

**UCHWAŁA Nr XXXI/285/2005
Rady Miejskiej w Ogrodzieńcu
z dnia 30 marca 2005 r.**

w sprawie: Programu Promocji Zdrowia dla mieszkańców Miasta i Gminy Ogrodzieniec

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt. 5, art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz.U. z 2001r. Nr 142 poz. 1591 z późniejszymi zmianami)

**Rada Miejska w Ogrodzieńcu
uchwala**

§ 1

Przyjąć Program Promocji Zdrowia dla mieszkańców Miasta i Gminy Ogrodzieniec, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Miasta i Gminy Ogrodzieniec.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miejskiej
Danuta Mikowa

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA DLA MIASTA I GMINY OGRODZIENIEC

Promocja zdrowia jest procesem umożliwiającym ludziom:

- zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem poprzez możliwość identyfikacji własnych problemów zdrowotnych,
- poprawę zdrowia poprzez podejmowanie sprzyjających zdrowiu działań.

Promocja zdrowia obejmuje następujące obszary działań:

- tworzenie sprzyjającego zdrowiu środowiska życia i pracy,
- zachęcanie społeczeństwa do działań na rzecz zdrowia,
- rozwijanie indywidualnych umiejętności służących zdrowiu.

Promocję zdrowia to nie tylko profilaktyka chorób, ale także dążenie do utrzymywania dobrego samopoczucia i sprawności ciała.

Zagrożenia zdrowotne w dużej mierze wynikają z wadliwego stylu życia (mała aktywność fizyczna, nieprawidłowe żywienie, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu), czynników społecznych (zubożenia części ludności) i fizycznych (głównie zanieczyszczenia środowiska).

W ramach programu Promocji Zdrowia dla Miasta i Gminy Ogrodzieniec za najważniejsze i jednocześnie możliwe do wykonania przyjmuje się następujące zadania:

- 1. Zwiększenie aktywności fizycznej**
- 2. Poprawę sposobu żywienia i jakości żywności**
- 3. Ograniczenie rozpowszechnienia palenia tytoniu**
- 4. Zmniejszenie i zmianę struktury spożycia alkoholu**
- 5. Ograniczenie używania substancji psychoaktywnych**
- 6. Zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe w środowisku życia i pracy**
- 7. Profilaktyka w zakresie chorób układu krążenia, nowotworów złośliwych i chorób zakaźnych**

Program będzie realizowany przy współpracy w szczególności z:

- Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Ogrodzieńcu,
- Szkołami, przedszkolem,
- Gminną Komisją Przeciwdziałania Alkoholizmowi,
- Organizatorami programów promocji zdrowia i profilaktyki chorób, w szczególności organizatorami Polskiego Projektu 400 Miast,
- Organizacjami pozarządowymi,
- Klubami sportowymi,
- Jednostkami ochrony zdrowia,
- Lokalnymi środkami komunikowania, w tym z „Gazetą Ogrodzieniecką”.

W programie będą uczestniczyć jednostki organizacyjne Gminy Ogrodzieniec.

Zadania realizowane będą ze środków:

- będących w gestii jednostek odpowiedzialnych za realizację poszczególnych zadań,
- pochodzących z budżetu gminy w zakresie ustalonym uchwałą budżetową,
- innym źródłami dochodów dającymi możliwość realizacji zadań.

Program będzie realizowany w latach 2005-2006.

ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Oczekiwane efekty

- różne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym od pracy powinno uprawiać co najmniej 50 %

dzieci i młodzieży, oraz 30 % dorosłych,
- warunki do zwiększenia aktywności ruchowej powinny zapewnić szkoły, kluby sportowe, Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury w Ogrodzieńcu.

