

## Plan Działań Profilaktycznych (PDP)

Rudnik, dn.03.02.2026r.

Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego  
w Rudniku  
ul. Kozielska 2a  
47-411 Rudnik  
zatwierdzony przez dyrektora Barbarę Wyrobek

### Rozdział I. Opis celu i opis podejmowanych działań

Profilaktyka SPZLA w Rudniku to zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie oraz także postępowanie w razie choroby, które pomoże złagodzić jej przebieg. Zapobiegać chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez poddawanie się badaniom przesiewowym, które pozwolą wykryć groźne schorzenia na takim etapie, że wciąż pozostają duże szanse wyleczenia i zredukowania ryzyka powikłań. Dobrym przykładem są tu nowotwory, choć nie tylko, bo tych chorób, których wczesne wykrycie pozwoli na ograniczenie dalszego rozwoju choroby, jest więcej: np. cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca. Z tego powodu SPZLA w Rudniku wprowadza różne profilaktyki: Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK), program profilaktyki raka szyjki macicy, Program Moje Zdrowie. Wprowadzono opiekę koordynowaną we wszystkich ścieżkach: kardiologicznej, diabetologicznej, pulmonologicznej, nefrologicznej i endokrynologicznej by na poziomie POZ możliwie jak najlepiej zaopiekować się naszymi pacjentami.

Dzięki wprowadzonym programom i profilaktykom zwiększa się:

- ilość złożonych deklaracji w SPZLA w Rudniku,
- dodatek motywacyjny określony w zarządzeniu Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia Nr 22/2025/DSOZ z dnia 31.03.2025r. w sprawie warunków zawarcia i realizacji umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju podstawowa opieka zdrowotna (z późn. zm).
- pozytywny odbiór SPZLA w Rudniku wśród pacjentów i nie tylko

#### Wprowadzenie

Podmiot posiada umowę na realizację świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej z Narodowym Funduszem Zdrowia i realizuje zadania związane z profilaktyką zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej (Dz.U. z 2023 r. poz. 1427 z późn. zm.) tj.:

- Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Ponadto podmiot jest realizatorem profilaktycznych programów zdrowotnych zgodnych z zarządzeniem Nr 111/2022/DSOZ Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z dnia 02.09.2022 r. w sprawie **określenia warunków zawierania i realizacji umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju programy zdrowotne** – w zakresach: profilaktyczne programy zdrowotne (z późn. zm.) tj:

- program profilaktyki raka szyjki macicy

Podmiot jest także realizatorem programu „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej” który zastąpił dotychczasową profilaktykę 40+, na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 30 kwietnia 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej;

- program ”Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej”

Podmiot opracował niniejszy plan działań profilaktycznych na potrzeby realizacji projektu Wsparcie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) FENX.06.01-IP.03-001/23 będąc grantobiorcą.

W ramach realizacji przedsięwzięcia objętego grantem podmiot dostrzega konieczność przeprowadzenia cyklu działań związanych z profilaktyką chorób, których nadrzędnym celem jest:

1. Zwiększenie świadomości pacjentów pod opieką podmiotu w zakresie możliwości korzystania ze świadczeń profilaktycznych, w tym uczestnictwa w profilaktycznych programach zdrowotnych,
2. Kierowanie i motywowanie pacjentów do aktywnego uczestnictwa w programach profilaktycznych,
3. Informowanie pacjentów z chorobami przewlekłymi objętych opieką koordynowaną o możliwości uczestnictwa w poradach edukacyjnych i konsultacjach dietetycznych.

W ramach realizacji planu wyróżnia się **działania związane z profilaktyką tj. :**

1. Edukacja pacjentów w zakresie odpowiedzialności za własne zdrowie i kształtowania świadomości prozdrowotnej.
2. Wstępna kwalifikacja i kierowanie do udziału w świadczeniach profilaktycznych, w tym profilaktycznych programach zdrowotnych.
3. Realizacja świadczeń profilaktycznych w ramach posiadanych umów.
4. Uzyskanie umowy na kolejne programy np.: program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP).
5. Zapewnienie korzyści pacjentom z regularnych i bezpłatnych badań w ramach różnych programów
6. Przeprowadzanie bezpłatnych akcji dla całego społeczeństwa: bezpłatne komputerowe badanie wzroku czy bezpłatne badanie słuchu.
7. Udostępnianie materiałów edukacyjnych w poczekalniach, na stronie internetowej SPZLA w Rudniku oraz na portalu społecznościowym FACEBOOK.

