

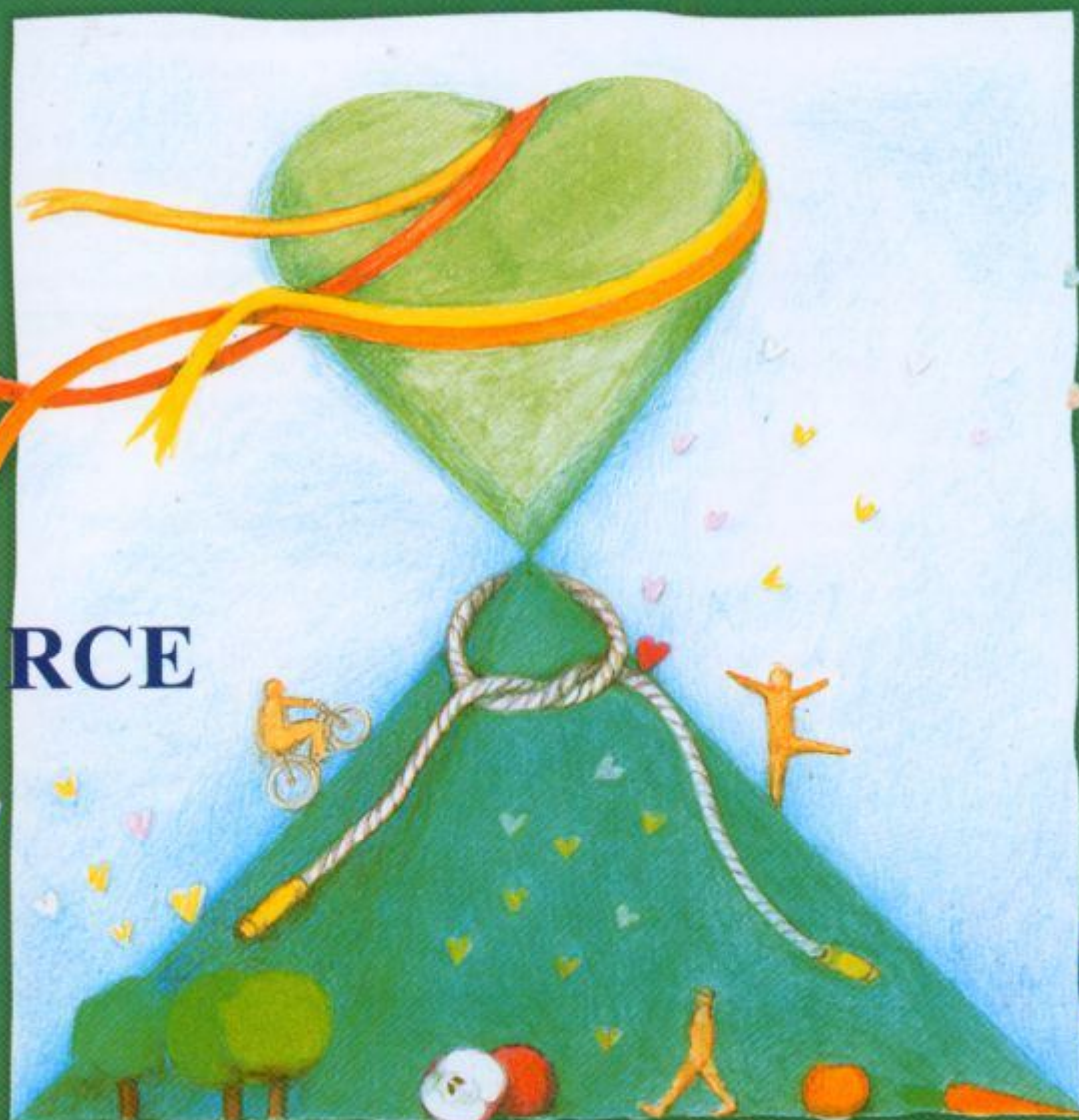
Nr ISSN 1427-8375

# PROMOTOR

Z D R O W I A

SERCE

NR 3 (21)  
2 0 0 0



Serce jest to organ, który się pierwszy budzi do życia i ostatni  
zamiera w ciele ludzkim.

Pliniusz St. (11, 37)

Strzeż swego serca, bo z niego tryska źródło życia.

Ks. Przypowieści (4, 23)

Kwartalnik adresowany jest do organizatorów promocji zdrowia  
w Województwie Dolnośląskim i redagowany jest przez  
Biuro Promocji Zdrowia Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych  
we współpracy z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia  
i Podyplomowym Studium Promocji Zdrowia przy Akademii Wychowania Fizycznego  
we Wrocławiu.

**Kolegium redakcyjne:**

**Lesław Kulmatycki, Renata Niemierowska, Władysław Sidorowicz**  
Współpraca: Jolanta Dolata, Robert Grudniewski, Danuta Siwik, Helena Trela  
Opracowanie graficzne: MNL Studio. Przygotowanie i druk: Studio EUROPRINT S.A.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów

Niniejszy numer wydrukowany jest dzięki pomocy  
**Departamentu Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia**



**Adres Redakcji:**

“Promotor Zdrowia”, Biuro Promocji Zdrowia DRKCh,  
50-525 Wrocław, ul Joannitów 6,  
tel: (071) 37 47 275, 37 47 290, fax: 37 47 301, e-mail: [promocja@kasa-chorych.wro.pl](mailto:promocja@kasa-chorych.wro.pl)

## Serdecznie

pozdrawiamy Czytelników "Promotora" w nowym, 2001 roku i w nowym stuleciu. Serdeczne życzenia składamy także pracownikom służby zdrowia i wszystkim, którzy poświęcają swój czas profilaktyce chorób serca i układu krążenia. Tym, którzy leczą nasze serca i tym, którzy pracują nad upowszechnianiem zdrowego stylu życia i dobrej komunikacji społecznej. Dziś, kiedy rozumiemy, jak głęboki związek zachodzi między naszym zdrowiem i funkcjonowaniem serca a naszymi emocjami, życzymy sobie i naszym bliskim, by nasze serca były otwarte, wrażliwe, odważne, wypełnione dobrymi, inspirującymi uczuciami, które sprzyjają dialogowi w życiu prywatnym i w miejscu pracy.

Pamiętajmy, że najlepszym lekarstwem dla naszych serc są ćwiczenia fizyczne, ruch, zdrowe pokarmy i pozytywne emocje - miłość i radość.

Okażmy serce naszym sercom, bo w ten sposób okażemy je innym.

Renata Niemierowska - redaktor



## W numerze:

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Od redakcji                                                                                 | strona 1  |
| <b>Temat wiodący</b>                                                                        |           |
| <b>Programy "dla serca" w Dolnośląskiej Regionalnej Kasie Chorych</b>                       | strona 3  |
| Prezentacja 15 programów kontraktowanych w ramach "KONKURSU 2000"                           |           |
| <b>Scenariusze</b>                                                                          |           |
| <b>Krajobraz z sercem?</b>                                                                  | strona 17 |
| <b>Czy właściwie dbasz o swoje serce?</b>                                                   | strona 19 |
| Propozycje prowadzenia zajęć warsztatowych dla osób dorosłych i dla młodzieży gimnazjalnej. |           |
| <b>Ludzie</b>                                                                               |           |
| <b>Wartość serca</b>                                                                        | strona 24 |
| rozmowa z Profesorem Jimem Dudleyem i Joanną Dudley z USA                                   |           |
| <b>Zdrowie i kultura</b>                                                                    |           |
| <b>Serce, korzeń życia</b>                                                                  | strona 26 |
| <b>Prezentacje</b>                                                                          |           |
| <b>Warto Było</b>                                                                           | strona 28 |
| Profilaktyka chorób serca w Leczniczo-Rehabilitacyjnym Ośrodku Medycyny Rodzinnej w Sobótce |           |
| <b>Goście ze szczytów</b>                                                                   | strona 30 |
| w ramach comiesięcznych spotkań z cyklu „Trzymaj się prosto” - SP nr 106                    |           |
| <b>Gra w karty</b>                                                                          |           |
| <b>"Serce"</b>                                                                              | strona 32 |

## Autorzy:

Joanna Dudley  
Jim Dudley  
Agnieszka Jaszcak  
Jolanta Kosowska  
Alicja Kowalisko  
Lesław Kulmatycki  
Krystyna Lipińska  
Renata Niemierowska  
Władysław Sidorowicz

## Przez

## Choroby

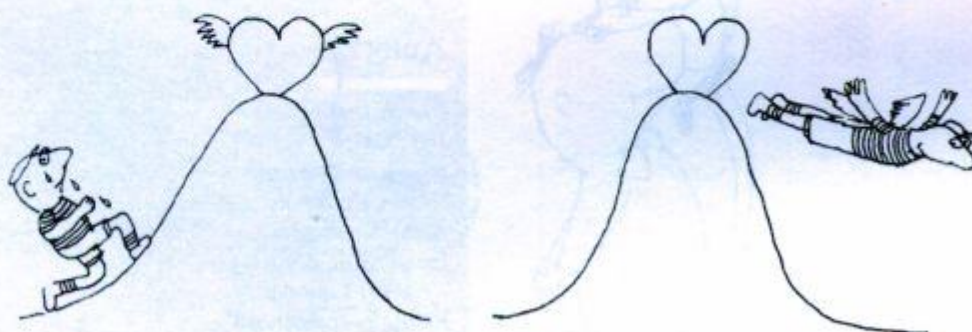
tysiąclecia serce uważano za siedzibę życia, ale też za siłę decydującą o sprawach dobra i zła w kategoriach etycznych. W naszej kulturze serce symbolizuje uczucie, miłość, szczerość, życzliwość, współczucie, mądrość, oddanie, szczodrość i wiele innych przymiotów opisujących charakter, czy osobowość człowieka. *Serce moje może pomieścić miliony* - pisał Słowacki, wyrażając wzniosłość i szlachetność. *Serce w twojej piersi jest z żelaza* - jest twarde, kamienne, nieczułe na innych, pisał Homer. Z wrażliwym sercem, jak z najczulszym barometrem dzieje się wiele. Ono pęka, ściska, kołacze, podchodzi do gardła. Jakaż, za przyczyną tego organu, rozmaitość wyrażania stanów, uczuć i emocji. Ileż musi ono pomieścić, doświadczyć i przepracować. Jak je zatem chronić? co robić dla jego dobrej kondycji? Oto pytanie na miarę 21 wieku, które jest zarazem pytaniem o "promocję serca". Nie ma i nie będzie łatwych odpowiedzi, gdyż odpowiedź musi być wielopoziomowa, wielopłaszczyznowa i ciągle aktualizowana wobec zmieniających się wyzwań.

Chemy pokazać w tym numerze "Promotora" różne sposoby pracy na rzecz serca. Ufamy, że prezentowane streszczenia programów zdrowotnych będą inspiracją dla lekarzy, pedagogów, pielęgniarek, nauczycieli, psychologów, socjologów oraz wszystkich liderów zdrowia na Dolnym Śląsku.

układu krążenia zajmują niechlubne pierwsze miejsce w statystyce przyczyn zachorowań i zgonów. Postęp w ich leczeniu, to jeden z większych sukcesów medycyny ostatnich dekad. Od kilku lat spada też w Polsce ilość zgonów, zmniejszyła się nadumieralność mężczyzn w wieku 40- 65 lat. Ciągłe jednak mamy do nadrobienia dystans jednego pokolenia, by osiągnąć wskaźniki krajów Unii Europejskiej. Naukowcy dostrzegają załamanie trendu rozwojowego wszystkich krajów bloku socjalistycznego w połowie lat siedemdziesiątych, kładą jednocześnie nacisk na zaniechanie wówczas pracy nad usuwalnymi czynnikami ryzyka. Dieta, ruch, praca nad stresem, czystość środowiska stały się w tym czasie na Zachodzie treścią coraz konsekwentniej realizowanych strategii zdrowia. Nasz pierwszy Narodowy Program Zdrowia rodził się w bólach na końcu poprzedniej dekady, niestety obecnie jeszcze więcej mamy hasel niż działań. Wrocław ma się jednak czym chwalić. Program profilaktyki chorób układu krążenia realizowany od kilku lat we współpracy ze Szwedami, coroczne kampanie "Tydzień dla serca" stwarzają mieszkańcom okazję do bardziej świadomego kształtowania swego stylu życia. Cieszymy się, że programy te są przejmowane przez kolejne społeczności - Sopot, Gdynia, Szczecin.

L.Kulmatycki

W. Sidorowicz



### **SERCE**

Twoje zdrowie zależy w dużym stopniu od Ciebie!  
Prowadząc zdrowy styl życia zmniejszasz ryzyko zachorowania, zwłaszcza na choroby serca i naczyń oraz na choroby nowotworowe.

### **ZDROWY STYL ŻYCIA to:**

- odpowiednia dieta
- odpowiednia aktywność ruchowa
- unikanie używek ( w tym zwłaszcza palenia papierosów i nadmiernego spożywania alkoholu)
- dbanie o prawidłową wagę ciała
- opanowanie stresu w swoim życiu

### **PAMIĘTAJ!**

Podwyższony poziom cholesterolu i nadwaga (co często wynika jedynie z niewłaściwej diety i braku ruchu), nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, palenie papierosów, nadmierny stres - to czynniki sprzyjające rozwojowi miażdżycy, a w jej następstwie - wystąpieniu choroby niedokrwiennej serca i jej najgroźniejszego powikłania - zawału serca .

Podatność na występowanie nadciśnienia tętniczego krwi, zaburzeń gospodarki tłuszczowej i cukrzycy wzrasta z wiekiem.

### **KONTROLUJ, ZATEM:**

- ciśnienie tętnicze krwi  
(co najmniej 3-4 razy w roku po 40-tym roku życia)
- poziom cholesterolu i trójglicerydów co najmniej 1 raz w roku  
(po 40-tym roku życia 2 razy w roku)
- poziom cukru na czczo we krwi  
(po 40-tym roku życia 2 razy w roku )

### **Pamiętaj!**

- prawidłowa wartość ciśnienia tętniczego krwi nie powinna przekraczać **140/90mmHg**
- prawidłowy poziom cukru we krwi na czczo nie powinien przekraczać **115mg%**
- prawidłowy poziom cholesterolu nie powinien przekraczać 200mg%,  
a poziom trójglicerydów- **180mg%**

dr nauk med. Alicja Kowalska

Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Kardiologicznej

DRKCh  
promocja  
prowia

W tym numerze rozpoczynamy prezentację programów zdrowotnych realizowanych w gminach województwa dolnośląskiego we współpracy z Dolnośląską Regionalną Kasą Chorych. W związku z wiodącym tematem dotyczącym serca, rozpoczynamy od grupy 15 programów profilaktyki chorób układu krążenia. Skrót każdego programu ujęty jest w 9-ciu punktach.

