

# Skłonić pacjenta do refleksji nad zdrowiem

Jak często zjadamy przynajmniej pół filiżanki orzechów, czy w ciągu dnia spacerujemy przynajmniej 10 minut oraz ile godzin śpimy? Naukowcy realizujący w województwie świętokrzyskim projekt PONS bardzo dokładnie przeanalizują nasz styl życia, dietę oraz choroby naszych najbliższych. Wszystko po to, by znaleźć receptę na poprawienie naszego stanu zdrowia

ANGELINA KOSIEK

Projekt PONS adresowany jest do osób w wieku 45-64 lata, zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Dzięki niemu dowiemy się, z jakimi problemami zdrowotnymi najczęściej zmagają się mieszkańcy województwa świętokrzyskiego. Ale poza postawieniem diagnozy naukowcy będą się starali znaleźć przyczyny chorób.

Oprócz dokładnego przebadania uczestników projektu (m.in. przeanalizowanie wyników krwi czy badań spirometrycznych) odpowiedzieć oni muszą na pytania zamieszczone w ankiecie. Podzielono je na kilka sekcji, które dotyczą m.in.: naszego stylu życia, diety, obecnego stanu zdrowia oraz problemów medycznych, z którymi zmagala się nasza najbliższa rodzina. Wypełnienie ankiety zajmuje średnio godzinę.

Wszystkie kategorie i sekcje ankiety są bardzo szczegółowo zaprojektowane i każde pytanie ma swoją przyczynę. Te informacje mają hipotetyczny albo już udowodniony naukowo związek ze stanem zdrowia - wyjaśnia współautorka ankiety Marta Mańczuk z Centrum Onkologii w Warszawie, koordynatorka projektu PONS.

To, dlaczego dane pytanie jest takie istotne z punktu widzenia całego projektu, wyjaśnią będą pielęgniarki.

## Bez ulepszeń

Ankieta nie jest anonimowa, rozpoczyna się od podania danych osobowych, a odpowiedzi są przypisane

JAROSŁAW KUBALSKI



W badaniach PONS mogą wziąć bezpłatnie udział mieszkańcy regionu w wieku od 45 do 64 lat

do pacjenta i przechowywane w systemie. Ankieta znajdzie się pod szczególną ochroną i służyć będzie jedynie celom badawczym. - Nie wykonujemy jej w kontekście danego pacjenta, ale całej populacji. Liczymy na szczerą odpowiedź - podkreśla Mańczuk. I dodaje, że tylko dzięki temu uda się stworzyć prawdziwy obraz zdrowia całej populacji województwa świętokrzyskiego. - Osoby biorące udział w projekcie nie muszą „ulepszać” swojej osoby. Im ich odpowiedzi będą wiarygodniejsze, tym późniejsze wnioski pełniejsze - zaznacza koordynatorka projektu PONS.

Przy szczególnie wrażliwych pytaniach osoba biorąca udział w ankiecie

dostanie do wypełnienia kartę z możliwymi odpowiedziami. Dotyczy to m.in. pytania o dochody. Zamieszczono je po to, aby obraz socjologiczny badanej grupy był pełniejszy. Na przykład przy pytaniu o ból stawów otrzymamy kartkę z narysowaną postacią. Na niej będziemy mogli zaznaczyć miejsca, gdzie odczuwamy dolegliwości.

Do wypełnienia ankiety nie trzeba się wcześniej przygotowywać. Jedyną rzeczą, o której musimy pamiętać, jest przygotowanie listy lekarstw, które przyjmujemy na stałe. Na pytania dotyczące diety, stylu życia czy schorzeń, na które cierpimy, będziemy w stanie odpowiedzieć od razu. Wypełnienie ankiety zajmuje średnio godzinę.

## Jemy zdrowo czy niezdrowo?

Sporo pytań poświęcono diecie. - To bardzo istotna sekcja. Dzięki temu będziemy mogli obliczyć ilość witamin, składników odżywczych oraz stwierdzić, czy dieta jest uboga, czy optymalna i właściwie zbilansowana - tłumaczy Mańczuk.