Plan Działań Profilaktycznych obejmuje okres realizacji Przedsięwzięcia.

## Rozdział II. Opis realizacji działań profilaktycznych związanych z udzielaniem świadczeń opieki zdrowotnej

SPZLA w Rudniku realizuje działania profilaktyczne wśród pacjentów z wykorzystaniem takich narzędzi jak:

1. działania związane z kampanią informacyjną (plakaty, ulotki, posty na Face, na stronie internetowej)
2. spotkania z mieszkańcami poszczególnych sołectw celem przybliżenia idei prowadzonych programów profilaktycznych: Moje zdrowie czy opieka koordynowana ,
3. prowadzenie badań ankietowych u swojej populacji (np. ankieta satysfakcji pacjenta),
4. nawiązanie współpracy z realizatorami programów zdrowotnych: bezpłatne badanie wzroku czy bezpłatne badanie słuchu
5. reprezentowanie SPZLA w Rudniku na zewnątrz podczas imprez plenerowych (zakup namiotu SPZLA w Rudniku) wraz z przedstawianiem pełnej oferty świadczonych usług zdrowotnych w SPZLA

### Rozdział III. Opis realizacji działań związanych z edukacją zdrowotną i profilaktyką

#### Profilaktyka dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia

##### **Szczepienia dziewczynek i chłopców po ukończeniu 9. roku życia, a do ukończenia 14. roku życia przeciw wirusowi HPV w ramach programu bezpłatnych szczepień.**

- Edukacja rodziców na temat korzyści wynikających ze szczepień przeciw HPV.
- Podkreślenie, że w tym wieku wystarczy podać tylko dwie dawki szczepienia zamiast trzech, jak to ma miejsce u osób w wieku 15 lat i starszych.
- Realizacja szczepienia w ramach programu szczepień przeciw HPV bezpłatnie dostępnymi szczepionkami: 2-walentną szczepionką Cervarix lub 9-walentną szczepionką Gardasil 9.
- Zwrócenie większej uwagi na zachorowania również wśród chłopców, na choroby takie jak: rak odbytu, rak prącia czy brodawki narządów płciowych.
- Rozwieszenie plakatów w przychodni z informacją o szczepieniach przeciw HPV.
- Zadbanie o to, aby szczepionki zawsze były dostępne na stanie w placówce POZ.

##### **Szczepienia przeciw HPV dla młodzieży (15–18 lat)**

- Realizacja szczepień dziewczynek i chłopców po ukończeniu 15 roku życia, a do ukończenia 18 roku życia przeciw wirusowi HPV szczepionką 2-walentną Cervarix, która jest uwzględniona na liście bezpłatnych leków 18- (18 minus).
- Edukacja rodziców na temat korzyści wynikających ze szczepień przeciw HPV dla dzieci również w wieku 15-18 lat.
- Rozwieszenie plakatów w przychodni z informacją o szczepieniach przeciw HPV również dla starszej młodzieży.
- Zadbanie o to, aby szczepionki zawsze były dostępne na stanie w placówce POZ.

##### **Badania bilansowe dzieci i młodzieży.**

- Upewnianie się, że rodzice wiedzą o konieczności przeprowadzania bilansów zdrowia w wyznaczonych grupach wiekowych.
- Zaangażowanie pielęgniarki lub koordynatorów, aby przypominały rodzicom o terminach zbliżających się badań.
- Wykonywanie testów przesiewowych przed bilansem 10 latka i 14 latka na terenie szkół przez pielęgniarki szkolne
- Podczas bilansu zwracanie szczególnej uwagi na wskaźniki otyłości (np. BMI, obwód pasa).
- \*Bilans zdrowia dziecka nie jest obowiązkowy, jednak zdecydowanie zaleca się aby rodzice wykonywali te badania. Choć często o nich zapominają. Dlatego warto zaangażować personel POZ, pielęgniarkę bądź koordynatora i przypominać rodzicom o

zbliżających się terminach bilansu zdrowia dziecka. Dzięki nim można już na wczesnym etapie wykryć wady rozwoju czy choroby.

