

**UCHWAŁA NR XLII/406/2021
RADY MIEJSKIEJ W RZGOWIE**

z dnia 24 listopada 2021 r.

w sprawie przyjęcia Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego w Gminie Rzgów na 2022 rok

Na podstawie art. 7 ust.1 pkt 5, art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2021 r. poz. 1372, zm. z 2021 r. poz. 1834), art. 1 ust. 1 i art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2020 r. poz. 685) w związku z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022 (Dz. U. z 2017 r. poz. 458) **uchwała się, co następuje:**

§ 1. Przyjmuje się Program Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Gminy Rzgów na 2022 rok w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Rzgowa.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2022 roku i podlega opublikowaniu w sposób zwyczajowo przyjęty.

Przewodniczący Rady
Miejskiej w Rzgowie

Radosław Pelka

Załącznik do uchwały Nr XLII/406/2021

Rady Miejskiej w Rzgowie

z dnia 24 listopada 2021 r.

PROGRAM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA GMINY RZGÓW NA 2022 ROK

Wprowadzenie

Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie – to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”. Zdrowie jest zagadnieniem bardzo obszernym, możemy je podzielić na kilka obszarów i wyróżnić kilka rodzajów: zdrowie fizyczne, duchowe, społeczne oraz psychiczne: emocjonalne i umysłowe. Zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych, ale stan, w którym człowiek potrafi nazywać i rozpoznawać emocje, ma zdolność do logicznego i jasnego myślenia. To utrzymanie równowagi psychicznej, umiejętność radzenia sobie ze stresem, lękiem, złością, agresją, depresją, co wiąże się z poprawnością działania układu nerwowego. Zdrowie psychiczne jest istotnym elementem zainteresowań zdrowia publicznego. Słabe zdrowie psychiczne, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania występują w każdym wieku, u obu płci, w różnych kulturach i grupach ludności.

Dnia 19 sierpnia 1994 r. została przyjęta ustawa o ochronie zdrowia psychicznego, w której uznano, iż zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa, a ochronę zdrowia psychicznego zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane. Zgodnie z ustawą ochrona zdrowia psychicznego obejmuje realizację zadań dotyczących w szczególności:

- 1) promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym;
- 2) zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym;
- 3) kształtowanie wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

Zgodnie z przepisami Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 roku w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz.U. z 2017 r. poz. 458) ustanowiono program określający strategię działań mających na celu zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi kompleksowej, wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym oraz kształtowanie wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, w szczególności zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji. Podmiotami realizującymi powyższy program są między innymi jednostki samorządu terytorialnego.

Program opracowano na podstawie ankietowanej analizy zapotrzebowania oraz analizy działań już podejmowanych przez Gminę Rzgów.

Rozdział 1.

Cele i zadania programu

§ 1. Cel główny:

Zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej opieki adekwatnej do ich potrzeb.

Osiągnięcie celu głównego możliwe będzie poprzez realizację działań określonych w poniższych celach szczegółowych.

§ 2. Cel szczegółowy:

1) promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

DZIAŁANIA	REALIZATORZY	WSKAŹNIKI
- prowadzenie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie promocji zdrowia psychicznego; - kształtowania właściwych postaw tolerancji i rozwijanie tych postaw wobec osób cierpiących na zaburzenia psychiczne; - szkolenie pracowników w zakresie pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi; - udzielanie porad i konsultacji dla wszystkich potrzebujących, szczególnie dla osób z zaburzeniami psychicznymi; - organizowanie różnego rodzaju spotkań, uroczystości o charakterze integracyjnym;	- Szkoła Podstawowa w Rzgowie, - Szkoła Podstawowa w Guzewie, - Szkoła Podstawowa w Kalinie; - Gminna Przychodnia Zdrowia w Rzgowie; - Ośrodek Dziennego Pobytu dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych Sióstr Felicjanek w Rzgowie; - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna filia w Rzgowie; - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzgowie; - Punkt konsultacyjny w Rzgowie	- liczba działań informacyjno-edukacyjnych; - liczba zrealizowanych spotkań, prelekcji w szkołach; - liczba szkoleń dla pracowników; - liczba udzielonych porad i konsultacji;; - liczba zorganizowanych spotkań, uroczystości o charakterze integracyjnym

2) udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej osobom z zaburzeniami psychicznymi, dzieciom i młodzieży w przedszkolach, szkołach i placówkach, ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom.

