

UCHWAŁA Nr XXIV/295/12
Rady Miejskiej w Czaplinku
z dnia 27 grudnia 2012 r.

w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Promocji Zdrowia na 2013 rok

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt. 5 i art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591, z późn. zm.) Rada Miejska w Czaplinku uchwala, co następuje:

§ 1

Przyjmuje się Gminny Program Promocji Zdrowia na 2013 rok w brzmieniu ustalonym w załączniku do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Czaplinka.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

PRZEWODNICZĄCY RADY


Bogdan Kalina

Załącznik do uchwały nr XXIV/295/12

Rady Miejskiej w Czaplinku

z dnia 27 grudnia 2012 r.

GMINNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA NA ROK 2013



Czaplinek, 2013 r.

I. WSTĘP

Gminny Program Promocji Zdrowia na rok 2013 jest programem zdrowotnym służącym poprawie stanu zdrowia, zwiększaniu świadomości zdrowotnej i promowaniu zdrowego trybu życia wśród mieszkańców Gminy Czaplinek. Program jest zgodny z założeniami i celami Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007 – 2015 uchwalonego uchwałą Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r. stanowiącego dokument ustalający strategię państwa w zakresie zdrowia. Realizacja Gminnego Programu Promocji Zdrowia na rok 2013, zwanego dalej „Programem” odbywa się zgodnie i w oparciu o przepisy ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (tj. Dz. U. z 2008 r. Nr 164, poz. 1027, z późn. zm.), ustawy z dnia 30 sierpnia 1991 r. o zakładach opieki zdrowotnej (tj. Dz. U. z 2007 r. Nr 14, poz. 89, z późn. zm.) oraz ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 ze zm.).

ZDROWIE to proces wzajemnych uwarunkowań w relacji organizm-środowisko, pozwalający w wyniku braku choroby utrzymać równowagę pomiędzy organizmem a środowiskiem. Zdrowie to potencjał zdolności przystosowania się organizmu do wymogów środowiska. Zdrowie wg WHO to: stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to również zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z tymi zmianami.

We współczesnej koncepcji (filozofii) zdrowia podkreśla się także, że zdrowie jest:

- wartością, dzięki której każdy może realizować swoje aspiracje, zmieniać środowisko i radzić sobie z nim,
- zasobem, gwarantującym rozwój społeczeństwa,
- środkiem, do codziennego życia umożliwiającym lepszą jakość życia.

Największe znaczenie i wpływ na zdrowie ma prozdrowotny styl życia, czyli świadome zachowania sprzyjające utrzymaniu i ochronie zdrowia. Pod tym hasłem kryją się:

- aktywność fizyczna,
- racjonalne żywienie,
- utrzymanie czystości ciała i otoczenia,
- zachowanie bezpieczeństwa,
- radzenie sobie ze stresem,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym.

PROMOCJA ZDROWIA jest procesem umożliwiającym ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawę i utrzymanie. Największy, bo 53% wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne). Środowisko fizyczne warunkuje stan zdrowia człowieka w około 21%. Korzystny wpływ na zdrowie ma czyste powietrze, woda, zdrowa i bezpieczna szkoła oraz zakład pracy. Negatywne oddziaływanie środowiska na zdrowie wynika w znacznym stopniu z degradacji środowiska naturalnego, promieniowania jonizującego, hałasu, szkodliwych substancji chemicznych oraz czynników biologicznych. Zdrowie człowieka w 16% uwarunkowane jest przez czynniki genetyczne, zaś jedynie 10%, czyli w najmniejszym stopniu poprzez opiekę zdrowotną, jej strukturę, organizację, funkcjonowanie czy też dostępność do świadczeń medycznych i ich jakość. Promocja zdrowia ma obejmować wszystkich ludzi i dotyczyć ich codziennego życia.

II. ZADANIA GMINY CZAPLINEK W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA ORAZ PROFILAKTYKI CHORÓB I ODPOWIADAJĄCE IM PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE DLA MIESZKAŃCÓW GMINY CZAPLINEK

1. Upowszechnianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w ratowaniu życia wśród mieszkańców gminy.

W ramach programu „Upowszechnianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w ratowaniu życia wśród mieszkańców gminy Czaplinek” planuje się organizację cyklu szkoleń, w których zakres przekazywanej wiedzy dopasowany zostanie w zależności od rodzaju grupy szkolonej, specyfiki miejsca pracy i związanego z nią ewentualnego zagrożenia. Zadanie zostanie zrealizowane z grupą ratowników medycznych Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie Filia w Drawsku Pomorskim.

