

**Uchwała Nr  
Rady Powiatu w Stargardzie Szczecińskim  
z dnia**

**w sprawie przyjęcia informacji z realizacji „Programu Zdrowotnego Powiatu  
Stargardzkiego na lata 2009 - 2013” za 2012 r.**

Na podstawie art. 8 pkt 1 ustawy 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.) w związku z § 1 uchwały nr XXV/347/12 Rady Powiatu w Stargardzie Szczecińskim z dnia 19 grudnia 2012 r. w sprawie uchwalenia planu pracy Rady Powiatu Stargardzkiego na 2013 r., uchwała się, co następuje:

§ 1. 1. Przyjmuje się informację z realizacji „Programu Zdrowotnego Powiatu Stargardzkiego na lata 2009 – 2013” za 2012 r.

2. Informacja, o której mowa w ust. 1 stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu Stargardzkiego.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Pod względem formalno prawnym

bez zastrzeżeń

RADA POWIATU

Grzegorz Łukaszczyński

## Uzasadnienie

Rada Powiatu Stargardzkiego uchwałą Nr XXXII/347/09 z dnia 25 lutego 2009 r. zmienioną uchwałą Nr XXXVII/432/09 z dnia 26 sierpnia 2009 r. oraz uchwałą Nr XLIII/517/09 z dnia 30 grudnia 2009 r. przyjęła „Program Zdrowotny Powiatu Stargardzkiego na lata 2009 - 2013”.

Zgodnie z założeniami ww. programu, na dany rok kalendarzowy opracowywany jest harmonogram działań, który określa cele operacyjne programu zdrowotnego, jakie w danym roku będą realizowane. Harmonogram zawiera również szacunkowe koszty realizacji poszczególnych działań oraz przewidywany termin ich wykonania.

Stosownie do planu pracy Rady Powiatu na 2013 r. w miesiącu lutym przewidziano Informację z realizacji za 2012 r. „Programu Zdrowotnego Powiatu Stargardzkiego na lata 2009 – 2013”.

Niniejsza informacja szczegółowo przedstawia prowadzone w 2012 r. działania w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia.

Wobec powyższego wnosi się o podjęcie niniejszej uchwały.

Członek Zarządu  
Ireneusz Rogowski

Załącznik do uchwały.....  
Rady Powiatu w Stargardzie Szczecińskim  
z dnia ....2013 r.



**INFORMACJA Z REALIZACJI  
„PROGRAMU ZDROWOTNEGO  
POWIATU STARGARDZKIEGO  
NA LATA 2009 – 2013”  
ZA 2012 R.**

STARGARD SZCZECIŃSKI, LUTY 2013 R.





# INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

---

*Szlachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz.  
Tam człowiek prawie widzi na jawie i sam to powie,  
Że nic nad zdrowie, ani lepszego, ani droższego.....*

*J. Kochanowski fraszka „Na zdrowie”*

## WPROWADZENIE

**ZDROWIE** zostało określone w Konstytucji z 1946 roku Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie, jako brak choroby lub niedomagania - ułomności”. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy. Zdrowie zatem jest nieodłącznym i niezwykle ważnym elementem życia człowieka. Często niedoceniane wśród innych wartości, stanowi podstawę do osiągania życiowych celów i planów. Pełne zdrowie to dobra jakość życia, satysfakcja i wykorzystywanie swoich możliwości. Jednakże często w pośpiechu życia codziennego, wśród licznych obowiązków zapominamy o naszym zdrowiu.

Dlatego warto przyjąć postawę skierowaną na zdrowie: być aktywnym fizycznie, zadbać o właściwą dietę, relaksować się dla zdrowia psychicznego, nie stosować używek, uczestniczyć w dostępnych badaniach profilaktycznych, nie lekceważyć niepokojących sygnałów ze strony organizmu.

Powiat Stargardzki w obliczu licznych zagrożeń zdrowia spowodowanych m.in. ciągłym rozwojem cywilizacji, zwiększonym tempem życia - realizuje od 2009 r. Program Zdrowotny Powiatu Stargardzkiego. W ramach programu prowadzone są działania w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia. Często profilaktyka zdrowia i promocja zdrowia są stosowane zamiennie. W praktyce promocja zdrowia jest to proces umożliwiający jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawę i utrzymanie – oznacza działania zmierzające do zachowania zdrowia. Natomiast profilaktyka skierowana jest przeciwko chorobie i ma na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

W ramach realizowanych celów Programu Zdrowotnego Powiatu Stargardzkiego w 2012 r. inicjowano i promowano działania profilaktyczne zmierzające do ograniczenia czynników sprzyjających powstawaniu chorób stanowiących największe zagrożenie zdrowotne, m.in. profilaktykę chorób układu krążenia, profilaktykę chorób nowotworowych, profilaktykę powikłań cukrzycy i inne. Realizowano projekty zdrowotne skierowane do różnych środowisk i grup wiekowych - w szczególności w zakresie zdrowego trybu życia, zmniejszenia ryzyka występowania chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia. Przeprowadzone działania promocyjne miały na celu zwiększenie świadomości odbiorców w zakresie określonych jednostek chorobowych oraz działania zmierzające do zachowania i ochrony zdrowia.



## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

---

Działania te realizowano w szkołach w postaci zajęć edukacyjnych dotyczących m.in. skutków spożycia alkoholu, używania substancji psychoaktywnych, narkotyków, palenia papierosów, niewłaściwego odżywiania czy braku aktywności ruchowej, a także w postaci szkoleń w zakresie udzielania pierwszej pomocy i zachowań w sytuacjach zagrożenia życia. Organizowano również konkursy tematyczne, konferencje, warsztaty, wykłady i spotkania oraz opracowano i wydano, edukacyjno-profilaktyczne broszury, ulotki, foldery i kalendarz obrazujący podejmowane przez Powiat działania w zakresie promocji zdrowia.

Niniejsza informacja szczegółowo przedstawia prowadzone w 2012 r. działania w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia, które są zgodne z celami Programu Zdrowotnego Powiatu Stargardzkiego.





## I. Cel operacyjny

### Profilaktyka chorób układu krążenia

*Choroby układu krążenia to najczęściej choroby naczyń krwionośnych prowadzące do upośledzenia dopływu krwi do mięśnia sercowego, mózgu lub innych obszarów naszego ciała. Choroby te powodują zwężenie światła naczyń krwionośnych, zmniejszając przepływ krwi. W Polsce choroby te są główną przyczyną zgonów.*

Działania realizowane w 2012 r. miały przede wszystkim na celu uświadomienie młodym ludziom jak ważny dla naszego zdrowia i serca jest tryb życia, czyli aktywność fizyczna, odpowiednie odżywianie, umiejętność radzenia sobie ze stresem.

W ramach profilaktyki chorób układu krążenia ogłoszono konkurs pn.: „**Jak mieć zdrowe serce, czyli czas na relaks**”, skierowany do uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Celem konkursu było zwrócenie uwagi młodzieży ponadgimnazjalnej na stres, który jest przyczyną chorób serca oraz zachęcenie młodych ludzi do eliminowania tego stresu z codziennego życia - poprzez stosowanie przyjaznych dla zdrowia i łatwo dostępnych metod.



Pomysłodawcom Konkursu zależało na tym, aby młodzież dostrzegła i uzasadniła, dlaczego zaprezentowane przez nich sposoby eliminowania stresu są skuteczne oraz w jaki sposób wpływają na zdrowie serca.

