

“Діємо для здоров’я” : визначаємо пріоритети Стрілківської громади в боротьбі з поширенням неінфекційних захворювань

На скільки здорова наша громада? Ми були приємно здивовані, але як свідчать дані індексу маси тіла, у Стрілківській громаді проживає більше людей з нормальною вагою, ніж в середньому по Львівській області.

Однак команда нашої громади виявила невідкладні виклики, й саме їм була присвячена чергова робоча зустріч у рамках пілотного україно-швейцарського проекту “Діємо для здоров’я”, на якій визначали пріоритети в боротьбі з поширенням неінфекційних захворювань.

Найперше дякуємо всім нашим жителям, які заповнили анкети!

Вибірка склала понад 1,6% , представлено практично всіх вікові групи, найчисельніша з яких – 31-50 років.

Абсолютна більшість оцінили свій стан здоров’я як “добрий”, майже 16% відповіли “дуже добрий” і 10% опитаних відповіли “поганий” або “дуже поганий” (слід зробити поправку на те, що це було електронне опитування вікова група 66+ була найменш представлена).

Приємно, що абсолютна більшість опитаних відповіли, що останній раз зверталися до сімейного лікаря протягом останніх 6 місяців або протягом останнього місяця. Це свідчить про те, що за свій стан здоров’я наші жителі турбуються.

Ті, хто не звертався до лікаря, на питання “чому” відповіли

“Не було необхідності” (78%) і “Через карантин” (17%).

Цікавими виявилися відповіді на питання, чи лікувалися самостійно – погляньте на слайд під постом [□](#)

Які медичні обстеження найбільш “популярні”? Загальний аналіз крові, вимірювання тиску та УЗД.



Далі ми виявили важливий виклик: абсолютна більшість опитаних відповіли, що **не отримували рекомендацій від сімейного лікаря/терапевта кинути курити, зменшити вживання алкоголю, не пити солодких газованих напоїв, зменшити вагу, спати 8 годин на добу тощо.**

Найчастіше лікарі радили контролювати артеріальний тиск, більше рухатися та харчуватися здоровою їжею.

Далі проаналізували індекс маси тіла, і дані були несподіваними – у нашій громаді проживає більше людей з

нормальною вагою (і, відповідно, менше з надлишковою чи ожирінням), аніж в середньому по Львівській області (мабуть, городи даються взнаки або ж чиста екологія).

Однак, хоч і в меншій мірі, але проблема з надлишковою вагою в нас є, а тому слід добре перевірити, на скільки корисну їжу ми споживаємо і на скільки здоровий спосіб життя ведемо: дотримуватися режиму харчування, не боятися відходити від шкідливих традицій, аналізувати вміст продуктів тощо.

Цікавими виявилися наступні результати про **овочі й фрукти**.

В день потрібно з'їдати 3 порції різних овочів і це робить лише кожен третій. Ще 40% з'їдають менше, а 24% складно відповісти.

Подібна картина й з фруктами та ягодами.

Відповіді на питання про кількість **доданої солі й цукру на добу** показали, що ми часто не враховуємо ту кількість солі й цукру, які вже містяться в продуктах (наприклад, у тому ж самому хлібі).

Вода. Більшість споживає достатньо, однак кожен третій випиває замало (до 1 літра на день).

Найбільший "тренд" сьогодення – **фізична активність**. І результати в нас доволі добрі!

Лише 6 % не мають фізичної активності. Половині опитаних треба більше рухатися, зате інша половина відповіли, що фізично активні 100-150 і більше хвилин на тиждень (тільки не забувайте, що активність "зараховується" лиш коли ви спітніли ☐).

Найпопулярніші варіанти активності – їзда на велосипеді, спорт вдома та в залі/стадіоні.

Несподіваними виявилися відповіді на питання "**Чи є де займатися спортом в Стрілківській громаді**". Отож 16,5 %

відповіли “так, достатньо” (мабуть ті, хто самі займаються спортом).

Тут вартує згадати про **спортивну інфраструктуру нашої громади:**

- спортивний майданчик з тренажером у с. Верхній Лужок, 2016 рік;
- спортивний майданчик з тренажером у с. Бусовисько, 2019 рік;
- спортивний майданчик з тренажером у с. Топільниця, 2019 рік;
- спортивний майданчик з литим покриттям у с. Стрілки, 2019 рік;
- спортивний зал ЗЗСО I-II ст.с.Бусовисько, 1976 рік;
- спортивний зал ЗЗСО I-II ст.с.Верхній Лужок, 1991 рік;
- спортивний зал 033СО I-III ст. ім. о. М.Вербицького, 1975 рік;
- спортивна кімната ЗЗСО I-III ст.-лицею с. Стрілки, 1956 рік;
- спортивна кімната ЗЗСО I-III ст.с.Тур’є, 1965 рік;
- спортивний зал ЗЗСО I-II ст. с. Топільниця, капітальний ремонт у 2020 році;
- спортивний зал 033СО I-III ст. с. Головецько, 1987 р.

Більшість респондентів відповіли, що в громаді майже відсутні спортивні майданчики, басейни, стадіони, або ж що їх недостатньо.

Ми гордимся нашими спортивними командами, що показують просто надзвичайні успіхи (складно навіть перерахувати кількість кубків, які вони постійно завойовують)!

Але бажаємо, щоб значно більше людей долучалися до спорту. І вік – точно не перешкода! Батьки, покажіть дітям приклад, а не ґаджети □

Здивували нас відповіді щодо вживання **алкоголю та куріння**. Нагадаємо: анкети цілком анонімні □

Відзначили нездоровий виклик: хлопці курять менше (це добре!), але от дівчата (дівчата!) – більше... Айкоси, до речі, ні разу не “безпечні”, а навіть й шкідливіші.

Абсолютна більшість опитаних **не має алергічних реакцій** на пух тополі, амброзію тощо (що й казати: чиста екологія – це велика цінність □).

Але кожен третій відчував вплив господарської діяльності (скоріш за все – дим від спалення листя, трава та ін.).

Спалення листя. 77% цього не роблять і їм не подобається, коли це роблять інші. Але 1,8 % відповіли, що регулярно самі спалюють...

Медичне обслуговування. Оцінки різні, але більшість оцінили від 5 до 8 балів (із 10).

У **коментарях** хвалили добре ставлення медичних працівників, і ганили деяких, які виконували обов’язки недобросовісно. Писали про покращення бази медичного обладнання і черги. А також про пасивність у питаннях профілактики здоров’я (тож, дорогі лікарі, не соромтеся питати і про вагу, і про алкоголь, куріння та давати неприємні поради).

“Що зробити, щоб мешканці громади були здорові?” – на це питання жителі громади відповіли:

– популяризація здорового способу життя, проведення оздоровчих заходів;

– відкривати спортивні гуртки на платній основі;

– проводити щомісячні медичні огляди учнів та вчителів (як варіант – запровадження “тижня здоров’я”);

– проводити загальні лекції-поради від спеціалістів;

– побудувати спортзал, басейн, спортивну школу.

Щиро дякуємо п. Улянї Волошинівській (Західно-український Ресурсний Центр), п. Улянї Жемелко (Львівський обласний центр громадського здоров'я) та всій команді проекту “Діємо для здоров'я” за професійний аналіз медичного барометру Стрілківської громади!