



Załącznik do Uchwały Nr 53/18
Zarządu Województwa Łódzkiego
z dnia 16 stycznia 2018 r.

Łódzkie ma pomysły na zdrowie – Utrzymaj równowagę

Zadanie z zakresu promocji zdrowia psychicznego dla
mieszkańców województwa łódzkiego

Departament Polityki Zdrowotnej
Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego
grudzień 2017 r.

I. Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym,
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 roku w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020.

II. Wprowadzenie

Zdrowie psychiczne jest stanem dobrego samopoczucia, w którym jednostka wykorzystuje swoje zdolności, a także może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, wydajnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty.¹ Natomiast zły stan zdrowia psychicznego to problemy ze zdrowiem psychicznym i napięcie, osłabione funkcjonowanie połączone z cierpieniem; pojawiają się objawy i rozpoznawalne zaburzenia psychiczne.² Warto podkreślić, że zdrowie psychiczne jest jednym z priorytetowych obszarów promocji zdrowia.³ Zaproponowane zaś działania będą skupiały się na promocji zdrowia, która zgodnie z Kartą Ottawską określana jest jako proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na własne zdrowie w sensie jego poprawy i utrzymania.

„Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę” jest to projekt wpisujący się w cel operacyjny 3 „Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa” w ramach zadania „Wspieranie zdrowia psychicznego”, określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016 – 2020. Jednocześnie jedno z działań wpisuje się w cel operacyjny 5 NPZ, tj. „Promocję zdrowego i aktywnego starzenia się” i jest zgodne ze Strategią Polityki Zdrowotnej dla Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020, w której określono osoby starsze jako grupę, która w sposób szczególny powinna zostać objęta profilaktyką.

Według szacunkowych danych Światowej Organizacji Zdrowia ponad 450 milionów ludzi na świecie cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, a do 2030 roku będą one stanowić około 15% wszystkich chorób.

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (F00–F99) obejmują zaburzenia rozwoju psychicznego. Wśród tych zaburzeń wymieniane są następujące grupy klasyfikacyjne:

F00–F09 Zaburzenia psychiczne organiczne, włącznie z zespołami objawowymi. W tej grupie zebrano zaburzenia umysłowe pogrupowane na podstawie ich wspólnej

¹ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

² Zielona Księga, Poprawa zdrowia psychicznego ludności Strategia zdrowia psychicznego dla Unii Europejskiej, 2005 r., Komisja Wspólnot Europejskich.

³ Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce, wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki, Raport RPO, Warszawa maj 2014, Wydawca Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, str. 34.

i znanej etiologii związanej ze schorzeniem organicznym mózgu, urazem mózgu lub innym uszkodzeniem upośledzającym funkcjonowanie mózgu. Zaburzenia te mogą mieć charakter pierwotny, jak w przypadku chorób, urazów i uszkodzeń, które dotyczą tkanki mózgowej bezpośrednio i wybiórczo, bądź wtórny – jak w przypadku schorzeń układowych i zajęcia mózgu jako jednego z wielu narządów lub układów organizmu.

- F10–F19 Zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych. Grupa ta zawiera zaburzenia, które różnią się stopniem nasilenia i objawami klinicznymi, przy czym wszystkie są następstwem użycia jednego lub używania wielu substancji psychoaktywnych.
- F20–F29 Schizofrenia, zaburzenia schizotypowe i urojeniowe. Ta część obejmuje schizofrenię jako najważniejszą chorobę w tej grupie, zaburzenia schizotypowe, uporczywe zaburzenia urojeniowe, a także dużą grupę ostrych i przemijających zaburzeń psychotycznych. Przypisano tu także zaburzenia schizoafektywne.
- F30–F39 Zaburzenia nastroju [afektywne]. Obejmuje zaburzenia charakteryzujące się przede wszystkim zmianą afektu lub nastroju w kierunku depresji (z towarzyszącym niepokojem lub bez niepokoju) lub nastroju podwyższonego. Większość tego typu zaburzeń ma charakter nawrotowy, a ich epizody często bywają spowodowane przez stresujące wydarzenia lub sytuacje.
- F40–F48 Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną. Według klasyfikacji ICD-10 zaliczamy do nich między innymi zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno – kompulsywne, reakcję na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia dysocjacyjne, zaburzenia występujące pod postacią somatyczną oraz inne zaburzenia nerwicowe.
- F50–F59 Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi
- F60–F69 Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych
- F70–F79 Upośledzenie umysłowe
- F80–F89 Zaburzenia rozwoju psychologicznego
- F90–F98 Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym
- F99 Nieokreślone zaburzenia psychiczne.⁴

