

Załącznik nr 1
do uchwały nr XIV/523/2025
Rady m.st. Warszawy
z 16 stycznia 2025 r.

**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA - PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA - EDUKACJA W ZAKRESIE
SAMOBADANIA „SPRAWDZAM!”**

I. Opis

Prośmowa zdrowia to jeden z podstawowych elementów polityki zdrowotnej, działania prowadzone w jej zakresie obejmują edukację zdrowotną i zapobieganie chorobom. W ramach jej zadań tworzy się warunki zachęcające do prozdrowotnych zachowań i prozdrowotnego stylu życia oraz promuje przejmowanie przez jednostki kontroli nad własnym zdrowiem. Ogromne znaczenie ma tutaj zachęcanie do badań profilaktycznych i do samobadań – to oczywiste, że im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na pełne wyleczenie i cieszenie się długim życiem w dobrej kondycji.

Profilaktyka jest niezwykle skuteczną formą walki w leczeniu większości nowotworów, również raka piersi i jądra. Wcześnie wykryty nowotwór daje szansę na całkowite wyleczenie dlatego tak ważne jest, aby kobiety i mężczyźni poddawali się regularnym badaniom profilaktycznym, w tym także samobadaniu.

Tabela 1 przedstawia dane dotyczące zachorowalności w Polsce i w m.st. Warszawie na nowotwory piersi, jądra i gruczołu krokowego w podziale na lata 2019-2022. Corocznie w Polsce na raka piersi umiera ponad 6 tys. kobiet, a wykrywa się go u około 20 tys. kobiet (20 tys. w roku 2019, 21,5 tys. w roku 2022, zob. Tab.1). Na nowotwór jądra i nowotwór gruczołu krokowego umiera w Polsce około 5,5 tys. mężczyzn rocznie, a wykrywa się go u niemal 20 tys. (19,5 tys. w roku 2019, 22 tys. w roku 2022, zob. Tab.1). Zarówno w rozpoznanych nowych przypadkach nowotworów u mężczyzn i u kobiet w Polsce wyraźnie widać spadek wykrywalności w roku 2020 r., co tłumaczy się okresem pandemii i ograniczeń w dostępie do placówek i świadczeń z zakresu ochrony zdrowia. W roku 2022, ostatnimi z dostępnymi danymi z Krajowego Rejestru Nowotworów, widać wzrost w wykrywalności, natomiast eksperci szacują, że w kolejnych latach liczba nowych przypadków będzie dalej rosła, zarówno ze względu na zaniedbania z okresu pandemii jak i na ogólne trendy w epidemiologii nowotworów. W odniesieniu do m.st. Warszawy, nowe rozpoznania raka piersi to około 1300 przypadków rocznie, a około 1000 przypadków to nowo wykryte nowotwory jądra i gruczołu krokowego. Również w m.st. Warszawie widać efekt pandemii, z obniżeniem wykrytych przypadków nowotworów w roku 2020. Wciąż więc spodziewany jest wzrost liczby nowo wykrywanych przypadków w kolejnych latach (zob. Tab. 1).

Tabela 1. Liczby przypadków wykrytych nowotworów piersi (C50), jądra (C62) i gruczołu krokowego (C61) w Polsce i w m.st. Warszawie w latach 2019-2022

Mały

df

Dane dla Polski		ROK			
	lokalizacja nowotworów	2019	2020	2021	2022
kobiety	pierś (C50)	20 304	17 756	21 079	21 554
mężczyźni	jądro (C62) i gruczoł krokowy (C61)	19 594	15 786	19 135	22 321
Dane dla m.st. Warszawy		ROK			
	lokalizacja nowotworów	2019	2020	2021	2022
kobiety	pierś (C50)	1 267	1 172	1 301	1 415
mężczyźni	jądro (C62) i gruczoł krokowy (C61)	915	816	894	1 028

Źródło danych: Krajowy Rejestr Nowotworów

Rak piersi w początkowym stadium choroby nie powoduje odczuwania bólu i przebiega w sposób bezobjawowy. Jest to jednym z powodów dlaczego dość często dochodzi do sytuacji, gdy kobiety decydują się na wizytę u lekarza kiedy jest już zbyt późno, ponieważ guz zdążył urosnąć do sporych rozmiarów lub doszło do przerzutów. Im mniejszy jest guz czy zmiana wykryta w piersi tym większe jest prawdopodobieństwo, że nie doszło jeszcze do przerzutów do okolicznych węzłów chłonnych, a więc możliwości skutecznego wyleczenia są naprawdę wysokie. Profilaktyka raka piersi polega więc przede wszystkim na wykonywaniu badań, mających na celu wykrycie niepokojących zmian. W celu jak najwcześniejszego wykrycia zmian w piersi powinno się stosować następujące badania:

