

PROJEKT

MIEJSKI PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA NA ROK 2012

I. WSTĘP

Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie wyłącznie brakiem choroby”. Tak rozumiana definicja podkreśla więc następujące aspekty zdrowia: po pierwsze – zdrowie jest stanem pozytywnym człowieka, po drugie – ma ono charakter wielowymiarowy (wieloaspektowy). Dlatego też, we wszystkich okresach życia dbanie o zdrowie to:

- ◆ ochrona i utrzymywanie zdrowia - zapobieganie chorobom (profilaktyka),
- ◆ doskonalenie zdrowia – umacnianie oraz zwiększanie jego potencjału (promocja zdrowia),
- ◆ przywracanie zdrowia – w przypadku choroby leczenie i rehabilitacja.

Zdrowie człowieka zależy od wielu różnorodnych, wzajemnie powiązanych czynników, wśród których wyróżnia się cztery główne grupy:

- ◆ styl życia – 50 %,
- ◆ środowisko fizyczne i społeczne życia, pracy i nauki – 20 %,
- ◆ czynniki genetyczne – 20 %,
- ◆ ochrona zdrowia – 10%.

Niezależnie od tego jak kształtuje się udział poszczególnych czynników w uwarunkowaniu zdrowia, niezwykle wysoka jest pozycja stylu życia (zachowań zdrowotnych), który w największym stopniu determinuje zdrowie. Należy jednak podkreślić, iż nawet najbardziej świadome osoby nie są w stanie same w pełni ochronić, utrzymać i doskonalić swojego zdrowia. Konieczne są działania wspomagające, stanowiące wyzwanie dla decydentów, zarządzających na różnych poziomach i w

różnych organizacjach, do budowania odpowiedniej polityki zdrowotnej dla ułatwienia dokonywania wyborów sprzyjających zdrowiu.

Zgodnie z założeniami Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015 zadania określone w Miejskim Programie Promocji Zdrowia na rok 2012 koncentrują się na:

- ♦ zmniejszaniu różnic w dostępie do specjalistycznych świadczeń opieki zdrowotnej,
- ♦ profilaktyce pierwotnej – zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka,
- ♦ edukacji zdrowotnej.

Ważne jest, aby zadania dotyczące rozwijania i tworzenia projektów promocji zdrowia były obecne w różnych organizacjach i grupach społecznych takich jak: szkoły, podmioty lecznicze, zakłady pracy, organizacje pozarządowe skupiające swoich podopiecznych. Rolą naszego samorządu jest tworzenie warunków sprzyjających realizacji działań przez organizacje i instytucje lokalne, ponieważ tylko przy wspólnym wysiłku można poprawić stan zdrowia mieszkańców miasta, a tym samym jakość ich życia, dlatego przyjmuje się założenie, iż do realizacji zadań włączy się jak zwykle wiele podmiotów, a systematyczne wdrażanie poszczególnych programów zdrowotnych przyczyni się do poprawy stanu zdrowia mieszkańców miasta.

II. SYTUACJA DEMOGRAFICZNA

Wieloletnie prognozy demograficzne pozwalają na zaplanowanie i dostosowanie założeń polityki do przyszłych potrzeb zdrowotnych społeczeństwa.

Z każdym rokiem zwiększa się średnia przewidywana długość życia, w 2009 roku osiągnęła ona dla kobiet 79, a dla mężczyzn 71 lat, równocześnie następuje ciągły spadek liczby mieszkańców Polski, która w 2009 r. wyniosła niespełna ponad 38 mln, a przewidywana liczba ludności na rok 2035 wynosi 36 mln. Dane te ukazują tendencje do starzenia się naszego społeczeństwa, również legionowskiego. Według wyliczeń GUS w roku 2030 liczba osób w wieku co najmniej 65 lat osiągnie poziom ok. 24%, co oznacza, że prawie co czwarty Polak będzie miał co najmniej 65 lat. Ważne jest aby wraz z wydłużaniem długości życia pamiętać o podnoszeniu jakości tego życia. Z ewidencyjnych baz Urzędu Miasta Legionowo (wg stanu na dzień 31.12.2010 r.) wynika, że dane dotyczące potencjalnych grup beneficjentów działań prozdrowotnych są następujące:

- ♦ liczba urodzonych dzieci wynosi 699,
- ♦ liczba dzieci do 6 roku życia wynosi 4.490,
- ♦ liczba dziewczynek urodzonych w latach 1999, 2000 i 2001 wynosi 737,
- ♦ liczba mieszkańców powyżej 40 roku życia wynosi 24.103, w tym liczba mieszkańców w wieku powyżej 60 roku życia wynosi 10.329.