## 1. PROFILAKTYKA CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA W GMINIE DZIERŻONIÓW

1. Realizator: Praktyka Pielęgniarki Rodzinnej
2. Obszar: Dzierżonów-gmina
3. Koordynator: Teresa Cymer
4. Opis programu: Program dotyczy ludności miasta Dzierżonów + osób, które dobrowolnie zgłoszą się w ramach programu. Miesięcznie 30 badań ekg + opis + konsultacje, diagnostyka - laboratorium.
5. Diagnoza wyjściowa: Wczesne wykrywanie chorób układu krążenia; ze statystyk wynika zwiększenie ilości zachorowań na choroby układu krążenia, najbardziej nadciśnienie tętnicze i choroba wieńcowa
6. Rodzaj programu: Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia
7. Adresaci programu: Dorośli - Osoby starsze - mężczyźni po 40 roku życia
8. Współpraca: Organizacyjna; Dyrektor przedszkola nr 7 w Dzierżonowie  
Doradcza; Lek. med. Zbigniew Kowalik
9. Cel lub cele programu: Wczesne wykrycie chorób serca - budowanie strategii zwalczania czynników ryzyka.

## 2. PREWENCJA CHOROBY NIEDOKRWIENNEJ SERCA W GMINIE LUBIN

1. Realizator: Zespół Opieki Zdrowotnej
2. Obszar: Gmina Lubin
3. Koordynator: Barbara Engel
4. Opis programu: Objęcie 10% populacji najbardziej zagrożonej chorobą niedokrwienną serca (CHNS), tj. mężczyzn powyżej 35 r.ż. oraz kobiet po menopauzie zamieszkujących w szczególności powiat lubiński i polkowicki - 4 tysiące osób.
5. Diagnoza wyjściowa: Biorąc pod uwagę aktualną, standaryzowaną zachorowalność CHNS wynoszącą 620 mężczyzn/100 tys., 220 kobiet/100 tys., standaryzowaną umieralność CHNS 750 mężczyzn/100 tys., 480 kobiet/100 tys., standaryzowaną chorobowość szpitalną 180 osób/100 tys. przy istniejącej dyslipemii u 70% populacji, nadciśnienia tętniczego u 46% mężczyzn i 36% kobiet, paleniu papierosów u ponad 50% mężczyzn i 33% kobiet.
6. Rodzaj programu: Rodzaj programu 1. Program diagnostyczny 2. Program szkoleniowy 3.



Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia 4. Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby. Program przesiewowy (skriningowy). Program informacyjno-educacyjny

- 7. Adresaci programu:** Mężczyźni powyżej 35 r.ż. i kobiety po menopauzie
- 8. Współpraca:** Finansowa; ZOZ Lubin, Bank PKO BP w Lubinie, Firmy Farmaceutyczne Organizacyjna; ZOZ Lubin, Lubieńskie Stowarzyszenie "Promocja Zdrowia, Firmy Farmaceutyczne Doradcza; Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą
- 9. Cel lub cele programu:** 1. Zmniejszenie zachorowalności, chorobowości, śmiertelności z powodu CHNS poprzez eliminowanie lub kontrolowanie czynników ryzyka (otyłość, nadciśnienie, hyperlipidemia, palenie, styl życia)  
2. Wyodrębnienie grupy chorych do leczenia z określeniem jego sposobu.  
3. Analiza badanej populacji pod względem zagrożenia i chorobowości CHNS

### 3.PROFILAKTYKA CHORÓB SERCA, OCENA RYZYKA ZAWAŁU SERCA W GMINIE ŚCINAWA

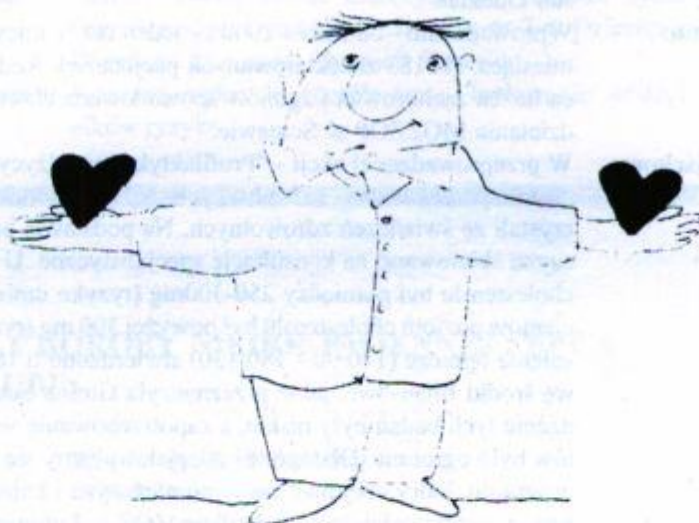
- 1. Realizator:** Miejsko-Gminny Zespół Zakładów Opieki Podstawowej w Ścinawie
- 2. Obszar:** Gmina i miasto Ścinawa
- 3. Koordynator:** Jan Dudziak
- 4. Opis programu:** Wprowadzenie - od marca 2000 r.- jeden raz w miesiącu - druga niedziela miesiąca. (10183 zadeklarowanych pacjentów). Rodzaj problemu - Rosnąca liczba zachorowań i zgonów spowodowana chorobami serca na terenie działania MGZZOP w Ścinawie.
- 5. Diagnoza wyjściowa:** W przeprowadzonej akcji - "Profilaktyka miażdżycy" w dniu 03.10.1999r. zostało przebadanych 125 zdrowych mężczyzn, którzy wcześniej nie korzystali ze świadczeń zdrowotnych. Na podstawie badania EKG, 21 mężczyzn skierowano na konsultacje specjalistyczne. U 14 mężczyzn poziom cholesterolu był pomiędzy 250-300mg (ryzyko umiarkowane), a u 3 pacjentów poziom cholesterolu był powyżej 300 mg (ryzyko wysokie). Nadciśnienie tętnicze (140/90 - 180/130) stwierdzono u 18 mężczyzn. Dodatkowo środki finansowe, jakie przeznaczyła Gmina Ścinawa na przeprowadzenie tych badań były niskie, a zapotrzebowanie wśród chętnych pacjentów było ogromne. Dlatego też zdecydowaliśmy się na kontynuację tego programu, który obejmuje zarówno mężczyzn i kobiety .MGZZOP w Ścinawie został wydzielony ze struktur ZOZ w Lubinie.
- 6. Rodzaj programu:** Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby ,Program przesiewowy (skriningowy), Program informacyjno-educacyjny
- 7. Adresaci programu:** Dorośli
- 8. Współpraca:** Finansowa; Gmina i Miasto Ścinawa, Przetwórnia Warzyw w Ścinawie, GS "Samopomoc Chłopska" w Ścinawie.  
Organizacyjna; Komisja Zdrowia przy Radzie Gminy i Miasta Ścinawa, Rada osiedla nr 1 w Ścinawie, Rada osiedla nr 2 w Ścinawie  
Doradcza; Miedziowe Centrum Zdrowia w Lubinie- konsultacje specjalistyczne, Firma "Fournier" w Warszawie.

DRKCh  
promocja  
zdrowia



#### 4. PROFILAKTYKA CHORÓB SERCA W ZŁOTORYJI

1. **Realizator:** Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Złotoryi - Przychodnia Rejonowa w Złotoryi
2. **Obszar:** Miasto Złotoryja
3. **Koordynator:** Irena Mazurek
4. **Opis programu:** Program -Profilaktyka Chorób serca zostanie wprowadzony w II kwartale br.. Programem zostanie objęta młodzież w wieku 13-18 r. życia i dorośli od 25-30 roku życia z miasta Złotoryja, w związku ze wzrostem zachorowań na choroby serca.
5. **Diagnoza wyjściowa:** Zaproponowany program w tych grupach wiekowych nie był prowadzony w latach poprzednich, brak jest porównań, aby wykonać analizę. Natomiast stwierdza się wzrost zachorowań na choroby serca u ludzi ok. 40 roku życia.
6. **Rodzaj programu:** 1. Program diagnostyczny i program informacyjno-edukacyjny
7. **Adresaci programu:** Dorośli
8. **Współpraca:** Finansowa; samorząd terytorialny  
Organizacyjna; dyrektorzy szkół
9. **Cel lub cele programu:** Zmniejszenie liczby zachorowań , ocena czynników ryzyka oraz nabycie umiejętności dbania o swoje zdrowie

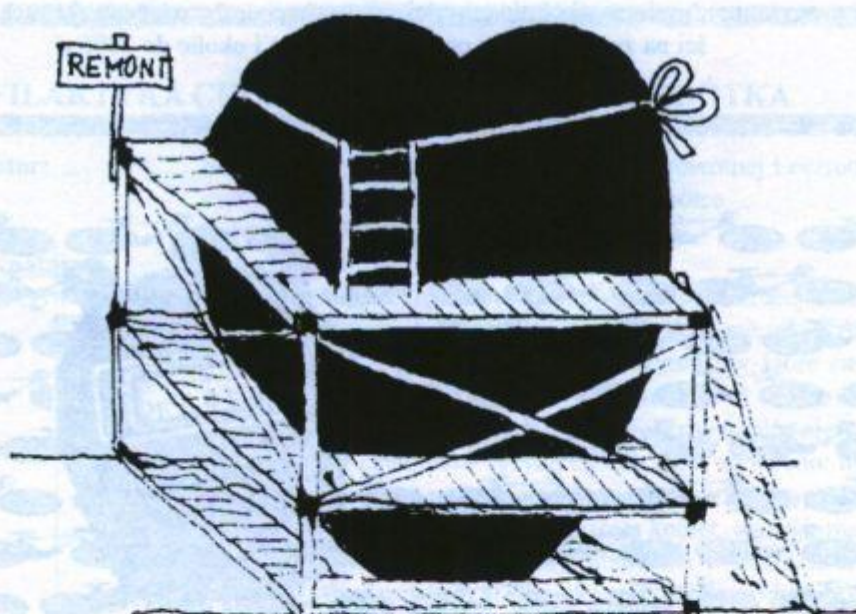


#### 5. PROFILAKTYKA CHORÓB SERCA W GMINIE KROTOSZYCE

1. **Realizator:** Gminny Ośrodek Zdrowia w Krotoszycach
2. **Obszar:** Gmina Krotoszyce
3. **Koordynator:** Rafał Markiewicz
4. **Opis programu:** Program z zakresu profilaktyki chorób serca będzie prowadzony na terenie gminy Krotoszyce. Gmina Krotoszyce jest gminą typowo rolniczą, a 90% ludności jest, bądź była związana z pracą w rolnictwie. Ze względu na swoją pracę ludzie ci mają kontakt z różnymi substancjami chemicznymi,



5. **Diagnoza wyjściowa:** Patrząc na medyczne dane statystyczne wynika z nich, iż zachorowalność na choroby serca i naczyń jest wysoka, a umieralność z powodu zawału mięśnia sercowego nie obniża się, a wręcz przeciwnie, jeszcze wzrasta. Dla tego też wczesna diagnostyka, edukacja i późniejsza terapia jest tak bardzo ważna w populacji objętej programem profilaktycznym.
6. **Rodzaj programu:** Program diagnostyczny, Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby, Program przesiewowy (skriningowy) Program informacyjno-edukacyjny
7. **Adresaci programu:** Grupa wiekowa mężczyzn od 40 do 65 lat : 215 osób, grupa wiekowa kobiet od 50 do 65 lat: 206 osób
8. **Współpraca:** Finansowa; GOZ Krotoszyce, Novartis Polska, KRUS o./ Legnica Organizacyjna; GOZ Krotoszyce, Urząd Gminy Krotoszyce Doradcza; KRUS o./ Legnica, Urząd Gminy Krotoszyce
9. **Cel lub cele programu:** Prewencja pierwotna i wtórna chorób mięśnia sercowego.



## 6. KŁODZKI PROGRAM PREWENCJI KARDIOLOGICZNEJ „SERCE 2000”

1. **Realizator:** Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku
2. **Obszar:** Dzierżoniów-gmina
3. **Koordinator:** Grzegorz Muskała
4. **Opis programu:** Program dotyczy prewencji pierwotnej i wtórnej choroby wieńcowej. Stale utrzymuje się wysoki wskaźnik umieralności, spowodowanej chorobami układu krążenia, zwłaszcza wśród mężczyzn oraz wysoka



DRKCh  
promocja  
pdrowia

# DRKCh promocja zdrowia

## 5. Diagnoza wyjściowa:

zachorowalność na zawał spowodowana jest wysokim poziomem klasycznych czynników ryzyka. Z drugiej strony, wiedza na temat redukcji czynników ryzyka i zmiany stylu życia na zdrowie i przebieg choroby niedokrwiennej serca jest w społeczeństwie polskim zbyt mała. Analiza zgonów statystyki szpitalnej przy ZOZ w Kłodzku przedstawia się następująco:

|                     | 1997 | 1998 | 1999 I półrocze |
|---------------------|------|------|-----------------|
| Zgony ogółem        | 310  | 320  | 170             |
| Ch. Układu krążenia | 174  | 172  | 91              |

Analizując te dane można stwierdzić, że zgony spowodowane chorobami układu krążenia wynoszą:

|            |            |                       |
|------------|------------|-----------------------|
| 1997 - 56% | 1998 - 54% | I pół. 1999r. - 53,5% |
|------------|------------|-----------------------|

## 6. Rodzaj programu:

Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia, Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby, Program informacyjno-edukacyjny.

## 7. Adresaci programu:

Dorośli - osoby starsze

## 8. Współpraca:

Finansowa; Firmy Farmaceutyczne, Fundacja "Promocja Zdrowia", Zakłady Pracy, Urząd Miasta i Gminy

Organizacyjna; Studium Medyczne w Kłodzku o profilach: pielęgniarstwa, dietetyki, Kłodzki Ośrodek Kultury, Telewizja Kablowa, Prasa lokalna, PSSE, Centrum Edukacji Kulturalnej.

