

Informacja z realizacji w roku 2009 Programu Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2007-2010

*Program Ochrony Zdrowia Gminy Sulechów na lata 2007-2010* został stworzony w celu sprecyzowania działań wpływających na stan zdrowia mieszkańców gminy. Poniżej przedstawione zostały najważniejsze przedsięwzięcia, podejmowane w roku 2009 przez samorząd i jednostki podległe, których zadaniem było zmniejszenie różnic w dostępności do świadczeń zdrowotnych, promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia oraz edukacja zdrowotna społeczności lokalnej.

### **Edukacja zdrowotna**

Kształtowanie zdrowych nawyków rozpoczyna się od najmłodszych. W roku ubiegłym, w gminnych przedszkolach, realizowano wiele programów promujących: zdrowe odżywianie (*PINKY w naszym przedszkolu*- Przedszkole nr 5, *Zdrowo się odżywiam* – Przedszkole nr 6, *Dzień marchewki* – przedszkola nr 5 i 7, *Lubimy owoce i warzywa* – Przedszkole nr 7), ekologię (Przedszkole nr 5: *Kubusiowi Przyjaciele Natury, Zgadulandia Ekologiczna, Dzień wody*), aktywność fizyczną (*Przyjemnie i zdrowo* – Przedszkole nr 5, *W zdrowym ciele zdrowy duch* – Przedszkole nr 7, *Z mamą i tatą ćwiczymy cały rok* – Przedszkole nr 6), higienę osobistą, a także profilaktykę zdrowotną (przesiewowe badania wymowy, zatok, postawy, wycieczki przedszkolaków do gabinetu stomatologicznego). Regularnie odbywały się zajęcia korygujące postawę, rytmiczno-taneczne i logopedyczne. Dzieci mogły korzystać z pomocy psychologów i pedagogów. Celem tych działań było uświadomienie dzieciom, jak i rodzicom potrzeby dbania o własne zdrowie poprzez spożywanie codziennie warzyw i owoców, dbanie o higienę, ruch na świeżym powietrzu, badania profilaktyczne itp.

Placówki oświatowe współpracowały z zakładami opieki zdrowotnej, a w każdej szkole dyżurowały pielęgniarki, udzielające pomocy w nagłych wypadkach oraz dbające o czystość uczniów (przeprowadzały fluoryzację, pogadanki nt. higieny osobistej, prawidłowego żywienia, zatruc pokarmowych, chorób zakaźnych). Nauczyciele i uczniowie brali udział w szkoleniach z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Rodzice, poprzez gazetki, ulotki i spotkania z wychowawcami, informowani byli o chorobach zakaźnych (grypa, wszawica, sepsa), a także o zasadach prawidłowego żywienia. Placówki współpracowały z policją, strażą pożarną, żandarmerią i strażą miejską. Realizowane były programy takie, jak: *Szkoła Bez Przemocy, Bezpieczna Gmina, Bezpieczna Szkoła*. Poniżej podano przykłady aktywności szkół w edukacji zdrowotnej.

Szkoła Podstawowa nr 1 im. gen. Józefa Bema posiada certyfikat *Szkoły Promującej Zdrowie*. Podejmowane przez placówkę działania są planowe i długofalowe. Co roku szkoła opracowuje strategię działań prozdrowotnych, a w pracę angażuje uczniów, nauczycieli i rodziców. Podczas ubiegłorocznych spotkań z rodzicami odbyły się prelekcje na następujące tematy: *Profilaktyka wad postawy, Zdrowe odżywianie kluczem do sukcesów naszych dzieci, Jak radzić sobie z trudnościami szkolnymi, Motywowanie do nauki*. W roku 2009 po raz kolejny zorganizowano *Tydzień Promocji Zdrowia*, podczas którego odbywały się spotkania rodziców z lekarzami specjalistami, pogadanki lekarzy i pielęgniarek z uczniami, kursy udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, a także kiermasz zdrowej żywności. Poprzez

