

Załącznik nr 1 do uchwały Nr608/2023
Zarządu Powiatu Czarnkowsko-Trzcianeckiego z dnia 23 lutego 2023 r.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH PROMOCJĄ ZDROWIA W POWIECIE CZARNKOWSKO-TRZCIANECKIM

Starostwo Powiatowe w Czarnkowie

Wydział Zdrowia i Współpracy Społecznej

Czarnków 2023

WPROWADZENIE

Ustawa o samorządzie powiatowym z dnia 5 czerwca 1998 r. (Dz.U. z 2022 r. poz. 1526) nakłada na powiat realizację zadań w zakresie promocji i ochrony zdrowia. Czynią to również ustawy i dokumenty takie jak:

- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii
- Narodowy Program Zdrowia na lata 2021 – 2025,
- Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego 2023-2030
- Karta Ottawska Promocji Zdrowia (1986 r.)

Harmonogram działań związanych z promocją zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2023r. opiera się o zapisy powyższych dokumentów i jest kontynuacją celów z ubiegłych lat, które wchodzi w skład celu strategicznego powiatowego *Harmonogramu*. Działania planowane w bieżącym roku uwzględniają ograniczenia i obostrzenia związane wirusem SARS-Cov-2. Skierowane do uczniów konkursy, warsztaty, sesje motywacyjne, spotkania i inne, uwzględniają jednak w znacznej mierze powrót do tradycyjnej forma kontaktu z uczniami i mieszkańcami powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego.

Cel strategiczny: Poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia ludności poprzez kształtowanie wiedzy i umiejętności na temat zdrowego stylu życia oraz zagrożeń płynących z wszelkich uzależnień, w tym od środków psychoaktywnych, wśród mieszkańców powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego.

W ramach celu strategicznego wyłonione zostały dwa kluczowe działy, są nimi:

- I. **Promocja zdrowia** czyli kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności, związanych z prowadzeniem zdrowego stylu życia, a także podejmowanie działań na rzecz poprawy zdrowia własnego i innych.
- II. **Przeciwdziałanie uzależnieniom**, czyli zmniejszenie zapotrzebowania na substancje psychoaktywne wśród mieszkańców powiatu czarnkowsko - trzcianeckiego, w szczególności wśród dzieci i młodzieży, a także poszerzanie wiedzy młodych ludzi, związanej ze świadomym funkcjonowaniem w rzeczywistości wirtualnej.

Realizacja celów zawartych w powyższych działach odbywać się będzie poprzez:

1. Poprawę sposobu odżywiania się i jakości spożywanej żywności oraz zmniejszenie występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży poprzez prowadzenie działalności profilaktycznej w zakresie edukacyjnym, informacyjnym oraz dydaktycznym.
2. Propagowanie konieczności regularnego przeprowadzania badań profilaktycznych oraz samobadania ciała (np. piersi), wśród osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka, chociażby z racji osiągniętego wieku.
3. Wzrost aktywności fizycznej społeczeństwa poprzez propagowanie działań, uwzględniających zajęcia sportowo-rekreacyjne.
4. Profilaktykę uzależnień poprzez podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa na ten temat.
5. Zwiększenie dostępności terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem oraz ich rodzin.
6. Profilaktykę zdrowia społecznego poprzez upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami.
7. Promocję zdrowego i aktywnego starzenia się.

I. PROMOCJA ZDROWIA

Zdrowie i jego waga w całym życiu zależy często od wieku człowieka, stopnia jego rozwoju, świadomości dotyczącej zdrowia oraz indywidualnych uwarunkowań. W okresie dojrzewania młodzi ludzie najczęściej nie przywiązują wagi do zdrowego stylu życia i dbania o zdrowie. Najczęściej są zdrowi, nic im nie dolega, jednak nie zastanawiają się nad tym jak długo taki stan będzie się utrzymywał. Nie myślą o swoim zdrowiu ani o tym, co ma realny wpływ na obecny i na przyszły stan naszego organizmu. To właśnie ten moment jest kluczowy, by wpoić młodym ludziom podstawowe zasady, dotyczące zdrowego stylu życia, których przestrzeganie może ich uchronić przed wieloma przypadłościami, dolegliwościami, a nawet groźnymi chorobami.

