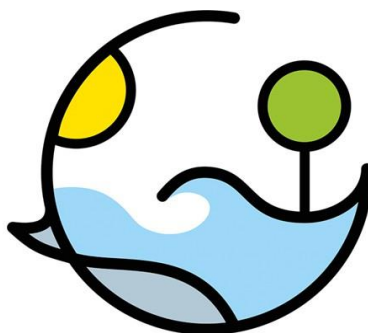


**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA**

**DLA GMINY GOCZAŁKOWICE-ZDRÓJ**

**NA LATA 2026–2030**



**GOCZAŁKOWICE-ZDRÓJ**

Goczałkowice-Zdrój, styczeń 2026r.

## **Spis treści**

I. Wstęp .....	3
II. Cele programu .....	4
III. Grupy docelowe .....	5
IV. Zakres działań i formy realizacji .....	6
V. Budżet programu i finansowanie (2026–2030) .....	10
VI. Partnerzy i realizacja programu .....	10
VII. Monitoring i ewaluacja .....	11
VIII. Podsumowanie .....	12

## I. Wstęp

Promocja zdrowia to proces umożliwiający mieszkańcom lokalnej społeczności sprawowanie aktywnej kontroli nad swoim zdrowiem oraz dążenie do jego poprawy. Głównym celem działań prozdrowotnych jest wyposażenie mieszkańców Gminy Goczałkowice-Zdrój – zarówno dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i seniorów – w wiedzę, kompetencje i realne możliwości działania, które pozwolą im skutecznie reagować na zagrożenia zdrowotne oraz każdego dnia podejmować wybory sprzyjające zdrowemu stylowi życia.

Zmiana nawyków zdrowotnych i wdrażanie norm wynikających z profilaktyki i promocji zdrowia to zadanie złożone i długofalowe, które wymaga zaangażowania wielu środowisk – od rodzin, przez szkoły, po instytucje publiczne takie jak: zakłady opieki zdrowotnej, czy gabinety lekarskie. Samo przekazywanie informacji okazuje się niewystarczające – kluczowe jest wspieranie postaw, budowanie motywacji oraz tworzenie dostępnych i atrakcyjnych form aktywności zdrowotnej.

Edukacja zdrowotna stanowi podstawę tych działań – jej rolą jest nie tylko przekazywanie wiedzy o zdrowiu i profilaktyce chorób, lecz także wzmacnianie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie oraz promowanie codziennych wyborów sprzyjających dobrostanowi fizycznemu i psychicznemu.

Niniejszy Program Promocji Zdrowia na lata 2026–2030 stanowi odpowiedź na najważniejsze wyzwania zdrowotne zidentyfikowane na terenie Gminy Goczałkowice-Zdrój na podstawie informacji i danych pozyskanych m.in. z Ośrodka Pomocy Społecznej, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, podmiotów leczniczych oraz placówek oświatowych, a także w oparciu o zapisy Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Gminie Goczałkowice-Zdrój na lata 2021–2027, w której dokonano diagnozy kluczowych potrzeb mieszkańców. Szczególny nacisk położono na zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży, profilaktyką chorób cywilizacyjnych oraz promocją aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców.

Program wpisuje się w założenia Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, jak również pozostaje zgodny z kierunkami działań wyznaczonymi w Strategii Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Gminy Goczałkowice-Zdrój na lata 2024–2030 oraz w Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2026–2029. Program zakłada realizację programów profilaktycznych rekomendowanych przez Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, zwaną dalej AOTMiT, przy jednoczesnym uwzględnieniu zmieniającej się sytuacji zdrowotnej mieszkańców.

Realizacja działań ujętych w Programie odbywać się będzie w oparciu o obowiązujące akty prawne, w szczególności o ustawę z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym,

ustawę z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, ustawę z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz ustawę z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego.

## II. Cele programu

Program Promocji Zdrowia dla Gminy Goczałkowice-Zdrój na lata 2026–2030 zakłada realizację działań wielowymiarowych i długofalowych, ukierunkowanych na najistotniejsze zagrożenia zdrowotne o charakterze powszechnym, występujące również w lokalnej społeczności.

