

## Strategia Promocji i Profilaktyki Zdrowia w gminie Sulmierzyce na lata 2022 – 2030

Strategia Promocji i Profilaktyki Zdrowia w gminie Sulmierzyce na lata 2022 – 2030 jest kontynuacją Gminnego Programu Promocji i Profilaktyki Zdrowia opracowanego na lata 2016 – 2021, przyjętego uchwałą Nr XVII/98/2016 Rady Gminy w Sulmierzycach. Program skierowany jest do wszystkich mieszkańców gminy Sulmierzyce. Jest to dokument określający elementy polityki zdrowotnej gminy, wyznaczający kierunki działania w zakresie poprawy stanu zdrowia i jakości życia mieszkańców przy uwzględnieniu rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia oraz priorytetów określonych w przepisach prawa. Dokument ten został opracowany na podstawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021 – 2025 oraz Strategii Polityki Zdrowotnej Województwa Łódzkiego na lata 2021 – 2027.

### 1. Wstęp.

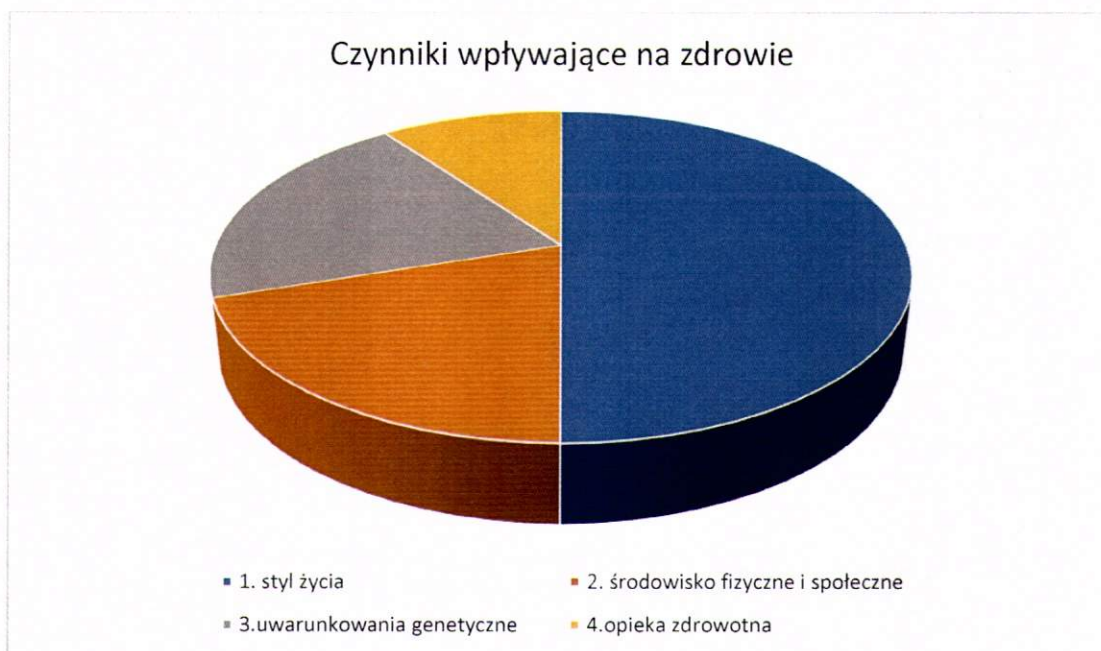
Podstawowa definicja zdrowia to definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), wyrażająca ideał zdrowia i traktująca je, jako podstawowe prawo człowieka oraz ogólnościowy cel społeczny. Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie jest wynikiem działania czynników związanych z dziedziczeniem genetycznym, środowiskiem, stylem życia i opieką medyczną. Promocja zdrowego stylu życia może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia i ograniczyć zapotrzebowanie na opiekę medyczną. Ochrona zdrowia polega na zapobieganiu i leczeniu chorób, a także na utrzymaniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego poprzez korzystanie z usług medycznych, pielęgniarских oraz pokrewnych profesji medycznych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, ochrona zdrowia obejmuje wszelkie działania mające na celu promowanie zdrowia, do których zalicza się środki zapobiegawcze, łagodzące i lecznicze, stosowane nie tylko w stosunku do jednostek, ale także w stosunku do populacji.

Determinanty zdrowia człowieka:

1. Styl życia – jego udział jest największy (50-60%), a jego zmiana leży w możliwości każdego człowieka,
2. Środowisko fizyczne oraz społeczne życia i pracy – ma wpływ na ludzkie zdrowie w ok. 20%,
3. Czynniki genetyczne – warunkują zdrowie ludzkie w ok. 20%,
4. Opieka zdrowotna – może rozwiązać ok. 10-15% problemów zdrowotnych społeczeństwa.