2. Program zdrowotny „Zdrowie Kobiet”- wczesne wykrywanie i profilaktyka raka piersi wśród mieszkanki gminy Czaplinek.

Zachorowania na nowotwory piersi stanowią 24% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe wśród kobiet.

Badania mammograficzne pozwalają na uwidocznienie nawet małych zmian rakowych zanim staną się one wyczuwalne przez lekarza lub sama kobietę. Nowotwory piersi są chorobami postępującymi, a więc guzki o niewielkich rozmiarach częściej oznaczają wczesną fazę choroby, w której jest lepsze rokowanie, większa szansa na pełne wyleczenie oraz większy odsetek operacji oszczędzających piersi. Badania kliniczne dowodzą, że kobiety, które regularnie poddają się badaniom dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi.

Mając na uwadze powyższe Gmina Czaplinek umożliwia mieszkankom gminy wykonanie bezpłatnych badań mammograficznych. Z badań skorzystać będzie mogła populacja kobiet

objęta Populacyjnym Programem Wczesnego Wykrywania Raka Piersi finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

3. „Razem wygramy z rakiem prostaty” – program profilaktyczny dla mężczyzn powyżej 45 roku życia.

Najczęstszym nowotworem urologicznym u mężczyzn w Polsce jest rak gruczołu krokowego, a spośród wszystkich nowotworów zajmuje trzecie miejsce co do częstotliwości występowania. Rak prostaty dotyczy głównie mężczyzn po 60 roku życia, jednak coraz więcej zachorowań notuje się wśród osób młodszych. Gruczoł krokowy wytwarza swoisty antygen – PSA, którego stężenie w surowicy krwi zwiększa się w przypadku nowotworu stercza, w łagodnym przerście oraz w stanach zapalnych. Zwiększenie poziomu antygenu PSA w surowicy krwi wyprzedza się pojawieniem objawów raka stercza, dlatego dzięki niemu można ocenić ryzyko istnienia choroby wśród zdrowych mężczyzn.

Zalecane jest, aby stężenie poziomu PSA we krwi oceniane było raz do roku u wszystkich mężczyzn po 50 roku życia, a w przypadku rodzinnego występowania tego nowotworu, po 40 roku życia. Wczesnie wykryty nowotwór gruczołu krokowego daje duże szanse na pełne wyleczenie.

Gmina Czaplinek proponuje mężczyznom powyżej 45 roku życia, w ramach programu bezpłatne badania profilaktyczne przeciwko rakowi prostaty, na które składa się: oznaczenie poziomu PSA w surowicy krwi.

4. „Jak aktywnie żyć z cukrzycą” – program edukacyjno-integracyjny.

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Cukrzyca nieleczona lub niewłaściwie leczona jest jedną z głównych bezpośrednich lub pośrednich przyczyn inwalidztwa oraz wczesnej umieralności.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, w 1998 roku było na świecie 140 mln diabetyków, zaś obecnie na tę chorobę choruje ponad 200 milionów ludzi na całym świecie. Prawie 160 milionów choruje na cukrzycę typu 2. Wiąże się to z coraz powszechniejszą otyłością, która może nawet w 80% przyczynić się do powstania i rozwoju choroby. W Polsce na cukrzycę cierpi ponad 2 miliony Polaków. Szacuje się, że ok. 40% chorych w Polsce w ogóle nie wie o swojej chorobie. Pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy jest ona już bardzo zaawansowana. Celem w/w programu jest poprawa jakości życia diabetyków szczególnie przez działania edukacyjne oraz integrację środowiska osób chorych na terenie Gminy Czaplinek.

Edukacja w zakresie właściwego postępowania w cukrzycy oraz wymiana doświadczeń osób chorujących na tę chorobę daje możliwość wykorzystania wszystkich życiowych perspektyw oraz szansę na aktywne codzienne życie, zmniejsza ryzyko wystąpienia późnych powikłań cukrzycowych a tym samym kosztowne i długotrwałe leczenie. W ramach programu zostaną przeprowadzone badania poziomu cukru, cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi. Badania będą wykonywane przez członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków koło

w Czaplinku, podczas większych imprez plenerowych organizowanych w mieście, takich jak „Dni Czaplinka”, „Dożynki” oraz podczas imprez organizowanych przez sołectwa.

5. Program zdrowotny „Dbamy o zdrowie naszych seniorów” - program szczepień ochronnych przeciw grypie dla osób z grupy szczególnego ryzyka.

