

MIEJSKI PROGRAM PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA NA LATA 2016-2020

WSTĘP

Gmina Miasto Sochaczew realizuje zadania własne w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej. Obejmują one w szczególności: promocję zdrowia i profilaktykę, mającą na celu tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu, wdrażanie programów zdrowotnych wynikających z rozpoznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców miasta oraz edukację zdrowotną zmierzającą do zaznajomienia mieszkańców z czynnikami szkodliwymi dla zdrowia i ich skutkami.

Akty prawne regulujące powyższe zadania to:

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym,
- Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020.

Głównym celem Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia jest poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia mieszkańców miasta Sochaczew, kształtowanie prozdrowotnego stylu życia społeczeństwa oraz aktywizowanie jednostek samorządu terytorialnego i innych podmiotów do działań na rzecz poprawy zdrowia.

Do szczegółowych celów Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2016-2020 należą:

- Zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu chorób układu krążenia,
- Zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu nowotworów,
- Zmniejszenie częstości urazów powstałych w wyniku wypadków i upowszechnianie wiedzy dotyczącej udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,
- Zmniejszenie zachorowalności i ograniczenie negatywnych skutków choroby cywilizacyjnej jaką jest cukrzyca,

- Wspieranie rozwoju i zdrowia fizycznego oraz zapobieganie najczęstszym problemom zdrowotnym mieszkańców,
- Tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego życia osób starszych,
- Zintensyfikowanie działań na rzecz profilaktyki stomatologicznej – okresowe przeglądy uzębienia,
- Tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego życia osób niepełnosprawnych
- Zwiększenie działań na potrzeby promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.

Miejski Program Profilaktyki i Promocji Zdrowia oparty jest na zasadzie integracji działań na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia społeczności lokalnej. Promocja zdrowia może być zatem realizowana przez różne podmioty, począwszy od zakładów opieki zdrowotnej poprzez szkoły, organizacje pozarządowe i społeczność lokalną. Działania na rzecz promocji i pozyskania zdrowia mają większe szanse powodzenia im więcej jednostek, grup społecznych i sektorów życia społecznego oraz gospodarczego w nich uczestniczy.

Prezentowany Program stanowi próbę nadania pojedynczym działaniom zintegrowanego wymiaru całościowego. Jednocześnie jest zestawem priorytetów, które należy wziąć pod uwagę przy realizacji zadań związanych z ochroną zdrowia.

Głównymi adresatami przedsięwzięć i inicjatyw zmierzających do poprawy stanu zdrowia są wszyscy mieszkańcy miasta Sochaczew. Gmina Miasto Sochaczew promować będzie realizację programów zdrowotnych poprzez rozpowszechnianie informacji wśród mieszkańców miasta w formie plakatów, ulotek, zamieszczanie informacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Sochaczew oraz przekazywanie informacji do lokalnych mediów.

Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2015 r. 581, j.t. z późn. zm.) do zadań zleconych Gminy Miasto Sochaczew należy wydawanie decyzji w sprawach świadczeniobiorców innych niż ubezpieczeni, potwierdzając ich prawo do korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Decyzje będą wydawane po wcześniejszym przeprowadzeniu postępowania administracyjnego.

Koordinację Programu prowadzi będzie Wydział Polityki Społecznej i Ochrony Zdrowia Urzędu Miasta Sochaczew.

Wydatki związane z realizacją Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia finansowane będą ze środków budżetu Gminy Miasto Sochaczew.

PRIORYTET I

Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób u dzieci w wieku od 9 miesiąca życia do 6 lat

Opis problemu:

Dbłość o odpowiednią profilaktykę zachorowań w każdym okresie życia jest bardzo istotna, a szczególnie w dzieciństwie. Z jednej strony jest to możliwe dzięki systematycznie wykonywanym badaniom fizykalnym u dzieci zdrowych, a z drugiej strony poprzez zwiększenie świadomości rodziców na temat najczęściej występujących chorób u dzieci.

W porównaniu z innymi krajami, w Polsce choroby u dzieci wciąż wykrywane są zbyt późno. Szczególnie niebezpieczne są nowotwory. Niestety choroby nowotworowe u dzieci często rozwijają się podstępnie i bezobjawowo, dlatego właśnie tak ważna jest wczesna profilaktyka. Wcześniej wykryty nowotwór daje szansę 100% wyleczenia. W Polsce na choroby nowotworowe zapada blisko 1200 dzieci rocznie, a ponieważ większość z nich została zbyt późno zdiagnozowana, zmniejszyło to ich szansę na szybki powrót do zdrowia.

Gmina Miasto Sochaczew na przestrzeni 4 lat w ramach programu przebadła około 600 dzieci i corocznie wśród 30% przebadanych są różne nieprawidłowości w stanie zdrowia. Dzieci z wykrytymi schorzeniami kierowane są do dalszej diagnostyki oraz leczenia specjalistycznego.

Cele:

- zwiększenie dostępności do specjalistycznych badań ultrasonograficznych dla dzieci w wieku od 9 miesiąca do 6 roku życia (USG jamy brzusznej, tarczycy, węzłów chłonnych, a u chłopców dodatkowo moszny oraz konsultacje z lekarzem specjalistą),
- obniżenie wskaźnika zachorowalności i umieralności na choroby nowotworowe wśród dzieci,
- zapewnienie wysokiej jakości świadczonych usług medycznych w ramach realizowanego programu,
- poprawa świadomości społecznej w zakresie profilaktyki występowania chorób u dzieci.

PRIORYTET II

Profilaktyka chorób układu krążenia

Opis problemu:

Choroby układu krążenia stanowią w chwili obecnej obok chorób nowotworowych największe zagrożenie dla zdrowia i życia ludności w Polsce.

Do chorób układu krążenia stanowiących najpoważniejsze zagrożenie z punktu widzenia epidemiologii zaliczamy: chorobę niedokrwioną serca z najpoważniejszymi jej postaciami zawałem serca i nagłym zgonem sercowym oraz nadciśnienie tętnicze ze wszystkimi jego powikłaniami. Ocenia się, że choroby układu krążenia są odpowiedzialne za około 50% wszystkich zgonów w Polsce. Jest to liczba przerażająca i co najgorsze prowadzone obserwacje dowodzą, że w dalszym ciągu ulega ona wzrostowi. Pamiętać należy, że schorzenia układu krążenia są z reguły chorobami przewlekłymi, wymagającymi wieloletniego leczenia, które często ograniczają zdolność do pracy.

Do najczęstszych chorób układu krążenia zaliczamy: miażdżycę, chorobę wieńcową, zawał serca, nadciśnienie tętnicze, wady serca, zapalenie mięśnia sercowego, kardiomiopatie, zapalenie wsierdzia, zapalenie osierdzia, zaburzenia rytmu serca, zator tętnicy płucnej, niewydolność serca, nerwicę serca, żylaki kończyn dolnych.

Podjęcie działań wpływających na obniżenie czynników ryzyka można zmniejszyć zachorowalność i umieralność z powodu chorób układu krążenia. Działania jakie zostaną podjęte w ramach realizacji programu zmierzające do spadku liczby zachorowań to m.in: promowanie wiedzy o istocie chorób układu krążenia poprzez organizowanie kampanii informacyjno-edukacyjnych oraz organizowanie badań przesiewowych (ciężnienie tętnicze krwi, poziom cholesterolu we krwi, poziom cukru we krwi, pomiar masy ciała).

Cele:

- obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka,
- zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
- wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia,
- promocja zdrowego stylu życia.

PRIORYTET III

Wczesne wykrywanie i profilaktyka raka piersi

Opis problemu:

Nowotwór piersi jest jedną z najczęściej występujących chorób nowotworowych. W Polsce rak piersi rozpoznawany jest najczęściej u kobiet w wieku 50–69 lat. Rośnie jednak liczba przypadków diagnozowanych u kobiet młodszych. U kobiet w wieku 20-49 lat zachorowalność na raka piersi wzrosła prawie 2-krotnie w ciągu ostatnich 30 lat. Oznacza to, że rak piersi coraz częściej dotyka kobiet w pełni aktywnych w życiu zawodowym, rodzinnym i społecznym.

Ze względu na rosnącą liczbę zachorowań oraz coraz młodszy wiek chorych, problem raka piersi staje się problemem społecznym wpływającym negatywnie na życie chorych i ich rodzin. Dlatego tak ważna jest identyfikacja kluczowych czynników determinujących skuteczność leczenia oraz dążenie do zapewnienia ich optymalnego wykorzystania poprawiającego jakość i długość życia kobiet chorych na raka piersi oraz zachowanie przez nie dotychczasowej aktywności społecznej i zawodowej.

Wykrycie raka piersi w jak najwcześniejszym stadium rozwoju znacznie zwiększa odsetek wyleczeń i wpływa na obniżenie o około 25% wskaźnika umieralności. Skuteczna walka z chorobą nowotworową opiera się zarówno na skutecznych środkach leczenia choroby (wyleczenie), jak i na działaniach zapobiegających wystąpieniu czy też umożliwiających wczesne jej wykrycie. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowań na raka piersi, niezbędna jest odpowiednia profilaktyka, szczególnie regularna samokontrola piersi. W diagnostyce raka piersi wykonuje się szereg badań, z których najważniejsza jest mammografia.

Cele:

- zmniejszenie umieralności kobiet z powodu raka piersi,
- podniesienie poziomu wiedzy kobiet na temat profilaktyki raka piersi,
- zwiększenie odsetka nowotworów piersi wykrywanych w najwcześniejszym stadium zaawansowania klinicznego
- organizowanie badań profilaktycznych (mammografia)
- organizowanie spotkań informacyjno-edukacyjnych dot. samobadania piersi.

PRIORYTET IV

Upowszechnianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Opis problemu:

Do najważniejszych stanów zagrażających życiu, w których podjęcie działań ratunkowych przez osoby postronne ma zasadnicze znaczenie dla przeżycia osoby poszkodowanej należą: utrata przytomności, nagłe zatrzymanie krążenia i urazy. Brak odpowiednich umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej może prowadzić do nie podjęcia stosownych działań ratunkowych, a w konsekwencji do przedwczesnego zgonu.

Tylko w jednym na pięć przypadków zdarzeń pozaszpitalnego, nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja oddechowo-krążeniowa. Problem bierności polskiego społeczeństwa w konieczności udzielenia pierwszej pomocy jest bardzo powszechny. Najczęstszą przyczyną takiej postawy jest strach. Strach przed tym, że osoba, która udziela pierwszej pomocy zostanie pociągnięta do odpowiedzialności karnej, jeśli u poszkodowanego wystąpią komplikacje oraz przekonanie, że z braku profesjonalnego przygotowania, zamiast pomóc można bardziej zaszkodzić.

W ramach realizacji Programu zostaną podjęte działania w formie szkoleń oraz spotkań edukacyjno-informacyjnych, mające na celu podniesienie poziomu wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, aktualizację zdobytej wiedzy i praktyczne doskonalenie umiejętności w ratowaniu życia.

Cele:

- nauka czynności ratunkowych polegających na udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej,
- obniżenie wskaźnika umieralności w wyniku wypadków drogowych i w miejscach publicznych,
- przełamanie oporu i strachu w podejmowaniu akcji udzielania pierwszej pomocy,
- zapewnienie wysokiej jakości przeprowadzonych zajęć teoretycznych i praktycznych w zakresie udzielania pierwszej pomocy,
- poprawa świadomości społecznej w zakresie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

PRIORYTET V

Program szczepień ochronnych przeciw grypie dla osób powyżej 60 roku życia.