- samobadanie piersi
- badanie piersi wykonywane przez lekarza podczas rutynowej wizyty u ginekologa
- USG piersi
- mammografię
- badanie piersi rezonansem magnetycznym
- elastografię piersi

Samobadanie piersi jest najważniejszym elementem profilaktyki, to tu jest ogromna szansa na wyłapanie zmian na wczesnym etapie. Badanie należy przede wszystkim wykonywać systematycznie czyli raz w miesiącu, najlepiej 2-3 dni po miesiączce. Oczywiście, nie należy lekceważyć też kolejnych badań z tej puli, zwłaszcza okresowych badań USG i mammografii.

Według zaleceń profilaktycznych raka piersi, kobiety w wieku 50-69 lat powinny wykonywać badanie mammograficzne co 24 miesiące. Należy zaznaczyć, że kobiety w podanym przedziale wiekowym, które nie chorowały na raka piersi oraz są ubezpieczone, mają możliwość wykonania bezpłatnej mammografii w ramach programu przesiewowych badań NFZ. Badanie można wykonać bez skierowania od lekarza specjalisty, jeżeli od ostatniego badania minęły minimum 2 lata. U kobiet obciążonych czynnikami ryzyka zachorowania na raka piersi (rak piersi u członków rodziny: matka,

Melcyf

8

siostra, córka, mutacje w obrębie genów BRCA 1 i/lub BRCA 2) mammografia powinna być wykonywana co 12 miesięcy na przemian z rezonansem magnetycznym.

Polskie Towarzystwo Ultrasonograficzne zaleca, aby kobiety, które ukończyły 30 lat, poddawały się badaniu USG piersi kontrolnie przynajmniej raz w roku. Jeżeli w rodzinie występowały przypadki nowotworów piersi, badanie warto wykonywać co 6 miesięcy. Na USG powinna też zgłosić się kobieta, która w czasie samobadania piersi wyczuła zgrubienie.

Również w przypadku raka jądra samobadanie jest pierwszym krokiem w profilaktyce. Specjaliści zalecają, aby już młodzi mężczyźni od 15. roku życia regularnie prowadzili samobadanie. To krótka procedura, zajmująca zaledwie kilka minut po wieczornej kąpieli, która pozwala na wczesne wykrycie jakichkolwiek zmian w budowie jąder. Samobadanie jąder wystarczy wykonać samodzielnie raz w miesiącu.

Badaniami profilaktycznymi zalecanymi przy profilaktyce tego typu nowotworów są:

- palpacyjne badanie podczas wizyty u urologa (raz w roku),
- badanie USG jąder i moszny,

Rak jądra jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u młodych mężczyzn w wieku od 20 do 44 lat. Stanowi on aż 25% zachorowań na nowotwory w tej grupie wiekowej. Liczba przypadków raka jądra zwiększyła się 3-krotnie w ciągu ostatnich 3 dekad i dalej ma tendencję wzrostową. Szczyt zachorowań na raka jądra przypada u mężczyzn w przedziale wiekowym od 20 do 39 roku życia – to około 70% wszystkich przypadków. Leczenie zależy od stopnia zaawansowania choroby. W przypadku nowotworów wykrytych we wczesnym stadium, pięcioletnie przeżycie wynosi około 95%. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie wykonywać samobadanie - jest to prosty sposób na wykrycie raka jądra we wczesnym stadium, kiedy leczenie jest najbardziej skuteczne. Ważne są również okresowe badania profilaktyczne, które niestety zbyt wielu mężczyzn lekceważy.

Planując zadania wspierające profilaktykę raka piersi jak i nowotworów jądra można zaproponować więc wspólne działania, nakierowane na:

- edukację w zakresie samobadania,
- promocję okresowych badań profilaktycznych,
- promocję zdrowego stylu życia.