### Główne cele programu:

- 1. Poprawa stanu zdrowia mieszkańców Goczałkowic-Zdroju poprzez przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym i innym powszechnym problemom zdrowotnym** – poprzez zintegrowane działania profilaktyczne, badania przesiewowe, programy profilaktyczne, edukacyjne oraz promujące aktywność fizyczną i zdrowe nawyki żywieniowe.
- 2. Promowanie zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej wśród wszystkich mieszkańców gminy poprzez kampanie edukacyjne i informacyjne** – w tym tworzenie atrakcyjnych, zrozumiałych i angażujących treści edukacyjnych kierowanych do różnych grup wiekowych, z uwzględnieniem młodzieży jako aktywnych uczestników.
- 3. Wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz dorosłych i seniorów** – poprzez edukację w zakresie zagrożeń (depresja, samookaleczenia, zaburzenia lękowe), wczesną identyfikację symptomów kryzysów emocjonalnych oraz zapewnienie stałego wsparcia psychologicznego i przyjaznych przestrzeni w placówce szkolnej. Rozwój lokalnych form wsparcia, przeciwdziałanie stresowi i wypaleniu zawodowemu, zmniejszanie lęków oraz przełamywanie barier w korzystaniu z pomocy psychologicznej przez dorosłych i seniorów.
- 4. Przeciwdziałanie uzależnieniom od narkotyków i alkoholu wśród mieszkańców** – poprzez działania edukacyjne, promocję zdrowego stylu życia, wspieranie rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wzmacnianie lokalnych inicjatyw profilaktycznych i wsparcia społecznego.
- 5. Wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców oraz wspieranie kadry pedagogicznej** – poprzez edukację na temat zdrowia psychicznego dzieci, uzależnień i zasad cyfrowej higieny oraz udostępnienie indywidualnego wsparcia psychologicznego i terapeutycznego.

### III. Grupy docelowe

Realizacja Programu Promocji Zdrowia dla Gminy Goczałkowice-Zdrój na lata 2026–2030 zakłada kompleksowe podejście do zdrowia mieszkańców gminy. W związku z tym, działania programowe zostały skierowane do jasno określonych grup docelowych, które wymagają dostosowanego wsparcia zdrowotnego, edukacyjnego i profilaktycznego.

<b>Grupa docelowa</b>	<b>Charakterystyka i potrzeby</b>
<b>Dzieci i młodzież (7–18 lat)</b>	Dzieci i młodzież są szczególnie podatni na wpływy otoczenia i presję rówieśniczą, co zwiększa ryzyko uzależnień cyfrowych, narkotykowych i alkoholowych, a także problemów emocjonalnych, depresji, samookaleczeń i niskiej samooceny.
<b>Rodziny i opiekunowie</b>	Brak świadomości i niedostateczna wiedza na temat zdrowia psychicznego dzieci i zasad higieny cyfrowej w rodzinie osłabia zdolność rodziców do reagowania na kryzysy rozwojowe i emocjonalne, co może pogłębiać problemy wychowawcze i izolację dziecka.
<b>Aktywni 18-65</b>	Przewlekły stres, brak czasu i siedzący tryb życia zwiększają ryzyko chorób cywilizacyjnych i wypalenia zawodowego, osłabiając dobrostan fizyczny i psychiczny dorosłych.
<b>Seniorzy (65+)</b>	Samotność, ograniczona mobilność i choroby przewlekłe wpływają negatywnie na zdrowie i jakość życia seniorów, zwiększając ryzyko depresji, wykluczenia społecznego i utraty samodzielności.
<b>nauczyciele oraz pozostali pracownicy szkoły</b>	Potrzeba bieżącego doskonalenia kompetencji w zakresie reagowania na trudności uczniów oraz skutecznej współpracy i komunikacji z ich rodzicami.

#### IV. Zakres działań i formy realizacji

Program Promocji Zdrowia dla Gminy Goczałkowice-Zdrój w latach 2026–2030 zakłada kompleksowe działania prozdrowotne, profilaktyczne i edukacyjne, dostosowane do potrzeb poszczególnych grup docelowych. Działania te realizowane będą w formie cyklicznych wydarzeń, stałych usług, kampanii informacyjnych oraz współpracy międzysektorowej.