Zachorowania na grypę w naszym klimacie są odnotowywane przez cały rok, choć apogeum choroby przypada na czas od jesieni po wiosnę. Powikłania po grypie można podzielić na te lekkie, które także leczy się w domu: zapalenie krtani, tchawicy czy oskrzeli. Drugą grupę stanowią bardziej niebezpieczne powikłania, takie jak zapalenie płuc, mięśnia sercowego, osierdza, opon mózgowych, mózgu, nerek oraz zaostrzenie przewlekłych chorób. Już dziś wiadomo, że szczepienie przeciw grypie pozwala uniknąć nie tylko gorączki, ale wiele groźniejszych dla zdrowia i życia powikłań. Światowa Organizacja Zdrowia określa, iż szczepieniu powinny się poddać przede wszystkim osoby pracujące w miejscach o zwiększonym kontakcie z ludźmi, dzieci od 6-tego miesiąca życia do lat 5, osoby, które ukończyły 65 rok życia oraz osoby przewlekłe chore bez względu na wiek. Te grupy są szczególnie narażone zarówno na zachorowanie, jak i powikłania, które po niewłaściwie leczonej grypie lub sprzężonej z istniejącymi już chorobami, mogą doprowadzić do tragedii w każdym wieku.

W trosce o zdrowie seniorów zlecone zostaną bezpłatne szczepienia przeciwko grypie dla osób powyżej 65 roku życia.

6. Krzewienie idei krwiodawstwa na terenie Gminy Czaplinek.

W ramach programu „Krzewienie idei krwiodawstwa na terenie Gminy Czaplinek” zorganizowane zostaną otwarte akcje poboru krwi, w celu zapewnienia jej wszystkim potrzebującym oraz prowadzona zostanie edukacja zdrowotna wśród mieszkańców gminy Czaplinek. Działania realizowane w ramach programu obejmować będą:

- a. organizowanie zbiorowego poboru krwi podczas imprez kulturalno- rekreacyjnych,
- b. propagowanie i popularyzowanie idei krwiodawstwa.

Zadanie to Gmina Czaplinek będzie realizować we współpracy z Polskim Czerwonym Krzyżem.

7. Program „Badanie wad postawy u dzieci uczęszczających do szkół podstawowych”.

W 2008 roku po raz pierwszy we współpracy ze specjalistami Politechniki Radomskiej zostały przeprowadzone badania wad postawy u dzieci uczęszczających do szkół podstawowych na terenie Gminy Czaplinek. Wyniki badań wykazały, że blisko 95% dzieci ma problemy z prawidłową postawą ciała. U 486 zbadanych dzieci wykryto ogółem 1223 wady postawy ciała. W tej liczbie 256 to wady znaczne, a 967 wady o nasileniu nieznacznym. Z faktu tego wynika jednoznacznie, że częste były przypadki występowania kilku wad u jednego dziecka. Raport z przeprowadzonych badań został przekazany Dyrektorom szkół gminnych oraz Kierownikom Niepublicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej, prowadzących działalność na terenie Gminy. W roku 2012 r. Gmina zorganizowała profesjonalne, nieinwazyjne i bezpieczne badania jakości postawy ciała oraz rozwoju psychomotorycznego dzieci przedszkolnych. Badania będą pomocne w monitorowaniu i stymulowaniu optymalnego poziomu rozwoju fizycznego i psychomotorycznego dzieci oraz ewentualnym kierowaniu ich na gimnastykę korekcyjną, jak również w planowaniu i prowadzeniu tych

ćwiczeń. Badania były prowadzone przez pracowników naukowych Politechniki Radomskiej. Zakres badań obejmował: ocenę somatopową jakości postawy ciała, określenie poziomu rozwoju fizycznego, określenie poziomu rozwoju psychomotorycznego (testy sprawności motorycznej B. Sekity, test TMK Ravena, testy wybranych koordynacyjnych zdolności motorycznych, komputerowy test koordynacji wzrokowo-ruchowej. Zakres badań u poszczególnych dzieci był zróżnicowany i uzależniony od wieku badanych dzieci. Największy zakres wykonano u dzieci 6-letnich. Szczegółowy raport zostanie sporządzony do końca marca 2013 r. W ramach programu planuje się dalszy monitoring przebadanych dzieci.