DZIAŁANIA	REALIZATORZY	WSKAŹNIKI
- przeprowadzanie pogadarek, zajęć, prelekcji itp. również z udziałem specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego; - prowadzenie wczesnej interwencji w sytuacji wystąpienia zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży - organizowanie dla dzieci i młodzieży zajęć promujących zdrowy styl życia, w tym kształtowanie umiejętności radzenia sobie min. z emocjami, stresem, agresją, lękiem i złością; - kierowanie dzieci i młodzieży na badania do poradni zdrowia psychicznego lub innych specjalistów, w zależności od potrzeb; - organizowanie spotkań o charakterze integracyjnym;	- Szkoła Podstawowa w Rzgowie, - Szkoła Podstawowa w Guzewie, - Szkoła Podstawowa w Kalinie; - Publiczne Przedszkole w Rzgowie; - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzgowie; - Gminna Przychodnia Zdrowia w Rzgowie; - Ośrodek Dziennego Pobytu dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych Sióstr Felicjanek w Rzgowie; - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna filia w Rzgowie; - Punkt konsultacyjny w Rzgowie; - Gminny Ośrodek Sportu Turystyki i Rekreacji w Rzgowie; - Gminny Ośrodek Kultury;	- liczba przeprowadzonych pogadarek, zajęć, prelekcji itp.; - liczba zajęć promujących zdrowy styl życia, w tym kształtujących umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem, agresją, lękiem i złością; - liczba skierowanych dzieci i młodzieży do specjalistów; - liczba zorganizowanych spotkań integracyjnych

Rozdział 2.

Adresaci Programu

§ 3. Program adresowany jest do społeczności Gminy Rzgów, a zwłaszcza:

- 1) mieszkańców;
- 2) dzieci, uczniów, rodziców, nauczycieli potrzebujących wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

Rozdział 3.

Formy wsparcia dla osób z problemami psychicznymi funkcjonujące na terenie Gminy Rzgów

§ 4. Na terenie Gminy Rzgów funkcjonują instytucje i placówki będące miejscami wsparcia i pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi:

- 1) Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna filia w Rzgowie.

W placówce są realizowane diagnozy, terapia pedagogiczna i logopedyczna, konsultacje psychologiczne. Dzieci, rodzice i nauczyciele korzystają z wielospecjalistycznego wsparcia dotyczącego m. in. rozwiązywania problemów rozwojowych dzieci i młodzieży, zapobiegania i rozwiązywania problemów w nauczaniu i wychowaniu, pomocy w karierze szkolnej i zawodowej.

- 2) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzgowie.

Ośrodek organizuje wsparcie społeczne dla osób, które z powodu choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego mają poważne trudności w życiu codziennym, zwłaszcza w kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem, w zakresie edukacji, zatrudnienia oraz w sprawach bytowych. Udziela wsparcia poprzez współpracę z podmiotami leczniczymi udzielającymi świadczenia zdrowotne w zakresie psychiatrycznej opieki zdrowotnej na obszarze swojego działania oraz regionie w celu zorganizowania i kontynuacji leczenia osób. Zapewnia wsparcie społeczne polegające między innymi na: podtrzymywaniu i rozwijaniu umiejętności niezbędnych do samodzielnego, aktywnego życia – kierowaniu do ośrodków wsparcia oraz do DDP, ŚDS-ów, WTZ-ów; organizowaniu w środowisku społecznym pomocy ze strony rodziny, innych osób, grup, organizacji społecznych i instytucji; udzielaniu pomocy finansowej, rzeczowej oraz innych świadczeń na zasadach określonych w ustawie o pomocy społecznej. Ponadto Ośrodek inicjuje zawieranie porozumień z innymi gminami w celu poszerzenia oferty udzielanego wsparcia w zorganizowaniu uczestnictwa w Środowiskowych Domach Samopomocy odpowiedniego typu na terenie Łodzi. Ośrodek współpracuje z rodzinami i opiekunami osób z zaburzeniami psychicznymi w zakresie profilaktyki, poradnictwa, udzielania wszelkich informacji, kierowania do odpowiednich instytucji oraz udziela pomocy finansowej stosownie do potrzeb.