W profilaktyce wielu nowotworów ogromne znaczenie ma również zdrowy styl życia, zwłaszcza regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta. Badania pokazują, że w grupie osób uprawiających trzy razy w tygodniu sport i prowadzących zdrowy tryb życia zachorowalność na nowotwory zmniejszyła się aż o 1/3 w porównaniu z grupą osób unikającą wysiłku fizycznego. Należy podkreślić, że ważne jest nie tylko wczesne wykrycie zmian nowotworowych, ale także zmiana codziennych nawyków, która zmniejsza ryzyko rozwoju choroby.

Małgorzata

JK

II. CEL PROGRAMU

1. Cel główny:

Doskonalenie umiejętności w zakresie samobadania piersi i jąder oraz zwiększenie wiedzy z zakresu profilaktyki tych nowotworów u pacjentek i pacjentów miejskich podmiotów leczniczych.

Cel realizowany będzie poprzez działania skierowane do ogólnej grupy pełnoletnich pacjentek i pacjentów zgłaszających się do poradni POZ. Pacjenci otrzymają broszurę edukacyjno-informacyjną oraz zostaną przeszkoleni przez personel medyczny poradni w zakresie samobadania piersi i jąder przy pomocy specjalnych modeli-fantomów do samobadania piersi i jąder.

2. Cele szczegółowe:

1. Wzrost umiejętności w zakresie samobadania piersi i jąder wśród pacjentek i pacjentów miejskich poradni POZ.
2. Zwiększenie wiedzy na temat okresowych badań profilaktycznych dotyczących nowotworów piersi i jądra.
3. Zwiększenie wiedzy na temat profilaktyki nowotworów przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym odpowiedniej diety i aktywności fizycznej.

3. Oczekiwane efekty

Zdobycie i udoskonalenie przez pacjentki i pacjentów umiejętności dotyczącej przeprowadzenia samobadania piersi i jąder oraz zwiększenie wiedzy na temat okresowych badań profilaktycznych. Zmiana niewłaściwych nawyków żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej wśród pacjentek i pacjentów POZ.

4. Mierniki efektywności

- monitoring wskaźników uczestnictwa w programie:
 - liczba kobiet / mężczyzn, którzy otrzymali od lekarza POZ ulotkę i zaproszenie do udziału w szkoleniach na temat samobadania piersi i jąder,
 - liczba kobiet / mężczyzn, którzy wzięli udział w szkoleniu na temat samobadania piersi i jąder,
- ocena satysfakcji oraz nabytej wiedzy wśród uczestników programu
 - na podstawie ankiet przeprowadzonych na zakończenie programu

III. ADRESACI PROGRAMU

Adresatami programu są pacjenci poradni POZ w podmiotach prowadzonych przez m.st. Warszawę. Obecnie poradnie POZ funkcjonują w 14 podmiotach leczniczych dla których m.st. Warszawa jest podmiotem tworzącym lub jedynym udziałowcem. Jedną z tych poradni, Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznictwa Sp. z o.o., nie będzie realizatorem tego programu, ponieważ ze względu na stan zdrowia wielu z jej pacjentów nie mogłaby uczestniczyć w głównych działaniach programu. W pozostałych 13 podmiotach jest łącznie 83 poradni POZ, które usytuowane są we wszystkich dzielnicach m.st. Warszawy. W roku 2024 liczba pełnoletnich pacjentów, kobiet i mężczyzn, którzy złożyli deklarację wyboru lekarza internisty w tych poradniach wyniosła 539 592 osób (zob. tab.1).



Program będzie więc skierowany do niemal 540 tys. pacjentów. Szacujemy, że około 20% z nich, a więc ponad 100 tys., otrzyma broszurę edukacyjno-informacyjną oraz zaproszenie do udziału w szkoleniu z samobadania piersi i jąder. Szacujemy również, że w samym szkoleniu może wziąć udział około 30% z nich, a więc około 33 tys. osób.

Tabela 1. Liczba osób dorosłych zadeklarowanych w miejskich poradniach POZ w 2024 r.