Styl życia. Według badań, największy, bo aż 50 %, wpływ na nasze zdrowie ma styl życia jaki prowadzimy. Na dalszych miejscach plasują się uwarunkowania środowiska, biologia człowieka czy opieka medyczna. Higieniczny styl życia i właściwe zachowania profilaktyczne w postaci odpowiedniej dawki ruchu na świeżym powietrzu, zdrowego odżywiania, radzenia sobie ze stresem czy profilaktyki, stanowią główną determinantę zdrowia jednostki. Ważna jest odpowiednia równowaga i holistyczne spojrzenie na jakość życia. Młodzież nie zawsze widzi zależność między takimi elementami jak np., a aktywność fizyczna czy higieną psychiczną, a stanem zdrowia. W zakresie używek i ich wpływu na organizm wykazują postawę bagatelizującą. Dlatego tak ważne jest by młodzież rozumiała od czego zależy ich zdrowie, znała zasady obowiązujące w tym zakresie i stosowała je w codziennym życiu.

Upowszechnianie idei **krwiodawstwa** – Liczba transfuzji krwi w Polsce sięga 1,5 mln rocznie. Krew, jej składniki i pochodne są najczęściej stosowanym środkiem leczniczym. Krwi nie można niczym zastąpić, nie można też nikogo zmusić czy zobowiązać do jej oddawania. Dlatego tak ważna jest idea honorowego krwiodawstwa. Rokrocznie kilkuset uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych powiatu czarnkowsko-trzcianieckiego dobrowolnie oddaje krew w ramach honorowego krwiodawstwa. Dlatego każda akcja, która zmobilizuje do czynienia dobra choć jedną osobę jest warta wsparcia i promocji. Działanie to nabiera szczególnego znaczenia w dobie trwającej pandemii, kiedy nie tylko krew jest towarem deficytowym. Lekarze i pacjenci apelują do ozdrowieńców o oddawanie osocza, które niejednokrotnie stanowi lek do pacjentów chorych na Covid-19.

Pierwsza pomoc przedmedyczna. To równie ważny, obok idei honorowego krwiodawstwa, czynnik, który może uratować życie. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest bezcenna, co wynika z prostych faktów. W przypadku zatrzymania krążenia, mózg człowieka zaczyna obumierać po 3- 4 minutach, a w tym czasie żadna karetka nie jest w stanie dojechać do potrzebującego. Umiejętność wykonania masażu serca czy właściwe rozpoznanie sytuacji, a nawet umiejętność zachowania spokoju i opanowania w sytuacji zagrożenia życia nie może się równać z niczym. Dlatego przeprowadzane w szkołach działania edukacyjne należy wspierać poprzez współorganizację i promocję wszelkich wydarzeń związanych w upowszechnieniem tych umiejętności i ćwiczenie ich.

Planowane działania:

Zdrowe odżywianie - warsztaty z dietetykiem – praktyczne umiejętności związane z przygotowaniem zdrowych potraw i dań alternatywnych dla tzw. śmieciowego jedzenia. Jest to działanie, które Wydział Zdrowia i Współpracy Społecznej realizuje od kilku lat, a zainteresowanie tym zadaniem nie słabnie. Również nauczyciele taką formę spotkań ocenili bardzo wysoko. Dlatego zasadne jest podjęcie współpracy z dietetykiem, który poprowadzi zajęcia we wsadzanych szkołach ponadpodstawowych.

Zdrowie psychiczne – spotkania z psychologiem. Tegoroczna tematyka spotkań dotyczy głównie sytuacji wycofania młodzieży, spadkiem motywacji do nauki, ogólnym brakiem motywacji, a wręcz stanami depresyjnymi. Działanie to wpisuje się również w zaplanowany w NPZ na lata 2021 – 2025 aspekt zapobiegania samobójstwom wśród młodzieży.

Aktywność fizyczna – współudział w organizacji imprez sportowych, turniejów i konkursów. Nic tak nie mobilizuje do wytężonego wysiłku fizycznego, jak rywalizacja i walka o zwycięstwo. Oprócz wymiernych korzyści, związanych z poprawą kondycji zawodnicy odczuwają pozytywne skutki w sferze psychologicznej. Sport jest „lekarstwem” na wiele dolegliwości, zalecanym często przez samych lekarzy.

