

Sprawozdanie z realizacji w roku 2013 Programu Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów
na lata 2011-2015

Program Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2011-2015 ma na celu m.in. zwiększenie równego dostępu do usług medycznych, podniesienie poziomu wiedzy mieszkańców gminy na temat profilaktyki i ochrony zdrowia, a przy tym poprawę ogólnego stanu zdrowia społeczności lokalnej. W roku 2013 jednostki organizacyjne gminy podejmowały opisane poniżej działania z zakresu ochrony zdrowia.

Celem strategicznym **edukacji zdrowotnej** (jako jednego z głównych obszarów zdrowotnych programu) jest zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Realizując to dążenie 147 osób niepełnosprawnych, emerytów i rencistów wzięło udział w zajęciach organizowanych przez Dom Dziennego Pobytu, dzięki którym podniesiono poziom wiedzy na temat profilaktyki i ochrony zdrowia. Poprawiła się także kondycja psychofizyczna podopiecznych DDP. Pełnomocnik ds. Uzależnień zapewnił finansowanie warsztatów profilaktyczno-wychowawczych w formie obozów i kolonii dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych przy współpracy z Lubuskim Oddziałem Okręgowym Polskiego Czerwonego Krzyża w Zielonej Górze oraz Chorągwią Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego. W koloniach uczestniczyło 60 dzieci, które poznały różnorodne formy spędzania wolnego czasu, funkcjonowania w grupie, a dzięki zajęciom terapeutycznym uświadomiły sobie jak ważne jest poczucie własnej wartości, dobra samoocena i kreowanie pozytywnego wizerunku samego siebie. Uczestnicy warsztatów zdobyli wiedzę na temat niekorzystnego wpływu używek na zdrowie i życie człowieka, zdrowego stylu życia, właściwego odżywiania.

Sulechowski Dom Kultury w ramach Dni Sulechowa zorganizował rajd samochodowy, którego celem było m.in. propagowanie zasad udzielania pierwszej pomocy. Ponadto podczas licznych wydarzeń kulturalnych skierowanych do dzieci i młodzieży, w których (według danych SDK) łącznie uczestniczyło 5820 osób, pokazywano jak bezpiecznie i zdrowo spędzać czas wolny oraz podejmowano tematykę prozdrowotną.

Wszystkie placówki oświatowe aktywnie realizowały programy zdrowotne, którymi obejmowały swoich uczniów, jak również rodziców i nauczycieli. Wśród licznych działań z zakresu edukacji zdrowotnej wymienić należy:

- uczestnictwo w konkursach promujących zdrowy styl życia i zachowania prozdrowotne („Najważniejsze jest zdrowie – każdy ci to powie”, „Bezpieczna droga do szkoły”,

