





Na pewno każdy z nas pamięta jeszcze ze szkoły podstawowej fraszkę Jana Kochanowskiego „Na zdrowie”:

„Ślachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz”.

Nam chodzi o coś więcej. Chodzi o to, by wiedzieć jako zdrowie smakuje zanim się zepsuje. Bowiemy to my sami w ponad 50 procentach wpływamy na stan naszego zdrowia. Zarówno tego obecnego, jak i przyszłego. I to od najmłodszych lat. Głównie przez kształtowanie nawyków, prawidłową dietę, a także – to bardzo ważne – przez aktywność fizyczną.

Jakie czynniki wpływają na nasze zdrowie? Styl życia, genetyka, środowisko z jego zwyczajami i nawykami, i wreszcie ochrona zdrowia.

Tym ostatnim Miasto Gdańsk się nie zajmuje, nie prowadzi żadnych przychodni, szpitali czy innych placówek leczniczych. Ale prowadzi konsekwentną i szeroką politykę zdrowotną. Głównie poprzez działania promujące zdrowie i zapobiegające chorobom.

Zachęcam do lektury. Z niej dowiedzie się Państwo wszystkiego, co powinniśmy wiedzieć o naszym zdrowiu.

**Paweł Adamowicz**

Prezydent Miasta Gdańska

## Czym jest zdrowie?

Od tysięcy lat człowiek zastanawia się czym jest zdrowie, a czym choroba. I choć każdy z nas teoretycznie wie kiedy jest zdrowy, a kiedy chory, to jednak opisanie tych pojęć nie jest łatwe.

Najpowszechniejszym rozumieniem zdrowia jest po prostu brak choroby.

Zdrowie to jednak znacznie więcej, to **kompletny fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka.**

Oznacza to, że dopiero połączenie prawidłowego funkcjonowania organizmu, dobrego samopoczucia oraz satysfakcjonujących relacji z bliskimi daje nam pełnię zdrowia.



## Czynniki wpływające na zdrowie

Za stan naszego zdrowia w największym stopniu odpowiadamy sami. Codzienne zachowania, nawyki, podejmowane decyzje w bardzo istotny sposób wpływają na to jak czujemy się dzisiaj i jakie będzie nasze zdrowie za 10 czy 20 lat.



# 20%

## Środowisko życia

W około **20%** za nasze zdrowie odpowiada miejsce naszego życia, pracy i nauki. Czyste środowisko, dostęp do parków, boisk, ścieżek rowerowych jest jednym z ważniejszych czynników sprzyjających zdrowiu.

# 10%

## System ochrony zdrowia

Dostęp do lekarza, przychodni czy szpitala ma niewielki wpływ na nasze zdrowie – w perspektywie całego życia to ok. **10%**. Lekarz, pielęgniarka czy ratownik medyczny nie zadbają o nasze zdrowie na co dzień.

# 20%

## Biologia i genetyka

Geny jakie odziedziczyliśmy po przodkach mają wpływ na nasz stan zdrowia w ok. **20%**. Niektóre choroby bezpośrednio wynikają z naszych genów. Dużo częściej jednak geny dają podatność na zachorowania na jedne choroby, a odporność na inne.

## Styl życia

My sami odpowiadamy w ponad **50%** za nasze obecne i przyszłe zdrowie. Od najmłodszych lat poprzez kształtowanie nawyków, prawidłową dietę oraz aktywność fizyczną wpływamy na nasz stan zdrowia teraz i w przyszłości.

# 50%

# Odżywianie

Głównym celem jedzenia jest dostarczenie właściwej ilości kalorii w odpowiedniej proporcji z węglowodanów, tłuszczów, białka, witamin oraz mikroelementów.

**W codziennym żywieniu pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:**

- **codziennie jedz śniadanie**  
pozwała zapewnić niezbędną ilość energii na pierwszą część dnia
- **jedz 5 posiłków dziennie**  
regularnie jedz w ciągu całego dnia co ok. 3 godziny, a kolację – 2-3 godziny przed snem
- **między posiłkami pij tylko wodę**  
woda jest niezbędna dla prawidłowej pracy całego organizmu
- **jedz 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia**  
korzystaj ze świeżych regionalnych warzyw i owoców, zimą z domowych przetworów

- **unikaj gotowych, przetworzonych produktów (fast-foody, słodczyce)**  
zazwyczaj znajduje się w nich dużo tłuszczu i cukrów
- **jedz jeden posiłek w gronie rodziny czy przyjaciół**  
wspólne posiłki poprawiają nastrój i zacieśniają więzi rodzinne



# Aktywność fizyczna

Codzienna aktywność fizyczna jest bardzo istotnym elementem dbania o zdrowie. Wystarczy nawet 15 minut, ale regularnie i codziennie.



