

Informacja z realizacji w roku 2010 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 2010 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 lat. W roku ubiegłym, w gminnych przedszkolach, realizowano wiele programów promujących: zdrowe odżywianie (*Moje dziecko idzie do szkoły* - Przedszkole nr 5, 6 oraz 7), ekologię (Przedszkole nr 5 i 6: *Kubusiowi Przyjaciele Natury, Czyste powietrze wokół nas* – Przedszkole nr 7), aktywność fizyczną (*W zdrowym ciele zdrowy duch* – Przedszkole nr 7), 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. W każdej szkole dyżurowały pielęgniarki, udzielające pomocy w nagłych wypadkach oraz dbające o czystość uczniów (przeprowadzały fluoryzację, prelekcje nt. higieny osobistej, prawidłowego żywienia, zatruc pokarmowych, chorób zakaźnych). Nauczyciele i uczniowie brali udział w szkoleniach z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Rodzice, poprzez gazетки, ulotki i spotkania z wychowawcami, informowani byli o chorobach zakaźnych, 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, Dopalacze mogą cię wypalić*.

Przykładowe działania placówek oświatowych w edukacji zdrowotnej. W Szkole Podstawowej nr 1 im. gen. Józefa Bema w Sulechowie podejmowane są działania planowe i długofalowe. Co roku szkoła opracowuje strategię działań prozdrowotnych, angażując w pracę uczniów, nauczycieli i rodziców. Podczas ubiegłorocznych spotkań z rodzicami odbyły się prelekcje na następujące tematy: *Zachowanie się w sytuacjach zagrożenia, Właściwa dieta, Jak dbać o zdrowie, Higiena jamy ustnej*. W roku 2010 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. Rozdawano również zestawy ćwiczeń korekcyjnych do wykonywania w domu dla rodziców mających dzieci z wadami postawy. Promowanie zdrowego stylu życia odbywało się w formie konkursów, zawodów, quizów, prelekcji. Program *Edukacja prozdrowotna dla klas I-VI* przygotował uczniów do

samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi. *Owoce w szkole* przyczyniły się do trwałych zmiany nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w diecie codziennej. Świadomość i aktywność rodziców wpłynęła pozytywnie na zachowania prozdrowotne dzieci i młodzieży. Szkoła Podstawowa w Bukowie, z pomocą pielęgniarki szkolnej, przeprowadziła fluoryzację w celu zapobiegania próchnicy zębów. Programy profilaktyki antytytoniowej *Nie pal przy mnie proszę* i *Znajdź właściwe rozwiązanie* uświadomiły uczniom szkodliwość palenia papierosów oraz zagrożenie zdrowia. Dużą uwagę poświęcono również zdrowiu psychicznemu uczniów. W programie profilaktycznym *Ja sam buduję swój wizerunek* omawiano zagadnienia umiejętności poprawnej komunikacji interpersonalnej, szkodliwości wpływu alkoholu na życie człowieka, kształtowanie pozytywnego obrazu siebie oraz podnoszenie samooceny młodych ludzi.

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 działa koło Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego w celu propagowania ruchu i aktywnego spędzania czasu wolnego. Szkoła uczestniczyła m. in. w projektach: *Szklanka mleka*, *Warzywa i owoce w szkole*, *Trzymaj formę*, *Wolność oddechu – zapobiegaj astmie*, *Nie pal przy mnie proszę*. Z pomocą pielęgniarki szkolnej przeprowadzono szczotkowanie zębów preparatami fluorkowymi w celu wykształcenia u dzieci nawyków dbania o jamę ustną.

W Szkole Podstawowej w Kalsku były realizowane programy profilaktyczne *Zachowaj trzeźwy umysł*, *Badania przesiewowe słuchu oraz profilaktyczne szczotkowanie zębów środkami fluorkowymi*. Systematycznie poszerzano wiedzę o zachowaniach prozdrowotnych, mających na celu utrzymanie, ochronę i poprawę zdrowia poprzez przeprowadzenie pogadarek i rozdawanie ankiet. Pielęgniarka szkolna pełniła funkcję osoby pierwszego kontaktu w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i pomagała definiować problemy zdrowotne uczniów (badania przesiewowe), a następnie je rozwiązywać. Podobnie dbano o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci uczęszczających do Szkoły Podstawowej w Kijach. Realizowano tu programy: *Owoce w szkole*, *Mleko w szkole*, *Fluoryzacja jamy ustnej*. Specjalną opieką otoczeni byli uczniowie ze środowisk zagrożonych i zaniedbanych, którzy mogli liczyć na wspólną pomoc dyrektora, wychowawcy, pracownika socjalnego. W Gimnazjum nr 2 im. Jana Pawła II w Sulechowie w czasie zajęć wychowawczych odbywały się prelekcje na temat asertywności oraz pokonywania stresu bez pomocy używek. Wiele działań poświęcono uzależnieniom, które coraz częściej stanowią problem młodzieży gimnazjalnej. Gimnazjum wzięło udział w programie: *Zapobieganie narkomanii w lubuskich gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych pod patronatem wojewody lubuskiego Heleny Hatki*.