⁴ Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, X Rewizja, tom I, wydanie 2008

Do jednych z ważniejszych problemów zdrowotnych mieszkańców Polski należą właśnie zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania. Jednocześnie spośród ogółu wydatków z tytułu niezdolności do pracy w Polsce, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania stanowiły drugą przyczyną generowanych wydatków – 15,9% ogółu wydatków (pierwszą stanowiły choroby układu krążenia – 16,2% ogółu wydatków).

W województwie łódzkim zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania stanowią poważny problem. Częstość leczenia z tego powodu jest ponadprzeciętnie wysoka we wszystkich grupach wieku, wśród dorosłych współczynniki na 100 tys. ludności należą do najwyższych w Polsce, zarówno dla opieki ambulatoryjnej, jak i całodobowej. Choroby te osiągają najwyższy w kraju (28/100 tys. ludności) współczynnik orzeczeń pierwszorazowych o niepełnosprawności z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania (współczynnik dla Polski 19,2/100 tys. ludności).⁵

W regionie łódzkim w 2015 r. zarejestrowanych w poradniach dla osób z zaburzeniami psychicznymi, uzależnionych od alkoholu i innych substancji było 107.452 pacjentów, w tym zdecydowaną większość – 85,4 % (91.817) stanowiły osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (bez uzależnień). Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu były drugą pod względem częstości przyczyną korzystania z poradni, stanowiąc 11,1% (11.904).

Wśród osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (bez uzależnień) największy odsetek stanowiły osoby z zaburzeniami nerwicowymi (29.637; tj. 32,3%), kolejno z zaburzeniami nastroju (afektywnymi) – 19.796; tj. 18,4%. Znaczną część pacjentów stanowili również cierpiący na zaburzenia organiczne włącznie z zespołami objawowymi (18.793 tj. 20,5%) oraz na schizofrenię (9.823, tj. 10,7%).⁶

W grupie pacjentów leczonych z powodu zaburzeń spowodowanych używaniem alkoholu 90,1% % stanowiły osoby z zespołem uzależnienia.

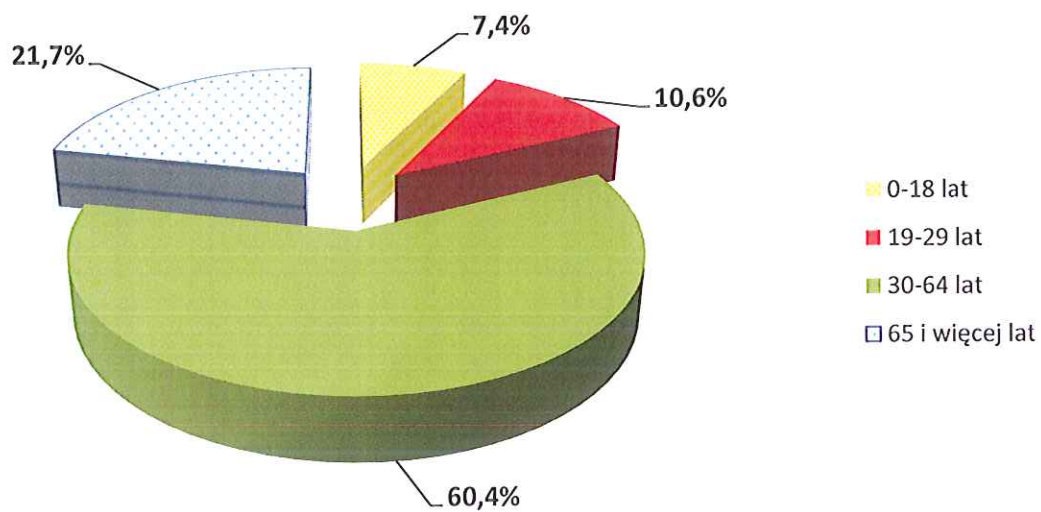
Wśród pacjentów leczonych w poradniach zdrowia psychicznego - 60,4% to osoby w wieku 30 - 64 lata, a 7,4% w wieku do lat 18. Głównym problemem zdrowotnym osób w najmłodszej grupie wiekowej są zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym, które leczono u 41,4% pacjentów.

