

## "Zmień styl życia i sięgnij po zdrowie"



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

### „ZMIENIĆ STYL ŻYCIA I SIĘGNIJ PO ZDROWIE”

**BEZPOŚREDNIMI** odbiorcami projektu są **mieszkańcy miasta Opolu 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



Opole 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!