## Czynniki wpływające na zdrowie



### 2. Charakterystyka głównych zagrożeń zdrowia.

WHO szacuje, że dziewięć na dziesięć osób na świecie codziennie oddycha zanieczyszczonym powietrzem. Według tej agencji co roku ok. 7 mln ludzi umiera przedwcześnie na wywołane w ten sposób choroby nowotworowe, układu krążenia i płuc oraz udary.

Wskazuje się ponadto, że niemal połowę (47%) wszystkich zgonów w Polsce można przypisać behawioralnym czynnikom ryzyka, w tym nieprawidłowej diecie, paleniu tytoniu, spożywaniu alkoholu oraz niskiej aktywności fizycznej. Odsetek ten jest wyższy niż średnia unijna wynosząca 39%. Ponadto mieszkańcy województwa łódzkiego wypadli gorzej niż przeciętnie mieszkańcy Polski jeśli chodzi o zdrowy styl życia i zachowania prozdrowotne. Dotyczy to przede wszystkim zachowań jak: palenie papierosów, zbyt niskie spożycie warzyw i owoców, niska zgłaszalność na populacyjne badania przesiewowe finansowane ze środków NFZ. Nadwagę i otyłość mieszkańców regionu łódzkiego miało 49,8%, w Polsce to 45,7%.<sup>1</sup>

W 2019 roku 44,5% zgonów w powiecie pączęńskim spowodowanych było chorobami układu krążenia, przyczyną 25,3% zgonów w powiecie pączęńskim były nowotwory, a 5,8% zgonów spowodowanych było chorobami układu oddechowego. Na 1000 ludności powiatu pączęńskiego przypada prawie 12 zgonów (11,76).

Organizacja podkreśla jednocześnie, że wszystkie kraje powinny w trybie pilnym zająć się także problemami zdrowia psychicznego, które zajmują drugie miejsce wśród przyczyn przedwczesnych zgonów w grupie wiekowej 15-19 lat.

<sup>1</sup> Dane zawarte w Strategii Polityki Zdrowotnej dla Województwa Łódzkiego na lata 2021 – 2027.



Promocja zdrowia jest procesem umożliwiającym poprawę zdrowia poprzez podejmowanie działań sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu, indywidualnemu dającemu możliwość:

- identyfikacji własnych problemów zdrowotnych,
- wypracowania własnego prozdrowotnego stylu życia,
- niepogorszenie warunków socjalno – bytowych, co może mieć miejsce, jeśli nastąpi długi proces leczenia.

**Promocja** zdrowia określana jest jako proces umożliwiający jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowia w celu poprawy jego stanu. Stanowi proces sprzyjający rozwijaniu zdrowego stylu życia, a także kształtowaniu innych społecznych, środowiskowych i osobniczych czynników prowadzących do zdrowia. Zmiana stylu życia w kierunku prozdrowotnym jest zadaniem bardzo trudnym, wymagającym wielostronnych działań. Problemem nie jest samo dostarczenie informacji o właściwych zasadach zachowań a przekonanie do ich stosowania, które przyniosłoby pożądany efekt.

Promocja zdrowia obejmuje następujące obszary działań:

- a) tworzenie sprzyjającego zdrowiu środowiska życia i pracy,
- b) zachęcanie społeczeństwa do działań na rzecz zdrowia,
- c) rozwijanie indywidualnych umiejętności służących zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Natomiast **profilaktyka** dzieli się na kilka rodzajów w zależności od momentu podjęcia działań zapobiegawczych przeciwko danej chorobie i tak wyróżnia się<sup>2</sup>:

- a) profilaktykę wczesną, której celem jest eliminacja takich społecznych, ekonomicznych i kulturowych wzorców życia, które przyczyniają się do podwyższenia ryzyka choroby (np. palenie papierosów, nieracjonalne żywienie),
- b) profilaktykę pierwotną, której celem jest zapobieganie chorobie przed jej rozwinięciem przez kontrolowanie przyczyn i czynników ryzyka (np. obniżenia cholesterolu celem zapobiegnięcia chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego),
- c) profilaktykę wtórną, której celem jest zapobieganie poważniejszym konsekwencjom choroby poprzez wczesne wykrycie, leczenie i zapobieganie nawrotom (np. kontrola i leczenie nadciśnienia tętniczego krwi celem zapobiegnięcia rozwojowi choroby niedokrwiennej serca),
- d) profilaktykę trzeciej fazy (trzeciorzędową), której celem jest zahamowanie postępu lub powikłań już rozwiniętej choroby (np. rehabilitacja kardiologiczna po zawale serca).

Jednym z zadań gminy z zakresu ochrony zdrowia jest zapewnienie mieszkańcom gminy dostępności do usług medycznych w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia.

