**Program polityki zdrowotnej**

# „KROPLA ZDROWIA DLA SENIORA – AKTYWIZACJA OSÓB W WIEKU 60+"

**Okres realizacji: 2022r.**

Autor programu:

Gmina Miasta Radomia
ul. Jana Kilińskiego 30, 26-600 Radom

**SPIS TREŚCI**

Wstęp ..... 3
1. Opis problemu zdrowotnego ..... 4
2. Cele programu ..... 5
3. Adresaci programu ..... 6
4. Organizacja programu ..... 6
5. Koszty realizacji programu ..... 8
6. Monitorowanie i ewaluacja ..... 9
7. Okres realizacji programu ..... 9
8. Załączniki
   a. załącznik nr 1 - ankieta dotycząca poziomu wiedzy o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie ..... 10
   b. załącznik nr 2 - ankieta dotycząca zadowolenia z uczestnictwa w programie ..... 12

## WSTĘP

Zaspokajanie zbiorowych potrzeb mieszkańców w zakresie ochrony zdrowia jest jednym z podstawowych zadań gminy wynikających z art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. 2021r. poz. 1372 ze zm.).

Do zadań własnych gminy w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej należy w szczególności opracowanie i realizacja oraz ocena efektów programów polityki zdrowotnej wynikających z rozpoznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców - art.7 ust.1 pkt 1 i art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t.j. Dz.U. 2021 poz. 1285 ze zm.). Niniejszy program polityki zdrowotnej kierowany jest do osób w wieku 60+ mieszkających w obrębie gminy Miasta Radom.

Program będzie realizowany w 2022r. oraz finansowany w całości ześrodków własnych Gminy Miasta Radomia.

## 1. Opis problemu zdrowotnego

W społeczeństwie z roku na rok liczba seniorów się zwiększa. Kultura współczesna promująca młodość i nowoczesność wypiera ich na margines społeczny. Młodzi aktywni ludzie niegdyś zostają zepchnięci na bocznicę, czują się niepotrzebnii niechciani. Problemy zdrowotne pojawiające się wraz z wiekiem potęgują jeszcze złą samoocenę.

Promocja zdrowia to proces umożliwiający zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowotnymi w celu poprawy stanu zdrowia. Proces ten sprzyja również rozwijaniu zdrowego stylu życia. Osiągnięcie tego jest możliwe poprzez edukację prozdrowotną. Działania z zakresu edukacji zdrowotnej obejmują podnoszenie wiedzy o zdrowiu, poradnictwo z zakresu zagrożeń zdrowia, kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz budowanie wysokiej samooceny.

Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się jest regularna aktywność ruchowa. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Regularna aktywność ruchowa, przeciwstawiając się efektom hipokinezji, ma u osób starszych cały szereg korzystnych zdrowotnych oddziaływań. Jest uniwersalnym lekiem wykorzystywanymw profilaktyce i leczeniu chorób istotnie związanych z wiekiem. Regularne ćwiczenia rehabilitacyjne mogą nie tylko korzystnie modyfikować obecność i przebieg chorób przewlekłych, ale również wpływać na ilość przyjmowanych leków. Mają również wpływ na wyższą ocenę jakości życia, lepszą możliwość codziennego poruszania się, sprawowania zwykłej codziennej opieki nad sobą, wykonywania zadań domowych, mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia depresji oraz rzadsze odczuwanie bólu czy niepokoju. Systematyczny wysiłek fizyczny nie tylko obniża poziom umieralności, ale wydłuża również okres samodzielności i niezależności od innych w życiu codziennym, a także poprawia jakość życia osób starszych.

Trudno pozostawać aktywnym bez sprawnych narządów zmysłów, wzroku czy słuchu.Rzecz w tym, aby niedosłuch związany z wiekiem był jak najwcześniej wykrywany. Niestety, w Polsce większość pacjentów zgłasza się do lekarza 10-15 lat od chwili pierwszych objawów - wtedy, gdy niedosłuch staje się dokuczliwy. W naszym społeczeństwie, a szczególnie w grupie seniorów, coraz poważniejszym problemem jest częściowa głuchota. Powiększa się grupa osób, których słuch w zakresie niskich częstotliwości jest dobry albo prawie dobry, ale w zakresie wysokich pojawiają się uszkodzenia, to powoduje, że coraz gorzej rozumiemy mowę. W klasycznej odmianie częściowej głuchoty pacjenci są w stanie zrozumieć zaledwie ok. 10-15% słów. Założeniem realizowanego zadania będzie diagnoza i zalecenia co do dalszego postępowania u każdego uczestnika.

## 2. Cele programu

a) Cel główny

Aktywizacja ruchowa seniorów poprzez zajęcia ruchowe oraz społeczna poprzez spotkania na terapii zajęciowej.

b) Cel szczegółowy

- poprawa sprawności fizycznej u adresatów programu,
- wzrost świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych,
- poprawa jakości życia dzięki oddziaływaniu na wzrost sprawności fizycznej,
- aktywne i kreatywne spędzanie czasu wolnego. Uzyskanie

założonych celów realizowane będzie poprzez:

- przeprowadzenie cyklu zajęć ruchowych z fizjoterapeutą,
- zorganizowanie zajęć terapii zajęciowej,
- przeprowadzenie sezonowych zajęć ruchowych na powietrzu,
- przeprowadzenie cyklu pogadanek na tematy prozdrowotne,
- zorganizowanie badań słuchu dla wszystkich uczestników zadania.

b) Oczekiwane efekty

Poprawa jakości życia radomskich seniorów poprzez:

- aktywność fizyczną i społeczną,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez aktywne i kreatywne spędzanie czasu wolnego,
- wzrost świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia.

c) Mierniki efektywności

- liczba osób, które zgłosiły chęć uczestnictwa w programie,
- liczba osób, które wypełniły ankiety,
- liczba osób, które wzięły udział w spotkaniu z fizjoterapeutą zbierającym wywiad zdrowotny,
- liczba osób, które wzięły udział w zajęciach ruchowych,
- liczba osób obecnych na pogadankach prozdrowotnych,
- liczba osób, która wzięła udział w zajęciach nornic walking,
- liczba osób, która wzięła udział w badaniach słuchu,
- liczba osób przebadanych,
- liczba osób z wykrytą wadą słuchu,
- liczba osób skierowanych do lekarza specjalisty,
- liczba osób wyrażających zainteresowanie aparatem słuchowym,
- zmiana poziomu wiedzy uczestników programu i ich rodzin (ankieta ex antei ex post).

**3. Adresaci programu**

Program kierowany jest do ok. 40 osób w wieku 60+, mieszkających w obrębie gminyRadomia. Liczba osób objętych programem wynika z określonej kwoty pieniężnej, pozwalającej objąć wszystkimi działaniami wyżej wskazaną liczbę beneficjentów.

Rekrutacja do udziału w programie będzie przebiegała wśród mieszkańców gminy miasta Radomia, którzy ukończyli 60 rok życia i będzie miała charakter otwarty.O udziale w programie decyduje kolejność zgłoszeń.

**4. Organizacja programu**

Miejsce wykonywania programu: Miasto Radom

Szczegółowy opis działania

- ogłoszenie konkursu ofert na wybór realizatora programu polityki zdrowotnej,
- zawarcie umowy z realizatorem programu polityki zdrowotnej,
- realizacja programu poprzez następujące etapy:

– bezpłatna promocja programu w mediach lokalnych, na stronie internetowej Miasta Radomia, na stronie internetowej realizatora programu oraz plakaty informacyjne w Klubach Osiedlowych,