W grupie osób w wieku od 30 do 64 lat najczęstszym leczonym problemem (u 34,6% pacjentów) były zaburzenia nerwicowe związane ze stresem.

⁵ Policy paper dla ochrony zdrowia na lata 2014 – 2020 Krajowe Ramy Strategiczne, Warszawa, lipiec 2015, Ministerstwo Zdrowia.

⁶ Bank Danych Lokalnych, dane za 2015 rok; GUS.

Poniższy wykres przedstawia odsetek chorych leczonych w poradniach zdrowia psychicznego według wieku w 2015 r.⁷



W ramach zadania w 2018 roku będą realizowane dwa działania, z możliwością ich kontynuacji w kolejnych latach.

⁷ Informator Statystyczny Ochrony Zdrowia w Województwie Łódzkim 2015, Łódzki Urząd Wojewódzki, Łódź, 2016

Działanie 1. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+

Zgodnie z prognozą demograficzną GUS do 2050 r. spodziewany jest przyrost odsetka ludności w wieku 60 lat i więcej o prawie 19 punktów procentowych. W efekcie udział osób starszych w populacji mieszkańców Polski zwiększy się do 40,4% w 2050 r.

Działanie 1 jest ukierunkowane na wspieranie zdrowego psychicznie starzenia się (zdrowie psychiczne i dobrostan ludzi starszych jest jednym z pięciu priorytetów Europejskiego Paktu na Rzecz Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Psychicznego).

Wśród chorych leczonych z powodu zaburzeń psychicznych w wieku 65 lat i więcej największy odsetek stanowiły osoby z organicznymi i kolejno z zaburzeniami nerwicowymi związanymi ze stresem. Warto w tym miejscu podkreślić, że do grupy zaburzeń psychicznych organicznych, należy między innymi otępienie, które jest zespołem spowodowanym chorobą mózgu, zwykle przewlekłą i postępującą, w którym dochodzi do licznych zaburzeń wyższych funkcji korowych, takich jak: pamięć, myślenie, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, język i zdolność porównywania, oceniania i dokonywania racjonalnych wyborów. Świadomość jest jasna. Upośledzeniu funkcji poznawczych zwykle towarzyszy, a czasami poprzedza, osłabienie kontroli nad reakcjami emocjonalnymi, zachowaniem w grupie społecznej czy motywacją. Taki zespół występuje w chorobie Alzheimera, chorobach naczyniowych mózgu oraz w innych stanach, które pierwotnie lub wtórnie oddziałują na mózg.

Osoby starsze często mierzą się z trudnościami i ograniczeniami wynikającymi z wieku, które w efekcie mogą mieć wpływ na ich zdrowie. Niejednokrotnie osoby te zmagają się ze zmianą warunków życia, z samotnością, izolacją społeczną, gorszą sytuacją materialną, pogorszeniem stanu zdrowia, przyjmowaniem leków, jak również ze śmiercią bliskich. Z danych GUS wynika, że co trzecia osoba w wieku 65 lat i więcej ma trudności z wykonywaniem codziennych czynności związanych z samoobsługą.

