

Załącznik nr 1
do uchwały Nr 26 /2019
Zarządu Powiatu Czarnkowsko-Trzcianeckiego
z dnia 7 lutego 2019 r.

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA W POWIECIE CZARNKOWSKO-TRZCIANECKIM

**Starostwo Powiatowe w Czarnkowie
Wydział Promocji, Ochrony Zdrowia i Spraw Społecznych**

Czarnków 2019

I. WPROWADZENIE

Ustawa o samorządzie powiatowym z dnia 5 czerwca 1998 r. (Dz.U. z 2016 r., poz. 814 z późn. zm.) nakłada na powiat realizację zadań w zakresie promocji i ochrony zdrowia. Czynią to również ustawy i dokumenty takie jak:

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii
- Narodowy Program Zdrowia
- Narodowy Program Zdrowia Psychicznego
- Karta Ottawska Promocji Zdrowia (1986 r.)

Program Promocji Zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2019 r. opiera się o zapisy powyższych dokumentów i jest kontynuacją celów z ubiegłych lat, które wchodzą w skład celu strategicznego powiatowego programu promocji zdrowia na 2019 r.

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 głównego wyłonione zostały dwa cele główne tj.:

- 1 - Kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie działań na rzecz poprawy zdrowia własnego i innych.
- 2 - 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 powyższych celów została podzielona na następujące działania:

1. Poprawę sposobu odżywiania się i jakości zdrowotnej żywności oraz zmniejszenie występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży poprzez prowadzenie działalności profilaktycznej w zakresie edukacyjnym, informacyjnym oraz dydaktycznym.
2. Wzrost aktywności fizycznej społeczeństwa poprzez propagowanie działań, uwzględniających zajęcia sportowo-rekreacyjne.
3. Profilaktykę uzależnień poprzez podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa na ten temat.
4. Zwiększenie dostępności terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem oraz ich rodzin.
5. Profilaktykę zdrowia społecznego poprzez upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami.
6. Promocję zdrowego i aktywnego starzenia się.

Powyższe działania wynikające z celów głównych zostały ujęte w dwóch działach Programu Promocji Zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2019 tj.: dział promocji zdrowia i dział dot. przeciwdziałania uzależnieniom.

II. PROMOCJA ZDROWIA

Zdrowie i jego waga w naszym życiu oraz stopień dbania o nie jest często uzależniony od wieku człowieka, stopnia jego rozwoju, świadomości dotyczącej zdrowia oraz indywidualnego stanu zdrowia. W okresie dojrzewania młodzi ludzie najczęściej nie przywiązują wagi do zdrowego stylu życia i dbania o zdrowie. Są zdrowi i nic im nie dolega, nie doskwiera. Nie myślą o swoim zdrowiu i nie zastanawiają się nad tym, jak długo taki stan będzie się utrzymywał. A to właśnie ten moment jest kluczowy, by wpoić młodym ludziom istotę i ważność podstawowych zasad, dotyczących zdrowego stylu życia, których przestrzeganie może nas uchronić przed wieloma przypadłościami, dolegliwościami a nawet groźnymi chorobami.

Krzewienie aktywności fizycznej oraz prawidłowego sposobu odżywiania poprzez podejmowanie akcji zachęcających do zdrowego stylu życia:

Według badań, wśród czynników decydujących o zdrowiu na pierwszym miejscu, bo aż w 50 % wpływa na nie styl życia. Na dalszych miejscach plasują się uwarunkowania środowiska, biologia człowieka czy opieka medyczna.