Skala problemów zdrowotnych mieszkańców miasta Legionowo podobna jest do sytuacji ogólnokrajowej. Stwierdzić można, że mieszkańcy Legionowa borykają się z licznymi problemami społeczno – zdrowotnymi wśród których wymienić należy:

- ◆ nieprawidłowy styl życia (mała aktywność fizyczna, nieracjonalny sposób odżywiania, nadmierne palenie tytoniu i spożycie alkoholu, zażywanie substancji psychoaktywnych oraz brak umiejętności radzenia sobie ze stresem),
- ◆ choroby układu krążenia,
- ◆ nowotwory złośliwe,
- ◆ urazy (głównie w wyniku wypadków drogowych),
- ◆ choroby układu oddechowego i pokarmowego,
- ◆ zaburzenia psychiczne,
- ◆ choroby zakaźne (WZW typu B, gruźlica, AIDS)
- ◆ niepełnosprawność, która spowodowana jest głównie schorzeniami narządu ruchu, chorobami układu krążenia, urazami i chorobami przewlekłymi,
- ◆ bezrobocie, ubóstwo oraz dysfunkcje rodzinne.

Do poprawy zdrowia populacji istotne jest wyrównanie szans w budowaniu zdrowia dzieci i młodzieży i służyć temu będzie efektywna realizacja Miejskiego Programu Promocji Zdrowia, bo zdrowy człowiek ma większe szanse na samorealizację i satysfakcjonujące pełnienie ról społecznych.

III. STRATEGICZNE CELE ZDROWOTNE MIEJSKIEGO PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA NA ROK 2012

Głównym celem Miejskiego Programu Promocji Zdrowia jest poprawa zdrowia i związana z nim jakość życia mieszkańców miasta Legionowo, kształtowanie prozdrowotnego stylu życia społeczeństwa, aktywizowanie podopiecznych zrzeszonych w organizacjach pozarządowych i innych podmiotów do działań na rzecz poprawy zdrowia.

Do szczegółowych celów Miejskiego Programu Promocji Zdrowia na rok 2012 należą:

- ◆ **Cel 1.** Zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu chorób układu krążenia.
- ◆ **Cel 2.** Zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu nowotworów.
- ◆ **Cel 3.** Zmniejszenie częstości urazów powstałych w wyniku wypadków i upowszechnianie wiedzy udzielania pierwszej pomocy.
- ◆ **Cel 4.** Zmniejszenie przedwczesnej zachorowalności i ograniczenie negatywnych skutków przewlekłych schodzeń układu kostno-stawowego.

- ♦ **Cel 5.** Zwiększenie skuteczności zapobiegania chorobom zakaźnym i zakażeniom.
- ♦ **Cel 6.** Zmniejszenie różnic społecznych w stanie zdrowia populacji miasta Legionowo.
- ♦ **Cel 7.** Zwiększenie opieki zdrowotnej nad matką, noworodkiem i małym dzieckiem.
- ♦ **Cel 8.** Wspieranie rozwoju i zdrowia fizycznego i psychospołecznego oraz zapobieganie najczęstszym problemom zdrowotnym dzieci i młodzieży.
- ♦ **Cel 9.** Tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego życia osób starszych.
- ♦ **Cel 10.** Tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego życia osób niepełnosprawnych.
- ♦ **Cel 11.** Aktywizacja placówek oświatowych, podmiotów leczniczych oraz organizacji pozarządowych do działań na rzecz zdrowia społeczeństwa miasta Legionowo.
- ♦ **Cel 12.** Zwiększenie działań na potrzeby promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.

Oczekiwane korzyści zdrowotne po wdrożeniu Miejskiego Programu promocji Zdrowia na rok 2012:

- ♦ zmniejszenie zachorowalności dzieci,
- ♦ zmniejszenie liczby dzieci niepełnosprawnych,
- ♦ wyrównanie szans zdrowotnych dzieci i młodzieży w Legionowie,
- ♦ zmniejszenie rozpowszechniania chorób układu krążenia, chorób nowotworowych, schorzeń układu kostno-stawowego, chorób metabolicznych oraz chorób krwi.
- ♦ zwiększenie wykrywalności chorób nowotworowych we wczesnych stadiach,
- ♦ poprawa jakości życia oraz zwiększenie uczestnictwa osób niepełnosprawnych w życiu społecznym,
- ♦ propagowanie idei aktywnego starzenia się,
- ♦ zmniejszenie występowania niepełnosprawności, chorób przewlekłych i przedwczesnych zgonów w populacji osób powyżej 60 r.ż.