Doradcza; Komisja Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Konsultant wojewódzki w zakresie kardiologii, Klinika Kardiologii A.M. we Wrocławiu, PSSE Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą

## 9. Cel lub cele programu:

Zmniejszenie śmiertelności z powodu choroby wieńcowej i zachorowalności na zawał serca w populacji Kłodzka i okolic do 2005 r.



## 7. PROFILAKTYKA CHOROÓB SERCA - „NIE DAJMY SIĘ MIAŻDŻYCY” W JELENIEJ GÓRZE

### 1. Realizator:

SP ZOZ Szpital Wojewódzki

### 2. Obszar:

Jelenia Góra

### 3. Koordynator:

Ewa Bąk

### 4. Opis programu:

Działania w kierunku rozwijania świadomości znaczenia racjonalnego żywienia w zapobieganiu chorobom serca. Obejmujemy opieką 89 tys. osób dorosłych i dzieci.



- 5. Diagnoza wyjściowa:** Analizując karty 397 pacjentów poradni dietet. stwierdzamy, że 36,52% stanowią problemy zdrowotne dotyczące układu krążenia. 9,82% osób ma podwyższony poziom cholesterolu, u 5,54% rozpoznano miażdżycę, 1,51% przeszło zawał mięśnia sercowego, 19,64% osób cierpi na nadciśnienie tętnicze, a u 36,52% pacjentów stwierdza się nadwagę i otyłość. Z rozmów przeprowadzonych z pacjentami wynika, że często nie są oni zorientowani co do sposobów zapobiegania chorobom układu krążenia i wyrażają opinie o konieczności prowadzenia edukacji żywieniowej osób dorosłych i dzieci. Laboratorium analityczne wykonało w 1999 roku 8364 badania poziomu cholesterolu we krwi, z czego większość stanowią wyniki nieprawidłowe. Poradnia kardiologiczna przyjmuje ponad 4 tys. pacjentów rocznie.
- 6. Rodzaj programu:** Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby -Program informacyjno-edukacyjny
- 7. Adresaci programu:** Dzieci i młodzież -Dorośli
- 8. Współpraca:** Finansowa; Urząd Miasta Jeleniej Góry  
Organizacyjna; Zespół Szkół Medycznych w Jeleniej Górze
- 9. Cel lub cele programu:** Podnieść świadomość znaczenia racjonalnego żywienia w profilaktyce chorób serca oraz ukształtować indywidualne umiejętności służące dokonywaniu prawidłowych wyborów w zakresie zapobiegania chorobom układu krążenia.

## 8. PROFILAKTYKA CHOROÓB SERCA W GMINIE SOBÓTKA

- 1. Realizator:** Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Leczniczo-Rehabilitacyjny Ośrodek Medycyny Rodzinnej w Sobótce
- 2. Obszar:** Sobótka-gmina
- 3. Koordynator:** Robert Strzelczyk
- 4. Opis programu:** Działamy na terenie miasta i gminy Sobótka liczącej 12 250 mieszkańców. Wśród naszych pacjentów jest duża ilość mieszkańców gmin ościennych. Obecnie znanych jest ponad 200 czynników, które zwiększają zagrożenie rozwojem miażdżycy naczyń wieńcowych i chorób serca. Przeprowadzone wielośrodkowe badania pozwoliły wyłonić najgroźniejsze z nich. Do głównych czynników ryzyka chorób serca zaliczono; hiperlipidemię, palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu II, zaburzoną tolerancję glukozy, wiek, menopauzę u kobiet, otyłość, małą aktywność fizyczną, hiperhomocysteinemię, zaburzenia w układzie krzepnięcia oraz dodatni wywiad rodzinny w kierunku przedwczesnych chorób niedokrwienych serca. Czynnikiem ryzyka którym chcemy zająć się w naszym programie jest hipercholesterolemia.
- 5. Diagnoza wyjściowa:** W naszej populacji mamy około 6000 pacjentów powyżej 40 roku życia w tym 2000 powyżej 60 roku życia. Mężczyzn 4100, kobiet 4500. Wśród tej populacji jest wielu chorych z chorobami układu krążenia w tym z chorobą niedokrwinną serca. Mamy około 380 pacjentów kardiologicznych. W latach 1997- 1999 pomosty wieńcowe wykonano u 10 naszych pacjentów. Co rok wzrasta liczba nowych zachorowań. Wielu pacjentów ma szansę dołączyć do tej grupy w wyniku nie rozpoznanej, a przez to nie leczonej hipercholesterolemii. Wprowadzeniem tego programu chcemy wyprzedzić wystąpienie objawów chorobowych. Walcząc z hipercholesteremią chcemy wpłynąć na zmniejszenie ilości pacjentów z chorobą niedokrwinną serca.

DRKCh  
promocja  
przewodzą





**6. Rodzaj programu:**

Dodatkowo jako program profilaktyczny drugiego stopnia chcemy zająć się monitorowaniem poziomu cholesterolu u pacjentów kardiologicznych. Program diagnostyczny, Program szkoleniowy, Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia, Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby

**7. Adresaci programu:**

Dorośli, ze szczególnym uwzględnieniem pacjentów z obciążającym wywiadem rodzinnym, zarówno co do wystąpienia hipercholesterolemii jak i chorób układu krążenia, kobiety w okresie post menopauzalnym, pacjenci ze współistniejącymi czynnikami ryzyka chorób układu krążenia (np. nadciśnienie, cukrzyca, palenie tytoniu), dzieci, młodzież

**8. Współpraca:**

Finansowa; Firmy farmaceutyczne, Dolnośląska Regionalna Kasa Chorych Organizacyjna; Firmy farmaceutyczne, Fundacja dla Osób Niepełnosprawnych "RADOŚĆ" w Sobótce, Miejsko Gminny Ośrodek Opieki Społecznej w Sobótce, Szkoła Podstawowa i Liceum Ogólnokształcące w Sobótce

**9. Cel lub cele programu:**

Zmniejszenie ilości zachorowań na choroby serca i zgonów z powodu chorób serca. Wczesne wykrywanie hipercholesterolemii u pacjentów z grupy ryzyka chorób serca.

## 9. PROFILAKTYKA CHOROÓB SERCA W GMINIE KOSTOMŁOTY

**1. Realizator:**

Zakład Usług Medycznych w Kostomłotach

**2. Obszar:**

gmina Kostomłoty

**3. Koordynator:**

Maria Stankiewicz-Agneza

**4. Opis programu:**

Rozpoznanie zagrożeń chorobami sercowo-naczyniowymi u osób 40 letnich, obniżenie ryzyka chorób poprzez edukację z zakresu: zdrowego odżywiania, ograniczenia palenia tytoniu, zwiększenia aktywności fizycznej.

**5. Diagnoza wyjściowa:**

Duża liczba osób z nadciśnieniem tętniczym

**6. Rodzaj programu:**

Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia

**7. Adresaci programu:**

mężczyźni w wieku 40-45 lat

**8. Współpraca:**

Finansowa; Urząd Gminy Kostomłoty, SERVIER PHARMA Oddział Wrocław

**9. Cel lub cele programu:**

Zmniejszenie śmiertelności mieszkańców gminy z powodu chorób układu krążenia.

## 10. LUDZIE STARSI -WIEDZIEĆ WIĘCEJ, ŻYĆ ZDROWIEJ WE WROCŁAWIU

**1. Realizator:**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Usług Medycznych "Proximum" Sp. z o.o.

**2. Obszar:**

Wrocław-gmina

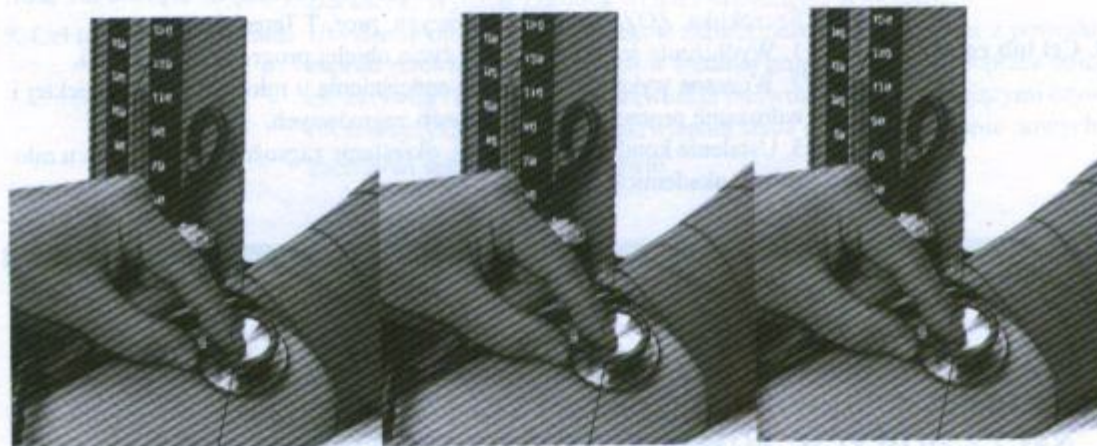
**3. Koordynator:**

Ryszard Fedyk, Beata Gładysz

**4. Opis programu:**

Jest to program edukacyjny skierowany do osób starszych, do osób z chorobami serca, otyłością, zwłaszcza z towarzyszącymi schorzeniami będącymi często jej następstwem, w postaci nadciśnienia i cukrzycy.

- 5. Diagnoza wyjściowa:** NZOZ CUM "Proximum" sp. z o.o. obejmuje opieką 17100 w tym 3500 pacjentów powyżej 65 roku życia. Większość z tych osób cierpi na choroby układu krążenia i cukrzycę. Analiza poprzednich programów wykazała duże zainteresowanie na tego typu edukację zdrowotną.
- 6. Rodzaj programu:** Program informacyjno-edukacyjny
- 7. Adresaci programu:** Ludzie z chorobami układu krążenia, cukrzycą, nadwagą i chorobami psychicznymi.
- 8. Współpraca:** Finansowa; Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia, Firmy Farmaceutyczne.  
Organizacyjna; Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia, V Liceum Ogólnokształcące, Miejska Stacja Sanitarno Epidemiologiczna Doradca; Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia, Fundacja "Promocja Zdrowia" - Warszawa, Ośrodek Edukacji Makrobiotycznej
- 9. Cel lub cele programu:** 1. Przeciwdziałanie pogłębiających się dolegliwości chorobowych oraz poprawa jakości życia, w tym bezpieczeństwa psychicznego osób starszych z przewlekłymi schorzeniami sercowo-naczyniowymi, chorobami psychicznymi, cukrzycą.  
2. Kształtowanie postaw, nawyków i zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronną edukację obejmującą zwalczanie najważniejszych czynników ryzyka.



## 11. WCZESNE WYKRYWANIE NADCIŚNIENIA I NADWAGI U MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ WE WROCŁAWIU

- 1. Realizator:** Zakład Opieki Zdrowotnej dla Szkół Wyższych
- 2. Obszar:** Miasto Wrocław
- 3. Koordynator:** Jolanta Kielar
- 4. Opis programu:** Program obejmować ma badania skriningowe, mające na celu wczesne wykrycie nadwagi i nadciśnienia /czynników ryzyka w zawałach/ u młodzieży akademickiej. Objęta programem będzie młodzież akademicka ubezpieczona w Dolnośląskiej Kasie Chorych, studiująca na II i III roku w uczelniach Wrocławia. Osoby, u których parametry poziomu RR i wagi przekroczą uznaną normę, poddane zostaną edukacji zdrowotnej w punktach edukacyjnych, objęte zostaną programem kontroli parametrów wagi i RR w



DRKCh  
promocja  
zdrowia  
pzdrowia

# DRKCh promocja zdrowia

punktach pomiarowych programu, otrzymają materiały edukacyjne w formie ulotek, plakatów, książeczek pomiarów umożliwiającym im zapisywanie kontrolowanych parametrów, uczestniczyć będą w prelekcjach zdrowotnych. Następnie na III roku studiów zostaną przeprowadzone badania skriningowe pozwalające na ocenę efektów prowadzonych działań promocyjnych oraz wychwycenie ewentualnych nowych przypadków nadwagi i nadciśnienia u studentów.

- 5. Diagnoza wyjściowa:** Liczba studentów z Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych mogących być objętych programem: około 2 tys. studentów II roku studiujących w wyższych uczelniach Wrocławia. Badania zdrowotności mieszkańców Dolnego Śląska wykazują zwiększanie się ilości nadwagi i nadciśnienia u pacjentów oraz obniżanie się wieku pacjentów, u których stwierdza się nieprawidłowe pomiary w/w parametrów.
- 6. Rodzaj programu:** Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby, Program przesiewowy (skriningowy), Program informacyjno-edukacyjny
- 7. Adresaci programu:** Młodzież akademicka z Dolnośląskiej Kasy Chorych w wieku 18 - 25 studiująca w wyższych uczelniach Wrocławia.
- 8. Współpraca:** Finansowa; wyższe uczelnie Wrocławia, Firmy farmaceutyczne  
Organizacyjna; Zespół ds. Promocji Zdrowia przy Wydziale Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia, Działy Młodzieżowe Wyższych Uczelni Wrocławia  
Doradcza; Ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych Szpitala im. prof. Szczeklika, ZOZ dla Szkół Wyższych, prof. T. Teresiak.
- 9. Cel lub cele programu:**
  1. Wydłużenie średniego czasu życia objętej programem populacji.
  2. Wczesne wykrycie nadwagi i nadciśnienia u młodzieży akademickiej i wdrożenie promocji zdrowia u osób zagrożonych.
  3. Ustalenie kondycji zdrowotnej, określenie zagrożeń zdrowotnych u młodzieży akademickiej.