Styl życia i właściwe zachowania zdrowotne stanowią więc główną determinantę zdrowia jednostki. Najczęściej analizowanymi w tym zakresie zachowaniami są sposób odżywiania, stosowanie używek, aktywność fizyczna, badania profilaktyczne, samobadanie ciała czy radzenie sobie ze stresem. Jak podają w swojej pracy badaczki, Anna Bednarek i Ewa Chmielewska z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, młodzież nie zawsze widzi zależność między takimi elementami jak np.. odżywianie a aktywność fizyczna czy higieną psychiczną a stanem zdrowia. W zakresie używek i ich wpływu na organizm wykazują postawę bagatelizującą. Jak piszą autorski „Okres dzieciństwa i młodości to czas oddziaływania edukacyjnego i kształtowania pozytywnych zachowań i nawyków, które w tym czasie mają szansę przynieść najlepsze rezultaty, a w przyszłości posłużyć jako gwarancja zdrowia”. 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. W 2018 roku blisko 200 uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego dobrowolnie oddało krew w ramach honorowego krwiodawstwa. Dlatego każda akcja, która zmobilizuje do czynienia dobra choć jedną osobę jest warta wsparcia i promocji.

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 z 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 częściowo zostało zrealizowane już w 2018 roku i spotkało się z pozytywnym odbiorem uczniów. Również nauczyciele taką formę spotkań ocenili bardzo wysoko. Dlatego zasadne jest kontynuowanie współpracy ze specjalistami w tej dziedzinie.

Propozycja imprezy: Reprezentacja naszego powiatu w roku 2018 wygrała VIII Festiwal Kuchni Wielkopolskiej. Zgodnie z tradycją, kolejna edycja jest organizowana przez zwycięzcę. Będzie to doskonała okazja nie tylko do ugoszczenia reprezentacji powiatów ościennych, ale również do zaprezentowania najlepszych lokalnych hodowców lub producentów zdrowej żywności, których w naszym powiecie nie brakuje, a także na wypromowanie mody na ekologiczne produkty spożywcze.

Aktywność fizyczna – współudział w organizacji imprez sportowych, turniejów i konkursów.

Nic tak nie mobilizuje do wyczerzonego wysiłku fizycznego, jak rywalizacja i walka o zwycięstwo. Oprócz wymiernych korzyści, związanych z poprawą kondycji zawodnicy odczuwają pozytywne skutki w sferze psychologicznej.

- V Powiatowe zawody w wyciskaniu sztangi dla uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych – patronat i wsparcie finansowe

- „Dzień dla życia” połączony z turniejem piłki nożnej dla dziewcząt szkół podstawowych – patronat i wsparcie finansowe

- inne

Upowszechnianie **idei krwiodawstwa** wśród mieszkańców powiatu:

- Akcja „nie bądź żyła- oddaj krew” w ramach Dni Honorowego Krwiodawstwa
- Happening „Dzień dla życia”
- inne

Doskonalenia umiejętności udzielania **I pomocy przedmedycznej**

- XIII Powiatowy Turniej Pierwszej Pomocy Przedmedycznej
- X Otwarty Turniej Drużyn Młodzieżowych Ratowników Przedmedycznych szkół gimnazjalnych

- Podnoszenie świadomości w zakresie I pomocy – możliwość wypożyczenia sprzętu i materiałów dydaktycznych do nauki udzielania I pomocy, włączanie się w akcje
- Inne

Warsztaty motywacyjne

Podnoszenie świadomości i jakości życia poprzez uświadomienie jego wartości – cykl spotkań z ciekawymi ludźmi (Paweł Żyliński,)

Pozostałe zadania w zakresie podnoszenia świadomości w zakresie profilaktyki zdrowia:

- Wypożyczenia modeli i materiałów dydaktycznych do nauki wczesnej wykrywalności nowotworów piersi i jąder, włączanie się w akcje.
- Współdziałanie przy organizacji VIII Powiatowej Konferencji Zdrowia Publicznego - działania informacyjne i edukacyjne
- Akcje w ramach realizacji zadań wpisanych w Narodowy Program Zdrowia Psychicznego”
- 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, gadżety
- inne

Propozycja konkursu: Praca literacka, może być tydzień z pamiętnika. Mój tydzień bez elektroniki, telefonu i Internetu. Czy da się bez tego żyć? Konkurs nie polega na tym, by wytrwać bez elektroniki, ale na tym by sprawdzić czy da się to zrobić i wyciągnąć z tego wnioski. Oceniane będą też prace uczniów, którzy przerwą eksperyment, ale uzasadnią dlaczego to zrobili.

