

Problemy zdrowotne nerek i pęcherza moczowego.

Przewlekła niewydolność nerek i nietrzymanie moczu postrzegane są przez przedstawicieli Międzynarodowej Organizacji Zdrowia (WHO) jako jeden z ważniejszych, ogólnoswiatowych problemów zdrowotnych XXI wieku. W związku ze starzeniem się populacji częstość występowania schorzeń będzie się zwiększać, wywierając coraz większy wpływ na jakość życia społeczeństw. Istotą działań profilaktycznych jest przedstawienie czynników ryzyka choroby jak, możliwości wdrożenia postępowania spowalniającego jej rozwój i radzenie sobie z objawami już występującymi.

Proponowane warsztaty są odpowiedzią na potrzeby osób interesujących się tematyką zdrowotną jak i chorujących zwłaszcza na nadciśnienie tętnicze, cukrzyce i nietrzymanie moczu. Program warsztatów jest tak skonstruowany, aby w sposób przystępny przybliżył wiadomości niezbędne w nefroprofilaktyce i nietrzymaniu moczu.

Zakres tematyczny warsztatów:

1. Anatomia i fizjologia układu wydalniczego
2. Czynniki ryzyka chorób nerek i nietrzymania moczu
3. Objawy chorobowe
4. Podstawowe badania diagnostyczne i przygotowanie do nich
5. Działania profilaktyczne
6. Samoobserwacja i produkty stosowane w inkontynencji

Czas trwania: 90 min

Odbiorcy: stowarzyszenia, firmy, organizacje, itp.

Przedszkole i szkoła podstawowa klasy 1-3

Wychodząc naprzeciw potrzebom małych pacjentów i ich opiekunów opracowano autorski program adaptacji dzieci do czynności wykonywanych przez personel medyczny wobec nich. Celem jego jest ukazanie, że wizyta u lekarza i pielęgniarki wcale nie musi wiązać się z nieprzyjemnym przeżyciem, jak doświadczenie bólu, zastrzyk, czy strach. Ważne jest, aby uświadomić dzieci, dlaczego wizyta w gabinecie lekarskim jest potrzebna i jak przebiega krok po kroku. Dodatkowo dziecko ma szansę zrozumieć, że rodzic, który przyprowadza

podopiecznego na wizytę lekarską ma na celu jego dobro, zdrowie i tym samym okazuje mu troskę.

Program adaptacji dzieci do czynności wykonywanych przez personel medyczny wobec nich, przebiega dwufazowo:

1. Adaptacja dzieci do czynności profilaktycznych i leczniczych wykonywanych przez personel medyczny

Celem pierwszej fazy jest zapoznanie dziecka z elementami: badania fizykalnego, pobierania krwi, inhalacji oraz sprzętem medycznym takim jak: szpatułki, strzykawki, igły, staza, wenflony, zestawy do przetoczeń, stetoskop, ciśnieniomierz, nebulizator, różne rodzaje termometrów.

Czas zajęć 45 min.

2. Adaptacja dzieci do czynności wykonywanych przez personel medyczny w trakcie udzielania pierwszej pomocy w sytuacji urazu

Celem drugiej fazy jest zapoznanie dziecka z działaniami personelu medycznego odbywającymi się w sytuacjach spowodowanych nagłymi urazami, takimi jak: zranienia, złamania, oparzenia. W zajęciach wykorzystywany jest: sprzęt stabilizujący, zestaw pozoracji ran, bandaże.

Czas zajęć 45 min.

Młodzież szkolna i dorośli

1. Profilaktyka zdrowotna okresu dojrzewania

Blok tematyczny zawiera informacje związane z:

- dojrzewaniem biologicznym w powiązaniu z dojrzewaniem psychoseksualnym
- higieną osobistą
- czynnikami zakłócającymi dojrzewanie

Warsztaty przeznaczone są dla młodzieży w wieku 11-14 lat

Czas trwania 45 min

2. Profilaktyka raka piersi

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym wśród kobiet w Polsce. Rocznie z jego powodu umiera w naszym kraju ok. 5000 kobiet. Rak piersi jest drugą – po raku płuc – przyczyną zgonów Polek z powodów onkologicznych. W roku 2009

zanotowano w Polsce 15 752 zachorowań na raka piersi, natomiast z powodu tego nowotworu zmarły 5242 kobiety. Samobadanie piersi określa się często mianem nieinwazyjnego testu przesiewowego. Jednak jednym z elementów ograniczających jego skuteczność jest fakt braku regularności w jego wykonywaniu przez kobiety, co potwierdzają również polskie badania. Nauka samobadania piersi oraz regularna praktyka w badaniu i poznawaniu własnych piersi motywuje kobiety do myślenia o własnym zdrowiu i daje kobiecie pewne poczucie kontroli. Wczesne wykrycie raka piersi wpływa na skuteczność leczenia i lepszą jakość życia. Biorąc pod uwagę, że jest to pierwsza przyczyna zgonów wśród kobiet chorych na nowotwory złośliwe, należy pamiętać jak ważną rolę odgrywa profilaktyka.

