

Sprawozdanie z realizacji w roku 2014 Programu Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów
na lata 2011-2015

Program Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2011-2015 przyjęty został chwałą nr 0007.144.2011 Rady Miejskiej w Sulechowie z dnia 15 listopada 2011 r. Do jego głównych założeń należą: zwiększenie równego dostępu do usług medycznych, podniesienie poziomu wiedzy mieszkańców gminy na temat profilaktyki i ochrony zdrowia oraz poprawa ogólnego stanu zdrowia społeczności lokalnej. W 2014 roku, wzorem lat poprzednich, jednostki organizacyjne oraz placówki oświatowe gminy podejmowały starania, by wspomniane cele jak najlepiej zrealizować.

Jednym z obszarów programu jest **edukacja zdrowotna**, której celem jest podnoszenie wiedzy i świadomości mieszkańców na temat ochrony zdrowia i zapobiegania chorobom. Gmina nadzoruje 3 przedszkola, 7 szkół podstawowych i 3 gimnazja, w których uczy się łącznie 2 926 dzieci (stan z września 2014 r.). Programy profilaktyczne i prozdrowotne realizowane w ubiegłym roku w placówkach skierowane były do wszystkich uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli. Dzięki różnorodnym działaniom podejmowanym przez placówki oświatowe z zakresu edukacji zdrowotnej dzieci i dorośli częściej dostrzegali potrzebę tworzenia warunków do rozwoju fizycznego i emocjonalnego, zapewniającego dobre samopoczucie. Uczniowie poznali czynniki sprzyjające utrzymaniu zdrowia jak higiena osobista, aktywność fizyczna, dieta bogata w owoce i warzywa, ruch na świeżym powietrzu czy badania profilaktyczne. Przedszkola i szkoły uczestniczyły w licznych programach profilaktycznych, których celem było zapoznanie dzieci np. z zasadami zdrowego życia i utrwalenie zdobytej wiedzy poprzez udział w programach takich jak: „Dzieciństwo bez próchnicy”, „Akademia Aquafresh”, „Bezpieczne dziecko – bezpieczne przedszkole”, „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Problem z głowy”, „Z Przyrodą za Pan Brat”, „Urodziny Marchewki”, „Jem zdrowo, smacznie, kolorowo...”, „Jestem czujnym i bezpiecznym przedszkolakiem”, „Żywienie i aktywność fizyczna”, „W zdrowym ciele zdrowy duch”, „Owoce w szkole”, „Między nami kobietkami”, „Mleko w szkole”, „Kodeks walki z rakiem”, „Mój wybór”, „Bezpieczna zerówka”, „Bezpieczni na drodze”, „Trzymaj formę”, „Nie pal przy mnie, proszę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie”, „Apetyt na zdrowie”, „Jak żyć zdrowo”.

Starsi uczniowie ze szkół podstawowych i gimnazjalnych uczestniczyli w kursach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz pokazach ratownictwa wodnego.

Przypominano także o obowiązku przestrzegania zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach - w domu, w szkole, na ulicy, nad wodą. Z kolei mieszkańcy gminy mieli okazję do zapoznania się z regionalnymi zdrowymi produktami podczas prezentacji pod hasłem „Nadodrzańskie skarby”, odbywających się w ramach Dni Sulechowa.

Biuro Pełnomocnika ds. Uzależnień wspierało placówki oświatowe w szerzeniu wiedzy wśród dzieci i młodzieży na temat rozwiązywania problemów związanych ze szkodliwymi nałogami oraz możliwości uzyskania pomocy w tym zakresie. Organizowano koncerty, spektakle, prelekcje i zajęcia terapeutyczne, dzięki którym dzieci uświadamiały sobie niebezpieczeństwo płynące z sięgania po niedozwolone używki. Pomógł w tym udział po raz kolejny w kampanii społecznej pod hasłem „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Łącznie w działaniach pełnomocnika poświęconych walce z uzależnieniami wzięło udział ok. 3 260 dzieci oraz mieszkańcy gminy Sulechów.