III. 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.

Cel główny: zmniejszenie zapotrzebowania na substancje psychoaktywne wśród mieszkańców powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego, w szczególności wśród dzieci i młodzieży

Cel główny jest 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 nadużywalności czy uzależnienia,
- upowszechnianie materiałów informacyjno-edukacyjnych zakresu promocji zdrowia i profilaktyki narkomanii,
- współpraca ze szkołami, instytucjami i mediami.

W ramach celów szczegółowych zostały zaplanowane następujące działania do realizacji:

1. Zajęcia warsztatowe:
 - Ogólnopolski Program Edukacyjno-Profilaktyczny „Profilaktyka a Ty” – PaT.
2. Powiatowe turnieje / olimpiady wiedzy o uzależnieniach, o HIV/AIDS.
 - Powiatowa olimpiada wiedzy o HIV i Aids.
 - Powiatowy konkurs o uzależnieniach.
3. Warsztaty dla młodzieży z osobami zakażonymi wirusem HIV

4. Wycieczka do Ośrodka uzależnień w Rożnowicach
5. Akcja wolontariat, jako alternatywa dla uzależnień. Poczuj się lepiej pomagając innym, a nie zażywając środki odurzające. W DPS Trzcianka.
6. Inne:
 - Działania profilaktyczne w szkołach ponadgimnazjalnych przeprowadzonych przy współpracy z Komendą Powiatowa Policji.
 - Podnoszenie świadomości w zakresie konsekwencji fizjologicznych zażywania substancji odurzających – wypożyczanie sprzętu: narkogogle i alkogogle do przeprowadzania akcji profilaktycznych oraz włączanie się w akcje.
 - Upowszechnianie materiałów informacyjno-edukacyjnych zakresu promocji zdrowia i profilaktyki narkomanii
 - zakup materiałów dydaktycznych
 - inne

IV. ADRESACI

Mieszkańcy powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego

V. REALIZATORZY

Starostwo Powiatowe w Czarnkowie 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 terapii uzależnień
6. Znanymi sportowcami
7. Innymi instytucjami i osobami działającymi na rzecz promocji zdrowia

VI. METODY I NARZĘDZIA

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

VII. BUDŻET

Na realizację programu promocji zdrowia na 2019 rok zarezerwowano kwotę w wysokości 24000,00 zł z podziałem na: 11500,00 zł na promocję zdrowia i 13500,00 na profilaktykę uzależnień. Szczegółowe rozpisanie zadań i kosztów przedstawia tabela nr 1 i nr 2