**Kilka prostych pomysłów na codzienną aktywność fizyczną:**

- **korzystaj z komunikacji miejskiej**  
– będziesz musiał dojść z i do przystanku
- **wsiądź przystanek wcześniej**  
– pokonasz dystans pieszo
- **zamiast jechać autem idź do sklepu po codzienne zakupy**
- **choć 2 razy w tygodniu odprowadź dziecko do przedszkola/szkoły na piechotę**
- **korzystaj z sieci ścieżek rowerowych**
- **chodź po schodach zamiast jeździć windą**

**Systematyczna aktywność fizyczna:**

- **podnosi odporność**
- **poprawia ukrwienie i dotlenienie tkanek**
- **poprawia koncentrację i nastrój**
- **ułatwia spalanie kalorii**
- **wzmacnia mięśnie i koordynację ruchową**
- **poprawia wygląd naszej sylwetki**



## Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk wspiera utrwalanie nawyku picia wody zamiast słodzonych napojów u najmłodszych gdańszczan? Gdańskie dzieci mogą korzystać z ponad 100 źródeł do picia wody zamontowanych w gdańskich szkołach i przedszkolach.



## Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk promuje codzienną aktywność fizyczną? W każdej chwili możesz zapisać się na bezpłatne zajęcia sportowe i ćwiczyć regularnie pod okiem doświadczonych instruktorów w projekcie [aktywujsiewgdansku.pl](http://aktywujsiewgdansku.pl).



## Sen i wypoczynek

Sen jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia. Średnio potrzebujemy od 7 do 9 godzin snu na dobę.

**Brak odpowiedniej ilości i dobrej jakości snu niesie poważne konsekwencje zdrowotne:**

- podniesienie ciśnienia tętniczego
- wzrost ryzyka otyłości i cukrzycy
- zmniejszenie koncentracji i wydajności w ciągu dnia
- większe szanse na zażnięcie np. w trakcie prowadzenia auta
- spadek odporności organizmu
- zwiększenie ryzyka depresji i innych chorób psychicznych



**Kilka zasad dobrego snu:**

- przewietrz pomieszczenie, w którym śpisz
- zadbaj o optymalną temperaturę (18-20°C)
- 3-4 godziny przed snem nie jedz ciężkich posiłków i nie pij kawy
- pozwól sobie na chwilę odprężenia – poczytaj książkę, porozmawiaj z najbliższymi
- kładź się spać o regularnych porach

## Relacje z najbliższymi

Relacje z rodziną i przyjaciółmi są bardzo istotnym elementem dbania o zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne.



**W budowaniu pozytywnych relacji z najbliższymi pamiętaj o:**

- wspólnym spędzaniu czasu zarówno w codziennych obowiązkach jak i wypoczynku
- wspólnych rozmowach jako podstawie poznawania siebie nawzajem
- wspieraniu najbliższych w podejmowanych wyzwaniach i problemach
- akceptowaniu, docenianiu i świętowaniu osiągniętych sukcesów

**Częste i pozytywne kontakty z najbliższymi poprawiają funkcjonowanie naszego organizmu:**

- zmniejszają ryzyko depresji i chorób psychicznych
- obniżają ciśnienie tętnicze
- podnoszą poziom endorfin (tzw. hormonu szczęścia)
- zwiększają odporność organizmu
- poprawiają nastrój



## Higiena osobista

Codzienna higiena osobista jest tak samo ważna dla naszego zdrowia jak jedzenie śniadania czy regularna aktywność fizyczna.

### Higiena to przede wszystkim:

- regularne mycie całego ciała
- regularne szczotkowanie zębów – min. 2 razy dziennie (w tym po ostatnim posiłku)
- dbanie o czystość paznokci
- regularne mycie rąk – przed i po jedzeniu, po skorzystaniu z toalety, po kontakcie ze zwierzętami, po powrocie z dworu do domu

### Dodatkowo w czasie infekcji (przeziębienia czy grypy):

- myj lub dezynfekuj dłonie po każdym użyciu chusteczki jednorazowej

- używaj chusteczki jeden raz, następnie wyrzuć ją do kosza
- staraj się izolować od otoczenia, by nie przenosić zarazków



## Używki

### Alkohol

Spożywany przewlekłe i w nadmiarze może prowadzić do alkoholizmu – ciężkiej choroby niszczącej zarówno zdrowie, jak i relacje społeczne osoby chorej.



### Długotrwałe używanie alkoholu niesie poważne konsekwencje:

- podniesienie ciśnienia tętniczego
- uszkodzenia układu nerwowego
- niewydolność i marskość wątroby
- zwiększone ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- zmniejszoną płodności, impotencję
- utratę więzi z najbliższymi

### Tytoń

Palenie papierosów (oraz e-papierosów), podobnie jak bierne palenie, jest bezwzględnie niekorzystne dla naszego zdrowia. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych toksycznych dla organizmu.