Zadanie polegające na podnoszeniu poziomu wiedzy na temat profilaktyki i ochrony zdrowia było realizowane również w Domu Dziennego Pobytu, w którym 119 osób niepełnosprawnych, emerytów i rencistów zapoznawało się z zasadami związanymi z utrzymaniem zdrowia i kondycji psychofizycznej poprzez możliwość rozwijania swoich zainteresowań.

Dodatkowo organizacje pozarządowe wykonywały prozdrowotne zadania edukacyjne, jak choćby Polski Czerwony Krzyż, który otrzymał dotację z budżetu Gminy na szkolenie dzieci i młodzieży w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Szkoleniem objętych zostało ponad 400 uczniów wszystkich podległych szkół podstawowych i gimnazjalnych.

Proces edukacji zdrowotnej polega na łączeniu wiedzy teoretycznej z praktycznymi umiejętnościami, dlatego placówki oświatowe dokładały starań, by dzieci i młodzież wykorzystywały w życiu codziennym poznane w szkole zasady ochrony zdrowia własnego i innych. Dzięki temu również rodzice dostrzegli celowość podejmowanych działań i chętniej uczestniczyli w spotkaniach tematycznych skierowanych specjalnie do nich.

Zwiększenie **aktywności fizycznej** mieszkańców to kolejny cel strategiczny określony w *Programie Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów...*, który osiągany jest głównie poprzez działalność placówek oświatowych oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sulechowie. OSiR w ramach swoich działań statutowych zajmuje się administrowaniem obiektów sportowych oraz organizacją imprez sportowo-rekreacyjnych takich jak: wyścig rowerów górskich MTB, Lubuska Olimpiada Młodzieży, Przedszkoolimpiada, rozgrywki ligowe drużyn amatorskich,

aqua aerobik, fitness, nordic walking oraz zajęcia dla dzieci i młodzieży w ramach zimowej i letniej przerwy wakacyjnej. W roku 2014 w imprezach związanych z Lubuską Olimpiadą Młodzieży udział wzięło ok. 1 500 osób, basen odwiedzany był 122 213, a kompleks boisk – 136 251. Dzięki aktywnemu spędzaniu czasu młodzież miała możliwość rozładowania napięcia stresowego i agresji, zwiększenia odporności, zadbania o prawidłową postawę, sylwetkę, zdrowie fizyczne i poprawę samopoczucia psychicznego. Adresatami działań OSiR-u byli wszyscy mieszkańcy gminy i okolic, bez względu na wiek. W roku 2014 placówka odnotowała łącznie 334 454 wejść na swoje obiekty i imprezy.

W celu zwiększenia aktywności fizycznej mieszkańców samorząd wspierał także kluby i stowarzyszenia sportowe w organizacji zawodów, turniejów, wycieczek i innych działań rekreacyjnych skierowanych głównie do dzieci i młodzieży. Na terenie gminy odbywały się zajęcia w różnych dyscyplinach sportowych od piłki nożnej przez siatkową, lekkoatletykę, akrobatykę, wędkarstwo po tenis stołowy czy tenis na wózkach dla osób niepełnosprawnych. Wysokość dofinansowania publicznych zadań sportowych z budżetu samorządu w roku 2014 wyniosła 829 000 zł.

Najmłodsze dzieci uczęszczające do sulechowskich przedszkoli korzystały chętnie z zabaw na świeżym powietrzu, poznając w ten sposób walory aktywnego wypoczynku. Placówki organizowały zajęcia gimnastyczne w taki sposób, by również rodzice angażowali się w zabawy ruchowe niezwykle istotne dla prawidłowego rozwoju i zdrowia dzieci. Przedszkola przygotowywały pikniki, podczas których przeprowadzano konkurencje sprawnościowe, np. „Wykopki” (kto szybciej wykopie ziemniaki?), „Przenoszenie ziemniaka na łyżce”, celowanie przedmiotami do wiaderka. Dzieci systematycznie uczestniczyły także w zajęciach korekcyjnych, grach i zabawach, które poprawiły ich sprawność fizyczną i koordynację wzrokowo-ruchową. Chętnie brały udział w turniejach (Europejski Tydzień Sportu, „W zdrowym ciele zdrowy duch”, „Przedszkoolimpiada”) oraz innych zmaganiach sportowych, dzięki czemu zyskały świadomość korzyści płynących z aktywności oraz przebywania na świeżym powietrzu. W zabawy włączani byli często rodzice, którzy również uczyli się aktywnego spędzania czasu wolnego z dziećmi, biorąc udział w festynach rodzinnych (np. Safari w Bajkowym Przedszkolu Misia Uszatka). Dzieci w wieku szkolnym miały okazję uczestniczenia w przeróżnych zajęciach dodatkowych krzewiących kulturę fizyczną – od piłki nożnej, przez koszykówkę, tenis, taniec, judo, lekką atletykę, akrobatykę, siatkówkę, badminton po pływanie, biegi przełajowe i turnieje sportowe. Niezwykle pomocna przy organizowaniu czasu wolnego okazała się praca animatorów, którzy organizowali zajęcia na boiskach typu orlik znajdujących się w Sulechowie, Brodach i w Pomorsku, skupiając

wokół młodych ludzi chętnych do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu. Dodatkowo dzieci z klas III szkół podstawowych uczestniczyły w roku 2014 w programie „Umiem pływać” realizowanym na sulechowskiej pływalni ze środków finansowych Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego. Dodatkowo, również w ramach ministerialnego programu sportu powszechnego pod nazwą „Multisport”, dwadzieścioro uczniów Zespołu Szkół w Sulechowie brało udział w zajęciach rozwijających m.in. ich szybkość, wytrzymałość, gibkość i zwinność (zajęcia z elementami lekkiej atletyki, gimnastyki, sportów walki).

Głównym celem wszystkich opisanych wyżej działań było poprawienie kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz motoryki, jak również wdrożenie zasad zdrowej rywalizacji, co wpłynęło pozytywnie na zdrowie mieszkańców gminy.

W zakresie **aktywizacji życia osób niepełnosprawnych** bardzo pomocne okazały się organizacje pozarządowe, które również w roku 2014 otrzymały dotacje z budżetu gminy na wykonywanie zadań publicznych. Łącznie z propozycji organizacji pozarządowych skorzystało 457 osób, a na zadania publiczne z tego zakresu przeznaczono 21 500 zł. Sulechowskie Stowarzyszenie „AMAZONEK” wspierało kobiety po mastektomii, zielonogórski oddział Polskiego Związku Niewidomych zorganizował turnus rehabilitacyjny dla niedowidzących mieszkańców Sulechowa, a niepełnosprawni sportowcy z Integracyjnego Klubu Sportowego „IKS” uczestniczyli w turniejach tenisa na wózkach rozgrywanych nie tylko w Polsce, ale i za granicą. Małżeństwo tenisistów Państwo Lucyna i Paweł Miętrkiewiczowie zdobyli w roku ubiegłym wiele nagród i medali, a Pani Lucyna obroniła tytuł Mistrzyni Polski. Dzięki tak znaczącym sukcesom zawodnicy udowodnili, że niepełnosprawność nie stanowi bariery w spełnianiu marzeń i osiągnięciu celów.

Pełnomocnik ds. Uzależnień poprzez funkcjonowanie świetlic środowiskowych organizował zajęcia sportowe, gry i zabawy dla dzieci, które poznały ciekawe sposoby spędzania czasu wolnego z wykluczeniem stosowania używek i agresywnych zachowań. Również Ośrodek Pomocy Społecznej wspierał w formie świadczeń zajęcia kulturalne, profilaktyczne, rehabilitacyjne, jak również imprezy sportowe skierowane do osób niepełnosprawnych i ich rodzin. Z tego typu usług - sprzyjających utrwaleniu prozdrowotnych zachowań - w roku 2014 skorzystało 1761 osób niepełnosprawnych wraz z rodzinami.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadził zajęcia terapeutyczne i rehabilitację dla 38 osób niepełnosprawnych umysłowo, które dzięki takiemu wsparciu nabywały i rozwijały życiową samodzielność, a także korzystały z możliwości integrowania się z otoczeniem.

Osoby niepełnosprawne w podeszłym wieku kierowane były do Domu Pomocy Społecznej, w którym zapewnioną miały całodobową opiekę. W ubiegłym roku z takiej pomocy skorzystało 31 osób chorych. Ośrodek Pomocy Społecznej przeznaczył na ten cel 571 935,82 zł. Z kolei z usług opiekuńczych udzielanych w miejscu zamieszkania skorzystało 95 osób, które ze względu na wiek, choroby lub niepełnosprawność wymagały częściowej pomocy innych osób. W roku 2014 koszt takiego wsparcia wyniósł 392 653 zł.

