

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ W ZAKRESIE PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA W 2019 ROKU NA KOMISJĘ ZDROWIA I POMOCY SPOŁECZNEJ

I. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA:

1. Realizacja zadań publicznych w zakresie promocji zdrowia oraz inicjowanie i wspomaganie działań lokalnej wspólnoty na rzecz ochrony zdrowia na terenie Powiatu Cieszyńskiego.
2. Kształtowanie postaw i umiejętności prozdrowotnych i budowanie pozytywnego klimatu dla profilaktyki i promocji zdrowia w Powiecie Cieszyńskim i poza.

II. DZIAŁANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ - edukacja, kształtowanie nawyków prozdrowotnych i umiejętności chroniących oraz promocja pozytywnych liderów.

1. Program polityki zdrowotnej „4 minuty, które decydują o życiu” cykl w latach 2019-2021.

Skutecznie udzielona pierwsza pomoc, często ratuje zdrowie i życie osób poszkodowanych w wypadkach. Zgony spowodowane przyczynami zewnętrznymi, a także nagłymi przypadkami losowymi, stanowią trzecią najczęstszą przyczynę zgonów w Polsce i naszym powiecie. Wielu z nich można by zapobiec lub zredukować ich negatywnym następstwa poprzez skrócony czas na udzielania pomocy oraz efektywne działanie. Program jest przeznaczony dla uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu Powiatu Cieszyńskiego. Jego celem jest zwiększenie liczby osób posiadających umiejętności chroniące w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Po konkursie ofert, do realizacji szkoleń z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej w latach 2019-2021, została zarekomendowana przez Komisję konkursową firma „Medres” z Zabrza.

a/Wiosenne szkolenia – prowadzone od 12 lat.

Do programu przystąpiły wiosną następujące szkoły ponadpodstawowe z naszego powiatu: I Liceum Ogólnokształcące im. Osuchowskiego w Cieszynie, II Liceum Ogólnokształcące im. Kopernika w Cieszynie, Zespół Szkół Technicznych w Cieszynie, Zespół Szkół Technicznych w Ustroniu i Zespół Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie. Uczniowie tych szkół (250 osób), podczas udziału w zajęciach teoretycznych i ciekawych ćwiczeniach praktycznych, także w terenie, uczyli się, jak skutecznie udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej. Program przebiegał w trzech etapach. Najpierw odbyły się w szkołach szkolenia 5-godzinne, potem na sali sesyjnej, osoby wytypowane po testach szkolnych odbyły w ciągu dwóch dni szkolenia podstawowe - 8 godzinne. Po tym etapie wyłoniono testami liderów, którzy uzyskali najlepsze wyniki w teście kompetencji i wzięli udział w szkoleniu pogłębionym 16 godzinnym w dniach 10 i 11 czerwca. Oba szkolenia odbyły się na sali sesyjnej starostwa w Cieszynie. Wszystkie etapy programu, czyli 29 godzin zajęć praktycznych i teoretycznych zaliczyła grupa 12 uczniów, stanowiąca w swoich macierzystych jednostkach szkolne zespoły wsparcia, ich zadaniem będą działania pomocowe w uzasadnionych przypadkach. Na zakończenie uczestnicy otrzymali zaświadczenia, wystawione przez firmę „Medres s. c.” z Zabrza. Uczniowie w ankietkach podkreślali profesjonalizm i przyjazny styl edukacji oraz doskonale zaopatrzenie w specjalistyczny sprzęt ratowniczy, także miłą atmosferę zapewnioną przez wszystkich instruktorów oraz organizatora Biuro Promocji Zdrowia. Młodzież w trakcie szkoleń, miała możliwość integracji przy smacznym poczęstunku, zapewnionym przez starostwo. Program zakończył się pisemnym egzaminem testowym i co ważne pomyślnymi jego wynikami. Należy dodać, że firma Medres zapewniła wszystkie pomoce dydaktyczne, materiały symulacyjne i pogładowe, gadzety oraz ciekawe ćwiczenia na sali i w terenie. Uczniowie w ankietkach ewaluacyjnych, podkreślali swoje zadowolenie i pozytywne aspekty szkolenia. Program zakończyła sesja zdjęciowa grupy.