### Skutkami nałogowego palenia są m.in.:

- nowotwory płuc
- choroba wieńcowa
- zwiększone ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- częste przeziębienia i grypy

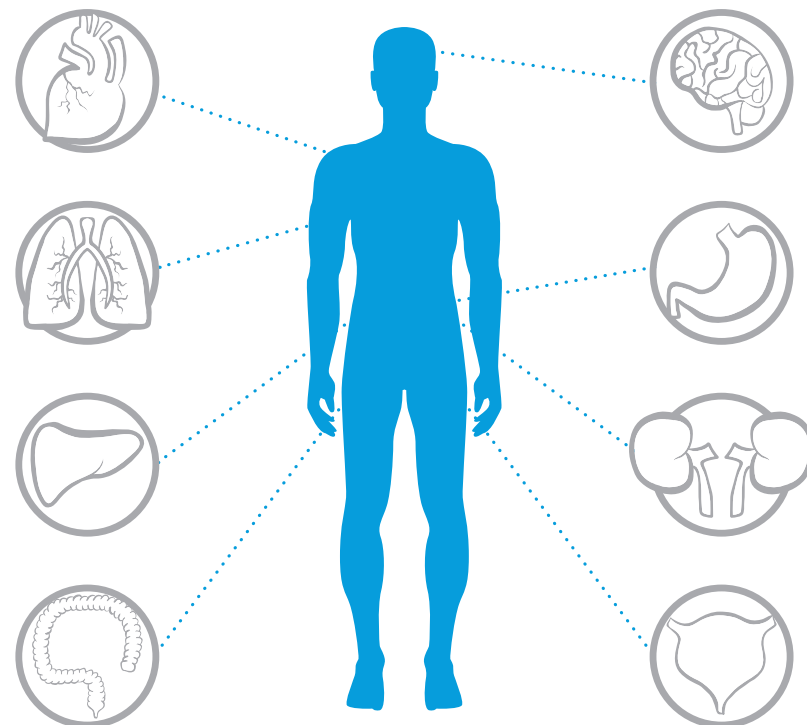


## Biologia i genetyka

Większość chorób nie jest zapisana w genach, a wynika z naszego zachowania (palenia papierosów, niewłaściwego odżywiania itp.) albo środowiska, w którym żyjemy (smog, zanieczyszczona gleba itp.).

Jest jednak pewna grupa chorób, które choć nie są wrodzone (tzn. nie rodzimy się z nimi), to nasze geny mają wpływ na ryzyko ich wystąpienia.

Jest to dziedzicznie uwarunkowana predyspozycja.



## Biologia i genetyka

### Rak piersi i jajnika

Jeśli wśród Twojej najbliższej rodziny (rodzice, rodzeństwo, rodzeństwo rodziców) wykryto:

- dwa nowotwory piersi/jajnika lub
- nowotwory u osoby poniżej 40 r.ż. lub
- nowotwór piersi u mężczyzny

**warto by cała Twoja rodzina objęta została ścisłym nadzorem onkologicznym.**

### Rak jelita grubego

Jeśli wśród trzech lub więcej krewnych wykryto:

- raka jelita grubego lub
- rak jelita grubego występował w co najmniej dwóch pokoleniach lub
- nowotwór u osoby poniżej 50 r.ż.

**rozważ stałą opiekę gastroenterologa i/lub onkologa.**

### Hipercholesterolemia rodzinna (wysoki poziom cholesterolu)

Jeśli w Twojej rodzinie występowały:

- przedwczesne zgony z powodów zawału serca, udaru mózgu lub
- inne choroby układu sercowo-naczyniowego u osób przed 50 r.ż.

**zgłoś się do lekarza rodzinnego w celu wykonania rutynowych badań krwi.**

Nie są to wszystkie choroby dziedzicznie uwarunkowane. Jeśli w Twojej rodzinie powtarzają się zachorowania na jakąś chorobę (serca, naczyń, nowotwory) w poprzednich pokoleniach, zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego.

## Zadbane otoczenie

Nasze codzienne zachowania kształtują wygląd i stan środowiska, w którym żyjemy. Otoczenie istotnie wpływa na codzienne samopoczucie i jakość funkcjonowania naszego organizmu. Czyste powietrze, cisza, woda i gleba bez zanieczyszczeń pozwalają nam pełniej korzystać z miejsca naszego życia.