zabawę w formie konkursów, zawodów i quizów promowany był zdrowy styl życia. Świadomość i aktywność rodziców wpłynęła pozytywnie na zachowania prozdrowotne dzieci i młodzieży. Szkoła Podstawowa w Bukowie, z pomocą pielęgniarki szkolnej, przeprowadziła m.in. naukę udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, fluoryzację w celu zapobiegania próchnicy zębów, program zdrowego odżywiania (uczestniczyli w nim uczniowie z problemami otyłości, nadwagi i niedoborem masy ciała). Placówka w Brodach przystąpiła do akcji *Mleko w szkole*, dzięki której dzieci bezpłatnie spożywały codziennie mleko. Przy okazji szkoła przeprowadziła kampanię promującą mleko i jego przetwory. Kolejna akcja, pod nazwą *Warzywa i owoce na 5*, zachęcała uczniów do jedzenia warzyw i owoców, jako alternatywy dla niezdrowej żywności, głównie słodczy. Dzieci samodzielnie przygotowywały zdrowe posiłki, ucząc się zasad zdrowego żywienia. W placówce w Cigacicach powstało koło PTTK w celu propagowania ruchu i aktywnego spędzania czasu wolnego. Szkoła uczestniczyła m. in. w projektach: *Szklanka mleka*, *Warzywa i owoce w szkole*, *Trzymaj formę*, *W zdrowym ciele zdrowy duch*. Szczególną uwagę poświęcono zdrowiu psychicznemu uczniów. W Cigacicach omawiano takie zagadnienia, jak: *Samoakceptacja jako przejaw pozytywnej oceny samego siebie*, *Jak żyć w zgodzie z samym sobą?*, *Czy jestem asertywny?*, *Co to jest konflikt?* W Szkole Podstawowej w Kalsku przeprowadzono turniej wiedzy *Jak zdrowo żyć*, *Sportowe Święto Rodziny*. Systematycznie poszerzano wiedzę o zachowaniach prozdrowotnych, mających na celu utrzymanie, ochronę i poprawę zdrowia. Podobnie dbano o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci uczęszczających do Szkoły Podstawowej w Kijach. Realizowano tu programy: *Śnieżnobiały uśmiech*, *Odblaskowe pierwszaki*, *Między nami kobietami*. Pielęgniarka szkolna pełniła funkcję osoby pierwszego kontaktu w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i pomagała definiować problemy zdrowotne uczniów (badania przesiewowe), a następnie je rozwiązywać. Specjalną opieką otoczeni byli uczniowie ze środowisk zagrożonych i zaniedbanych, którzy mogli liczyć na wspólną pomoc dyrektora, wychowawcy, pracownika socjalnego i lekarza rodzinnego. W Gimnazjum nr 2 im. Jana Pawła II w Sulechowie w czasie zajęć wychowawczych odbywały się pogadanki na temat higieny osobistej, asertywności, pokonywania stresu bez pomocy używek. Wiele działań poświęcono uzależnieniom, które coraz częściej stanowią problem młodzieży gimnazjalnej. Wszystkie gimnazja brały udział w programie objętym patronatem wojewody lubuskiego: *Zapobieganie narkomanii w lubuskich gimnazjach*. Również Gimnazjum w Pomorsku podejmowało szereg działań, mających na celu podniesienie świadomości zdrowotnej wśród uczniów. Opracowano szkolny program profilaktyczny, działało szkolne koło PCK, przeprowadzono zajęcia z zakresu honorowego krwiodawstwa, profilaktyki uzależnień, na temat AIDS. Zespół Szkół zorganizował w roku 2009 *Dni Promocji Zdrowego Stylu Życia*, podczas których uczniowie poznawali sposoby radzenia sobie ze stresem i zagrożenia płynące z zażywania środków psychoaktywnych. Gimnazjaliści przygotowali przedstawienie teatralne, obrazujące niebezpieczeństwa wynikające z zażywania narkotyków, nikotyny i alkoholu. Różnorodne i atrakcyjne formy przekazu, jak konkursy, zabawy, turnieje i teatr lepiej przemawiały do młodych ludzi, narażonych na kontakt z substancjami uzależniającymi.