b/Jesienna olimpiada

Tegoroczna, szesnasta edycja olimpiady, miała swój finał 8 października w sali sesyjnej naszego starostwa. Odbywała się w ramach ewaluacji cyklicznego programu polityki zdrowotnej „4 minuty, które decydują o życiu”. Celem programu było wyposażenie uczniów w wiedzę i praktyczne umiejętności udzielania pierwszej pomocy, tak potrzebne w codziennym życiu. Ważnym założeniem

olimpiady było kształtowanie postawy odpowiedzialności za życie i zdrowie swoje i innych, jak również promocja pozytywnych liderów młodzieżowych. Frekwencja udziału szkół ponadpodstawowych naszego powiatu była, jak zawsze bardzo duża, do konkursu zgłosiło się aż 16 drużyn szkolnych, łącznie 32 uczniów szkół z 14 opiekunami szkolnymi i nawet 4 uczniami rezerwowymi. Nad przebiegiem zadań konkursowych, tak praktycznych, jak i teoretycznych czuwało profesjonalne Jury w składzie: przedstawiciele Firmy Medres S.C. z Zabrza i grupa Cieszyńskiego Pogotowia Ratunkowego. Uroczystego otwarcia olimpiady dokonała Wicestarosta Powiatu Cieszyńskiego Janina Żagan. Barbara Kłosowska powitała uczestników, przedstawiła członków Jury i omówiła procedurę przebiegu olimpiady. Pierwszym etapem programu było pisanie testu, składającego się z 20 pytań. Potem uczniowie w drużynach wg wylosowanej kolejności wykonywali zadania praktyczne. Duże ożywienie i ciekawy klimat wprowadzili członkowie jury, symulując zdarzenia w wylosowanych przez uczniów zadaniach, w sposób bardzo urealniony i „prosto z życia wzięty”. W efekcie, trzy drużyny stanęły do końcowej rywalizacji, w postaci zadań z resuscytacji na fantomach, co pozwoliło ostatecznie rozstrzygnąć kolejność miejsc w finale. Zwycięzcy uczniowie odpowiedzialnie i umiejętnie zdobywali laury, a poziom wiedzy i ich umiejętności był wyrównany. Opiekunowie szkolni obserwowali rozgrywki drużyn, udzielając wsparcia swoim podopiecznym, emocji na sali nie brakowało. Wszystkie zadania zostały przez jury sprawiedliwie ocenione, a punkty zliczone. Suma zdobytych punktów, pozwoliła ostatecznie wyłonić zwycięskie drużyny. Najbardziej wyczekiwany momentem było ogłoszenie wyników i wręczenie laureatom atrakcyjnych nagród przez Wicestarostę Powiatu Janinę Żagan. Uczestnicy otrzymali wafelki, ufundowane przez firmę Mod-Pol oraz gadzety promocyjne: długopisy i breloczki. Gratulacje, dyplomy i słodkie upominki otrzymali członkowie Jury, zaś podziękowania w postaci dyplomów otrzymali wszyscy opiekunowie szkolni. W trakcie imprezy uczestnicy raczyli się napojami, kołaczem regionalnym z serem oraz pysznymi kanapkami. I miejsce zdobył ZST w Cieszynie, miejsce II zdobył ZSO w Wiśle, zaś miejsce III zdobyło LOTE w Cieszynie.

2. Konkurs „Zdrowie po cieszyńsku”.

Zakończyła się siódma edycja konkursu zorganizowanego wiosną od marca do kwietnia br., Przyświeca mu ważna idea, czyli połączenie przesłania prozdrowotnego z kulturą i tradycją Śląska Cieszyńskiego. Skierowany był do uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadpodstawowych Powiatu Cieszyńskiego. Odbył się w trzech kategoriach: bajka lub baśń, scenka rodzajowa, gra planszowa lub zabawa edukacyjna. Na konkurs wpłynęło: 57 bajek, 16 gier edukacyjnych i 11 scenek teatralnych. Różnorodne prace, zawierały ciekawe pomysły na połączenie treści prozdrowotnych z kulturą naszego regionu. Spotkanie Jury wraz z oceną bajek i gier odbyło się 15 kwietnia w starostwie. Scenki teatralne zostały ocenione oddzielnie -10 maja w COK Domu Narodowym. Prace oceniło Jury, w składzie: Anna Suchanek - Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej, Małgorzata Krótki-Wicedyrektor Zespołu PPP w Cieszynie, Piotr Przewdzing – Dyrektor Powiatowej Stacji Sanepid, Monika Foltyn-Kubera z Głosu Ziemi Cieszyńskiej, Beata Parchańska-Instruktor Biblioteki Miejskiej w Cieszynie, Daria Czarnecka inspektor WE starostwa, Barbara Karnas-Greń z ZZOZ i Agata Sadowska-Mętel - Przełożona pielęgniarek ZZOZ, nad prawidłowym przebiegiem konkursu czuwała Barbara Kłosowska - Przewodnicząca Jury. Jurorzy ocenili zgłoszenia wg kryteriów: czytelny morał prozdrowotny, ciekawie ujęty temat, interesujące nawiązanie do historii, tradycji i kultury Śląska Cieszyńskiego. Po wnikliwej analizie i podsumowaniu punktów, wyłoniono laureatów w każdej kategorii programu. Dyplomy i nagrody laureatom i ich opiekunom, wręczyli Starosta Powiatu Mieczysław Szczurek i Wicestarosta Powiatu Janina Żagan. Biblioteka Miejska w Cieszynie i Stowarzyszenie „Olza“ przekazały dodatkowe nagrody, a Dyrekcja COK udostępniła dużą aulę.

