

UCHWAŁA XII/103/2016
RADY MIEJSKIEJ W BIAŁYM BORZE
z dnia 29 stycznia 2016 r.

w sprawie **przyjęcia Programu Rozwoju Rehabilitacji w gminie Biały Bór na 2016 rok**

Na podstawie art. 7 ust 1 pkt 5) ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U.2015.1515), art. 114, ust. 1. Ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U.2015.618) oraz art. 6 i 7 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U.2008. 164. 1027 z późn. zm.)

Rada Miejska w Białym Borze uchwala, co następuje:

§1. Przyjmuje się Program Rozwoju Rehabilitacji w gminie Biały Bór na 2016 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.

RADA MIEJSKA
w Białym Borze
woj. Zachodniopomorskie

Przewodnicząca Rady

Wanda Król

Załącznik
do Uchwały Nr XII/103/2016
Rady Miejskiej w Białym Borze
z dnia 29 stycznia 2016 r.

Program Rozwoju Rehabilitacji w gminie Biały Bór na 2016 rok

Gmina Biały Bór, zgodnie z założeniami Strategii Rozwiązania Problemów Społecznych w gminie Biały Bór na lata 2014 – 2020 przygotowała Program Rozwoju Rehabilitacji, tak aby zaspokoić potrzeby rehabilitacyjne mieszkańców gminy.

W chwili obecnej dostępność do tego typu usług na terenie miasta i gminy jest ograniczona. Zgodnie z zapisami Strategii konieczna jest realizacja zapisanych zadań, określających wykorzystanie obiektu Gminnej Przychodni Zdrowia dla lokalizacji usług związanych z rehabilitacją. Założeniem rozwoju programu jest objęcie nim wszystkich mieszkańców gminy. Program ma działać uzupełniająco wobec rehabilitacji objętej finansowaniem z Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego, tak by umożliwiać podejmowanie działań rehabilitacyjnych w obszarze większym, niż w chwili obecnej.

I. Opis celów programu

Należy stworzyć warunki do rozwoju infrastruktury usług, przy wykorzystaniu potencjału, którym dysponuje gmina Biały Bór.

1. Głównym działaniem i zadaniem, jakie ma spełniać rehabilitacja, jest zapewnianie mieszkańcom gminy kompleksowej rehabilitacji, jak najbliżej miejsca zamieszkania.

2. Na sali ćwiczeń ruchowych powinny być prowadzone zajęcia pozwalające na usprawnienie pacjentów w jak największym stopniu. Sala gimnastyczna dobrze wyposażona w kompleksowy sprzęt do kinezyterapii jest priorytetem w ogólnej rehabilitacji osób z różnymi dolegliwościami. Należy prowadzić m.in. ćwiczenia ogólnousprawniające, które oddziałują na cały organizm i mają na celu poprawienie ogólnej sprawności poprzez oddziaływanie na wszystkie układy (mięśniowy, kostny, oddechowy, krążenia); korygujące wady postawy, jak i wiele innych zmian współistniejących: relaksacyjne, oddechowe itd.

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), które znajdują się w sprzęcie rehabilitacyjnym będącym w dyspozycji gminy sprawią, że kombinacji ćwiczeń będzie bardzo wiele i nie znudzą się one. Dzięki temu przy użyciu środków będących w dyspozycji gminy można ćwiczyć z różnymi grupami wiekowymi zaczynając od najmłodszych pacjentów, poprzez młodzież, a kończąc na dorosłych.

3. Poza tymi urządzeniami gminna rehabilitacja powinna dysponować salą do kinezyterapii wyposażoną w UGUL czyli Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego. Jest to gymnastyka lecznicza w specjalnie stworzonych warunkach, dająca różne możliwości wykorzystania sprzętu znajdującego się w UGUL-u oraz umiejętności i inwencji terapeuty. Znajdzie to szeroką liczbę zastosowań, gdyż można w nim wykonywać ćwiczenia czynne w odciążeniu, czynne w odciążeniu z oporem, samowspomagane i wiele innych. Sala rehabilitacyjna musi być dodatkowo wyposażona 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 powinna działać wspomagająco w kompleksowym leczeniu pacjenta. Wyposażona jest w przyrządy do elektroterapii (Galwanizacja, Jonoforeza, Prądy diadynamiczne wg Bernarda, Prądy interferencyjne wg Nemeca, Prądy Trauberta), sonoterapii

(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. Ostatnią salą, którą powinna dysponować poradnia rehabilitacyjna realizująca zadania w zakresie prowadzenia wieloletniego programu rozwoju rehabilitacji w Białym Borze jest sala do wykonywania najpopularniejszych z technik fizjoterapeutycznych - masażu 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 przyspieszą 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.

II. Plany Rozwoju Rehabilitacji w roku 2016

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:

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

Ćwiczenia te będą prowadzone w salce gimnastycznej z wykorzystaniem różnych przyrządów i przyborów rehabilitacyjnych. W zależności od warunków pogodowych odbywają się także spacer i marsze połączone z ćwiczeniami oddechowymi, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ukształtowania terenu i drzew. Duży nacisk w czasie prowadzenia zajęć kładzie się na ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne, a także na kształtowanie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała, samokontroli i autokorekacji postawy.

2. Pięknie zagospodarowany teren zielony znajdujący się w parku przy ul. Nadzrecznej w Białym Borze można wykorzystać w okresie cieplejszym do rehabilitacji na świeżym powietrzu. **Nordic walking** to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. W porównaniu do zwykłego marszu, nordic walking angażuje stosowanie siły do kijów z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking 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 zwykłym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion
- łatwość wchodzenia na wznóż
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijami
- jest mniejszy nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy co daje korzyści dla osób z ranami i nie dość silnymi mięśniami
- odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych

Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania tego sportu w zasadzie przez każdego – bez

względem na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic Walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok.

3. W przyszłości należy pomyśleć o wykorzystaniu stadniny koni do metody terapeutycznej jaką jest **hipoterapia**. Hipoterapia jest wartościowa dla osób mających problemy w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym. Każde zajęcia są pełne nowych wrażeń i pozytywnych emocji.

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:

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

4. Gimnastyka korekcyjna – Kolejnym rodzajem zajęć, które należy 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. Pacjenci często przychodzą, ze swoimi dziećmi, aby pokazać im ćwiczenia korekcyjne w wybranych schorzeniach, które mogą później wykonać z nimi w domu.

III. Sposób realizacji programu

Zakłada się, że zgodnie z założeniami projektu 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 odległym o 29 km Szczecinku.

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. Gminny Program Rozwoju Rehabilitacji na terenie Białego Boru należy realizować w roku 2016 przy wykorzystaniu środków finansowych gminy, jak również sprzętu rehabilitacyjnego będącego własnością Gminy. Realizatorem programu powinien być podmiot medyczny posiadający uprawnienia w tym zakresie, wybrany przez Gminę na podstawie złożonej oferty.

Gmina będzie miała możliwość przeprowadzenia kontroli wydatkowania środków publicznych przeznaczonych na realizację zadań programu.

Przewodnicząca Rady

Wanda Król