



Film Spring Open

Założenia do materiałów
prewencyjnych

Warszawa 30.07.2020

PZU SA



**„Szanuj zdrowie należycie,
bo jak umrzesz, stracisz życie.”**

Aleksander Fredro

Warszawa, 08.07.2020

Spis treści

1. Cel projektu / założenia

Strona 3

2. Przyczyny chorób niezakaźnych

Strona 6

3. Problemy zdrowotne / skutki

Strona 11

4. Wymagania techniczne

Strona 16





Cel projektu / założenia:

CEL PROJEKTU:

Stworzenie materiału wideo (film lub animacja) skierowanego **do ludzi młodych**, w celu:

- skutecznego dotarcia do ich świadomości
- wyrobienia w odbiorcach właściwych nawyków żywieniowych i ruchowych
- szerzenia profilaktyki pro zdrowotnej, np. badania przesiewowe
- uświadomienie odbiorcom szkodliwości niektórych życiowych nawyków i ich negatywnego wpływu na zdrowie oraz ogólny dobrostan.

GRUPA DOCELOWA:

Nastolatki i ludzie młodzi (15-40), kobiety i mężczyźni, bez względu na miejsce zamieszkania i wykształcenie.

KANAŁY KOMUNIKACJI:

Materiały wideo będą wykorzystywane w TV, internecie, np: SocialMedia, YouTube, portale branżowe, komunikacji wewnętrznej PZU oraz w Punktach sprzedaży i witrynach firmowych



Cel projektu / założenia:

- Na stan zdrowia jednostki wpływają jej wybory w czterech obszarach: dieta, używki, styl życia, badania profilaktyczne.
W każdym z nich diagnozuje się nawyki negatywnie wpływające na stan zdrowia i będące bezpośrednimi przyczynami najczęściej występujących chorób:
 - dieta – spożywanie nadmiernej ilości mięsa, napojów słodzonych i fast foodów; suplementacja diety gotowymi preparatami zamiast stosowania zbilansowanego odżywiania opierającego się na spożywaniu warzyw i owoców;
 - używki – bardzo wysokie wskaźniki spożywania alkoholu oraz papierosów (w tym e-papierosów), zwłaszcza wśród młodych osób; niska świadomość bezpośredniego wpływu używek na zachorowania np. na nowotwory;
 - styl życia – bardzo mała aktywność ruchowa Polaków, siedzący tryb życia, stres, niestabilność emocjonalna;
 - badania – niskie wskaźniki osób regularnie wykonujących badania profilaktyczne, w tym podstawowe badania krwi i szczepienia ochronne.
- **Niska świadomość, że to styl życia (stopień aktywności fizycznej, sposób odżywiania, masa ciała, stosowanie używek) w znacznie większym stopniu determinuje kondycję zdrowotną niż czynnik dziedziczny, tj. obciążenie rodzinne chorobami.**



Profilaktyka zdrowia vs. skutki (onko i kardio)

Na podst. raportu Medonet – Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020:



Średni Indeks Zdrowia * Polaków wynosi 62%, czyli można jeszcze dużo poprawić w codziennym dbaniu o swoje zdrowie.



Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem, wielkością miejsca zamieszkania oraz wiekiem (40-latkowie przestrzegają zaleceń w ok. 60 proc. a osoby po 60. roku życia w blisko 70 proc.).



Zaledwie 13 proc. ankietowanych Polaków, trochę więcej kobiet niż mężczyzn (odpowiednio 16 proc. vs 10 proc.), w sposób zdecydowany i świadomy wybiera prozdrowotny styl życia i przestrzega zalecanych terminów badań profilaktycznych.