W Konkursie udział wzięła duża grupa młodzieży – 30 osób, ze wszystkich szkół ponadgimnazjalnych, dla których podmiotem prowadzącym jest Powiat Stargardzki.

Wbrew powszechnie panującej opinii o niechęci dzisiejszej młodzieży do udziału w jakichkolwiek akcjach, do angażowania się w jakiegokolwiek przedsięwzięcia, udało się tę młodzież zachęcić do

działania. Poprzez swoje prace dali dowód na to, że mają świadomość jak wielki wpływ - w obecnych czasach - ma stres na nasze zdrowie - w tym konkretnym przypadku na prawidłowo funkcjonujący układ krążenia. Laureaci konkursu i wszyscy uczestnicy otrzymali z rąk Starosty Stargardzkiego wartościowe nagrody w postaci tabletów, aparatów fotograficznych, MP4 oraz PenDrive 8GB.







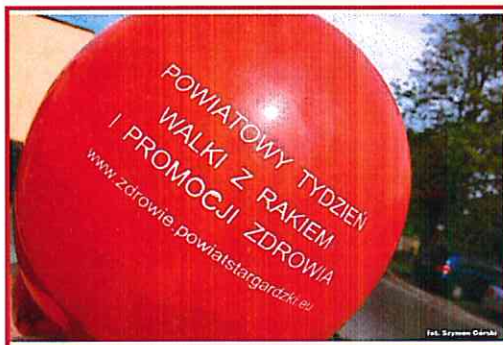
## II. Cel operacyjny

### Profilaktyka chorób nowotworowych

*Choroby nowotworowe, zaraz po chorobach układu krążenia, są najpoważniejszym i narastającym problemem. Stanowią one drugą, co do wielkości przyczynę umieralności w Polsce. Wykrycie tej choroby, w pierwszym jej stadium, jest bardzo ciężkie – często ze względu na brak objawów. A właśnie wczesne wykrycie, daje duże szanse na wyleczenie. Dlatego tak bardzo ważne są badania profilaktyczne, a przede wszystkim świadomość społeczna, że należy je wykonywać.*

W 2012 r. prowadzono działania mające na celu zmniejszenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób nowotworowych i zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych.

## VIII POWIATOWY TYDZIEŃ WALKI Z RAKIEM I PROMOCJI ZDROWIA



"Zadbaj o siebie - skorzystaj" - tak brzmiało hasło tegorocznego Powiatowego Tygodnia Walki z Rakiem i Promocji Zdrowia, który odbywał się w dniach: 10-16 maja 2012 r.

W trakcie obchodów Tygodnia, każda z 10 gmin powiatu stargardzkiego przygotowała na swoim terenie, dla swoich mieszkańców, wiele różnorodnych przedsięwzięć, które służyć miały profilaktyce nowotworowej i promocji zdrowia. Zorganizowano wystawy prac plastycznych, promujących zdrowy styl życia. Zorganizowano i przeprowadzono konkursy, quizy i turnieje nt. wiedzy o zdrowiu, o walce z nałogami. Odbyły się zajęcia warsztatowe, przeprowadzono wykłady i prelekcje.



Były zawody, wyścigi po zdrowie, turnieje i przemarsze dla zdrowia. W Gminie Suchań, Chociwel i Kobyłanka znaleziono sposób na poprawę kondycji fizycznej oraz osiągnięcie korzyści zdrowotnych i zorganizowano trening nordic walkinnng (technika chodzenia z kijkami). Instruktażem zajęły się m.in. Członkinie Stargardzkiego Stowarzyszenia Amazonek „Stokrotka”. Trening cieszył się dużym powodzeniem - zwłaszcza wśród pań, a po męczącym, ale jakże zdrowym treningu, można było delektować się zdrową żywnością.





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

Na terenie gmin przeprowadzone zostały również bezpłatne badania, a wśród nich:

- ✚ 257 badań mammograficznych (wśród nich 44 badania, dla kobiet w wieku: 40-49 lat sfinansowały samorządy gminne);
- ✚ 294 badania poziomu cukru we krwi;
- ✚ 251 badań poziomu cholesterolu;
- ✚ 214 badań ciśnienia tętniczego krwi;
- ✚ 82 badania słuchu.



Tradycyjnym przemarszem ulicami miasta - z muzyką dętą na czele – rozpoczęły się obchody Tygodnia. Tym razem oficjalne otwarcie odbyło się na Rynku Staromiejskim i tam też ustawione były stoiska tematyczne, promujące zdrowie i propagujące stosowanie metod wczesnego wykrywania raka. Pomysł ten „przypadł” wszystkim do gustu, tym bardziej, że zainteresowanie mieszkańców i bezpośrednie skorzystanie z proponowanej oferty (bezpłatne badania poziomu cukru i ciśnienia tętniczego we krwi, bezpłatne badanie słuchu, pokaz na fantomie, a następnie nauka samobadania piersi, pokaz i nauka udzielania pierwszej pomocy, pokazy uprawiania nordic walking i innych ćwiczeń



gimnastycznych), było znacznie większe, niż w latach poprzednich. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDIS A. Rybkiewicz Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna w Stargardzie Szczecińskim wykonała 46 badań PSA (wczesne wykrywanie raka gruczołu krokowego u mężczyzn) oraz 52 badania CA 125 (wczesne wykrycie raka jajnika ).

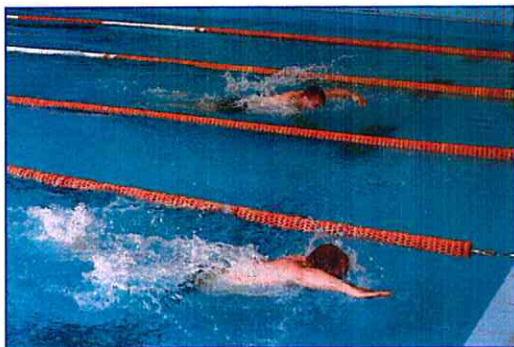
Stargardzki Szpital zaproponował badania: mammograficzne (88), cytologiczne (87) oraz wiele ciekawych wykładów, zarówno dla dorosłych, jak i młodzieży szkolnej. Tematyka wykładów dla dorosłych mieszkańców naszego powiatu: „Rak to nie wyrok – poznaj skuteczne metody profilaktyki”, „Żylaki – profilaktyka choroby zakrzepowej”. Dla młodzieży gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych przeprowadzono





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

wykłady pt.: „Promocja odpowiedzialnego rodzicielstwa i profilaktyka wad cewy nerwowej”. W wykładach udział wzięło łącznie 200 osób.



Szpital był również pomysłodawcą zorganizowania zawodów pływackich, pt. „Promuj zdrowy styl życia – pływać każdy może”. Zawody odbyły się w dniu 12 maja 2012 r., w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Stargardzie Szczecińskim. Główne cele zawodów to: popularyzacja pływania wśród pracowników instytucji powiatu stargardzkiego - jako czynnej formy uprawiania rekreacji sportowej i spędzania czasu wolnego, sprawdzenie swoich umiejętności pływackich w rywalizacji sportowej i przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców powiatu stargardzkiego.

Podczas Konferencji odbył się wykład prof. Jana Lubińskiego pt.: „Prewencja Raków poprzez optymalizację diety”. Zarówno profesor Lubiński, jak również profesorowie: Wenancjusz Domagała i Zbigniew Celewicz od lat uczestniczą w obchodach Powiatowego Tygodnia Walki z Rakiem i Promocji Zdrowia, i przekazują swoją wiedzę - w sposób czytelny i zrozumiały. Powiatowy Tydzień Walki z Rakiem i Promocji Zdrowia od wielu lat wspierany jest również przez Zachodniopomorskie Centrum Onkologii w Szczecinie (mammobus, materiały edukacyjno-profilaktyczne, gadżety reklamowe, wykłady, prezentacje).