Zdrowie psychiczne w populacji w starszym wieku można poprawić między innymi poprzez aktywność fizyczną i budowanie sieci wsparcia społecznego.⁸ Warto więc zwrócić uwagę, że aktualne wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności ruchowej osób starszych, zatwierdzone przez Grupę Roboczą UE Sport i Zdrowie, jak również zalecenia Public Health Agency of Canada oraz U.S. Department of Health and Human Services mówią m.in. o tym, że jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna oraz, że każda osoba starsza powinna unikać dłuższych okresów czasu spędzonych w pozycji siedzącej.

⁸ Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym Polityka dla Europy, Ané-Llopis, E. & Anderson, P. (2005). Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A Policy for Europe. Nijmegen: Radboud University Nijmegen, 2005.

Regularna aktywność ruchowa jest jedną z ważniejszych składowych promocji zdrowia osób starszych. Poprzez poprawę funkcjonowania układu krążenia i oddechowego oraz większą siłę i elastyczność mięśni, aktywność ruchowa wydłuża okres fizycznej sprawności i niezależności. Odgrywa ona także istotną rolę w prawidłowym odżywianiu i stanie odżywienia u osób w podeszłym wieku. Hamuje również rozwój wielu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy, osteoporozy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego. Istotne są także psychologiczne i społeczne efekty zwiększonej aktywności fizycznej u osób w wieku starszym. Regularne ćwiczenia mogą odgrywać istotną rolę w leczeniu pewnych chorób psychicznych, takich jak zaburzenia depresyjne i lękowe. Mogą także pomagać w leczeniu stanów bólowych, minimalizować skutki niesprawności i pomagać w zmianie stereotypowych perspektyw wieku podeszłego.⁹ Na podstawie wyników badań przeprowadzonych u osób w wieku powyżej 65 roku życia udowodniono, że regularna i długotrwała aktywność fizyczna wiąże się z wyższym poziomem funkcji poznawczych, a w późniejszym okresie życia z mniejszym ryzykiem wystąpienia zaburzeń poznawczych, choroby Alzheimera czy demencji.¹⁰

Celem Działania 1 jest wspieranie zdrowego psychicznie starzenia się, jak również zaangażowanie uczestników w działania prozdrowotne i zachęcenie do dbania o zdrowie.

Adresatami Działania 1 są mieszkańców województwa łódzkiego w wieku 60 lat i więcej. Uczestnikiem może być wyłącznie osoba spełniająca wskazane powyżej kryterium wieku z terenu województwa łódzkiego, która złożyła oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjno – ruchowych w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+” (wzór oświadczenia stanowi załącznik A).

Uczestnikom zostaną przekazane dyplomy (wzór dyplomu znajduje się na stronie 9).

Przedmiotem Działania 1 jest zorganizowanie (zaplanowanie i przeprowadzenie) zajęć rekreacyjno – ruchowych (Tai – Chi/ Joga/ Nordic Walking/ gerontoprofilaktyka ruchowa*) składających się z dwóch etapów: etapu edukacji zdrowotnej oraz z części praktycznej.

*Rodzaj/ rodzaje zajęć rekreacyjno – ruchowych będzie określony/ będą określone w Ogłoszeniu o konkursie.

Działanie będzie realizowane w wybranych miejscowościach województwa łódzkiego (określonych w Ogłoszeniu o konkursie).

⁹ Zalecenia dotyczące promowania i propagowania aktywności ruchowej osób starszych, Kurs do specjalizacji z geriatry nr 5-744-12-210-2009pt. „Zasady rehabilitacji ruchowej osób starszych (aktywność ruchowa i odżywianie w promocji i rehabilitacji osób starszych), Tomasz Kostka, Zakład Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytet Medyczny w Łodzi).

