

UCHWAŁA NR XII/57/11
RADY MIEJSKIEJ W JAWORZYNIE ŚLĄSKIEJ

z dnia 26 października 2011 r.

w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011 - 2015

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 z późn. zm.) oraz art. 1 ust. 1 i art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 1994 r. Nr 111, poz. 535 z późn. zm.), Rada Miejska w Jaworzynie Śląskiej uchwala co następuje:

§ 1. Przyjmuje się Gminny Program Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011 - 2015, który stanowi Załącznik Nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Jaworzyny Śląskiej.


§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

PRZEWODNICZĄCY
Rady Miejskiej
Artur Nazimek
Artur Nazimek

Uzasadnienie

Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego w art. 2 ust. 4 pkt 1 stanowi, że prowadzenie działań określonych w narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego należy do zadań własnych samorządów województw, powiatów i gmin. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 lutego 2011 r. (Dz. U. z 2011 r. Nr 24, poz. 128) w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego nakłada na samorzady gmin zadania upowszechniania wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu. Wobec powyższego przyjęcie Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego jest zasadne.

PREMISTRZ



2015.02.11.200101942

Załącznik Nr 1

do Uchwały Nr XII/57/2011

Rady Miejskiej w Jaworzynie Śląskiej

z dnia 26 października 2011 r.

GMINNY PROGRAM
PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO
NA LATA 2011-2015

PRZEWODNICZĄCY
Rady Miejskiej
Artur Nazimek
Artur Nazimek

Jaworzyna Śląska, październik 2011 rok

SPIS TREŚCI:

- I.** Wprowadzenie.
- II.** Realizacja Gminnego Programu Promocji Zdrowia na lata 2011-2015.
- III.** Kierunki działania Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015.
- IV.** Podsumowanie.

I. WPROWADZENIE

Podstawą opracowania Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015 jest:

- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 1994 r. Nr 111, poz. 535 z późn. zm.),
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2011 r. Nr 24, poz. 128).

Ilekróć w niniejszym programie jest mowa o:

Promocji zdrowia – należy przez to rozumieć promocję zdrowia psychicznego,

Ochronie zdrowia – należy przez to rozumieć ochronę zdrowia psychicznego.

Gminny Program Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015 oparty jest na zasadzie integracji działań, na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia społeczności lokalnej ze szczególnym uwzględnieniem promocji zdrowia psychicznego.

Promocja zdrowia może być realizowana przez różne podmioty i w różnych miejscach, począwszy od zakładów opieki zdrowotnej, poprzez szkoły, zakłady pracy, organizacje pozarządowe i społeczność lokalną.

Działania na rzecz promocji zdrowia mają więc tym większe szanse powodzenia im więcej jednostek, grup społecznych w nim uczestniczy. Przyjmuje się, że współpraca w każdej dziedzinie wymaga inicjatyw, zrozumienia i wzajemnego zainteresowania. Dlatego też w działaniach na rzecz zdrowia psychicznego liczy się każdy mieszkaniec indywidualnie oraz grupowo, rodziny, pracownicy zakładów pracy i cała społeczność lokalna.

Stan zdrowia psychicznego społeczeństwa zależy w dużej mierze od tego, jaki prowadzą styl życia oraz co robią, aby swoje zdrowie zachować i chronić.

Na podstawie Narodowego Programu Zdrowia ustalono, że zdrowie człowieka zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników, wśród których wyróżnia się:

- styl życia – ok. 50 % udziału,
- środowisko fizyczne (naturalne oraz tworzone przez człowieka) i społeczne życia, pracy, nauki – ok. 20 %,
- czynniki genetyczne (dziedziczne predyspozycje wrodzone, cechy systemu immunologicznego) – ok. 20 %,
- działalność służby zdrowia – ok. 10 %.

Do ważnych przesłanek zachowania zdrowia należą także warunki społeczno-ekonomiczne.

Ochrona zdrowia rozpatrywana jest więc jako strategia zdrowego stylu życia, której niejako twórcą jest każdy człowiek, za którą jesteśmy odpowiedzialni my sami, a nie tylko system opieki zdrowotnej. Wizja ta uświadamia nam konieczność:

- zmiany sposobu myślenia o tym, kto jest odpowiedzialny za zdrowie jednostki i społeczeństwa,
- wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie, poprzez modyfikację zachowań i stylu życia.