### Czynniki środowiskowe negatywnie wpływające na zdrowie:

- chemiczne, m.in. ołów, pestycydy
- fizyczne, m.in. hałas, promieniowanie
- biologiczne, m.in. bakterie, pasożyty
- sytuacje nadzwyczajne, m.in. katastrofy naturalne, awarie przemysłowe

Skutki zdrowotne narażenia środowiskowego najczęściej przejawiają się zaburzeniami funkcjonowania organizmu, rzadziej ewidentnymi chorobami.



Najbardziej wrażliwe na szkodliwe działanie zanieczyszczonego środowiska są dzieci i osoby starsze.

## Zadbane otoczenie

### Dbając o otoczenie stosuj kilka prostych zasad:

#### ■ segreguj śmieci

podstawowa segregacja nie wymaga dużo czasu i miejsca w domu

#### ■ sprzątaj po swoim pupilu

pies to wielka radość, ale i obowiązek

#### ■ ogranicz zużycie wody

uruchamiaj zmywarkę czy pralkę kiedy są pełne, zakręcaj wodę myjąc zęby

#### ■ ogranicz zużycie prądu

gaś światło w pomieszczeniach gdzie nikogo nie ma, zainwestuj w energooszczędny sprzęt domowy

#### ■ ogranicz zużycie ciepła

optymalna temperatura w domu to 19-21°C, wyjeżdżając ogranicz ogrzewanie do minimum

#### ■ dbaj o tereny zielone i infrastrukturę

korzystając z parków i umieszczonych tam ławek, siłowni, placów zabaw zostawiaj je w jak najlepszym stanie

#### ■ wybieraj produkty przyjazne dla środowiska

robiąc zakupy szukaj towarów oznaczonych specjalnymi etykietami i certyfikatami



### Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk dba o środowisko naturalne poprzez zbieranie i przetwarzanie surowców wtórnych? Na terenie miasta ustawione są kolorowe pojemniki do segregowania odpadów: niebieski (papier), żółty (tworzywa sztuczne), zielony (szkło kolorowe), biały (szkło bezbarwne).

Aktualną informację o jakości powietrza możesz sprawdzić na stronie [www.armaag.gda.pl](http://www.armaag.gda.pl)

### Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk monitoruje czystość powietrza?



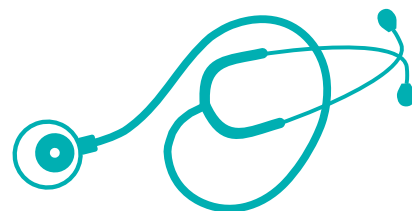
## Badania profilaktyczne

Wykonywanie zalecanych badań profilaktycznych jest jednym z podstawowych sposobów dbania o zdrowie.

Badania te zazwyczaj są niebolesne i nieinwazyjne. Choć nie dają 100% pewności, to znacząco obniżają ryzyko wystąpienia danej choroby lub pozwalają na jej skuteczniejsze leczenie.

### Regularnie wykonuj podstawowe badania profilaktyczne:

- co pół roku – przegląd stomatologiczny
- co rok – pomiar ciśnienia tętniczego krwi, masy ciała i BMI (po 20 r.ż.)
- co rok – badanie ogólne moczu (po 55 r.ż.)
- co dwa lata – badanie wzroku (po 35 r.ż.)
- co dwa lata – badanie mammograficzne piersi (kobiety po 50 r.ż.)
- co dwa lata – badanie kału na krew utajoną (po 50 r.ż.)
- co trzy lata – badanie poziomu cukru we krwi (po 45 r.ż.)
- co trzy lata – badanie spirometryczne płuc (osoby palące)
- co trzy do pięciu lat – badanie cytologiczne szyjki macicy (kobiety po 25 r.ż.)
- co pięć lat – badanie poziomu cholesterolu we krwi (po 30 r.ż.)



## Szczepienia

Tak samo jak dzieci są szczepione przeciwko wybranym chorobom, tak też dorośli powinni pamiętać o zalecanych dla nich szczepieniach. Szczepienia pozwalają bowiem w znaczący sposób zmniejszyć występowanie wielu chorób.

### Pamiętaj o zalecanych szczepieniach:

- przeciwko grypie (corocznie)
- przeciwko pneumokokom (po 65 r.ż.)
- przeciwko WZW typu B (wszystkie osoby nieszczepione)
- przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu (osoby narażone na kontakt z kleszczami)
- przypominające przeciwko krztuścowi i błonnicy (szczególnie osoby przebywające z dziećmi)
- przypominające przeciwko tężcowi (co ok. 10 lat)

### Pamiętaj!

Jeśli wyjeżdżasz za granicę, w szczególności do egzotycznego kraju, możesz potrzebować dodatkowych szczepień. Zgłoś się do lekarza.



### Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk przeciwdziała rozwojowi próchnicy u najmłodszych gdańszczan? W ostatnich 3 latach blisko 3 tysiące dzieci w wieku 1-3 lat przeszło badania stomatologiczne wraz z lakierowaniem wszystkich zębów mlecznych.

### Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk wspiera osoby starsze w profilaktyce chorób zakaźnych i wirusowych? W ciągu ostatnich 2 lat ponad 10 tysięcy osób w wieku powyżej 65 roku życia skorzystało z bezpłatnych szczepień przeciwko grypie.





## Współpraca z lekarzem

Lekarz rodzinny, specjalista, pielęgniarka czy farmaceuta są partnerami w podejmowaniu decyzji zdrowotnych. Nie podejmą ich za nas, ale wesprą we wczesnym wykryciu choroby, optymalnym jej leczeniu i minimalizowaniu jej skutków.

### We współpracy z lekarzem stosuj kilka podstawowych zasad:

- informuj o wszystkich przyjmowanych lekach – najlepiej zrób spis
- z wyprzedzeniem planuj wizyty u lekarza i przychodź na nie, jeśli nie możesz – odwołaj wizytę
- wykonuj wszystkie zalecone badania i konsultacje
- z wyprzedzeniem zaplanuj potrzebne leki i badania
- jeśli chorujesz przewlekłe noś w portfelu informacje o chorobie i przyjmowanych lekach
- po pobycie w szpitalu lub skorzystaniu ze specjalistycznej konsultacji przełącz wyniki lekarzowi



## Zachowanie w nagłej sytuacji

W systemie reagowania w nagłych sytuacjach działają podmioty spełniające różnorodne funkcje w zapewnianiu i przywracaniu zdrowia. Warto znać ich rolę i odpowiednio z nich korzystać.

### Karetka pogotowia



Karetkę pogotowia wzywaj wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub poważnej utraty zdrowia:

- ostrego urazu lub wypadku
- utraty przytomności lub zaburzeń kontaktu
- obfitego krwawienia z przewodu pokarmowego, dróg rodnych
- nagłej utraty siły mięśniowej i czucia
- ostrej alergii i reakcji uczuleniowej z obrzękiem

### Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)



Zgłaszaj się samodzielnie w sytuacji zagrożenia życia lub bardzo poważnych chorób:

- wypadku, nagłego urazu ciała
- ostrego bólu w klatce piersiowej, bólu głowy
- utraty czucia, widzenia lub słuchu
- zatrucia lekami lub substancjami chemicznymi
- nasilonej duszności



### Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk docenia pracę lekarzy, pielęgniarek i ratowników? Co roku mieszkańcy Gdańska mogą wybrać i nagrodzić pracownika gdańskiej ochrony zdrowia, który poza profesjonalizmem wykazuje się szczególnym zrozumieniem i solidarnością z pacjentami.

Miasto Gdańsk wspiera upowszechnianie umiejętności z zakresu pierwszej pomocy? Co roku dofinansowywane są działania organizacji pozarządowych realizujących szkolenia w tym zakresie.



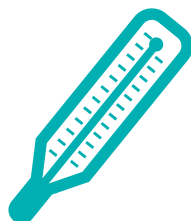
### Czy wiesz, że...

## Zachowanie w nagłej sytuacji

### SOR nie jest miejscem do leczenia:

- gorączki
- zaostrzenia chorób przewlekłych
- umiarkowanych dolegliwości bólowych
- niewielkich urazów

W takich sytuacjach przyjęcie nastąpi dopiero po osobach z zagrożeniem życia, a czas oczekiwania może być bardzo długi.



W pozostałych przypadkach skieruj się do lekarza rodzinnego lub nocnej i świątecznej opieki dyżurnej (w nocy i w czasie świąt).

### Nocna i świąteczna opieka chorych



Wskazaniami do zasięgnięcia porady lekarza w ramach nocnej i świątecznej opieki dyżurnej są:

- zaostrzenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej
- infekcja z wysoką gorączką (>39°C) – szczególnie u dzieci i osób starszych
- bóle brzucha, nieustępujące mimo stosowania leków
- nasilone bóle głowy, nieustępujące mimo stosowania leków
- nasilona biegunka lub wymioty – szczególnie u dzieci i osób starszych

## Zachowanie w nagłej sytuacji

Pogotowie Ratunkowe 112 lub 999  
Straż Pożarna 112 lub 998  
Dyżurny Policji 112 lub 997