Opis problemu:

Grypa to choroba charakteryzująca się wysoką zakaźnością wywoływana przez różne typy wirusów, a do zakażenia dochodzi najczęściej drogą kropelkową. Powikłania pogrypowe niejednokrotnie uwidaczniają się dopiero po pewnym czasie od przebytej infekcji i mogą być związane z nieprawidłowością w funkcjonowaniu układu oddechowego, zaburzeń neurologicznych, niewydolnością nerek lub zapaleniem mięśnia sercowego i osierdzia. Należy również zwrócić uwagę na fakt, iż część zachorowań na grypę nie jest właściwie rozpoznana, część nie jest zarejestrowana, a ponadto część powikłań występuje w późniejszym okresie, przez co nie jest kojarzona z przebytą grypą.

Wśród chorób zakaźnych grypa jest schorzeniem związanym z największą liczbą zachorowań. Zgony z powodu grypy występują głównie w populacji osób powyżej 60 roku życia i stanowią 80% zgonów w niektórych sezonach. Wytyczne światowych organizacji rekomendują coroczne szczepienia przeciwko grypie osób w podeszłym wieku. W grupach tych, szczepienia zmniejszają odsetek zachorowań na grypę, liczbę hospitalizacji z powodu jej powikłań oraz liczbę zgonów.

Cele:

- zwiększenie dostępności do bezpłatnych szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób powyżej 60 roku życia zamieszkałych na terenie miasta Sochaczew,
- obniżenie wskaźnika zachorowalności i umieralności na inwazyjne choroby wywołane wirusem grypy wśród mieszkańców miasta w wieku senioralnym,
- poprawa świadomości społecznej w zakresie profilaktyki występowania chorób wywołanych wirusem grypy u osób starszych.

PRIORYTET VI

Krzewienie idei krwiodawstwa na terenie miasta Sochaczew

Opis problemu:

Krew płynąca w żyłach i tętnicach jest źródłem sił życiowych u każdego człowieka już od momentu poczęcia. Pomimo ogromnego postępu medycyny, jak dotąd nie udało

się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna nie tylko ofiarom wypadków, ale także cierpiącym na szereg poważnych chorób.

Gmina Miasto Sochaczew od wielu lat w ramach programu propaguje i popularyzuje ideę honorowego krwiodawstwa na terenie miasta Sochaczew poprzez organizowane we współpracy z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa otwarte akcje krwiodawstwa oraz efektywnej edukacji zdrowotnej motywującej do zdrowego stylu życia i mającej na celu pozyskanie coraz większej liczby honorowych dawców krwi. Corocznie Gmina Miasto Sochaczew pozyskuje w ramach otwartych akcji krwiodawstwa ponad 331 200 ml krwi.

Cele:

- zorganizowanie zbiorowego i indywidualnego poboru krwi,
- organizowanie otwartych imprez dla honorowych dawców krwi, które przyczynią się do popularyzowania wiedzy na temat zdrowego stylu życia i pozyskiwania nowych honorowych dawców krwi,
- współpraca z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa,
- rozpowszechnienie materiałów informacyjno-promocyjnych nt. honorowego krwiodawstwa oraz współpraca z lokalnymi mediami w tym zakresie.

PRIORYTET VII**Profilaktyka stomatologiczna wśród dzieci i młodzieży****Opis problemu:**

Przeglądy dentystyczne pełnią istotną rolę w edukacji dzieci, mają na celu budowę postaw prozdrowotnych. Uczą jak ważna jest higiena, oswajają z wizytą w gabinecie stomatologicznym przekonując, że spotkanie z dentystą nie musi wiązać się z bólem i stresem. Badania naukowe wskazują, że prawidłowa higiena i profilaktyka są podstawowymi czynnikami wpływającymi na stan uzębienia w wieku dziecięcym co przekłada się na późniejszy stan uzębienia stałego. Zapobieganie próchnicy powinno mieć charakter działań kompleksowych, obejmujących edukację rodziców, przestrzeganie zasad racjonalnego żywienia oraz dbałości o higienę jamy ustnej, profilaktyczne stosowanie związków fluoru oraz regularna kontrola i sanacja uzębienia.