3) Ośrodek Dziennego Pobytu dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych Sióstr Felicjanek w Rzgowie.

Ośrodek wspiera osoby starsze, niepełnosprawne, samotne, dotknięte różnymi chorobami oraz niezaradne życiowo. Osoby te mogą skorzystać z terapii zajęciowej oraz wsparcia duchowego. Siostry prowadzące Ośrodek pomagają swoim podopiecznym w dotarciu do Ośrodka, do lekarza lub do innych podmiotów, według potrzeb. Siostry pomagają w załatwianiu drobnych zakupów, zapisywaniu do lekarza, zapewnieniu podstawowych potrzeb higienicznych i pielęgnacyjnych. Każda potrzebująca osoba może zjeść posiłek w Ośrodku. Prowadzone są ćwiczenia poprawiające sprawność ruchową i umysłową. Poprzez działania oferowane przez Ośrodek podopieczni czują się akceptowani ze swoimi dolegliwościami, otwierają się na relacje z innymi ludźmi, co sprzyja lepszemu zdrowiu, również psychicznemu.

4) Gminna Przychodnia Zdrowia w Rzgowie.

W placówce pacjentom udzielane są świadczenia w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, w tym osobom z zaburzeniami psychicznymi. Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi mogą liczyć na pomoc naszego personelu, lekarze i pielęgniarki pomagają m.in. w odnalezieniu odpowiedniej placówki, w której pacjenci znajdą pomoc w związku z ochroną zdrowia psychicznego. Nasi pracownicy starają się uważnie wysłuchiwać pacjentów i szybko reagować na ich potrzeby, także na te związane ze zdrowiem psychicznym. Gminna Przychodnia Zdrowia w Rzgowie nie ma jednak zakontraktowanych świadczeń z zakresu psychiatrii i w związku z tym, nie zajmuje się psychiatryczną opieką zdrowotną.

5) Gminny Ośrodek Sportu Turystyki i Rekreacji w Rzgowie.

Obiekt udostępnia bazę sportowa w postaci hali wielofunkcyjnej, sałek aerobowych, siłowni, salki do sportów walki, salki squasha, salki do tenisa stołowego, boisk piłkarskich zewnętrznych, boisk wielofunkcyjnych, siłowni zewnętrznej, skate-parku. GOSTiR prowadzi min. zajęcia: karate, krav maga, zdrowy kręgosłup, joga, szkółkę piłkarską, tenis ziemny. Liczne zajęcia sportowe i rekreacyjne dostępne w Ośrodku, z których korzystają mieszkańcy gminy, korzystnie wpływają na jakość życia oraz wzrost dobrego samopoczucia. Wyniki badań wskazują, że ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia depresji i zaburzeń lękowych oraz poprawiają funkcjonowanie poznawcze u osób w każdym wieku.

6) Gminny Ośrodek Kultury w Rzgowie.

Gminny Ośrodek Kultury w Rzgowie zajmuje się upowszechnianiem kultury, edukacją artystyczną i rekreacją kulturalną. Stwarza przestrzeń do organizacji wydarzeń kulturalnych i inicjatyw