¹⁰ Specyfika rehabilitacji ruchowej osób starszych, Julia Jajor, Sebastian Nonn-Wasztan, Elżbieta Rostkowska, Włodzimierz Samborski, Nowiny Lekarskie, 2013, 82, 1, 89 – 96.

Realizatorzy: Podmioty, których cele statutowe lub przedmiot działalności dotyczą spraw objętych zadaniami określonymi w art. 2 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, w tym organizacje pozarządowe i podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, określone w art. 3 ust. 2 ustawy dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, spełniające wymogi konkursu.

Realizator/ realizatorzy wydarzenia zostanie/zostaną wybrani w drodze otwartego konkursu ofert, przeprowadzonego na podstawie ustawy o zdrowiu publicznym.

Szczegółowe wymagania oraz kryteria oceny ofert będą określone na etapie konkursu ofert, w Ogłoszeniu o konkursie.



Załącznik A

Oświadczenie uczestnika

Działania 1. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+

Oświadczam, że nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjno – ruchowych realizowanych w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+” oraz biorę na siebie pełną odpowiedzialność za mój stan zdrowia.

Oświadczam, że jestem mieszkańcem województwa łódzkiego i spełniam kryterium wieku dotyczące uczestnictwa w zadaniu (tj. wiek: 60 lat i więcej - według roku urodzenia).

.....
Czytelny podpis

Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+”.

Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.

Podanie danych jest dobrowolne.



dyplom

dla

za udział w zajęciach rekreacyjno – ruchowych
realizowanych w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie –
Utrzymaj równowagę 60+”

Pamiętaj:

- Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.
- Wybierz rodzaj aktywności fizycznej, która przynosi Ci radość.
- Pokonuj jak najdłuższe dystanse pieszo.
- Regularna aktywność ruchowa wydłuża okres samodzielności i niezależności.

Realizator:

Zadanie z zakresu promocji zdrowia psychicznego jest realizowane w ramach projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę” i jest w całości finansowane ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego



Działanie 2. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty.

W 2012 r. opublikowano wyniki reprezentatywnego badania stanu zdrowia psychicznego (EZOP, Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej) przeprowadzonego na grupie 10 tysięcy osób w wieku od 18 do 64 lat. Znaczna część ankietowanych (niemal co czwarty badany) przyznała, że przynajmniej raz w życiu doświadczyła jednego z objawów zaburzeń zdrowia psychicznego (m.in. fobii, lęków, rozdrażnienia), a co dwudziesta piąta – trzech i więcej. U około 10% badanej populacji stwierdzono zaburzenia nerwicowe, wśród których do najczęstszych należały fobie specyficzne (4,3%) i fobie społeczne (1,8%). Natomiast zaburzenia nastroju wśród zgłaszanych dolegliwości stanowiły łącznie 3,5% (w tym 3% depresja). Impulsywne zaburzenia dotyczyły także 3,5% respondentów. W raporcie EZOP oszacowano także rozpowszechnienie wielu objawów, które nie są wystarczające do postawienia diagnozy, ale obniżają jakość życia i mogą przyczynić się do pojawienia się zaburzeń psychicznych. Należy podkreślić, że 20-30% badanej populacji w wieku 18-64 zgłosiło takie problemy jak obniżenie nastroju i aktywności, swoiste objawy unikania, przewlekły lęk, drażliwość. Również dość często (kilkanaście procent populacji) zgłaszane były lęki napadowe i społeczne, napady złości, a względnie rzadko (kilka procent) inne stany. Zgodnie z raportem województwo łódzkie należy zaliczyć do województw o najwyższym rozpowszechnieniu zaburzeń psychicznych.^{11,12}

Celem projektu jest kształtowanie przekonań, zachowań, postaw i stylu życia wzmacniającego zdrowie psychiczne, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu.

Adresatami Działania 2 są dorośli mieszkańcy województwa łódzkiego (uczestnikiem może być wyłącznie osoba, spełniająca powyższe kryterium, która złożyła oświadczenie w tym zakresie; wzór stanowi załącznik C).