W ramach realizacji Programu zorganizowane zostaną akcje profilaktyczno-edukacyjne, wykonane bezpłatne przeglądy dentystyczne wśród dzieci uczęszczających do szkół podstawowych w mieście oraz przeprowadzone bezpłatne badania diagnostyczne.

Cele:

- podnoszenie świadomości zdrowotnej dzieci, młodzieży oraz ich rodziców,
- zwiększanie odsetka dzieci i młodzieży ze zdrowym uzębieniem i przyzębiem,
- zwrócenie uwagi na możliwości leczenia wad zgryzu,
- wspieranie i organizowanie działań związanych z opieką stomatologiczną i medyczną nad dziećmi oraz młodzieżą z wadami rozwojowymi.

PRIORYTET VIII**Promocja inicjatyw na rzecz osób niewidomych i słabowidzących****Opis problemu:**

W Polsce liczba osób z uszkodzeniem wzroku przekracza 500 tysięcy. Według światowych danych szacuje się, że poważne zaburzenia widzenia występują u 1% populacji, a całkowita liczba osób niewidomych i słabowidzących ulega stałemu zwiększaniu. Wynika to z wielu powodów. Jednym z nich są starzejące się społeczeństwa i niepełnosprawność wzrokowa związana z wiekiem.

Najczęstszym problemem osób niewidomych jest brak akceptacji niepełnosprawności. Problem ten częściej dotyka osób, które straciły wzrok nagle i nie potrafią wyobrazić sobie życia i funkcjonowania w nowej sytuacji. Brak akceptacji własnej niepełnosprawności i wstyd prowadzą do tego, że osoba nie wykorzystuje efektywnie pomocy, ułatwiających jej bezpieczne i sprawne funkcjonowanie.

Brak lub poważne osłabienie wzroku ogranicza możliwość inicjowania kontaktów interpersonalnych. Powoduje również trudności w poszczególnych obszarach funkcjonowania, takich, jak: orientacja przestrzenna i poruszanie się, poznawanie rzeczywistości oraz zjawisk, rozumienie pojęć, wykonywanie czynności dnia codziennego, funkcjonowanie społeczne.

Jednym z głównych problemów, wynikających z braku wzroku, jest samodzielne poruszanie się oraz orientacja przestrzenna. Trudność ta występuje u osób niewidomych niezależnie od wieku. Kłopot sprawia także samodzielne podróżowanie nowymi trasami, z koniecznością przesiadania się do różnych środków lokomocji. Często odnalezienie

poszukiwanego miejsca, nawet niezbyt odległego może łączyć się z problemami, które wynikają z trudności w orientacji w przestrzeni, a także konieczności zapamiętywania wielu szczegółów w odpowiedniej kolejności.

Cele:

- organizacja spotkań informacyjno-edukacyjnych w zakresie samoobsługi, korzystania z komunikacji, przywracania zdolności do wykonywania podstawowych czynności oraz przygotowania do w miarę samodzielnego życia w społeczeństwie,
- pomoc w przyswojeniu zasad orientacji przestrzennej oraz umiejętności samodzielnego poruszania się,
- stworzenie warunków i możliwości do kontaktów ze środowiskiem społecznym poprzez wspieranie działań integrujących osoby niewidome z pozostałymi mieszkańcami miasta.