Ankieterzy zapytają nas o konkretne produkty, które spożywamy. M.in. o to, jak często zjadamy przynajmniej pół filiżanki orzechów, czy wybieramy mleko niskotłuszczowe, czy może pełne (3,2 proc. tłuszczu). Będą również chcieli wiedzieć, czym smarujemy pieczywo: masłem czy margaryną? Później będziemy musieli odpowiedzieć, jak często po te produk-

ty sięgamy. - Nie pytamy ogólnie o owoce, ale wymienimy je szczegółowo. Każde z nich ma pewne zdrowotne właściwości - mówi Mańczuk.

- Najbardziej zaskoczyło mnie, jak bardzo szczegółowe są te pytania w ankiecie - mówi Ziemowit Nowak, dziennikarz „Gazety Wyborczej”, który wziął udział w badaniu. I dodaje, że mimo to bez problemu udzielił na nie odpowiedzi. - Było mi o tyle łatwiej, że stosuję dosyć restrykcyjną dietę. Bez wahania zatem mogłem odpowiedzieć np. na pytanie, ile jem czarnego chleba - tłumaczy.

## Skłonić do refleksji

Bardzo istotne są również pytania dotyczące schorzeń z przeszłości. - Pytamy na przykład, czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy dana osoba miała złamane kości, bo to niezwykle istotne w kontekście zaplanowania interwencji w zakresie profilaktyki osteoporozy - tłumaczy Mańczuk.

Sporo miejsca poświęcono również naszemu stylowi życia. Ankieterzy zapytają m.in. o to, jak długo śpimy, ile godzin tygodniowo oglądamy telewizję oraz jak docieramy do pracy. A może biegamy, chodzimy na zajęcia aerobiku albo pływamy? - Te pytania szczególnie zmusiły mnie do refleksji. Po udzieleniu na nie odpowiedzi zastanawiałem się, czy nie mogłoby być lepiej - przyznaje prezydent Kielc Wojciech Lubawski, jeden z uczestników projektu PONS. - To mnie bardzo zmobilizowało. Doszedłem do wniosku, że warto zmienić złe przyzwyczajenia - dodaje.

angelina.kosiek@kielce.agora.pl

## Ankieta PONS O co nas zapytają?

•• 91 stron i 375 pytań - tak wygląda ankieta dla uczestników projektu PONS. Na jej wypełnienie musimy sobie zarezerwować średnio blisko godzinę.

Ankieta podzielona na kilka sekcji, w których zamieszczono ułożone tematycznie pytania. Są bardzo szczegółowe. Zaczniemy od wpisania naszych podstawowych danych, czyli m.in. numeru PESEL, daty urodzenia, imienia i nazwiska oraz stanu cywilnego. Później

przejdziemy do pytań dotyczących stanu naszego zdrowia. Dotyczą one m.in. tego, jak często korzystamy z porad lekarzy, dolegliwości, z którymi się borykamy, oraz chorób, jakie do tej pory u nas zdiagnozowano. Będziemy również musieli wymienić leki, które przyjmujemy na stałe. Ankieterzy zapytają nas również o stan zdrowia członków naszej rodziny. Nadeśnienie tętnicze, udary oraz nowotwory - m.in. te choroby pojawią się w pytaniach dotyczących naszych najbliższych. Będziemy również odpowiadać na pytania odnośnie do naszego samopoczucia oraz stanu psychicznego.

Następnie przejdziemy do używek. Czy palimy tytoń. Podobne pytania będą dotyczyć alkoholu.

Najbardziej obszerna jest sekcja odnośnie do naszej diety. Zapytają nas m.in. o rodzaje spożywanego mleka, jogurtów, poszczególnych typów owoców, tłuszczów, pieczywa, warzyw oraz konkretnych dań, m.in. ruskich pierogów czy bigosu. Będą też pytania odnośnie napojów.