artystycznych. Daje możliwość wymiany doświadczeń, wspiera rozwój artystyczny lokalnego społeczeństwa, zwiększając jednocześnie jego poziom uczestnictwa w kulturze na różnych szczeblach. Działalność ośrodka kierowana jest zarówno do wąskiego grona znawców kultury i sztuki, jak i każdego mieszkańca gminy. Jest miejscem gdzie każdy szukający możliwości rozwoju swojej osoby czy sposobu spędzania wolnego czasu zostanie wysłuchany. W ramach edukacji kulturalnej wszystkich grup wiekowych prowadzi najróżniejsze formy działalności, które przyczyniają się do kształtowania postaw twórczych, rozwijania wyobraźni i pobudzania wrażliwości. Uczy twórczego myślenia i działania, partnerstwa, właściwych postaw, odpowiedzialności, zdrowej rywalizacji, jak również doskonałej zabawy. Zajęcia oferowane w GOK-u korzystnie wpływają na zdrowie mieszkańców gminy, ponieważ każda integracja z drugim człowiekiem, praca zespołowa podnosi samoocenę, równowagę psychiczną, a co za tym idzie ogólne samopoczucie każdego z nas.

7) Placówki oświatowe w Gminie Rzgów.

Szkoła podstawowa im. Jana Długosza w Rzgowie, Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego w Guzewie, Szkoła Podstawowa im. Św. Królowej Jadwigi w Kalinie, udzielane są następujące formy wsparcia:

- porady i konsultacje indywidualne dla uczniów i rodziców;
- warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów, rodziców i nauczycieli;
- artykuły informacyjne na stronie internetowej szkoły;
- akcje dotyczące zdrowia psychicznego m.in. obchody Światowego Dnia Depresji;
- współpraca z Ośrodkiem Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży MEDINEA w Kraszewie;
- współpraca z Poradnią Psychologiczno –Pedagogiczną w Koluszkach i innymi specjalistycznymi poradniami.

Uczniowie szkół objęci są pomocą psychologiczno- pedagogiczną, w tym zajęciami korekcyjno-kompensacyjnymi, wyrównawczymi oraz rewalidacyjnymi. Na co dzień pedagog wraz z wychowawcami diagnozują środowisko uczniów poprzez zajęcia na lekcjach z pedagogiem oraz zajęciach z wychowawcą. Mają możliwość sugerowania tematyki zajęć z pedagogiem gdzie omawiają min. zjawisko przemocy, agresji, cyberprzemocy, stresu oraz zaburzeń odżywiania. Uczniowie sami sygnalizują osłabienie nastroju, problemy w szkole, w relacjach koleżeńskich. Wszystkie sytuacje są na bieżąco wyjaśniane i rozwiązywane. Pedagog wraz z nauczycielami kontaktują się z rodzicami w sytuacjach niepokojących. Kierują rodziców do poradni psychologiczno-pedagogicznej, psychologów, lekarzy specjalistów sugerując dalsze formy pomocy. Uczniowie cyklicznie uczestniczą w warsztatach budujących relacje społeczne, przeciwdziałające sytuacjom niebezpiecznym (uzależnienia, samookaleczenia). Poznawali techniki walki ze stresem oraz możliwości współpracy w grupie.

Publiczne Przedszkole w Rzgowie

W placówce udzielana jest i organizowana pomoc psychologiczno-pedagogiczna zgodnie z odrębnymi przepisami w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach oświatowych. Przedszkole zapewnia możliwość korzystania z pomocy psychologiczno- pedagogicznej poprzez:

- rozpoznawanie i zaspakajanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dziecka oraz rozpoznawanie indywidualnych możliwości psychofizycznych;
- wspieranie rodziców, nauczycieli w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych w celu zwiększenia efektywności pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dzieci;

- prowadzenie obserwacji pedagogicznej zakończonej analizą i oceną gotowości dziecka do podjęcia nauki w szkole (diagnoza przedszkolna);
- organizowanie dzieciom zajęć rozwijających uzdolnienia, zajęć dydaktyczno-wyrównawczych, zajęć specjalistycznych w tym logopedycznych z zaburzeniami mowy, które prowadzą nauczyciele posiadający kwalifikacje w tym zakresie i po uzyskaniu zgody i środków finansowych od organu prowadzącego;
- wskazywanie dla dzieci właściwych Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych po konsultacji i za zgodą ich rodziców lub opiekunów oraz prowadzenie indywidualizacji.