Zespół Szkół w Sulechowie zorganizował w roku 2010 konkursy *Trzymaj formę* oraz *Trzeźwy umysł*, podczas których uczniowie poznawali sposoby radzenia sobie ze stresem i zagrożenia płynące z zażywania środków psychoaktywnych, picia alkoholu i stosowania przemocy. Promowane były również prozdrowotne nawyki wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. Stosowanie różnorodnych i atrakcyjnych form 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 Sulechów, 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. Pozyskała także wiedzę z zakresu uzależnień i sposobów przeciwdziałania im.

Kontynuowano realizację przeprowadzanej od 6 lat kampanii *Zachowaj Trzeźwy Umysł*, którą zostali objęci uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych, nauczyciele oraz rodzice.

W edukację zdrowotną społeczności lokalnej zaangażowały się także organizacje pozarządowe. Sulechowskie Stowarzyszenie „Amazonek” 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 Caritas obydwu sulechowskich parafii: Parafialny Zespół CARITAS przy parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego i Parafialny Zespół CARITAS przy Parafii pw. św. Stanisława Kostki.

Aktywność fizyczna

Ośrodek Sportu i Rekreacji promował aktywny i zdrowy zarazem tryb życia podczas licznych imprez masowych. Wśród najważniejszych działań znalazły się: Mistrzostwa Sulechowa jako eliminacja *Lubuskiej Olimpiady Młodzieży*, *Liga Amatorów* (turnieje piłki nożnej i siatkowej), wyścigi rowerów górskich MTB o Puchar Burmistrza Sulechowa, turnieje sportowe z okazji Dnia Dziecka, Turnieje Mikołajkowe, Festyny rodzinne Familiada rejsy po Odrze Łodzią Galara, zawody w ratownictwie motorowodnym, akcje Lato 2010 i Zima 2010. Odbywają się również zajęcia na basenie miejskim. Zorganizowano również *XVI Sportowy Turniej Miast i Gmin*, gdzie uczestniczy wszystkie placówki oświatowe gminy Sulechów oraz instytucje, wojsko, harcerze, kluby sportowe jak również mieszkańcy naszej Gminy. 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 242 300,00 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. Placówki dysponowały placami zabaw na wolnym powietrzu, z których aktywnie korzystali najmłodszy. Z myślą o najmłodszych mieszkańcach gminy, ich wypoczynku oraz upowszechnieniu kultury fizycznej, wybudowano plac zabaw w Sulechowie przy ul. Wiśniowej i ul. 31. stycznia oraz zakupiono wyposażenie placu zabaw przy Centrum Usług Socjalnych w Sulechowie przy ul. Kruszyna 5. 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. Wybudowano m. in. kompleks boisk z bieżnią w Zespole Szkół w Sulechowie, skończono budowę basenu krytego i stadionu miejskiego, stanowiska strzeleckie przy Szkole Podstawowej nr 1 im. gen. Józefa Bema w Sulechowie oraz przeprowadzono modernizację budynku Gimnazjum w Pomorsku. Zakończono także budowę „Orlika” w Sulechowie przy ul. Żeromskiego.

W sierpniu bieżącego roku w ramach pomocy dzieciom z terenów gminy Sulechów dotkniętych powodzią zorganizowano kolonię w niemieckim mieście Neuhausen (w pobliżu

Cottbus). Wyjechało na nią 22 dzieci ze szkoły w Brodach i Cigacicach. Przedsięwzięcie to, było możliwe dzięki zaangażowaniu samorządu oraz polskich i niemieckich organizacji pozarządowych (Rotary Club w Zielonej Górze, BDKJ Górlitz).

Sulechowski Dom Kultury również zapewniał mieszkańcom aktywny wypoczynek. Organizował zajęcia taneczne, aerobiku, tenisa stołowego, wycieczki rowerowe, i turystyczno-krajoznawcze. Ochrona i profilaktyka zdrowia promowana była przez placówkę podczas wielu imprez o charakterze masowym, takich jak: finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Majówka, Targi Rolnicze, Dni Sulechowa.