W roku ubiegłym, w szkołach na terenie gminy, organizowano prelekcje i warsztaty na temat przemocy, alkoholizmu i narkomanii. Młodzież miała okazję poznać osoby uzależnione i dowiedzieć się o stratach i zagrożeniach związanych z sięganiem po używki, a także pozyskała wiedzę z zakresu uzależnień i sposobów im przeciwdziałania.

Kontynuowano realizację przeprowadzanej od 5 lat kampanii *Zachowaj Trzeźwy Umysł*, która objęła uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych, nauczycieli oraz rodziców. Po raz kolejny, w ramach programu *Spójrz inaczej*, przeszkolono 25 pedagogów. Celem szkolenia było nabycie umiejętności radzenia sobie z przemocą i agresją w szkole,

a także nawiązywanie i budowanie poprawnych relacji i kontaktów na poziomie uczeń-nauczyciel.

W edukację zdrowotną społeczności lokalnej zaangażowały się także organizacje pozarządowe. Polski Czerwony Krzyż instruował gimnazjalistów, w jaki sposób udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej, a Sulechowskie Stowarzyszenie „Amazonki” promowało profilaktykę raka piersi. Hufiec Babimojsko-Sulechowski ZHP zorganizował kolonie letnie, podczas których dzieci i młodzież zyskały wiedzę nt. profilaktyki uzależnień. W walce z nałogami i ich skutkami, szczególnie wśród najmłodszych, pomagały także Caritasy obydwu sulechowskich parafii.

### **Aktywność fizyczna**

Ośrodek Sportu i Rekreacji promował aktywny i zdrowy zarazem tryb życia podczas licznych imprez masowych. Wśród najważniejszych działań znalazły się: *Lubuska Olimpiada Młodzieży*, *Liga Amatorów* (turnieje piłki nożnej i siatkowej), *Przedzkoolimpiada*, turnieje szachowe, wyścigi rowerowe, turnieje sportowe z okazji Dnia Dziecka, rejsy po Odrze, zawody w ratownictwie motorowodnym, akcje: *Lato 2009* i *Zima 2009*, podczas których zagospodarowywano czas wolny dzieci i młodzieży w formie aktywnego wypoczynku. Zorganizowano również *XV Sportowy Turniej Miast i Gmin*. Największym zainteresowaniem cieszyły się turnieje piłki nożnej (ponad 5800 uczestników) oraz *Lubuska Olimpiada Młodzieży* (ponad 1950 uczestników). Popularność imprez sportowych dowodzi, że mieszkańcy gminy mają coraz większą świadomość wpływu kondycji fizycznej na zdrowie i szukają aktywnych form spędzania czasu wolnego.

Kluby i stowarzyszenia upowszechniały sport wśród mieszkańców, organizując rozgrywki piłki siatkowej, nożnej, koszykowej, a także zawody wędkarskie, lekkoatletyczne, turnieje szachowe, tenisowe, akrobatyczne oraz biegi i wyścigi rowerowe. Na wsparcie zadań publicznych wykonywanych przez organizacje pozarządowe w zakresie sportu gmina przeznaczyła 245 000 zł w formie dotacji.