Zespół Ośrodka Psychoterapii i Szkoleń „Pracownia” zorganizował wykłady pt. „Przeżywanie siebie w chorobie nowotworowej”.

Przedstawiciele Państwowej Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Stargardzie Szczecińskim i Komendy Powiatowej Policji w Stargardzie Szczecińskim swoimi działaniami z zakresu promocji zdrowia, objęli 1160 osób (wykłady w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych), dystrybuowali również materiały edukacyjne.



W Centrum Opieki Stomatologicznej i Lekarskiej w Stargardzie Szczecińskim zorganizowano wizytę u stomatologa. W przedsięwzięciu udział wzięły dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 5 w Stargardzie Szczecińskim (łącznie 107 osób). Podczas spotkania cztero-, pięcio- i sześciolatki poznawały gabinet lekarski, znajdujące się w nim sprzęty, dowiedziały się





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

o zaletach profilaktycznych wizyt u stomatologa. Na zakończenie wizyty dzieci zaśpiewały piosenkę i wręczyły Pani stomatolog – Kamili Tybura upominek w postaci swoich rysunków.

Wśród uczniów klas I – III Szkoły Podstawowej w Kunowie przeprowadzona została pogadanka na temat racjonalnego odżywiania. Na podsumowanie spotkania, dzieci rozwiązały krzyżówkę, której hasło brzmiało: „Zadbaj o zdrowie od dziś”.



Dzieci (17 osób) ze Szkoły Podstawowej nr 8 ze Stargardu

Szczecińskiego i ze Szkoły Podstawowej w Kobylance (30 osób) poznały kulisy pracy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Stargardzie Szczecińskim. Uczniowie wzięli udział w pogadance nt. hałasu, skórno-pasożyta Demodex, szkodliwego działania pleśni na organizm człowieka. Uczestniczyli w pokazie wykonywanych metod, w przypadku badań próbek wody i hodowli Salmonelli na płytkach agarowych. Po zajęciach dzieci otrzymały Kodeksy Zdrowego Życia i ulotki na temat higieny.



Tradycyjne, w ramach Tygodnia Walki z Rakiem i Promocji Zdrowia odbywają się konkursy: Konkurs fotograficzny pt.: „Zdrowie w Twoim obiektywie” - pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Stargardu Szczecińskiego – pana Sławomira Pajora. Celem Konkursu jest popularyzacja zdrowego stylu życia, podniesienie świadomości społecznej oraz przekazanie w atrakcyjny sposób idei dbania o zdrowie swoje i swoich bliskich. Konkurs zachęca również do aktywnego spędzania czasu wolnego.



Konkurs artystyczny pt.: „Piosenka o zdrowiu’2012” - pod honorowym patronatem Starosty Stargardzkiego – pana Waldemara Gila, skierowany do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu powiatu stargardzkiego. Celem Konkursu jest zainteresowanie dzieci, młodzieży i ich opiekunów tematyką zdrowia, zainspirowanie uczestników do poszukiwań treści prozdrowotnych i nowych form wyrazu, a także aktywizacja środowisk szkolnych w zakresie działań prozdrowotnych. Konkurs pt.: „Piosenka o Zdrowiu’2012” to inicjatywa o charakterze edukacyjnym, której głównym przesłaniem jest połączenie atmosfery zabawy z rozpowszechnianiem i popularyzowaniem, wśród dzieci i młodzieży, treści prozdrowotnych, a w szczególności zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania, profilaktyki chorób i profilaktyki nałogów. Wszystkie utwory muzyczno-wokalne, laureaci i wyróżnieni zaprezentowali na scenie.





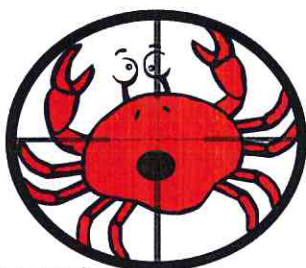
## MAM HAKA NA RAKA

Mam Haka na Raka to ogólnopolski program dla młodzieży, który został opracowany z myślą o budowaniu świadomego zdrowotnie społeczeństwa obywatelskiego. Program skierowany jest do uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Jednym z jego nadrzędnych celów jest kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez umiejętną edukację i osvajanie młodzieży z tematyką chorób nowotworowych. Koncepcja



Mam Haka na Raka oparta jest na idei Think Global, Act Local (myśl globalnie, działaj lokalnie). Zgodnie z tą zasadą, program aktywizuje młodych Polaków i zachęca ich do prowadzenia działań profilaktycznych wśród lokalnych społeczności. Zarówno działania na poziomie lokalnym, jak i ogólnopolska kampania społeczna, opracowana przez uczestników i emitowana po każdej edycji, mają szansę realnie przyczynić się do zmiany statystyk zapadalności i umieralności na choroby nowotworowe w Polsce, wspierając tym samym Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych. Program wnosi nową, jakość do polskiej ochrony i promocji zdrowia, w sposób naturalny wykorzystując potencjał młodego pokolenia – m.in. siłę perswazji, niekonwencjonalny sposób myślenia czy potrzebę aktywnego współtworzenia otaczającej rzeczywistości.

Program, realizowany równoległe do roku szkolnego, ma charakter cykliczny. Każda z edycji dedykowana jest innemu nowotworowi.



**A co my na to?**  
Mamy na celu szereg działań w naszym regionie, które pokażą innym jak ważna jest profilaktyka i co złego nie ma za sobą nie leczony nowotwór jelita grubego. Jesteśmy świadomi tego, że zmagania z rakiem jelita grubego są trudne, lecz doskonale wiemy, że nie wygramy bez rozpoczęcia walki. Warto ją rozpocząć póki mamy czas. Zdobmy to, jeszcze nie jest za późno!

Mamy nadzieję, że nasze działania przyniosą owocne efekty i wygramy z rakiem jelita grubego!

Współorganizatorzy



Tematem V edycji (2012 rok) Mam Haka na Raka był **rak jelita grubego**. Kolejna odsłona programu okazała się nie tylko jubileuszowa, ale i rekordowa pod wieloma względami. Do walki z rakiem przystąpiło aż 3700 młodych ludzi, a swojego poparcia udzieliło ponad 70 patronów. W ramach podjętych działań edukacyjnych młodzież rozdała blisko 313 000 ulotek, dotarła ze swoim przekazem do niemal 140 000 osób oraz zebrała ponad 113 000 podpisów pod deklaracją „Zachęcę jedną osobę do wykonania badania profilaktycznego”.

Powiat Stargardzki już od kilku lat wspiera młodzież naszych szkół, która czynnie włącza się w akcję i działa. W roku 2012 wspieraliśmy młodzież z Zespołu Szkół Nr 1 (druk ulotek, zakup specjalnie na tę akcję oznakowanych koszulek reklamowych oraz balonów).





