

**UCHWAŁA NR XIX/204/20**  
**RADY MIEJSKIEJ W SOCHACZEWIE**

z dnia 18 grudnia 2020 r.


**w sprawie przyjęcia Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata  
2021-2025**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt. 15 ustawy z dnia 08 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U.2020.713 z późn. zm.<sup>1</sup>) oraz art. 7 ust. 1 pkt 1 i art. 48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U.2020.1398 z późn.zm.<sup>2</sup>) Rada Miejska w Sochaczewie uchwala, co następuje:

**§1.** Przyjmuje się Miejski Program Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2021-2025, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

**§2.** Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Miasta Sochaczew.

**§ 3.** Uchwała wchodzi w życie w dniu 01.01.2021 r.

PRZESŁANIE  
RADY MIEJSKIEJ  
  
*Sylwester Kaczmarek*

<sup>1</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz.U. z 2020 r. poz. 1378.

<sup>2</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz.U. z 2020 r. poz. 1493, poz.1578, poz. 1493, poz. 1875, poz. 2112 Dz.U. z 2019 r. poz. 1590, poz. 2020, Dz.U. z 2020 r. poz. 1492, 1493, Dz.U. z 2017 r. poz. 2217, Dz.U. z 2020 r. poz. 1493.



## **MIEJSKI PROGRAM PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA NA LATA 2021-2025**

### **WSTĘP**

Gmina Miasto Sochaczew realizuje zadania własne w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej. Obejmują one w szczególności: promocję zdrowia i profilaktykę, mającą na celu tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu, wdrażanie programów zdrowotnych wynikających z rozpoznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców miasta oraz edukację zdrowotną zmierzającą do zaznajomienia mieszkańców z czynnikami szkodliwymi dla zdrowia i ich skutkami.

Akty prawne regulujące powyższe zadania to:

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym,

Głównym celem Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia jest poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia mieszkańców miasta Sochaczew, kształtowanie prozdrowotnego stylu życia społeczeństwa oraz aktywizowanie jednostek samorządu terytorialnego i innych podmiotów do działań na rzecz poprawy zdrowia.

Do szczegółowych celów Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2021-2025 należą:

- Zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu chorób układu krążenia,
- Zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu nowotworów,
- Zmniejszenie częstości urazów powstałych w wyniku wypadków i upowszechnianie wiedzy dotyczącej udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,
- Zmniejszenie zachorowalności i ograniczenie negatywnych skutków choroby cywilizacyjnej jaką jest cukrzyca,

- Wspieranie rozwoju i zdrowia fizycznego oraz zapobieganie najczęstszym problemom zdrowotnym mieszkańców,
- Tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego życia osób starszych,
- Zintensyfikowanie działań na rzecz profilaktyki stomatologicznej – okresowe przeglądy uzębienia,
- Tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego życia osób niepełnosprawnych
- Zwiększenie działań na potrzeby promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.

Miejski Program Profilaktyki i Promocji Zdrowia oparty jest na zasadzie integracji działań na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia społeczności lokalnej. Promocja zdrowia może być zatem realizowana przez różne podmioty, począwszy od zakładów opieki zdrowotnej poprzez szkoły, organizacje pozarządowe i społeczność lokalną. Działania na rzecz promocji i pozyskania zdrowia mają większe szanse powodzenia im więcej jednostek, grup społecznych i sektorów życia społecznego oraz gospodarczego w nich uczestniczy.

Prezentowany Program stanowi próbę nadania pojedynczym działaniom zintegrowanego wymiaru całościowego. Jednocześnie jest zestawem priorytetów, które należy wziąć pod uwagę przy realizacji zadań związanych z ochroną zdrowia.

Głównymi adresatami przedsięwzięć i inicjatyw zmierzających do poprawy stanu zdrowia są wszyscy mieszkańcy miasta Sochaczew. Gmina Miasto Sochaczew promować będzie realizację programów zdrowotnych poprzez rozpowszechnianie informacji wśród mieszkańców miasta w formie plakatów, ulotek, zamieszczanie informacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Sochaczew oraz przekazywanie informacji do lokalnych mediów. Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2020 r. 1398, j.t. z późn. zm.) do zadań zleconych Gminy Miasto Sochaczew należy wydawanie decyzji w sprawach świadczeniobiorców innych niż ubezpieczeni, potwierdzając ich prawo do korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Decyzje będą wydawane po wcześniejszym przeprowadzeniu postępowania administracyjnego.