---

<sup>2</sup> wg R.Beaglehole, R. Bonita, T. Kjellstrom – Podstawy epidemiologii. Szkoła Zdrowia Publicznego Instytut medycyny Pracy im. prof. J. Nofera. Łódź 2020

### 3. Cel strategiczny.

Celem strategicznym programu jest poprawa zdrowia oraz wydłużenie i poprawa jakości życia.

### 4. Cele operacyjne.

#### 4.1. Zapewnienie właściwego poziomu bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców, realizacja badań profilaktycznych, promocja i rozwój specjalistycznych usług lekarskich w gminie.

- a) organizowanie i współorganizowanie badań profilaktycznych i szczepień ochronnych w szczególności ukierunkowanych na:
  - program profilaktyki wczesnego wykrywania chorób nowotworowych,
  - program szczepień ochronnych,
  - rozwój badań diagnostycznych,
  - program profilaktyki wczesnego wykrywania wad rozwojowych (m. in. badanie słuchu, wzroku, wad postawy, mammografia, badania spirometryczne, echo serca, badania densytometryczne kości),
  - program profilaktyki stomatologicznej,
- b) zakup sprzętu medycznego,
- c) rozbudowa istniejącej infrastruktury medycznej,
- d) upowszechnianie tematyki z zakresu ochrony zdrowia w programach i zajęciach edukacyjnych prowadzonych w przedszkolach i szkołach,
- e) rozwój i organizacja specjalistycznych usług lekarskich w gminnym ośrodku zdrowia.

#### 4.2. Poprawa sposobu żywienia mieszkańców. Zapobieganie nadwadze i otyłości. Ograniczenie występowania chorób dietozależnych.

- a) działania profilaktyczno – edukacyjne skierowane do dzieci i młodzieży,
- b) pomoc osobom z nadwagą i otyłością,
- c) upowszechnianie wiedzy na temat zasad odżywiania podczas prawidłowego stanu zdrowia jak i w różnych jednostkach chorobowych,
- d) organizacja usług poradnictwa z zakresu prawidłowego odżywiania i jego wpływu na stan zdrowia.

#### 4.3. Zwiększenie aktywności fizycznej, rekreacji, turystyki i sportu.

- a) promocja zdrowia poprzez wychowanie fizyczne,
- b) organizowanie i współorganizowanie imprez sportowo – rekreacyjnych,
- c) rozbudowa i modernizacja bazy sportowej i rekreacyjnej oraz turystycznej w gminie,
- d) organizowanie i prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowo – rekreacyjnych,
- e) poprawa wyposażenia infrastruktury sportowej i rekreacyjnej,
- f) aktywizacja osób starszych.



#### **4.4. Umożliwienie wczesnego rozpoczęcia procesu rehabilitacji.**

- a) zapewnienie mieszkańcom gminy dostępu do świadczeń zdrowotnych z zakresu rehabilitacji i masażu najbliższej miejsca zamieszkania,
- b) organizacja i rozwój usług z zakresu rehabilitacji m. in. fizykoterapii, kinezyterapii, masażu klasycznego, drenażu limfatycznego, terapii manualnej.
- c) Pomoc osobom z dysfunkcją narządu ruchu, z problemami o charakterze rozwojowym i nabytym, zwłaszcza osobom starszym i niepełnosprawnym.

#### **4.5. Ograniczenie rozpowszechniania używania alkoholu, tytoniu i innych substancji psychoaktywnych, poprawa zdrowia psychicznego.**

Korespondowanie z innymi programami przyjętymi do realizacji przez gminę Sulmierzyce, w szczególności:

- a) gminny program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych,
- b) gminny program przeciwdziałania narkomanii,
- c) gminny program przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- d) gminny program wspierania rodziny,
- e) gminny program współpracy z organizacjami pozarządowymi.

#### **5. Realizatorzy programu.**

Cele strategii realizowane będą przez Gminę Sulmierzyce, Samodzielny Publiczny Gminny Ośrodek Zdrowia we współpracy z innymi podmiotami i jednostkami organizacyjnymi gminy w tym, m .in. Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, szkoły, instytucje kultury. Wspólna realizacja programu będzie miała na celu zaangażowanie mieszkańców reprezentujących różne środowiska.

#### **6. Koordynacja programu.**

Ocena skuteczności działań będzie dokonywana na bieżąco (monitorowanie działań) po zakończeniu poszczególnych zadań i etapów lub po zrealizowaniu poszczególnych programów.

#### **7. Finansowanie zadań w ramach Strategii Promocji i Profilaktyki Zdrowia w Gminie Sulmierzyce na lata 2022 – 2030.**

Wydatki związane z realizacją Strategii Profilaktyki i Promocji Zdrowia w Gminie Sulmierzyce na lata 2022 – 2030 finansowane będą ze środków budżetu gminy.