**Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro!**

**Program PoZdro! to Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych, prowadzony przez Fundację Medicover od 2014 roku. Celem programu jest trwała poprawa stanu zdrowia i świadomości zdrowotnej uczniów, w wybranych grupach wiekowych, poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia u nich w wieku dorosłym cukrzycy typu 2 oraz innych chorób cywilizacyjnych - np.  nadciśnienia tętniczego, czy podwyższonego poziomu cholesterolu - będących następstwem nadwagi lub otyłości i prowadzenia niezdrowego stylu życia. To jeden z największych tego typu programów profilaktycznych w Europie i na świecie pod względem liczby przebadanych dzieci, jak i osiąganych efektów zdrowotnych. Dotychczas skorzystało z niego ponad 63 000 uczniów.**

Aż **22%** przebadanych w ramach Programu PoZdro! uczniów ma nadwagę i otyłość, a **65% dzieci - dostateczną, słabą lub bardzo słabą wydolność fizyczną** wykazaną w teście sprawności krążeniowo-oddechowej. Oznacza to, że nawet młodzież o prawidłowej masie ciała narażona jest na zdrowotne konsekwencje związane z brakiem ruchu, w postaci chorób cywilizacyjnych, do których przyczynia się niezdrowy styl życia. Dlatego tak ważne jest podnoszenie społecznej świadomości w tym zakresie, odpowiedni poziom oraz pobudzanie do aktywności fizycznej, już od najmłodszych lat.

**Rajd Rowerowy „Razem przeciwko Cukrzycy typu 2” jest reakcją na te alarmujące tendencje.** Ma zwrócić uwagę na to, jak ważny dla naszego zdrowia psychofizycznego jest ruch, zachęca do dbania o własne zdrowie oraz zachowań profilaktycznych.

**Bezpłatny dla uczestników,** Program PoZdro! poprzez kompleksowe działania kształtuje wybory oraz świadome, pozytywne zachowania prozdrowotne – żywieniowe i ruchowe – wśród dzieci i rodzin. Program Działa w Polsce od 2014 roku. Wystartował w Gdyni, następnie objął swym zasięgiem Warszawę, Wrocław, Lublin oraz kilka sąsiadujących z nimi gmin. Na Program składa kilka elementów.

Pierwszy z nich to dobrowolne, bezpłatne badania przesiewowe uczniów – gimnazjalistów (przed reformą szkolnictwa, lata 2014-2017) oraz uczniów klas IV Szkół Podstawowych (od roku szkolnego 2017/2018). Jest to przeprowadzana na terenie szkół nieinwazyjna diagnostyka - ocena ostrości widzenia, ocena postawy ciała, sprawności krążeniowo-oddechowej, masy i składu ciała, nosząca nazwę **Kompleksowej 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 ze znanymi postaciami świata sportu, warsztaty edukacyjne i kulinarne, rodzicom - wymianę doświadczeń oraz poradnictwo, które pomaga we wzajemnym porozumieniu i lepszej komunikacji z dzieckiem. Wspólny cel - umacnia więzi.

**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.

**EFEKTY PROGRAMU**

Program PoZdro! 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 (stanowiącej ok. 90% przypadków cukrzycy) oraz innych chorób cywilizacyjnych w społeczeństwie. Dotychczas, w jego ramach w szkołach przebadanych zostało prawie **24 000** dzieci.

DOTYCHCZASOWE OSIĄGNIĘCIA:

* Dotąd w programie wzięło udział:

- **157 gimnazjów z**: **Gdyni, Warszawy, Lublina, Wrocławia**, **gminy Kosakowo** w województwie pomorskim, a także **5 Gmin sąsiadujących z Lublinem: Wólka, Konopnica, Niemce, Jastków i Wąwolnica.** Przebadano w nich ponad **20 tysięcy uczniów (63% populacji tych szkół)**, z czego u prawie **3 tysięcy** wykryto ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne.

- **67** **Szkół Podstawowych** we Wrocławiu, w których przebadano ponad **3800** uczniów. Przeszło **400** z nich zostało zaproszonych do dalszej części Programu.

* Zaproszenie do Programu otrzymało ponad **3300 rodzin**
* Uczniowie objęci dwuletnią opieką odbyli już ponad **42 tysiące wizyt indywidualnych**.
* Liczba zajęć sportowych z różnorodnych dyscyplin, zorganizowanych w ramach Programu sięgnęła **56**. Wzięło w nich udział ponad **4600 osób**.
* Blisko **3000** osób wzięło udział w **84** rozbudowanych warsztatach edukacyjnych, prawie **400** – w trzech cyklach lekcji gotowania.
* W ramach **40** tematycznych spotkań Klubów Rodzica doświadczenie wymieniło ponad **250** rodziców.
* 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.
* Ogólnodostęp**ne Lekcje Multimedialne PoZdro!** zostały zrealizowane **w 450 szkołach**. Objęły **45 tysięcy uczniów.**

Fundacja Medicover realizuje program PoZdro! z własnych środków, pochodzących z grantu uzyskanego od założycieli i właścicieli firmy Medicover – Fundacji Szwedzkiej Rodziny Jochnicków o nazwie J&C af Jochnick Foundation. W 2016 roku Program PoZdro! otrzymał środki na rozwijanie dobrej praktyki w Rumunii.

Program powstał w oparciu o najlepsze krajowe i międzynarodowe wzorce, które uwzględniają skuteczne narzędzia zdrowia publicznego stosowane w promocji zdrowia i w tzw. medycynie behawioralnej. Merytoryczną pieczę nad Programem pełni **Rada Naukowa**, którą tworzą uznani Przedstawiciele świata medycyny i nauki. Program PoZdro! otrzymał dotychczas szereg nagród, zarówno polskich, jak i międzynarodowych.

**O Fundacji Medicover**

Fundacja Medicover została powołana przez Grupę Medicover w 2007 roku.

Głównymi zadaniami Fundacji są:

* szerzenie wiedzy na temat zdrowego i bezpiecznego trybu życia
* propagowanie profilaktyki oraz prawidłowej diagnostyki
* 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 konkursu Queen Silvia Nursing Award (Nagroda Pielęgniarska Królowej Sylwii), w ramach którego 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 1995 r. 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.

Patronat honorowy nad Ogólnopolskim Programem Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro! pełnią: Minister Edukacji Narodowej, Minister Zdrowia.

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

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Walczak-Szepczyńska

Specjalista ds. komunikacji Fundacji Medicover

tel. kom.: + 48 660 599 226

e-mail: [katarzyna.walczak@medicover.pl](mailto:katarzyna.walczak@medicover.pl)

**Kierownik Projektu „PoZdro!”:**

Kamila Szarejko, Fundacja Medicover  
Tel. +48 22 592 7337 Email: [kamila.szarejko@medicover.p](mailto:kamila.szarejko@medicover.p)

**Więcej informacji o Programie PoZdro! na stronie internetowej i Facebooku:** [**www.po-zdro.pl**](http://www.po-zdro.pl) **i** <https://www.facebook.com/ProgramPoZdro/>