## III. Cel operacyjny Profilaktyka powikłań cukrzycy

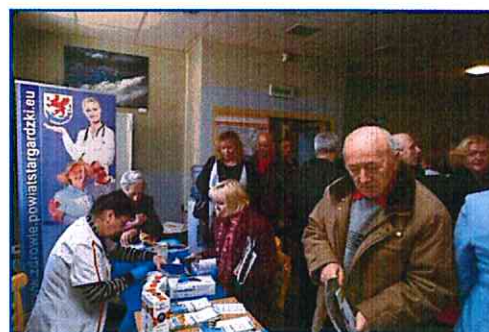
*Cukrzyca jest dziś jedną z najpowszechniej występujących chorób nie tylko w Polsce, ale również na świecie. Znaczący wzrost zachorowań na tę chorobę uprawnia do uznania jej za epidemię XXI wieku. Ocenia się, że w Polsce na cukrzyce choruje ponad 2 miliony osób. Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, charakteryzującą się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Trwale podwyższony cukier wywołuje szereg zaburzeń metabolicznych, a one prowadzą do uszkodzenia nerek, serca, siatkówki oka. Poza tym cukrzycy zapadają na choroby układu krążenia znacznie częściej, niż pozostała część populacji.*

**„CUKRZYCA: CHROŃMY NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ”** - pod takim hasłem, w dniu 14 listopada 2012 r., na całym świecie obchodziliśmy Światowy Dzień Zwalczenia Cukrzycy.

W tym dniu, w holu budynku Starostwa Powiatowego



można było wykonać bezpłatne badania poziomu cukru we krwi, badania ciśnienia tętniczego, pomiary BMI. Rozstawione były również stoiska z preparatami dietetycznymi, przyrządami do pomiaru glukozy, materiałami profilaktyczno-edukacyjnymi.



Natomiast, w sali konferencyjnej Starostwa - pacjenci poradni diabetologicznej stargardzkiego szpitala, zaproszeni goście, a wśród nich m.in.: członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków (z terenu powiatu stargardzkiego), przedstawiciele władz, organizacji pozarządowych oraz



firm i instytucji działających w obszarze promocji i ochrony zdrowia wysłuchali ciekawych wykładów i prezentacji, między innymi o prawidłowej, zdrowej diecie, o odpowiedniej edukacji, o świadomości społeczeństwa odnośnie przyczyn cukrzycy, jej objawów, sposobów leczenia choroby i powikłań z nią związanych. Mieliśmy okazję wysłuchać wykładów pań: dr n. med. Jadwigi Gural - lekarza specjalisty diabetologa w Stargardzie Szczecińskim oraz Małgorzaty Napierały – dietetyka medycznego z Kliniki Diabetologii w Szczecinie, prowadzonej przez prof. dr hab. n. med. Liliannę Majkowską.







## IV. Cel operacyjny

### Zmniejszenie rozpowszechniania palenia tytoniu

*Palenie tytoniu jest najważniejszą usuwalną przyczyną śmierci współczesnego człowieka. U palaczy częściej rozwijają się nowotwory złośliwe nie tylko układu oddechowego (płuca, oskrzeli, krtani, tchawicy), ale też pokarmowego (przełyk, żołądek, wątroba, trzustka, okrężnica) i nerek. Palenie tytoniu jest obok nadciśnienia tętniczego najważniejszym czynnikiem ryzyka udaru mózgu. Istnieje również silny związek przyczynowy palenia z chorobą wieńcową, zawałem serca i występowaniem nagłej śmierci sercowej. Palący papierosy narażają nie tylko siebie, ale również osoby ze swojego najbliższego otoczenia (tzw. biernych palaczy). Bierne wdychanie dymu tytoniowego wywiera szczególnie niekorzystny wpływ na układ krążenia u dzieci.*

### POWIAT STARGARDZKI WOLNY OD TYTONIU

#### - „Odświeżamy nasze miasta - TOB3CITIES”



Starosta Stargardzki wyraził poparcie dla projektu „Odświeżamy nasze miasta TOB3CIT (Tobacco Free Cities)”, podpisał akt intencyjny w tej sprawie i tym samym, Powiat Stargardzki wszedł w skład ogólnopolskiej koalicji samorządów i instytucji walczących z nałogiem tytoniowym.

Celem projektu jest podnoszenie świadomości społeczeństwa na temat wpływu dymu tytoniowego na organizm człowieka oraz upowszechnianie wiedzy o istniejącym prawodawstwie.

Koordynatorem Projektu jest Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w powiecie stargardzkim. Kwartalnie odbywają się spotkania przedstawicieli koalicjantów (Starostwo Powiatowe w Stargardzie Szczecińskim, Urząd Miasta Stargard Szczeciński, Straż Miejska w Stargardzie Szczecińskim, Książnica Stargardzka, Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologicznej w Stargardzie Szczecińskim), podczas których prezentowane są dotychczasowe działania związane z realizacją projektu, zarówno w Polsce, jak również na terenie powiatu stargardzkiego.

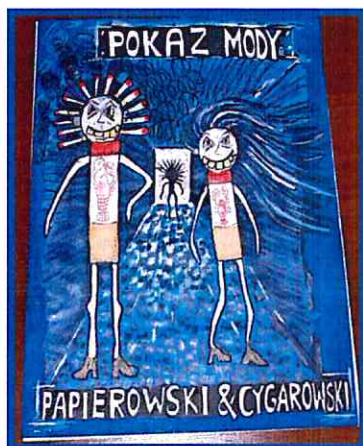
**BADANIA NIE POZOSTAWIAJĄ ŻADNYCH WĄTPLIWOŚCI! ZARÓWNO CZYNNIE, JAK I BIERNE PALENIE TYTONIU ZAGRAŻA ZDROWIU I ŻYCIU, WYWOŁUJĄC NOWOTWORY, CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO I UKŁADU KRĄŻENIA U DZIECI I U DOROSŁYCH!**

Nie istnieje bezpieczny poziom wdychania dymu tytoniowego - takie są ostateczne i niepodważalne konkluzje potwierdzone przez międzynarodowych ekspertów w dziedzinie zdrowia publicznego, poparte przez wyniki prowadzonych na przestrzeni wielu lat - rygorystycznych i szeroko zakrojonych badań.



## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

W Światowym Dniu Rzucania Palenia – 15 listopada, pan Waldemar Gil - Starosta Stargardzki zaprosił **uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych**, z terenu powiatu stargardzkiego, na uroczyste rozstrzygnięcie konkursu pt. „**Moda na niepalenie**”.



Celem tego konkursu było m.in.: promowanie zdrowego stylu życia - wolnego od nałogu palenia wyrobów tytoniowych, kształtowanie asertywnych zachowań wobec palenia tytoniu oraz promowanie mody na niepalenie.

Konkurs przeznaczony był dla uczniów: szkół gimnazjalnych i I klas szkół ponadgimnazjalnych i obejmował wyłącznie kategorie twórczości w formie ulotki informacyjno - edukacyjnej o formacie A4 - dowolna technika.

Laureaci konkursu otrzymali z rąk Starosty Stargardzkiego wartościowe nagrody w postaci tabletów, aparatów fotograficznych, MP4 oraz PenDrive 8GB.

W ramach celu zmniejszenia rozpowszechniania palenia tytoniu podejmowano we współpracy z przedstawicielkami: Państwowej Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Stargardzie Szczecińskim i Komendy Powiatowej Policji w Stargardzie Szczecińskim działaniami z zakresu profilaktyki nikotynizmu i konsekwencji prawnych wobec nieletnich.

Zajęciami objęto 307 uczniów.