3. Regionalna Olimpiada Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym - trwa ósma edycja olimpiady.

Wg WHO, jedna na cztery osoby ma problemy z zaburzeniami psychicznymi. W głównej mierze dotyczą one dorosłych, jednak z roku na rok można zaobserwować wzrost diagnozowanych przypadków wśród dzieci. Osoby dotknięte chorobami psychicznymi mają problem ze znalezieniem pomocy, pracy oraz miejsc, które pomogą im w dbaniu o higienę ich zdrowia psychicznego. W ramach olimpiady chcemy zwrócić na to uwagę, nagradzając także zdolnych młodych liderów za efektywną edukację. Olimpiada, skierowana jest do uczniów szkół ponadpodstawowych czterech

samorządów, w tym powiatów: cieszyńskiego, bielskiego i żywieckiego i miasta Bielska-Białej, przy wsparciu naukowym i patronackim Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku - Białej. Jej głównym celem jest profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa, zaś temat wiodący obecnej edycji - to „Kształtowanie postaw korzystnych dla zdrowia psychicznego”. Program przebiega w trzech etapach: szkolnym, powiatowym i regionalnym na terenie każdego współorganizującego go samorządu. Patronat honorowy pełni Wojewoda Śląski i Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, zaś patronat naukowy Rektor Akademii Techniczno- Humanistycznej w Bielsku- Białej prof. Jarosław Janicki i dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu ATH dr Rafał Bobiński. Pytania testowe na każdym etapie przygotowała Agnieszka Foltyn, wykładowca ATH. Do etapu szkolnego olimpiady w Powiecie Cieszyńskim przystąpiło 152 uczniów z 12 szkół ponadpodstawowych. Do etapu powiatowego w Cieszynie przystąpiło 35 uczniów, pod opieką 12 koordynatorów szkolnych. Prace testowe sprawdzało Jury w składzie: Anna Suchanek - Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej, Joanna Śliwka-psycholog w ZPPP w Cieszynie, Klaudia Siostrzonek - psycholog w Centrum Zdrowia Psychicznego ZZOZ i Anna Wenc - psycholog Dziennego Ośrodka Wsparcia. Finał Regionalny odbędzie się dnia 21 listopada w sali sesyjnej UM w Bielsku-Białej.

4.Powiatowa Kampania Profilaktyczna „Żyj bez uzależnień” – trzynasta edycja zainaugurowana została we wrześniu i obecnie trwa nadal. Jej głównym celem jest zapobieganie uzależnieniom od narkotyków, dopalaczy, alkoholu, tytoniu i uzależnieniom behawioralnym w środowiskach szkolnych powiatu. Ważnym założeniem kampanii jest poszerzenie wiedzy w zakresie wybranych zagadnień oraz modelowanie zachowań uczniów za pomocą scenek socjoterapeutycznych z czytelnym morałem prozdrowotnym. Cały program kampanii składa się z kilku etapów: szkolenia tematycznego, przygotowania w szkole scenki rodzajowej oraz finału teatralnego. Kampanię wspierają Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Powiatowa Komenda Policji w Cieszynie i COK Dom Narodowy w Cieszynie. Pierwsza część, czyli szkolenie z udziałem 76 osób, odbyło się 27 września w sali sesyjnej starostwa. Oficjalnego otwarcia dokonała Wicestarosta Janina Żagan, obecna była także Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej Anna Suchanek oraz liczne grono nauczycieli, przedstawicieli sanepidu, policji, pomocy społecznej i sądownictwa. Zasadniczą częścią były trzy wystąpienia, poświęcone praktycznym formom pomocy w zakresie uzależnień. O tym, co nowego i sprawdzonego w profilaktyce uzależnień wśród dzieci i młodzieży opowiedziała Maria Siwek, specjalista psychoterapii uzależnień, członek PTZN O/ Katowice. Prawdę o FAS przybliżył Janusz Morawiec, Prezes Fundacji Fascynujący Świat Dziecka. Rodzaje pomocy w kryzysie życiowym na przykładzie działań Śląskiej Fundacji Błękitny Krzyż omówiła Ewa Duda, terapeuta uzależnień w fundacji. Kolejna część kampanii, czyli konkurs teatralny, cieszy się od lat dużą popularnością w środowiskach szkolnych powiatu. W ramach dramy, uczniowie mogą wyrazić swój głos w temacie uzależnień w ciekawy, niestandardowy sposób. Na tym etapie zgłosiło się już 90 uczestników, co oznacza, że w finale konkursu weźmie udział ponad 100 osób. Organizator umożliwi przegląd 17 zgłoszonych scenek, co zajmie ponad 4 godziny, a także poczęstunek dla wszystkich oraz liczne nagrody dla ok. 26 laureatów dnia 19 listopada w COK-Domu Narodowym.

III. PROFESJONALNE SZKOLENIA: oferta edukacyjna, wspierająca i doradcza.

1.Szkolenie "Najczęstsze błędy żywieniowe - co powodują i jak im zaradzić"

Wykład wygłosiła mgr inż. Barbara Wojda-specjalista ds. żywienia, dietetyk Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Udział wzięło 95 osób. Prowadząca omówiła błędne nawyki żywieniowe, podając przykłady z praktyki oraz uzasadniła, dlaczego tak ważne dla zdrowia, jest prawidłowe żywienie, uzupełniając wykład prezentacją multimedialną i modelem nowej piramidy zdrowia. Zachęciła do uważnego czytania etykiet na towarach i wyboru tych artykułów, które nie są przetworzone oraz zawierają minimalne ilości cukru, soli oraz konserwantów, polepszaczy smaku i barwników. Po filmie edukacyjnym, dotyczącym kontrolowanych zakupów, prowadząca wręczyła wylosowanej osobie, książkę o potrawach z warzyw. W przerwie był poczęstunek, w postaci bograczu warzywno-mięsnego, kołacza z serem i domowego czekoladowego piernika z bakaliami.

2. Konferencja „Bajkoterapia, jako skuteczna metoda wspierania rozwoju emocjonalnego dziecka” odbyła się 13 czerwca w sali sesyjnej starostwa.

Jej celem głównym było wspieranie rozwoju dziecka w oparciu o literaturę terapeutyczną. Była to kolejna udana impreza, przy modelowej współpracy Starostwa Powiatowego z Biblioteką Miejską w Cieszynie. Oficjalnego otwarcia dokonała Wicestarosta Powiatu Janina Żagan, witając Przewodniczącego Rady Powiatu Stanisława Kubiciusa i licznych gości, także z Karwiny, Czeskiego Cieszyna, Bielska-Białej i terenu całego powiatu. Wśród 102 osób na sali byli bibliotekarze, nauczyciele, przedstawiciele edukacji, zdrowia, pomocy społecznej, sądownictwa i uczniowie. Moderatorem konferencji były: Barbara Kłosowska i Beata Parchańska Program rozpoczął film pt.: „Krokodyl w Cieszynie”, zrealizowany w ramach warsztatów prowadzonych przez Ilonę Majewską w Bibliotece Miejskiej w Cieszynie. Animowany świat widziany oczami dzieci, ale jakże barwny i ciekawy, niestandardowo połączył fantazję z historią lokalną i wprowadził obecnych w przyjazny klimat bajki. Spotkanie rozpoczęło się od nagrodzenia uczestników akcji czytelniczej „Bajki, które leczą”, którzy wiosną czytali bajki chorym dzieciom. Główny wykład pt. „Czemu bajki-pomagajki, skutecznie wspierają rozwiązywanie dziecięcych problemów małych i dużych” poprowadziła Katarzyna Klimowicz- terapeuta, szkoleniowiec i polonista z Warszawy. Profesjonalnie i wyczerpująco dała odpowiedź na pytanie - czy bajkoterapia jest dobrym sposobem na rozwiązywanie problemów emocjonalnych dziecka i jak ją prowadzić? Bardzo ciekawy wykład, skłaniający do refleksji, zawierający wiele informacji oraz rzeczowych wskazówek, inspisujących do dalszej pracy z książką terapeutyczną oraz do zabawy z dziećmi. Słuchacze podkreślali profesjonalizm wykładowcy oraz wysoki poziom organizacyjny konferencji, zaś organizatorzy życzyli, by modelowanie przez bajkę terapeutyczną znajdowało coraz większe zastosowanie.

IV. WSPÓLPRACA – WSPARCIE: na terenie Śląska Cieszyńskiego.

1. „Forum Inicjatyw Prozdrowotnych w Powiecie Cieszyńskim”, obecnie trwa XV edycja.

Wieloletni, cykliczny program, którego zasadniczymi elementami są spotkania informacyjne i integracyjne, debaty, prezentacje dobrych praktyk, a nade wszystko implementacje praktyczne idei Forum poprzez działania wspólne lub inicjatywy samodzielne poszczególnych partnerów. Główne cele forum, to: integracja i konsolidacja społeczności lokalnej na rzecz zdrowia i kształtowanie prozdrowotnych poglądów uczestników.

a/ XV edycja programu rozpoczęta w styczniu br, miała uroczystą sesję 19 marca 2019r. w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie. Uczestniczyli w niej zaproszeni goście, przedstawiciele samorządów miast i gmin oraz ich jednostek, w tym: edukacji, służb sanitarnych, ochrony zdrowia, opieki społecznej, organizacji pozarządowych, firm, łącznie ok. 95 osób. Moderatorem forum była Barbara Kłosowska Kierownik Biura Promocji Zdrowia, która omówiła szczegółowo idee i cele forum oraz planowane w obecnym roku działania prozdrowotne Biura. Oficjalnego otwarcia dokonał Starosta Powiatu Mieczysław Szczurek. W forum uczestniczyło 95 osób, w tym radni, przedstawiciele starostwa oraz liczne grono uczestników, które stanowili przede wszystkim przedstawiciele służb sanitarnych, zdrowia, organizacji pozarządowych, nauczyciele, pielęgniarki szkolne oraz żywieniowcy. Po omówieniu założeń i celów forum, odbyły się wystąpienia tematyczne, poświęcone zdrowemu żywieniu, profilaktyce zaćmy i profilaktyce osteoporozy i wczesnego wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów oraz działaniom UTW i Stowarzyszenia „Więź”, którego przedstawiciele rozdali wszystkim piękne, wypalane ceramicznie serduszka, wykonane na warsztatach terapii zajęciowej. Uczestnicy otrzymali komplety materiałów edukacyjnych, w tym: poradniki oraz plakaty i informacje wydane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, przygotowane przez ZZOZ w Cieszynie i Śl. Centrum Reumatologii, Rehabilitacji i Zapobiegania Niepełnosprawności w Ustroniu. Fotorelację zapewniło ZZOZ, catering zabezpieczył ZPSWR w Cieszynie, a ciasto przekazała Fundacja św. Antoniego.

b/ Ważną częścią programu jest informacyjna baza danych, dostępna po corocznej aktualizacji na stronie internetowej powiatu: www.powiat.cieszyn.pl w Szybkim Menu w kategorii „Promocja Zdrowia”, w zakładce „Forum Inicjatyw Prozdrowotnych w Powiecie Cieszyńskim”.

2. „Żyj zdrowo-warsztaty dla osób dojrzałych” bezpłatna akcja dla seniorów odbyła się 22 marca na sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie odbyła się nieodpłatna akcja dla seniorów. Myślą przewodnią warsztatów było propagowanie stylu życia, sprzyjającego długowieczności i zdrowemu starzeniu się, akcja stanowiła uzupełnienie konferencji pn.: „Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku” Stowarzyszenia Uniwersytet III Wieku w Cieszynie. W ramach akcji przeprowadzono łącznie 490 bezpłatnych porad i konsultacji oraz badań profilaktycznych, w tym: badania przesiewowe w kierunku zaćmy z poradami okulistycznymi, pomiary BMI, tkanki tłuszczowej, tlenu węgla, RR tętniczego, spirometrię, pulsoksymetrię, porady geriatryczne, w zakresie prewencji chorób zakaźnych, cukrzyca, rehabilitacyjne, dietetyczne, psychologiczne, z zakresu ziołolecznictwa, podologiczne i pielęgnacji stóp, dotyczące bezpieczeństwa i prewencji narkotykowej, praw konsumenckich oraz informacje w zakresie działań NFZ, rozdano także 20 bonów po 30 zł na badania laboratoryjne, 31 kart seniora oraz suplementy diety bonifraterskie, a także wiele ciekawych materiałów informacyjno-edukacyjnych: ulotki, poradniki, foldery, przepisy. W akcji udział wzięli specjaliści z ZZOZ Szpitala Śląskiego: okulista, geriatra, pielęgniarki, fizjoterapeutki, dietetyczki, psycholog, znawca ziołolecznictwa, podolog, pracownicy oświaty sanitarnej, policji, wolontariusze ChSch, pracownicy UM w Cieszynie i NFZ w Cieszynie.

3. „Wakacyjny Tydzień Zdrowia w Ustroniu” XI akcja profilaktyczna na ustronim rynku 1- 5 lipca. Głównym celem tej akcji profilaktycznej było zwiększenie skuteczności oddziaływań prozdrowotnych wśród mieszkańców Ustronia i Powiatu Cieszyńskiego. Chętnych nie brakowało, pogoda dopisała, a oferta, z której można było bezpłatnie skorzystać, była atrakcyjna. O skali akcji świadczą następujące liczby: z wszystkich porad i konsultacji skorzystały 2363 osoby, rozdano 293 skierowania na badania krwi, zawierające: morfologię, glukozę, cholesterol, trójglicerydy i alat. W bogatej ofercie nie zabrakło porad specjalistycznych: kardiologicznych (70) plus 32 EKG wraz z odczytem, porad ortopedycznych (34), fizjoterapeutycznych (420), w zakresie chorób metabolicznych (20), chorób reumatycznych (573), w zakresie alergii i astmy oskrzelowej u dzieci (60), osteoporozy (30), psychologicznych (13), 53 osoby zbadały znamiona skóry w ramach prewencji „czerniaka”, 48 osobom wykonano komputerowe badania wzroku, 65 osobom wykonano badania słuchu, było 50 zapisów pań na mammografię i cytologię. Sporo, bo ponad 1000 osób skorzystało łącznie z pomiaru ciśnienia, BMI i tkanki tłuszczowej, 280 osób z pomiaru glukozy, 50 osób z pogłębionej analizy składu ciała, 292 osób z pomiarów spirometrii przesiewowej, ok. 70 osób z pomiaru tlenu węgla. Udzielono ponad 450 porad pielęgniarstkich, w tym w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych i higieny rąk (100 osób), badania stóp podoskopem wykonano u 192 osób. Odbyły się liczne porady dietetyczne (ponad 135) poparte degustacjami smoothie, surówek warzywno-owocowych i ciasta bezglutenowego (300 porcji) oraz rozdano kilka kilogramów jabłek. O wodę mineralną zadbała Ustronianka (rozdano 435 litrów). Upowszechniono 1000 ulotek i broszur. 10 osób wyrobiło sobie Uzdrowską Kartę Korzyści. W ramach stanowiska NFZ wypisano 83 karty EKUZ oraz udzielono 22 porady w zakresie leczenia sanatoryjnego, e-recepty i internetowego konta pacjenta. Udzielono również 52 porady z zakresu prewencji rentowej, 5 porad konsumenckich, 87 ziołolecznictwa, 40 w zakresie doboru biustonoszy, 15 w zakresie pomocy sensorycznych oraz 25 związanych z prewencją narkomanii, a także 17 porad w zakresie zapobiegania FASD. O dużym zadowoleniu z akcji świadczą bardzo pozytywne zwroty od wielu uczestników, tak nowych, jak i stałych bywalców akcji. Organizatorami akcji, jak co roku było Starostwo Powiatowe w Cieszynie i Urząd Miejski w Ustroniu. Współpracę podjęli m. innymi: Śl. Centrum Rehabilitacji i Prewencji, Śl. Centrum Reumatologii, Rehab. i Zapobiegania Niepełnosprawności, Sanatorium Ustron Ośr. Magnolia & Tulipan, Laboratorium Med-Lab-Suchanek, Ustronianka, Sanepid, CHSCH, „Przychodnia Akademicka” w Cieszynie, ACS Słuchmed, Polska Profilaktyka, Salon Optyczny Doktor Marchewka, sklep RelaxMed, ZUS O/ Cieszyn, NFZ Oddział Cieszyn, Pow. Komenda Policji, Fundacja „Fascynujący Świat Dziecka”, Zakon Bonifratrów z Cieszyna, Studio Stanika z Ustronia.

4. Spotkania z środowiskami szkolnymi i zawodowymi - współpraca i koordynowanie zadań:
a/ spotkanie wiosenne z pedagogami odbyło się 6 marca o godz. 9.00 w siedzibie Zespołu Poradni

Psychologiczno–Pedagogicznych w Cieszynie. Uczestnikom spotkania rozdano plany działań oraz plakaty i zachęcono do współpracy i propagowania akcji i konkursów z nagrodami wśród uczniów.
b/ spotkanie jesienne 05.09 w salce 202 starostwa w sprawie planów działań prozdrowotnych na II półrocze, rozdano materiały informacyjno-plakatowe i zachęcono do współpracy.

5. Akcja „Bajki, które leczą”– realizowana cyklicznie od 11 lat, obecnie w trakcie jesiennej edycji. Głównym celem akcji jest czytanie maluchom bajek, zaś dzieciom starszym wybranych pozycji książkowych, co pozwala na poprawę samopoczucia maluchów, przenosząc ich na chwilę w kolorowy świat baśni, a równocześnie uczyło czytających, odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych. Wiosenna część akcji czytelniczej, zakończyła się w Dniu Dziecka. Mali i starsi pacjenci oraz personel Oddziału Pediatrycznego ZZOZ w Cieszynie, zostali obdarowywani słodyczami i upominkami, wręczonymi przez uczniów i organizatorów. Miłym akcentem było wspólne zdjęcie z ordynatorem oddziału dr Tomaszem Dyrdą. Ochotnikami wiosennymi była grupa uczniów Zespołu Szkół Budowlanych w Cieszynie, pod opieką pedagoga Rozalii Białousz. Od października czytają uczniowie Zespołu Szkół Technicznych w Cieszynie pod opieką pedagoga Katarzyny Stafińskiej i wolontariusz Pani Jadwiga Przywara. Uczestnikami są także: Barbara Kłosowska i Beata Parchańska z Biblioteki Miejskiej w Cieszynie oraz wyznaczony przedstawiciel ZZOZ.

6. „Akademia Ruchu” – obecnie trwa XII edycja programu, cieszącego się dużą popularnością. Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka, a odpowiednio dobrana do wieku, sprzyja zachowaniu zdrowia. Ruch, nie tylko poprawia zdrowie i samopoczucie, ale jest efektywnym i ciekawym sposobem spędzania wolnego czasu. Biuro Promocji Zdrowia starostwa od wielu lat zachęca mieszkańców powiatu do regularnych bezpłatnych zajęć ruchowych oraz przekonuje, że inwestowanie czasu w regularne uprawianie sportu to czysty zysk dla zdrowia! Po sesji wiosennych ćwiczeń, trwa jesienna edycja zajęć „Akademii Ruchu, w jej ramach odbywają się 5 x w tygodniu, nieodpłatne zajęcia typu: aerobic, pilates i zumba, wg opracowanych regulaminów i harmonogramu, prowadzone w ciekawy, profesjonalny sposób, pod okiem uprawnionych, wykwalifikowanych instruktorów. Zajęcia są możliwe, dzięki wieloletniemu wsparciu i udostępnianiu sal gimnastycznych ZS Ekonomiczno-Gastronomicznych i ZST w Cieszynie. Program zajęć obejmuje systematyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające sylwetkę, sprawność fizyczną i samopoczucie. Taneczne kroki salsy i ćwiczenia aerobowe odbywają się z energetycznym podkładem muzycznym. Zróżnicowany układ ćwiczeń, dobieranych przez licencjonowanego i doświadczonego instruktora były prowadzone w profesjonalny i atrakcyjny sposób, który bardzo odpowiadał uczestniczkom zajęć.

7. Wsparcie i koordynacja działań - ROK FAS /FASD – wrzesień 2019 - wrzesień 2020. Współpraca z Fundacją Fascynujący Świat Dziecka i wsparcie ich działań rocznych, zorganizowanie spotkania informacyjnego w starostwie, ustalenia w zespole, koordynacja działań.

8. Dofinansowanie zadań własnych powiatu

W dziedzinie ochrony i promocji zdrowia, przewidziano do realizacji trzy zadania priorytetowe:

1. Upowszechnianie postaw i zachowań prozdrowotnych z zastosowaniem różnych metod i form, uwzględniających aktywność fizyczną, prawidłowe żywienie, higienę osobistą oraz umiejętności psychospołeczne w celu utrzymania i wzmocnienia zdrowia.
2. Zwiększenie skuteczności edukacji prozdrowotnej w odniesieniu do jednostek i grup formalnych i nieformalnych, takich jak np.: rodzina, grupy szkolne, pozaszkolne, zawodowe oraz społeczne w celu zwiększenia wiedzy i samokontroli własnego zdrowia.
3. Podejmowanie działań profilaktycznych, umożliwiających modyfikację czynników predysponujących do wystąpienia danej choroby i przeciwdziałanie pogłębieniu się dysfunkcji i zaburzeń.

Dofinansowano w kwocie 13.000 zł poniższe zadania:

„Zdrowy Start VII” Stowarzyszenia na Rzecz Harmonijnego Rozwoju Dzieci i Młodzieży "Nasze Dzieci" z Cieszyna; „Kurs pierwszej pomocy” Stowarzyszenia Pomocy Wzajemnej "Być Razem" z Cieszyna, „Poprawa zdrowia dzieci z rodzin dysfunkcyjnych poprzez zorganizowany wypoczynek

letni” Fundacji Św. Antoniego z Ustronia; „Dni Promocji Zdrowia” Stowarzyszenia Na Rzecz Rozwoju Kulturalno-Oświat. oraz Sportowego Dzieci i Młodzieży "Wrzos" ze Skoczowa; „Expo Zdrowie” Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej Oddziału Śląskiego Filii z Wisły; „Wyruszamy po zdrowie Polskie Stow. Na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koła w Cieszynie, „Kurs pierwszej pomocy przedmedycznej” Stowarzyszenia Joannici Dzieło Pomocy - Oddziału Śląskiego z Dzięgielowa; „Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku” Stow. Cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku; „Podejmowanie działań profilaktycznych, umożliwiających modyfikację czynników predysponujących do wystąpienia danej choroby i przeciwdziałanie pogłębieniu się dysfunkcji i zaburzeń” Konwentu Zakonu Bonifratrów w Cieszynie oraz dodatkowo mały grant „Zadbaj o swoje zdrowie” Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej O/ Śląskiego Filii w Skoczowie.

9. Wspieranie inicjatyw w regionie i poza-

- Konferencja: „Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku” Uniwersytetu III Wieku -12.03.br.
- Akcja Krwiodawstwa na rynku Cieszyna - 2.04.br.
- Olimpiada wiedzy o zdrowiu psychicznym – szkolenie w Starostwie w Bielsku -Białej - 6.06.br.
- Międzyn. Konferencja Szkoleniowa „Trafna diagnostyka FASD? Jest na to sprawdzony sposób prawidłowo dostosowana terapia kluczem do sukcesu”9.09.br Uniwersytet SWPS w Katowicach
- „Dzień dla zdrowia”- V edycja akcji – 23.10. w Sanatorium Ustroń Ośr. Magnolia Ośr. Tulipan

10. Współpraca ponadregionalna - wg potrzeb i możliwości:

- udział w działaniach na rzecz zdrowia (spotkania, konferencje, szkolenia, sympozja):
Konferencja „Zdrowie Psychiczne - stare potrzeby, nowe możliwości”16.10.br. Katowice, UM
- pozyskiwanie wsparcia merytorycznego specjalistów i konsultantów,
- współpraca z środowiskami naukowymi i instytucjami: ATH, Instytut Żywności i Żywienia W-wa
- współpraca z samorządami spoza Powiatu: Powiatem Bielskim, Żywieckim i Miastem Bielsko-B

V. POZYSKANA POMOC I WSPARCIE:

- a)dotacja Urzędu Miejskiego w Ustroniu na Wakacyjny Tydzień Zdrowia - kwota 5000 zł;
- b) bezpłatne użytkowanie sal gimnastycznych szkół na Akademii Ruchu –22 tygodnie- ok. 3000 zł;
- c) pozyskanie publikacji, poradników, plakatów, spotów filmowych, materiałów edukacyjnych;
- d) pozyskanie czekolady, wafli, ciasta, kawy, herbaty, wody mineralnej „Ustronianka”- ok. 1000 zł;
- e) pozyskanie nagród - 12 szt. gier Wszędobyl dla uczniów;
- f) wynegocjowanie niższych cen zakupu nagród dla uczniów (Volkano, Big Star, Mod-Pol);
- g) pozyskanie ochotników i sprzymierzeńców do działań - młodzież, dorośli

VI. DZIAŁANIA W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

1. Kontynuacja Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Mieszkańców Powiatu Cieszyńskiego na lata 2017-2020, uwzględniającego poprawę zdrowia psychicznego lokalnej społeczności, poprzez działania poszczególnych podmiotów, jak również działania wspólne - zbieranie informacji do sprawozdania, spotkanie Zespołu.

VII. INNE ZADANIA:

1. Prowadzenie ewidencji zaangażowania śr. finansowych w zakresie promocji i ochrony zdrowia.
2. Prowadzenie dokumentacji, nadzór i kontrola dotacji, przyznanych organizacjom pozarządowym.
3. Opracowanie sprawozdań w zakresie programów polityki zdrowotnej i zdrowia psychicznego.
4. Koordynacja działań prozdrowotnych, prowadzenie i obsługa biura.
5. Informacja bieżąca i doradztwo prozdrowotne (ustne, telefoniczne, mailowe i osobiste).
6. Opracowanie rekomendacji, referencji, pism w sprawach patronatów, certyfikatów, dyplomów,
7. Upowszechnianie materiałów edukacyjnych: publikacji, ulotek, plakatów, gadżetów, filmów.
8. Prowadzenie i uaktualnianie tablic informacyjnych - gazetek.
9. Prowadzenie biblioteczki i wypożyczanie filmów edukacyjnych (aktualizacja, uporządkowanie).
10. Obsługa strony internetowej Biura Promocji Zdrowia.
11. Opracowywanie informacji prasowych na stronę internetową Powiatu i innych mediów.

