panu kilka pytań dotyczących poziomu zorientowania się, jaka jest Pani/Pana wiedza na ten temat i o szczerze odpowiedzi na wszystkie pytania. Zajmie to zaledwie kilka minut.

1. Proszę podać, które choroby są główną przyczyną przedwczesnej śmierci (niepełnoletniości) w Polsce:

- choroby układu oddechowego i krążenia
- choroby układu krążenia i nowotwory złośliwe
- urazy
- nie wiem

2. Jak Pani/Pan sądzi, czy istnieje bezpieczna dla zdrowia dawka alkoholu?

- tak, można dziennie wypić jednego drinka, kieliszek wina lub piwo
- tak – niezależnie od ilości
- nie, nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu
- nie wiem

3. Proszę zaznaczyć wszystkie poprawne stwierdzenia. Palenie tytoniu może prowadzić do tak silnego uzależnienia psychicznego jak zaryzykowanie przy użyciu kokainy




- jest tylko nawykiem
- jest chorobą ujętą w aktualnej Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10)
- nie wiem

4. Płeć


- kobieta
- mężczyzna

5. Rok urodzenia: \_\_\_\_\_

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

 Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój  Rzeczpospolita Polska  Unia Europejska

Projekt „Zdrowe Firmy – Zdrowi Ludzie” podniesienie jakości w POZ” jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

**wybieram!**

*ankieta satysfakcji*  
uczestnika spotkania

Chcielibyśmy zadać Pani/Panu kilka pytań dotyczących oceny przebiegu spotkania. Ankieta jest anonimowa, prosimy o szczerze wypowiedzi. Zajmie to zaledwie kilka minut.

1. Czy przeprowadzone spotkanie było dla Pani/Pana ciekawe?

- tak
- nie

2. Czy informacje, które Pani/Pan zdobył(a) podczas spotkania będą dla Pani/Pana przydatne?

- tak
- nie

3. Co najbardziej podobało się Pani/Panu podczas spotkania?




\_\_\_\_\_

4. Jak ocenia Pani/Pan wiedzę i kompetencje osób prowadzących spotkanie?


- bardzo dobrze
- dobrze
- przeciętnie
- niezadowalająco
- źle

5. Jak ocenia Pani/Pan jakość przygotowanej broszury edukacyjnej?

- bardzo dobrze
- dobrze
- przeciętnie
- niezadowalająco
- źle

 Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój  Rzeczpospolita Polska  Unia Europejska

Projekt „Zdrowe Firmy – Zdrowi Ludzie” podniesienie jakości w POZ” jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

**wybieram!**

*ankieta*  
na temat zachowań zdrowotnych

Chcielibyśmy zadać Pani/Panu kilka pytań dotyczących problematyki zdrowia. Naszym celem jest zorientowanie się, jakie wybory/zachowania zdrowotne podejmuje Pani/Pan na co dzień. Ankieta jest anonimowa, prosimy o szczerze odpowiedzi na wszystkie pytania. Zajmie to zaledwie kilka minut.

1. Czy obecnie pali Pani/Pan tytoń (papierosy lub inne wyroby tytoniowe, np. fajkę, cygara, e-papierosy)?

- codziennie
- rzadziej niż codziennie (okazjonalnie)
- nie palę w ogóle

2. Jak często jada Pani/Pan owoce lub warzywa?




*Proszę świeżymi owocami i warzywami, proszę wziąć pod uwagę również suszone owoce, soki owocowe, soki warzywne, soki owocowe i warzywne (bez kompotów, orazad i rozcieńczonych wodą syropów).*

- jadam rzadziej niż raz w tygodniu lub nie jadam w ogóle
- jadam co najmniej raz w tygodniu (ile razy w tygodniu? .....
- jadam co najmniej raz dziennie (ile razy dziennie? .....
- nie wiem, trudno powiedzieć

3. Ile porcji warzyw lub soków owocowo-warzywnych spożywa Pani/Pan przeciętnie w ciągu dnia?

*Proszę wziąć pod uwagę wszystkie wyżej wymienione produkty (bez kompotów, orazad i rozcieńczonych wodą syropów). Porcja to: 1 sztuka większego owocu (np. jabłko, gruszka, pomarańcza, grejpfrut, brzoskwinia), kilka mniejszych owoców (np. śliwki, truskawki, wiśni, czereśnie, winogron), garść suszonych owoców, ½ szklanki soku owocowego lub warzywnego (także owocowo-warzywnego).*

- mniej niż 1 porcję dziennie
- 1-2 porcje dziennie
- 3-4 porcje dziennie
- 5 i więcej porcji dziennie
- nie wiem, trudno powiedzieć

 Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój  Rzeczpospolita Polska  Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „Zdrowe Firmy – Zdrowi Ludzie” podniesienie jakości w POZ” jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.









**First health workshop in Mieroszów (7 June 2019)**



# What next?

**Thank you for your  
attention!**