Tabela nr 1. Promocja zdrowia

Cel główny: „Kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie działań na rzecz poprawy stylu życia dla zdrowia własnego i innych”				
Lp.	Sugerowany termin	Zadanie	Realizacja	Koszt
Krzewienie aktywności fizycznej oraz prawidłowego sposobu odżywiania poprzez podejmowanie akcji zachęcających do zdrowego stylu życia.				2000,00
1.	marzec-maj	Warsztaty z dietetykiem	Dietetyk	
2.	październik	V Powiatowe zawody w wyciskaniu sztangi	Edukacja Lubasz, SP	
3.	maj, wrzesień	Happening (woda, praca mózgu)	Szkoły Ponadgimnazjalne	
Poprawy zdrowia własnego i innych poprzez podejmowanie działań na rzecz:				2300,00
Krzewienia idei krwiodawstwa wśród mieszkańców powiatu				900 ,00
4.	marzec / kwiecień	Happening „Dzień dla życia”	Edukacja Lubasz, SP	
5.	cały rok	Inne akcje wspierające idee krwiodawstwa: - Akcja „Nie bądź żyła” - Akcja „Szansa na życie”	Ewa Kozłowicz, Krzysztof Wiza SP	
Doskonalenia umiejętności udzielania I pomocy przedmedycznej				1400,00
6.	marzec	XV Powiatowy Turniej Pierwszej Pomocy Przedmedycznej (szkoły ponadgimnazjalne)	ZSP Czarnków, SP	
7.	kwiecień	X otwarty Turniej Drużyn Młodzieżowych Ratowników Przedmedycznych (gimnazja)	Edukacja Lubasz, SP	
8.	cały rok	Podnoszenie świadomości w zakresie I pomocy – możliwość wypożyczenia sprzętu i materiałów dydaktycznych do nauki udzielania I pomocy, włączanie się w akcje	SP	
Pozostałe zadania w zakresie podnoszenia świadomości w zakresie profilaktyki i bezpieczeństwa zdrowia				7200,00
9.	październik	Kocham Cię życie – V edycja akcji promującej badania profilaktyczne	ZS Krzyż Wlkp., Krzyskie Towarzystwo „Amazonki” Wlkp.	
10.	październik-listopad	VIII Powiatowa Konferencja Zdrowia Publicznego „100-lecie inspekcji sanitarnych”	PSSE, SP	
11.	marzec	Warsztaty motywacyjne, spotkania z niepełnosprawnym sportowcem Michałem Żylińskim	Szkoleniowiec, SP	
12.	marzec	Bezpieczny senior – kontynuacja działań rozpoczętych w 2018r.	Komenda Powiatowa Policji, SP	
13.	cały rok	Akcje w ramach realizacji zadań wpisanych w „Narodowy Program Zdrowia Psychicznego”		
14.	cały rok	Akcje w ramach obchodzonych przez WHU dni szczególnie ważnych dla zdrowia w tym akcje promocyjne w ramach Światowego Dnia Zdrowia		
15.	cały rok	Wypożyczanie modeli / fantomów / materiałów dydaktycznych do nauki rozpoznawania raka		
16.	cały rok	Gadżety inne zadania		
RAZEM				11500,00

Tabela nr 2. Przeciwdziałanie uzależnieniom / narkomania

Zmniejszenie zapotrzebowania na substancje psychoaktywne wśród mieszkańców powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego w szczególności wśród dzieci i młodzieży			
Sugerowany termin	Zadanie	Realizacja	Koszt
Zajęcia warsztatowe			6100,00
cały rok	Zajęcia warsztatowe	Progresfera	
kwiecień / czerwiec	Ogólnopolski Program Edukacyjno-Profilaktyczny „Profilaktyka a Ty” – PaT.	Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna Edukacja Lubasz SP	
Turnieje/olimpiady			1400,00
listopad	Powiatowa Olimpiada wiedzy o HIV, AIDS i STD	ZSL Goraj SP	
kwiecień- czerwiec	Powiatowy turniej wiedzy o uzależnieniach	PSSE SP	
Pozostałe			5000,00
cały rok	Zakup materiałów dydaktycznych	SP	
cały rok	Upowszechnianie materiałów informacyjno-edukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień	SP	
cały rok	Działania profilaktyczne w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych przeprowadzonych przy współpracy z Komendą Powiatową Policji. Akcja Stop Alkoholizmowi, Stop sprzedaży alkoholu nieletnim.	Komenda Powiatowa Policji SP	
cały rok	Podnoszenie świadomości w zakresie konsekwencji fizjologicznych zażywania substancji odurzających – wypożyczanie sprzętu: narkogogle i alkogogle do przeprowadzania akcji profilaktycznych oraz włączanie się w akcje,.	SP Szkoły PSSE	
	inne zadania	SP	
RAZEM			12500,00

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

Opracowała:

Ludwika Wikieł

Wydział Promocji Ochrony Zdrowia i Spraw Społecznych