Rokrocznie w ramach działań promujących zdrowy styl życia w Powiecie Czarnkowsko – Trzcianeckim rezerwowane były środki na wsparcie różnorodnych akcji sportowych, turniejów, zawodów itp. Aby przypomnieć o roli i wadze sportu w życiu każdego człowieka, a także w ramach zmotywowania młodzieży do działania i planowania własnej przyszłości, zaplanowany został cykl sesji motywacyjnych. Podobne spotkania odbywały się już w latach poprzednich i cieszyły się dużym zainteresowaniem i uznaniem ze strony uczniów i nauczycieli, którzy równie wysoko ocenili zarówno tematykę spotkań, jak i osobę prowadzącą. Przy planowaniu tegorocznego *Harmonogramu*, wzięto pod uwagę sytuację uczniów, którzy stracili motywację i chęć do nauki. Potrzebują wsparcia i pomocy profesjonalisty, a także godnego naśladowania przykładu, płynącego z autentycznego źródła.

Akcje:

- „Nie bądź żyła - oddaj krew” w ramach Dni Honorowego Krwiodawstwa. To cykliczna akcja, która trwa właściwie cały rok. W jej ramach odbywają się różne konkursy i działania informacyjne mające na celu propagowanie zbiorki krwi, badań profilaktycznych, zdrowego i aktywnego stylu życia.
- „Dzień dla życia” happening (Edukacja Lubasz). Promocja i profilaktyka zdrowego stylu życia.
- Powiatowy Turniej Pierwszej Pomocy Przedmedycznej (Edukacja Lubasz)
- Podnoszenie świadomości w zakresie I pomocy – możliwość wypożyczenia sprzętu i materiałów dydaktycznych do nauki udzielania I pomocy, włączanie się w akcje.
- Współpraca z edukatorami d/s diabetologii., która ma na celu uświadomienie osobom chorym, już zdiagnozowanym zagrożeń i powikłań wynikających z chorób cywilizacyjnych oraz wykazać jak poprawić i wydłużyć jakość życia.

Podnoszenia świadomości, profilaktyka zdrowia:

- wypożyczenia modeli i materiałów dydaktycznych do nauki wczesnej wykrywalności nowotworów piersi i jąder, nowotworów skóry, włączanie się w akcje związane z tą tematyką
- akcje w ramach obchodzonych przez WHU dni szczególnie ważnych dla zdrowia w tym akcje promocyjne w ramach Światowego Dnia Zdrowia
- promowanie zdrowego stylu życia poprzez materiały informacyjno-edukacyjne, dydaktyczne
- Inne akcje związane z kalendarzem zdrowia publicznego, w zależności od możliwości.

Promowanie aktywnych form spędzania czasu na świeżym powietrzu oraz propagowanie walorów przyrodniczych i turystycznych naszego regionu. Walory przyrodniczym, geograficznym, kulturowym i rekreacyjnym powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego dają duże możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu. Ponadto posiadamy ofertę lokalnych produktów ekologicznej żywności. Strona zawiera informacje dotyczące możliwości aktywnego spędzenia wolnego czasu w powiecie czarnkowsko-trzcianeckim, można tam znaleźć chociażby wykaz obiektów turystycznych (hotele,

gospodarstwa agroturystyczne), najważniejszych szlaków rowerowych, pieszych, konnych, są też dane dotyczące szlaków wodnych, do uprawiania kajakarstwa. Strona jest na bieżąco rozbudowywana wzbogacana o aktualności z całego powiatu, a docelowo promuje aktywny wypoczynek w powiecie czarnkowsko-trzcianeckim.

II. ZWALCZANIE NARKOMANII

Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii nakłada na samorząd powiatowy zadania kształtowania polityki społecznej, gospodarczej, oświatowo-wychowawczej i zdrowotnej poprzez:

1. działalność wychowawczą, edukacyjną, informacyjną i zapobiegawczą;
2. leczenie, rehabilitację i reintegrację osób uzależnionych;
3. ograniczanie szkód zdrowotnych i społecznych;
4. nadzór nad substancjami, których używanie może prowadzić do narkomanii;
5. zwalczanie niedozwolonego obrotu, wytwarzania, przetwarzania, przerobu i posiadania substancji, których używanie może prowadzić do narkomanii;
6. nadzór nad uprawami roślin zawierających substancje, których używanie może prowadzić do narkomanii.