Szkoły zapewniały uczniom możliwość aktywnego wypoczynku organizując sportowe zajęcia pozalekcyjne. Dzieci chętnie brały udział w międzyszkolnych i podwórkowych turniejach (piłka nożna, siatkowa, unihokej), wyjeżdżały na basen, uczestniczyły w wycieczkach krajoznawczych, rajdach rowerowych. Szkoła Podstawowa w Kijach obchodziła *Dzień Sportu Szkolnego*, podczas którego przeprowadzane były konkursy, gry i zabawy. W Kalsku zorganizowano *Sportowe Święto Rodziny*, w Bukowie promowano ping-ponga, a w Szkole Podstawowej w Cigacicach powstała sala zabaw w ramach rządowego programu *Radosna Szkoła*, wyposażona w sprzęt pozwalający na rozwijanie koordynacji ruchowej i sprawności motorycznej. Prowadzono m. in. zajęcia Aikido, aerobiku, tańca towarzyskiego i hip-hop, strzelectwa sportowego. Pozostałe placówki dysponowały placami zabaw na wolnym powietrzu, z których aktywnie korzystali najmłodszy. Częste wycieczki piesze, organizowane zwłaszcza w przedszkolach, wyrabiały w dzieciach nawyk codziennego spacerowania. Uczniowie mogli rozwijać zainteresowania sportowe, uczęszczając na treningi piłki nożnej, koszykowej, siatkowej, akrobatyki, szachowe i inne.

Systematycznie ulepszana i rozbudowywana jest baza rekreacyjno-sportowa, dzięki której mieszkańcy mogą rozwijać swoje zainteresowania. W roku 2009 zakończono budowę boiska typu „Orlik” w Pomorsku, rozpoczęto budowę basenu krytego, stadionu miejskiego oraz kompleksu boisk przy Zespole Szkół w Sulechowie. Zaplanowano także budowę „Orlika” w Sulechowie przy ul. Żeromskiego.

Sulechowski Dom Kultury również zapewniał mieszkańcom aktywny wypoczynek. Organizował zajęcia taneczne, aerobiku, tenisa stołowego, wycieczki rowerowe, i turystyczno-krajoznawcze, turnieje sportowo-rekreacyjne w miejscowościach: Kalsk, Cigacice, Buków, Mozów, Klępsk, Kije, Pomorsko, Łęgowo, Górzycowo. SDK pomagał

technicznie podmiotom spoza gminy w przeprowadzeniu badań słuchu, wzroku, pokazów sprzętu rehabilitacyjnego i zdrowej żywności. Ochrona i profilaktyka zdrowia promowana była przez placówkę podczas wielu imprez o charakterze masowym, jak: finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Majówka, Targi Rolnicze, Dni Sulechowa, EUROWEEKEND.

### **Niepełnosprawność**

Aktywizacja osób niepełnosprawnych zaczyna się już w wieku przedszkolnym. W roku 2009, podobnie jak w latach poprzednich, w Przedszkolu nr 5 w Sulechowie funkcjonował oddział integracyjny. W placówkach oświatowych regularnie odbywały się zajęcia korekcyjne dla dzieci z wadami postawy. W celu zmniejszenia zagrożeń szczególną uwagę zwracano na ergonomię i dostosowywano meble i wyposażenie sal do wzrostu i wieku dzieci.

Samorząd wspierał organizacje pozarządowe w działaniach na rzecz osób niepełnosprawnych, a Ośrodek Pomocy Społecznej pomagał finansowo tym mieszkańcom, którzy nie byli aktywni zawodowo ze względu na swoją niepełnosprawność lub niepełnosprawność bliskich. W roku 2009 wypłacono 762 świadczenia pielęgnacyjne na kwotę 333 240 zł osobom, których dzieci legitymowały się orzeczeniem o niepełnosprawności. Świadczenia pokrywały koszty związane z koniecznością stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby, w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz koniecznością udziału opiekuna dziecka w procesie leczenia, rehabilitacji i edukacji. Inną formą pomocy był zasiłek pielęgnacyjny, przeznaczony na pokrycie wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie niepełnosprawnej opieki i pomocy innej osoby. W roku ubiegłym wypłacono 11 630 zasiłków na kwotę 1 779 390 zł. OPS wydawał ponadto wnioski oraz udzielał pomocy merytorycznej w przygotowywaniu dokumentacji do Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności.