Zakres tematyczny warsztatów:

- anatomią i fizjologią gruczołu piersiowego
- najczęstszym umiejscowieniem zmian w gruczole piersiowym
- patologicznymi objawami
- samobadaniem gruczołu piersiowego na fantomach

Warsztaty przeznaczone są dla dziewcząt w szkołach ponad gimnazjalnych i dorosłych kobiet

Czas trwania 45 min

Maksymalna ilość osób w grupie to 15 osób

3. Profilaktyka raka jądra

Nowotwory jądra stanowią 1,6% zachorowań na nowotwory złośliwe u mężczyzn. W grupie młodych dorosłych w przedziale wiekowym 20-44 lat są najczęściej występującym nowotworem, występuje w niej 25% zachorowań. Liczba zachorowań na raka jądra w ciągu ostatnich 3 dekad wzrosła 3-krotnie i w 2010 roku zanotowano prawie 1100 zachorowań. 70% zachorowań występuje pomiędzy 20 a 39 rokiem życia. Nowotwory złośliwe jądra powodują u mężczyzn około 0,2% zgonów z przyczyn onkologicznych. W walce z nowotworami złośliwymi jądra w dużej mierze znaczące jest wczesne rozpoznawanie oraz możliwość prowadzenia samobadania przez mężczyzn, co w znacznym stopniu poprawia rokowanie oraz zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Działania z zakresu profilaktyki pozwalają na podejmowanie czynności, które w znacznym stopniu mogą pozwolić na zapobieganie wystąpieniu lub/i rozwojowi nieprawidłowych zachowań w danej grupie. Zakres profilaktyki I fazy powinny w grupie mężczyzn powinien obejmować działania mające na celu zwiększenie

zakresu wiedzy dotyczącej czynników ryzyka choroby oraz znajomości objawów prodromalnych, ale i również nauki wykonywania samobadania jąder.

Zakres tematyczny warsztatów:

- anatomią i fizjologią jąder
- najczęstsze umiejscowienia zmian w jądrach
- patologiczne objawy
- samobadanie jąder na fantomach

Warsztaty przeznaczone są dla chłopców w szkołach gimnazjalnych, ponad gimnazjalnych i dorosłych mężczyzn

Czas trwania 45 min.

Maksymalna ilość osób w grupie to 15 osób

4. Warsztaty udzielania pierwszej pomocy - resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Blok tematyczny zawiera informacje związane z:

- przyczynami zatrzymania oddechu i krążenia krwi
- udrażnianiem dróg oddechowych
- resuscytacją krążeniowo-oddechową

Ćwiczenia praktyczne odbywają się na wiernie odtworzonych manekinach umożliwiających realistyczny trening podstawowych czynności z zakresu resuscytacji krążeniowo – oddechowej osób we wszystkich grupach wiekowych, według Wytocznych Resuscytacji 2015 ERC.

Warsztaty przeznaczone są dla dzieci, młodzieży szkolnej, dorosłych

Czas trwania 60 min.

Maksymalna ilość osób w grupie to 15 osób

5. Warsztaty udzielania pierwszej pomocy – opatrywanie ran

Blok tematyczny zawiera informacje związane z:

- rodzajami ran
- możliwościami zaopatrywania zranień

Ćwiczenia praktyczne odbywają się na zestawach pozoracji ran.

Warsztaty przeznaczone są dla dzieci, młodzieży szkolnej i dorosłych

Czas trwania 60 min.

Maksymalna ilość osób w grupie to 15 osób

Warsztaty uzyskały pozytywną opinię:

dr n. o zdr. Izabeli Mężyk, mgr położnictwa, pielęgniarce, edukatora seksualnego, kierownika Zakładu Profilaktyki Chorób Kobietych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

dr n. med. Zofii Nowak-Kapusty, mgr pielęgniarstwa, asystenta w Zakładzie Promocji Zdrowia i Pielęgniarstwa Środowiskowego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach