

## RAPORT KOŃCOWY Z REALIZACJI PROGRAMU POLITYKI ZDROWOTNEJ

Data wpływu:.....
Sygn. akt: .....
wypełnia Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji

<p style="text-align: center; color: red; margin: 0;"><b>POWIAT OLECKI</b></p> <p style="text-align: center; color: red; margin: 0;"><i>19-400 Olecko, ul. Kolejowa 32</i></p> <p style="font-size: small;">oznaczenie podmiotu składającego raport końcowy z realizacji programu polityki zdrowotnej</p>	<h3 style="margin: 0;">Raport końcowy z realizacji programu polityki zdrowotnej</h3>
Nazwa programu polityki zdrowotnej:	<p style="margin: 0;"><b>POWIATOWY PROGRAM ZDROWOTNY „ZAPOBIEGANIE NADWADZE I OTYŁOŚCI ORAZ PRZEWLEKŁYM CHOROBYM NA LATA 2011 – 2017”</b></p>
Przewidziany w programie polityki zdrowotnej okres jego realizacji: <b>2011-2017, tj. 7 lat</b>	Faktyczny okres realizacji programu polityki zdrowotnej: <b>2011-2017, tj. 6 lat</b>
Opis sposobu osiągnięcia celów programu polityki zdrowotnej:	
<p>Powiatowy program zdrowotny „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom na lata 2011 - 2017” został przyjęty do realizacji uchwałą Nr XIV/90/2011 Rady Powiatu w Olecku dnia 29 grudnia 2011 r.</p> <p>Pierwsze działania w ramach jego realizacji zaczęto w 2012 r., czyli faktyczny czas trwania programu to 6 lat.</p>	
<b>Cele ogólne programu:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zmniejszenie, głównie poprzez poprawę żywienia i wzrost aktywności fizycznej, częstości występowania nadwagi i otyłości wśród mieszkańców powiatu oleckiego.</li> <li>2. Zmniejszenie zachorowalności i umieralności na przewlekłe choroby niezakaźne w powiecie oleckim (choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę typu II, nadciśnienie tętnicze i inne).</li> </ol>	
<b>Cele szczegółowe programu:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiększenie świadomości żywieniowej mieszkańców.</li> <li>2. Zmniejszenie częstości występowania chorób dieto zależnych.</li> <li>3. Wypracowanie modelu postępowania zwiększającego aktywność fizyczną wszystkich grup wiekowych i wzrost świadomości społecznej o roli ruchu w zachowaniu optymalnego stanu zdrowia i sprawności fizycznej.</li> <li>4. Zmniejszenie częstości występowania nadwagi i otyłości.</li> <li>5. Poprawa żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.</li> <li>6. Obniżenie częstości występowania przedwczesnej niepełnosprawności fizycznej oraz przedwczesnej umieralności z powodu chorób układu krążenia, nowotworów żywieniowozależnych oraz chorób układu pokarmowego.</li> <li>7. Wydłużenie dalszego przeciętnego trwania życia.</li> <li>8. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.</li> <li>9. Zmniejszenie kosztów leczenia przewlekłych chorób niezakaźnych oraz skutków ekonomicznych niepełnosprawności i przedwczesnej umieralności.</li> </ol>	
<p>Aby osiągnąć założone cele programu skupiono się głównie na podnoszeniu świadomości zdrowotnej społeczeństwa, zachęceniu do wykonywania badań profilaktycznych i aktywności fizycznej oraz prowadzenia zdrowego stylu życia i odżywiania.</p>	

Podjęmowano m.in. następujące działania aby osiągnąć założone cele programu:

1. Warsztaty pod hasłem „Przyjdź po zdrowie i weź je sobie!”. Podczas których uczestników zapoznano z zagadnieniami z zakresu dietytyki i zdrowego stylu życia. Informowano, iż w wyniku nieprawidłowego odżywiania: ludzie chorują na choroby przewlekłe, cierpią na niedobór witamin i minerałów. W trakcie zajęć wszystkim uczestnikom dokonano pomiaru wagi i tkanki tłuszczowej oraz wyliczenia wieku biologicznego, który jest odzwierciedleniem stanu naszego organizmu. Podczas warsztatów uczestnicy pod okiem instruktorów przygotowywali soki owocowe, dania kuchni śródziemnomorskiej, uczyli się carvingu, (tj. sztuki tworzenia dekoracji z warzyw i owoców). Wskazano sposoby, jak kolorowo, pysznie i oryginalnie może być na stole na co dzień i od święta.
3. Zajęcia fitness, gdzie uczestnicy nauczyli się jak dbałość o ciało i umysł poprzez różne formy ruchu dostosowane do potrzeb i możliwości ćwiczącego, poznali Nordic Walking (sport, polegający na marszu z kijami).
4. Spotkania edukacyjne pn. „Wyzwanie na odchudzanie!” – dla osób, które nie czuły się na siłach chudnąć indywidualnie i zapisały się do grupy, która czyniła to pod okiem specjalistów.
5. „Warsztaty Kulinarne”. Mieszkańcy powiatu wzięli udział w prelekcji na temat składu produktów żywnościowych. Dietytyka informowała, jaki wpływ na zdrowie, samopoczucie i wygląd człowieka ma jedzenie. Dieta powinna być naturalna i zrównoważona, pozbawiona składników przetworzonych i chemicznych. Przed zakupem produktu warto więc przeczytać etykietę. Uczestnicy mogli zobaczyć i przekonać się w pracowni gastronomicznej, że można szybko i smacznie samemu przygotować zdrowe posiłki z produktów. Przekonywano, że zdrowe odżywianie to także odpowiednie i samodzielne przyrządzanie potraw.  
Uczestnicy w zespołach przygotowywali również samodzielnie potrawy.  
Skorzystali również ze zorganizowanych różnych form aktywności fizycznej, tj. aerobik wodny, callanetics, nordic walking.
6. „METAMORFOZĘ” – akcję promującą zdrowy styl życia. Zgodnie z nazwą, celem jej była przemiana sposobu myślenia, postępowania i również wyglądu uczestników. Zajęcia poprowadzili: psycholog, dietytyk, fryzjer, kosmetyczka, instruktor personalny i kucharz. Zajęcia teoretyczne połączono z warsztatami kulinarnymi na których grupa uczyła się przygotowywania zdrowych dań kuchni włoskiej. Profesjonaliści udzielali uczestniczkom rad i wskazówek dotyczących zdrowej diety, właściwego gotowania, uczesania, makijażu i doboru kolorów do typu urody. W trakcie spotkania instruktor personalny i dietytyk dokonali pomiaru składu masy ciała uczestnikom (tj. ilościowej zawartości tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, tkanki kostnej i ilości wody w organizmie).
7. „Zwalczanie otyłości i nadwagi oraz chorób przewlekłych” – konferencja, podczas której poinformowano, że w powiecie od 2007 r. następuje zarówno wśród dzieci jak dorosłych znaczący wzrost występowania otyłości, cukrzycy, choroby naciśnieniowej i nowotworów. Celem jej było wskazanie, że każdy moment na zmianę trybu życia jest dobry, a profilaktyka jest o wiele tańsza niż leczenie! Ze względu na niską świadomość zagrożenia otyłością i jej skutkami zaproszono uczestników spotkania do włączenia się w działania z zakresu profilaktyki zdrowotnej planowane od 2013 roku. Mające na celu przekonanie dzieci i młodzieży, a także dorosłych mieszkańców powiatu do zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej.
8. Spotkania z mieszkańcami z zakresu edukacji zdrowotnej. W ramach realizowanego powiatowego programu przeprowadzono w latach 2013 – 2016 spotkania z zakresu edukacji zdrowotnej, dotyczące zapobiegania nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym.  
Odbyły się one w przedszkolach, szkołach, urzędach, świetlicach wiejskich, placówkach pomocy społecznej (ŚDS, DPS, Domy Dziecka) i w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Olecku. Podczas spotkań prelegenci informowali uczestników, że zdrowie nie jest dane raz na całe życie. Każdy człowiek jest narażony na zachorowanie. Zachęcali do przestrzegania zasad zdrowego trybu życia, który poprawia stan zdrowia, wpływa na lepsze samopoczucie, kondycję i urodę. Dzięki aktywności fizycznej kształtuje się sylwetkę, poprawia elastyczność mięśni, nadaje właściwą postawę sylwetce oraz usprawnia metabolizm. Zdrowa dieta dostarcza niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania składników. Dzięki nim powstaje bariera ochronna przed wieloma chorobami. Zdrowa dieta, to zdrowe produkty pozbawione dodatków chemicznych. Prelegenci informowali, iż należy wyrobić w sobie prawidłowe nawyki żywieniowe. Przekonywali do prowadzenia zdrowego stylu życia, aby poprawić ogólny stan zdrowia lub zapobiec wystąpieniu wielu przewlekłych chorób. Podkreślano, iż należy stosować tzw. „Europejski Kodeks Walki z Rakiem” z którym również zapoznano uczestników. Zachęcano do czytania etykiet produktów oraz samodzielnego wykonywania posiłków. Każde spotkanie kończyło się podsumowaniem zdobytej wiedzy.
9. „Zaburzenia odżywiania, choroby przewlekłe, ...” konferencja, która skupiła się na klinicznym obrazie wybranych zaburzeń psychicznych takich jak – anoreksja, bulimia, depresja - w kontekście zaburzeń odżywiania.
10. „Przeszczep – dar nowego życia” - spotkanie edukacyjne zorganizowano dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych w celu zwrócenia uwagi na konieczność dbania o własne zdrowie, prowadzenia zdrowego trybu życia i regularnego wykonywania badań profilaktycznych. Osoby po przeszczepie informowały młodzież z jakiego powodu dokonano u nich przeszczepu serca. Podkreślano jak ważne jest dbanie o własne zdrowie i właściwe odżywianie.
11. W latach 2012 – 2017 każdego roku trwania programu zorganizowano festyn rodziny pod hasłem przewodnim „Zdrowa rodzina – szczęśliwa rodzina”. Impreza służyła umacnianiu rodziny i promowaniu zdrowego odżywiania oraz zachęceniu mieszkańców naszego powiatu do regularnego wykonywania badań profilaktycznych. Zaproszeni wystawcy

oferowali degustację oraz zakup swoich wyrobów. Można było spróbować dań regionalnych, pieczywa wytwarzanego na starych recepturach, miodu, wyrobów mleczarskich i masarskich, a także wyrobów cukierniczych. Zachęcano do zakupu wyrobów pozbawionych dodatków chemicznych.

Podczas festynów wykonywano badania profilaktyczne, tj. badanie: ciśnienia krwi, poziomu cukru (bezpłatnie przekazano 80szt. glukometrów wśród osób u których stwierdzono bardzo zwiększony poziom cukru), dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu, mammograficzne oraz obliczano wskaźnik masy ciała BMI, udzielano krótkich porad dietetycznych, a także instruktażu usuwania kleszcza.

12. „Prostata na lata” - ogólnopolska kampania edukacyjna, w której realizację powiat włączył się, ponieważ rak prostaty jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn oraz trzecią przyczyną zgonów na choroby nowotworowe. Nowotwór najczęściej rozpoznaje się u osób np.: spożywających dużą ilość mięsa, tłuszczu i małą ilość warzyw, stosujących używki, w tym alkohol (zwłaszcza wysokoprocentowy).

W związku z powyższym zachęcano mężczyzn do prowadzenia zdrowego trybu życia i zgłaszania się do urologa na badanie profilaktyczne. U znacznej części pacjentów, zwłaszcza chorych na nowotwór o niskim stopniu zaawansowania, choroba przebiega bezobjawowo. Wielu mężczyzn odwleka wizytę u urologa. Spowodowane jest to zarówno skrzepowaniem, jak i brakiem podstawowej wiedzy na temat tego nowotworu oraz możliwości jego leczenia. W ramach kampanii na terenie powiatu zostało zorganizowane:

- Spotkanie dla mężczyzn z zakresu edukacji zdrowotnej.
- W Dniu Ojca – dzień świadomości raka prostaty. W zakładach opieki zdrowotnej i aptekach edukowano mężczyzn poprzez ulotki z zakresu profilaktyki raka prostaty.
- „Biała Niedziela – badanie prostaty”.

Kampania miała na celu zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat raka gruczołu krokowego. Działania były podejmowane, aby wesprzeć pacjentów w ich walce z chorobą nowotworową. Jednak najważniejsze było, aby przełamać wstyd i tabu związane z chorobami gruczołu krokowego.

13. Badanie densytometryczne (gęstości kości) - zorganizowano dla mieszkańców powiatu. Wykonywano je w autobusie, wyposażonym w specjalistyczny sprzęt. Wykonywane było za pomocą promieni roentgena. Pacjenci otrzymywali wynik zaraz po badaniu. Osteoporoza to choroba przewlekła polegającej na zaniku masy kostnej. Wywoływana jest przez tzw. czynniki ryzyka. Ich mianem określamy cechy dziedziczne oraz te związane zarówno z fizjologią naszego organizmu jak i niestety niewłaściwym trybem życia i odżywiania. Do najważniejszych z nich należą m.in. niewystarczająca ilość wapnia w diecie, niedostateczny poziom aktywności fizycznej, palenie papierosów, alkohol, ... Osoby ze złym wynikiem badania były kierowane na konsultację lekarską (zorganizowaną w ramach badań).

14. „ Białe niedziele ” – podczas których mieszkańcy zgłaszali się w celu wykonania badań profilaktycznych. Podczas akcji wykonywano:

- badanie prostaty,
- badanie mammograficzne,
- badanie ciśnienia krwi,
- oznaczenie poziomu cukru,
- pomiar składu masy ciała,
- udzielono konsultacji dietetycznych,
- wyliczenie wieku biologicznego,
- pomiar wagi i wzrostu,
- pomiar dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu,
- badanie cytologiczne,
- a także prowadzono instruktaż usuwania kleszcza.

Uczestników zachęcano do prowadzenia zdrowego stylu życia i odżywiania, systematycznego wykonywania badań profilaktycznych.

15. Rozbudowano i zmieniono szatę graficzną strony internetowej Starostwa Powiatowego dotyczącą profilaktyki zdrowotnej. Informacje rozszerzono, w tym m.in.: o zapobieganie nadwadze i otyłości . Na stronie umieszczono również prezentacje wykładowców (ze spotkań edukacyjnych i konferencji). Zamieszczono szczegółowe informacje o aktywnych formach ruchu. Ruch to zdrowie - od wielu lat powtarzają to lekarze, terapeuci i fizjoterapeuci. Jednak forma ruchu musi być właściwie dobrana, tak aby nie przyczyniała się do pogorszenia stanu zdrowia, czy powstania niepełnosprawności. Wielkość obciążeń i ich rodzaj musi być dostosowany odpowiednio do wieku ćwiczącego, stanu jego układu krążenia, oddechowego, narządu ruchu i chorób współistniejących. Aby ułatwić mieszkańcom wyboru właściwej aktywności fizycznej na w/w stronie internetowej powiatu umieszczono informacje o następujących formach ruchu: aerobik, aerobik wodny, bieganie, jazda na rolkach, jazda na rowerze, normic walking, pływanie, pilates, ścianka wspinaczkowa, squash, zumba. Zostały one przygotowane przez fizjoterapeutów.



Charakterystyka interwencji realizowanych w ramach programu polityki zdrowotnej:

- edukacja zdrowotna – w celu podniesienia świadomości zdrowotnej społeczeństwa,
- poradnictwo dietetyczne,
- aktywność fizyczna - zachęcanie do udziału w zajęciach sportowych, imprezach masowych, itp.

Wyniki monitorowania i ewaluacji programu polityki zdrowotnej:

Osiągnięte wskaźniki monitorowania programu:

1. Liczba osób objętych programem – ok. 8 000
2. Liczba organizacji pozarządowych zaangażowanych w działania na rzecz promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej - 5
3. Liczba instytucji i jednostek samorządowych zaangażowanych w działania na rzecz promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej - 87
4. Liczba imprez prozdrowotnych - 259
5. Liczba osób przebadanych profilaktycznie – 1 258
6. Liczba wydanych materiałów edukacyjnych – 37 630
7. Liczba osób, którym udzielono poradnictwa dietetycznego - 300
8. Liczba wykonanych badań profilaktycznych – 5 120

Koszty realizacji programu polityki zdrowotnej

Rok realizacji programu polityki zdrowotnej:

1. 2012 - 6.707,00 zł
2. 2013 - 8.984,00 zł
3. 2014 - 15.628,00 zł
4. 2015 - 9.480,00 zł
5. 2016 - 9.420,00 zł
6. 2017 - 10.964,00 zł

Źródło finansowania	Wydatki bieżące	Wydatki majątkowe
1. 2012 r. - koszt programu wniośń – 6.707,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 1.500,00 zł, sponsorzy – 5.207,00 zł	1. 2012 r. - 6.707,00 zł	1. 2012 r. – 0,00 zł
2. 2013 r. - koszt programu wniośń – 8.984,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 4.034,00 zł, sponsorzy – 4.950,00 zł	2. 2013 r. - 8.984,00 zł	2. 2013 r. – 0,00 zł
3. 2014 r. - koszt programu wniośń – 15.628,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 2.372,00 zł, sponsorzy – 13.256,00 zł	3. 2014 r. - 15.628,00 zł	3. 2014 r. – 0,00 zł
4. 2015 r. - koszt programu wniośń – 9.480,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 855,00 zł, sponsorzy – 8.625,00 zł	4. 2015 r. - 9.480,00 zł	4. 2015 r. – 0,00 zł
5. 2016 r. - koszt programu wniośń – 9.420,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 4.420,00 zł, sponsorzy – 5.000,00 zł	5. 2016 r. - 9.420,00 zł	5. 2016 r. – 0,00 zł
6. 2017 r. - koszt programu wniośń – 10.964,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 3.000,00 zł, sponsorzy – 7.964,00 zł	6. 2017 r. - 10.964,00 zł	6. 2017 r. – 0,00 zł

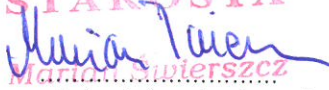
Cały okres realizacji programu polityki zdrowotnej

Źródło finansowania	Wydatki bieżące	Wydatki majątkowe
1. 2012 r. -2017 r. - ogółem koszt programu wniośń – 61.183,00 zł. w tym: z budżetu powiatu oleckiego – 16.181,00 zł, sponsorzy – 45.002,00 zł	1. 2012 r. -2017 r. - 61.183,00 zł	1. 2012 r. -2017 r. – 0,00 zł

Koszty jednostkowe realizacji programu polityki zdrowotnej.

Szacujemy, że w ramach podjętych działań w programie (spotkania, kampanie edukacyjne, badania profilaktyczne, poradnictwo dietetyczne) objętych zostało ogółem ok. 8 000 mieszkańców. Zatem koszt jednostkowy realizowanego programu wynosi ok. – 7,64 zł.

Informacje o problemach, które wystąpiły w trakcie realizacji programu polityki zdrowotnej	Opis podjętych działań modyfikujących:
Problem 1: -----	Działanie modyfikujące: ----
Problem 2:	Działanie modyfikujące:
Problem 3:	Działanie modyfikujące:

	30.03.2018r.	<p><b>Z up. Starosty</b>  <b>mgr Halina Ewa Kasicka</b>  Inspektor ds. zapobiegania rehabilitacji osób  niepełnosprawnych i pomocy społecznej</p>
Miejscowość : <b>Olecko</b>	Data sporządzenia raportu końcowego z realizacji programu polityki zdrowotnej	oznaczenie i podpis osoby sporządzającej raport końcowy z realizacji programu polityki zdrowotnej
	30.03.2018r.  Data akceptacji raportu końcowego z realizacji programu polityki zdrowotnej	<p><b>STAROSTA</b>    <b>Maria Twierdź</b></p> oznaczenie i podpis osoby akceptującej raport końcowy z realizacji programu polityki zdrowotnej