IV. ZADANIA GMINY LEGIONOWO W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA ORAZ PROFILAKTYKI CHOROÓB I ODPOWIADAJĄCE IM PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA LEGIONOWO

Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2008 r. Nr 164, poz.1027 z późn. zm.) zadania własne Gminy Legionowo w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej obejmują w szczególności: promocję zdrowia i profilaktykę, mającą na celu tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu, opracowanie programów zdrowotnych wynikających z rozpoznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców miasta oraz inicjowanie i udział w wytyczaniu kierunków przedsięwzięć lokalnych zmierzających do zaznajomienia mieszkańców z czynnikami szkodliwymi dla zdrowia oraz ich skutkami.

Dlatego też realizowane będą następujące programy zdrowotne:

1. Program prorodzinny przygotowujący przyszłych rodziców na przyjęcie dziecka.

Ciąża i poród to ogromne wyzwanie dla organizmu kobiety. Szczególnie podczas porodu przyszli rodzice potrzebują wsparcia i wskazówek, które rozwieją ich ewentualne wątpliwości i pomogą im odpowiednio przygotować się na przyjście dziecka. Korzystnym sposobem na pogłębienie wiedzy związanej z ciążą, porodem, położeniem i opieką nad noworodkiem są zajęcia w szkole rodzenia. W związku z powyższym Gmina Legionowo wychodząc na przeciw potrzebom przyszłych rodziców z terenu Legionowa proponuje program mający na celu zredukowanie nadmiernego lęku przed porodem oraz pomoc w pokonaniu rozmaitych oporów związanych z obcowaniem z maleńkim dzieckiem. Zaleca się, aby oboje rodziców uczestniczyło w zajęciach, ponieważ dzięki wspólnemu uczestnictwu para pogłębia, wzmacnia i rozwija swój związek. Podczas zorganizowanych zajęć promowane będą zachowania sprzyjające zdrowiu matki, dziecka i rodzinie, które Gmina Legionowo dofinansowuje do wysokości 50 % kosztów dla każdej pary.

2. Rehabilitacja niemowląt – wczesna diagnostyka i ćwiczenia rehabilitacyjne dla dzieci zagrożonych niepełnosprawnością do 1 roku życia

Wczesne rozpoznanie schorzenia i niepełnosprawności to kluczowe zasady właściwej poprawy rozwoju kondycji fizycznej dziecka. Działania stymulująco-rehabilitacyjne mają szczególnie znaczenie w zachowaniu prawidłowego stanu zdrowia, ale także – czasami może być to najważniejsze – zapobiegają pogarszaniu się tego stanu oraz narastaniu objawów zaburzeń, które niejednokrotnie hamują rozwój dziecka.

Brak wczesnej interwencji może poważnie utrudnić, opóźnić, zniekształcić, a nawet uniemożliwić prawidłowy rozwój dziecka. Zbyt późne rozpoczęcie jego usprawniania może prowadzić do powstania i utrwalania nieprawidłowych reakcji, które są później trudne do wyeliminowania i powodują w konsekwencji opóźnienia w procesach terapii i trwałą niepełnosprawność wśród dzieci.

Podjęcie wczesnej interwencji jest możliwe tylko wtedy, jeżeli została podjęta wczesna diagnoza, która również nie jest możliwa bez współudziału rodziców. To oni mają szansę obserwować dziecko przez całą dobę w różnych sytuacjach. To im intuicja podpowiada, że mimo braku wyraźnych nieprawidłowości odczuwają niepokój spowodowany odmiennością rozwoju dziecka w porównaniu z rozwojem innych dzieci. Oni też mogą zauważyć coś, czego nie jest w stanie dostrzec czy wywołać w swoim gabinecie lekarz, co może stanowić istotny objaw diagnostyczny.

Wczesna interwencja w rozpoznawaniu się niepełnosprawności wśród dzieci wynika z

działań profilaktycznych, jakie Gmina Legionowo proponuje w ramach programu najmłodszym mieszkańcom miasta. Dzieciom do 1 roku życia zamieszkującym na terenie miasta Legionowo wykonywana będzie ocena reaktywności posturalnej oraz rozwoju psychoruchowego, która umożliwi wykrycie zakłóceń w kierowaniu mechanizmami posturalnymi przez ośrodkowy układ nerwowy, koordynacji wzrokowo – ruchowej, powiązaniu psychiki i motoryki z rozwojem niemowlęcia. Po przeszkoleniu przez rehabilitanta, opracowaniu przez niego indywidualnego zestawu ćwiczeń dla każdego dziecka zależnego od etapu rozwojowego na jakim się ono znajduje, dalszą rehabilitację prowadzić będą mogli sami rodzice w domu. W przypadkach dysfunkcji dziecko poddane zostanie również rehabilitacji.