Uzasadnienie wyboru celu

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju, oraz zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego ludzi w każdym wieku, ponieważ:

- jest korzystną przeciwwagą dla obciążenia pracą umysłową, nadmiarem stresów lub jednostronnym wysiłkiem fizycznym,
- zapobiega występowaniu zaburzeń i chorób układu ruchu, otyłości, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób na tle miażdżycy,
- odgrywa ważną rolę w zapobieganiu patologii społecznej, zwłaszcza wśród młodzieży,
- jest ważnym elementem terapii różnych chorób i pomaga osobom niepełnosprawnym w powrocie do normalnego życia.

Oczekiwane korzyści zdrowotne

- zwiększenie sprawności i wydolności fizycznej, oraz poprawa kondycji psychicznej,
- zmniejszenie ilości zaburzeń psychosomatycznych, otyłości, chorób układu ruchu, krążenia oraz patologii społecznej wśród młodzieży.

Zadania

1. Zapewnienie mieszkańcom dostępności do sal gimnastycznych oraz do hali sportowej wielofunkcyjnej.
2. Umożliwienie organizacji imprez sportowych masowych oraz wyczynowych w różnych dyscyplinach sportu.
3. Zwiększanie zainteresowania organizacji pozarządowych dla wdrażania programów promujących czynny wypoczynek.
4. Wprowadzenie atrakcyjnych form motywowania ludzi do zwiększonej aktywności fizycznej.
5. Promowanie w „Gazecie Ogrodzieńskiej” imprez sportowych i aktywnego sposobu spędzania czasu.

POPRAWA SPOSOBU ŻYWIENIA I JAKOŚCI ŻYWNOSCI

Oczekiwane efekty

- umożliwienie uczniom spożywania posiłków w szkole,
- zwiększy się spożycie mleka i przetworów mlecznych, nasion roślin strączkowych, warzyw, owoców,
- ulegnie zmianie struktura spożycia mięsa i jego przetworów na rzecz wzrostu udziału chudego mięsa, drobiu i ryb,
- zmniejszy się spożycie zawierających duże ilości cholesterolu tłuszczów zwierzęcych,
- zmniejszy się spożycie soli kuchennej.

Uzasadnienie wyboru celu

Istnieje ścisły związek między sposobem żywienia i jakością zdrowotną żywności a prawidłowym rozwojem fizycznym, psychicznym, stanem odżywienia, zdrowiem, samopoczuciem oraz długością życia człowieka.

Nieprawidłowe żywienie oraz niepełnowartościowa pod względem jakości żywność wpływają na szybszy rozwój wielu chorób. Choroby wywołane nieprawidłowym odżywianiem wpływają na obniżenie potencjału biologicznego oraz efektywności zawodowej ludności.

Oczekiwane korzyści zdrowotne

- poprawa kondycji psychofizycznej,
- zmniejszenie ryzyka rozwoju zaburzeń i chorób, których główną przyczyną jest nieprawidłowe żywienie.

Zadania

1. Prowadzenie edukacji żywieniowej zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.
2. Propagowanie produktów spożywczych o właściwej jakości zdrowotnej.
3. Propagowanie i wspieranie systemu posiłków szkolnych.
4. Zapewnienie wsparcia żywnościowego dla grup społecznych mających szczególnie trudne warunki bytowe.

OGRANICZENIE ROZPOWSZECHNIENIA PALENIA TYTONIU

Oczekiwane efekty

- Zmniejszenie konsumpcji produktów tytoniowych.
- Zmniejszenie liczby osób nigdy nie palących.
- Zmniejszenie liczby palących kobiet w ciąży.

Uzasadnienie wyboru celu

Dym papierosowy jest jednym z dominujących zanieczyszczeń środowiskowych, szkodzący zarówno samym osobom palącym, jak i osobom w ich otoczeniu. Potwierdzony od wielu lat wpływ papierosów na rozwój wielu poważnych chorób, a wśród nich nowotworów płuc, żołądka, gruczołu krokowego, przewlekłego zapalenia oskrzeli, patologii układu sercowo-naczyniowego wymaga konsekwentnego wdrażania programu profilaktycznego.