#### **Realizacja i promowanie kalendarza szczepień ochronnych**

- Informowanie rodziców o obowiązkowych i zalecanych szczepieniach zgodnie z kalendarzem szczepień.
- Udostępnienie kalendarza szczepień w formie ulotek w placówce i/lub online.
- Edukacja rodziców na temat korzyści wynikających ze szczepień.
- Sprostowanie mitów i dezinformacji dotyczących szczepionek.

#### **Edukacja na temat higieny jamy ustnej (przeprowadzane w poszczególnych szkołach na terenie Gminy Rudnik)**

- Przypominanie o regularnych przeglądach stomatologicznych.
- Udostępnienie materiałów edukacyjnych w poczekalniach i na stronie internetowej.
- Pogadanki na temat higieny jamy ustnej, instruktaż mycia zębów wykonywane w szkołach przez pielęgniarki szkolne
- Kontrolne badanie lekarskie przysługuje każdemu dziecku do 18 roku życia w ramach NFZ - 3 razy w roku.

#### **Samobadanie jąder u młodych mężczyzn**

- Zachęcenie chłopców do rozpoczęcia samobadania jąder już w okresie dojrzewania.
- Przekazywanie instrukcji samobadania jąder, które są dostępne m.in. na stronie NFZ
- Postępowanie zgodnie z obowiązującymi w placówce standardami ochrony małoletnich
- \*Nowotwór jąder dotyka najczęściej młodych mężczyzn w wieku 20-39 lat. Kluczowa jest profilaktyka.

#### **Profilaktyka otyłości**

- Monitorowanie wskaźnika wagi i wzrostu oraz edukacja rodziców o zdrowych nawykach żywieniowych.
- Edukacja rodziców na temat zdrowego stylu życia.
- Wskazanie jako źródła wiedzy merytorycznej strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej oraz zachęcenie do skorzystania z bezpłatnej konsultacji on-line z dietetykiem w ramach porady rodzinnej.
- Pogadanki na temat zdrowego odżywiania przeprowadzane na terenie szkół Gminy Rudnik
- Promowanie aktywności fizycznej, np. przez zajęcia ruchowe.

### **Profilaktyka dla dorosłych**

#### **Program Moje zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej**

- Program skierowany dla osób które mają skończone 20 lat. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę.
- Program zastąpił trwającą do 30 kwietnia 2025 r. Profilaktykę 40+
- Umieszczenie plakatu informacyjnego w widocznym miejscu w przychodni, na stronie internetowej, częste posty na portalu społecznościowych FACEBOOK>

#### **Szczepienia ochronne dla dorosłych**

- Informowanie o korzyściach szczepień przeciw grypie, pneumokokom, COVID-19 i krztuścowi.
- Stworzenie i udostępnienie harmonogramu zalecanych szczepień dla pacjentów.

#### **Szczepienia przeciw HPV dorosłych**

- Uświadomienie osób powyżej 18 roku życia o zagrożeniach jakie niesie wirus HPV i możliwościach szczepień.
- Informowanie, że szczepionka 2-walentna Cervarix przeciw HPV jest dostępna z 50 proc. refundacją dla dorosłych. Kwota którą ponosi pacjent to 139,44 zł.
- Edukacja o prewencji chorób przenoszonych drogą płciową i odpowiedzialności w relacjach seksualnych.

### **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**

- Promowanie zdrowego stylu życia zgodnie z zaleceniami kodeksu.
- Rozwieszenie ulotek lub plakatów z 12 zasadami kodeksu.