### Szpitalne oddziały ratunkowe:

**Uniwersyteckie Centrum Kliniczne**  
ul. Smoluchowskiego 17, tel. 58 349 37 82

**Szpital im. M. Kopernika**  
ul. Nowe Ogrody 1-6, tel. 58 764 01 16

**Szpital św. Wojciecha**  
ul. Jana Pawła II, tel. 58 768 45 02

### Nocna i świąteczna opieka chorych:

**Przychodnia Lekarska Jasień**  
ul. Kartuska 404, tel. 58 322 11 51

**Nadmorskie Centrum Medyczne**  
ul. Kilińskiego 34, tel. 58 763 95 90

**Przychodnia Aksamitna**  
ul. Aksamitna 1, tel. 58 301 91 52

**Centrum Medyczne Polmed**  
ul. Startowa 1, tel. 58 769 37 60

### Dyżurne apteki (całodobowe):

**Dbam o Zdrowie**  
ul. Wajdeloty 12  
tel. 58 344 90 59

**Dom Leków**  
ul. Cieszyńskiego 1A  
tel. 58 325 40 60, 731 998 091

**Dom Leków**  
ul. Kartuska 5  
tel. 58 682 00 41, 666 890 142

**Dr. Max**  
ul. Podwale Grodzkie 1 (Dworzec PKP)  
tel. 58 778 92 13, 785 856 833

**Dyżurna**  
al. Grunwaldzka 104/106  
tel. 58 342 42 30

**Dyżurna**  
ul. Kołobrzeska 32 (Hipermarket Auchan)  
tel. 58 511 85 58

**Na Wałach**  
ul. Wały Jagiellońskie 28/30  
tel. 58 320 78 37



# Polityka zdrowotna Miasta Gdańska

**Polityka zdrowotna Miasta realizowana jest poprzez działania promujące zdrowie i zapobiegające chorobom. Uzupełnieniem działań miejskich jest leczenie prowadzone przez podmioty medyczne.**

Miasto Gdańsk nie prowadzi, ani nie jest organem założycielskim dla żadnych przychodni, szpitali czy innych placówek leczniczych.

## Promocja zdrowia

Uczenie zachowań, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie pozwalając je utrzymać przez jak najdłuższy okres naszego życia. Najważniejszym elementem promocji zdrowia jest edukacja. Dzięki niej podejmujemy świadome decyzje i znamy konsekwencje naszych zachowań.

## Profilaktyka chorób

Wszelkie działania zapobiegające chorobom oraz ograniczające ich skutki.

Profilaktykę dzieli się na:

**I fazę** czyli zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka (szczepienia, ograniczenia palenia tytoniu)

**II fazę** czyli zapobieganie skutkom chorób poprzez wczesne ich wykrywanie (badania profilaktyczne)

**III fazę** czyli zahamowanie rozwoju choroby oraz ograniczenie powikłań (rehabilitacja, przyjmowanie leków)

## Lecznictwo

Część polityki zdrowotnej ukierunkowana na leczenie chorób. Celem lecznictwa jest maksymalne opanowanie choroby i umożliwienie nam optymalnego funkcjonowania.

Podmioty zajmujące się **promocją zdrowia** prowadzone przez Miasto Gdańsk

## Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia

Promowanie zdrowego stylu życia, realizacja badań oceniających stan zdrowia oraz tworzenie planów działań sprzyjających zdrowiu.

NAZWA	WYBRANE DZIAŁANIA	DLA KOGO
<b>Zdrowe Życie Twojego Dziecka</b>	ocena rozwoju psychofizycznego wykrywanie zaburzeń słuchu i wad wzroku wykrywanie wad postawy ocena sprawności i wydolności fizycznej analiza codziennej diety identyfikacja czynników ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych tworzenie planów postępowania zdrowotnego	dzieci w wieku 6 lat (zgłoszenia przez szkoły podstawowe i przedszkola)
<b>Zdrowy Uczeń</b>	wykrywanie zaburzeń postawy wykrywanie wad wzroku ocena sprawności i wydolności fizycznej opracowywanie planów postępowania zdrowotnego	dzieci w wieku 9, 10 i 11 lat (zgłoszenia przez szkoły podstawowe)
<b>Trzeci Wiek w Zdrowiu</b>	identyfikacja czynników ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych analiza codziennej diety ocena sprawności fizycznej ocena ryzyka depresji tworzenie planów postępowania zdrowotnego realizacja 8-tygodniowego treningu zdrowotnego edukacja dotycząca zdrowego i aktywnego stylu życia, procesu starzenia się oraz relacji pacjent-lekarz	osoby w wieku emerytalnym, które otrzymały skierowanie od lekarza rodzinnego



### Czy wiesz, że...

Miasto Gdańsk planując swoją politykę zdrowotną przyjęło Program Operacyjny Zdrowie i Sport? Więcej informacji na stronie: [www.gdansk.pl/strategia](http://www.gdansk.pl/strategia).