Koordinację Programu prowadzi będzie Wydział Polityki Społecznej i Ochrony Zdrowia Urzędu Miasta Sochaczew.

Wydatki związane z realizacją Miejskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia finansowane będą ze środków budżetu Gminy Miasto Sochaczew.

## **PRIORYTET I**

### **Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób u dzieci w wieku od 9 miesiąca życia do 6 lat**

#### **Opis problemu:**

Dbłość o odpowiednią profilaktykę zachorowań w każdym okresie życia jest bardzo istotna, a szczególnie w dzieciństwie. Z jednej strony jest to możliwe dzięki systematycznie wykonywanym badaniom fizykalnym u dzieci zdrowych, a z drugiej strony poprzez zwiększenie świadomości rodziców na temat najczęściej występujących chorób u dzieci.

W porównaniu z innymi krajami, w Polsce choroby u dzieci wciąż wykrywane są zbyt późno. Szczególnie niebezpieczne są nowotwory. Niestety choroby nowotworowe u dzieci często rozwijają się podstępnie i bezobjawowo, dlatego właśnie tak ważna jest wczesna profilaktyka. Wczesnie wykryty nowotwór daje szansę 100% wyleczenia. W Polsce na choroby nowotworowe zapada blisko 1200 dzieci rocznie, a ponieważ większość z nich została zbyt późno zdiagnozowana, zmniejszyło to ich szansę na szybki powrót do zdrowia.

Gmina Miasto Sochaczew na przestrzeni 4 lat w ramach programu przebadła około 600 dzieci i corocznie wśród 30% przebadanych są różne nieprawidłowości w stanie zdrowia. Dzieci z wykrytymi schorzeniami kierowane są do dalszej diagnostyki oraz leczenia specjalistycznego.

#### **Cele:**

- zwiększenie dostępności do specjalistycznych badań ultrasonograficznych dla dzieci w wieku od 9 miesiąca do 6 roku życia (USG jamy brzusznej, tarczycy, węzłów chłonnych, a u chłopców dodatkowo moszny oraz konsultacje z lekarzem specjalistą),
- obniżenie wskaźnika zachorowalności i umieralności na choroby nowotworowe wśród dzieci,
- zapewnienie wysokiej jakości świadczonych usług medycznych w ramach realizowanego programu,
- poprawa świadomości społecznej w zakresie profilaktyki występowania chorób u dzieci.

## **PRIORYTET II**

### **Profilaktyka chorób układu krążenia**

#### **Opis problemu:**

Choroby układu krążenia stanowią w chwili obecnej obok chorób nowotworowych największe zagrożenie dla zdrowia i życia ludności w Polsce.

Do chorób układu krążenia stanowiących najpoważniejsze zagrożenie z punktu widzenia epidemiologii zaliczamy: chorobę niedokrwienną serca z najpoważniejszymi jej postaciami zawałem serca i nagłym zgonem sercowym oraz nadciśnienie tętnicze ze wszystkimi jego powikłaniami. Ocenia się, że choroby układu krążenia są odpowiedzialne za około 50% wszystkich zgonów w Polsce. Jest to liczba przerażająca i co najgorsze prowadzone obserwacje dowodzą, że w dalszym ciągu ulega ona wzrostowi. Pamiętać należy, że schorzenia układu krążenia są z reguły chorobami przewlekłymi, wymagającymi wieloletniego leczenia, które często ograniczają zdolność do pracy.

Do najczęstszych chorób układu krążenia zaliczamy: miażdżycę, chorobę wieńcową, zawał serca, nadciśnienie tętnicze, wady serca, zapalenie mięśnia sercowego, kardiomiopatie, zapalenie wsierdzia, zapalenie osierdzia, zaburzenia rytmu serca, zator tętnicy płucnej, niewydolność serca, nerwicę serca, żyłaki kończyn dolnych.

Podejmując działania wpływające na obniżenie czynników ryzyka można zmniejszyć zachorowalność i umieralność z powodu chorób układu krążenia. Działania jakie zostaną podjęte w ramach realizacji programu zmierzające do spadku liczby zachorowań to m.in: promowanie wiedzy o istocie chorób układu krążenia poprzez organizowanie kampanii informacyjno-edukacyjnych oraz organizowanie badań przesiewowych (cieśnienie tętnicze krwi, poziom cholesterolu we krwi, poziom cukru we krwi, pomiar masy ciała).