- „W zdrowym ciele - zdrowy duch”, „Bezpieczna szkoła”, „Jedz warzywa i pij mleko, a nagroda niedaleko”, „Nie pal – szanuj swoje zdrowie i innych”, „Stop agresji”, „Bezpieczne gimnazjum”, „Narkotyki rozmazane życie”, „Palenie tytoniu szkodzi”, „Nałogi mnie nie dotyczą”),
- kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych i żywieniowych (edukacja przedszkolaków w zakresie higieny osobistej, fluoryzacja pod opieką higienistki, udział w programach typu „Akademia Aquafresh”, „Szkoła promująca zdrowie”, „Akademia zdrowego przedszkolaka”, „Śnieżnobiałe uśmiech”, „Zdrowe zęby”, „Między nami kobietkami”, „Mamo, Tato, wolę wodę!”, „Trzymaj formę”, „Szlanką mleka w szkole”, „Owoce i warzywa w szkole”, obchodzenie światowych dni żywności, walki z AIDS uczenie dzieci komponowania zdrowych jadłospisów),
 - zajęcia prowadzone przez pielęgniarki szkolne (nt. higieny osobistej, jamy ustnej, zasad prawidłowego żywienia)
 - edukację w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej (w szkoleniu przeprowadzonym w Szkole Podstawowej w Cigacicach udział wzięło 67 uczniów; w Szkole Podstawowej w Kalsku 48 uczniów uczestniczyło w pogadance pod hasłem „Pierwsza pomoc w różnych sytuacjach”, a w kursie „Ratujemy i uczymy ratować” poza wszystkimi uczniami udział wzięli także rodzice, nauczyciele i 16 pracowników szkoły; w Gimnazjum nr 2 w Sulechowie 93 uczniów z klas pierwszych przeszło kurs udzielania pierwszej pomocy, w Szkole Podstawowej nr 1 w Sulechowie – 220 uczniów; w Przedszkolu nr 5 wdrażano wszystkie 126 dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy),
 - pedagogizację rodziców (Szkoła Podstawowa w Kalsku zorganizowała pogadanki o roli drugiego śniadania, o zagrożeniu płynącym z Internetu, o przemocy w rodzinie - w prelekcjach udział wzięło 32 rodziców; Szkoła Podstawowa w Kijach uświadamiała rodziców nt. szkodliwego działania narkotyków – na spotkanie przyszły 32 osoby; w Przedszkolu nr 7 realizowano program „Czyste powietrze wokół nas”, którego celem było podniesienie kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed ekspozycją na dym tytoniowy – w programie uczestniczyło 89 dzieci pięcio- i sześciolletnich wraz z rodzicami).

Za pomocą tych działań uzyskano oczekiwane rezultaty: podniosła się świadomość dzieci i rodziców na temat korzyści płynących ze zdrowego odżywiania się, z potrzeby dbania

o higienę osobistą, ponad 500 uczniów poznało zasady udzielania pierwszej pomocy w razie zaistnienia sytuacji zagrożenia czyjegoś zdrowia lub życia.

Edukacja zdrowotna to proces wzajemnie powiązanych ze sobą elementów takich jak wiedza o zdrowiu związana z funkcjonowaniem własnego organizmu, umiejętność zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wiedza i umiejętności związane z korzystaniem z opieki zdrowotnej oraz wiedza o czynnikach środowiskowych i społecznych wpływających na zdrowie. Szkoły i przedszkola zadbały o to, by dzieci i młodzież poznały i wykorzystywały w życiu codziennym zasady dbania o zdrowie własne i otoczenia. Dzięki temu również rodzice dostrzegli celowość podejmowanych działań i chętniej uczestniczyli w spotkaniach tematycznych skierowanych specjalnie do nich.

Kolejnym obszarem zdrowotnym wyznaczonym do realizacji jest **aktywność fizyczna**. Najbardziej zaangażowaną w to działanie jednostką jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sulechowie, który w ramach swych działań statutowych zajmuje się administrowaniem obiektami sportowymi na terenie miasta i gminy oraz organizacją imprez sportowo-rekreacyjnych. W roku 2013 OSiR prowadził Akcję Lato, Akcję Zima, zorganizował Wyścig Rowerów Górskich MTB, Przeszkoolimpiadę, rozgrywki ligowe drużyn amatorskich, Aqua Aerobik, Fitness, Nordic Walking, uczestniczył w Lubuskiej Olimpiadzie Młodzieży. Adresatami tych przedsięwzięć byli różnicowani wiekowo mieszkańcy gminy Sulechów: od przedszkolaków po emerytów. W roku ubiegłym z oferty ośrodka skorzystało łącznie 320330 osób (ogólna liczba uczestników wszystkich działań). W imprezach odbywających się w związku z Lubuską Olimpiadą Młodzieży udział wzięło 1500 osób, odnotowano 107000 wejść na basen, a z kompleksu boisk skorzystało 33430 osób.

W celu zwiększenia aktywności fizycznej mieszkańców samorząd wspierał kluby i stowarzyszenia sportowe w przygotowywaniu zawodów, turniejów, wycieczek i rekreacyjnego wypoczynku dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportowych od piłki nożnej przez siatkową, lekkoatletykę, akrobatykę, wędkarstwo po tenis stołowy i tenis na wózkach dla osób niepełnosprawnych. W roku poprzednim 16 podmiotów otrzymało dofinansowanie na realizację 18 zadań w łącznej kwocie 566000 zł, z czego wydatkowano 565461,57 zł. Dodatkowo na stypendia sportowe dla najlepszych sportowców wydano ponad 291000 zł, a łącznie przyznanych zostało 25 stypendiów.