**Indeks Zdrowia pokazuje, w jakim stopniu odpowiedzi badanego na zadane pytania i deklarowane w nich działania dotyczące profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, pokrywają się z zaleceniami ekspertów. Jak odczytywać wynik? Indeks Zdrowia na poziomie 0% oznacza całkowity brak przestrzegania zaleceń profilaktycznych, 100% pełne przestrzeganie zaleceń profilaktycznych.*

Główne przyczyny chorób:





Główne przyczyny chorób:

Dieta



Za dużo:

- **MIĘSO** (wybiera 31% Polaków, w tym aż 42% mężczyzn).
- **FAST FOOD** (25% Polaków je kilka razy w m-cu).
- **NAPOJE SŁODZONE** (13% - codziennie, co 7-my Polak – kilka razy w tygodniu).
- **NAPOJE ENERGETYZUJĄCE** (26% kobiet, 46% mężczyzn).
- **SUPLEMENTY DIETY** (21% kobiet, 12% mężczyzn).

Za mało:

- **WARZYWA** (tylko 30% Polaków je codziennie).
- **OWOCE** (tylko 34% Polaków je codziennie).



Główne przyczyny chorób:

Używki

ALKOHOL (89% Polaków pije alkohol, w tym 9% codziennie - głównie piwo). Spożycie alkoholu jest największe w grupie o wyższym wykształceniu - 92%.

TYTOŃ (32% Polaków, w tym tradycyjny tytoń pali 21% Polaków codziennie, a 7% okazjonalnie / e-papierosy palą najczęściej młodzi ludzie w wieku 18-24lat – 8%). Wśród młodych osób(25-34 lat) aż jedna czwarta to aktywni palacze.

DOPALACZE (4% Polaków spróbowało min. 1 raz w życiu, w tym najczęściej w grupie wiekowej 25-34 lata – aż 9 %).



Główne przyczyny chorób:

Styl życia

Za dużo:

- **STRES** (55%, w tym 24% codziennie, a 31% kilka razy w tygodniu) / Kobiety są bardziej zestresowane niż mężczyźni (28% vs. 20%).
- **ZMĘCZENIE EMOCJONALNE** i fizyczne (27%).
- **SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA** (komputer/tv).

Za mało:

- **SPORT** (aż 50% Polaków nie uprawia żadnego sportu).
- **RUCH** (39 % Polaków poświęca na spacer do 30 min. dziennie).
- **SEN** (40% Polaków śpi mniej niż 7h) / Krótki sen (poniżej 7 godzin) ma niekorzystny wpływ na zdrowie.
- **BADANIA** (tylko 39% Polaków w ciągu roku przebadano stężenie cholesterolu, 42% mocz, 50% cukier, 56% krew, 74% ciśnienie krwi).
- **PROFILAKTYKA** (przeciwno grypie szczepi się 20% Polaków, ale tylko 5% co roku).



Problemy/skutki zdrowotne:

OGÓLNIIE:

- **48% Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne**, w tym co trzecia osoba w wieku 18-24 lat,
- co czwarty Polak ma zdiagnozowane **nadciśnienie** tętnicze,
- niemal co szósty Polak ma **alergię** lub astmę,
- co dziesiąty Polak ma **depresję**,
- co czternasty Polak ma **cukrzycę**,
- na choroby **stawów** cierpi 16% Polaków,
- na choroby **serca** 9% cierpi Polaków,
- 3% ankietowanych ma zdiagnozowaną chorobę nowotworową,
- 2% ankietowanych ma przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
- co piąta osoba ma problem z drętwieniem kończyn i bezsennością,
- 61% Polaków ma problem z nadmierną masą ciała – 74% mężczyzn i 50% kobiet). Niemal co czwarty dorosły Polak cierpi na otyłość,
- aż 20% 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły.



Problemy/skutki zdrowotne:

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE:

- **Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce.**
- Wśród nich najczęściej do śmierci prowadzą choroba niedokrwienna serca oraz choroby naczyń mózgowych, czyli główne konsekwencje miażdżycy.
- W Polsce nadal występuje nadumieralność spowodowana tymi chorobami, a liczba zgonów jest dwukrotnie wyższa w porównaniu np. z Hiszpanią czy Holandią.
- Podwyższone stężenie cholesterolu i nadciśnienie tętnicze są przyczyną miażdżycy i jej powikłań, jak udar mózgu i zawał serca.
- Przewlekły stres, obok m.in. cukrzycy, palenia tytoniu i zaburzeń lipidowych, wpływa negatywnie na układ odpornościowy i może być czynnikiem rozwoju chorób serca.



