UCHWAŁA XXX/192/2026
RADY MIEJSKIEJ W BIAŁYM BORZE
z dnia 20 listopada 2026 r.

w sprawie **przyjęcia Programu Rozwoju Rehabilitacji w gminie Biały Bór na 2027 rok**

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 662 z późn. zm.) art. 114, ust. 1. Ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 156 z późn. zm.) oraz art. 6 i 7 ust. 1 pkt1 i 4 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1461 z późn. zm.)

Rada Miejska w Białym Borze uchwala, co następuje:

§1. Przyjmuje się Program Rozwoju Rehabilitacji w gminie Biały Bór na 2027 rok w brzmieniu określonym w załączniku do niniejszej uchwały.

§2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Białego Boru.

§3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



Signed by / Podpisano przez:

Włodzimierz Szydywar
Gmina Biały Bór

Date / Data: 2026-11-24 10:50

Załącznik
do Uchwały nr XXX/192/2026
Rady Miejskiej w Białym Borze
z dnia 20 listopada 2026 r.

PROGRAM ROZWOJU REHABILITACJI W GMINIE BIAŁY BÓR NA 2027 ROK

Wprowadzenie

Gmina Biały Bór, zgodnie z założeniami „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych gminy Biały Bór na lata 2021 – 2027" od 2014 roku kontynuuje działania na rzecz ochrony zdrowia, przygotowując każdego roku Program Rozwoju Rehabilitacji, tak aby zaspokoić potrzeby rehabilitacyjne mieszkańców gminy.

Założeniem programu jest objęcie nim mieszkańców gminy Biały Bór. Program działa uzupełniająco wobec rehabilitacji objętej finansowaniem z Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego.

Cel: zapewnianie mieszkańcom gminy kompleksowej rehabilitacji, jak najbliżej miejsca zamieszkania:

1. **Kinezyterapia** - jest priorytetem w ogólnej rehabilitacji osób z różnymi dolegliwościami. Umożliwia prowadzenia ćwiczeń usprawniających, które oddziałują na cały organizm i mogą poprawić ogólną sprawności poprzez oddziaływanie na wszystkie układy (mięśniowy, kostny, oddechowy, krążenia); korygujące wady postawy, jak i wiele innych zmian współistniejących; relaksacyjne, oddechowe itd. Sala gimnastyczna wyposażona jest w sposób kompleksowy, dzięki czemu prowadzone zajęcia pozwalają na usprawnienie pacjentów.
2. **Przyrządy i przybory** (lustra, drabinki gimnastyczne, materace gimnastyczne, zestawy do ćwiczeń korekcyjnych, woreczki, gumy Thera-band, piłeczki, hula-hop, różnej wielkości piłki gumowe, laski gimnastyczne, skakanki i wiele innych przedmiotów), znajdujące się w sprzęcie rehabilitacyjnym umożliwiają kombinację z różnymi grupami wiekowymi zaczynając od najmłodszych pacjentów, poprzez młodzież, a kończąc na dorosłych.
3. Sala do kinezyterapii wyposażona w **UGUL czyli Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego** umożliwia prowadzenie gimnastyki leczniczej w specjalnie stworzonych warunkach. Znajduje to szeroką liczbę zastosowań, gdyż można w nim wykonywać ćwiczenia czynne w odciążeniu, czynne w odciążeniu z oporem, samowspomagane i wiele innych. Sala rehabilitacyjna dodatkowo wyposażona jest w sprzęt: rotory do ćwiczeń kończyn górnych i dolnych, stoliki do ćwiczeń manualnych, fotel do ćwiczeń oporowych kończyn dolnych, ergometr.
4. Dodatkowo sala do fizykoterapii działa wspomagająco w kompleksowym leczeniu pacjenta. Wyposażona jest w przyrządy do elektroterapii (Galwanizacja, Jonoforeza, Prądy diadynamiczne wg Bernarda, Prądy interferencyjne wg Nemeca, Prądy Trauberta), sono terapii (ultradźwięki), magnetoterapii (pole magnetyczne), terapulsu, światłoterapii (Sollux) i laseroterapii (laser). W zależności od rodzaju schorzenia fizykoterapia stanowi element leczenia podstawowego bądź też leczenia uzupełniającego.