### **Profilaktyka nadwagi i otyłości**

- Wczesne reagowanie na widoczne objawy otyłości u pacjenta.
- Obliczanie BMI i pomiar obwodu talii u pacjenta. Optymalna wartość obwodu talii wynosi 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet.
- Edukuj pacjentów o zdrowej diecie, aktywności fizycznej i ryzyku związanym z otyłością.
- Jeżeli jest potrzeba skierowanie do specjalisty, w skrajnych przypadkach do chirurga bariatry.
- Wskazanie jako źródła wiedzy merytorycznej strony Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej oraz zachęcenie do skorzystania z bezpłatnej konsultacji on-line z dietetykiem.
- Zachęcenie do korzystania z bezpłatnych planów żywieniowych na darmowym portalu NFZ [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)
- Zalecenie regularnej aktywności fizycznej, np. spacer.
- Porady dietetyczne w ramach Opieki Koordynowanej.

### **Prewencja chorób skóry**

- Informowanie o ochronie przed słońcem, regularnym stosowaniu filtrów UV i badaniach zmian skórnych.
- Podczas wizyt kontrolnych sprawdzanie zmian barwnikowych pacjenta.
- Skierowanie pacjenta z podejrzaną zmianą do specjalisty.

### **Karmienie piersią**

- Zachęcanie kobiet do karmienia piersią, które przynoszą korzyści zarówno dla matki jak i dziecka.
- Opieranie się o badania naukowe, które dowiodły, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet, zarówno w wieku przed menopauzą, jak i po niej.

### **Profilaktyka chorób układu krążenia**

- Monitorowanie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu u pacjentów.
- Informowanie o dostępnych badaniach profilaktycznych, np. ChUK.

### **Profilaktyka cukrzycy typu 2**

- Edukacja o czynnikach ryzyka cukrzycy i zdrowej diecie.
- Porady dietetyczne dla zainteresowanych pacjentów.

## **Rozdział IV. Adresaci PDP**

Adresatami realizacji PDP są pacjenci podmiotu POZ.

Wszyscy pacjenci niezależnie od płci, choroby, wieku, przynależności, narodowości lub stopnia niepełnosprawności będą posiadali równy dostęp do procesu udzielania świadczeń nieograniczonych w czasie. Niezależnie od powyższych czynników każdy pacjent będzie miał prawo uczestniczyć w działaniach planowanych i opisanych powyżej, a przygotowane materiały nie będą pomijały żadnej z ww. grup. Będą one dostosowane dla każdego pacjenta. W przypadku realizacji działań związanych z profilaktyką dedykowaną konkretnej płci, działania te będą ukierunkowane na tą płęć, jako odbiorcy tego działania. Ogólne zagadnienia informacyjne będą kierowane do wszystkich. W ramach opracowania materiałów zostaną uwzględnione wymogi związane z dostępnością dla osób z niepełnosprawnością.

## **Rozdział V. Realizatorzy PDP**

Program Działań Profilaktycznych będzie realizowany przez personel SPZLA w Rudniku:

Jolanta Marcinków	lekarz
Erlena Tesarska	lekarz
Dariusz Lesik	lekarz
Sergiej Teplicki	lekarz
Ewa Białoskórska- Wiśniowska	lekarz
Andrzej Halfar	lekarz
Bożena Lamla- Georges	Lekarz
Wioleta Goldman - Knura	lekarz
Sylwia Herud- Pawlak	położna
Bogumiła Waks- Gesek	pielęgniarka
Dorota Lizak	pielęgniarka
Iwona Rogacz	pielęgniarka
Sylwia Grzywocz	pielęgniarka
Natalia Karniewska	pielęgniarka
Katarzyna Wydra	pielęgniarka
Beato Ćwirko	pielęgniarka
Marta Kalabis	rejestratorka/koordynator
Karolina Minkina	dietetyk

## Rozdział VI. Miejsce realizacji PDP

Program Działań Profilaktycznych będzie realizowany w miejscu udzielania świadczeń pod adresem:

**ul. Kozielska 2a 47-411 Rudnik , ul. Młyńska 1 47-411 Grzegorzowice oraz ul. Słowackiego 7 47-411 Szonowice.**

## ROZDZIAŁ VII. Sposób monitorowania i ewaluacji

W ramach opracowania PDP zostanie wprowadzony system monitorowania i jego ewaluacji. W dedykowanym narzędziu możliwe będzie udzielenie odpowiedzi na nw. Pytania:

1. Czy PDP został wdrożony zgodnie z przyjętymi założeniami w 100% w MUŚ?
2. Czy przyjęte mierniki zostały osiągnięte? Jeżeli nie, to dlaczego? Jakie działania naprawcze były podejmowane przez Podmiot, aby zakładane mierniki zostały osiągnięte?
3. Ilu pacjentów skorzystało ze świadczeń w ramach programów profilaktycznych w danym czasie?

4. Ilu pacjentów skorzystało z działań związanych z edukacją zdrowotną w tym porad edukacyjnych i konsultacji dietetycznych w ramach świadczeń z budżetu powierzonego opieki koordynowanej? Ile zrealizowano porad edukacyjnych i dietetycznych w ramach świadczeń w budżecie powierzonym opieki koordynowanej.
5. Które elementy działania wymienione w PDP zostały pozytywnie odebrane przez pacjentów i dlaczego.
6. Wnioski i rekomendacje zmian.

Podmiot wprowadza system monitorowania i ewaluacji oraz możliwości rewizji programu na każdym etapie jego realizacji. Do pomiaru zostaną wykorzystane wszystkie niezbędne i dostępne informacje.

Jako wskaźniki do monitorowania lub ewaluacji przyjmuje się:

1. Strukturalne
  - a) Liczba dostępnych programów profilaktycznych (wzrost),
  - b) Liczba personelu zaangażowanego w działania profilaktyczne (wzrost),
  - c) Liczba godzin dostępności personelu zaangażowanego w działania profilaktyczne,
  - d) Liczba i rodzaj dostępnych materiałów edukacyjnych (ulotki, broszury, materiały cyfrowe na FACEBOOK lub stronie internetowej),
  - e) Liczba miejsc realizacji działań profilaktycznych.
2. Wskaźniki procesu
  - a) Liczbę pacjentów objętych programami profilaktycznymi
  - b) Liczba złożonych deklaracji do lekarzy POZ
  - c) Liczba złożonych deklaracji POZ – DPS
  - d) Liczba złożonych deklaracji do pielęgniarek środowiskowych
  - e) Liczba złożonych deklaracji do położnej środowiskowej
  - f) Ilość uczniów objętych opieką higienistki szkolnej
  - g) Liczba pacjentów korzystających ze świadczeń (liczba porad lekarskich) w każdym MUŚ
  - h) Liczba wizyt domowych:
    - Lekarskich
    - Pielęgniarskich
    - Położnej ( patronaże )
  - i) Liczba świadczeń z zakresu poradni specjalistycznych:
    - Poradnia ginekologiczna
    - Poradnia otolaryngologiczna
  - j) Liczba wszystkich czynności (zabiegów), w tym:
    - Badania USG
    - Czynności pielęgniarskie w tym:
      - zabiegowe i diagnostyczne
      - zabiegi pielęgniarskie w domu pacjenta
  - k) Ilość wykonanych szczepień .
3. Wskaźniki efektywności krótkoterminowej
  - a) Odsetek pacjentów z wykrytą chorobą lub podejrzeniem – w ramach badań profilaktycznych lub przesiewowych,

- b) Zgłaszalność pacjentów na badania/wizyty profilaktyczne (odsetek względem populacji objętej opieką),
- c) Odsetek osób, które deklarują wdrożenie zmian w stylu życia lub które stwierdziły poprawę poziomu wiedzy o zdrowiu i jego uwarunkowaniach po działaniach edukacyjnych/profilaktycznych.

4. Wskaźniki satysfakcji pacjentów

- a) Odsetek pacjentów zadowolonych z dostępności, zakresu i jakości działań profilaktycznych...
- b) Liczba pacjentów deklarujących chęć ponownego skorzystania z programów/porad profilaktycznych

Wzrost można wykazywać w ujęciu liczbowym lub procentowym.

.....