Oczekiwane korzyści zdrowotne

- Zmniejszenie umieralności z powodu nowotworów wywołanych paleniem tytoniu.
- Zmniejszenie umieralności z powodu chorób układu krążenia.
- Zmniejszenie ilości zachorowań na nieswoiste choroby układu oddechowego.

Zadania

1. Egzekwowanie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.
2. Podjęcie działań mających na celu ograniczenie palenia papierosów przez pracowników oświaty i służby zdrowia.
3. Kampania i edukacja antynikotynowa, w szczególności wśród dzieci i młodzieży.
4. Egzekwowanie obowiązku niepalenia we wszystkich instytucjach i obiektach publicznych.

ZMNIJSZENIE I ZMIANA STRUKTURY SPOŻYCIA ALKOHOLU

Oczekiwane efekty

- zmniejszenie spożycia alkoholu,
- zmniejszenie udziału alkoholi wysokoprocentowych w ogólnej strukturze spożycia alkoholu,
- zmniejszenie szkód zdrowotnych spowodowanych piciem alkoholu,
- zmniejszenie śmiertelności wśród osób uzależnionych od alkoholu,
- zmniejszenie spożycia alkoholu przez młodzież.

Uzasadnienie wyboru celu

Średnie roczne spożycie produktów spirytusowych w roku 1995 wynosiło około 7-9 litrów 100 % alkoholu. Gwałtowny wzrost konsumpcji z lat 1989/1992 został zatrzymany, ale nadal na wysokim poziomie utrzymują się tak niekorzystne zjawiska jak wzrost spożycia alkoholu przez młodzież i kobiety, oraz przewaga napojów wysokoprocentowych, nietrzeźwość kierowców, picie alkoholu przez chorych somatycznie w trakcie leczenia i rekonwalescencji, przemoc w rodzinie.

Oczekiwane korzyści zdrowotne i społeczne

Zmniejszenie szkód zdrowotnych i skutków społecznych spowodowanych piciem alkoholu w sposób

ryzykowny i szkodliwy przez osoby uzależnione, a w tym:

- zmniejszenie liczby zgonów i inwalidztwa będących skutkiem wypadków, zatruc, marskości wątroby, niektórych nowotworów złośliwych,
- rozmiarów patologii życia rodzinnego (przemocy, zaniedbań wychowawczych), zaburzeń zachowania spowodowanych nietrzeźwością oraz konfliktów z prawem,
- zaburzeń zdrowotnych u członków rodzin osób uzależnionych.

Zadania

1. Oddziaływania edukacyjne służące zmianie struktury spożycia alkoholu.
2. Stosowanie skutecznych form zapobiegania patologicznym zachowaniom osób nietrzeźwych.
3. Profilaktyczne programy edukacyjne dla młodzieży i grup zwiększonego ryzyka.
4. Zwiększenie dostępności i skuteczności do terapii osób uzależnionych i ich rodzin.
5. Wspieranie działalności środowisk wzajemnej pomocy i stowarzyszeń trzeźwości.
6. Realizowanie Gminnego Programu Przeciwdziałania i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

OGRANICZENIE UŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Oczekiwane efekty

- zahamowanie wzrostu popytu na substancje psychoaktywne,
- ograniczenie dostępności substancji psychoaktywnych,
- wprowadzenie dostępnych programów zmniejszających szkody zdrowotne u osób przyjmujących substancje psychoaktywne w sposób okazjonalny oraz u uzależnionych.

Uzasadnienie wyboru celu

Niepokojącym zjawiskiem jest wzrost spożycia substancji psychoaktywnych przez coraz młodsze osoby.

Ponieważ na całym świecie efektywność leczenia osób uzależnionych jest mała, a ryzyko wystąpienia poważnych szkód zdrowotnych wzrasta należy wprowadzić programy profilaktyczne i rehabilitacyjne.