– rekrutacja uczestników do udziału w programie, wypełnianie ankiet dotyczących poziomu wiedzy o wpływie aktywności fizycznej na zdrowiei samopoczucie (ex ante) i deklaracji uczestnictwa,

– indywidualne spotkania uczestników z fizjoterapeutą w celu przeprowadzenia wywiadu zdrowotnego i ustalenia ćwiczeń odpowiednich dla danej osoby,

– cykliczne prowadzenie zajęć ruchowych z podziałem na grupy ok. 10-osobowe o zbliżonych możliwościach wynikających z obciążeń zdrowotnych,

– przeprowadzenie serii 8 otwartych pogadanek na tematy prozdrowotne prowadzonych przez mgr rehabilitacji ruchowej, lekarza lub ratownika medycznego na temat np.:

  ✓ wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie,
  ✓ ruchu jako lekarstwa,
  ✓ choroby układu krążenia a aktywności fizycznej,
  ✓ choroby układu ruchu a aktywności fizycznej,
  ✓ cukrzycy a aktywności fizycznej,
  ✓ pierwszej pomocy,
  ✓ problemów wynikających z nadwagi,
  ✓ walki z otyłością,
  ✓ potrzeby badania słuchu i korzystania z aparatów słuchowych.

Pogadanki odbywały się będą w Klubach Osiedlowych i będą miały charakterotwarty, aby działania edukacyjne były skierowane do całej populacji - każdy zainteresowany tematem, będzie

mógł wziąć w nich udział,

- przeprowadzenie 30 zajęć terapii zajęciowej (kładącej nacisk na ćwiczeniamanualne),
- wykonanie przez specjalistę indywidualnych badań słuchu, interpretacja badań i zalecenia.

Proponowane badania słuchu:

- ✓ audiometria impedancyjna (tympanometria) - obiektywna metoda badania słuchu pozwalająca ocenić stan narządu słuchu badanego pacjenta, miejsce uszkodzenia i charakter procesu chorobowego, badanie prostei nieinwazyjne. Testy impedancji akustycznej obejmują pomiar impedancji akustycznej, tympanogram, pomiar progu odruchu strzemiączkowego. Badanie to pozwala ocenić ruchomość błony bębenkowej (płyn wysiękowy, tympanoskleroza, perlak itp.), zmierzyć ciśnienie w uchu środkowym (płyn wysiękowy w stanie zapalnym), ocenić funkcjonowanie trąbek słuchowych, ocenić ciągłość łańcucha kosteczek słuchowych i ich podatność, ocenić ewentualne nieprawidłowości zanikania odruchu strzemiączkowego, stwierdzić obecność czynnościowego upośledzenia słuchu,
- ✓ audiometria słowna (dla osób z nieprawidłowym wynikiem audiometrii impedancyjnej zgłaszających problem rozumienia mowy słyszalnej) - stosowana w celu uzupełnienia audiometrii tonalnej, służy ocenie zrozumienia mowy słyszanej przez badaną osobę. Audiogramy mowy (testy słowne) są sporządzane dla poszczególnych języków. Test ten pomaga lekarzowi lub protetykowi słuchu ocenić tzw. socjalną wydolność słuchu,a więc zdolność do komunikacji w życiu codziennym. Pomaga przy wyborze i dopasowaniu aparatu słuchowego oraz pozwala ocenić korzyść z zastosowania aparatów słuchowych. W protetyce słuchu bardzo często spotykamy się ze stwierdzeniem „ słyszę ale nie rozumiem". Słyszymy dźwięk, ale nie jesteśmy w stanie go zlokalizować i zrozumieć . Audiometria słowna pozwala na precyzyjne określenie natężenia dźwięku przy, którym pacjent jest w stanie w 100% zrozumieć i poprawnie powtórzyć słyszane wyrazy.