## 12. PROGRAM PREWENCJI PIERWOTNEJ CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWYCH „POMAGAJ AKTYWNIEM SWOJEMU SERCU” WE WROCŁAWIU

- 1. Realizator:** Zakład Opieki Zdrowotnej Wrocław Stare Miasto, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej we Wrocławiu Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Kardiologicznej
- 2. Obszar:** Gmina Wrocław
- 3. Koordynator:** Urszula Janas
- 4. Opis programu:** Program jest uzupełnieniem programu realizowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego dotyczącego profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych dla czterdziestoletnich mieszkańców Wrocławia i reprezentatywnej grupy pięćdziesięcioletników. Adresowany jest do osób w/w programu z grup podwyższonego i wysokiego ryzyka i ich rodzin zainteresowanych eliminowaniem czynników sprzyjających chorobom układu krążenia i uczeniem się nowych zachowań potęgujących zdrowie. Osób z innych grup wiekowych zagrożonych chorobami serca i zainteresowanych zmianą do tymczasowego stylu życia poprzez aktywną edukację i terapię.

- 5. Diagnoza wyjściowa:** W drugiej połowie XX wieku ilość zachorowań na miażdżycę wzrosła tak gwałtownie, że możemy mówić o jej epidemii i z tego powodu traktujemy ją jako chorobę współczesnej cywilizacji. Raport Ministerstwa Zdrowia podaje, że w 1993 r. zarejestrowano 1 milion przypadków choroby niedokrwiennej serca, 100 tys. ostrych zawałów serca, 3 miliony nadciśnienia tętniczego, 65 tys. udarów mózgowych. Około 40% chorych z zawałem serca umiera w ciągu roku. Według danych Rocznika Statystycznego umieralność z przyczyn kardiologicznych nieznacznie zmniejsza się, począwszy od roku 1992. Ilość zgonów w roku 1994 zmalała o około 8% wobec najgorszego 1991 r. Niewielka redukcja wskaźnika śmiertelności praktycznie nie zmienia jednak dystansu do analogicznych danych rejestrowanych w krajach zachodnioeuropejskich.
- 6. Rodzaj programu:** 1. Program diagnostyczny 2. Program szkoleniowy 3. Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia 4. Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby, Program przesiewowy (skriningowy), Program informacyjno-edukacyjny.
- 7. Adresaci programu:** Dzieci i młodzież, dorośli, osoby starsze, grupy osób z podwyższonymi i wysokimi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych
- 8. Współpraca:** Finansowa; Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia, Firmy farmaceutyczne  
Organizacyjna; Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia.  
Doradcza; Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia.
- 9. Cel lub cele programu:** Uzyskanie obniżenia wskaźników zapadalności i umieralności z powodu chorób sercowo-naczyniowych w średniej grupie wiekowej, poprzez objęcie aktywną i kompleksową prewencją pierwotną osób z istniejącymi czynnikami ryzyka choroby niedokrwiennej serca oraz kształtowanie nowych zachowań sprzyjających zdrowiu.



DRKCh  
promocja  
zdrowia



### 13. DZIAŁANIA PROZDROWOTNE WOBEC CHORYCH I ICH RODZIN W CHOROBYCH UKŁADU KRAŻENIA WE WROCŁAWIU

1. **Realizator:** Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Centrum Medycyny Ratunkowej
2. **Obszar:** Gmina Wrocław
3. **Koordynator:** Krystyna Łoboz-Grudzień
4. **Opis programu:** Udział w programie rozpoczyna pacjent z członkiem rodziny wizytą w Poradni Lipidowej i Promocji Zdrowia, która obejmuje: badanie kliniczne, pomiar ciśnienia krwi, tętna, wagi ciała, analizę historii choroby pacjenta. W czasie pierwszej wizyty przeprowadzony zostanie wywiad kwestionariuszowy dotyczący stylu życia badanego pacjenta i członka rodziny. Planowane jest przeprowadzenie warsztatów edukacyjnych w grupach około 25-osobowych (10 pacjentów, 10-15 członków ich rodzin). Uczestnicy warsztatów otrzymywać będą materiały informacyjne z zakresu promocji zdrowia. W czasie warsztatów edukacyjnych realizowane zostaną zadania programu. Po zrealizowaniu zadań programu z uczestnikami warsztatów zostanie przeprowadzony wywiad kwestionariuszowy, celem przeanalizowania skuteczności działań edukacyjnych w odniesieniu do zmiany stylu życia. W czasie warsztatów edukacyjnych (czas trwania warsztatu: 90 minut; 45 minut wykładu i po przerwie 45 minut szkoleń praktycznych) będą prowadzone szkolenia z zakresu: samodzielnego pomiaru ciśnienia tętniczego. Każdy uczestnik warsztatów otrzyma materiały szkoleniowe związane z tematem danego warsztatu. Po każdym wykładzie edukacyjnym przewidywane są rozmowy indywidualne związane z przedstawionym tematem. Program będzie prowadzony w Poradni Lipidowej i Promocji Zdrowia, przy współudziale oddziału kardiologicznego. Szpital od 17 października 1997 r. jest w Polskiej Sieci Promującej Zdrowie. Programem objęci będą ubezpieczeni w Dolnośląskiej Regionalnej Kasie Chorych.
5. **Diagnoza wyjściowa:** Choroby układu krążenia stanowią problem społeczny w Polsce. Chory opuszczający szpital na ogół nie jest przygotowany do podjęcia normalnych zadań i obciążeń życiowych, powinien wiedzieć, że czeka go skomplikowana droga do zdrowienia, powinien to rozumieć i akceptować. Chory poza leczeniem farmakologicznym lub inwazyjnym wymaga też nauki odpowiedniego treningu fizycznego, opanowania lęku, rozładowania napięcia, co pozwoli znacznej grupie chorych na powrót do pracy zawodowej. Ważne znaczenie ma również tworzenie środowisk sprzyjających zdrowiu wśród rodzin chorych kardiologicznie. Udowodniono zarówno w badaniach eksperymentalnych jak i klinicznych, że już sama zmiana stylu życia powoduje regresję miażdżycy. W 1999 roku na oddziale kardiologicznym hospitalizowano około 1500 osób z chorobami układu krążenia, a w poradni kardiologicznej przyjęto ponad 4500 pacjentów. Do udziału w programie zostaną zaproszeni pacjenci z oddziału kardiologicznego i poradni kardiologicznej oraz ich rodziny, zainteresowane profilaktyką i promocją zdrowia w chorobach układu krążenia.
6. **Rodzaj programu:** Program szkoleniowy
7. **Adresaci programu:** Dorośli, osoby starsze, rodziny chorych
8. **Współpraca:** Organizacyjna: oddział kardiologiczny, poradnia kardiologiczna, społeczność lokalna, Radio Rodzina - Magazyn Medyczny  
Doradcza: doc. dr hab. Krystyna Łoboz-Grudzień, Akademia Medyczna we Wrocławiu, Wydział Pielęgniarstwa



- 9. Cel lub cele programu:** Przekazanie choremu i jego rodzinie wiedzy i umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia.

## 14. ZAPOBIEGANIE CHOROBYM UKŁADU KRAŻENIA I PROMOCJA ZDROWIA W SYCOWIE

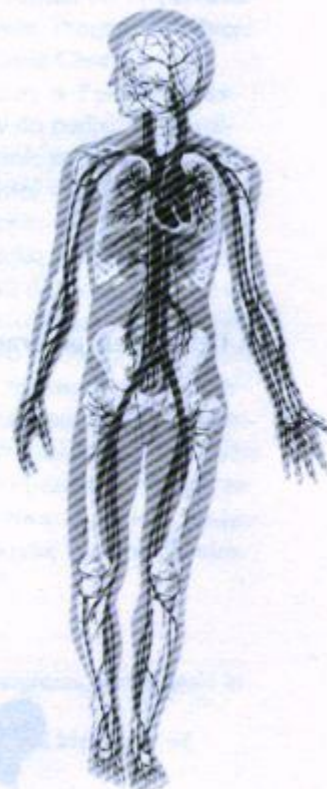
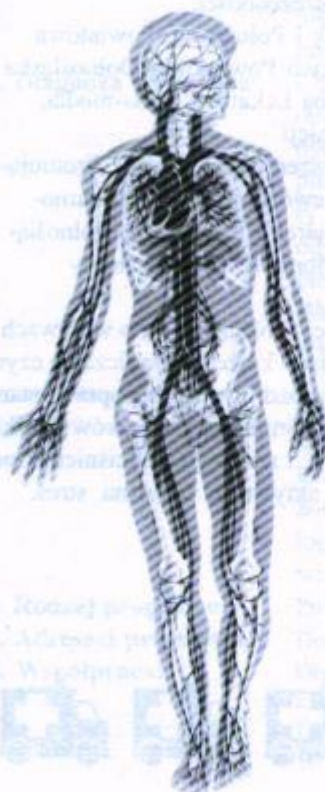
- 1. Realizator:** Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
**2. Obszar:** Syców-gmina  
**3. Koordynator:** Naczelną Pielęgniarką  
**4. Opis programu:** Działania profilaktyczne programu mają na celu m.in. usuwanie czynników zagrożenia i powstanie chorób układu krążenia, jak nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, hipercholesterolemia, nadwaga, mała aktywność fizyczna. Promocja zdrowia w programie wyżej wymienionym jest procesem umożliwiającym ludziom zwiększenie stopnia panowania nad swym zdrowiem oraz jego poprawę. Program obejmuje swoim zasięgiem podstawową ludność miasta i gminy Syców Liczącą 16 365 osób.  
**5. Diagnoza wyjściowa:** Sytuację statystyczną SPZOZ Syców leczonych pacjentów z powodu chorób układu krążenia przedstawiają załączone: sprawozdania statystyczne, analizy chorobowości szpitalnej oraz stanu zdrowia osób dorosłych na podstawie realizowanych badań profilaktycznych SPZOZ w Sycowie stanowią o istocie i wadze problemu oraz zapotrzebowaniu na wdrażany program promocji zdrowia, na terenie miasta i gminy Syców.  
**6. Rodzaj programu:** Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia  
**7. Adresaci programu:** Dzieci i młodzież, dorośli.  
**8. Współpraca:** Finansowa; Starostwo Powiatowe, Urząd Miasta i Gminy, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Powszechna Kasa Oszczędności. Organizacyjna; Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Starostwo Powiatowe, Dolnośląska Regionalna Kasa Chorych, Dolnośląska Izba Lekarska, mass-media, Centrum Kultury, Ośrodek Sportu i Rekreacji Doradcza: Starostwo Powiatowe, Stowarzyszenie Pielęgniarek Promujących Zdrowie, Urząd Miasta i Gminy, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych, Dolnośląska Izba Lekarska, Regionalny Ośrodek Monitorowania Ochrony Zdrowia we Wrocławiu  
**9. Cel lub cele programu:** Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości społeczeństwa o wpływach czynników zagrożenia na rozwój chorób układu krążenia, zwalczanie czynników zagrożenia oraz zmiany w postawach prozdrowotnych, poprawa stanu zdrowotnego mieszkańców miasta i gminy, eliminacja czynników ryzyka (zagrożeń) chorób układu krążenia tj.:otyłość i nadwaga, nadciśnienie, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, mała aktywność fizyczna, stres.



DRKCh  
promocja  
zdrowia

## 15. PROFILAKTYKA CHOROÓB SERCA W GMINIE WIĄZÓW

1. **Realizator:** Praktyka Lekarza Rodzinnego
2. **Obszar:** Wiązów-gmina
3. **Koordynator:** Barbara Mierzińska
4. **Opis programu:** Wybranie grupy docelowej, przekazanie informacji o prowadzonym programie i zagrożeniach wynikających z istniejących czynników ryzyka przy chorobach serca, oraz możliwości działań profilaktycznych na obszarze gminy Wiązów
5. **Diagnoza wyjściowa:** Ilość osób powyżej 40 roku życia (około 2400), osoby zainteresowane programem: 70%. Rejon wsi i małych miast ze względu na sposób odżywiania i tryb życia stwarza istotne zagrożenie zapadalności na choroby serca. Konieczne działania edukacyjno - informacyjne oraz skriningowe, w celu zmniejszenia zachorowalności na choroby serca
6. **Rodzaj programu:** Program diagnostyczny, Program szkoleniowy, Program profilaktyki pierwszego stopnia i promocji zdrowia, Program profilaktyczny drugiego stopnia skierowany na wczesne wykrycie określonej choroby, Program przesiewowy (skriningowy), Program informacyjno-edukacyjny
7. **Adresaci programu:** Dzieci i młodzież, dorośli - kobiety i mężczyźni powyżej 40 roku życia
8. **Współpraca:** Finansowa; Urząd Miasta i Gminy Wiązów - Pełnomocnik ds. profilaktyki i uzależnień, Agencja Reklamy „Delta Studio”  
Organizacyjna; Urząd Miasta i Gminy Wiązów - Pełnomocnik ds. profilaktyki i uzależnień, Agencja Reklamy „Delta Studio”  
Doradcza; Ryszard Kubisz, spec. chorób wewnętrznych
9. **Cel lub cele programu:** Wzrost świadomości zagrożeń wynikających ze złego trybu życia, oraz zmniejszenie zachorowalności na choroby serca



**Temat: Krajobraz z sercem?**

(opracowanie: L. Kulmatycki)

**Grupa:** uczniowie klas starszych szkoły podstawowej i klas gimnazjalnych, 2 x 45 min.

**Cel dydaktyczny:**

1. Zapoznanie się z czynnikami szkodliwymi dla serca
2. Określenie własnych czynników ryzyka

**Cel wychowawczy:**

- uświadomienie uczniom czynników stylu życia i zachowań zdrowotnych mających pozytywny i negatywny wpływ na serce.