Oczekiwane korzyści zdrowotne

Zmniejszenie szkód zdrowotnych spowodowanych przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, w tym częstości występowania:

- zaburzeń psychicznych (zespoły abstynencyjne, psychozy, depresje z próbami samobójczymi)
- chorób somatycznych (AIDS, wirusowego zapalenia wątroby typu B, infekcji oportunistycznych, a w tym gruźlicy płuc)

Zadania

1. Wprowadzenie do szkół rzetelnej informacji o substancjach uzależniających.
2. Kształcenie umiejętności osobniczych i społecznych chroniących młodzież przed sięganiem po narkotyki.
3. Prowadzenie działalności profilaktycznej przy udziale lokalnych mediów.
4. Ograniczenie podaży substancji psychoaktywnych poprzez działania policyjne.
5. Szkolenie pedagogów w zakresie wczesnego rozpoznawania objawów uzależnienia oraz umiejętności postępowania z osobami, u których te problemy występują.

ZMNIEJSZENIE NARAŻENIA NA CZYNNIKI SZKODLIWE W ŚRODOWISKU ŻYCIA, PRACY I NAUKI

Oczekiwane efekty

- zmniejszenie emisji dwutlenku siarki,
- zmniejszenie emisji tlenków azotu,
- zmniejszenie ilości nie oczyszczonych ścieków komunalnych i przemysłowych,
- zmniejszenie zagrożenia na wpływ włókien azbestowych,
- zmniejszenie narażenia na hałas.

Uzasadnienie wyboru celu

Zanieczyszczenie otaczającego nas środowiska powoduje wzrost występowania poważnych problemów zdrowotnych, wśród których najważniejszymi są: upośledzenia funkcji rozrodczych, zaburzenia czynności gruczołów dokrewnych, niedobory immunologiczne i przewlekłe choroby układu oddechowego, pokarmowego, oraz niektóre postacie nowotworów.

Oczekiwane korzyści zdrowotne

Zmniejszenie:

- zapadalności na ostre i przewlekłe choroby układu oddechowego,
- częstości występowania podwyższonego poziomu ołowiu u dzieci,
- zapadalności na pylicę płuc,
- zapadalności na zawodowe uszkodzenie słuchu,
- częstości występowania przewlekłych zatruc zawodowych.

Zadania

1. Doskonalenie systemów monitoringu zagrożeń środowiskowych.
2. Promowanie ekologicznych systemów grzewczych.
3. Budowa systemów oczyszczania i odprowadzania ścieków oraz modernizacja wodociągów.
4. Opracowanie programów edukacji ekologicznej i zdrowotnej wśród dzieci i młodzieży.
5. Doskonalenie systemów wczesnego wykrywania zagrożeń ekologicznych.
6. Podjęcie działań w celu zmniejszenia ilości wytwarzanych odpadów, segregacji odpadów.

PROFILAKTYKA W ZAKRESIE CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA, NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH I CHOROBY ZAKAŻNYCH

Oczekiwane efekty

- Upowszechnienie systemu wczesnego wykrywania nowotworów złośliwych i ich skutecznego leczenia.
- Zwiększenie wykrywalności nadciśnienia tętniczego.
- Upowszechnienie szczepień ochronnych.

Uzasadnienie wyboru celu

Choroby układu krążenia są głównym problemem zdrowotnym Polaków. Badania epidemiologiczne wykazują, że przedwczesna umieralność z powodu zawałów i udarów mózgu w Polsce jest od 1,5 do 3 razy wyższa niż w Unii Europejskiej.

Oczekiwane korzyści zdrowotne

- zmniejszenie umieralności z powodu chorób układu krążenia,
- zmniejszenie ilości zgonów z powodu zbyt późno wykrywanych nowotworów,
- zmniejszenie ilości zachorowań na HIV,
- zmniejszenie zachorowań na wirusowe zapalenie wątroby typu B.

Zadania

1. Promowanie badań umożliwiających wczesną diagnostykę chorób układu krążenia i chorób nowotworowych.
2. Edukacja w zakresie czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.
3. Promowanie szczepień.