8. Program walki z nadwagą u dzieci w wieku szkolnym.

Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej dla dzieci i młodzieży w szkołach gminnych dotyczącej zdrowego trybu życia, konieczności dbania o własne zdrowie i zapobiegania chorobom poprzez rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem:

- a) wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych,
- b) kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu,
- c) wdrażanie do przestrzegania bezpieczeństwa,
- d) kształtowanie nawyków higienicznych,
- e) wdrażanie do czynnego wypoczynku,
- f) wdrażanie do wizyt kontrolnych u lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej i specjalistów.

9. Promocja zachowań pro-zdrowotnych w zakresie profilaktyki w kierunku raka szyjki macicy u dziewcząt.

W ramach programu planuje się przeprowadzenie szerokiej akcji informacyjnej wśród uczniów 12-15 letnich na temat profilaktyki raka szyjki macicy oraz dofinansowanie szczepień ochronnych przeciwko rakowi szyjki macicy dla 12 letnich dziewczynek. Głównym celem szczepień jest wyeliminowanie zachorowań zależnych od infekcji HPV, a celem nadrzędnym jest pierwotna profilaktyka raka szyjki macicy; szczepienie rekomendowane jest przez wiele światowych i polskich organizacji medycznych. Określenie liczby dziewcząt objętych Programem nie wymaga zmiany Programu i uwarunkowane jest środkami przewidzianymi na realizację Programu w budżecie Gminy na rok 2013. Szczepienie będzie dobrowolne, po wyrażeniu pisemnej deklaracji uczestnictwa w Programie rodzica/prawnego opiekuna/dziecka objętego Programem stanowiącej, zgodę rodzica/ opiekuna prawnego/na wykonanie szczepienia oraz na przetwarzanie danych osobowych niezbędnych przy realizacji Programu. Szczepionka podawana będzie 3 krotnie. Dziewczęta, które nie będą mogły z powodów niezależnych od realizatora Programu przyjąć którejkolwiek z dawek szczepionki zgodnie z przyjętym harmonogramem szczepień, w celu uczestniczenia w całym cyklu szczepień, będą musiały przyjąć tę dawkę szczepionki na własny koszt i własnym staraniem.

10. Obchody Światowego Dnia Chorych na Padaczkę.

W ramach obchodów tego święta Gmina Czaplinek włączy się we współorganizację akcji pn. „Zauważ mnie. Chodź (p) o zdrowie”. Głównym organizatorem akcji jest Polskie

Stowarzyszenie Ludzi Cierpiących na Padaczkę, Oddział Okręgowy w Sławnie. Akcja polega na przejściu trasy z Wrocławia do Koszalina marszem Nordic Walking, w terminie 1- 14 lutego 2013 r. W tej niecodziennej inicjatywie wezmą udział osoby cierpiące na tę właśnie chorobę, osoby z inną niepełnosprawnością i miłośnicy aktywnego trybu życia. W każdym z kilkunastu mijanych po drodze miast odbędą się interesujące happeningi z udziałem mieszkańców i lokalnych mediów. Organizator akcji w ten sposób chce zwrócić uwagę na potrzeby osób cierpiących na epilepsję, których w Polsce mieszka blisko 400 000 osób. W tym celu w centralnych punktach każdego z mijanych miast przeprowadzone ciekawe akcje edukacyjne dla mieszkańców. Instruktorzy, wolontariusze i przedstawiciele Polskiego Stowarzyszenia Ludzi Cierpiących na Padaczkę oraz innych organizacji w Polsce zajmujących się pomocą tym osobom zaprezentują między innymi, w jaki sposób należy się zachować, gdy chory dostaje ataku padaczkowego.

III. METODY REALIZACJI

Gmina Czaplinek promować będzie realizację programów zdrowotnych poprzez rozpowszechnianie informacji wśród mieszkańców miasta w formie plakatów informacyjnych, umieszczanych w zakładach opieki zdrowotnej, ulotek, zamieszczanych informacji na stronie internetowej Czaplinka oraz przekazywanych informacji do lokalnych mediów.

IV. KOORDYNACJA PROGRAMU

Koordinację programu prowadził będzie Referat Planowania i Rozwoju Gospodarczego. W realizację programu włączone będą: Gmina Czaplinek, podmioty lecznicze, szkoły, organizacje pozarządowe, w tym Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Polskie Stowarzyszenie Ludzi Cierpiących na Padaczkę, specjaliści i wolontariusze, media.

V. FINANSOWANIE PROGRAMU

Środki finansowe na realizację zadań wydzielone zostały w budżecie Gminy Czaplinek w dziale 851 Ochrona zdrowia, rozdział 85149 Programy polityki zdrowotnej, w wysokości 18 000 złotych.

PRZEWODNICZĄCY RADY


Bogdan Katiąg