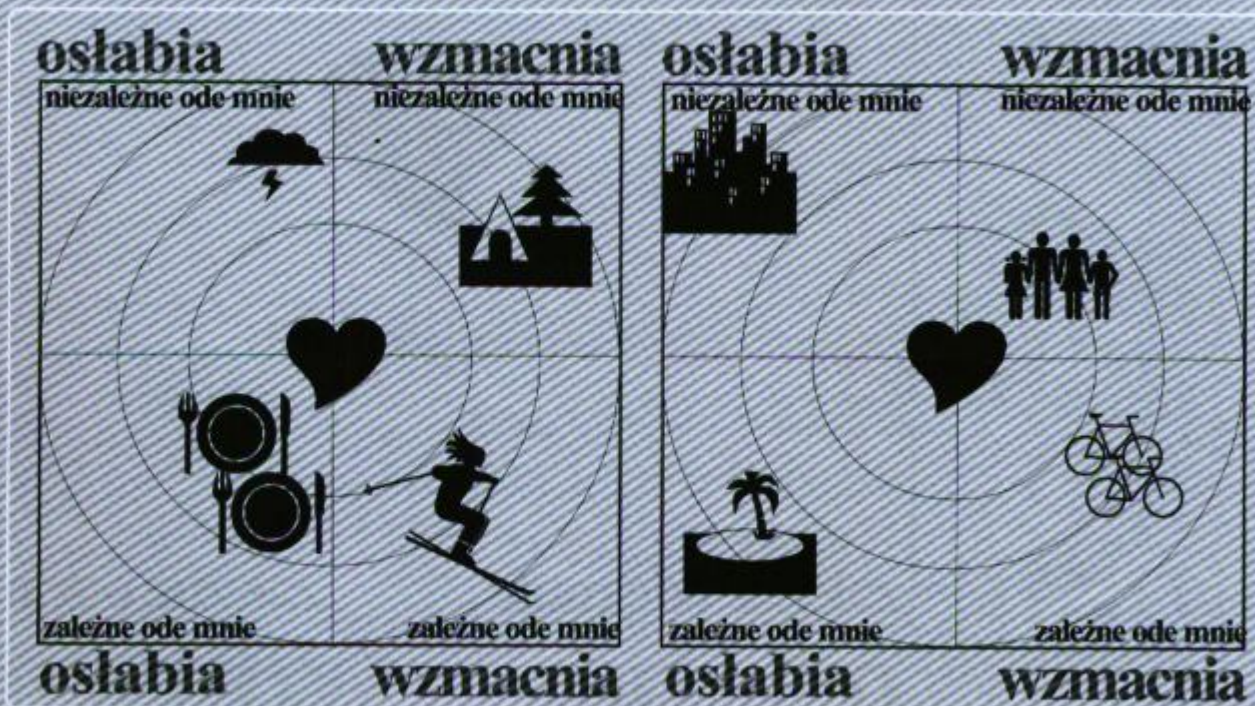
**Metody:** zadaniowa indywidualnie oraz w małych grupach.

**Środki:** arkusze papieru pakowego, flamastry, kredki, rzutnik pisma, folia i kopie "krajobrazu z sercem".

**Tok zajęć**

| Lp. | Czynności prowadzącego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Czynności uczestników  | Czas | Uwagi      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|------------|
| 1.  | <b>Wprowadza w temat:</b><br>Przedstawia temat zajęć oraz prosi o podawanie skojarzeń związanych z "sercem"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podają swoje definicje | 6'   |            |
| 2.  | <b>"Krajobraz z sercem"</b><br>Przekazuje uczniom kopie "krajobrazu z sercem" (w zał na str.16) oraz instruuje w jaki sposób pracować z otrzymaną kopią. Nauczyciel ma kopie-folie, na której podsumuje pracę uczniów<br>Proszę rysujecie, wmalujecie czy wpiszcie to wszystko, co wg Was wpływa korzystnie na pracę serca i całego układu krążenia. Innymi słowy to, co WZMACNIA SERCE. Przedstawcie również to, co wpływa niekorzystnie, co OSŁABIA SERCE. Pomyślcie też o czynnikach, które są ZALEŻNE OD CIEBIE, od waszego zachowania i o czynnikach, na które nie macie wielkiego wpływu, czyli NIEZALEŻNE OD CIEBIE. Również weźcie pod uwagę siłę tego wpływu, czyli im wysowny czy namalowany czynnik jest bliżej serca, tym jest ważniejszy. Ważność czynnika wyznaczają trzy granice: bliska, średnia i dalsza.<br>Oto dwa przykłady "krajobrazu z sercem". Jest on tylko częściowo wypełniony, nie do końca.<br>Waszym zadaniem będzie namalowanie lub rysowanie możliwie wszystkich czynników, które znacie. | Pytania                | 20'  | patrz str. |

scenariusz



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |     |                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------|
| 3. | <b>Praca w małych grupach</b><br>Każdy z uczniów przedstawia swój "krajobraz"<br>Zaczyna od najważniejszych WZMACNIAJĄCYCH i najważniejszych OSŁABIAJĄCYCH czynników, a następnie opowiada o pozostałych. Po kolei każdy z uczniów grupy.<br>Rysownik grupy sporządza schemat "krajobrazu" dla grupy, ujmując wszystkie czynniki wymienione przez każdego z 4-ch uczniów. | dobierają się 4-osobowe grupy<br>Przedstawiają i porównują.<br>Wybierają rysownika grupy i rzecznika grupy | 10' |                           |
| 4. | <b>Prezentacje poszczególnych grup</b><br>Każda z grup wywiesza swoją pracę i omawia poszczególne elementy "krajobrazu". Prowadzący na kopii-folii wpisuje kolorowymi flamastrami wszystkie wymieniane czynniki                                                                                                                                                           | Prezentują swoje arkusze                                                                                   | 15' |                           |
| 5. | <b>Podsumowanie pracy</b><br>Prezentuje wyniki pracy wykonanej przez uczniów oraz komentuje i uzupełnia.                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            | 5'  | schematycznie lub hasłowo |

Wrysuj, namaluj lub wpisz to wszystko, co wg Ciebie wpływa korzystnie na pracę serca i całego układu krążenia. Innymi słowy przedstaw to, co WZMACNIA SERCE oraz przedstaw to, co wpływa niekorzystnie, co OSŁABIA SERCE. Pomyśl też o czynnikach, które są ZALEŻNE OD CIEBIE i o czynnikach, na które nie masz wielkiego wpływu, czyli są NIEZALEŻNE OD CIEBIE. Weź pod uwagę siłę tego wpływu, czyli im wysowany czy namalowany czynnik jest bliżej serca, tym jest on ważniejszy. Ważność czynnika wyznaczają trzy granice współśrodkowych kół. Zauważ, że całe pole arkusza podzielone jest na cztery części, postaraj się umieszczać czynniki odpowiednio grupować. Milej pracy!



## Temat: Czy właściwie dbasz o swoje serce?

(opracowanie: K. Lipińska)

**Grupa:** uczniowie klas gimnazjalnych, 2 x 45 minut

**Cel dydaktyczny:**

Zamienione osiągnięcia (po ukończeniu zajęć uczeń):

- wyjaśnia potrzebę dbania o serce,
- wymienia czynniki, od których zależy zdrowie serca,
- określa związek między właściwym odżywianiem się a zdrowiem serca,
- wyjaśnia wpływ ilości i jakości ruchu na serce,
- określa związek między emocjami a zdrowiem serca,
- ocenia swój własny styl życia,
- planuje działania mające pozytywny wpływ na serce.

**Cel wychowawczy:**

- uświadomienie ryzyka, jakie powodujemy, prowadząc szkodliwy dla zdrowia tryb życia.

**Metody:** burza mózgów, dyskusja, pogadanka, praca indywidualna, planowanie działań, metoda wizualna.

**Środki:** Środki: papier pakowy, flamastry, foliogram "List od przyjaciela", ankiety: Trzy filary zdrowego serca", karta pracy ucznia: "Co w najbliższym miesiącu mogę zrobić dla swojego serca".

scenariusz

| Tok zajęć |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Lp.       | Czynności prowadzącego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Czynności uczestników                                                                                                                 | Czas Uwagi             |
| 1.        | Wita klasę i informuje o niespodziance (Prowadzący nie podaje tematu przed odczytaniem listu, gdyż jego autor powinien być pewnego rodzaju niespodzianką)                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       | 4 min.                 |
| 2.        | Wyświetla foliogram "List od przyjaciela"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jeden z uczniów głośno czyta tekst listu                                                                                              | 4 min. Załącznik nr 1  |
| 3.        | Informuje uczniów o temacie zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       | 2 min.                 |
| 4.        | <b>Ćwiczenie: Co wpływa na stan serca?</b><br>Proponuje całej klasie "burzę mózgów" na temat: Jakie czynniki mają wpływ na serce. Przedstawia zasady pracy przy pomocy "burzy mózgów". Sam zapisuje na tablicy pomysły zgłaszane przez uczniów.                                                                                                                        | Wymieniają czynniki mające wpływ na stan serca.                                                                                       | 12 min.                |
| 5.        | <b>Ćwiczenie: Wybór pozytywnych czynników mających wpływ na serce.</b><br>Prosi o wyodrębnienie (spośród podanych) czynników mających pozytywny i negatywny wpływ na stan serca. Mówi, że czerwoną kredą (flamastrami) będzie podkreślał czynniki negatywne, zieloną - pozytywne.                                                                                      | Dyskutują, proponują prowadzącemu kolor, jakim ma podkreślać wskazane czynniki.                                                       | 8 min.                 |
| 6.        | <b>Ćwiczenie: Budowanie trzech filarów zdrowego serca.</b><br>Proponuje uczniom, aby zaznaczone przez siebie pozytywne czynniki podzielili na zbiory: "Ruch i sport", "Prawidłowe odżywianie się", "Dobre emocje". Informuje uczniów, że są to trzy filary zdrowego serca.                                                                                             | Podchodzą kolejno do tablicy, wybierają pozytywny czynnik i zapisują flamastrami na papierze pakowym, pod nazwą odpowiedniego zbioru. | 10 min. Załącznik nr 2 |
| 7.        | Przedstawia planszę: "Trzy filary zdrowego serca". Informuje uczniów, że osoby, które opierają swoje życie na tych filarach, są szczęśliwsze, zdrowsze i wydolniejsze niż osoby, które nie uznają tego za konieczne. Proponują uczniom, aby sprawdzili, w jakim stopniu oni sami prawidłowo budują trzy filary zdrowego serca. Mówi, że zrobią to na następnej lekcji. |                                                                                                                                       | 5 min. Załącznik nr 3  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 8.  | <b>Ankiety: "Jak dbam o swoje serce?"</b><br>Rozdaje uczniom ankiety i instruuje. Prosi o wypełnienie.                                                                                                                                                                               | Zapoznają się z instrukcją, wypełniają ankiety.                                                             | 15 min. Załącznik nr 4, 5, 6, 7 |
| 9.  | <b>Ćwiczenie: Analiza wyników ankiet</b><br>Prosi uczniów o dyskusję nad wynikami swoich ankiet. Pyta o wnioski. W przypadku wątpliwości wyjaśnia, że im więcej odpowiedzi "prawda", tym gorzej dla serca ucznia                                                                     | Analizują własne ankiety. Dyskutują nad wynikami. Dzielią się z innymi tym, co sądzą o własnym stylu życia. | 10 min.                         |
| 10. | <b>Ćwiczenie: Co mogę zrobić, aby lepiej dbać o swoje serce?</b><br>Rozdaje uczniom karty pracy. Prosi o ich samodzielne wypełnienie.                                                                                                                                                | Każdy wypełnia "kartę pracy"                                                                                | 10 min. Załącznik nr 8          |
| 11. | <b>Podsumowanie zajęć:</b><br>Podsumowuje pracę uczniów, dziękuje za aktywność. Na zakończenie proponuje uczniom ćwiczenia pomocne w budowaniu trzeciego filaru zdrowego serca. Informuje uczniów, że w czasie tych ćwiczeń uwalniana jest adrenalina - hormon wytwarzany w stresie. | Wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcją, podawany przez prowadzącego zajęcia.                               | 10 min. Załącznik nr 9          |

#### Załącznik nr 1

##### "List od przyjaciela"

Cześć!

Jestem Twoim najwierniejszym przyjacielem, a Ty w ogóle o mnie nie myślisz i nie dbasz. Jeśli zapominałeś, jak ciężko dla Ciebie pracuję, to teraz przypominam.

W ciągu minuty przepompowuję od 4 do 6 litrów płynów. W ciągu jednej godziny - 360, a przez całą dobę od 8 do 10 tysięcy litrów. W ciągu 24 godzin wytwarzam energię, która wystarczałaby na podniesienie 75000 kilogramów. Jeżeli nasza przyjaźń przetrwa do Twoich 70 urodzin, to dowiesz się, że przepompowałem w tym czasie ok. 220 milionów płynów (objętość równa 22000 cystern).

Wybacz, że przypominam Ci o mojej ciężkiej pracy, ale od niej zależy przecież Twoje zdrowie i życie. Proszę, zauważ dbać o mnie tak, jak ja troszczę się o Ciebie.

**TWOJE SERCE**

Ps. Przypominam Ci, co powiedział 2000 lat temu Ch' i Po, nadworny lekarz Żółtego Cesarza w Chinach: "Leczenie choroby wtedy, gdy się pojawiła, przypomina kopanie studni, gdy chce się pić"

#### Załącznik nr 2

##### Budowanie trzech filarów zdrowego serca.

###### Sport i ruch

1.

2.

...

...

...

###### Prawidłowe odżywianie się

1.

2.

...

...

...

###### Dobre emocje

1.

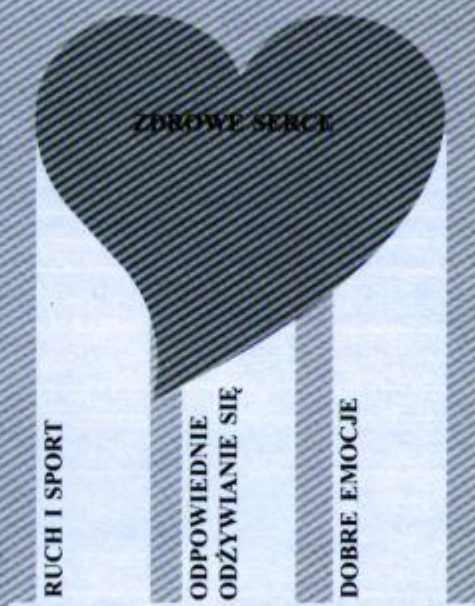
2.

...

...

...