3. Program zdrowotny „W zdrowym ciele zdrowy duch”

a) profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób u dzieci w wieku od 9 miesięcy życia do 6 lat.

Dbłość o odpowiednią profilaktykę występowania chorób w każdym okresie życia jest bardzo ważne. Szczególnie jednak istotne wydaje się zapobieganie chorobom w dzieciństwie, aby w ten sposób zadbać w przyszłości o zdrowe społeczeństwo.

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 wśród dzieci. Już w pierwszych miesiącach życia mogą pojawić się objawy świadczące o zaburzeniach, o których należy bezzwłocznie powiadomić lekarza. Rodzice nie mogą bagatelizować jakichkolwiek niepokojących zmian w rozwoju swojego dziecka, dlatego tak ważne jest podniesienie powszechnej wiedzy na temat profilaktyki chorób u dzieci.

W porównaniu z innymi krajami w Polsce choroby u dzieci wciąż wykrywane są zbyt późno i należy to zmienić, dlatego Gmina Legionowo w ramach programu „W zdrowym ciele zdrowy duch” proponuje dzieciom w wieku od 9 miesięcy życia do 6 lat bezpłatne profilaktyczne badania USG jamy brzusznej, tarczycy, węzłów chłonnych, a u chłopców dodatkowo moszny oraz konsultacje z lekarzem specjalistą.

b) program szczepień ochronnych przeciwko pneumokokom dla dzieci w wieku od 2 do 5 lat.

Obecnie wiodącą przyczyną zgonów są choroby pneumokokowe. Każdego roku powodują do miliona przypadków śmiertelnych u dzieci poniżej 5 roku życia. Infekcje układu oddechowego stanowią trzecią co do częstości przyczynę zgonów dzieci poniżej 5 roku życia na świecie. Z tego powodu choroby pneumokokowe, obok malarii, zostały uznane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za najwyższy priorytet wśród chorób, którym można zapobiegać poprzez

szczepienia.

Występowanie chorób wywołanych przez pneumokoki w Polsce oraz ich oporność na stosowane antybiotyki budzi zaniepokojenie wśród polskich profesjonalistów medycznych. Wprowadzenie szczepień przeciwko pneumokokom dla wszystkich dzieci w ramach kalendarza szczepień rekomenduje pediatryczny Zespół Ekspertów ds. Promocji Szczepień Ochronnych działający przy Ministrze Zdrowia.

Eksperci są zgodni, że jedynie zaszczepienie dzieci może ograniczyć rozprzestrzenianie się pneumokoków, zmniejszyć częstotliwość występowania schorzeń oraz zgonów wywołanych przez te bakterie.

Gmina Legionowo mając na uwadze dobro i zdrowie najmłodszych mieszkańców miasta wychodzi na przeciw problemowi zakażeń pneumokokowym i proponuje dzieciom w wieku od 2 do 5 lat bezpłatne szczepienia przeciw pneumokokom.

4. Upowszechnianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w ratowaniu życia wśród mieszkańców miasta.

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy drugiemu człowiekowi w obliczu zagrożenia życia jest wręcz w dzisiejszych czasach obowiązkowe. Często zdarza się, że to od przypadkowego świadka wypadku, który nie posiada wykształcenia medycznego, zależy, czy poszkodowany w wypadku przeżyje czy nie. Dojazd karetki pogotowia ratunkowego w obecnych czasach (korki drogowe, brak dobrego podjazdu) może się wydłużyć i trwać nawet do 15 minut, a jak wiadomo po około 4 minutach od momentu zatrzymania akcji serca rozpoczyna się proces obumierania tkanek mózgu.

Tylko profesjonalna i przystępna forma szkolenia w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej pozwoli osobom nie mającym dotąd kontaktu z zagrożeniami medycznymi na pogłębienie swojej wiedzy oraz sprawdzenie jej w praktyce.

W ramach programu „Upowszechnianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w ratowaniu życia wśród mieszkańców miasta” zorganizowany zostanie cykl szkoleń, w których zakres przekazywanej wiedzy dopasowany zostanie w zależności od rodzaju grupy szkolonej, specyfiki miejsca pracy i związanego z nią ewentualnego zagrożenia.

5. Program zdrowotny „Zdrowie Kobiet w Legionowie”

a) wczesne wykrywanie i profilaktyka raka piersi wśród mieszkanek miasta Legionowo.