#### **Cele:**

- obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka,
- zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
- wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia,
- promocja zdrowego stylu życia.

## **PRIORYTET III**

### **Wczesne wykrywanie i profilaktyka raka piersi**

#### **Opis problemu:**

Nowotwór piersi jest jedną z najczęściej występujących chorób nowotworowych. W Polsce rak piersi rozpoznawany jest najczęściej u kobiet w wieku 50–69 lat. Rośnie jednak liczba przypadków diagnozowanych u kobiet młodszych. U kobiet w wieku 20-49 lat zachorowalność na raka piersi wzrosła prawie 2-krotnie w ciągu ostatnich 30 lat. Oznacza to, że rak piersi coraz częściej dotyka kobiet w pełni aktywnych w życiu zawodowym, rodzinnym i społecznym.

Ze względu na rosnącą liczbę zachorowań oraz coraz młodszy wiek chorych, problem raka piersi staje się problemem społecznym wpływającym negatywnie na życie chorych i ich rodzin. Dlatego tak ważna jest identyfikacja kluczowych czynników determinujących skuteczność leczenia oraz dążenie do zapewnienia ich optymalnego wykorzystania poprawiającego jakość i długość życia kobiet chorych na raka piersi oraz zachowanie przez nie dotychczasowej aktywności społecznej i zawodowej.

Wykrycie raka piersi w jak najwcześniejszym stadium rozwoju znacznie zwiększa odsetek wyleczeń i wpływa na obniżenie o około 25% wskaźnika umieralności. Skuteczna walka z chorobą nowotworową opiera się zarówno na skutecznych środkach leczenia choroby (wyleczenie), jak i na działaniach zapobiegających wystąpieniu czy też umożliwiających wczesne jej wykrycie. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowań na raka piersi, niezbędna jest odpowiednia profilaktyka, szczególnie regularna samokontrola piersi. W diagnostyce raka piersi wykonuje się szereg badań, z których najważniejsza jest mammografia.

#### **Cele:**

- zmniejszenie umieralności kobiet z powodu raka piersi,
- podniesienie poziomu wiedzy kobiet na temat profilaktyki raka piersi,
- zwiększenie odsetka nowotworów piersi wykrywanych w najwcześniejszym stadium zaawansowania klinicznego
- organizowanie badań profilaktycznych (mammografia)
- organizowanie spotkań informacyjno-edukacyjnych dot. samobadania piersi.

## **PRIORYTET IV**

### **Upowszechnianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej**

#### **Opis problemu:**

Do najważniejszych stanów zagrażających życiu, w których podjęcie działań ratunkowych przez osoby postronne ma zasadnicze znaczenie dla przeżycia osoby poszkodowanej należą: utrata przytomności, nagłe zatrzymanie krążenia i urazy. Brak odpowiednich umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej może prowadzić do nie podjęcia stosownych działań ratunkowych, a w konsekwencji do przedwczesnego zgonu.

Tylko w jednym na pięć przypadków zdarzeń pozaszpitalnego, nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja oddechowo-krążeniowa. Problem bierności polskiego społeczeństwa w konieczności udzielenia pierwszej pomocy jest bardzo powszechny. Najczęstszą przyczyną takiej postawy jest strach. Strach przed tym, że osoba, która udziela pierwszej pomocy zostanie pociągnięta do odpowiedzialności karnej, jeśli u poszkodowanego wystąpią komplikacje oraz przekonanie, że z braku profesjonalnego przygotowania, zamiast pomóc można bardziej zaszkodzić.

W ramach realizacji Programu zostaną podjęte działania w formie szkoleń oraz spotkań edukacyjno-informacyjnych, mające na celu podniesienie poziomu wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, aktualizację zdobytej wiedzy i praktyczne doskonalenie umiejętności w ratowaniu życia.

#### **Cele:**

- nauka czynności ratunkowych polegających na udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej,
- obniżenie wskaźnika umieralności w wyniku wypadków drogowych i w miejscach publicznych,
- przełamanie oporu i strachu w podejmowaniu akcji udzielania pierwszej pomocy,
- zapewnienie wysokiej jakości przeprowadzonych zajęć teoretycznych i praktycznych w zakresie udzielania pierwszej pomocy,
- poprawa świadomości społecznej w zakresie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.