Załącznik nr 3  
"Trzy filary zdrowego serca"



scenariusz

Załącznik nr 4  
Instrukcja do ankiet

Ankiety są napisane w pierwszej osobie. Czytaj je tak, jakbyś mówił (a) o sobie. Bardzo ważne jest, abyś odpowiadał (a) tak, jak naprawdę myślisz. Jeśli masz jakieś wątpliwości, poproś o wyjaśnienia osobę prowadzącą zajęcia. Właściwą odpowiedź zaznacz, wpisując krzyżyk w odpowiednią kratkę. Przykład prawidłowego zaznaczania odpowiedzi.

| L.p. |                              | PRAWDA | NIEPRAWDA |
|------|------------------------------|--------|-----------|
| 1.   | Jestem uczniem gimnazjum     | X      |           |
| 2.   | Nie jestem uczniem gimnazjum |        | X         |

Załącznik nr 5  
Ankieta "Jak dbam o swoje serce - ruch i sport"

| L.p. |                                                                  | PRAWDA | NIEPRAWDA |
|------|------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| 1.   | Unikam ćwiczeń fizycznych                                        |        |           |
| 2.   | Szybko się męczę                                                 |        |           |
| 3.   | Palę papierosy                                                   |        |           |
| 4.   | Piję alkohol                                                     |        |           |
| 5.   | Nie unikam nadmiernego obciążenia fizycznego                     |        |           |
| 6.   | Pomijam rozgrzewkę                                               |        |           |
| 7.   | Ćwiczę, gimnastykuję się nieregularnie                           |        |           |
| 8.   | Jem obfite posiłki przed treningiem                              |        |           |
| 9.   | Nie uzupełniam płynów podczas forsownych ćwiczeń                 |        |           |
| 10.  | Nawet przy chłodnej pogodzie biegam tylko w krótkich spodenkach  |        |           |
| 11.  | Wykonuję forsowne ćwiczenia nawet wtedy, gdy jestem przeziębiony |        |           |
| 12.  | Jeżeli przyjmuję leki, nie pytam lekarza, czy mogę ćwiczyć       |        |           |
| 13.  | Intensywnie ćwiczę nawet po dłuższej przerwie                    |        |           |
| 14.  | Po forsownych ćwiczeniach szybko schładzam ciało                 |        |           |
|      | SUMA:                                                            |        |           |

Załącznik nr 6

Ankieta: "Jak dbam o swoje serce - odpowiednie odżywianie się"

| L.p. |                                                                            | PRAWDA | NIEPRAWDA |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| 1.   | Mam nadwagę                                                                |        |           |
| 2.   | Piję alkohol                                                               |        |           |
| 3.   | Jem dużo słodczy                                                           |        |           |
| 4.   | Jadam przed położeniem się spać                                            |        |           |
| 5.   | Piecząwo częściej smaruję masłem niż miękką margaryną                      |        |           |
| 6.   | Często spożywam produkty smażone na smalec                                 |        |           |
| 7.   | Zjadam mało produktów bogatych w białko, np. ryby, jaja, produkty mleczne. |        |           |
| 8.   | Często zdarza się, że nie jadam surowych owoców i warzyw                   |        |           |
| 9.   | Piję dużo kawy lub mocnej herbaty                                          |        |           |
| 10.  | Jem bardzo szybko                                                          |        |           |
| 11.  | Najczęściej jadam białe pieczywo                                           |        |           |
|      | SUMA:                                                                      |        |           |

Załącznik nr 7

Ankieta: "Jak dbam o swoje serce - dobre emocje"

| L.p. |                                                                                                                     | PRAWDA | NIEPRAWDA |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| 1.   | Przy odpowiedziach i sprawdzianach robi mi się gorąco lub zimno i mam pustkę w głowie, mimo że się nauczyłem (-łam) |        |           |
| 2.   | Mam kłopoty z zasypianiem                                                                                           |        |           |
| 3.   | Zdarza się, że budzę się w nocy bez powodu                                                                          |        |           |
| 4.   | Często myślę: "Znowu mi się nie uda"                                                                                |        |           |
| 5.   | Myślę, że nie mam prawa do błędów                                                                                   |        |           |
| 6.   | Często jestem rozdrażniony                                                                                          |        |           |
| 7.   | Ciężko znośę porażkę                                                                                                |        |           |
| 8.   | Nie lubię siebie                                                                                                    |        |           |
| 9.   | Zdarza się, że jestem sparaliżowany strachem                                                                        |        |           |
| 10.  | Często pogrążam się w smutku                                                                                        |        |           |
| 11.  | Często popadam w konflikty z otoczeniem                                                                             |        |           |
| 12.  | Nie potrafię panować nad swoimi emocjami                                                                            |        |           |
| 13.  | Często brakuje mi czasu na podstawowe obowiązki                                                                     |        |           |
| 14.  | Nie potrafię się zrelaksować                                                                                        |        |           |
| 15.  | Jestem zawistny                                                                                                     |        |           |
| 16.  | Długo pamiętam wyrządzone mi krzywdy                                                                                |        |           |
| 17.  | Thunie w sobie emocje                                                                                               |        |           |
|      | SUMA:                                                                                                               |        |           |

Załącznik nr 8

Karta pracy: "Co mogę zrobić, aby lepiej dbać o swoje serce"

| Filar zdrowego serca    | W najbliższym miesiącu będę | W najbliższym miesiącu nie będę |
|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Ruch i sport            |                             |                                 |
| Właściwe odżywianie się |                             |                                 |
| Dobre emocje            |                             |                                 |

Załącznik nr 9

Ćwiczenia: Uwalnianie adrenaliny

Napij mocno całe ciało wraz z głębokim wdechem (5 - 7 sek), a następnie wraz z wydechem powoli rozluźnij poszczególne partie mięśni: prawa i lewa noga ..... miednica ..... brzuch ..... kark ..... ramiona i prawa i lewa ręka ..... szczęki ..... usta ..... czoło ..... oczy .....

Jak się czujesz?



# Wartość Serca

Rozmowa z Profesorem Jimem Dudleyem z Uniwersytetu Stanu Karoliny Północnej w Charlotte oraz z Joanną Dudley, pracownikiem kliniki Carbarrus County Home Health na temat: „Przygotowanie do profesjonalnej pracy w sferze opieki społecznej w USA”.

Spotkanie miało miejsce podczas szkolenia-konferencji zorganizowanej z inicjatywy Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia w maju 2000 roku.

**Redakcja:** Co jest najbardziej istotne w Państwa pracy? Jakie wartości z nią związane wymienilibyście Państwo jako najważniejsze?

**Prof. J.R. Dudley:** Staramy się przede wszystkim o to, by ludzie, którymi się opiekujemy mogli w miarę swych możliwości decydować o sobie. By stwarzać im możliwość decydowania o kształcie swego życia. Jest to więc szacunek dla ich godności.

Inna, istotna sprawa to budowanie takich relacji z podopiecznymi, które wyrażają się poprzez postawę nie oceniania ich zachowań.

Ludzie cierpiący na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne otoczeni są aurą podejrzliwości i niechęci. To znany problem "stygmatyzacji". Staramy się w kontaktach z pacjentami być bardzo uważni, komunikować się z nimi w sposób dla nich czytelny, bez podtekstów, nie oceniając ich zachowań. Czasami bywa to rzeczywiście bardzo trudne.

Niezmiernie ważne jest nie okazywanie im nie tylko poczucia wyższości, nie mówiąc już o żartach z różnych ich ułomności, ale po pro-

stu okazywanie im głębokiego szacunku. Nawet jeśli mają poważne problemy z jasnym wyrażaniem swoich myśli i emocji.

**Redakcja:** Czy kontaktując się z polskimi pacjentami odniósł Pan wrażenie, że czują się oceniani przez personel?

**Prof. J.R. Dudley:** Mieliśmy okazję spotkać się z niewielką grupą ludzi. Odniosłem wrażenie, że ci, z którymi rozmawiałem, czują się szanowani. Nie odniosłem wrażenia, rozmawiając z pielęgniarkami i pracownikami socjalnymi, że odnoszą się krytycznie do pacjentów. To, co zauważyłem, to ich serdeczny, życzliwy, ludzki stosunek do chorych.

**Redakcja:** Czy miał Pan możliwość rozmawiania z pacjentami?

**Prof. J.R. Dudley:** Mieliśmy spotkanie z grupą ok. 30 osób. Nie było oczywiście możliwości porozmawiania z wszystkimi. Więc mogę podzielić się jedynie ogólnymi wrażeniami, któ-

...ale  
po prostu  
okazywanie  
im głębokiego  
szacunku



Istnieją także specjalne kursy i treningi dla wychowawców i nauczycieli, dające możliwość zdobycia specjalistycznej wiedzy w dziedzinie komunikacji z pacjentami

re są dobre. Ale nawiązując do Pana zasadniczego pytania, niezwykle istotną wartością w naszej pracy, oprócz szacunku dla godności pacjenta, a co za tym idzie postawą nie oceniającą, jest indywidualizacja relacji.

**Redakcja:** Czy mógłby Pan przybliżyć to w kilku słowach?

**Prof. J.R.Dudley:** Na przykład, gdy rozmawiamy z osobą mającą problemy z mówieniem i wyrażaniem swych myśli, zawieszamy swój sąd o niej, jako o osobie "nie nadającej się" do dobrej komunikacji. Staramy się dać jej pełną uwagę, na jaką w pełni zasługuje jako indywidualna, niepowtarzalna jednostka. Jako ten człowiek, a nie inny.

Staramy się zwracać uwagę na wszystkie oznaki jej odrębności. Kiedy rozmawiam z pacjentem, zastanawiam się, co w nim jest niepowtarzalnego i staram się to widzieć. Może jego uśmiech?

Sprawiedliwość wymaga, by każdy został indywidualnie wysłuchany i by nasi pracownicy socjalni mogli walczyć o najlepsze szanse dla jego życia i zdrowia.

**Redakcja:** Czy sztuka komunikacji, sztuka aktywnego słuchania wymaga specjalnych treningów dla pracowników socjalnych i jest stałą częścią Waszego programu?

**Prof. J.R.Dudley:** Tak. To wymaga specjalnego, co najmniej czteroletniego kształcenia na poziomie collegu. Potem nasi pracownicy uczęszczają na specjalne, doksztalające kursy.

**Joanna Dudley:** Istnieją także specjalne kursy i treningi dla wychowawców i nauczycieli, dające możliwość zdobycia specjalistycznej wiedzy w dziedzinie komunikacji z pacjentami. Są one dostępne dla wszystkich zainteresowanych tego rodzaju pracą. Chciałabym nawiązać do tego, co mówiliśmy na temat wartości. Powiedziałabym, że najważniejszą wartością, której staramy się być wierni w naszej pracy, jest umiejętność widzenia i traktowania każdego chorego jako pełnej osoby. Jako oso-

by posiadającej nie tylko ciało fizyczne, ale swą pełnię życia uczuciowego, swoje myśli i to, co nazywamy duszą. Bez względu na stopień ograniczenia lub upośledzenia, pacjent jest istotą pełną. Toteż staramy się widzieć, rozpoznawać i mieć wciąż przed oczami ten najbardziej ludzki, duchowy pierwiastek - osobowość, osobę, duszę.

Nawet wtedy, gdy to, co widzimy wskazuje na głęboki proces destrukcji, pamiętajmy, że każdy człowiek jest istotą duchową.

Nie jesteśmy w takim widzeniu pacjentów odosobnieni. W USA istnieje 6 wspólnot (Campell Village?), a innym, dobrym przykładem są wspólnoty Arki Jeana Vaniera.

Amerykanie są tak zlaicyzowanym, kulturowo zróżnicowanym społeczeństwem, że w pewnym sensie rozmaite grupy i wspólnoty ludzi, których tu nie wymienię, bo tych grup jest wiele, pełnią rolę "kościółów".

Wielu ludzi, którzy nie znajdują dla siebie miejsca w kościołach, w poszukiwaniu istotnych dla siebie wartości znajduje je w tego rodzaju działalności.

Mimo, że przecież jest to niezwykle trudna praca, wymagająca znajomości i umiejętności wielu technik terapeutycznych i komunikacyjnych. Bo trzeba naprawdę wiedzieć w jaki sposób dotrzeć do duszy człowieka, który jest przerażony, płacze, krzyczy, bywa agresywny albo próbuje uciekać przed samym sobą.

Trzeba nieustannie zadawać sobie pytanie, kim jest dla mnie ten człowiek, co mogę naprawdę mu ofiarować, w jaki sposób budować z nim relację porozumienia i zaufania. W jaki sposób pomóc mu najlepiej dla niego samego.

**Prof.J.R.Dudley:** Tak. Bardzo istotnym aspektem naszej pracy, na który zwracamy nieustanną uwagę wszystkich naszych pracowników i współpracowników, są właśnie wartości duchowe.

Nie chodzi tu o przynależność do tego, czy innego kościoła, do tej lub innej tradycji religijnej.

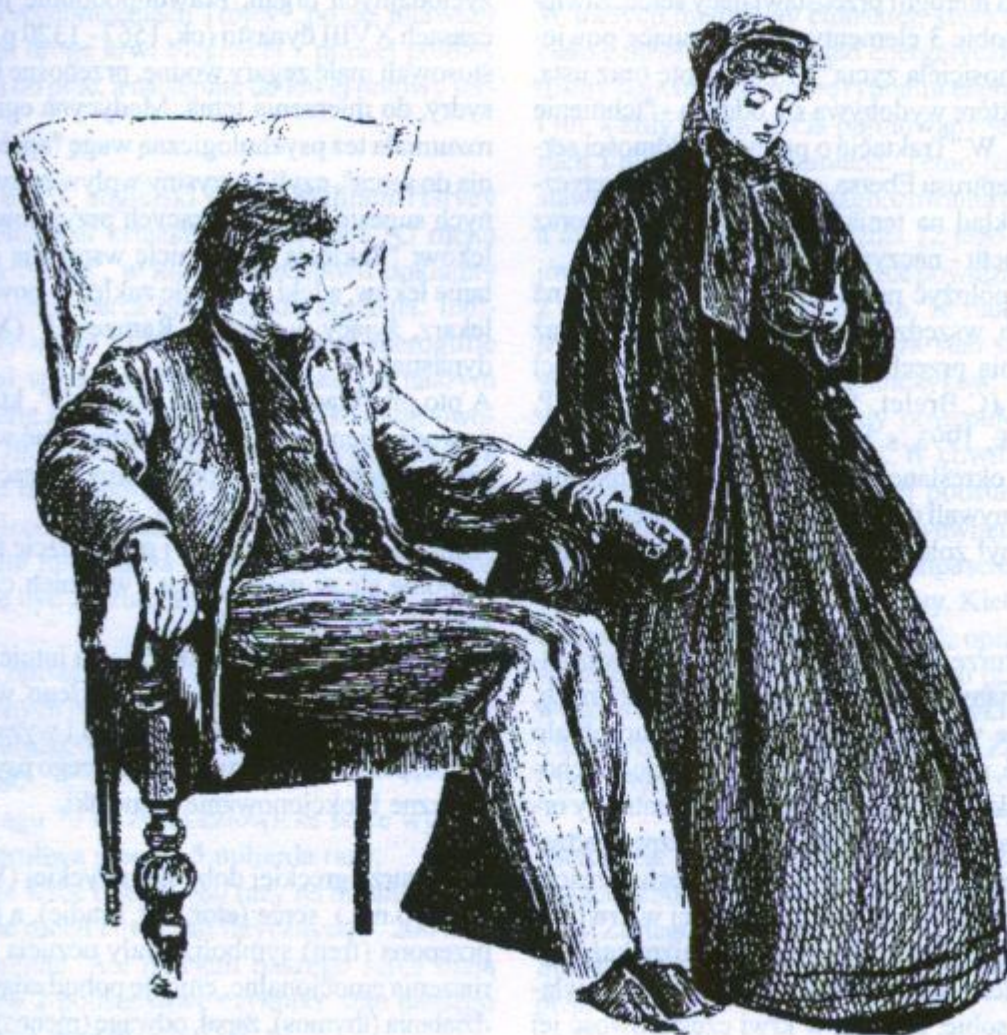
Chodzi o to, że nasz pacjent w relacji z pracownikiem socjalnym tworzą wzajemnie jakąś wartość duchową.