Zachorowania na nowotwory piersi stanowią 24% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe wśród kobiet w województwie mazowieckim. W roku 2008 zarejestrowano 2007 przypadków nowotworów złośliwych piersi i stanowiły one drugą przyczynę zgonów wśród mieszanek Mazowsza.

Badania takie jak mammografia czy USG pozwalają na uwiocznienie nawet małych zmian rakowych zanim staną się one wyczuwalne przez lekarza lub sama kobietę. Nowotwory piersi są chorobami postępującymi, a więc guzki o niewielkich rozmiarach częściej oznaczają wczesną fazę choroby, w której jest lepsze rokowanie, większa szansa na pełne wyleczenie oraz większy odsetek operacji oszczędzających piersi. Badania kliniczne dowodzą, że kobiety, które regularnie poddają się badaniom dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi.

Mając na uwadze powyższe, do głównych celów programu „Wczesne wykrywanie i profilaktyka raka piersi wśród mieszkanek miasta Legionowo” należy: podniesienie poziomu wiedzy kobiet na temat raka piersi, zwiększenie dostępności do badań specjalistycznych oraz zmniejszenie umieralności kobiet z powodu raka piersi.

Gmina Legionowo oferuje mieszkankom miasta bezpłatne badanie mammograficzne, USG, biopsję oraz konsultację onkologiczną. Z badań skorzystać będzie mogła również populacja kobiet objęta Populacyjnym Programem Wczesnego Wykrywania Raka Piersi finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

W przypadku dodatkowych środków finansowych Gminy Legionowo, istnieje możliwość realizacji dodatkowo następujących programów:

b) program szczepień ochronnych dla mieszkanek miasta urodzonym w latach 1999, 2000 i 2001.

c) profilaktyczne badania cytologiczne przeciwko rakowi szyjki dla mieszkanek Legionowa w wieku powyżej 20 roku życia.

Główną przyczyną raka szyjki macicy jest powszechnie występujący wirus nazywany wirusem brodawczaka ludzkiego - w skrócie HPV. Na zakażenie onkogennym typem wirusa HPV, a co za tym idzie na zachorowanie na raka szyjki macicy narażona jest każda kobieta. Badania dowodzą, że szczepionka zapewnia 100% ochronę przed zmianami nowotworowymi powodowanymi przez najgroźniejsze typy wirusa HPV: 16 i 18 oraz 6 i 11, natomiast skrining cytologiczny do chwili obecnej jest uznanym złotym standardem profilaktyki raka szyjki macicy.

Na raka szyjki macicy zapadają najczęściej kobiety powyżej 40 roku życia. Jednak do zakażenia może dojść już podczas pierwszego kontaktu seksualnego, a choroba bezobjawowo rozwija się latami. Dlatego najlepiej jest zaszczepić się zanim dojdzie do naturalnego zakażenia wirusem HPV, a w przypadku kobiet dorosłych należy wykonywać regularnie cytologię.

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje rutynowe populacyjne szczepienie dziewcząt w wieku 11-12 lat, natomiast wykonywanie badań cytologicznych co 2 – 3 lata lub częściej według zaleceń lekarza i jeśli jest w tzw. grupie szczególnego ryzyka.

Gmina Legionowo proponuje mieszkankom miasta urodzonym w latach 1999, 2000 i 2001, z trzech obowiązkowych do zaszczepienia, dwie bezpłatne szczepionki, z których koszt jednej zobowiązani są pokryć rodzice dziewczynek, natomiast najuboższym mieszkankom z rodzin z dysfunkcjami społecznymi Gmina sfinansuje trzy szczepionki. Dodatkowo w ramach programu mieszkanki miasta powyżej 20 roku życia będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań cytologicznych.

Szczepienia nastolatek oraz badania cytologiczne to dla władz Legionowa długofalowa inwestycja w zdrowie swojej społeczności.

Z badań skorzystać będzie mogła również populacja kobiet objęta Populacyjnym Programem Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

6. Profilaktyka i wczesne wykrywanie nowotworów jelita grubego dla mieszkańców miasta powyżej 40 roku życia.

Rak jelita grubego jest dużym i stale wzrastającym problemem w województwie mazowieckim, natomiast w Polsce zajmuje drugie miejsce wśród przyczyn zgonów na nowotwory złośliwe.

