

## Uczestnicząc w programie zmniejszasz ryzyko zachorowania

Osoby z grupy wysokiego ryzyka w zależności od diagnozy i zaleceń lekarza będą mogły otrzymać **BEZPŁATNIE**:

- elektroniczny ciśnieniomierz naramienny
- urządzenie do samodzielnego pomiaru cholesterolu, trójglicerydów i cukru
- kijki do nordic walking-u i krokومترze
- zestawy do badmintona

Projekt dofinansowany w kwocie 3.661.927,00 zł ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz budżetu państwa w celu ograniczania społecznych nierówności w zdrowiu



### Powiat Przasnyski z siedzibą w Przasnyszu

ul. Św. Stanisława Kostki 5,

06-300 Przasnysz

tel./fax: 29-752-22-70,

[www.powiat-przasnysz.pl](http://www.powiat-przasnysz.pl)

e-mail: [starostwo@powiat-przasnysz.pl](mailto:starostwo@powiat-przasnysz.pl)

#### Biuro Projektu

ul. Joselewicza 6, 06-300 Przasnysz

email : [profilaktyka.przasnysz@onet.pl](mailto:profilaktyka.przasnysz@onet.pl)

**Profilaktyka chorób układu krążenia  
szansą na poprawę sytuacji zdrowotnej  
mieszkańców powiatu przasnyskiego**

[www.norwaygrants.org](http://www.norwaygrants.org)

[www.profilaktyka-przasnysz.pl](http://www.profilaktyka-przasnysz.pl)



**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY. MATERIAŁ DOFINANSOWANY PRZEZ  
NORWESKI MECHANIZM FINANSOWY 2009-2014 ORAZ BUDŻET PAŃSTWA**

## CEL PROJEKTU:

Zapobieganie lub zmniejszanie zachorowalności na choroby związane ze stylem życia.

## GRUPA DOCELOWA PROGRAMU

- aktywni i bierni palacze
- osoby, u których w najbliższej rodzinie występowały choroby układu krążenia
- osoby po 45-tym roku życia, jako grupa najbardziej podatna na działanie czynników występowania chorób układu krążenia (nadwaga, brak aktywności fizycznej, największy odsetek palaczy).



## DZIAŁANIA W RAMACH PROGRAMU

W ramach Programu promocji zdrowia i profilaktyki chorób układu krążenia dla mieszkańców powiatu przasnyskiego zaplanowano trzy działania:

### 1. Badania przesiewowe w kierunku chorób układu krążenia.

W ramach badań podstawowych zakłada się realizację następujących procedur medycznych:

- pomiar ciśnienia tętniczego
- badanie poziomu cukru we krwi
- badanie cholesterolu całkowitego, HDL i LDL oraz trójglicerydów
- pomiar masy ciała i wzrostu

Osoby, których wyniki badań będą wskazywały na konieczność zrealizowania dalszych badań i konsultacji, otrzymają skierowania projektowe (poza systemem NFZ) na jedno/kilka z poniższych badań:

- badanie spirometryczne
- badanie RTG klatki piersiowej
- badanie echokardiograficzne
- badanie EKG
- badanie metodą Holtera

### 2. Promocja zdrowych postaw w zakresie układu krążenia.

- 15 pikników medycznych w powiecie przasnyskim (5 serii w Przasnyszu i po 2 serie w gminach: Chorzele, Czernice Borowe, Jednorzec, Krasne, Krzynowłoga Mała)
- 15 serii warsztatów edukacyjnych podczas pikników medycznych
- Grupowe ćwiczenia usprawniające
- Catering ze zdrową żywnością
- Bezpłatny transport osób z grup docelowych na miejsce pikniku w obrębie danej gminy.

### 3. Promocja zdrowego stylu życia – prewencja chorób układu krążenia.

- Bezpłatne zajęcia na basenie
- Ćwiczenia usprawniające
- Bezpłatny transport osób na zajęcia oraz catering ze zdrową żywnością

Szczegółowe informacje dotyczące prowadzonych akcji profilaktycznych znajdują Państwo na stronie [www.profilaktyka-przasnysz.pl](http://www.profilaktyka-przasnysz.pl)