Problemy/skutki zdrowotne:

NOWOTWORY:

- Nowotwory (rak płuc, rak skóry, rak jelita grubego) – to druga przyczyna zgonów w Polsce.
- Nawet 80% nowotworów to wynik czynników zewnętrznych, niezdrowego stylu życia i złych nawyków. Wbrew błędnemu przekonaniu społeczeństwa zaledwie 5-10% nowotworów ma podłoże genetyczne (PTO).
- Badania profilaktyczne w kierunku wczesnego wykrywania chorób nowotworowych wykonywane są zbyt rzadko. Korzystajmy również z badań przesiewowych, które mogą wcześniej wykryć raka szyjki macicy oraz piersi oraz jelita grubego i zapewniają wyleczenie.
- **Wystąpienie nowotworu zależy od nas samych. Ryzyko możemy zmniejszyć przede wszystkim przez: zaniechanie palenia tytoniu, zachowanie prawidłowej diety, codzienną aktywność fizyczną, unikanie alkoholu, chronienie skóry przed promieniowaniem słonecznym.**



Problemy/skutki zdrowotne:

PRZEWLEKŁE CHOROBY NIEZAKAŹNE:

- Nadwaga i otyłość są głównymi czynnikami ryzyka wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i raka.
- Otyłość, zwłaszcza otyłość brzuszna, jest najistotniejszym środowiskowym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2.
- U osób po 45. roku życia powinno się mierzyć cukier raz do roku, jeśli są czynniki ryzyka, lub raz na trzy lata, jeśli tych czynników ryzyka nie ma.
- Wg WHO przewlekłe choroby niezakaźne są przyczyną zgonu aż 41 milionów ludzi rocznie, odpowiadając aż za 71 proc. wszystkich zgonów na całym świecie.
- **Wzrost zachorowalności na przewlekłe choroby niezakaźne (otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby serca, udary i POChP) wynika głównie z naszego stylu życia.**



Problemy/skutki zdrowotne:

CHOROBY PRZEWLEKŁE A KORONAWIRUS:

- Ciężka otyłość zwiększa ryzyko zespołu ostrej niewydolności oddechowej (ARDS), który jest poważnym powikłaniem COVID-19.
- U pacjentów z nieleczoną i niekontrolowaną cukrzycą, u których rozwinęła się choroba COVID-19, zaobserwowano wyższe ryzyko rozwoju ciężkich powikłań i zgonów, niż u osób zdrowych.
- Pacjenci onkologiczni należą do grupy najbardziej narażonej na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby z powodu zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2 i zgon z powodu osłabienia systemu odpornościowego.
- Są jednoznaczne dane wskazujące na to, że osób, u których występują choroby przewlekłe, w tym choroby sercowo-naczyniowe, tj.: nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca czy choroba wieńcowa, dotyczy większe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19.
- **O zdrowie nie można dbać okresowo, zarówno z perspektywy indywidualnej jak i społecznej.**



Wymagania techniczne:

- **Film lub animacja**
- **Przygotowanie plików końcowych – długość 25 sekund** (bez plansz- czołówki i tyłówki) / dł. z planszami 30 sekund / w wersji poziomej:
 - Full hd 1920x1080
 - MPEG-4
 - Kodek wideo: H.264
 - Kodek audio: AAC
 - Szybkość transmisji audio: 128 kb/s lub większa
- **Przygotowanie 10 sekundowych skrótów do social mediów** (bez plansz) w formatach : 1200x1200 i 1080x1920 (pion) / dł. z planszami – 15 sekund
- Napisy w jęz. polskim, zsynchronizowane z lektorem
- Podkład muzyczny, efekty dźwiękowe – autorskie lub ze stocków polskich lub zagranicznych / licencja
- Prawa autorskie – zgodnie z regulaminem konkursu
- Kolorkorekcja
- Kolorystka, fonty etc. – zgodnie z prezentacją „Świat_marki_PZU”