<b>Grupa docelowa</b>	<b>Zadania</b>	<b>Podmioty współpracujące</b>	<b>Mierniki efektywności</b>
<b><i>CEL 1 Poprawa stanu zdrowia mieszkańców Goczałkowic-Zdroju poprzez przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym i innym powszechnym problemom zdrowotnym – poprzez zintegrowane działania profilaktyczne, badania przesiewowe, edukacyjne oraz promujące aktywność fizyczną i zdrowe nawyki żywieniowe.</i></b>			
Aktywni i seniorzy	• Realizacja badań przesiewowych (pomiar glukozy, ciśnienia tętniczego, cholesterolu, BMI – wskaźnik masy ciała oraz badania cytologiczne i mammograficzne) w celu wczesnego wykrywania chorób cywilizacyjnych i nowotworowych.	• Podmioty prowadzące działalność leczniczą	• Liczba wykonanych badań • Liczba uczestników • % pozytywnych wyników wymagających dalszej diagnostyki
	• Programy profilaktyczne rekomendowane przez AOTMiT	• Podmioty prowadzące działalność leczniczą	• Liczba osób objętych badaniami
	• Warsztaty kulinarne i zdrowotne	• Urząd Gminy, GOK,	• Liczba wydarzeń • Liczba odbiorców
	• Spotkania z dietetykami	• Urząd Gminy, GOK,	• Liczba wydarzeń • Liczba odbiorców
	• Edukacja zdrowotna, kampania informacyjna na www i FB na powyższe problemy zdrowotne	• Urząd Gminy	• Liczba materiałów i wydarzeń  • Liczba pobrań • Liczba zasięgów

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Edukacja nt.stresu i stylu życia (materiały edukacyjne, prelekcje)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Urząd Gminy, GOK,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba materiałów i wydarzeń</li> <li>Liczba odbiorców</li> </ul>
Aktywni i seniorzy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia ruchowe (nordic walking, joga, fitness,gimnastyka, taniec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GOK, GOSIR, Szkoła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba wydarzeń</li> <li>Frekwencja</li> </ul>
Dzieci i młodzież	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodzinne rajdy rowerowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GOSIR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba wydarzeń</li> <li>Frekwencja</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodzinne marsze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GOK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba wydarzeń</li> <li>Liczba uczestników</li> </ul>
<p><b><u>CEL2</u> Promowanie zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej wśród wszystkich mieszkańców gminy poprzez kampanie edukacyjne i informacyjne – w tym tworzenie atrakcyjnych, zrozumiałych i angażujących treści edukacyjnych kierowanych do różnych grup wiekowych, z uwzględnieniem młodzieży jako aktywnych uczestników</b></p>			
Aktywni i seniorzy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Współpraca z osobami publicznymi w mediach społecznościowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GOK, Urząd Gminy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba wydarzeń</li> <li>Liczba uczestników</li> </ul>
Dzieci i młodzież	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konkursy dla uczniów promowane na FB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szkoła, Urząd Gminy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba wydarzeń</li> <li>Liczba uczestników</li> </ul>
Rodzice i opiekunowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiały edukacyjne publikowane w mediach, na stronie gminy oraz szkoły</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szkoła, Urząd Gminy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liczba materiałów</li> <li>Liczba pobrań</li> <li>Liczba zasięgów</li> </ul>

**CEL 3 Wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz dorosłych i seniorów** – poprzez edukację w zakresie zagrożeń (depresja, samookaleczenia, zaburzenia lękowe), wczesną identyfikację symptomów kryzysów emocjonalnych oraz zapewnienie stałego wsparcia psychologicznego i przyjaznych przestrzeni w szkołach. Rozwój lokalnych form wsparcia, przeciwdziałanie stresowi i wypaleniowi zawodowemu, zmniejszanie lęków oraz przełamywanie barier w korzystaniu z pomocy psychologicznej przez dorosłych i seniorów.

Dzieci i młodzież	• Warsztaty o depresji, uzależnieniach, samookaleczeniach, stresie	• Szkoła, Urząd Gminy	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
	• Programy promujące zdrowie psychiczne skierowane dla młodzieży	• Szkoła, Urząd Gminy	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
	• Szkolne Dni Zdrowia Psychicznego	• Szkoła, Urząd Gminy	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
	• Doposażenie gabinetu psychologa szkolnego oraz wsparcie w utrzymaniu stref wyciszenia	• Szkoła, Urząd Gminy	• Liczba uczniów korzystających  • Liczba zakupionych pomocy
	• Materiały edukacyjne publikowane w mediach i na stronie gminy oraz szkoły	• Szkoła, Urząd Gminy	• Liczba materiałów  • Liczba pobrań • Liczba zasięgów
Aktywni i seniorzy  Rodzice i opiekunowie	• Warsztaty redukcji stresu, wypalenia zawodowego, lęków	• GOK, Urząd Gminy, OPS	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
	• Spotkania z psychologiem	• OPS	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
	• Materiały edukacyjne publikowane w mediach i na stronie gminy oraz szkoły	• GOK, Urząd Gminy, OPS	• Liczba materiałów  • Liczba pobrań • Liczba zasięgów



