

## **Województwo śląskie wspiera mieszkańców w walce o zdrowie. Rusza program darmowego wsparcia psychodietetycznego**

**Prawie 66 proc. mężczyzn i 46 proc. kobiet w Polsce zмага się z nadwagą. Dbłość o zdrowe odżywianie to podstawa do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Fundacja ADRA Polska we współpracy z województwem śląskim postanowiła zadbać o stan zdrowia Ślązaków i uruchomiła program darmowego wsparcia psychodietetycznego. W programie m.in. webinary, bezpłatne konsultacje z ekspertem i specjalna grupa wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego, dostępna na platformie GrupaWsparcia.pl. Z pomocy będzie mógł skorzystać każdy mieszkaniec Śląska potrzebujący wsparcia psychodietetyka i chcący zadbać o swoje zdrowie.**

Aby wziąć udział w programie, wystarczy zalogować się na portal GrupaWsparcia.pl oraz dołączyć do dedykowanej grupy wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego. Dodatkowo, aby ułatwić rejestrację i korzystanie z portalu, uruchomiona została specjalna infolinia. Mieszkańcy mogą skorzystać z pomocy technicznej pod nr. tel. 790 796 718.

Indywidualne konsultacje z naszym psychodietetykiem będą realizowane po wcześniejszym zgłoszeniu poprzez:

- infolinię wsparcia technicznego pod nr. tel. 790 796 718;
- wiadomość email wysłaną na adres kontakt@grupawsparcia.pl (w wiadomości prosimy o podanie numeru telefonu do kontaktu zwrotnego);
- lub na czacie dedykowanej grupy wsparcia.

Link do grupy wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego znajduje się tutaj:  
<https://grupawsparcia.pl/portal/grupy/19/wsparcie-psychodietetyczne-woj-slaskie>

### **Nadwaga i otyłość – coraz poważniejszy problem polskiego społeczeństwa**

Według danych z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego\* 65,7 proc. mężczyzn oraz 45,9 proc. kobiet w naszym kraju zмага się z nadwagą. Otyłość stwierdzono u 15,5 proc. panów i 15,2 proc. pań. Cena, jaką Polacy płacą za nadmierne kilogramy, jest bardzo wysoka. Miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca, problemy ze stawami i kręgosłupem, problemy psychiczne – to tylko część skutków zdrowotnych nieleczonej otyłości. Zbyt wysoka masa ciała odpowiada za 14 proc. zgonów w naszym kraju.

Jedną z podstawowych metod walki o zdrową sylwetkę jest zmiana nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Jednak wizyty u specjalisty – dietetyka oraz psychodietetyka – nie należą do najtańszych i nie każdy może sobie na to pozwolić. Dzięki programowi darmowego wsparcia psychodietetycznego dostępnego na platformie GrupaWsparcia.pl mieszkańcy województwa śląskiego mają szansę bez żadnych kosztów i długich kolejek skonsultować się ze specjalistą i zadbać o swoje zdrowie.

*– Prawidłowe odżywianie to podstawa do utrzymania zdrowia nie tylko fizycznego, ale też psychicznego. W wielu przypadkach nadwaga czy otyłość prowadzą do znacznego obniżenia nastroju, braku akceptacji, wycofania się z życia towarzyskiego, a nawet depresji. Z drugiej strony wiele zaburzeń odżywiania ma swoje źródło właśnie w problemach natury psychologicznej. Dbłość o kondycję psychiczną Polaków i pomoc w walce z problemami natury psychologicznej to podstawowe cele działania platformy GrupaWsparcia.pl. Dlatego tym razem postanowiliśmy połączyć siły ze specjalistami z zakresu psychodietetyki i wspólnie rozpocząć walkę o zdrowe ciało i zdrowego ducha mieszkańców województwa śląskiego – podkreśla Katarzyna Wojtachnio z Fundacji ADRA Polska.*

### **Jakie wsparcie czeka na Ślązaków?**

Program skierowany jest do wszystkich mieszkańców województwa śląskiego, którzy zmagają się z zaburzeniami odżywiania, ale również do tych osób, które chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie.

Mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych indywidualnych konsultacji z psychodietetykiem i doradcą żywieniowym oraz przyjrzeć się swojej dotychczasowej diecie. Mogą także dołączyć do specjalnej grupy wsparcia moderowanej przez psychodietetyka, gdzie mają szansę wspólnie motywować się do działania, dzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać się wzajemnie w walce o zdrowie. GrupaWsparcia.pl to platforma zapewniająca pełną anonimowość, dzięki czemu użytkownicy mogą czuć się w pełni komfortowo i bezpiecznie, rozmawiając o swoich problemach.

Na uczestników czekają także webinary prowadzone przez doświadczonego psychodietetyka. Pierwszy webinar odbędzie się już 19 października, a jego tematem będą nawyki żywieniowe. Informacje o planowanych wydarzeniach można na bieżąco śledzić:

- w aktualnościach na stronie <https://grupawsparcia.pl/>

- na Facebooku <https://www.facebook.com/GrupaWsparciaPL/>

### **Jak działa platforma GrupaWsparcia.pl?**

Na platformie GrupaWsparcia.pl można bezpłatnie i całkowicie anonimowo – bez konieczności przedstawiania się i pokazywania twarzy – podzielić się swoim problemem i otrzymać realną pomoc. Użytkownik dzieli się tylko tymi informacjami, które uzna za stosowne. Po zalogowaniu się użytkownik może porozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia i także chciałyby przezwyciężyć swoje słabości. Portal umożliwia dołączanie do już istniejących grup wsparcia, a także tworzenie nowych, skupiających ludzi połączonych wspólnym problemem i chęcią radzenia sobie z nim.

GrupaWsparcia.pl dzięki swojej formie daje możliwość podzielenia się problemami bez względu na porę dnia i miejsce – wystarczy dostęp do Internetu. Zawsze można dodać wpis lub też napisać na czacie do wybranej osoby. Dzięki możliwości organizowania spotkań można umawiać się z członkami danej grupy wsparcia na zaplanowane rozmowy głosowe.

Platforma działa zarówno w wersji na komputer, jak i w formie aplikacji mobilnej. Dla nowych użytkowników przygotowany jest również samouczek, z którego warto skorzystać, aby poznać najważniejsze możliwości portalu.

*Projekt jest dofinansowany z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego.*

\* Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020”, red. B. Wojtyniak, P. Goryński, link do publikacji: <http://bazawiedzy.pzh.gov.pl/wydawnictwa>

\*\*\*

**GrupaWsparcia.pl** – powstała w 2018 roku i od tego czasu wspiera aktywnie prawie 12 tys. użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku, organizowanym przez Total Polska. O portalu pisało większość mediów w kraju, takich jak: Onet, Bussiness Insider, Brief, Wirtualna Polska, Mam Biznes, SpidersWeb, RMF Maxxx, InnPoland. W kolejnym roku w ramach dofinansowania ze środków Funduszu Solidarności Międzynarodowej utworzyliśmy platformę online w języku rosyjskim jako wsparcie dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. Wtedy rozpoczęliśmy prace nad aplikacją mobilną w języku rosyjskim i polskim, która dostępna jest w obu wersjach językowych. W ramach dofinansowania FSM stworzyliśmy również listę miejsc wsparcia dla emigrantów i emigrantek z Białorusi, która dostępna jest w aplikacji. To milowy krok w walce z wszelkimi przeciwnościami losu. **GrupaWsparcia.pl jest częścią Fundacji ADRA Polska.**

**Fundacja ADRA Polska** – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest polskim oddziałem międzynarodowej Fundacji ADRA, działającej obecnie w 118 krajach. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami.

Międzynarodowość organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Przykładem działań naszej fundacji w 2020 roku było organizowanie pomocy na rzecz polskich szpitali w pierwszych miesiącach pandemii, zbiórki na rzecz ludzi poszkodowanych przez tajfuny, pomoc humanitarna dla ofiar eksplozji w Bejrucie czy budowa kuchni charytatywnych w Armenii.