Zaraz po sekcji „diety” przejdziemy do „aktywności fizycznej”. Jak długo w ciągu dnia chodzimy oraz jak dużo czasu poświęcamy na wysiłek fizyczny? Ankieterzy będą się również chcieli dowiedzieć, w jaki

sposób docieramy do pracy: samochodem, autobusem czy może pieszo?

I na koniec pytania dotyczące naszego gospodarstwa domowego. Kiedy ankieterzy zapytają nas o dochody, dadzą nam kwestionariusz, w którym będziemy musieli zaznaczyć odpowiednią rubrykę.


## Program PONS Kto za niego odpowiada

•• Projekt realizuje Centrum Onkologii Instytut w Warszawie. Instytut

im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie jest głównym wykonawcą projektu PONS. Liderami i współtwórcami projektu są prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatoński oraz prof. Lars J. Vatten (norweski partner i główny współbadacz), profesor epidemiologii na Uniwersytecie Wiedzy i Technologii w Trondheim, a w Kielcach konsorcjum Świętokrzyska Agencja Rozwoju Regionu i Świętokrzyskie Centrum Onkologii.

Dodatkowe informacje o realizacji programu uzyskać można na stronie projektu [www.projectpons.pl](http://www.projectpons.pl) oraz w ŚARR SA, tel. 41 344 33 16.

OPRAC. ANGK

<p><b>norway grants</b> Polsko-Norweski Fundusz Badań Naukowych</p> <p><b>XXX PONS</b> USTANOWIENIE INFRASTRUKTURY DLA BADANIA ZDROWIA POPULACJI POLSKI</p> <p><b>Jeśli jesteś mieszkańcem Kielc lub województwa świętokrzyskiego w wieku od 45 do 64 lat zapraszamy Cię do wzięcia udziału w projekcie naukowo-badawczym:</b></p>	<p><b>PONS</b> <b>USTANOWIENIE INFRASTRUKTURY DLA BADANIA ZDROWIA POPULACJI POLSKI</b></p>	<p>Następnie przejdziemy do używek. Czy palimy tytoń. Podobne pytania będą dotyczyć alkoholu.</p> <p>Najbardziej obszerna jest sekcja odnośnie do naszej diety. Zapytają nas m.in. o rodzaje spożywanego mleka, jogurtów, poszczególnych typów owoców, tłuszczów, pieczywa, warzyw oraz konkretnych dań, m.in. ruskich pierogów czy bigosu. Będą też pytania odnośnie napojów.</p> <p>Zaraz po sekcji „diety” przejdziemy do „aktywności fizycznej”. Jak długo w ciągu dnia chodzimy oraz jak dużo czasu poświęcamy na wysiłek fizyczny? Ankieterzy będą się również chcieli dowiedzieć, w jaki</p>	<p>Celem projektu jest odpowiedź na pytanie o przyczyny i sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, m.in. układu krążenia i nowotworowym.</p> <p><b>Projekt obejmuje bezpłatne badania zdrowotne:</b> elektrokardiografia (EKG), spirometria, pomiar ciśnienia, poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu, badanie krwi i inne.</p> <p><b>Umów się na badania</b> w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej <b>BIO-MEDIC Kielce:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ul. Prusa 1 (osiedle Barwinek), tel. 41 361 58 83,</li> <li>ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 87 (osiedle Świętokrzyskie), tel. 609 828 545.</li> </ul>	<p><b>Dodatkowe informacje uzyskać można:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poprzez infolinię 800 800 040,</li> <li>na stronie projektu <a href="http://www.projectpons.pl">www.projectpons.pl</a></li> </ul> <p><b>PATRONAT HONOROWY OBJĘLI:</b> WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI, MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO, PREZYDENT KIELC</p> <p> <b>Województwo Świętokrzyskie</b></p> <p>Projekt współfinansowany przez Polsko-Norweski Fundusz Badań Naukowych</p>
--	--	---	--	---