5. Salą, którą dysponuje poradnia rehabilitacyjna realizująca zadania w zakresie prowadzenia wieloletniego programu rozwoju rehabilitacji w Białym Borze jest salą do wykonywania masaży leczniczych. Tutaj bodźcem jest oddziaływanie mechaniczne terapeuty przy jednoczesnej bierności ruchowej pacjenta. Zastosowanie tych zabiegów fizjoterapeutycznych ma za zadanie wywołanie w odpowiedzi na nie reakcji biochemicznych, które przyśpieszą proces leczenia oraz odzyskiwania siły i sprawności przez organizm. Masaże i inne działania o charakterze mechanicznym wpływają na wzrost siły i sprawności mięśni, nerwów i stawów. Rehabilitacja tego typu wykorzystywana jest do przywracania sprawności narządów ruchu, układu nerwowego, układu pokarmowego, oddechowego i wielu innych. Są one stosowane w przypadku powrotu do zdrowia po ciężkich złamaniach kończyn lub chorobach, jako pomocy osobom niepełnosprawnym w normalnym funkcjonowaniu w społeczeństwie lub też czysto profilaktycznie w przypadku osób zdrowych i sprawnych fizycznie.

Cel: Plany i rozwój działań usprawniająco - rehabilitacyjnych na terenie gminy Biały Bór:

1. Gimnastyka Trzeciego Wieku - Widzimy dużą potrzebę realizacji zajęć przeznaczonych dla osób w „złotym wieku", które chcą długo cieszyć się dobrym zdrowiem. Obejmują one ćwiczenia, które:

a. poprawiają koordynację i równowagę,
b. kształtują prawidłową postawę,
c. wzmacniają mięśnie,
d. zwiększają elastyczność ciała,
e. zmniejszają bóle kręgosłupa i stawów,
f. zbawiennie wpływają na układ krążeniowo – oddechowy,
g. elementy callaneticsu (wybiórcze modelowanie poszczególnych partii mięśniowych),
h. ćwiczenia prowadzone przy muzyce relaksującej.

Ćwiczenia mogą być prowadzone w salce gimnastycznej z wykorzystaniem różnych przyrządów i przyborów rehabilitacyjnych. W zależności od warunków pogodowych mogą odbywać się także spacery i marsze połączone z ćwiczeniami oddechowymi, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ukształtowania terenu. Duży nacisk w czasie prowadzenia zajęć kładzie się na ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne, a także na kształtowanie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała, samokontroli i autokorekcji postawy.
Pięknie zagospodarowany teren zielony znajdujący się w parku przy ul. Nadrzecznej w Białym Borze oraz Otwartą Strefę Aktywności zlokalizowaną przy plaży Miejskiej można wykorzystać w okresie cieplejszym do rehabilitacji na świeżym powietrzu.

2. Nordicwalking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. W porównaniu do zwyczajnego marszu, nordicwalking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordicwalking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu.
To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie:

a. rozwija się siła i wytrzymałość ramion,

b. łatwość wchodzenia na wzgórza,
c. spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
d. zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami,
e. jest mniejszy nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy co daje korzyści dla osób z ranami i nie dość silnymi mięśniami,
f. odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania tego sportu w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek czy kondycję fizyczną.

3. W przyszłości pożądanym elementem byłoby wykorzystanie okolicznych stadnin koni do metody terapeutycznej jaką jest **hipoterapia.** Hipoterapia jest wartościowa dla osób mających problemy w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym.

Hipoterapia jest ściśle powiązana z innymi metodami rehabilitacyjnymi i terapeutycznymi i w pełni korzysta z ich dorobku. Celem terapii z koniem (z elementami jazdy konnej) jest przywrócenie pacjentom sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie. Uniwersalność tej metody polega na jednoczesnym oddziaływaniu ruchowym, sensorycznym, psychicznym i społecznym poprzez:

a. kodowanie w mózgu prawidłowego wzorca ruchu miednicy podczas chodu,
b. normalizację napięcia mięśniowego,
c. doskonalenie równowagi, koordynacji, orientacji w przestrzeni, rozwijanie schematu własnego ciała, budowanie poczucia rytmu,
d. stymulację i normalizację czucia powierzchniowego,
e. zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych,
f. rozwijanie pozytywnych kontaktów społecznych.