**Joanna Dudley:** Chodzi też o to, by przestać myśleć o życiu wyłącznie w kategoriach materialnych i materialistycznych. W kategoriach, które oceniają człowieka ze względu na jego możliwości finansowe, na to, co "produkuje", jak, co i ile konsumuje.

**Prof.J.R.Dudley:** W tej przemianie ku kapitalizmowi, jaka dokonuje się obecnie w naszym kraju, powinniście pamiętać o tych niebezpieczeństwach, które kapitalizm ze sobą niesie i chronić te wartości, które zawiera w sobie ludzkie serce.

**Redakcja:** Dziękujemy Państwu za tę krótką rozmowę, mając nadzieję, że następnym razem będziemy mogli porozmawiać nieco dłużej, ukazując czytelnikom "Promotora" konkretne wymiary Waszej pracy.

(Rozmowa nie autoryzowana, przeprowadzona we Wrocławiu, 19.05.2000. Z amerykańskimi gośćmi rozmawiał dr Lesław Kulmatycki i R. Niemierowska)



chronić te  
wartości,  
które zawiera  
w sobie  
ludzkie serce

# Serce

## Korzeń życia

Renata M. Niemierowska



Znaki zodiaku a fizjologia ciała,  
1483, drzeworyt

zdrowie i kultura



"Śmiało, leki!  
Postępujcie  
i przepędźcie  
to, co znajduje  
się w moim  
sercu  
i w moich  
członkach!"  
zakłęcia egipskie

Egipski hieroglif przedstawiający serce, zawierał w sobie 3 elementy symbolizujące powietrze, "nosiciela życia" - żywą istotę oraz usta, przez które wydobywa się oddech - "tchnienie życia". W "Traktacie o pracy i znajomości serca" z papiirusu Ebersa, zawierającym teoretyczny wykład na temat roli i funkcji serca oraz jego metu - naczyń, czytamy:

"Jeśli położyć palec na głowie, na karku, na nogach, wszędzie spotyka się serce, ponieważ naczynia przechodzą przez wszystkie części ciała" (C.Brelet, Święta medycyna. GWP, Gdańsk, 1993, s.28).

Serce, określane słowami haty i ib, Egipcjanie porównywali do wielkiego boga, którego świątynią był żołądek, określany mianem "bramy serca".

W kulturze egipskiej, podobnie jak we wszystkich znanych nam cywilizacjach starożytnych, a także we współczesności, serce uosabiało dobroć, miłość, najwyższą inteligencję i duchowe piękno. Rozumiane było jako centralny organ ciała, którego funkcją było rozprowadzanie, za pośrednictwem czterdziestu sześciu metu, życiodajnej energii zawartej w krwi.

Lekarze egipscy pojmowali organizm każdego człowieka jako indywiduum, posiadające właściwą sobie, zawartą w krwi częstotliwość jej

życiodajnych drgań. Prawdopodobnie już w czasach XVIII dynastii (ok. 1567 - 1320 p.n.e.) stosowali małe zegary wodne, przenośne klepsydry, do mierzenia tętna. Medycyna egipska rozumiała też psychologiczną wagę "apelowania do serca", czyli korzystny wpływ pozytywnych sugestii, towarzyszących przyjmowaniu leków: "Zakłęcia znakomicie wspierają działanie leków, a leki działają zakłęb" - powiada lekarz, żyjący w czasach Ramzesa I (XVIII dynastia).

A oto przykład egipskiego "zakłęcia", które z powodzeniem moglibyśmy zastosować w dzisiejszych czasach, gdy próbujemy uporać się z migreną, wywołaną stresem:

"Śmiało, leki! Postępujcie i przepędźcie to, co znajduje się w moim sercu i w moich członkach!" (op. cit., s.31).

Przytoczone zakłęcie wskazuje na intuicyjną, holistyczną wizję organizmu ludzkiego, w którym serce - ośrodek pozytywnych i wyższych uczuć, pełni rolę centrum regulującego psychofizyczne funkcjonowanie jednostki.

W kulturze greckiej doby homeryckiej (VIII - VII w p.n.e.) serce (etor, ker, kradie), a także przepona (fren) symbolizowały uczucia i poruszenia emocjonalne, emocję pobudzającą do działania (thymos), zapał, odwagę (menos) oraz

myślenie wraz z towarzyszącymi mu uczuciami. Bohater Odysei pozostaje wprawdzie we władaniu samodzielną mocą, thymosów, kierujących działaniem człowieka, lecz jest w stanie nad nimi zapanować, skłaniając i namawiając swe serce do wytrwałości w obliczu przeciwności losu.

Wiedza na temat anatomii serca, którą Grecy w dużej mierze przejęli od Egipcjan, była niewystarczająca, by w pełni zrozumieć zagadkę funkcjonowania tego niezwykłego organu.

Toteż ani Arystoteles, ani Hipokrates, a za nimi ojcowie medycyny europejskiej, przez wiele stuleci nie pojmowali, w jaki sposób życiodajna krew przenika z prawej do lewej komory serca. Według Galena miała ona przechodzić przez otwory w przegrodzie mięśniowej, oddzielającej od siebie obie komory. Dopiero w XVI wieku Michael Servetus, anatom i filozof, w dziele zatytułowanym "Siedem ksiąg o błędnych wyobrażeniach Trójcy", po raz pierwszy opisał drogę krwi biegnącej z prawej połowy serca do płuc, a następnie do lewej połowy serca.

W 1628 r. angielski lekarz William Harvey opublikował książkę zatytułowaną "O ruchu serca i krwi", w której przedstawił dokładny opis pracy serca oraz układu krążenia. Intuicyjny obraz zawarty w egipskim hieroglifie został wyrażony językiem bliższym naszym czasom. Jak doniosłe było opublikowanie owych długoletniej pracy dla samego autora, a także dla współczesnych mu umysłów doby Oświecenia, świadczą słowa autora:

"Wiele razy kusiła mnie myśl, iż ruch serca może być zrozumiały tylko dla Boga".

Dziś opisujemy serce jako układ dwóch elektrycznych pomp, pracujących w trzech fazach: rozkurczu, skurczu przedsionków i skurczu komór.

W ciągu 70 lat życia człowieka serce wykona tę ciepłą pracę 2,5 miliarda razy.

Nasze serce bije 60 - 80 razy na minutę, zaś w czasie ruchu i ćwiczeń fizycznych - 200 razy na minutę. Ale na rytm naszego serca mają wpływ 2 podstawowe czynniki: stan naszego zdrowia oraz e m o c j e.

Serce reaguje na strach, lęk i stres przyspieszeniem pulsu, gdyż zmusza je do tego zaburzona równowaga hormonalna, zwiększając zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen. Stres podnosi poziom cholesterolu, powodując po latach miażdżycę naczyń wieńcowych. Strach, lęk, stres, negatywne emocje dosłownie niszczą nasze serce. A przecież zarówno w kulturze Zachodu jak i na Wschodzie, serce symbolizuje najwyższe, pozytywne emocje: miłość, szlachetność, współczucie, odwagę. Rytm serca i rytm oddechu to dwa uniwersalne, najstarsze symbole życia, a zarazem dwa najbardziej oczywiste rytmy naszych ciał.

Mickiewiczowskie wezwanie : "Miej serce i patrzaj w serce" zawiera w sobie przesłanie bliskie tej samej, najstarszej, ludzkiej intuicji, która od wieków widziała w sercu "nosiciela życia".

W tradycji medycyny chińskiej, która opisuje ciało człowieka jako układ energetyczny, rządzone dopełniającymi się rytmem energii jang i jin, każdy objaw życia pojmowany jest jako ruch i nieustanna przemiana. Tętno jest podstawowym narzędziem diagnozowania chorób, a medycyna chińska rozróżnia 12 jego rodzajów. W tradycji chińskiej "Serce powiązane jest z radością. Interesujące jest to, że radość nie jest uważana za emocję, ale za stan spokoju wewnętrznego. Według Chińczyków, radość wzrasta od wewnątrz, kiedy postępujemy w zgodzie z tym, co jest w nas. W chwili takiej jesteśmy dostrojeni do naszej podstawowej natury, naszego prawdziwego, wewnętrznego bytu, dlatego też radość jest kompasem, przewodnikiem do istoty naszej duszy. Kiedy mówimy "podążaj za głosem serca", opisujemy ścieżkę, która prowadzi do naszego prawdziwego wnętrza" (w: T.Monte, Encyklopedia Medycyn Świata. Wschód i Zachód a Zdrowie Ciała. Bydgoszcz 1999, s.164-165).

"Serce jest korzeniem życia" - powiada autor liczącej 2500 lat "Klasyki wewnętrznej medycyny Żółtego Cesarza".

Serce jest korzeniem życia - dosłownie i w przenośni.

"Miej serce  
i patrzaj  
w serce"



Program promocji zdrowia: "Profilaktyka chorób serca. Walka z hipercholesterolemią jako najgroźniejszym czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia" realizowany od 15.05.2000 do 31.10.2000 przez Lecznico-Rehabilitacyjny Ośrodek Medycyny Rodzinnej w Sobótce, współfinansowany przez Dolnośląską Regionalną Kasę Chorych.

## "Warto było"

Swym programem chcieliśmy objąć olbrzymią część podległej nam populacji, program kierowaliśmy do mieszkańców miasta i gminy Sobótka.

Nasza tegoroczna przygoda z promocją zdrowia rozpoczęła się od konkursu ofert programów promocji zdrowia ogłoszonego przez Wydział Promocji Zdrowia Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych z początkiem bieżącego roku. Powstał pomysł, wstępna diagnoza wyjściowa, określiliśmy cele, zadania, sposoby ich realizacji, przewidywane koszty. Nie były to obce nam zagadnienie. Z ideą promocji zdrowia spotkaliśmy się już znacznie wcześniej. Jedni realizowali programy edukacyjne w ramach swej wcześniejszej pracy w szpitalu, inni prowadzili wraz z nauczycielami klasy promocji zdrowia w nauczaniu początkowym, czy też organizowali "białe soboty" poświęcone różnym problemom zdrowotnym, w większości uczestniczyliśmy w warsztatach promocji zdrowia zorganizowanych dzięki współpracy z Wydziałem Promocji Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych. Mieliliśmy za sobą lata pracy, obserwacji, wniosków, sukcesów i potknięć, ale to co chcieliśmy zrealizować było dość wyjątkowe. Swym programem chcieliśmy objąć olbrzymią część podległej nam populacji, program kierowaliśmy do mieszkańców miasta i gminy Sobótka, z których ponad dziesięć tysięcy to nasi podopieczni. Działania miały dotyczyć dzieci, młodzież i dorosłych, czyli wszystkich mieszkańców naszej gminy. Powstał "Program walki z hipercholesterolemią jako najgroźniejszym czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia". Program był realizowany przez Lecznico-Rehabilitacyjny Ośrodek Medycyny Rodzinnej w Sobótce od połowy maja do końca października bieżącego roku. Działania były wielokierunkowe. Z populacji około sześciu ty-

sięcy pacjentów powyżej czterdziestego roku życia wyselekcjonowaliśmy poprzez przeprowadzenie ankiety wstępnej około dwa tysięcy osób, u których występują co najmniej trzy z tak zwanych czynników ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia. Tę grupę zakwalifikowaliśmy do wstępnego badania poziomu cholesterolu. Pacjenci zgłaszali się sukcesywnie, w kolejnych miesiącach akcji. Podwyższony poziom cholesterolu stwierdzono u 1128 osób. U pacjentów tych włączono nefarmakologiczne metody postępowania. Zlecano dietę niskocholesterolową, często również niskokaloryczną, zachęcano do aktywnego spędzania wolnego czasu, propagowano prozdrowotne zachowania z unikaniem palenia tytoniu i używania nadmiaru soli. Były to dziesiątki a może i setki godzin rozmów z pacjentami, w trakcie których nie zlecano, często zaskoczonymu tym postępowaniem pacjentowi, kolejnych w jego życiu tabletek, lecz preferowano prozdrowotne zachowania jako sposób na zdrowsze życie. Jak wykazały przeprowadzone później badania kontrolne, u większości z badanych uzyskano spadek poziomu cholesterolu umożliwiając dalsze postępowanie nefarmakologiczne. Tylko u 392 pacjentów trzeba było poza nefarmakologicznymi metodami terapii sięgnąć również po leki. Równolegle do przeprowadzanych rozmów, rozdawanych diet niskocholesterolowych i kólek kalorycznych, zalecanych "recept na wysiłek", odbywały się na terenie naszej placówki pogadanki, prelekcje, wykłady, w których w sumie uczestniczyło około 800 osób. Osobna część naszego programu była kierowana do dzieci i młodzieży szkolnej. Dzięki współpracy z placówkami

nauczania naszej gminy udało się przeprowadzić liczne zajęcia na terenie szkół. Program przeprowadzanych zajęć dostosowany był do wieku ich uczestników - młodsze dzieci robiły zdrowe kanapki i sałatki, starsze liczyły kalorie i planowały zdrowe posiłki, a uczniowie gimnazjum i liceum obok zdrowych sposobów odżywiania poznawali sposoby walki ze stresem, prozdrowotne sposoby spędzania wolnego czasu, pisali ankiety na temat palenia tytoniu. Była to nauka, ale również wspaniała zabawa. W sumie w zajęciach przeprowadzanych na terenie placówek nauczania brało udział 564 uczniów i 26 nauczycieli.