W promocji zdrowia psychicznego przywiązuje się ogromną wagę do jednostkowej odpowiedzialności za zdrowie człowieka. Każdy człowiek dokonuje w codziennym życiu wyborów, które bądź szkodzą zdrowiu, bądź je wspomagają. Rodzaj podejmowanych decyzji zależy niewątpliwie od człowieka. To jednak, jakie ma możliwości wyboru, uzależnione jest już od szeregu czynników, na które często sam nie ma wpływu.

Promocja zdrowia jest więc procesem zmierzającym do zachowania zdrowia. Działania promocyjne i profilaktyczne często w mniejszym lub większym stopniu zachodzą na siebie. Profilaktyka – jest jedną z procedur ingerowania w rzeczywistość społeczną i świadomość kształtowania rozwoju tej rzeczywistości.

Celem głównym Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego jest promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Celami szczegółowymi Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego są:

1. W zakresie promowania zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym:
 - upowszechnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego,
 - kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego,
 - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu.
2. Zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Narodowy Program Zdrowia Psychicznego stanowi ogólne ramy dla Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015.

Zadaniem tego Programu jest to, aby promocja zdrowia psychicznego stała się czynnikiem integrującym wszystkie środowiska lokalne.

Głównymi adresatami przedsięwzięć i inicjatyw zmierzających do poprawy stanu zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym są:

- wszyscy mieszkańcy Gminy Jaworzyna Śląska,

- nauczyciele, pedagodzy, psychologowie,
- uczniowie, wychowankowie.

Zachowania zdrowotne przejawiają się wskutek np. wzorów rodzinnych, tradycji, mody, niewiedzy, przyzwyczajenia, itp. Stąd działania zawarte w Gminnym Programie Promocji Zdrowia Psychicznego zostały tak sformułowane, by położyć nacisk na działania zapobiegawcze, dotyczące w szczególności profilaktyki przeciwdziałające zachowaniom szkodliwym dla zdrowia.

Ze względu na to, że pragniemy przede wszystkim promować zdrowie i polepszać działania, zostały one skoncentrowane głównie na placówkach oświatowych.

Promowanie zdrowego stylu życia w odniesieniu do dzieci i młodzieży, szczególnie w środowisku nauczania i wychowania należy uznać za zadanie pierwszoplanowe. Jest to bowiem obowiązek dorosłych, gdyż zdrowie dzieci i młodzieży to pewien zasób i potencjał dla przyszłych pokoleń dorosłych, dla całych rodzin i następnych pokoleń. Należy również uznać, iż bardzo istotne jest również wychowanie zdrowotne, skierowane nie tylko na dzieci i młodzieży, ale i bezpośrednich opiekunów.

II. REALIZACJA GMINNEGO PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA LATA 2011-2015

Skuteczność realizacji tak szerokiego Programu wymaga zapewnienia określonych warunków, w tym szczególnie:

1. Upowszechnienia celów i zadań Programu.
2. Przygotowania odpowiednich materiałów informacyjnych, dostosowanych do potrzeb różnych grup ludności.
3. Opracowania szczegółowych programów i harmonogramu działań przez wszystkich uczestników realizacji Programu i zapewnienia odpowiednich środków finansowych w swoich budżetach przez jednostki odpowiedzialne za realizację zadań.
4. Nadanie priorytetu problematyce ochrony zdrowia psychicznego i różnym przedsięwzięciom profilaktycznym.
5. Zapewnienia odpowiednich środków na wdrażanie projektów promocji zdrowia psychicznego i edukacji zdrowotnej na poziomie lokalnym.

Wdrożenie w życie Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015 stanowić będzie ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego mieszkańców Gminy. Promocja zdrowia psychicznego powinna być zatem czynnością ciągłą, a to oznacza,

że czynność ta powinna być realizowana nieprzerwanie, niezależnie od ewentualnych zmian składu zespołu osób przygotowujących projekty, czy osób odpowiedzialnych za ich wdrażanie.

Jednym z istotnych czynników powodzenia programu profilaktycznego, podobnie jak każdej działalności społecznej realizowanej na poziomie lokalnym, jest jego akceptacja w społeczności. Widoczność społeczna podjętych działań i ich efektów winny stać się stałym elementem życia społeczności.

Celem strategicznym Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015 jest promocja zdrowia psychicznego, jako czynnik integrujący wszystkie środowiska lokalne.

Cele operacyjne:

1. Zwiększenie poziomu wiedzy poprzez rozwój promocji zdrowia w Gminie Jaworzyna Śląska.
2. Upowszechnienie informacji i edukacji zdrowotnej.
3. Kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych.
4. Aktywizacja instytucji, organizacji, stowarzyszeń i ludności w obszarze promocji zdrowia psychicznego.

Finansowanie zadań odbywać się będzie w ramach:

- budżetu Gminy Jaworzyna Śląska,
- własnych budżetów (podmioty statutowo podejmujące działania na rzecz zdrowia).

Realizatorzy programu:

- Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej,
- Placówki oświatowo-wychowawcze Gminy Jaworzyna Śląska:
 - Szkoła Podstawowa w Jaworzynie Śląskiej,
 - Szkoła Podstawowa w Pastuchowie,
 - Szkoła Podstawowa w Starym Jaworowie,
 - Gimnazjum Nr 1 w Jaworzynie Śląskiej,
 - Przedszkole Samorządowe z Grupą Żłobkową w Jaworzynie Śląskiej,
- Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaworzynie Śląskiej,
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
- Samorządowy Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna w Jaworzynie Śląskiej.

Współrealizatorzy programu:

- Samorządowa Przychodnia Zdrowia w Jaworzynie Śląskiej,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Sanus” w Jaworzynie Śląskiej,
- Posterunek Policji w Jaworzynie Śląskiej,
- Stowarzyszenia,
- Fundacje,
- Organizacje społeczne,
- Organizacje samorządowe.

III. KIERUNKI DZIAŁANIA GMINNEGO PROGRAMU ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA LATA 2011-2015

Lp.	Kierunki działania	Koncepcje i realizacja	Realizatorzy
1.	Aktywizacja instytucji, organizacji, stowarzyszeń i lokalnej ludności w obszarze promocji zdrowia psychicznego	<ol style="list-style-type: none"> Przekazanie Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015 realizatorom i współrealizatorom programu wraz z zaproszeniem do współpracy. Ogłaszanie konkursów na realizację zadań i programów z zakresu ochrony zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej
2.	Propagowanie w szkołach idei promocji zdrowia psychicznego	<ol style="list-style-type: none"> Zorganizowanie zebrania z osobami wytypowanymi przez dyrektorów (pedagogzy szkolni, nauczyciele, pielęgniarki szkolne, zainteresowani) oraz z osobami dysponującymi doświadczeniem w realizacji celów „zdrowej szkoły”. Zorganizowanie szkolnych zespołów ochrony zdrowia – wytypowanie koordynatora ochrony zdrowia psychicznego w placówkach oświatowych. Wprowadzenie programów profilaktycznych: <ol style="list-style-type: none"> „Mleko...” „Owoce...” Realizowanie programów profilaktycznych z zakresu zdrowia psychicznego nastolatków (anoreksja, depresje wczesno dziecięce oraz stosowania anabolików). 	<ul style="list-style-type: none"> Dyrektorzy szkół
3.	Eksponowanie w środowisku społeczności lokalnej ważnych dni dla ochrony zdrowia.	<p>Rozpowszechnienie informacji nt. terminu ważnych dni dla ochrony zdrowia oraz przypominanie ich podczas różnych przedsięwzięć na rzecz zdrowia „Żyję zdrowo i bezpiecznie – Super klasa”, „Zachowaj trzeźwy umysł”, „Polska biega”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej, OPS GKRPA placówki oświatowo-wychowawcze
4.	Zwiększenie świadomości społeczności w zakresie ochrony zdrowia.	<ol style="list-style-type: none"> Prowadzenie edukacji prozdrowotnej społeczeństwa w zakresie przeciwdziałania nałogowi palenia tytoniu i innym uzależnieniom. Profilaktyka zdrowia kobiet. Realizacja Gminnych Programów Profilaktycznych dotyczących rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii 	<ul style="list-style-type: none"> Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej, zakłady opieki zdrowotnej

5.	<p>Rozwój przedsięwzięć poprawiających jakość życia na rzecz osób starszych.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwój wolontariatu i pomocy sąsiedzkiej. 2. Tworzenie grup wsparcia dla osób starszych i samotnych. 3. Edukacja społeczeństwa na temat przygotowania rodziny do pełnienia funkcji opiekuńczych nad osobami starszymi. 4. Organizacja życia społeczno – kulturalnego. 5. Rozwój form aktywnego wykorzystania czasu wolnego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ośrodek Pomocy Społecznej, - organizacje pozarządowe.
6.	<p>Promowanie programów i przedsięwzięć prozdrowotnych</p> <ol style="list-style-type: none"> a) zdrowy i racjonalny sposób odżywiania, b) profilaktyka wad postawy, c) zapewnienie bezpieczeństwa w szkole, d) przeciwdziałanie uzależnieniom. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propagowanie zdrowej żywności w sklepiku szkolnym i w szkolnej stołówce. 2. Upowszechnianie wśród uczniów, nauczycieli i rodziców jadłospisów zdrowego żywienia. 3. Promowanie zasad prawidłowego żywienia oraz postępowania mającego na celu zmniejszenie otyłości. 1. Systematyczne organizowanie gimnastyki śródlekcyjnej, w klasach I-III. 2. Wykorzystanie bazy sportowo-rekreacyjnej poza godzinami zajęć szkolnych. 1. Zintensyfikowanie działań nauczycieli i uczniów w celu eliminacji urazów podczas przerw międzylekcyjnych. 2. Przeprowadzenie systematycznych przeglądów szkół pod kątem zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom i młodzieży. 1. Prowadzenie w szkołach programów edukacyjnych, dostarczających wiedzy o przyczynach i skutkach nadużywania środków odurzających. 2. Wprowadzenie specjalnych spotkań dla rodziców, poświęconych specyficznym problemom wieku dorastania, budowaniu konstruktywnej komunikacji, dialogu z młodymi ludźmi, wzmacnianiu pozytywnych zachowań wychowawczych, przekazywaniu informacji nt. pierwszych oznak „brania”. 3. Stworzenie szerokiego poradnictwa dla rodzin z problemem uzależnienia. 	<ul style="list-style-type: none"> - dyrektorzy placówek oświatowych, - pielęgniarki szkolne - dyrektorzy szkół, nauczyciele - SOKiBP - dyrektorzy szkół, - Posterunek Policji w Jaworzynie Śląskiej. - pedagodzy szkolni, - poradnia psychologiczno-pedagogiczna, - organizacje, stowarzyszenia i inne jednostki,

	<p>c) dbałość o zdrowie psychiczne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wspieranie realizacji programów promujących ruch i aktywny styl życia, jako element zdrowia psychicznego. 2. Podejmowanie działań prewencyjnych w sytuacji przewlekłego stresu. 3. Organizacja różnych form edukacji dot. radzenia sobie ze stresem wśród dzieci i młodzieży. 4. Układanie tygodniowych rozkładów zajęć szkolnych zgodnie z normami higieny szkolnej. 	<p>- Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej, - nauczyciele, pielęgniarki pedagogzy szkolni, - OPS - Posterunek Policji w Jaworzynie Śląskiej.</p>
<p>7.</p>	<p>Efektywne spędzanie wolnego czasu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dotowanie realizacji programów rozwijających kulturę fizyczną u uczniów. 2. Popieranie inicjatyw angażujących dzieci i młodzież oraz rozwijających ich różnorodnie zainteresowania. 3. Organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych. 4. Udział rodzin w aktywnych formach wypoczynku. 5. Udostępnianie sal gimnastycznych po zajęciach lekcyjnych. 6. Reaktywowanie bądź organizowanie kół zainteresowań w szkołach oraz klubów osiedlowych. 7. Powiększanie oferty przez placówki kultury, sportu i rekreacji o elementy propagowania zdrowego stylu życia. 	<p>- Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej, - kluby sportowe, - organizacje pozarządowe, - szkoły – przedszkola, - GKRPA, - SOKiBP.</p>
<p>8.</p>	<p>Promowanie zdrowia wśród pracowników, członków organizacji i stowarzyszeń.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych i informacyjnych. 2. Umożliwienie prowadzenia różnych form edukacji. 3. Przestrzeganie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. 4. Organizowanie imprez integracyjnych, uwzględniających elementy promocji zdrowia oraz propagujące ruch na świeżym powietrzu. 	<p>- Urząd Miejski w Jaworzynie Śląskiej, - zakłady opieki zdrowotnej, - organizacje pozarządowe, -SOKiBP, - OPS</p>

IV. PODSUMOWANIE

Gminny Program Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2011-2015, ma za zadanie zaprezentowanie przyszłym realizatorom wykazu problemów, które należy dostrzegać wokół siebie oraz listę celów, kierunków działania, które winny być uwzględniane dla osiągnięcia poprawy stanu zdrowia mieszkańców Gminy Jaworzyna Śląska podczas podejmowania różnych działań prozdrowotnych.

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.

Przedstawiony „Program” nie ma charakteru jednorazowego, akcyjnego – jest to koncepcja długoterminowych, zintegrowanych i systematycznych działań.

Ważnym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie psychiczne oraz poczucie szczęścia i spełnienia w życiu jest rozwijanie własnych zainteresowań, praca, zabawa, nauka przez zabawę, edukacja, kultura i kultywowanie zdrowej filozofii życiowej, umiejętność dopasowania się i zharmonizowania swojego świata wewnętrznego ze światem zewnętrznym.