4. Gimnastyka korekcyjna – kolejnym rodzajem zajęć, które należałoby wdrożyć w gminie, tak aby zwiększyć skuteczność podejmowanych działań powinno być zorganizowanie grupy ćwiczeń dla dzieci z wadami postawy. W codziennym życiu na ogół zbyt późno zwracamy uwagę na kształtowanie się organizmu dziecka. Wszelkim wadom można jednak przeciwdziałać. Zajęcia gimnastyki korekcyjnej mogą w znacznym stopniu zapewnić prawidłowy rozwój dziecka. Do najczęstszych wad postawy należą: plecy wklęsłe, plecy okrągłe, plecy wklęsło-okrągłe, plecy płaskie, boczne skrzywienie kręgosłupa oraz płaskostopie. Zaniedbanie ćwiczeń korygujących wady postawy może doprowadzić do zmniejszenia sprawności układu krążenia, układu oddechowego, narządu ruchu, a także do zmian zwyrodnieniowych. Ćwiczenia te są prowadzone w salce gimnastycznej z wykorzystaniem różnych przyrządów i przyborów rehabilitacyjnych, zestawu do korekcji wad postawy, a także na świeżym powietrzu wśród przyrody.

5. Zajęcia rehabilitacyjno – ruchowe na rzecz seniorów – Kluby Seniora prowadzone przez gminę Biały Bór działające w strukturze Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Białym Borze z siedzibą w budynku Białoborskiego Centrum Kultury przy ul. Czujnej 3 w Białym Borze oraz w świetlicy wiejskiej w Stepieniu. Działalność klubów skupia się między innymi na prowadzeniu zajęć:

a. **rehabilitacyjno – ruchowych** w „Sali rehabilitacyjnej" wyposażonej w sprzęt rehabilitacyjno –ruchowy tj. bieżnia rehabilitacyjna, platforma wibracyjna, rower treningowy, fotel masujący, orbitrek magnetyczny, materace;

b. **ruchowych** takich jak gimnastyka, taniec, fitness czy aerobik,
c. **sportowo-relaksacyjnych** w tym m.in.: wycieczki do kina, teatru, wyjazdy na basen, spacery, spotkania plenerowe itp.,
d. **terapii zajęciowej,** w tym m.in.**:** zajęcia kulinarne, plastyczne, rękodzieła, muzyczne itp.,
e. **pomocy psychologicznej**, w tym m.in.: kontakt z psychologiem, stymulowanie utrzymywania kontaktów z rodziną i najbliższym otoczeniem,
f. **pomocy prozdrowotnej**, w tym m.in.: kontakt i konsultacje z lekarzem, pielęgniarką, kosmetyczką i innymi specjalistami.

W/w działania maja na celu wspieranie i zapewnienie możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia w dalszym ciągu samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia.

Realizacja programu

Zakłada się, że Gminny Program obejmie swoim zakresem mieszkańców gminy, którzy ze względu na sytuację społeczno-gospodarczą zostają w dużej mierze wykluczeni z możliwości korzystania z rehabilitacji w odległych miejscowościach.

Zgodnie z obowiązującym harmonogramem realizacji zadań związanych z prowadzeniem rehabilitacji realizowanej przez NFZ województwa, należy zrobić wszystko, aby Gmina była przygotowana do zabezpieczenia świadczenia usług rehabilitacyjnych na terenie Białego Boru, tak aby dostępność usług rehabilitacyjnych była ze wszech miar powszechna. Program będzie finansowany ze środków budżetu Gminy Biały Bór na 2027 rok, w wysokości określonej w uchwale budżetowej. Szczegółowy zakres rzeczowy i finansowy świadczeń zostanie ustalony zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi finansowania świadczeń opieki zdrowotnej.