Najbardziej zagrożone są osoby, które ukończyły 50 rok życia i są to zarówno kobiety jak i mężczyźni. Powstanie i rozwój raka jelita grubego warunkuje wiele czynników, z których najważniejsze są genetyczne i środowiskowe. Do czynników ryzyka wystąpienia tego nowotworu zaliczyć należy: polipy gruczolowe jelita grubego, choroby zapalenia jelita grubego, czynniki środowiskowe i dietetyczne (częste występowanie raka jelita grubego obserwuje się u osób pozostających na diecie z przewagą tłuszczów zwierzęcych, ubogich w błonnik i wapń) oraz wiek (zwiększone ryzyko zachorowania występuje po 50 roku życia).

Najlepszą profilaktyką jest prawidłowe odżywianie oraz profilaktyczne badania kolonoskopowe. Kolonoskopia pozwala lekarzowi na wykrycie nie tylko zmian nowotworowych, ale również uchyłków jelita, owrzodzeń oraz zmian sygnalizujących możliwość rozwinięcia się nowotworu.

Gmina Legionowo w ramach programu proponuje mieszkańcom miasta, którzy ukończyli 40 rok życia, bezpłatne badanie kolonoskopowe, biopsje oraz konsultacje specjalistyczną, tak aby zmniejszyć zachorowalność i umieralność na nowotwory jelita grubego.

7. Orientacja w terenie – zajęcia dla osób niedowidzących i niewidomych szczególnie tych, którzy zrzeszeni są w Polskim Związku Niewidomych.

Jednym z poważniejszych zjawisk i problemów współczesnej cywilizacji jest niepełnosprawność. Znaczenie tego problemu wynika z rozmiarów i powszechności jego występowania, a także z konsekwencji, jakie wywołuje w sensie indywidualnym i społecznym. Niepełnosprawność jest kwestią ogólnoswiatową, która stanowi cel szczególnie działań promowanych przez WHO i Komisji Europejskiej.

Dla osób z dysfunkcjami narządu wzroku istotnym problemem jest dysproporcja szans w życiu społecznym w stosunku do osób zdrowych.

Uwzględniając potrzeby osób niedowidzących i niewidomych Gmina Legionowo dofinansuje program, którego głównym celem jest nauczanie orientacji przestrzennej, poruszania się po ulicach, korzystania z przedmiotów codziennego użytku i prowadzenia gospodarstwa domowego wśród osób niedowidzących i niewidomych mających trudności w komunikowaniu się z otoczeniem.

Swobodne poruszanie się wzbogaca sferę poznawczą i daje możliwość samodzielnego poznawania przedmiotów i zjawisk. Nauka orientacji pozwala odczuć satysfakcję po samodzielnym pokonaniu wyznaczonej trasy. Dzięki opanowaniu tej umiejętności niewidomy czy słabowidzący nie musi korzystać z pomocy przewodnika i staje się bardziej zaradny życiowo.

8. „Jak aktywnie żyć z cukrzycą” – program edukacyjno-integracyjny.

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Cukrzyca nieleczona lub niewłaściwie leczona jest jedną z głównych bezpośrednich lub pośrednich przyczyn inwalidztwa oraz wczesnej umieralności.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, w 1998 roku było na świecie 140 mln diabetyków, zaś obecnie na tę chorobę choruje ponad 200 milionów ludzi na całym świecie. Prawie 160 milionów choruje na cukrzycę typu 2. Wiąże się to z coraz powszechniejszą otyłością, która może nawet w 80% przyczynić się do powstania i rozwoju choroby. W Polsce na cukrzycę cierpi ponad 2 miliony Polaków. Szacuje się, że ok. 40% chorych w Polsce w ogóle nie wie o swojej chorobie. Pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy jest ona już bardzo zaawansowana.

Program „Jak żyć z cukrzycą” skierowany jest do chorych na cukrzycę oraz ich rodzin. Celem w/w programu jest poprawa jakości życia diabetyków szczególnie przez działania

edukacyjne oraz integrację środowiska osób chorych na terenie Legionowa.

Należy pamiętać, iż edukacja oraz integracja ze środowiskiem są ważnymi elementami leczenia cukrzycy. Dobrze wyedukowany pacjent ma możliwość kontroli oraz aktywnej postawy wobec leczenia, diety lub aktywności fizycznej. W związku z tym chory na cukrzycę powinien wiedzieć o tej chorobie jak najwięcej i opanować praktyczne umiejętności, które będzie można wykorzystać w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji. Edukacja w zakresie właściwego postępowania w cukrzycy oraz wymiana doświadczeń osób chorujących na tę chorobę daje możliwość wykorzystania wszystkich życiowych perspektyw oraz szansę na aktywne codzienne życie, zmniejsza ryzyko wystąpienia późnych powikłań cukrzycowych a tym samym kosztowne i długotrwałe leczenie.