- przeprowadzenie sezonowych zajęć ruchowych na powietrzu (nordic walking) na terenach zielonych - 20 spotkań,
- zakup materiałów pomocniczych do terapii ruchowej i zajęciowej,
- ewaluacja programu:
  - ✓ przeprowadzenie ankiety dotyczącej poziomu wiedzy o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie (ex post),
  - ✓ przeprowadzenie ankiety dotyczącej zadowolenia z udziału w programie,
  - ✓ analiza merytoryczna i statystyczna programu oraz wynikających z niegokorzyści,

Realizatorzy poszczególnych interwencji i ich kwalifikacje:

- koordynacja programu ze strony realizatora - osoba z wykształceniem wyższym oraz z doświadczeniem w koordynacji programów polityki społecznej,zdrowotnej itp.
- prowadzenie zajęć ruchowych - mgr rehabilitacji ruchowej z uprawnieniami instruktora fitness (aby odpowiednio dopasował zakres ćwiczeń do ograniczeń zdrowotnych seniorów),
- pogadanki prozdrowotne - mgr rehabilitacji ruchowej, lekarz ze specjalizacją z rehabilitacji, kardiologii, ratownik medyczny, terapeuta zajęciowy
- badania słuchu - mgr logopeda z audiologią lub licencjat z audiofonologii. Ptotetyk słuchu
- sprawozdanie z programu polityki zdrowotnej.

Jeżeli chodzi o badania słuchu, to aby je wykonać w ramach finansowania przez NFZ potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego do lekarza specjalisty laryngologa, następnie skierowanie od laryngologa na badanie, z wynikiem badania należy zgłosić się ponownie do specjalisty po interpretację wyników i dalsze zalecenia. Tak długa droga zniechęca wiele starszych osób i uniemożliwia szybkie postawienie diagnozy i zaproponowanie rozwiązania istniejącego problemu.

Program zakłada badanie i interpretację wyników przez audiofonologa wykonane bez konieczności czekania w długich kolejkach do lekarza specjalisty. Oczywiście wszelkie wykryte nieprawidłowości zostaną omówione z pacjentami, a w razie konieczności pacjenci zostaną poinformowani o potrzebie wizyty lekarskiej.

**5. Koszty realizacji programu**

Program zostanie w całości sfinansowany ze środków budżetu miasta Radomia.W 2022r. Gmina Miasta Radomia planuje przeznaczyć na program kwotę 20 000zł.

Środki te zostaną przeznaczone na:

| Lp. | Opis działania | Ilość | Jednostka miary | Koszt jednostkowy(zł) | Koszt całkowity(zł) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Przeprowadzenie wywiadu zdrowotnego | 20 | godz. | 100zł | 2000zł |
| 2 | Przeprowadzenie zajęć ruchowych | 50 | spotkanie | 150zł | 7500zł |
| 3 | Wykonanie badań słuchu | | badanie | - | |
| 4 | Przeprowadzenie sezonowych zajęć ruchowych na powietrzu | 20 | spotkanie | 100zł | 2000zł |
| 5 | Zakup kijów do nordic walking | 10 | par | 100zł | 1000zł |
| 6 | Przeprowadzenie zajęć terapii zajęciowej | 30 | spotkanie | 100zł | 3000zł |
| 7 | Zakup materiałów do terapii zajęciowej,,art. biurowych i dezynf | 30 | spotkanie | 100 zł | 3000zł |
| 8 | Przeprowadzenie prelekcji specjalisty na tematy zdrowotne | 5 | spotkanie | 300zł | 1500zł |
| Razem | | | | | 20.000zł |

Reklama programu w mediach lokalnych będzie bezpłatna.

W 2022r. środki finansowe na realizację programu będą zabezpieczane w budżecie Miasta Radomia.

**6. Monitorowanie i ewaluacja**

Koordynatorem programu jest Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu

Miejskiego w Radomiu, który sprawuje nadzór merytoryczny nad realizacją programu.

Realizator programu zobowiązany będzie do opracowania sprawozdania końcowego (merytoryczno-finansowego) z realizacji programu.