PRIORYTET IX**Profilaktyka zapobiegania chorobom cywilizacyjnym - cukrzyca****Opis problemu:**

Cukrzyca to choroba, na którą cierpi prawie 400 mln osób na całym świecie. Według badań, około 10-20 procent osób chorych na cukrzycę to osoby, które posiadają cukrzycę typu pierwszego o charakterze autoimmunologicznym. Może być ona efektem przebytej infekcji wirusowej lub też wynikać z dziedziczenia. Natomiast 80-90 procent osób chorych cierpi na cukrzycę typu drugiego, której główną przyczyną jest nadwaga i otyłość oraz brak aktywności fizycznej, jak również zjawisko starzenia się społeczeństwa.

Aby uniknąć zachorowania na cukrzycę, ważna jest odpowiednia profilaktyka. Cukrzyca łatwiej jest uniknąć, niż ją leczyć. W ramach programu prowadzona będzie edukacja zdrowotna połączona z nauką samokontroli poziomu cukru oraz samoobserwacji i profilaktyki powikłań cukrzycy.

Cele:

- zwiększenie świadomości i wiedzy na temat cukrzycy, jej czynników ryzyka oraz skutecznych strategii zapobiegania powikłaniom związanym z cukrzycą,

- motywowanie do aktywnego i zdrowego stylu życia w tym pracy zawodowej, ruchu, wypoczynku, umiejętnego radzenia sobie ze stresem,
- poprawa sprawności fizycznej oraz zapobieganie powikłaniom poprzez aktywny udział chorych na cukrzycę w zajęciach ruchowych,
- zapobieganie oraz wczesne wykrywanie cukrzycy wśród mieszkańców miasta.

PODSUMOWANIE

Przygotowany i przedstawiony Miejski Program Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2016 – 2020 ma za zadanie zaprezentowanie problemów, które należy dostrzegać wokół siebie oraz listę celów, kierunków działania, które powinny być uwzględnione dla osiągnięcia poprawy stanu zdrowia mieszkańców miasta Sochaczew podczas podejmowania różnych działań prozdrowotnych.

W celu koordynacji wysiłków na rzecz czynienia wyborów sprzyjających zdrowiu, niezbędna jest ciągła praca w kierunku tworzenia autentycznego zainteresowania promocją zdrowia, uaktywnienia działań prozdrowotnych i włączenia się do współuczestnictwa w programach promocji zdrowia całej lokalnej społeczności. Wydaje się, iż jedną z najważniejszych prac w tym zakresie jest propozycja całościowej koncepcji ochrony zdrowia poprzez działania promujące zdrowie i profilaktykę obejmującą mieszkańców miasta Sochaczew. Przedstawiając niniejszy program należy stwierdzić, że niektóre elementy są już realizowane. Szereg propozycji wybiega jednak w przyszłość, a ich realizacja musi być rozłożona w czasie. Odnosi się to do zamierzeń mających na celu zahamowanie wzrostu, a następnie obniżenie częstości występowania szkodliwych dla zdrowia czynników i chorób - w konsekwencji zaś poprawę stanu zdrowia społeczności Sochaczewa.

Aby mogło dojść do tych zmian należy zainicjować wiele działań głównie dotyczących modyfikacji postaw wobec własnego zdrowia, a następnie zachowań i stylu życia tak, by stały się one zachowaniami sprzyjającymi zdrowiu. Reorientacja świadomości społeczeństwa w kierunku budowania odpowiedzialności za zdrowie własne należy z całą pewnością do procesów długofalowych. Właśnie ta odpowiedzialność jest motorem działań mających na celu pobudzenie inicjatyw i koncepcji prozdrowotnych oraz współuczestnictwo społeczeństwa.

Władze Gminy Miasta Sochaczew mając świadomość ciągłej potrzeby inicjowania i realizowania zadań upowszechniających działania prozdrowotne nie wykluczają możliwości realizowania oraz aktywnej partycypacji w innych przedsięwzięciach na rzecz promocji i profilaktyki zdrowia.