9. Program zdrowotny „Dbamy o zdrowie naszych seniorów”

a) konsultacje specjalistyczne wraz z podstawową diagnostyką

Jedną z cech współczesnego społeczeństwa krajów rozwijających się jest starzenie się ludności. Rośnie długość życia ludzi, przybywa ludzi w wieku poprodukcyjnym, w tym również w Polsce.

Badania wskazują, że starzenie się jest w większym stopniu procesem zachodzącym w psychice tych ludzi, a nie jest warunkiem biologicznym. Duże znaczenie ma fakt, by osoby starsze mogły aktualizować swoją wiedzę oraz aktywnie uczestniczyć w każdym procesie zachodzącym wokół nich tj. w środowiskach, w których żyją. Ważne jest także zachowanie i zwiększenie ich sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej oraz zapewnienie im odpowiedniej opieki medycznej.

W związku z powyższym, intencją samorządu legionowskiego jest zwiększenie dostępu do opieki zdrowotnej seniorom z terenu miasta Legionowo i zapewnienie im szybszego dostępu do wybranych specjalistycznych świadczeń zdrowotnych tj.: konsultacji kardiologicznych wraz z diagnostyką (np. badanie EKG, ECHO serca itp.) i konsultacji ortopedycznych wraz z rehabilitacją.

b) program szczepień ochronnych przeciw grypie dla osób z grupy szczególnego ryzyka.

Zachorowania na grypę w naszym klimacie są odnotowywane przez cały rok, choć apogeum choroby przypada na czas od jesieni po wiosnę. Powikłania po grypie można podzielić na te lekkie, które także leczy się w domu: zapalenie krtani, tchawicy czy oskrzeli. Drugą grupę stanowią bardziej niebezpieczne powikłania, takie jak zapalenie płuc, mięśnia sercowego, osierdzia, opon mózgowych, mózgu, nerek oraz zaostrzenie przewlekłych chorób. Już dziś wiadomo, że szczepienie przeciw grypie pozwala uniknąć nie tylko gorączki, ale i o wiele

groźniejszych dla zdrowia i życia powikłań. Światowa Organizacja Zdrowia określa, iż szczepieniu powinny się poddać przede wszystkim osoby pracujące w miejscach o zwiększonym kontakcie z ludźmi, dzieci od 6-tego miesiąca życia do lat 5, osoby, które ukończyły 65 rok życia oraz osoby przewlekłe chore bez względu na wiek. Te grupy są szczególnie narażone zarówno na zachorowanie, jak i powikłania, które po niewłaściwie leczonej grypie lub sprzężonej z istniejącymi już chorobami, mogą doprowadzić do tragedii w każdym wieku.

W trosce o zdrowie seniorów Gmina Legionowo proponuje im w ramach programu bezpłatne szczepienia przeciwko grypie.

10. Krzewienie idei krwiodawstwa na terenie miasta Legionowo.

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. Dorosły człowiek posiada ok. 5 - 6 l. krwi. Jednorazowo dawcy - mężczyźni nie częściej, niż co 8 tygodni, kobiety nie częściej, niż co 12 tygodni – mogą oddać do 450 ml. krwi, czyli mniej niż 10 % swojej krwi. Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Na wszystkich etapach oddawania krwi używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku, w związku z czym, dawcom nie grozi zakażenie wirusami przenoszonymi drogą krwi. Poza tym, nim zakwalifikuje się kogoś jako dawcę, musi on przejść specjalistyczne badania lekarskie i laboratoryjne.

W ramach programu „Krzewienie idei krwiodawstwa na terenie miasta Legionowo” zorganizowane zostaną otwarte akcje poboru krwi, w celu zapewnienia jej wszystkim potrzebującym oraz prowadzona zostanie edukacja zdrowotna wśród mieszkańców miasta Legionowo.

Działania realizowane w ramach programu obejmować będą:

- ◆ organizowanie zbiorowego i indywidualnego poboru krwi,
- ◆ organizowanie otwartych imprez kulturowo-oświatowych dla honorowych dawców krwi,
- ◆ prowadzenie stałej współpracy z placówkami oświatowymi i ośrodkiem pomocy społecznej.
- ◆ udzielanie porad dotyczących krwiodawstwa i promocji zdrowego stylu życia,
- ◆ propagowanie i popularyzowanie idei krwiodawstwa.

Zadanie to Gmina Legionowo zamierza realizować we współpracy z Polskim Czerwonym Krzyżem.