## **PRIORYTET V**

### **Program szczepień ochronnych**

#### **Opis problemu:**

Szczepienia ochronne są jednym z najważniejszych odkryć w medycynie, które przyniosło ratunek milionom ludzi na świecie - ta opinia wyrażona przez Światową Organizację Zdrowia jest ciągle aktualna i potwierdza potrzebę ich kontynuacji. Szczepienia są najbardziej skuteczną i opłacalną formą zapobiegania chorobom. Ratuja życie i prowadzą do znacznego spadku liczby zachorowań, zapobiegają zgonom oraz niesprawności, zapobiegają wybuchom epidemii chorób, kontrolują częstotliwość występowania chorób oraz mogą prowadzić do ich wyeliminowania - przy utrzymującym się wysokim poziomie zaszczepienia populacji częstotliwość występowania chorób maleje. Zaszczepienie znacznej grupy osób w danej społeczności, ogranicza szerzenie się choroby/drobnoustroju w populacji, w tym także na osoby nie szczepione i powoduje uzyskanie odporności grupowej tzw. „gromadnej”. Szczepienia ochronne to oszczędności w kosztach leczenia, hospitalizacji i rehabilitacji pacjentów, a także zaoszczędzone wydatki w zakresie zwolnień lekarskich, zasiłków i rent chorobowych.

W związku z powyższym obecnie priorytetem w zakresie szczepień ochronnych jest maksymalne zwiększenie wykorzystania aktualnie dostępnych szczepionek i zapewnienie środków na ich finansowanie dla jak najszerszych grup społeczeństwa. Pojawiają się nowe zagrożenia i wraz z nimi nowe preparaty szczepionkowe. Program Szczepień Ochronnych dla miasta Sochaczewa realizowany jest w celu zaspokojenia potrzeb mieszkańców w zakresie szczepień określonych na podstawie wywiadu przeprowadzonego w środowisku lokalnym lub wynikających z sytuacji epidemiologicznej. Program obejmuje działania przeciwepidemiczne i zapobiegawcze w celu unieszkodliwienia źródeł zakażenia, przecięcia dróg szerzenia się zakażeń i chorób zakaźnych oraz uodpornienia osób podatnych na zakażenie. Program realizowany jest w oparciu o ustawę z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U.2020.1845 t.j.) ze szczególnym uwzględnieniem Programu Szczepień Ochronnych ogłaszanych przez Głównego Inspektora Sanitarnego na podstawie art. 17 ust. 11 ustawy z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi.

#### **Cele:**

- organizowanie akcji szczepień ochronnych prowadzących do jak największej wyszczepialności w społeczeństwie lokalnym,

- prowadzenie działań przeciwepidemicznych i zapobiegawczych,
- zapobieganie nierównościom w zakresie dostępu do szczepień,
- współpraca z PSSE w Sochaczewie w zakresie wynikającym z realizacji priorytetu V,
- obniżenie wskaźnika zachorowalności i umieralności na inwazyjne choroby wywołane chorobami zakaźnymi,
- poprawa świadomości społecznej w zakresie profilaktyki występowania chorób zakaźnych,
- rozpowszechnienie materiałów informacyjno-promocyjnych nt. szczepień ochronnych oraz profilaktyki chorób zakaźnych.

## **PRIORYTET VI**

### **Krzewienie idei krwiodawstwa na terenie miasta Sochaczew**

#### **Opis problemu:**

Krew płynąca w żyłach i tętnicach jest źródłem sił życiowych u każdego człowieka już od momentu poczęcia. Pomimo ogromnego postępu medycyny, jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna nie tylko ofiarom wypadków, ale także cierpiącym na szereg poważnych chorób.

Gmina Miasto Sochaczew od wielu lat w ramach programu propaguje i popularyzuje ideę honorowego krwiodawstwa na terenie miasta Sochaczew poprzez organizowane we współpracy z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa otwartej akcji krwiodawstwa oraz efektywnej edukacji zdrowotnej motywującej do zdrowego stylu życia i mającej na celu pozyskanie coraz większej liczby honorowych dawców krwi. Corocznie Gmina Miasto Sochaczew pozyskuje w ramach otwartej akcji krwiodawstwa ponad 331 200 ml krwi.

#### **Cele:**

- zorganizowanie zbiorowego i indywidualnego poboru krwi,
- organizowanie otwartych imprez dla honorowych dawców krwi, które przyczynią się do popularyzowania wiedzy na temat zdrowego stylu życia i pozyskiwania nowych honorowych dawców krwi,
- współpraca z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa,

- rozpowszechnienie materiałów informacyjno-promocyjnych nt. honorowego krwiodawstwa oraz współpraca z lokalnymi mediami w tym zakresie.