Sprawozdanie zawierać będzie ocenę efektywności programu poprzez uwzględnienie:

- liczby osób, które zgłosiły chęć uczestnictwa w programie,
- liczby osób, które wypełniły ankiety,
- liczby osób, które wzięły udział w spotkaniu z fizjoterapeutą zbierającym wywiad zdrowotny,
- liczby osób, które wzięły udział w zajęciach ruchowych,
- liczby osób obecnych na pogadankach prozdrowotnych,
- liczby osób, która wzięła udział w zajęciach nordic walking,
- liczby osób, która wzięła udział w badaniach słuchu,
- liczby osób przebadanych,
- liczby osób z wykrytą wadą słuch liczby osób skierowanych do lekarza specjalisty,
- liczby osób wyrażających zainteresowanie aparatem słuchowym,
- zmiany poziomu wiedzy uczestników programu i ich rodzin (ankieta ex ante i expost),
- przeprowadzenia i analizy ankiety dotyczącej zadowolenia z udziału w programie.

**7. Okres realizacji programu**

Program będzie realizowany w 2022r.

**8.Załączniki**

a) załącznik nr 1 do programu polityki zdrowotnej - ankieta dotycząca poziomuwiedzy o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie,

b) załącznik nr 2 do programu politykizdrowotnej - ankieta dotycząca zadowolenia z uczestnictwa w programie.

Załączniki nr 1
do programu polityki zdrowotnej

**ANKIETA DOTYCZĄCA WIEDZY Z ZAKRESU WPŁYWU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJNA SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE***

Czy wiesz co to jest sarkopenia?

- □ TAK to
  .....
- □ NIE wiem

Czy wiesz co jest skutecznym lekiem zapobiegającym sarkopenii?

- □ TAK to
  .....
- □ NIE wiem

Czy wiesz co to jest wydolność tlenowa?

- □ TAK to
  .....
- □ NIE wiem

Czy wiesz jak zwiększyć wydolność tlenową?

- □ TAK
  .....
- □ NIE wiem

Wymień kilka korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej:

.....

.....

Czy wiesz jakie elementy powinien zawierać program aktywności fizycznej seniorów?

- □ TAK powinien się składać z
  .....
- □ NIE wiem

Czy choroby układu krążenia są przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń fizycznych?

- □ TAK
- □ NIE

Czy wysiłek fizyczny ma wpływ na prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy?

- □ TAK
- □ NIE

Przy jakich chorobach aktywność ruchowa jest przeciwwskazana?

.....

.....

Czy w twoim środowisku są prowadzone zajęcia ruchowe dla seniorów?

- □ TAK
- □ NIE

* zaznaczyć odpowiednie pole

Załącznik nr 2
do programu polityki zdrowotnej

## ANKIETA DOTYCZĄCA ZADOWOLENIA Z UCZESTNICTWA W PROGRAMIE*

Czy systematycznie uczestniczyłeś w gimnastyce prowadzonej przez rehabilitanta?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy ćwiczenia były dostosowane do Twoich możliwości?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy osoba prowadząca zrozumiale tłumaczyła sposób wykonywania ćwiczeń?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy byłeś zadowolony ze sposobu prowadzenia zajęć?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy uważasz, że uczestnictwo w zajęciach ruchowych poprawiło jakość Twojego samopoczucia?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy zajęcia manualne spełniły Twoje oczekiwania?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy badania słuchu zostały przeprowadzone w sposób profesjonalny?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy wynik badania został skomentowany w sposób zrozumiały?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy prelekcje na tematy prozdrowotne były ciekawe?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy wiadomości były przekazane jasno i zrozumiale?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy dowiedziałeś się czegoś nowego w czasie prelekcji?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Czy chciałbyś w przyszłości brać udział w podobnym programie?
- ☐ TAK
- ☐ NIE

Twoje uwagi:

.....

.....

* zaznaczyć odpowiednie pole