### V. Cel operacyjny

#### Zmniejszanie i zmiana struktury spożycia alkoholu oraz zmniejszenie szkód zdrowotnych spowodowanych alkoholem

*Alkohol jest przyczyną wielu różnorodnych problemów społecznych i zdrowotnych. Szacuje się, że w Polsce osoby uzależnione stanowią ponad 10% społeczeństwa. Przeróżający jest również fakt, że po alkohol sięgają coraz młodsi ludzie bez względu na wiek. Problemy zdrowotne dotyczą zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Wśród nich istotną rolę odgrywa uzależnienie od alkoholu, które można określić jako stan psychiczny i fizyczny, wynikający z wpływu alkoholu na organizm. Stan ten charakteryzuje się zmianami w zachowaniu i innymi następstwami, w tym zawsze przymusem (trudną do odparcia chęcią) ciągłego lub okresowego używania alkoholu po to, aby doświadczyć psychicznych efektów jego działania lub aby uniknąć przykrych objawów wynikających z jego braku.*

#### **„DZIECKO Z FAS/FASD – SPECYFIKA FUNKCJONOWANIA”**

W dniu 9 września obchodzimy Światowy Dzień FAS –mający na celu uświadomienie przyszłym matkom skutków picia alkoholu. W Starostwie Powiatowym – właśnie z tej okazji - odbył się wykład pt.: „Dziecko z FAS/FASD – specyfika funkcjonowania”.

O wpływie alkoholu na płód i wiele innych informacji przekazała Pani Agnieszka Jäger - trener programu terapeutyczno-edukacyjnego FASD z Ośrodka Wsparcia i Szkolenia FASD.

W wykładzie uczestniczyli dyrektorzy szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, pedagodzy, terapeuci, nauczyciele przedmiotu „wychowanie do życia w rodzinie”, koordynatorzy z Domów Dziecka, pracownicy Pogotowia Rodzinnego, Zawodowe Rodziny Zastępcze.



W październiku i listopadzie 2012 r. przeprowadzono warsztaty dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych, w których uczestniczyło 524 uczniów, wraz z wychowawcami klas.

Młodzież, podczas tych spotkań, uświadomiona zastała nt. skutków picia alkoholu w czasie ciąży, jego wpływu na rozwój płodu, a w przyszłości – na możliwy, nieprawidłowy rozwój dziecka. Uczniowie brali czynny udział w szkoleniu, zadając pytania i włączając się w dyskusję. Takie wykłady, spotkania i warsztaty są bardzo ważną częścią edukacji nie tylko młodzieży, ale również osób dorosłych. Na co dzień spotykamy się, bowiem z niewiedzą w tematyce abstynencji podczas ciąży.

FASD jest obecnie najczęstszą przyczyną upośledzenia umysłowego w zachodniej cywilizacji, której można całkowicie zapobiec. W Polsce każdego roku w szpitalach rodzi się więcej dzieci z FAS niż z zespołem Downa.





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

---

Zespół FAS jest to zespół chorobowy, który jest skutkiem działania alkoholu na płód w okresie prenatalnym. Dochodzi do umysłowych i fizycznych zaburzeń, które mogą wyrażać się jako: opóźnienie umysłowe, dysfunkcja mózgu, anomalie rozwojowe, zaburzenia uczenia się i zaburzenia psychologiczne. Efekty mogą być groźne lub średnio nasilone i wyrażają się obniżeniem IQ, zaburzeniami uwagi i zdolności uczenia się, aż do wad serca, dysfunkcji mózgu i śmierci włącznie. Wiele dzieci doświadcza poważnych zaburzeń zachowania i funkcjonowania społecznego, które trwają całe życie. Większość przypadków pozostaje niezdiagnozowana lub zdiagnozowana niewłaściwie.

Chociaż alkoholowy zespół płodowy nie rozwija się w każdym wypadku ekspozycji na alkohol podczas ciąży, to nie ustalono dawki, która byłaby bezpieczna. Instytucje zdrowia publicznego w wielu krajach wydały zalecenia utrzymywania całkowitej abstynencji podczas ciąży w celu zapobieżenia rozwojowi FAS u płodu.

### **REALIZACJA ZADANIA PUBLICZNEGO W ZAKRESIE ZWIĘKSZANIA WIEDZY I ŚWIADOMOŚCI O SZKODLIWOŚCI ALKOHOLU**

Powiat Stargardzki ogłosił otwarty konkurs ofert na realizację zadania publicznego w obszarze ochrony i promocji zdrowia, w zakresie zwiększenia wiedzy i świadomości o szkodliwości alkoholu. Wybrana została oferta Stargardzkiego Stowarzyszenia Klub Abstynenta „ALA”. Na realizację tego zadania stowarzyszenie otrzymało środki publiczne w wysokości 2.000 zł.

Zadanie realizowane było od maja do listopada 2012 r. W spotkaniach (32 godziny) udział wzięli uczniowie z: Zespołu Szkół Nr 1 - 225 osób; Zespołu Szkół Nr 2 – 150 osób; Zespołu Szkół Nr 5 – 175 osób. Na spotkaniach omawiane były tematy:

- 1) Wpływ alkoholu na psychiczne funkcjonowanie człowieka;
- 2) Skutki nadużywania alkoholu dla najbliższego otoczenia;
- 3) Sposoby radzenia sobie z problemem używania alkoholu;
- 4) Sposoby radzenia sobie ze stresem.





### VI. Cel operacyjny

#### Ograniczenie używania innych substancji psychoaktywnych i związanych z tym szkód zdrowotnych

*Jak wiadomo, człowiek może uzależnić się nie tylko od alkoholu, ale również od innych substancji psychoaktywnych. Substancje psychoaktywne to substancje chemiczne oddziałujące na centralny układ nerwowy - bezpośrednio wpływając na funkcje mózgu, czego efektem są czasowe zmiany postrzegania, nastroju, świadomości i zachowania. Używanie wielu z tych substancji (narkotyki, dopalacze) może doprowadzić do nałogu i uzależnienia oraz wyrządzić znaczne szkody zdrowotne.*

#### ŚWIAT ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH – AKTUALNA SYTUACJA W POWIECIE STARGARDZKIM

W ramach realizacji jednego z celów Programu Zdrowotnego Powiatu Stargardzkiego: profilaktyka antynarkotykowa, zorganizowana została, w dniu 20 listopada 2012 roku, konferencja poświęcona aktualnej sytuacji epidemiologicznej oraz dostępności dopalaczy i innych środków psychoaktywnych na terenie powiatu stargardzkiego.



Na zaproszenie Starosty Stargardzkiego, w konferencji udział wzięli m.in.: psychologdy, pedagodzy szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, koordynatorzy z placówek opiekuńczo-wychowawczych, Sędziowie z Wydziału Rodzinnego i Nieletnich Sądu Rejonowego w Stargardzie Szczecińskim, Kuratorzy, Prokurator, przedstawiciele Straży Miejskiej w Stargardzie Szczecińskim.

Wykład nt. dopalaczy, nowych środków psychoaktywnych oraz roli marihuany w procesie uzależniania się człowieka przeprowadził Pan Robert Bartosik - specjalista terapii uzależnień, certyfikowany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii;

Mł. Insp. Leszek Ciarkowski - Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Stargardzie Szczecińskim – mówił o wszystkich narkotykowych przestępstwach stwierdzonych w latach 2009-2011 na terenie działań KPP w Stargardzie Szczecińskim. Mówił o wykrywalności przestępstw z zakresu ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Pani Danuta Iwanicka-Żwańska - Prokurator mówiła nt.: ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, w szczególności w zakresie odstępowania od ścigania na rzecz leczenia, Panie: Elżbieta Stefaniak i Agnieszka Nowak-Zamołojko - przedstawicielki Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Stargardzie Szczecińskim zaprezentowały najważniejsze założenia Programu FreD (program wczesnej interwencji wobec młodzieży używającej środki psychoaktywne).





Ponadto w każdej szkole ponadgimnazjalnej, dla której podmiotem prowadzącym jest Powiat Stargardzki, przeprowadzone były dwugodzinne szkolenia dla rad pedagogicznych na temat:

- ✚ rozpoznawanie sytuacji zażywania dopalaczy, narkotyków;
- ✚ zasady pomocy dla ucznia i jego rodziny,
- ✚ przekierowania do leczenia odwykowego.

Młodzież uczestniczyła w zajęciach profilaktycznych pt.: „**Młodzież we współczesnym świecie – świat a narkotyki**”. Tematem godzinnego spotkania – w każdej szkole - była dyskusja na temat zagrożeń płynących z zażywania dopalaczy i innych środków psychoaktywnych. Ww. zajęcia profilaktyczne miały na celu: zapoznanie młodzieży z aktualną sytuacją zażywania narkotyków, zwiększenie motywacji młodych osób do odmawiania inicjacji narkotykowej, zwiększenie ich świadomości w zakresie epidemiologii chorób zakaźnych.

Z okazji Światowego Dnia Walki z HIV/AIDS - w Bursie Szkolnej - zorganizowana została prelekcja, podczas której młodzież zapoznana została z:

- ✚ zagrożeniami, wynikającymi z kupowania narkotyków od dilerów;
- ✚ stanem prawnym, dotyczącym posiadania i zażywania narkotyków;
- ✚ mitami i prawdą, dotyczącą narkotyków;
- ✚ systemem leczenia w Polsce - odnośnie zakażenia AIDS, HCV, HIV i gruźlicą.



Zajęcia w Bursie Szkolnej przeprowadził Robert Bartosik - specjalista terapii uzależnień, certyfikowany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Ponadto przedstawicielki: Państwowej Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Stargardzie Szczecińskim i Komendy Powiatowej Policji w Stargardzie Szczecińskim działaniami z zakresu profilaktyki narkomanii, w tym tzw. dopalaczy, objęły: w II Liceum Ogólnokształcącym w Stargardzie Szczecińskim - 153 uczniów w I Liceum Ogólnokształcącym w Stargardzie Szczecińskim - 53 uczniów (rozdano łącznie w obydwu szkołach ponad 400 szt. ulotek profilaktyczno - edukacyjnych).





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

---

### **REALIZACJA ZADANIA W ZAKRESIE UŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH INNYCH NIŻ ALKOHOL I ZWIĄZANYCH Z TYM SZKÓD ZDROWOTNYCH**

Powiat Stargardzki ogłosił otwarty konkurs ofert na realizację zadania publicznego w obszarze ochrony i promocji zdrowia, polegającego na opracowaniu i realizacji programu edukacyjno - profilaktycznego dla uczniów klas pierwszych ZS Nr 2 i ZS Nr 5 w Stargardzie Szczecińskim, w zakresie używania substancji psychoaktywnych innych niż alkohol i związanych z tym szkód zdrowotnych. Wybrana została oferta Zachodniopomorskiego Oddziału Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” z siedzibą w Szczecinie.

Zadanie realizowane było w okresie od września do grudnia 2012 r. Przeprowadzono wykłady i warsztaty dla uczniów wszystkich klas pierwszych Zespołu Szkół Nr 2 i Zespołu Szkół Nr 5 w Stargardzie Szczecińskim, podnoszące ich wiedzę w zakresie szkodliwości używania substancji psychoaktywnych. W Programie udział wzięło łącznie 316 uczniów, w tym z: ZS Nr 2 - 187 uczniów, z ZS Nr 5 - 129 uczniów.

Dzięki warsztatom i wykładom zwiększyła się własna świadomość ich uczestników (uczniów), że „branie” narkotyków jest sprzeczne z systemem wartości większości młodych ludzi. Młodzież otrzymała rzetelną wiedzę na temat konsekwencji zażywania narkotyków (również tylko okazjonalnie), na temat własnej odpowiedzialności za jakość życia oraz poczucia wpływu na swoje życie. Uczniowie byli bardzo zainteresowani tematyką warsztatów i wykładów, chętnie pracowali i brali udział w dyskusjach, nie bojąc się wyrażać własnej opinii, ponieważ jak twierdzili: *„na zajęciach panowała atmosfera otwartości i szczerości - ponieważ osoby prowadzące zajęcia były spoza grona pedagogicznego”*.





## VII. Cel operacyjny

**Wspieranie rozwoju i zdrowia fizycznego oraz psychospołecznego dzieci i młodzieży oraz dorosłych: - poprawa sposobu żywienia - zwiększenie aktywności fizycznej**

*W Polsce, jak również w innych krajach rozwijających się i rozwiniętych, zwiększa się liczba zachorowań na przewlekłe choroby niezakaźne. Najważniejszymi czynnikami ryzyka przypadku tych chorób są: wysokie ciśnienie krwi, wysokie stężenie cholesterolu w surowicy, do czego z kolei przyczyniają się: zbyt małe spożycie owoców i warzyw, nadwaga i otyłość oraz brak aktywności fizycznej. Polskie społeczeństwo cechuje niska aktywność fizyczna. Szacuje się, że zaledwie około 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu. Jak wynika z analiz, podstawową przyczyną takiego stanu rzeczy jest niska świadomość w zakresie potrzeb sportu i rekreacji. Zmianę tego stanu rzeczy mogą przynieść: programy uaktywniające społeczeństwo, promocja rekreacyjnej aktywności ruchowej, działania zwiększające świadomość społeczną nt. zdrowej i bezpiecznej diety, promocja zdrowia fizycznego i psychicznego – „w zdrowym ciele, zdrowy duch”.*

## HONOROWE KRWIODAWSTWO

W szkołach ponadgimnazjalnych powiatu stargardzkiego, pod honorowym patronatem Starosty Stargardzkiego – Waldemara Gila, trwają od czterech lat, akcje poboru krwi pn.: „Młodzieżowy Dar Krwi” - organizowane przez Rejonową Radę Honorowych Dawców Krwi Polskiego Czerwonego Krzyża w Stargardzie Szczecińskim.

W akcjach przeprowadzonych w naszych szkołach – np. tylko w roku szkolnym 2011/2012 pozyskano 55 850 ml „pełnej, młodej” krwi.



## DZIEŃ DAWCY SZPIKU – PRZYŁĄCZ SIĘ DO WALKI Z BIAŁACZKĄ!

Powiat Stargardzki przyłączył się również i był jednocześnie współorganizatorem „Dnia Dawcy Szpiku w Stargardzie Szczecińskim”. W dniu 23 września 2013 roku, w Galerii Handlowej „STARÓWKA” mieszkańcy powiatu stargardzkiego, rejestrowali się jako potencjalni dawcy szpiku.

Dzięki tej akcji, aż **201 osób** przyłączyło się do walki z białaczką, a tym samym ratowania życia innych - oddając próbki krwi oraz rejestrując się w bazie dawców szpiku kostnego.

Przeszczep zdrowych komórek macierzystych od „genetycznego bliźniaka“ to nieoceniony dar, który może być jedyną szansą na wyzdrowienie osób chorych na białaczkę.





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

Podczas tej akcji organizatorzy zaprosili wielu wyjątkowych gości m.in ośmioletnią Patrycję Mikanik, która otrzymała szpik od Macieja Stuhra. To ona i jej rodzice szczególnie mocno, ciepło i miło zachęcali niezdecydowanych do zarejestrowania się w Bazie Potencjalnych Dawców Szpiku. Kolejnym wyjątkowym gościem był mieszkaniec Szczecina Piotr Kuterowski, który 5 lat temu zarejestrował jako potencjalny dawca szpiku i kilka miesięcy temu oddał szpik dla sześciolatniej dziewczynki.



Na wszystkich uczestników akcji czekało mnóstwo niespodzianek. Były występy taneczne, wokalne, pokazy FIRE SHOW. Imprezę wsparli również motocykliści. Podczas akcji można było również odwiedzić stoiska PCK, PSSE, Komendy Powiatowej Policji oraz Powiatowego Rzecznika Konsumentów.

### REALIZACJA ZADANIA PUBLICZNEGO W ZAKRESIE NAUKI UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY W NAGŁYCH PRZYPADKACH ZAGROŻENIA ŻYCIA I ZDROWIA



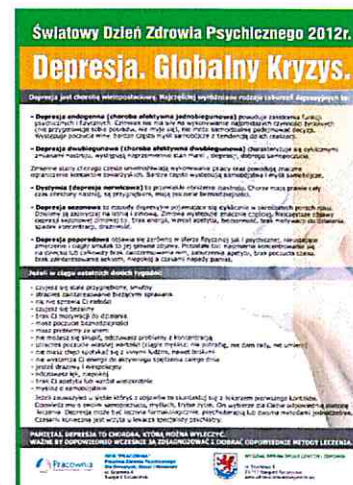
Powiat Stargardzki ogłosił otwarty konkurs ofert na realizację zadania publicznego w obszarze ochrony i promocji zdrowia, w zakresie nauki udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach zagrożenia życia i zdrowia – pt. „Pomóż sobie, pomagając innym”. Realizatorem zadania było stowarzyszenie WOPR Oddział w Stargardzie Szczecińskim, który przeszkolił 100 uczniów klas pierwszych Zespołu Szkół Budowlano-Technicznych w Stargardzie Szczecińskim. Spośród tej młodzieży wyłoniono 15 uczniów, którzy odbyli kursy na: kartę pływacką, ratownika WOPR i operatora AED. Wszyscy certyfikowani uczestnicy kursów przeszli chrzest, złożyli ślubowanie i odebrali legitymacje młodszego ratownika WOPR. Piętnastu młodych, fantastycznych ludzi stało się pełnoprawnymi, młodszymi ratownikami WOPR.





## ZDROWIE PSYCHICZNE

Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego mają na celu podniesienie świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego, a także propagowanie szerokiej dyskusji na temat zaburzeń psychicznych. W 2012 roku hasło przewodnie brzmiało: „**Depresja: kryzys globalny**”. Według Światowej Organizacji Zdrowia aż 350 milionów ludzi na świecie cierpi z powodu depresji. Co więcej, podkreśla się, że jest to jedna z najbardziej rozprzestrzeniających się chorób, która może dotknąć każdego. W obecnych rankingach najczęściej występujących chorób na świecie plasuje się ona na trzecim miejscu, jednak – zgodnie z szacunkami – już w 2030 r. może stać się najbardziej powszechną dolegliwością.



Depresja to zaburzenia nastroju, zahamowanie czynności psychicznych człowieka, czego wyrazem jest przygnębienie. Może dotknąć każdego – dorosłych, młodzież, a nawet dzieci. Nie jest oznaką słabości – jest chorobą. Ważne, aby szybko rozpoznać objawy i podjąć odpowiednie leczenie.

Depresja może znacząco zakłócić zdolności człowieka do pracy, nauki, a także codziennych, życiowych wyzwań. Nielezione zaburzenie depresyjne często bywa tragiczne w skutkach – może prowadzić do samobójstwa. Jednak należy pamiętać o tym, że depresja jest chorobą, którą można szybko zdiagnozować, a także skutecznie leczyć.

**"Depresja dzieci i młodzieży"** - pod takim tytułem, w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego, odbył się – w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego – wykład, skierowany był przede wszystkim do psychologów, pedagogów, nauczycieli, opiekunów i osób, które na co dzień pracują z dziećmi i młodzieżą (oczywiście z terenu powiatu stargardzkiego).

Wykład poprowadził pan Michał Sosnowski - psycholog, psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego w Stargardzie Szczecińskim.

Kolejny już rok, obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego Powiat Stargardzki organizuje i realizuje wspólnie z Ośrodkiem Psychoterapii i Szkoleń „PRACOWNIA”.







## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

W ramach powiatowych obchodów Dna Zdrowia Psychicznego, w siedzibie „PRACOWNII” odbył się również wykład otwarty pt. „Kryzys światowy przyczyną naszej depresyjności? Rozważania nad wartościami, potrzebami i naszym funkcjonowaniem w dobie kryzysu finansowego”.



Ponadto, w październiku i listopadzie 2012 r., specjaliści z Poradni Zdrowia Psychicznego przeprowadzili dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych - wykłady pod tytułem:

- 1) „Moja kobiecość. Moja męskość”. Po wykładzie odbyła się dyskusja o sferze emocjonalnej, związanej z wchodzeniem w dorosłość, dojrzałość;
- 2) „Jak uczyć się efektywnie?”. Na wykładzie psycholog przeprowadził test, w którym każdy mógł sprawdzić swój zakres potencjału do nauki oraz rodzaj własnej inteligencji.

Psycholog omawiał każdy rodzaj inteligencji i dawał wskazówki – jak się uczyć oraz, co można wykorzystać do pomocy w uczeniu się.

W RAMACH WSPIERANIA ROZWOJU I ZDROWIA FIZYCZNEGO ORAZ PSYCHOSPOŁECZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ DOROSŁYCH ORGANIZOWANO ZAWODY SPORTOWE I TURYSTYCZNE WE WSPÓLPRACY Z ORGANIZACJAMI POZARZĄDOWYMI, KLUBAMI SPORTOWYMI, JEDNOSTKAMI SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO ORAZ INNYMI INSTYTUCJAMI, W TYM:

- 1) Halowy Turniej Piłki Nożnej (MOS+KS Błękitni),
- 2) Ogólnopolski Turniej Piłki Ręcznej (LKS „INA” Rzeplino),
- 3) Turniej brydżowy i szachowy (Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów koło w Chociwlu),
- 4) Mistrzostwa Polski Juniorek i Kadetów w Zapasach (LKS „Feniks” Stargard),
- 5) Amatorska Liga Piłki Siatkowej (LUKS „Piątka” Stargard),
- 6) Powiatowe Biegi Przełajowe o Puchar Starosty Stargardzkiego (MOS Stargard),
- 7) Ogólnopolski Turniej Koszykówki Chłopców o Puchar Prezydenta RP (MOS Stargard),
- 8) Stargardzki Bieg Uliczny (Stowarzyszenie Weteranów LA),
- 9) Zawody „Z podwórka na stadion” (MOS Stargard),
- 10) Konkurs na największą rybę (Klub wędkarski „Starfish”),
- 11) VI Powiatowa Liga Plażowej Piłki Siatkowej (Gazeta lokalna 7 Dni Powiatu Stargardzkiego),
- 12) „Lato z piłką i nie tylko” (LZS Podlesie Sowno),
- 13) Maraton MTB „Dookoła Jeziora Miedwie” (Stargardzkie Towarzystwo Cyklistów),
- 14) VII Stargardzki Turniej Karate (Stargardzkie Stowarzyszenie Karate),
- 15) Memoriał Janiny Wielkoszewskiej „Złote Asy” (Stowarzyszenie „Brydż-Star” Stargard),
- 16) „Piłkarska Liga Oldbojów” (KS Kluczewia),





## INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO

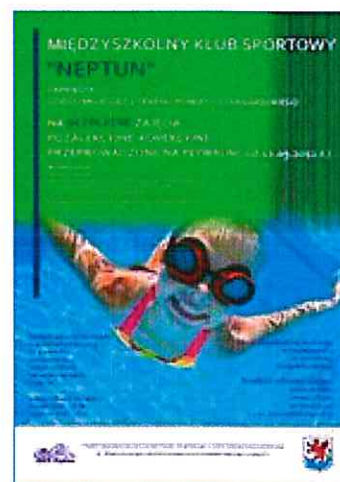
- 17) „Mistrzostwa Polski Powiatów w Brydżu Sportowym” (Brydż – Star Stargard Szczeciński),
- 18) Mistrzostwa Powiatu w Koszykówce i Siatkówce Kobiet i Mężczyzn oraz Mistrzostwa w Szachach organizowane przez Powiatowe Zrzeszenie LZS Stargard Szczeciński,
- 19) XI Powiatowy Ekologiczny Rajd Gwiaździsty (ZS Nr 1),
- 20) Mistrzostwa Powiatu w rajdach na orientację (ZS Nr 1),
- 21) obchody Światowego Dnia Turystyki,
- 22) Powiatowy Turniej Szachowy (MDK Mechanik),
- 23) Regaty o Błękitną Wstęgę Jeziora Miedwie (MDK),
- 24) Turniej Orlika o Puchar Premiera RP Donalda Tuska (ZS Nr 2),
- 25) Amatorski Bieg Rekreacyjny -Cztery Pory Roku- „Bieg Zimy” (Stargardzki Związek Weteranów LA).

### Zawody powiatowe i wojewódzkie:

- 1) Igrzyska Młodzieży Szkolnej (szkoły podstawowe),
- 2) Gimnazjada (gimnazja),
- 3) Licealiada (szkoły ponadgimnazjalne).

### BEZPŁATNE ZAJĘCIA POZALEKCYJNE - NA BASENIE!

W wyniku rozstrzygnięcia otwartego konkursu na realizację zadania publicznego w obszarze ochrony i promocji zdrowia, w zakresie podniesienia świadomości zdrowotnej społeczeństwa, w tym rozpowszechniania zdrowego stylu życia i możliwości oddziaływania na własne zdrowie - zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży pn.: ”Wspieranie rozwoju i zdrowia fizycznego oraz psychospołecznego dzieci i młodzieży” wybrana została oferta Międzyszkolnego Klubu Sportowego "NEPTUN" w Stargardzie Szczecińskim.



W okresie od września do grudnia 2012 r., 70 uczniów ze szkół podstawowych i gimnazjalnych z terenu powiatu stargardzkiego uczestniczyło w zajęciach pozaszkolnych, odbywających się na pływalni w Gimnazjum Nr 4 w Stargardzie Szczecińskim. Zajęcia polegały na zwiększeniu fizycznej aktywności dzieci i młodzieży (korekcja wad postawy). W ramach programu przeprowadzono także pogadanki dla rodziców nt. korekcji wad postawy oraz potrzeby samokontroli i przyjmowania właściwej postawy ciała przez dzieci. Poprzez udział w zajęciach ich uczestnicy nabyli umiejętności ruchowe, nauczyli się ćwiczeń, które korygują postawę ciała, nabyli również umiejętność samokontroli i samooceny własnej postawy ciała.





### VIII. Cel operacyjny

#### Wspieranie zadań prewencyjnych poprzez dostosowanie infrastruktury Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Stargardzie Szczecińskim

*Dostosowanie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego SP ZZOZ w Stargardzie Szczecińskim w zakresie sprzętu i aparatury do warunków określonych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 3 listopada 2011 r. w sprawie szpitalnego oddziału ratunkowego (Dz. U. Nr 237, poz. 1420).*

Powiat Stargardzki udzielił Samodzielnemu Publicznemu Zespołowi Zakładów Opieki Zdrowotnej w Stargardzie Szczecińskim dotacji z budżetu powiatu na 2012 r, w wysokości 250 000 zł z przeznaczeniem na dofinansowanie zakupu sprzętu i aparatury medycznej na doposażenie szpitalnego oddziału ratunkowego.



W ramach dotacji zakupiono następujący sprzęt i aparaturę medyczną:

- 1) przewoźny ultrasonograf,
- 2) stół zabiegowy z lampą operacyjną,
- 3) aparat do znieczulenia z wyposażeniem stanowiska do znieczulenia, mobilny,
- 4) aparat do znieczulenia z wyposażeniem stanowiska do znieczulenia wraz z zestawem monitorującym,
- 5) kardiomonitor – zestaw do monitorowania czynności życiowych - szt. 6,
- 6) defibrylator z kardiowersją i opcją elektrostymulacji serca - szt. 2,
- 7) zestaw do szybkiego przetaczania płynów - szt. 2,
- 8) elektryczne urządzenie do ssania - szt. 2,
- 9) aparat do powierzchniowego ogrzewania pacjenta - szt. 2,
- 10) zestaw do trudnej intubacji - szt. 2,
- 11) respirator stacjonarny,
- 12) pompy infuzyjne - szt. 5,
- 13) przenośny zestaw resuscytacyjny z niezależnym źródłem tlenu i respiratorem transportowym,
- 14) defibrylator półautomatyczny,
- 15) wózki transportowo- obserwacyjne - szt. 4.

Dzięki udzielonej dotacji z dniem 1 czerwca 2012 r., swoją działalność wznowił Szpitalny Oddział Ratunkowy.





### PODSUMOWANIE

Zgodnie z uchwałą Nr XXXII/347/09 z dnia 25 lutego 2009 r. (z późn. zm.) w sprawie przyjęcia „Programu Zdrowotnego Powiatu Stargardzkiego na lata 2009-2013”, Zarząd Powiatu ustala **corocznie** harmonogram realizacji Programu Zdrowotnego. Harmonogram określa cele operacyjne programu zdrowotnego, jakie w danym roku kalendarzowym będą realizowane. Zawiera również szacunkowe koszty realizacji poszczególnych działań oraz przewidywany termin ich wykonania.

Przedmiotowa informacja jest szczegółowym opracowaniem na temat **działań przeprowadzonych w roku 2012** - w formie liczbowej oraz opisowej.

Należy zwrócić uwagę, że działania z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki mają charakter długofalowy i efekty w postaci poprawy wskaźników nie będą zauważalne natychmiastowo, tylko w przeciągu kilku, a nawet kilkunastu lat oraz będą uzależnione od ilości osób objętych profilaktyką. Dlatego niezmiernie ważna jest konsekwencja w realizacji celów programowych, koncentracja na wybranych celach oraz powszechna skala oddziaływania na najważniejsze czynniki zagrożenia zdrowia.

Należy zwiększyć motywację mieszkańców powiatu i zachęcić ich do udziału w badaniach profilaktycznych oraz dotrzeć do tych osób, które mają szczególnie utrudniony dostęp do świadczeń zdrowotnych.

Należy pamiętać, że profilaktykę należy zaczynać od dziecka i dlatego tak ważne w ochronie zdrowia jest to, aby nawyki kształtować od najmłodszych lat!

W związku z postępem technologicznym i wynikającą z niego zmianą stylu życia należy przyjąć hipotezę, iż liczba dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych z problemami zdrowotnymi będzie wzrastać. Szczególnie dotyczyć będzie to tzw. chorób cywilizacyjnych, do których zaliczamy nowotwory, choroby układu krążenia oraz cukrzycę, dlatego działania skierowane winny być na zapobieganie tym właśnie schorzeniom.