**Propozycje działań dla POZ z zakresu edukacji zdrowotnej i profilaktyki**

1. Profilaktyka dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia
2. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **Programy pilotażowe dla dzieci i młodzieży**

* Informowanie o programach pilotażowych dla dzieci i młodzieży realizowanych przez NFZ i MZ oraz korzyściach z nich płynących.
* Program pilotażowy badania stóp dzieci i młodzieży trwa od maja 2023 r. do końca kwietnia 2025 r. Przeznaczony jest dla dzieci od 5 do 16 r.ż. W programie fizjoterapeuta sprawdza czy dziecko nie ma wad postawy i wykonuje badania manualne, podoskopowe oraz komputerowe badanie stóp na platformie.
* Program pilotażowy dla dzieci i młodzieży nałogowo korzystających z komputerów i telefonów komórkowych ruszył pod koniec 2021 r. i trwa do 30 czerwca 2025 r.

1. **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.

1. **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.

1. **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 Żywieniowej oraz zachęcenie do skorzystania z bezpłatnej konsultacji on-line z dietetykiem w ramach porady rodzinnej.
* Promowanie aktywności fizycznej, np. przez zajęcia ruchowe.

1. Profilaktyka dla dorosłych
2. **Program Profilaktyka 40 PLUS**

* Zachęcanie pacjentów do udziału w badaniach przesiewowych w kierunku chorób cywilizacyjnych.
* Program trwa do 30 kwietnia 2025 r. Następnie będzie zastąpiony nowym programem „Moje zdrowie”.
* Umieszczenie plakatu informacyjnego w widocznym miejscu w przychodni.

1. **Szczepienia ochronne dla dorosłych**

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

1. **Szczepienia przeciw HPV dorosłych**

* Uświadomienie osób powyżej 18 roku życia o zagrożeniach jakie niesie wirus HPV i możliwościach szczepień.
* Informowanie, że szczepionka 2-walentna Cervarix przeciw HPV jest dostępna z 50 proc. refundacją dla dorosłych. Kwota którą ponosi pacjent to 139,44 zł.
* Edukacja o prewencji chorób przenoszonych drogą płciową i odpowiedzialności w relacjach seksualnych.

1. **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**

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

1. **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 Żywieniowej 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](http://www.diety.nfz.gov.pl)
* Zalecenie regularnej aktywności fizycznej, np. spacer.
* Jeżeli w placówce POZ jest dietetyk, organizacja konsultacje dietetyczne w placówce, np. w ramach akcji profilaktycznych „wtorek z dietetykiem”.

1. **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.

1. **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.

1. **Profilaktyka chorób układu krążenia**

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

1. **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.