Profilaktyka uzależnień w powiecie czarnkowsko-trzcianeckim prowadzona jest głównie w szkołach z terenu naszego powiatu zgodnie z celem głównym, jakim jest **ograniczenie stosowania substancji psychoaktywnych przez mieszkańców powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego, w szczególności wśród młodzieży.**

Jest on realizowany poprzez działania wzmacniające postawy społeczne, sprzyjające podniesieniu poziomu wiedzy społeczeństwa na temat problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i próbie ograniczenia ich używania m.in. poprzez:

- prowadzenie kampanii edukacyjnych dla dzieci i rodziców dotyczących konsekwencji prawnych, zdrowotnych i społecznych używania narkotyków,
- przeciwdziałanie inicjacji narkotykowej,
- lokalne diagnozowanie problemu rozpowszechniania i inicjacji narkotykowej przy współpracy z nauczycielami, pedagogami szkolnymi, policją,
- zwiększenie skuteczności i dostępności terapeutycznej, psychologicznej czy prawnej dla osób i rodzin z problemem uzależnienia,
- upowszechnianie materiałów informacyjno-edukacyjnych z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki narkomanii,
- współpraca ze szkołami, instytucjami i mediami.

W ramach celów szczegółowych zostały zaplanowane następujące działania do realizacji:

1. Powiatowa olimpiada wiedzy o HIV i AIDS.
2. Sesje motywacyjne. Zajęcia będą się odbywały się w poszczególnych placówkach szkolnych, w dwóch modułach. Pierwszy z nich będzie skierowany do uczniów klas pierwszych szkół ponadpodstawowych:
 - a) **Kawa z niepełnosprawnością.**

Sesja motywacyjna, mająca na celu zbudować świadomość niepełnosprawności, zachęcić do integracji społecznej i wspierać inkluzję osób z niepełnosprawnościami. Młodzież będzie miała okazję

porozmawiać i zadać pytania osobie na co dzień poruszającej się na wózku a przy okazji dowiedzieć się:

- czym jest niepełnosprawność i jakie są jej rodzaje
- jak reagować na niepełnosprawność i jak wchodzić w interakcję z osobami niepełnosprawnymi
- dlaczego następuje pozytywna zmiana postrzegania niepełnosprawności
- jak wygląda codzienność osoby niepełnosprawnej i wyzwania jakim musi sprostać

Drugi moduł skierowany jest do uczniów klas drugich i trzecich, oprócz tego, że promuje sport, jako jedną z najlepszych form aktywności, która ma wiele dobroczynnych skutków nie tylko dla wyglądu i kondycji naszego ciała, ale przede wszystkim dla naszego zdrowia i higieny psychicznej:

b) Sesja motywacyjna Zero Załamki.

Sesja motywacyjna bazująca na prawdziwych doświadczeniach życiowych, mająca na celu zachęcić młodzież do rozwoju oraz zmotywować ją do radzenia sobie w trudnych sytuacjach i pokonywania przeciwności losu. Młodzież będzie miała okazję posłuchać o:

- stawianiu na samorozwój w czasach młodości
- poszerzających światopogląd podróżach
- obcowaniu z obcą kulturą
- wypadku i podnoszeniu się z niego
- znaczeniu sportu w życiu

c) Spotkania profilaktycznego z zakresu uzależnień.

Spotkania oparte na dialogu, rozmowie dwóch osób wymieniających się poglądami na temat używania, szkodliwości i toksykologicznych substancji oraz zagrożeń wynikających z ich używania. Prowadzący spotkanie to: specjalista psychoterapii uzależnień oraz magister farmacji. Oboje prowadzący są również muzykami w związku z tym na spotkaniu wykonają na żywo utwory muzyczne. Czas trwania spotkania to ok. 1,5 - 2 godz.

3. Działania profilaktyczne wśród dzieci i młodzieży, przy współpracy z Komendą Powiatowa Policji.
4. Podnoszenie świadomości w zakresie konsekwencji fizjologicznych zażywania substancji odurzających.
5. Wypożyczanie sprzętu dydaktycznego: narkogogle i alkohologole, kamizelki do nauki chwytu Heimlicha.
6. Upowszechnianie materiałów informacyjno-edukacyjnych zakresu promocji zdrowia i profilaktyki narkomanii
7. Zakup materiałów dydaktycznych

ADRESACI

Mieszkańcy powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego, w tym przede wszystkim uczniowie szkół ponadpodstawowych prowadzonych przez powiat.

