









UNIWERSYTECKI
SZPITAL KLINICZNY
W OPOLU

Aleja W. Witosa 26, 45-401 Opole 
tel.: 77 45 20 745, fax: 77 45 20 123 
centrum@usk.opole.pl 
REGON 530512391 
NIP 7542563619 
NR KRS 0000014443 

Szanowni Państwo

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu, realizuje projekt pn. **Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie**, związany z zapobieganiem nadwadze i otyłości wśród mieszkańców województwa opolskiego. Wsparciem objęte są osoby zamieszkujące **miasto Opole oraz powiat opolski**.

Nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość jest problemem globalnym występującym w różnych populacjach na świecie, zarówno u dorosłych jak i u dzieci i młodzieży. Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorobom układu sercowo-naczyniowego, niektórym typom nowotworów. Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, zmianom zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego czy bezdechowi sennemu. Poza negatywnym wpływem na zdrowie fizyczne wpływa również na jakość życia na płaszczyźnie psychospołecznej.

Profilaktyka zapobiega chorobom lub umożliwia ich wczesne wykrywanie. Zapobiegać chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez poddawanie się badaniom przesiewowym, które pozwalają wykryć groźne schorzenia na etapie dającym duże szanse wyleczenia i zredukowania ryzyka powikłań. Celem programów profilaktycznych jest też uświadomienie konieczności zmiany stylu życia lub pewnych nawyków oraz budowanie przekonań, które skłaniają do podejmowania prozdrowotnych wyborów i decyzji.

Skutecznie interwencja profilaktyczna wymaga jak najwcześniejszego dotarcia do osób z grupy ryzyka z informacją o korzyściach płynących ze zmian złych nawyków żywieniowych czy zwiększenie aktywności fizycznej.

Obecnie w ramach wdrażania projektu realizowany jest I etap, związany z przeprowadzeniem badań przesiewowych. **W ramach badań przesiewowych zaplanowano udział 10 tys. osób**, w tym 3,4 tys. dzieci i młodzież z grupy wiekowej 6-18 lat. Jednocześnie w sposób ciągły prowadzony jest proces rekrutacji uczestników do projektu.

Badania przesiewowe na rzecz projektu, realizowane są przez Poradnię Żywieniowo Dietetyczną BĄDŹ ZDRÓW!, reprezentowaną przez Panią Weronikę Szumlak – dietetyka i edukatora żywieniowego.

Reprezentując Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu, pragnę zachęcić Państwa do współpracy z poradnią **BĄDŹ ZDRÓW!** i udziału w badaniach jak najszerszego grona osób z Państwa środowiska szkolnego/zakładu pracy.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