LP	Podmiot/dzielnica	Liczba poradni POZ	Liczba pacjentów zadeklarowanych do lekarza POZ - dorośli	20% Pacjenci, którzy dostaną ulotkę i zaproszenie	30%/20 Pacjenci, którzy wezmą udział w szkoleniu
1	SPZOZ WARSZAWA WOLA-ŚRÓDMIEŚCIE	10	63400	12680	3804
2	SPZOZ WARSZAWA-URSYNÓW	4	41927	8385	2515
3	SPZZLO WARSZAWA ŻOLIBÓRZ-BIELANY	10	61975	12395	3718
4	SZPZLO WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY	8	67173	13435	4030
5	SZPZLO WARSZAWA BIAŁOŁĘKA-TARGÓWEK	8	47013	9403	2821
6	SZPZLO WARSZAWA OCHOTA (+Ursus)	5	46283	9257	2777
7	SZPZLO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE	9	50109	10022	3007
8	SZPZLO WARSZAWA PRAGA-PÓŁNOC	5	42766	8553	2566
9	SZPZLO WARSZAWA WAWER	6	41884	8377	2513
10	SZPZLO WARSZAWA WESOŁA	4	14457	2891	867
11	SZPZLO WARSZAWA-MOKOTÓW (+Wilanów)	10	51389	10278	3083
12	SZPZLO WARSZAWA-REMBERTÓW	3	5416	1083	325
13	WARSZAWSKI SZPITAL POŁUDNIOWY SP. Z O.O. (Poradnia ul. Solec)	1	5800	1160	348
	RAZEM	83	539592	107919	32374

Założenia programu

- około 100 000 osób otrzyma broszurę informacyjno-edukacyjną wraz z zaproszeniem do udziału w szkoleniu z samobadania piersi / jąder.

Małysz

de

- udział w szkoleniu z samobadania piersi / jąder weźmie około 33 000 osób.

Tryb zapraszania do programu

Do udziału w szkoleniu z samobadania piersi / jąder będą zapraszać lekarze pierwszego kontaktu podczas wizyt pacjentów w poradni. Każdy z pacjentów otrzyma też od lekarza na zakończenie wizyty broszurę informacyjno-edukacyjną.

IV. ORGANIZACJA PROGRAMU

1. Realizatorzy Programu

Realizatorami programu będą:

- 1 SPZOZ WARSZAWA WOLA-ŚRÓDMIEŚCIE
 - 2 SPZOZ WARSZAWA-URSYNÓW
 - 3 SPZZLO WARSZAWA ŻOLIBORZ-BIELANY
 - 4 SZPZLO WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY
 - 5 SZPZLO WARSZAWA BIAŁOŁĘKA-TARGÓWEK
 - 6 SZPZLO WARSZAWA OCHOTA
 - 7 SZPZLO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE
 - 8 SZPZLO WARSZAWA PRAGA-PÓŁNOC
 - 9 SZPZLO WARSZAWA WAWER
 - 10 SZPZLO WARSZAWA WESOŁA
 - 11 SZPZLO WARSZAWA-MOKOTÓW
 - 12 SZPZLO WARSZAWA-REMBERTÓW
 - 13 WARSZAWSKI SZPITAL POŁUDNIOWY SP. Z O.O. (Poradnia ul. Solec)
- podmioty działające na terenie wszystkich dzielnic m.st. Warszawy.

2. Części składowe

1. Działania przygotowawcze i organizacyjne:

- 1) przygotowanie materiałów promocyjnych, merytorycznych i edukacyjnych do programu (plakat, broszura informacyjno-edukacyjna, materiały szkoleniowe, scenariusz szkolenia),
- 2) przeszkolenie osób, które będą zaangażowane w realizację programu,
- 3) przeprowadzenie kampanii informacyjnej (transport miejski, plakaty),
- 4) zakup niezbędnych materiałów.

2. Działania dotyczące zapraszania uczestników na szkolenia i dystrybucja broszur informacyjno-edukacyjnych:

- 1) zapraszanie do udziału w szkoleniach przez lekarzy POZ podczas wizyt w poradni,
- 2) przekazanie broszury informacyjno-edukacyjnej pacjentom przez lekarzy POZ.

3. Działania edukacyjne dotyczące szkolenia z samobadania piersi i jąder:

- 1) prowadzenie zajęć edukacyjno-szkoleniowych z pacjentami (kobiety - samobadanie piersi, mężczyźni - samobadanie jąder),
- 2) w ramach zajęć – przeprowadzenie ankiet ewaluacyjnych (ankieta satysfakcji i nabytej wiedzy).

4. Działania sprawozdawcze, podsumowanie ankiet, sprawozdania

- 1) działania prowadzone na bieżąco - zbieranie i podsumowywanie ankiet
- 2) sprawozdania roczne:
 - za rok 2025 - do 30 stycznia 2026 r.

3. Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników

- 1) Uczestnikami programu będą pacjenci poradni POZ w podmiotach prowadzonych przez m.st. Warszawę (złożona deklaracja wyboru lekarza POZ).
- 2) Zajęcia edukacyjne dotyczące samobadania piersi i jąder – informacja i zaproszenia przez lekarza POZ.
- 3) Broszura informacyjno-edukacyjna – otrzymają wszyscy pacjenci podczas wizyty u lekarza POZ.

4. Sposób zakończenia udziału w programie

Zakończenie udziału w programie jest możliwe na każdym etapie planowanych działań poprzez ustne lub pisemne zgłoszenie rezygnacji.

5. Zasady uczestnictwa w programie

Zapraszanie uczestników na szkolenia i dystrybucja broszur informacyjno-edukacyjnych:

Lekarz POZ na wizytach w poradni będzie zapraszał pacjentów do udziału w zajęciach edukacyjnych dotyczących samobadania piersi i jąder. Oprócz informacji o szkoleniu będzie również wręczał pacjentom opracowaną broszurę edukacyjno-informacyjną na temat samobadania, badań profilaktycznych oraz roli diety i aktywności fizycznej w profilaktyce nowotworów. Pacjenci będą mogli odbyć szkolenie zaraz po wizycie, albo umówić się w innym, dogodnym dla pacjenta terminie.

Działania edukacyjne dotyczące szkolenia z samobadania piersi i jąder:

Zajęcia edukacyjne dotyczące samobadania piersi i jąder będą prowadzone dla wszystkich chętnych pacjentów poradni POZ zaproszonych przez lekarzy POZ do udziału w szkoleniu, lub którzy dowiedzieli się o szkoleniach w inny sposób (np. plakaty, informacje w komunikacji miejskiej). Zajęcia będą prowadzone przez personel medyczny poradni (pielęgniarka, położna, fizjoterapeuta, edukator medyczny i inne osoby z personelu medycznego). Pacjentki, kobiety będą zapraszane do udziału w szkoleniu z samobadania piersi dla kobiet, mężczyźni - do udziału w szkoleniu z samobadania jąder. Do szkolenia będzie wykorzystany specjalistyczny sprzęt – anatomiczne modele-fantomy w postaci piersi oraz jąder, dedykowane do nauki samobadania.

Małyf

[Signature]

6. Kompetencje/warunki niezbędne do realizacji programu

Program realizowany będzie przez podmioty wykonujące działalność leczniczą, dla których m.st. Warszawa jest podmiotem tworzącym lub jedynym udziałowcem, w strukturach których funkcjonuje poradnia POZ.

Zajęcia edukacyjne dotyczące samobadania piersi i jąder prowadzone będą przez osoby z personelu medycznego poradni – pielęgniarki, położne, fizjoterapeuci, edukatorzy medyczni i inni specjaliści spośród personelu medycznego po odbytych szkoleniach.

Działania w ramach programu prowadzone będą w pomieszczeniach dostosowanych do prowadzenia zajęć edukacyjnych.

V. KOSZTY

Planowane koszty całkowite:

w roku 2025: 1 927 190,00 zł

ŁĄCZNIE: 1 927 190,00 zł .

VI. MONITOROWANIE I EWALUACJA

1. Ocena zgłaszalności do programu - monitoring wskaźników uczestnictwa

Zgłaszalność do programu będzie oceniana na podstawie:

- 1) liczba kobiet / mężczyzn, którzy otrzymali od lekarza POZ ulotkę i zaproszenie do udziału w szkoleniach z zakresu samobadania piersi i jąder
- 2) liczba kobiet / mężczyzn, którzy wzięli udział w szkoleniu z zakresu samobadania.

2. Ocena efektywności i jakości programu - ocena nabytej wiedzy oraz satysfakcji:

- 1) na podstawie ankiet (ankieta satysfakcji i nabytej wiedzy) przeprowadzonych na zakończenie programu wśród uczestników programu oraz personelu.

Monitoring oraz ocena efektywności i jakości programu będą prowadzone na bieżąco i monitorowane cyklicznie. Realizator zobowiązany jest do złożenia sprawozdania merytorycznego z realizacji programu w terminach określonych w umowie i według wzoru, który stanowić będzie załącznik do umowy oraz raportu rocznego sporządzonego na podstawie ankiet. Ponadto realizator zobowiązany jest do składania informacji dotyczącej realizacji programu na każde żądanie zlecającego.

VII. OKRES REALIZACJI PROGRAMU

Program będzie realizowany w 2025 roku, w okresie od dnia podpisania umowy do 31 grudnia 2025 roku.