W celu zmniejszenia liczby i skutków wypadków, będących często przyczyną niepełnosprawności, stosowano zasady ujęte w programie *Bezpieczna Gmina*. Dzieci i młodzież uczestniczyły w pogadankach na temat bezpieczeństwa, uczyły się zasad korzystania z placów zabaw, poruszania się w salach, szatniach i na korytarzach szkolnych, a przede wszystkim prawidłowego zachowania się na ulicach. O bezpieczeństwo osób korzystających w okresie letnim z akwenów, leżących na terenie gminy, dbało Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, które na ten cel otrzymało wsparcie finansowe w wysokości 2 750 zł.

### **Środowisko**

Dbając o zdrowie mieszkańców gminy Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska systematycznie, za pośrednictwem „SuPeKom” Sp. z o.o., utrzymywał czystość i porządek na terenach publicznych, likwidował nielegalne wysypiska śmieci, remontował chodniki i modernizował oświetlenie. Ponadto przeprowadził deratyzację, ponieważ szczury są roznośicielami groźnych dla ludzi chorób zakaźnych. Na bieżąco zwiększał drzewostan i dbał o tereny zielone.

Wśród dzieci i młodzieży budowano poczucie odpowiedzialności za otaczające środowisko. Uczono je segregacji odpadów i kształtowano świadomość ekologiczną. Uczniowie chętnie brali udział w działaniach na rzecz ochrony środowiska, jak choćby w corocznej akcji *Sprzątanie Świata*. Poznawały walory przyrody podczas wycieczek tematycznych, uczęszczając na kółka geograficzne, turystyczne i przyrodnicze. Szkoły pielęgnowały swoje tereny, sadząc kwiaty, przycinając drzewa i krzewy, dbając o czystość i dobry stan techniczny boisk.

## Opieka zdrowotna i uzależnienia

W roku 2009 gmina wsparła SP ZOZ w Sulechowie w nabyciu specjalistycznego sprzętu, dotując zakup łóżek wielopozycyjnych typu Egerton. Na ten cel przeznaczono z budżetu 40 000 zł.

Sulechowskie Stowarzyszenie „Amazonek” prowadziło profilaktykę i rehabilitację kobiet po mastektomii. Zorganizowało także jesienią warsztaty edukacyjne na temat diagnostyki raka piersi, prowadzone przez onkologa a skierowane do zainteresowanych mieszkańców gminy.

Wiosną natomiast Prywatny Zakład Radiologii „Diagnostyk” z Zielonej Góry przeprowadził specjalistyczne badania mammograficzne, z których skorzystało około 400 kobiet z terenu między 50 a 69 rokiem życia.

W celu zwiększenia równej dostępności do usług medycznych i profilaktycznych Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulechowie wydał decyzje administracyjne dla 20 osób, które nie posiadały ubezpieczenia zdrowotnego. Dożywianiem w ramach programu państwowego objął 1914 osób. Koszt realizacji zadania wyniósł 657 046 zł, z czego 264 022 zł stanowiły środki własne gminy, a 393 024 zł pochodziły z budżetu państwa.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi, które nie wymagały hospitalizacji, korzystały z usług Środowiskowego Domu Samopomocy. Zapobiegało to wykluczeniu społecznemu tych osób, które nabywały jednocześnie umiejętności niezbędne do funkcjonowania w społeczeństwie. Podopieczni ŚDS mieli ponadto zapewnione wsparcie psychologiczne i opiekę rehabilitacyjną i terapeutyczną. Centrum Usług Socjalnych prowadził z kolei dzienny dom pobytu dla dzieci do lat 3, w którym w roku ubiegłym przebywało 116 maluchów. Mieszkańcy gminy, wymagający całodobowej opieki kierowani byli do domów pomocy społecznej. W roku 2009 opłacono pobyt w takich placówkach 33 osobom, na co przeznaczono 539 456 zł.

