

Programy profilaktyczne

Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK)

Program kierowany jest do osób, które:

- w tym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55 lat
- są obciążone czynnikami ryzyka (palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie się, wiek,)
- u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia
- które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu profilaktyki CHUK także u innych świadczeniodawców

Świadczenia w ramach programu udzielane są bez skierowania, przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany.

Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia.

Karta badania profilaktycznego obejmuje takie informacje, jak:

- obciążenia rodzinne (zawał serca, udar mózgu u ojca przed 55 r.ż.; u matki przed 60 r.ż.)
- palenie papierosów
- przyjmowanie leków hipotensyjnych, hipolipemizujących (satyna, fibrat)
- wykonywanie ćwiczeń fizycznych trwających powyżej 30 minut
- wyniki badania fizykalnego
- wynik oceny BMI
- pomiary ciśnienia tętniczego
- wyniki badań biochemicznych: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, glukoza na czczo

Na tej podstawie lekarz dokonuje oceny ryzyka chorób układu krążenia oraz wskazuje zalecenia dla pacjenta: edukację lub dalszą diagnostykę i leczenie w poradni specjalistycznej

Czynniki ryzyka i podział na kategorie ryzyka chorób układu krążenia

- płeć męska oraz kobiety po menopauzie
- mężczyźni > 45 lat, kobiety > 55 lat
- palenie tytoniu powyżej 1 papierosa dziennie
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia lipidowe: stężenie cholesterolu całkowitego,
- trójglicerydów
- cukrzyca
- otyłość
- mała aktywność fizyczna (np. spacer, marsze, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik) rzadziej niż 3 razy w tygodniu po 30 minut

Ryzyko łagodne – osoby bez obecnych czynników ryzyka innych niż wiek i płeć

Ryzyko umiarkowane – osoby z obecnością 3 i mniej czynników ryzyka, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia

Ryzyko duże – osoby z obecnością 4-5 czynników ryzyka innych niż wiek i płeć, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia

Ryzyko bardzo duże – osoby z obecnością powyżej 5 czynników ryzyka, osoby z cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca i innymi chorobami układu krążenia

Oddziałując na czynniki ryzyka można uzyskać obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia.

Cele ogólne i szczegółowe programu:

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Umieralność w Polsce z tego powodu należy do najwyższych w Europie. Badania epidemiologiczne i socjomedyczne pokazują, że ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia odgrywają niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia – czynniki ryzyka.

- cel główny: obniżenie o ok. 20 % zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka,
- cele dodatkowe:
 - zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
 - wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia,
 - promocja zdrowego stylu życia: niepalenia, prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej.

Program Profilaktyki Chorób Kardiologicznych (KORDIAN)

Nasza przychodnia przystąpiła do realizacji Programu KORDIAN finansowanego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój i obecnie przygotowujemy się do jego realizacji wraz ze specjalistami z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. Aktualnie rozpoczynamy szkolenia personelu, który będzie zaangażowany w realizację programu (lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, dietetyk).

Rozpoczęcie naboru do programu planujemy od stycznia 2020.

Choroby układu sercowo-naczyniowego to grupa chorób, które rozwijają się długo, często z tego powodu, że pacjent prowadził niezdrowy tryb życia, a w konsekwencji dochodzi do tak groźnych sytuacji, jak zawał, udar lub niepełnosprawność w wyniku ich powikłań.

Do tego rodzaju problemów prowadzą m.in. miażdżyca tętnic, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze.

Czy ten program jest dla Ciebie?

Ten program jest dla Ciebie, jeśli:

- masz powyżej 18 lat i jesteś aktywny zawodowo
- podejrzewano u Ciebie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- w ciągu ostatnich 5 lat nie leczyłeś się z powodu choroby układu sercowo-naczyniowego
- nie korzystasz z Programu Chorób Układu Krążenia realizowanego przez NFZ.

Co Cię czeka?

Konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne:

Najpierw lekarz na podstawie badania wstępnego i pomocniczych badań diagnostycznych, takich jak np. EKG, oceni, z jakiej części programu odniesiesz największą korzyść.

Możesz się spodziewać m.in. następujących badań diagnostycznych:

- badanie EKG w stanie spoczynku
- badanie lipidogramu
- pomiar glukozy
- obliczenie wartości GFR wg MDRD
- porada specjalistyczna/kardiologiczna
- w uzasadnionych przypadkach lekarz może skierować pacjenta na dalsze badania i konsultacje realizowane w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku.
- **Bon edukacyjny**
 - Po badaniach diagnostycznych **pacjenci zakwalifikowani przez lekarza** do dalszego etapu będą korzystać z porad edukacyjnych dotyczących możliwości poprawy jakości życia poprzez zmianę diety i aktywności fizycznej.

Ogólnopolski Program Profilaktyki Chorób Naczyń Mózgowych

Choroby naczyniowe mózgu są jedną z istotnych przyczyn zgonów w Polsce oraz ważną przyczyną niesprawności w populacji

osób dorosłych.

Do kogo skierowany jest program?

- Osób w wieku aktywności zawodowej - 40-60 lat.

Wsparcie w projekcie:

- porady medyczne,
- pakiet badań diagnostycznych (EKG, pomiar glukozy, lipidogramu),
- pogłębiona diagnostyka specjalistyczna neurologiczna.

Czynniki ryzyka to m. in.:

- wiek,
- płeć,
- czynniki genetyczne- obciążenia rodzinne,
- nadciśnienie tętnicze,
- otyłość,
- podwyższony poziom cholesterolu,
- siedzący tryb życia,
- palenie tytoniu,
- zaburzenia rytmu serca,
- wystąpienie udaru u członków rodziny (rodziców, rodzeństwa) - szczególnie przed 60 r. ż.