REALIZATORZY

Starostwo Powiatowe w Czarnkowie (dalej SP) przy współpracy z:

1. Komendą Powiatową Policji w Czarnkowie
2. Komendą Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Czarnkowie

3. Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Czarnkowie
4. Szkołami z terenu powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego
5. Specjalistami z zakresu psychologii, dietetyki, motywacji
6. Znanymi sportowcami
7. Innymi instytucjami i osobami działającymi na rzecz promocji zdrowia

METODY I NARZĘDZIA

1. Działalność edukacyjna (konkursy, warsztaty, olimpiady, imprezy)
2. Działalność sportowa (turnieje sportowe, zawody)
3. Media- prasa lokalna, media społecznościowe (informacje)
4. Materiały edukacyjne, wizualno-poglądowe (np.: ulotki, filmy, artykuły w prasie)
5. Warsztaty, pogadanki, rozmowy indywidualne – stacjonarne w szkołach

BUDŻET

Na realizację programu promocji zdrowia na 2023 rok zarezerwowano kwotę w wysokości 24 000,00 zł z podziałem na: 13 000,00 zł na promocję zdrowia i 11 000,00 na profilaktykę uzależnień. Szczegółowe rozpisanie zadań i kosztów przedstawia tabela nr 1 i nr 2

Tabela nr 1 - Zestawienie zadań i kosztów, w ramach realizacji *Harmonogramu działań związanych z promocją zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2023r.- promocja zdrowia.*

Lp.	Data	Zadanie	Realizacja
1)	marzec/maj	Warsztaty motywacyjne dla młodzieży	Psycholog/ motywator
2)	Wrzesień /listopad	Warsztaty motywacyjne	Psycholog / motywator
3)	kwiecień /czerwiec	Warsztaty z dietetykiem -zdrowe żywienie	Dietetyk
4)	lipiec /sierpień	Akcje informacyjne	SP, KPP Czarnków
5)	cały rok	Akcje wspierające ideę krwiodawstwa i inne akcje	SP
6)	kwiecień	XVIII Powiatowy Turniej Pierwszej Pomocy Przedmedycznej (szkoły ponadpodstawowe)	Edukacja Lubasz, SP
7)	cały rok	Współpraca z edukatorami	edukator d/s diabetologii
8)	cały rok	Podnoszenie świadomości w zakresie I pomocy – możliwość wypożyczenia sprzętu i materiałów dydaktycznych do nauki udzielania I pomocy, włączanie się w akcje	

Lp.	Data	Zadanie	Realizacja
9)	cały rok	Akcje w ramach realizacji zadań wpisanych w „Narodowy Program Zdrowia Psychicznego” oraz akcje w ramach obchodzonych przez WHU dni szczególnie ważnych dla zdrowia w tym akcje promocyjne w ramach Światowego Dnia Zdrowia	
10)	cały rok	Wypożyczenie modeli / fantomów / materiałów dydaktycznych do nauki rozpoznawania raka	
11)		Materiały pomocnicze, inne zadania	

Tabela nr 2 – Zestawienie zadań i kosztów, w ramach realizacji *Harmonogramu działań związanych z promocją zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2023r.- przeciwdziałanie uzależnieniom.*

Lp.	data	zadanie	realizacja
1)	marzec-czerwiec	Warsztaty motywacyjne z parasportowcem uprawiającym para-kolarstwo	moderator motywacyjny/ parasportowiec
2)	marzec-czerwiec	Warsztaty z młodzieżą, dotyczące niepełnosprawności	parasportowiec
3)	Kwiecień maj	Spotkania profilaktycznego z zakresu uzależnień	specjalista psychoterapii uzależnień /magister farmacji
4)	grudzień	XIII Powiatowa Olimpiada wiedzy o HIV, AIDS i STD	ZSL Goraj SP
5)	cały rok	Upowszechnianie materiałów informacyjno-edukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień (w 2022 r. planowane jest rozpowszechnianie w formie filmów i działań online)	SP
6)		Podnoszenie świadomości w zakresie konsekwencji fizjologicznych zażywania substancji odurzających – wypożyczenie sprzętu: narkogogle i alkogogle do przeprowadzania akcji profilaktycznych oraz włączanie się w akcje,.	SP Szkoty PSSE
7)		Materiały pomocnicze, inne zadania	SP

Przedstawione koszty w tabelach są kosztami szacunkowymi i mogą ulec zmianie podczas realizacji zadań.

Opracowała: Anna Bielejewska-Bugajewska