<b><u>CEL 4 Przeciwdziałanie uzależnieniom od narkotyków i alkoholu wśród wszystkich mieszkańców – poprzez działania edukacyjne, promocję zdrowego stylu życia, wspieranie rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wzmacnianie lokalnych inicjatyw profilaktycznych i wsparcia społecznego.</u></b>			
Aktywni i seniorzy	• Warsztaty nt. skutków uzależnień	• GOK, OPS, Szkoła	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
Dzieci i młodzież			
Rodzice i opiekunowie	• Kampanie informacyjne dot. substancji psychoaktywnych	• GOK, Urząd Gminy, Szkoła	• Liczba kampanii • Liczba zasięgów
	• Spotkania indywidualne z terapeutami	• OPS	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
<b><u>CEL 5 Wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców oraz wspieranie kadry pedagogicznej – poprzez edukację na temat zdrowia psychicznego dzieci, uzależnień i zasad cyfrowej higieny oraz udostępnienie indywidualnego wsparcia psychologicznego i terapeutycznego.</u></b>			
Nauczyciele i kadra szkolna	• Warsztaty rozpoznawania objawów uzależnień i depresji	• Szkoła	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
Rodzice i opiekunowie	• Edukacja o higienie cyfrowej	• Szkoła	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników
	• Konsultacje z psychologiem	• Szkoła	• Liczba wydarzeń • Liczba uczestników

## V. Budżet programu i finansowanie (2026–2030)

Na realizację Programu w latach 2026–2030 Gmina Goczałkowice-Zdrój zagwarantuje rocznie nie mniej niż 50 000 zł środków finansowych własnych.

Środki te zostaną przeznaczone na działania profilaktyczne, edukacyjne i promujące zdrowie, w tym realizację programów profilaktycznych rekomendowanych przez AOTMiT. Pozostały budżet zostanie elastycznie rozdysponowany między inne cele zdrowotne, z możliwością ich rotacyjnego wzmocnienia w poszczególnych latach.

### Źródła finansowania

Poza budżetem gminy planowane jest pozyskiwanie środków z:

- **Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ)** – m.in. na badania przesiewowe i programy profilaktyczne,
- **Sponsorów lokalnych i firm** – np. nagrody, sprzęt, wsparcie wydarzeń,
- **Środki pozyskiwane przez organizacje pozarządowe** realizujące działania z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki, w szczególności w ramach projektów grantowych, programów rządowych oraz funduszy zewnętrznych, realizowanych we współpracy z Gminą.

Inwestycje w zdrowie – w tym zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – przynoszą długofalowe korzyści społeczne i ekonomiczne. Ujęcie finansowe uwzględnia zasadę racjonalnego gospodarowania środkami publicznymi i wpisuje się w kierunki polityki zdrowotnej rekomendowane przez Ministerstwo Zdrowia i Światowej Organizacji Zdrowia WHO.

## VI. Partnerzy i realizacja programu.

Dla sprawnej realizacji Programu Promocji Zdrowia Gminy, zarządzeniem Wójta Gminy Goczałkowice-Zdrój powołuje Zespół ds. Promocji Zdrowia, odpowiedzialny za planowanie, koordynację oraz monitoring działań realizowanych w ramach Programu. Zakłada się współpracę z partnerami lokalnymi i regionalnymi z sektora medycznego, oświatowego, społecznego i kulturalnego. Działania obejmą m.in. warsztaty, kampanie społeczne, badania profilaktyczne oraz wsparcie specjalistyczne – szczególnie w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży.

Współpraca będzie oparta na jasno określonych zadaniach i możliwościach organizacyjnych poszczególnych instytucji, w ramach wspólnego harmonogramu.

### Partnerzy Programu i zakres współpracy:

- **Zakład Opieki Zdrowotnej, apteki lokalne, szpital** – przeprowadzanie badań profilaktycznych, udział w kampaniach zdrowotnych, działania informacyjne.
- **Szkoły i przedszkola** – realizacja warsztatów, spotkań z psychologiem, szkolnych Dni Zdrowia Psychicznego
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pszczynie** – konsultacje specjalistyczne dla uczniów i rodziców, udział w działaniach profilaktycznych.
- **Gminny Ośrodek Kultury (GOK)** – organizacja zajęć ruchowych, relaksacyjnych, wydarzeń promujących zdrowie i integrację międzypokoleniową.
- **Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS)** – wsparcie rodzin w kryzysie, działania środowiskowe i informacyjne.
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** – realizacja działań profilaktycznych w szkołach, warsztaty dla rodziców, wsparcie kampanii informacyjnych.
- **Organizacje pozarządowe** – organizacje te mogą wspierać program zarówno merytorycznie, jak i organizacyjnie lub logistycznie, w ramach własnych projektów
- **Policja** – edukacja uczniów w zakresie zagrożeń cyfrowych, przemocy rówieśniczej i profilaktyki uzależnień.
- **Klub seniora** – organizacja zajęć ruchowych, warsztatów antystresowych i integracyjnych dla osób starszych.

## VII. Monitoring i ewaluacja

Realizacja Programu Promocji Zdrowia dla Gminy Goczałkowice-Zdrój będzie podlegać systematycznemu monitoringowi oraz corocznej ewaluacji w celu oceny skuteczności działań i osiągnięcia zakładanych celów zdrowotnych.

Mierniki efektywności przypisane do poszczególnych działań programowych zostały określone w punkcie IV „Zakres działań i formy realizacji”. Obejmują one wskaźniki ilościowe (np. liczba uczestników, liczba przeprowadzonych warsztatów, wykonanych badań).

Każda jednostka realizująca działania w ramach Programu zobowiązana jest do przekazania rocznego sprawozdania z realizacji działań do Wójta Gminy Goczałkowice-

Zdrój do 15 marca każdego roku za rok poprzedni, według ustalonego formularza sprawozdawczego.

Na podstawie zebranych danych Gmina sporządzi zbiorczy raport z realizacji Programu, który będzie podstawą do podejmowania dalszych decyzji, aktualizacji celów oraz ewentualnej modyfikacji działań w kolejnych latach.

## **VIII. Podsumowanie**

Program Promocji Zdrowia dla Gminy Goczałkowice-Zdrój na lata 2026–2030 jest dokumentem strategicznym, który porządkuje i integruje wszystkie działania prozdrowotne realizowane na terenie gminy. Jego celem nie jest zastąpienie istniejących programów, lecz stworzenie spójnych ram, w których funkcjonują i będą funkcjonować zarówno działania bieżące, jak i odrębne programy profilaktyczne oraz interwencyjne.

W odpowiedzi na współczesne zagrożenia, takie jak uzależnienia, depresja, problemy emocjonalne i uzależnienia cyfrowe, program kładzie duży nacisk na edukację zdrowotną, profilaktykę oraz budowanie świadomości wśród mieszkańców w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego.

Realizacja tego programu ma na celu nie tylko poprawę stanu zdrowia, ale także wzmocnienie więzi społecznych w gminie poprzez angażowanie różnych grup wiekowych w różnorodne działania. Edukacja zdrowotna, promocja zdrowego stylu życia, integracja społeczna oraz działania profilaktyczne, szczególnie w szkołach i środowisku młodzieżowym, stanowią fundamenty długofalowego sukcesu. Program wpisuje się w nowoczesne podejście do promocji zdrowia, odpowiadając na realne potrzeby współczesnych społeczności.

Wartością dodaną tego programu jest również wsparcie dla osób, które zmagają się z problemami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja, samookaleczenia czy uzależnienia, oraz wprowadzenie programów dla dzieci i młodzieży, które mają zapobiegać powstawaniu tych problemów w przyszłości.

Realizacja Programu Promocji Zdrowia dla Gminy Goczałkowice-Zdrój na lata 2026-2030 nie tylko przyczyni się do poprawy stanu zdrowia mieszkańców, ale także stworzy fundamenty do długofalowego rozwoju gminy opartego na zdrowiu, edukacji i współpracy społecznej.