**Kontakt:** Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia

Kołobrzeska 61, Gdańsk, tel. 58 553 43 11, mail: [biuro@opz.gdansk.pl](mailto:biuro@opz.gdansk.pl), [www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

## Podmioty zajmujące się **promocją zdrowia** prowadzone przez Miasto Gdańsk

### Gdański Ośrodek Kultury Fizycznej

Promowanie systematycznej aktywności fizycznej, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży.

NAZWA	WYBRANE DZIAŁANIA	DLA KOGO
Żyj z pasją Mój sport, moja dzielnica	zajęcia sportowo-rekreacyjne, muzyczno-ruchowe, turystyczno-rekreacyjne	uczniowie gdańskich szkół
Zajęcia pozalekcyjne	Sportowe zajęcia pozalekcyjne: lekka atletyka piłka siatkowa pływanie synchroniczne smocze łodzie cheerleaders turystyka nauka pływania i pływanie korekcyjne gimnastyka korekcyjna i kompensacyjna	uczniowie gdańskich szkół

## Podmioty zajmujące się **promocją zdrowia** prowadzone przez Miasto Gdańsk

### Gdański Ośrodek Sportu

Promowanie sportu, organizowanie imprez i zawodów, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych.

NAZWA	WYBRANE DZIAŁANIA	DLA KOGO
	gimnastyka dla seniora zumba gold	mieszkańcy w wieku 50+
Aktywuj się w Gdańsku	nordic walking biegi w dzielnicach joga na zdrowie speed badminton zumba treningi MTB ultimate frisbee	mieszkańcy Gdańska
	aktywny spacer z bobasem	mamy z małymi dziećmi
	aktywuj się w ratownictwie wodnym	mieszkańcy od 8 roku życia
	fitness dla dzieci	dzieci



**Kontakt:** Gdański Ośrodek Kultury Fizycznej

al. Grunwaldzka 244, Gdańsk, tel. 58 346 03 03, mail: [biuro@gokf.gda.pl](mailto:biuro@gokf.gda.pl), [www.gokf.gda.pl](http://www.gokf.gda.pl)

**Kontakt:** Gdański Ośrodek Sportu

Traugutta 29, Gdańsk, tel. 58 524 34 73, mail: [info@aktywujsiewgdansku.pl](mailto:info@aktywujsiewgdansku.pl), [www.aktywujsiewgdansku.pl](http://www.aktywujsiewgdansku.pl)

## Podmioty zajmujące się profilaktyką chorób prowadzone przez Miasto Gdańsk

### Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień

Zapobieganie uzależnieniom, wsparcie psychologiczne, promowanie zdrowego stylu życia.

NAZWA	WYBRANE DZIAŁANIA	DLA KOGO
punkt pomocy psychologicznej	indywidualne konsultacje psychologiczne udzielanie informacji o placówkach pomocowych	osoby uzależnione i współuzależnione od alkoholu
Fred goes net	spotkania grup młodych ludzi mające na celu powstrzymanie problemowego używania narkotyków i alkoholu	młodzież eksperymentująca ze środkami psychoaktywnymi (14-19 lat) i ich rodzice
NetPoradnia	wsparcie psychologiczne drogą mailową udzielanie informacji o miejscach, w których można uzyskać pomoc	studenci młodzi dorośli
szkoła dla rodziców	spotkania psychoedukacyjne	rodzice, opiekunowie, którzy mają problemy wychowawcze

## Podmioty zajmujące się profilaktyką chorób prowadzone przez Miasto Gdańsk

### Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej

Udzielanie pomocy psychologicznej dzieciom, młodzieży oraz rodzicom, promowanie prawidłowych postaw rodzicielskich.

NAZWA	WYBRANE DZIAŁANIA	DLA KOGO
konsultacje i psychoterapia indywidualna	leczenie m.in.: depresji, lęków, myśli natrętnych, dolegliwości psychosomatycznych, zaburzeń odżywiania sesje terapeutyczne	dzieci i młodzież rodzice
konsultacje i terapia rodzin/par	pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysów rodzinnych	rodziny
grupa terapeutyczna dla młodzieży	przezwyciężenie trudności w relacjach interpersonalnych zmniejszenie lęku społecznego lepsze zrozumienie siebie i poznanie swojego potencjału	młodzież w wieku 15-19 lat
szkoła dla rodziców	doskonalenie umiejętności porozumiewania się z dzieckiem poznanie i zrozumienie uczuć własnych oraz uczuć dziecka poznanie sposobów wspierania rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka	rodzice, opiekunowie
grupa wsparcia dla rodziców zastępczych	rozwijanie umiejętności rozumienia dzieci i ich trudności w sytuacji utraty rodziny biologicznej rozwijanie prawidłowych postaw rodzicielskich	opiekunowie zastępczy rodzice adopcyjni
pomoc dzieciom z podejrzeniem wykorzystania seksualnego	diagnoza dzieci specjalistyczna pomoc psychologiczna	dzieci i młodzież rodzice/opiekunowie