11. Opieka hospicyjna nad mieszkańcami miasta Legionowo.

Ideą działań opieki hospicyjnej jest objęcie opieką medyczną, psychologiczną oraz duchową chorych wobec których zostało zakończone leczenie przyczynowe. Ogarnięcie całościowe bólu somatycznego, psychicznego, społecznego, egzystencjalnego osoby chorej jest ogromnie trudne. Zadanie to wymaga zaangażowania w opiekę nad pacjentem zespołu ludzi przygotowanych w tym celu, by udało się złagodzić dolegliwości skutków rozwijającej się choroby, przynieść ulgę w cierpieniu, by lęki i niepokoje wyciszyć, a samotność obecnością drugiej osoby wypełnić.

Opieka hospicyjna nie jest porażką medycyny, nie jest też sukcesem medycyny, jest raczej przejawem pokory wobec życia i wyrazem szacunku wobec każdego jego etapu. Sukcesem opieki hospicyjnej na pewno jest uczynienie terminalnego etapu życia chorego – wartościowym, czego Gmina Legionowo dla mieszkańców w ramach programu będzie chciała dokonać.

W przypadku dodatkowych środków finansowych Gminy Legionowo, istnieje możliwość realizacji dodatkowo programu zdrowotnego: **„Razem wygramy z rakiem prostaty” - program profilaktyczny dla mieszkańców miasta powyżej 45 r.ż.**

Najczęstszym nowotworem urologicznym u mężczyzn w Polsce jest rak gruczołu krokowego, a spośród wszystkich nowotworów zajmuje trzecie miejsce co do częstotliwości występowania. Rak prostaty dotyczy głównie mężczyzn po 60 roku życia, jednak coraz więcej zachorowań notuje się wśród osób młodszych. Gruczoł krokowy wytwarza swoisty antygen – PSA, którego stężenie w surowicy krwi zwiększa się w przypadku nowotworu stercza, w łagodnym przerzucie oraz w stanach zapalnych. Zwiększenie poziomu antygenu PSA w surowicy krwi wyprzedza się pojawieniem objawów raka stercza, dlatego dzięki niemu można ocenić ryzyko istnienia choroby wśród zdrowych mężczyzn.

Zalecane jest, aby stężenie poziomu PSA we krwi oceniane było raz do roku u wszystkich mężczyzn po 50 roku życia, a w przypadku rodzinnego występowania tego nowotworu, po 40 roku życia. Wcześniej wykryty nowotwór gruczołu krokowego daje duże szanse na pełne wyleczenie.

Gmina Legionowo proponuje mężczyznom powyżej 45 r.ż. w ramach programu bezpłatne badania profilaktyczne przeciwko rakowi prostaty, na które składa się: oznaczenie poziomu PSA w surowicy krwi, badanie stercza per rectum, USG (przez powłoki brzuszne lub przezodbytnicze), biopsja oraz konsultacja lekarza specjalisty – urologa.

V. METODY REALIZACJI

Gmina Legionowo promować będzie realizację programów zdrowotnych poprzez rozpowszechnianie informacji wśród mieszkańców miasta w formie plakatów informacyjnych, bilbordów, standów umieszczanych w zakładach opieki zdrowotnej, ulotek, zamieszczanych informacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Legionowo oraz przekazywanych informacji do lokalnych mediów.

Przewiduje się organizowanie konkursów, olimpiad promujących zdrowy styl życia wśród młodzieży oraz akcji rekrutacji dawców szpiku kostnego.

Bezpośrednia realizacja zadań należeć będzie do podmiotów wyłonionych w drodze otwartego konkursu ofert zgodnie z ustawą o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2008 r. Nr 164, poz.1027) a zaangażowanie organizacji pozarządowych i zakładów opieki zdrowotnej pozwoli na optymalizację kosztów, to jest osiągnięcie zakładanych w programie celów przy użyciu mniejszych środków finansowych i rzeczowych.

Zgodnie z w/w ustawą do zadań zleconych Gminy Legionowo 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 i po zgromadzeniu dokumentów określonych w ustawie.

VI. KOORDYNACJA PROGRAMU

Koordinację programu prowadzi będzie Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo. W realizację włączone będą: Starostwo Legionowskie, podmioty lecznicze, szkoły, stowarzyszenia, organizacje pozarządowe w tym Polski Czerwony Krzyż, Polski Związek Niewidomych, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, specjaliści i wolontariusze, media.

VII. FINANSOWANIE PROGRAMU

Środki finansowe na realizację zadań wydzielone zostały w budżecie Gminy Legionowo w ramach Funduszu Programy Polityki Zdrowotnej -Dz.851 rozdz.85149.