

Załącznik nr 1
do uchwały Nr 179/2020
Zarządu Powiatu Czarnkowsko-Trzcianeckiego
z dnia 13 lutego 2020 r.

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA W POWIECIE CZARNKOWSKO-TRZCIANECKIM

**Starostwo Powiatowe w Czarnkowie
Wydział Zdrowia i Współpracy Społecznej**

Czarnków 2020

I. WPROWADZENIE

Ustawa o samorządzie powiatowym z dnia 5 czerwca 1998 r. (Dz.U. z 2019 r., poz. 511 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 na lata 2016 – 2020,
- Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego 2017-2022
- Karta Ottawska Promocji Zdrowia (1986 r.)

Program Promocji Zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2020 r. opiera się o zapisy powyższych dokumentów i jest kontynuacją celów z ubiegłych lat, które wchodziły w skład celu strategicznego powiatowego programu promocji zdrowia na 2020 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, związanych z prowadzeniem zdrowego stylu życia, a także podejmowanie działań na rzecz poprawy zdrowia własnego i innych.
2. Ograniczenie stosowania substancji psychoaktywnych przez mieszkańców powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego, w szczególności wśród dzieci i młodzieży, a także poszerzenie 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 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.

Powyższe działania wynikające z celów głównych zostały ujęte w dwóch działach Programu Promocji Zdrowia w Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim na 2020 r. tj.: dział promocji zdrowia i dział dot. przeciwdziałania uzależnieniom.

II. 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. Są zdrowi, nic im nie dolega, a często wydaje im się, że taki stan będzie się utrzymywał bardzo długo. Nie myślą o swoim zdrowiu i nie zastanawiają się nad 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, dotyczących zdrowego stylu życia, których przestrzeganie może uchronić przed wieloma przypadłościami, dolegliwościami a nawet groźnymi chorobami.

Styl życia

Według badań, największy, bo aż w 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.. odżywianie 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-trzcianeckiego dobrowolnie oddaje 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 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 2018 roku, a zainteresowanie którym nie słabnie. Również nauczyciele taką formę spotkań ocenili bardzo wysoko. Dlatego zasadne jest kontynuowanie współpracy ze specjalistami w tej dziedzinie. W 2019 roku Wydział podjął współpracę z Panią Magdą Wojciechowską, dietetykiem z Krzyża Wielkopolskiego, która zrealizowała zajęcia we wszystkich szkołach ponadpodstawowych prowadzonych przez powiat.

Propozycja imprezy: W ramach Akcji „Rodzicielstwo Bliskości” uczestnikom jednego ze spotkań zostanie zaproponowane spotkanie z dietetykiem, podczas którego w sposób jasny i prosty zostaną przedstawione podstawowe zasady zdrowego odżywiania. W szczególności położony zostanie nacisk na zastępowanie wysoko przetworzonych produktów spożywczych produktami pochodzenia naturalnego. Podczas finału Akcji do promocji swoich produktów zostaną zaproszeni lokalni producenci żywności.

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

Nic tak nie mobilizuje do wyjątkowego 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**

- XIV Powiatowy Turniej Pierwszej Pomocy Przedmedycznej
- XI 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

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 X 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

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: ograniczenie stosowania substancji psychoaktywnych przez 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 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. 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. Wycieczka do Zakładu Karnego we Wronkach
4. Inne:
 - Działania profilaktyczne wśród dzieci i młodzieży, przeprowadzone w okresie wakacyjnym nad jeziorami na terenie powiatu czarnkowsko – trzcianeckiego, przy współpracy z Komendą Powiatową Policji. Tzw. „Bezpieczne piątki”.
 - Podnoszenie świadomości w zakresie konsekwencji fizjologicznych zażywania substancji odurzających – wypożyczanie sprzętu: narkogogle i alkohologle 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 2020 rok zarezerwowano kwotę w wysokości 24000,00 zł z podziałem na: 15500,00 zł na promocję zdrowia i 8500,00 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
1.	marzec-maj	Warsztaty z dietetykiem, wystąpienie w ramach „Rodzicielstwa Bliskości”	Dietetyk
2.	październik	V Powiatowe zawody w wyciskaniu sztangi	Edukacja Lubasz, SP
3.	marzec / kwiecień	Happening „Dzień dla życia”	Edukacja Lubasz, SP
4.	cały rok	Inne akcje wspierające idee krwiodawstwa: - Akcja „Nie bądź żyłą” - Akcja „Szansa na życie”	Ewa Kozłowicz, Krzysztof Wiza SP
5.	marzec	XVI Powiatowy Turniej Pierwszej Pomocy Przedmedycznej (szkoły ponadgimnazjalne)	Edukacja Lubasz, SP
6.	kwiecień	XIV otwarty Turniej Drużyn Młodzieżowych Ratowników Przedmedycznych (gimnazja)	Edukacja Lubasz, SP
7.	maj	„Rodzicielstwo Bliskości”	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
9.	październik	Kocham Cię życie – V edycja akcji promującej badania profilaktyczne	ZS Krzyż Wlkp., Krzyskie Towarzystwo „Amazonki” Wlkp.
10.	marzec	Warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, dotyczące tolerancji, hejtu w Internecie, mądrego korzystania z jego zasobów	Szkoleniowiec, SP
11.	marzec	Bezpieczne piątki nad wodą	Komenda Powiatowa Policji, SP
12.	cały rok	Akcje w ramach realizacji zadań wpisanych w „Narodowy Program Zdrowia Psychicznego”	
13.	cały rok	Akcje w ramach obchodzonych przez WHU dni szczególnie ważnych dla zdrowia w tym akcje promocyjne w ramach Światowego Dnia Zdrowia	
14.	cały rok	Wypożyczanie modeli / fantomów / materiałów dydaktycznych do nauki rozpoznawania raka	
15.	cały rok	Gadżety inne zadania	

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
cały rok	Zajęcia warsztatowe z terapeutami uzależnień – spotkanie wyjazdowe dla uczniów szkół ponadpodstawowych	SP Szkoleniowiec
kwiecień / czerwiec	Ogólnopolski Program Edukacyjno-Profilaktyczny „Profilaktyka a Ty” – PaT.	Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna Edukacja Lubasz SP
listopad	Powiatowa Olimpiada wiedzy o HIV, AIDS i STD	ZSL Goraj SP
maj	XI Powiatowa Konferencja Zdrowia Publicznego „Profilaktyka Ryzykownych Zachowań Hiv Aids”	PSSE SP
kwiecień- czerwiec	Wizyta w Zakładzie Karnym we Wronkach	PSSE SP
cały rok	Zakup materiałów dydaktycznych	SP
cały rok	Upowszechnianie materiałów informacyjno- edukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień	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 Szkoly PSSE
cały rok	inne zadania	SP

Opracowała:

Ludwika Wikiel

Wydział Zdrowia i Współpracy Społecznej