## **PRIORYTET VII**

### **Profilaktyka stomatologiczna wśród dzieci i młodzieży**

#### **Opis problemu:**

Przeeglądy dentystyczne pełnią istotną rolę w edukacji dzieci, mają na celu budowę postaw prozdrowotnych. Uczą jak ważna jest higiena, oswajają z wizytą w gabinecie stomatologicznym przekonując, że spotkanie z dentystą nie musi wiązać się z bólem i stresem. Badania naukowe wskazują, że prawidłowa higiena i profilaktyka są podstawowymi czynnikami wpływającymi na stan uzębienia w wieku dziecięcym co przekłada się na późniejszy stan uzębienia stałego. Zapobieganie próchnicy powinno mieć charakter działań kompleksowych, obejmujących edukację rodziców, przestrzeganie zasad racjonalnego żywienia oraz dbałości o higienę jamy ustnej, profilaktyczne stosowanie związków fluoru oraz regularna kontrola i sanacja uzębienia.

W ramach realizacji Programu zorganizowane zostaną akcje profilaktyczno-edukacyjne, wykonane bezpłatne przeglądy dentystyczne wśród dzieci uczęszczających do szkół podstawowych w mieście oraz przeprowadzone bezpłatne badania diagnostyczne.

#### **Cele:**

- podnoszenie świadomości zdrowotnej dzieci, młodzieży oraz ich rodziców,
- zwiększanie odsetka dzieci i młodzieży ze zdrowym uzębieniem i przyzębiem,
- zwrócenie uwagi na możliwości leczenia wad zgryzu,
- wspieranie i organizowanie działań związanych z opieką stomatologiczną i medyczną nad dziećmi oraz młodzieżą z wadami rozwojowymi.

## **PRIORYTET VIII**

### **Promocja inicjatyw na rzecz osób niewidomych i słabowidzących**

#### **Opis problemu:**

W Polsce liczba osób z uszkodzeniem wzroku przekracza 500 tysięcy. Według światowych danych szacuje się, że poważne zaburzenia widzenia występują u 1% populacji,

a całkowita liczba osób niewidomych i słabowidzących ulega stałemu zwiększaniu. Wynika to z wielu powodów. Jednym z nich są starzejące się społeczeństwa i niepełnosprawność wzrokowa związana z wiekiem.

Najczęstszym problemem osób niewidomych jest brak akceptacji niepełnosprawności. Problem ten częściej dotyka osób, które straciły wzrok nagle i nie potrafią wyobrazić sobie życia i funkcjonowania w nowej sytuacji. Brak akceptacji własnej niepełnosprawności i wstyd prowadzą do tego, że osoba nie wykorzystuje efektywnie pomocy, ułatwiających jej bezpieczne i sprawne funkcjonowanie.

Brak lub poważne osłabienie wzroku ogranicza możliwość inicjowania kontaktów interpersonalnych. Powoduje również trudności w poszczególnych obszarach funkcjonowania, takich, jak: orientacja przestrzenna i poruszanie się, poznawanie rzeczywistości oraz zjawisk, rozumienie pojęć, wykonywanie czynności dnia codziennego, funkcjonowanie społeczne.

Jednym z głównych problemów, wynikających z braku wzroku, jest samodzielne poruszanie się oraz orientacja przestrzenna. Trudność ta występuje u osób niewidomych niezależnie od wieku. Kłopot sprawia także samodzielne podróżowanie nowymi trasami, z koniecznością przesiadania się do różnych środków lokomocji. Często odnalezienie poszukiwanego miejsca, nawet niezbyt odległego może łączyć się z problemami, które wynikają z trudności w orientacji w przestrzeni, a także konieczności zapamiętywania wielu szczegółów w odpowiedniej kolejności.

#### **Cele:**

- organizacja spotkań informacyjno-edukacyjnych w zakresie samoobsługi, korzystania z komunikacji, przywracania zdolności do wykonywania podstawowych czynności oraz przygotowania do w miarę samodzielnego życia w społeczeństwie,
- pomoc w przyswojeniu zasad orientacji przestrzennej oraz umiejętności samodzielnego poruszania się,
- stworzenie warunków i możliwości do kontaktów ze środowiskiem społecznym poprzez wspieranie działań integrujących osoby niewidome z pozostałymi mieszkańcami miasta.

## **PRIORYTET IX**

### **Profilaktyka zapobiegania chorobom cywilizacyjnym - cukrzyca**

#### **Opis problemu:**

Cukrzyca to choroba, na którą cierpi prawie 400 mln osób na całym świecie. Według badań, około 10-20 procent osób chorych na cukrzycę to osoby, które posiadają cukrzycę typu pierwszego o charakterze autoimmunologicznym. Może być ona efektem przebytej infekcji wirusowej lub też wynikać z dziedziczenia. Natomiast 80-90 procent osób chorych cierpi na cukrzycę typu drugiego, której główną przyczyną jest nadwaga i otyłość oraz brak aktywności fizycznej, jak również zjawisko starzenia się społeczeństwa.

Aby uniknąć zachorowania na cukrzycę, ważna jest odpowiednia profilaktyka. Cukrzycy łatwiej jest uniknąć, niż ją leczyć. W ramach programu prowadzona będzie edukacja zdrowotna połączona z nauką samokontroli poziomu cukru oraz samoobserwacji i profilaktyki powikłań cukrzycy.

#### **Cele:**

- zwiększenie świadomości i wiedzy na temat cukrzycy, jej czynników ryzyka oraz skutecznych strategii zapobiegania powikłaniom związanym z cukrzycą,
- motywowanie do aktywnego i zdrowego stylu życia w tym pracy zawodowej, ruchu, wypoczynku, umiejętnego radzenia sobie ze stresem,
- poprawa sprawności fizycznej oraz zapobieganie powikłaniom poprzez aktywny udział chorych na cukrzycę w zajęciach ruchowych,
- zapobieganie oraz wczesne wykrywanie cukrzycy wśród mieszkańców miasta.

## **PODSUMOWANIE**

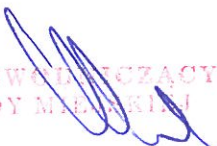
Przygotowany i przedstawiony Miejski Program Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2021 – 2025 ma za zadanie zaprezentowanie problemów, które należy dostrzegać wokół siebie oraz listę celów, kierunków działania, które powinny być uwzględnione dla osiągnięcia poprawy stanu zdrowia mieszkańców miasta Sochaczew podczas podejmowania różnych działań prozdrowotnych.

W celu koordynacji wysiłków na rzecz czynienia wyborów sprzyjających zdrowiu, niezbędna jest ciągła praca w kierunku tworzenia autentycznego zainteresowania promocją

zdrowia, uaktywnienia działań prozdrowotnych i włączenia się do współuczestnictwa w programach promocji zdrowia całej lokalnej społeczności. Wydaje się, iż jedną z najważniejszych prac w tym zakresie jest propozycja całościowej koncepcji ochrony zdrowia poprzez działania promujące zdrowie i profilaktykę obejmującą mieszkańców miasta Sochaczew. 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. Odnosi się to do zamierzeń mających na celu zahamowanie wzrostu, a następnie obniżenie częstości występowania szkodliwych dla zdrowia czynników i chorób - w konsekwencji zaś poprawę stanu zdrowia społeczności Sochaczewa.

Aby mogło dojść do tych zmian należy zainicjować wiele działań głównie dotyczących modyfikacji postaw wobec własnego zdrowia, a następnie zachowań i stylu życia tak, by stały się one zachowaniami sprzyjającymi zdrowiu. Reorientacja świadomości społeczeństwa w kierunku budowania odpowiedzialności za zdrowie własne należy z całą pewnością do procesów długofalowych. Właśnie ta odpowiedzialność jest motorem działań mających na celu pobudzanie inicjatyw i koncepcji prozdrowotnych oraz współuczestnictwo społeczeństwa.

Władze Gminy Miasta Sochaczew mając świadomość ciągłej potrzeby inicjowania i realizowania zadań upowszechniających działania prozdrowotne nie wykluczają możliwości realizowania oraz aktywnej partycypacji w innych przedsięwzięciach na rzecz promocji i profilaktyki zdrowia. Ponadto Gmina Miasto Sochaczew może przeznaczyć środki finansowe na rzecz Szpitala Powiatowego służące profilaktyce oraz poprawie sytuacji zdrowotnej.

  
PRZEWODNICZĄCY  
RADY MIEJSCOWEJ  
*Sylwester Kaczmarek*