Ośrodek Pomocy Społecznej objął świadczeniami z zakresu zajęć kulturalnych, rehabilitacyjnych, profilaktyki zdrowotnej, dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych i udziału w imprezach sportowych 1907 osób niepełnosprawnych wraz z ich rodzinami. W ten

sposób zwiększono wśród podopiecznych ośrodka aktywność fizyczną i utrwalono zachowania mające na celu ochronę i poprawę stanu zdrowia. Również Pełnomocnik ds. Uzależnień poprzez funkcjonowanie świetlic środowiskowych organizował zajęcia sportowe, gry i zabawy dla 220 dzieci, które poznały ciekawe sposoby spędzania czasu wolnego z wykluczeniem stosowania używek i agresywnych zachowań.

W przedszkolach prowadzonych przez Gminę Sulechów szczególną uwagę zwracano na potrzebę organizowania zabaw ruchowych na świeżym powietrzu, spacerów oraz pikników angażujących także rodziców. Aktywny wypoczynek wpłynął na usprawnienie motoryki dziecięcej i wskazał zdrowy sposób na spędzanie czasu wolnego również rodzicom, dzięki czemu wzmocniły się więzi uczuciowe między rodzinami.

Szkoły podstawowe wśród tradycyjnych zajęć wychowania fizycznego proponowały uczniom także naukę pływania i zajęcia rekreacyjne na basenie. Oferowały ponadto pozalekcyjne treningi np. z piłki nożnej, siatkowej, koszykowej, tenisa ziemnego i stołowego, akrobatyki, lekkoatletyki, strzelectwa, unihokeja, szachów, tańca. Organizowano także dni i tygodnie sportu w celu propagowania ruchu i zdrowego stylu życia oraz by stworzyć alternatywę dla beczynnego spędzania czasu przed telewizorem czy komputerem. Również w czasie ferii zimowych i wakacji uczniowie mogli spędzać aktywnie czas poprzez udział w zawodach i turniejach sportowych. Dzieci i młodzież chętnie uczestniczyły w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych, wycieczkach rowerowych. Niezwykle pomocna przy organizowaniu czasu wolnego okazała się pomoc animatorów, którzy pracowali na boiskach typu orlik w Sulechowie, Brodach i Pomorsku, skupiając wokół młodych ludzi chętnych do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu.

Głównym celem tych działań było poprawienie kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz motoryki, jak również wdrożenie zasad zdrowej rywalizacji.

Bardzo istotna w procesie ochrony i promocji zdrowia jest **aktywizacja życia osób niepełnosprawnych**. Przy współpracy z organizacjami pozarządowymi zrealizowano zadania skierowane do osób po mastektomii oraz do osób niedowidzących, które dzięki wsparciu finansowemu ze strony Gminy mogły uczestniczyć w rehabilitacji psychofizycznej. Z takiej pomocy w roku ubiegłym skorzystały 53 osoby, a na zadania przeznaczono łącznie 14000 zł. Ponadto około 40 dzieci ze świetlic opiekuńczo-środowiskowych z terenu gminy uczestniczyło w spektaklu pt. „Nygusek” przygotowanym przez Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych oraz Impresariat Artystyczny „HA-BART”. Przedstawienie pomogło zwiększyć świadomość dzieci i młodzieży na temat integracji społecznej osób

niepełnosprawnych. Sulechowski Dom Kultury wspierając działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku zapewnił osobom starszym, w tym niepełnosprawnym, warunki do aktywnego wypoczynku oraz do przeprowadzania prelekcji o tematyce zdrowotnej.

Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnił prowadzenie zajęć terapeutycznych i rehabilitację dla 35 osób upośledzonych umysłowo, które dzięki temu nabyły i rozwinęły samodzielność życiową. Ośrodek Pomocy Społecznej zapewnił całodobową opiekę ludziom starszym, chorym, niepełnosprawnym, kierując 29 osób do domu pomocy społecznej. Z kolei w miejscu zamieszkania 97 osób wymagających częściowej pomocy (ze względu na wiek, choroby lub niepełnosprawność) uzyskało pomoc przy zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych. Udzielana przez OPS pomoc osobom starszym w minimalizacji negatywnych skutków niepełnosprawności starczej i pomoc niepełnosprawnym oraz długotrwale chorym przyczyniła się do poprawy jakości życia tej grupy społecznej.

W Przedszkolu nr 5 w Sulechowie na osiedlu Nadodrzańskim prowadzona jest grupa integracyjna, do której w roku 2013 uczęszczało 3 dzieci niepełnosprawnych oraz 5 wymagających szczególnej pomocy na podstawie opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz diagnozy nauczycieli. W zajęciach grupy integracyjnej uczestniczyły również dzieci zdrowe, dzięki czemu przedszkolaki od najmłodszych lat nauczyły 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 dzieci stosując odpowiednie programy edukacyjno-terapeutyczne uwzględniające zalecenia zawarte w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego. Z myślą o małym dziecku zagrożonym niepełnosprawnością w przedszkolu prowadzono także wczesne wspomaganie rozwoju dziecka, polegające na wielospecjalistycznych, kompleksowych i intensywnych działaniach mających stymulować rozwój psychomotoryczny i komunikację dziecka niepełnosprawnego, jak również mające wesprzeć rodziców i rodziny w tej szczególnej opiece. Również w Przedszkolu nr 6 „Tęczowa Szóstka” w ubiegłym roku 3 dzieci objętych zostało pomocą psychologiczno-pedagogiczną, a od września do placówki uczęszczało dziecko z orzeczoną niepełnosprawnością o potrzebie kształcenia specjalnego. Poza tym 2 dzieci miało opinię o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju, a 2 - o występowaniu specjalnych potrzeb edukacyjnych. Przedszkole nr 7 „Pod Muchomorkiem” uwrażliwiało całą społeczność przedszkolną (150 dzieci i ich rodziców) na potrzeby osób niepełnosprawnych, czemu sprzyjała prowadzona akcja charytatywna zbierania nakrętek dla chorego chłopca. Podobne

kampanie miały miejsce w szkołach. Zbieranie nakrętek integrowało dzieci i młodzież świadome pomagania potrzebującym. W szkołach łącznie uczyło się 27 dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością. Dostosowane do ich potrzeb zajęcia (wyrównawcze, nauczanie indywidualne, rewalidacja) miały za zadanie kompensację i usprawnienie zaburzonych funkcji, a także wsparcie wszechstronnego rozwoju dzieci. Placówki zadbały także o likwidację barier architektonicznych, podjazdy dla wózków i stworzenie uczniom niepełnosprawnym warunków do rozwoju edukacyjnego i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. W Szkole Podstawowej w Kijach zamontowano windę dla osób niepełnosprawnych. Ponadto wszystkie placówki prowadziły zajęcia korekcyjne dla dzieci z wadami postawy, na które uczęszczało łącznie ponad 500 uczniów. Dodatkowo - w związku z realizacją projektu „Dasz Radę” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego - w okresie od stycznia do czerwca 2013 r. we wszystkich klasach I-III szkół podstawowych z terenu gminy prowadzone były zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, obejmujące łącznie 80 dzieci z wadami postawy.