Sulechowski Dom Kultury, współpracując z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, zapewnił osobom starszym, w tym niepełnosprawnym, warunki do aktywnego wypoczynku oraz do przeprowadzania prelekcji o tematyce zdrowotnej. Ponadto w zborze odbywały się koncerty i przeglądy aktywizujące osoby niepełnosprawne.

Przedszkole nr 5 w Sulechowie na osiedlu Nadodrzańskim zapewniło opiekę najmłodszym dzieciom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wynikającymi z ich niepełnosprawności. W placówce od lat prowadzona jest grupa integracyjna, do której także w roku 2014 uczęszczały dzieci z różnymi upośledzeniami. W grupie integracyjnej dzieci niepełnosprawne przebywały wraz z dziećmi zdrowymi, dzięki czemu przedszkolaki od najmłodszych lat uczyły się wrażliwości, udzielania pomocy i zyskały zrozumienie dla inności spowodowanej chorobą lub kalectwem. Dzieci niepełnosprawne pobudzane były do samodzielnego poznawania rzeczywistości i przygotowywane do życia w społeczeństwie. Nauczyciele dostosowali pracę indywidualnie do potrzeb i możliwości przedszkolaków, stosując odpowiednie programy edukacyjno-terapeutyczne. Z myślą o małym dziecku zagrożonym niepełnosprawnością prowadzono także wczesne wspomaganie rozwoju dziecka oraz udzielano wsparcia rodzinom potrzebującym tej szczególnej opieki. W Przedszkolu nr 6 „Tęczowa Szóstka” w ubiegłym roku 2 dzieci objętych zostało pomocą psychologiczno-pedagogiczną. Również w Przedszkolu nr 7 „Pod Muchomorkiem” prowadzono działania aktywizujące dzieci i rodziców do wspierania osób niepełnosprawnych, np. zachęcając do udziału w akcjach dobroczynnych. Podobne kampanie miały miejsce w szkołach. Charytatywne zbieranie nakrętek integrowało dzieci i młodzież wspierające świadomie potrzebujących. W szkołach do potrzeb dzieci niepełnosprawnych dostosowywano zajęcia mające na celu kompensację i usprawnienie zaburzonych funkcji, a także wsparcie wszechstronnego rozwoju. Placówki zadbały także o likwidację barier architektonicznych, podjazdy dla wózków i stworzenie uczniom niepełnosprawnym warunków do rozwoju edukacyjnego i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Ponadto wszystkie placówki prowadziły zajęcia korekcyjne dla dzieci z wadami postawy.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na zdrowie jest **środowisko** rozumiane jako otoczenie wolne od szkodliwych substancji oraz otoczenie pracy. W ubiegłym roku systematycznie przeprowadzano deratyzację, kontenery na śmieci opróżniane były na bieżąco, regularnie kontrolowano stan sanitarny budynków i urządzeń. Program nauczania dzieci w każdym wieku obejmował ekologię i ochronę przyrody. W przedszkolach w celu kształtowania postaw proekologicznych wprowadzano „Kodeks młodego ekologa”, uczestniczano w akcjach, konkursach i programach realizowanych pod hasłami takimi jak: „Sprzątanie świata”, „Dzień Czystego Powietrza”, „Podróże do krainy przyrody”, „Ekoludek – śmieciowy stworek”, „Żywioly”. Zachęcano do zbierania puszek aluminiowych, makulatury i nakrętek plastikowych. Uczniowie, często poprzez zabawę i rekreację, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, przyswajali wiadomości na temat czynników sprzyjających i zagrażających środowisku naturalnemu. Rozpoczęcie na krajową skalę segregowania śmieci spowodowało upowszechnienie wiedzy o korzyściach płynących z wykorzystywania surowców wtórnych, podnosząc zarazem świadomość młodych ludzi na temat wpływu człowieka na otoczenie i odwrotnie - środowiska na ludzkie zdrowie.