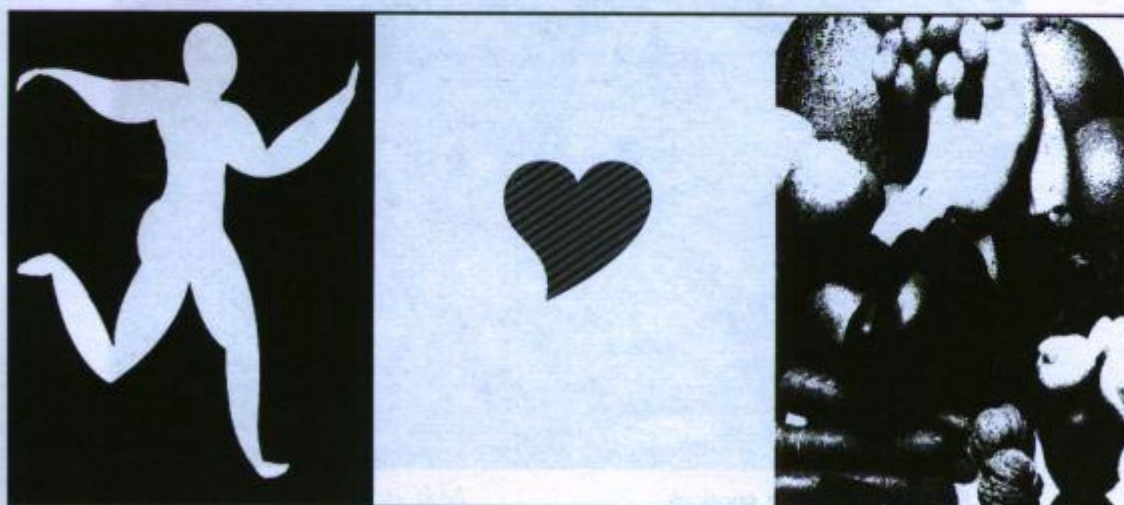
W realizację programu zaangażowani byli prawie wszyscy pracownicy naszej placówki: lekarze rodzinni, pielęgniarki środowiskowo-rodzinne, pielęgniarki higieny szkolnej, pracownicy laboratorium. Dla nich wszystkich idea promocji zdrowia stała się teraz rutynowym sposobem postępowania, nieodłączną częścią ich myślenia o pacjencie. Co osiągnęliśmy? Sądzę, że bardzo wiele: zmodyfikowaliśmy swój własny sposób myślenia, wyselekcjonowaliśmy z podległej naszej opiece populacji grupę osób, u których istnieje hipercholesterolemia a nie ma jeszcze jawnych schorzeń układu krążenia i objęliśmy tę grupę szeroko pojętym postępowaniem (zarówno niefarmakologicznym jak i farmakologicznym) mającym na celu ograniczenie możliwości wystąpienia chorób układu krążenia w przyszłości. Osiągnęliśmy normalizację wyników badań kontrolnych u znamienitej większości badanych, rozpropagowaliśmy prozdrowotne sposoby zachowań wśród mieszkańców naszej gminy. Myślę, że nie ma mieszkańca Sobótki, który w jakikolwiek sposób nie ze-

tknął się z naszym programem. Na ostateczne wyniki tegorocznego programu promocji zdrowia przyjdzie nam czekać parę lat. Ostatecznym efektem i sukcesem będzie spadek zachorowań na choroby układu krążenia na naszym terenie.

W chwili obecnej dzięki współpracy z Wydziałem Promocji Zdrowia Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych udało się nam otrzymać środki na dalszą realizację naszego programu ze środków "Narodowego Programu Ochrony Serca". Tę część programu kierujemy do mieszkańców wsi naszej gminy. Ze względu na miesiące letnie i spiętrzenie prac polowych, jak i na niedogodne połączenia komunikacyjne nie brali oni liczniejszego udziału we wcześniej realizowanych działaniach. W tej chwili to my docieramy do nich. Badania laboratoryjne, konsultacje lekarskie, prelekcje odbywają się w wiejskich świetlicach, w szkolnych salach, w mieszkaniach sołtysów. Są ogłoszenia na wiejskich płotach, informacje głoszone przez proboszczy w trakcie niedzielnych mszy, jest ogromne zaangażowanie mieszkańców wsi, są porady udzielane na miejscu, diety niskocholesterolowe, koła kaloryczne, kolorowe plakaty, broszury propagujące prozdrowotne sposoby zachowań napisane jasnym i zrozumiałym dla wszystkich językiem. Przeprowadzana akcja spotyka się z ogromnym entuzjazmem i poparciem mieszkańców wsi. Akcja trwa, ale już teraz widać, że warto było...

**Jolanta Kosowska**, lek.med., koordynator programu promocji zdrowia realizowanego przez Lecznico-Rehabilitacyjny Ośrodek Medycyny Rodzinnej w Sobótce.

idea promocji  
zdrowia stała  
się teraz  
rutynowym  
sposobem  
postępowania,  
nieodłączną czę-  
ścią myślenia  
o pacjencie



# Goście ze szczytów

**w ramach comiesięcznych  
spotkań z cyklu „Trzymaj się  
prosto”**

Agnieszka Jaszcak

Wiedzieli, że  
nagrodą jest  
występ  
w grupie  
prezentującej  
ćwiczenia  
oraz autograf  
sportowca

Chciałabym podzielić się swoim pomysłem z czytelnikami „Promatora”. Od września 1998 roku organizuję w SP Nr 106 we Wrocławiu (obecnie Zespół Szkół Nr 11) comiesięczne spotkania z cyklu „Trzymaj się prosto”. Moimi gośćmi byli utytułowani sportowcy m.in.: Tomasz Kuchar (Mistrz Polski w Rajdach Samochodowych), Agnieszka i Seweryn Sypienowie (Mistrzowie Europy w Karate), Anna i Jerzy Jabczyński (Wicemistrzowie Polski w Tańcu Towarzystw).

Pomysł narodził się nagle. Zdobywając doświadczenie w pracy z młodzieżą szkolną i przedszkolną zdałam sobie sprawę, iż aby zachęcić do czynnego uczestnictwa w lekcjach gimnastyki korekcyjnej należy dać „coś więcej”. Przyznam się szczerze, że byłam pełna obaw jak odbiorą to uczniowie.

Na pierwsze spotkanie dla uczniów klas I -III zaprosiłam ówczesną uczennicę naszej szkoły - Mistrzynię Polski w Tenisie Stołowym Darię Łuczakowską. Moja trema była ogromna. Spotkanie rozpoczęłam od przedstawienia gościa i kilku pytań dotyczących kariery sportowej. Zauważyłam, jak wielki podziw maluje się na twarzach uczniów oglądających medale, dyplomy, puchary Darii. W tej tak niezwyklej chwili niektórzy uczniowie zwracali się do gościa „Pani Dario”. W przerwie spotkania grupa uczniów prezentowała przygotowany przeze mnie zestaw ćwiczeń dla danej wady postawy.

Powoli spotkania nabierały rozmachu. Uczniowie chętniej uczestniczyli w gimnastyce korekcyjnej. Wiedzieli, że nagrodą jest występ w grupie prezentującej ćwiczenia oraz autograf sportowca. Zaczęli prosić o spotkania z wybranymi sportowcami. Starałam się spełnić ich prośby. Co istotne, do dnia dzisiejszego na moje zaproszenie wszyscy zawodnicy odpowiadali pozytywnie. Uczniowie poznając ćwiczenia korekcyjne poznawali jednocześnie różne dyscypliny sportu. Boddcem dla nich było spotkanie



Fot. SP 106. W czasie spotkań

"twarzą w twarz" ze sportowcem, którego znamy z telewizji, gazety czy radia. Niektórzy uczniowie założyli sobie pamiętniki w których gromadzą cenne autografy. Inni otrzymali piękne kalendarze, sprzęt sportowy za prawidłowe odpowiedzi na pytania dotyczące prezentowanych dyscyplin.

Oczywiście nie obyło się bez zabawnych sytuacji. Mój uścisk dłoni z koszykarzem Mirosławem Łopatką (220 cm wzrostu) i Adamem Wójcikiem (215 cm wzrostu) przy moim wzroście (168 cm) wywołał burzę śmiechu. Ciekawym pomysłem była walka judo uczennicy klasy II z Rafałem Kubackim, Mistrzem Świata w Judo w kategorii open. Mała kruszynka rzuciła Mistrza na matę. Oczywiście dzięki dokładnemu instruktażowi, a podziw był ogromny. Innym razem, kiedy do sali weszła młoda kobieta w dresie reprezentacyjnym i z karabinkiem, mało kto, nawet wśród nauczycieli, rozpoznał w niej Mistrzynię Olimpijską Renatę Mauer - Różańską.

Z biegiem czasu dowiedziałam się, że i wśród rodziców naszych uczniów są sportowcy. Spotkanie z Krzysztofem Puzianowskim (Wicemistrzem Europy w Sermierce) i jego synem uczniem klasy IV pozwoliło nam poznać strój szermierza i zasady walki. Drugi duet tworzyli Andrzej Maksymiuk (Mistrz Świata w Zapasach) i syn, którzy pozwolili na moment przenieść się do starożytnych Aten.

W naszej Szkole istnieją klasy integracyjne. Można by zadać pytanie, czym dla nich są te spotkania. Z pewnością nie zapomną jednego z nich. Długo dojrzewała we mnie myśl, aby zaprosić znanego Paraolimpijczyka. Obawiałam się reakcji młodzieży. Ale to co zobaczyłam i usłyszałam przeszło moje wyobrażenia. Moim gościem był wielokrotny Mistrz Świata w Podnoszeniu Ciężarów, czterokrotny Złoty Medalista Paraolimpijski Ryszard Tomaszewski. Mężczyzna ogromnego ciepła i mądrości, gdy na wózku inwalidzkim wjechał na salę uczniowie powitali go gromkimi brawami i dał się słyszeć cichy szept: "Ale ten facet ma bary". Kiedy opowiadał swoją historię, w sali panowała cisza. A wiercie mi, trudno czasami zapamiętać nad 250 uczniami. Od Pana Ryszarda dowiedziałam się, że na całym świecie organizowane są podobne spotkania już w przedszkolu. Pan Ryszard udowodnił wszystkim, że mimo wielu przeszkód, przy ogromnym samozaparciu, pomocy rodziny, można pogodzić się z samym sobą, odnieść sukces i zdobyć medal o którym się nie śniło.

Czytelników "Promotora" gorąco zachęcam do organizowania takich spotkań. A na zakończenie proszę, nie zniechęcajcie się zbyt szybko. Ja na współpracę ze strony rodziców uczniów musiałam czekać rok. Ale było warto! Chciałabym bardzo gorąco podziękować moim gościom którzy poświęcili swój czas, aby zawiązać w nasze Szkolne progi.

Mężczyzna  
ogromnego  
ciepła  
i mądrości



Fot. SP 106. W czasie spotkań

1. Serce to motor naszego działania, ale jak on działa, zależy przede wszystkim od „motorniczego”.

PROMOTOR

serce

2. Za epidemię chorób serca w naszym kraju przede wszystkim odpowiedzialna jest służba zdrowia.

PROMOTOR

serce

3. Gdybym był lekarzem, to na receptę wpisywałbym dawkę ruchu i pogody ducha.

PROMOTOR

serce

4. Na coś ludzie muszą chorować, więc co za różnica, czy to serce, czy coś innego.

PROMOTOR

serce

5. Albo ktoś ma mocne serce i robi wszystko na co ma ochotę, albo ma słabe i niewiele zda się zdrowy tryb życia.

PROMOTOR

serce

6. Najważniejszy czynnik ryzyka w chorobach serca to brak wysiłku fizycznego.

PROMOTOR

serce

7. Polski styl życia i sposób reagowania na otaczające problemy z założenia jest „zawałowy”.

PROMOTOR

serce

8. Nasze złe myśli i emocje czynią więcej szkód sercu, niż alkohol i papierosy razem wzięte

PROMOTOR

serce

9. Gdy żyjesz z sercem „na dłoni” to nie masz co obawiać się jakichkolwiek chorób.

PROMOTOR

serce

10. Z czasem będzie można sobie będzie przeszczepić serce i w ten sposób zniknie problem chorób układu krążenia.

PROMOTOR

serce

11. *Amor vincit omnia* (miłość wszystko zwycięża), nawet słabość serca.

PROMOTOR

serce

12. W naszym sercu toczy się ciągła walka między dobrem a złem i to ona jest odpowiedzialna za kondycję serca.

PROMOTOR

serce

13. „Ciężkie” oraz „lekkie” serce - oto tajemnica profilaktyki chorób serca.

PROMOTOR

serce

14. Serce jest wrażliwym organem, dlatego tak często narażone jest na urazy.

PROMOTOR

serce

15. W czasie biegów ulicznych propagujących aktywny styl życia ludzie też umierają na serce, więc po co biegać?

PROMOTOR

serce

16. Lepiej umrzeć na zawał serca, niż męczyć się z inną przewlekłą chorobą

PROMOTOR

serce

## Gra w karty

serce  
PROMOTOR

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w czasie sesji edukacji zdrowotnych. Można je organizować przede wszystkim w środowisku szkolnym, dla grup pacjentów lekarza rodzinnego czy w przychodniach. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie Państwo tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart.

### Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat), pomiędzy liderami zdrowia a pacjentami czy adresatami sesji edukacyjnej - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach.

### Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart.

### Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
  - w szkole w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4; w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
  - w grupach osób dorosłych powinno być nie więcej niż 10 osób, wśród nich jedna osoba w roli lidera i prowadzącego.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

### Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja