

"Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie"



UNIWERSYTECKI
SZPITAL KLINICZNY
W OPOLU

**Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu
realizuje projekt profilaktyczny w aspekcie nadwagi, otyłości
i cukrzycy**

„ZMIENŃ STYL ŻYCIA I SIĘGNIJ PO ZDROWIE”

BEZPOŚREDNIMI odbiorcami projektu są **mieszkańcy miasta Opola oraz powiatu opolskiego w wieku 6-65 lat.**

ŚWIADCZENIA MEDYCZNE w ramach projektu realizowane są w II etapach.

I ETAP - badanie przesiewowe w kierunku nadwagi i otyłości dla 10 tys. osób, obejmujące:

- u dzieci - pomiar masy ciała i wysokości, określenie BMI w odniesieniu do siatki centylowej,
- u dorosłych - pomiar masy i wysokości, określenie BMI, obwód talii, pomiar ciśnienia,
- wywiad rodzinny w kierunku nadwagi, otyłości i chorób towarzyszących.

II ETAP - multikomponentowa opieka nad osobą z nadwagą i otyłością dla 310 osób - 12 tygodniowy program redukcji masy ciała obejmujący:

- zajęcia z trenerem,
- spotkania z dietetykiem
- spotkania z psychologiem,
- monitoring efektów.

UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY

PLANOWANY OKRES REKRUTACJI - DO 12.2021 r.

Nie Czekaj! Zgłoś się już dziś!



**Dowiedz się więcej i pobierz dokumenty
rekrutacyjne:**

<http://www.usk.opole.pl/szpital/nadwaga-i-otylosc>

**Tel. /77/ 45 204 16
793 977 059
607 886 060**



Opolskie dla Rodziny



plakat nadwaga2

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu w ramach realizacji projektu pn. „Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie” zaprasza na **bezpłatne** świadczenia medyczne w kierunku nadwagi, otyłości i cukrzycy.

Głównym celem projektu jest zwiększenie wśród mieszkańców miasta Opolu i powiatu opolskiego świadomości w zakresie ryzyka zachorowania na cukrzycę, z powodu nadwagi i otyłości oraz poziomu wiedzy na temat sposobów redukcji czynników ryzyka choroby.

Udział w projekcie jest bezpłatny dla osób w wieku 6-65 lat, a w jego ramach przewiduje się przeprowadzenie świadczeń w następującym zakresie:

I ETAP BADANIA PRZESIEWOWE

Indywidualne badania diagnostyczne: wizyta w gabinecie w Opolu lub stacjonarnie w swoim zakładzie pracy:

- pomiar wzrostu i masy ciała celem określenia wartości wskaźnika BMI,
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi,
- pomiar obwodu talii.

II ETAP multikomponentowa opieka nad osobą z nadwagą i otyłością pod okiem zespołu multidyscyplinarnego, obejmująca 3 komponenty:

- dietetyczny - dietoterapia otyłości trwająca nie krócej niż 3 miesiące;
- aktywności fizycznej indywidualnej i grupowej - zapoznanie uczestników z rodzajami ćwiczeń, które pozwolą zmniejszyć masę ciała oraz rozwinąć potrzebę podejmowania aktywności fizycznej;
- interwencji behawioralnych, indywidualne konsultacje z psychologiem - to kolejny ważny element wsparcia multikomponentowej interwencji, pozwalający uczestnikom na dokonanie zmiany w prowadzeniu dotychczasowego trybu życia oraz umacnianie motywacji do działania;
- wizyty kontrolne, monitorujące i podsumowujące udział w projekcie.

Badania przeprowadzane są w gabinecie w Opolu przy ul. Wygonowej 81/10.

Zgłoszenia udziału w projekcie można dokonać kontaktując się mailowo bądź pod numerem telefonu podanym. Jest to program unijny, który wymaga wypełnienia przez uczestnika dokumentacji podczas badania (załączniki poniżej).

Zachęcamy do wzięcia udziału w badaniach!