Do rozwiązywania problemów zdrowotnych, związanych z uzależnieniami, powołany został pełnomocnik, z którego inicjatywy gmina przystąpiła do ogólnopolskiej kampanii *Sprawdź czy Twoje picie jest bezpieczne*. Akcja skierowana była zarówno do młodych, jak i dorosłych konsumentów w celu oceny własnego modelu picia alkoholu i ostrzeżenia przed zagrożeniami, jakie mogą pojawić się w związku z jego nadużywaniem.

W 2009 roku odbyło się również szkolenie sprzedawców napojów alkoholowych, w którym udział wzięło 60 kupców.

Z inicjatywy Pełnomocnika ds. Uzależnień oraz Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sulechowie Oddział Terenowy Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Gorzowie Wielkopolskim przeprowadził sondaż wśród młodzieży sulechowskiej na temat kontaktu z narkotykami, a także innymi środkami psychoaktywnymi: alkoholem, tytoniem i sterydami. Sondażem objęto wszystkich uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i Ponadgimnazjalnych, obecnych w dniu badania na zajęciach w szkole. Badania przeprowadzono w dniach 25 listopada – 3 grudnia 2009 r. w siedmiu szkołach podstawowych, trzech gimnazjach i dwóch szkołach Ponadgimnazjalnych. Ogółem sondażem objęto 2207 uczniów (77,8 % zapisanych).

W roku 2009 do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wpłynęło 159 wniosków o zastosowanie leczenia alkoholowego. Instruktorzy terapii uzależnień od alkoholu przyjęli w ubiegłym roku łącznie 500 osób. Dyżury odbywały się w każdy poniedziałek, w godzinach od 14<sup>00</sup> do 19<sup>00</sup>, oraz w każdy I i III czwartek miesiąca, w godzinach od 16<sup>00</sup> do 20<sup>00</sup>. Specjalista terapii uzależnień, zajmujący się osobami współuzależnionymi, przyjął około 150 osób z rodzin z dużym problemem alkoholowym. Dyżury również odbywały się w I i III czwartek miesiąca w godzinach od 16<sup>00</sup> do 20<sup>00</sup>.

Instruktor terapii uzależnień, zajmujący się problemem narkomanii, dyżurujący we wtorki, w godzinach od 8<sup>00</sup> do 11<sup>00</sup>, przyjął 150 osób, których znaczną część stanowiła młodzież.

Psycholog, specjalizujący się w sprawach przemocy, w ciągu 3 miesięcy przyjął na terapię blisko 130 osób pokrzywdzonych (dorosłych i dzieci), które padły ofiarą przemocy domowej (psychicznej, fizycznej i seksualnej). Dyżury psychologa odbywały się w każdą środę, w godzinach od 12<sup>30</sup> do 17<sup>00</sup>, i piątek - od 8<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup>.

Ponadto, pełniący dyżur w każdy wtorek, w godzinach od 13<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup>, doradca życia rodzinnego-mediator udzielił porad około 90 osobom z problemami rodzinnymi, a kurator, dyżurujący w środy od 15<sup>00</sup> do 17<sup>00</sup> - ponad 190 osobom pomocy prawnej w zakresie Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego.

Działania podejmowane przez Pełnomocnika ds. Uzależnień wynikały z programów przyjętych uchwałami Rady Miejskiej w Sulechowie w dniu 16 grudnia 2008 r.: *Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2009* oraz *Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii na rok 2009*.

Opisane powyżej działania pokazują, że infrastruktura samorządowa była optymalnie wykorzystywana na potrzeby ochrony zdrowia, systematycznie zwiększała się aktywność jednostek podległych i organizacji pozarządowych w tworzeniu warunków do zdrowego i aktywnego życia mieszkańców gminy, a wieloletnie wspieranie rozwoju i zdrowia fizycznego przyniosło efekty.

**BURMISTRZ**

*Ignacy Odważny*

Województwo Lubuskie  
Sprawy Społeczne, Kultury i Turystyki,  
Kulturę i Sport

*Wojciech Soltys*