8) Punkt Konsultacyjny w Rzgowie.

W placówce udzielana jest pomoc psychologiczna osobom uzależnionym, współuzależnionym, doświadczającym i stosującym przemoc w rodzinie, będącym w trudnej sytuacji życiowej, w kryzysie itp. poprzez:

- udzieleniu pomocy konsultacyjnej i porad
- udzielaniu informacji na temat dostępnych form pomocy
- zwiększaniu świadomości społecznej w zakresie problematyki uzależnień
- treningu umiejętności i zachowań konstruktywnych
- dialogu i rozwiązywaniu problemów w relacjach partnerskich, rodzinnych itp.
- wczesnej interwencji dla młodzieży eksperymentującej ze środkami psychoaktywnymi

Rozdział 4. Realizacja Programu

§ 5. Realizacji Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego sprzyjają następujące dokumenty:

- 1) Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Gminy Rzgów;
- 2) Program Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Rzgów;
- 3) Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych Gminy Rzgów;
- 4) Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Gminie Rzgów;
- 5) Gminny Program wspierania Rodziny;
- 6) Program współpracy Gminy Rzgów z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

§ 6. Program Ochrony Zdrowia Psychicznego ma charakter otwarty, dopuszczający włączenie nowych obszarów działań, biorąc pod uwagę potrzeby, oczekiwania oraz warunki. W zależności od posiadanych możliwości finansowych, zadania będą realizowane w ramach poszczególnych zadań.

§ 7. Realizatorami Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego jest Urząd Miejski w Rzgowie oraz jednostki organizacyjne gminy Rzgów: Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna filia w Rzgowie, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzgowie, Ośrodek Dziennego Pobytu dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych Sióstr Felicjanek w Rzgowie, Gminna Przychodnia Zdrowia w Rzgowie, Gminny Ośrodek Sportu Turystyki i Rekreacji w Rzgowie, Gminny Ośrodek Kultury w Rzgowie, Szkoła Podstawowa im. Jana Długosza w Rzgowie, Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego w Guzewie, Szkoła Podstawowa im. Św. Królowej Jadwigi w Kalinie, Publiczne Przedszkole w Rzgowie, Punkt Konsultacyjny w Rzgowie. W działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć stowarzyszenia i inne organizacje społeczne, fundacje, samorządy zawodowe, kościoły i inne związki wyznaniowe oraz grupy samopomocy pacjentów i ich rodzin, a także i inne osoby.

Rozdział 5. Sprawozdawczość

§ 8. Działania wskazane w Programie będą monitorowane i ewaluowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzgowie. Podmioty realizujące Program prześlą informację do 15 marca 2023 roku Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Rzgowie z realizacji Programu w roku poprzednim. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przedłoży sprawozdanie Burmistrzowi Rzgowa i Radzie Miejskiej w Rzgowie w terminie do 10 kwietnia 2023 roku.

§ 9. Roczne sprawozdanie z wykonania zadań wynikających z Programu będzie przesyłane do Ministerstwa Zdrowia lub wskazanego przez Ministerstwo podmiotu w terminie do 15 maja 2023 roku.

Rozdział 5. Źródła finansowania

§ 10. Źródłami finansowania realizacji Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na rok 2022 mogą być:

- 1) budżet Gminy Rzgów;
- 2) budżety realizatorów Programu;
- 3) środki pozabudżetowe pozyskane z innych źródeł.

Przewodniczący Rady
Miejskiej w Rzgowie

Radosław Pelka

Uzasadnienie

Zgodnie z ustawą z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2020 r. poz. 685) organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane zapewniają ochronę zdrowia psychicznego. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego określa podmioty biorące udział w realizacji Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego oraz zadania dla poszczególnych podmiotów. Jednostki samorządu terytorialnego powinny zapewnić osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronną opiekę adekwatną do ich potrzeb oraz udzielić wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniom, rodzicom i nauczycielom.

Przewodniczący Rady Miejskiej w Rzgowie

Radosław Pelka