Podczas warsztatów Realizator będzie zobowiązany do przekazania uczestnikom ankiet ewaluacyjnych do wypełnienia (według wzoru określonego w Załączniku D).

Przedmiot Działania 2 obejmuje przeprowadzenie warsztatów psychologicznych w zakresie 4 obszarów tematycznych, takich jak:

¹¹ <https://www.depresjaza.pl/zdrowie-psychiczne-polakow>,

¹² <https://psychiatria.mp.pl/aktualnosci/75520,diagnoza-zdrowia-psychicznego-polakow-wg-raportu-ezop>

- Temat 1. Emocje - pogłębianie wiedzy o emocjach, w tym rozpoznawanie emocji, radzenie sobie z trudnymi emocjami (np. lękiem, złością).
- Temat 2. Komunikacja interpersonalna - rozwijanie umiejętności psychospołecznych.
- Temat 3. Stres - stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.
- Temat 4. Poczucie własnej wartości - odnajdywanie i wzmacnianie zasobów intrapsychicznych, utrzymywanie poczucia własnej wartości i sprawczości.

Warsztaty będą prowadzone przez doświadczonych psychologów.

Realizatorzy: Podmioty, których cele statutowe lub przedmiot działalności dotyczą spraw objętych zadaniami określonymi w art. 2 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, w tym organizacje pozarządowe i podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, określone w art. 3 ust. 2 ustawy dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, spełniające wymogi konkursu.

Na wybór Realizatora/Realizatorów Działania 2 zostanie przeprowadzony **konkurs ofert**.

Szczegółowe wymagania i kryteria oceny ofert będą określone na etapie konkursu w Ogłoszeniu.



Załącznik C

Oświadczenie uczestnika

Działania 2. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty

Oświadczam, że jestem pełnoletnim mieszkańcem województwa łódzkiego.

.....

Czytelny podpis

Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty”.

Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.

Podanie danych jest dobrowolne.

.....
pieczęć Realizatora

data r.

Ankieta – OBSZAR TEMATYCZNY (uzupełnia Realizator)

Szanowny Panie/Szanowna Pani,

Poniższa ankieta ma na celu poznanie Pani/Pana opinii oraz uwag na temat projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę”. Otrzymane informacje pozwolą nam na jeszcze lepszą organizację tego rodzaju przedsięwzięć w przyszłości. Proszę o udzielanie odpowiedzi, zaznaczając odpowiednie pole znakiem X. Ankieta jest anonimowa.

1. Płeć:

kobieta

mężczyzna

2. Rok urodzenia (proszę wpisać)

3. Jak ocenia Pani/Pan umiejętność przekazania informacji i metodę pracy przez osobę/osoby prowadzące warsztaty.

bardzo
dobrze

dobrze

średnio

źle

bardzo
źle

4. Jak ocenia Pan/Pani materiały edukacyjno - szkoleniowe pod kątem ich opracowania merytorycznego i graficznego.

bardzo
dobrze

dobrze

średnio

raczej
źle

bardzo
źle

5. Jak ocenia Pani/Pan warunki organizacyjne warsztatu (tj. wyposażenie sali, punktualność osób prowadzących).

bardzo
dobrze

dobrze

średnio

raczej
źle

bardzo
źle

6. Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w zajęciach warsztatowych?

zdecydowanie
tak

raczej
tak

raczej
nie

zdecydowanie
nie

nie
wiem

7. Czy wzięłaby Pani/ wzięłby Pan udział ponownie w podobnych zajęciach?

zdecydowanie
tak raczej
tak raczej
nie zdecydowanie
nie nie
wiem

8. Czy poleciałaby Pani/poleciałby Pan zajęcia warsztatowe innym osobom?

zdecydowanie
tak raczej
tak raczej
nie zdecydowanie
nie nie
wiem

Uwagi, sugestie dotyczące warsztatów:

.....
.....
.....
.....
.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę”. Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.