**Kontakt:** Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień

Dyrekcjna 5, Gdańsk tel. 58 320 02 56, mail: biuro@gcpu.pl, [www.gcpu.pl](http://www.gcpu.pl)

**Kontakt:** Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej

Raławicka 17, Gdańsk, tel. 58 347 89 30, mail: sekretariat@raclawicka.gda.pl, [www.raclawicka.gda.pl](http://www.raclawicka.gda.pl)





### Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Jako POZ określamy przede wszystkim opiekę medyczną realizowaną przez poradnię, lekarza rodzinnego oraz pielęgniarkę, położną środowiskową i pielęgniarkę szkolną.

Lekarz rodzinny jest podstawowym elementem całego systemu. Powinien nadzorować stan naszego zdrowia poprzez:

- wykonywanie regularnych bilansów zdrowia dzieci,
- systematyczne badania przesiewowe,
- porady lekarskie,
- badania laboratoryjne,
- przepisywanie leków,
- kierowanie do specjalistów, szpitala.



### Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS)

To specjalistyczna opieka lekarska. Konsultacje i leczenie na tym szczeblu opieki medycznej zazwyczaj związane jest z potrzebą dokładnej diagnostyki lub leczenia choroby przewlekłej.

Występuje ponad 40 różnego rodzaju specjalizacji lekarskich, m.in. kardiologiczna, ortopedyczna, chirurgiczna, ginekologiczna, okulistyczna, laryngologiczna.

Jeśli jesteś pod opieką lekarza specjalisty poinformuj o tym swojego lekarza rodzinnego oraz innych lekarzy. Muszą wzajemnie wiedzieć o swoich działaniach i wypisywanych lekach.



### Szpital

Szpital to miejsce, w którym w sposób całodobowy dostępna jest kompleksowa opieka polegająca na:

- diagnostyce,
- leczeniu,
- pielęgnacji,
- rehabilitacji chorych.

Leczenie i diagnostyka w warunkach szpitala powinna odbywać się wyłącznie w sytuacji wykluczającej możliwość leczenia w AOS i POZ.

O ewentualnym pobycie w szpitalu powinniśmy poinformować lekarza rodzinnego oraz lekarzy specjalistów, u których się leczymy.



### Rehabilitacja

To forma opieki zdrowotnej, której potrzebują osoby po operacjach, wypadkach lub przewlekłe chore.

Jej celem jest jak najszybsze i jak najpełniejsze przywrócenie sprawności organizmu. Ćwiczenia z rehabilitantem wymagają uzupełnienia samodzielnymi ćwiczeniami w domu. Bez naszego zaangażowania rehabilitacja może nie przynieść oczekiwanych rezultatów.

### Leczenie uzdrowiskowe



Jest to specyficzna forma leczenia łącząca: fizjoterapię, lecnictwo przy użyciu naturalnych zasobów (komory solne, wody mineralne) oraz walory zdrowotne miejsca (uzdrowiska). Wskazania do leczenia uzdrowiskowego ustala lekarz specjalista.



#### Czy wiesz, że...

w Gdańsku działają 84 placówki podstawowej opieki zdrowotnej i 62 poradnie specjalistyczne. Wszystkie oferują usługi zdrowotne w ramach kontraktu z NFZ.



#### Czy wiesz, że...

# Prawa Pacjenta

## Masz prawo do:

- bezpłatnych świadczeń zdrowotnych
- wyczerpującej informacji o swoim stanie zdrowia
- zgłaszania niepożądanych działań produktów leczniczych
- zachowania tajemnicy informacji na Twój temat
- wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych
- poszanowania intymności i godności
- dostępu do dokumentacji medycznej dotyczącej twojego stanu zdrowia
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza
- poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
- opieki duszpasterskiej
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie



### Czy wiesz że...

jeśli Twoje prawa zostały naruszone, są niewłaściwie realizowane lub masz pytania, możesz zadzwonić na ogólnopolską bezpłatną infolinie Rzecznika Praw Pacjenta 800-190-590, czynną od poniedziałku do piątku w godz. 9<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>.

**Egzemplarz bezpłatny**

**Opracowanie, kontakt:**

Urząd Miejski w Gdańsku  
Wydział Rozwoju Społecznego  
ul. Kartuska 5  
80-103 Gdańsk

tel.: +48 58 323 67 27

fax: +48 58 323 67 57

e-mail: [wrs@gdansk.gda.pl](mailto:wrs@gdansk.gda.pl)



[www.gdansk.pl/zdrowie](http://www.gdansk.pl/zdrowie)  
[www.facebook.com/zGdanska](https://www.facebook.com/zGdanska)