Do osiągnięcia i utrzymania jak najdłużej zdrowia niezbędne jest pozbawienie szkodliwych czynników **środowisko**. Gmina w roku 2013 dokładała starań, by stan sanitarny urządzeń i budynków nie budził zastrzeżeń. Systematycznie przeprowadzano deratyzację, także kontenery na śmieci opróżniane były na bieżąco. Uczniowie od najmłodszych klas poznawali zasady segregowania odpadów, oszczędzania zasobów naturalnych, w tym energii. Edukacja ekologiczna podniosła świadomość młodych ludzi oraz ich rodziców w zakresie środowiska i odpowiedzialności społecznej. Uczniowie chętnie uczestniczyli w akcjach sprzątania świata organizowanych wspólnie np. z nadleśnictwem, konkursach tematycznych, zbieraniu odpadów (nakrętki, puszki aluminiowe, baterie, zużyte tonery). W takie działania zaangażowani byli wszyscy uczniowie placówek z terenu gminy. Dodatkowo w Szkole Podstawowej w Bukowie 14 uczniów klas V posadziło drzewka w przyszkolnym parku, a 30 dzieci z klas IV-VI wspólnie z nadleśnictwem w Przygubielu założyło budki lęgowe dla ptaków i nietoperzy.

Środowisko to także otoczenie pracy. Zadbano więc o ergonomię stanowisk w urzędzie i jednostkach organizacyjnych. Szczególnie w placówkach oświatowych zwracano uwagę na dostosowanie mebli do wieku i wzrostu uczniów, ponieważ u coraz większej liczby dzieci wykrywa się wady postawy. Najmłodsze dzieci podczas spotkań z przedstawicielami straży pożarnej, miejskiej, policji uczyły się o sposobach racjonalnego i bezpiecznego

wykorzystania czasu wolnego nie tylko na terenie np. przedszkola, ale i w każdym innym środowisku, np. nad wodą, na placu zabaw, w sklepie.

Różnorodne działania mające na celu poprawę stanu zdrowia mieszkańców nie będą skuteczne jeśli nie zostanie im zapewniona odpowiednia **opieka zdrowotna**. Już w przedszkolach rodzice dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi kierowani są do poradni psychologiczno-pedagogicznej, w której mogą uzyskać specjalistyczną pomoc. Tak było również w roku 2013. 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 prowadzono także z pomocą pielęgniarek szkolnych oraz zapraszanych lekarzy np. stomatologów, dietetyków. Szkoły współpracowały ponadto z Biurem Pełnomocnika ds. Uzależnień w zakresie realizacji założeń programów przeciwdziałania narkomanii oraz profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych.

Pełnomocnik ds. Uzależnień w ramach ułatwienia dostępu do opieki zdrowotnej zapewnił miejsce dla mammobusu, z którego usług skorzystało 1000 kobiet. Panie w wieku od 50 do 69 lat miały możliwość bezpłatnego przebadania pod kątem wczesnego wykrywania raka piersi.

Ośrodek Pomocy Społecznej przyznał 46 uprawnień do świadczeń zdrowotnych osobom, które nie posiadały ubezpieczenia zdrowotnego. Kolejne 69 osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej otrzymało świadczenia pieniężne na pokrycie kosztów zakupu leków i środków medycznych. Łącznie OPS na te formy wsparcia przeznaczył 6760 zł.

W związku z powtarzającymi się w roku ubiegłym głosami mieszkańców na temat utrudnionego dostępu do sulechowskich aptek w porze nocnej Burmistrz Sulechowa zorganizował spotkanie, w którym uczestniczyli przedstawiciele sulechowskich aptek, starostwa, rady i urzędu miejskiego w Sulechowie. Wynikiem spotkania była opracowana wspólnie z aptekarzami informacja na temat dyżurów aptek, którą opublikowano na stronie internetowej gminy oraz w Biuletynie Informacyjnym Miasta i Gminy Sulechów. Farmaceuci zamieścili taką ulotkę również w swoich aptekach.

Opisane powyżej działania pomogły podnieść poziom wiedzy mieszkańców na temat profilaktyki i ochrony zdrowia, zwiększyły sprawność i wydolność psychofizyczną dużej części zwłaszcza młodych ludzi, jak również zwróciły uwagę na ważność dokonywania

indywidualnych wyborów, które determinują zdrowie każdego człowieka. Podejmowane przez jednostki kulturalne, oświatowe, sportowe i społeczne zadania w pełni wpisały się w założenia „Programu Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2011- 2015”.