Środowisko to także miejsce, w którym człowiek uczy się, bawi i pracuje. Zachowaniu zdrowia sprzyjała ergonomia stanowisk pracy oraz dostosowanie mebli do wieku i wzrostu uczniów. Wpływ na środowisko mają także podmioty, z którymi podejmowana jest współpraca w konkretnym celu. Wszystkie placówki oświatowe w roku ubiegłym podejmowały działania wspólnie z innymi jednostkami, jak policja, straż miejska i pożarna, a także nadleśnictwo i organizacje pozarządowe. Celem takiej współpracy było głównie podniesienie poziomu bezpieczeństwa, które z kolei pośrednio decydowało także o zachowaniu zdrowia. Dzięki spotkaniom i zajęciom z przedstawicielami różnych służb publicznych dzieci poznały zasady poruszania się po drogach i ulicach, bezpiecznej zabawy na dworze, w domu, w lesie, co wpłynęło na zdrowie uczniów i niską liczbę wypadków.

Kolejnym celem wyznaczonym do osiągnięcia w „Programie Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2011-2015” jest zapewnienie mieszkańcom odpowiedniej **opieki zdrowotnej**. W roku ubiegłym przedszkola współpracowały z poradnią psychologiczno-pedagogiczną w zakresie szkoleń nauczycieli oraz opinii i orzeczeń dotyczących dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Rodzice takich przedszkolaków kierowani byli do poradni psychologiczno-pedagogicznej, w której otrzymywali specjalistyczną pomoc. W placówkach systematycznie organizowane były badania przesiewowe wzroku, postawy, słuchu, na podstawie których rodzice uzyskiwali wiedzę na temat stanu zdrowia dziecka.

Takie badania przeprowadzane były odpłatnie za zgodą rodziców, dlatego nie objęły 100% uczniów ze wszystkich szkół. Działania profilaktyczne prowadziły także pielęgniarki szkolne, które ponadto udzielały w razie potrzeby pomocy przedmedycznej. Szkoły współpracowały regularnie z Biurem Pełnomocnika ds. Uzależnień w zakresie realizacji założeń programów dotyczących przeciwdziałania narkomanii oraz profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Pełnomocnik ds. Uzależnień w ramach ułatwienia dostępu do opieki zdrowotnej zapewnił miejsce dla mammobusu, w którym panie w wieku od 50 do 69 lat miały możliwość nieodpłatnego badania pod kątem wczesnego wykrywania raka piersi. Bezpłatne usługi mammograficzne prowadzone są w gminie corocznie już od kilku lat i każdego roku korzysta z nich ok. 1 000 kobiet. Pełnomocnik ds. Uzależnień udzielał również wsparcia grupie samopomocowej kobiet oraz Anonimowych Alkoholików, dla których stanowił pierwszy kontakt w podejmowaniu wysiłku w procesie wychodzenia z nałogu. Nadzorował także i wspomagał merytorycznie Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, której zadaniem jest motywowanie osób uzależnionych do podjęcia leczenia.

Ośrodek Pomocy Społecznej przyznał uprawnienia do świadczeń zdrowotnych 52 osobom, które nie posiadały ubezpieczenia zdrowotnego. Kolejne 67 osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, otrzymało świadczenia pieniężne na pokrycie kosztów zakupów leków i środków medycznych. Na świadczenia te wydatkowano 10 830 zł. Ponadto, dążąc do zmniejszenia ryzyka zaburzeń związanych z nieprawidłowym żywieniem, udzielono 88 855 świadczeń osobom zagrożonym niedożywieniem. W roku ubiegłym łączny koszt dożywiania wyniósł 503 500 zł, z czego z budżetu Gminy wydatkowano 171 222 zł.

Opisane powyżej przykłady potwierdzają podejmowanie przez jednostki organizacyjne i placówki oświatowe działań w celu realizacji założeń „Programu Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2011- 2015”. Stanowią zarazem kontynuację zadań rozpoczętych i sprawdzonych już w latach poprzednich. Systematyczna współpraca wielu podmiotów zdecydowanie wpłynęła na zwiększenie świadomości mieszkańców w zakresie odpowiedzialności i własnych możliwości dbania o zdrowie własne i innych.