Niepełnosprawność

Aktywizacja osób niepełnosprawnych zaczyna się już w wieku przedszkolnym. W roku 2010, 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 oraz 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 2010 wypłacono 70 świadczeń pielęgnacyjnych na kwotę 36 400 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 200 zasiłków na kwotę 30 600 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 prelekcjach 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 2010 gmina wsparła bieżącą działalność Hospicjum im. Lady Ryder of Warsaw w Zielonej Górze. Na ten cel przeznaczono z budżetu 12 000 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 320 kobiet z terenu gminy Sulechów między 50 a 69 rokiem życia.

Gmina Sulechów również wspomagała rehabilitację społeczną osób niewidomych poprzez ich udział w specjalistycznych warsztatach przeznaczając na ten cel 2 500 zł.

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. Innym elementem wsparcia w realizacji zadań są świadczenia w formie dożywienia osób i rodzin, szczególnie dzieci i młodzieży z rodzin zagrożonym ubóstwem oraz osoby starsze, samotne, chore i niepełnosprawne. W ramach tej pomocy przyznano 102 641 świadczeń. Koszt realizacji zadania wyniósł 618 236 zł, z czego 248 225 zł stanowiły środki własne gminy, a 370 011 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 prowadziło z kolei dzienny dom pobytu dla dzieci do lat 3, w którym w roku ubiegłym przebywało 57 maluchów. Mieszkańcy gminy, wymagający całodobowej opieki kierowani byli do domów pomocy społecznej. W roku 2010 opłacono pobyt w takich placówkach 34 osobom, na co przeznaczono 463 390 zł.

Do rozwiązywania problemów zdrowotnych, związanych z uzależnieniami, powołany został pełnomocnik.

Działania podejmowane przez Pełnomocnika ds. Uzależnień wynikały z programów przyjętych uchwałami Rady Miejskiej w Sulechowie w dniu 17 listopada 2009 r.: *Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2010* oraz *Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii na rok 2010*.

Programy skierowane były 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 oraz zażywaniem narkotyków.

W roku 2010 do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wpłynęły 53 wnioski o zastosowanie leczenia alkoholowego. Instruktorzy terapii uzależnień od alkoholu przyjęli w ubiegłym roku łącznie 496 osób. Dyżury odbywały się w każdy poniedziałek, w godzinach od 14⁰⁰ do 19⁰⁰, oraz w każdy I i III czwartek miesiąca, w godzinach od 16⁰⁰ do 20⁰⁰. Specjalista terapii uzależnień, zajmujący się osobami współuzależnionymi, przyjął około 435 osób z rodzin z dużym problemem alkoholowym. Dyżury również odbywały się w I i III czwartek miesiąca w godzinach od 16⁰⁰ do 20⁰⁰. Instruktor terapii uzależnień, zajmujący się problemem narkomanii, dyżurujący w piątki, w godzinach od 15⁰⁰ do 20⁰⁰, przyjął 169 osób, których znaczną część stanowiła młodzież.

Psycholog, specjalizujący się w sprawach przemocy, w ciągu 3 miesięcy przyjął na terapię blisko 150 osób pokrzywdzonych (dorosłych i dzieci), które padły ofiarą przemocy domowej (psychicznej, fizycznej i seksualnej). Dyżury psychologa odbywały się w każdą środę i piątek, w godzinach od 12⁰⁰ do 17⁰⁰, i piątek - od 8⁰⁰ do 13⁰⁰.

Ponadto, pełniący dyżur w każdy wtorek, w godzinach od 15⁰⁰ do 20⁰⁰, doradca życia rodzinnego-mediator udzielił porad około 90 osobom z problemami rodzinnymi, a kurator, dyżurujący w środy od 15⁰⁰ do 17⁰⁰ - ponad 114 osobom pomocy prawnej w zakresie Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego.

Zaznaczyć należy, że wiele zaplanowanych działań związanych z przeciwdziałaniem uzależnieniom w Gminie Sulechów ma charakter ciągły.

Przedstawione działania pokazują, że Gmina Sulechów wraz z jednostkami podległymi i organizacjami pozarządowymi racjonalnie wykorzystują dostępne środki na promowanie i ochronę zdrowia. Wieloletnie działania przyczyniły się do zwiększenia wśród mieszkańców Gminy Sulechów świadomości z zakresu ochrony zdrowia, kultury fizycznej, zdrowego stylu życia.

BURMISTRZ

Roman Rakowski