

## **RAPORT WÓJTA**

### ***raport z wykonania w danym roku gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii i efektów jego realizacji w 2025***

Zgodnie z art. 4<sup>1</sup> ust. 2b Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi (t. j. Dz.U. z 2023 r. poz. 2151 ze zm.) Wójt sporządza raport z wykonania w danym roku gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii i efektów jego realizacji, który przedkłada Radzie Gminy w terminie do dnia 30 czerwca, którego raport dotyczy.

Łączna wysokość środków finansowych zaplanowanych w budżecie gminy na realizację gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii w 2025 r. – **213 653,52 zł: w tym z tzw. „małpek” – 32 666,96 zł; z poprzedniego roku 21254,54 zł.**

Wysokość środków finansowych faktycznie wykorzystane na realizację gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii w 2025 r. – **177 841,28 zł.**

1. Cel główny programu:

***Zwiększenie działań z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom***

2. Cele szczegółowe:

- kształtowanie w młodzieży postawy nonkonformistycznej i wyposażenie jej w informacje merytoryczne dotyczące alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- praca z rodzicami i dziećmi, niektóre z groźnych przekonań związanych przede wszystkim ze spożywaniem alkoholu (zwłaszcza tendencja do sięgania po tę używkę w stanie smutku lub stresu) są szeroko reprezentowane przez rodziców i powielane przez młodzież;
- kształtowanie w młodzieży postawy nonkonformistycznej i wyposażenie jej w informacje merytoryczne dotyczące uzależnień behawioralnych, czym są jak sobie radzić

- praca z rodzicami, w celu zwiększenia ich świadomości z zakresu uzależnień behawioralnych zarówno dzieci i młodzieży a także dorosłych
- praca z rodzicami, aby zwiększyć ich wiedzę merytoryczną na temat wpływu alkoholu na rozwój psychofizyczny dziecka i wykluczyć okoliczności imprezy rodzinnej jako inicjacji alkoholowej nieletniej osoby;
- działania związane z profilaktyką uniwersalną by utrzymać pozytywną tendencję związaną z oceną skutków spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną;
- zwiększenie wiedzy merytorycznej wśród uczniów w temacie substancji furtkowych, taki jak na przykład leki uspokajające przyjmowane bez recepty i ich szkodliwości;
- współpraca z Policją w celu ograniczenia zakłócania porządku publicznego przez mieszkańców Gminy będących pod wpływem substancji psychoaktywnych z uwagi na tendencję wzrostową w statystykach Policji i zaniepokojenie tym faktem ankietowanych osób;
- zwiększenie świadomości mieszkańców Gminy, co do miejsc, w które mogą się zgłosić w przypadku problemu związanego z substancjami psychoaktywnymi, także osoby współuzależnione;
- dostępność do pomocy terapeutycznej dla osób uzależnionych, współuzależnionych oraz dla ofiar i sprawców przemocy domowej; Stworzenie grup wsparcia przy punkcie konsultacyjnym.

Zakres działań przewidzianych w Programie obejmował wszystkie gałęzie profilaktyki: uniwersalną, selektywną i wskazującą.

***Profilaktyka uniwersalna*** – rodzaj profilaktyki mający na celu przeciwdziałanie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych poprzez dostarczenie odpowiedniej informacji oraz wzmocnienie czynników chroniących i redukcję czynników ryzyka.

***Profilaktyka selektywna*** – profilaktyka, której celem jest zapobieganie, ograniczenie lub zaprzestanie podejmowania przez jednostkę zachowań ryzykownych poprzez ograniczenie czynników ryzyka związanych ze środowiskiem rodzinnym i rówieśniczym, poprawę funkcjonowania emocjonalnego i społecznego, kształtowanie adekwatnych przekonań normatywnych dotyczących narkotyków, promocję postaw prozdrowotnych oraz wspieranie

rodzin w rozwiązywaniu problemów związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych przez dziecko.

**Profilaktyka wskazująca** – są to działania kierowane do jednostek, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń lub szczególnie zagrożonych rozwojem problemów wynikających z używania substancji psychoaktywnych, w związku z uwarunkowaniami biologicznymi, psychologicznymi bądź społecznymi.

**Terapii** – szczególnie motywowanie osób uzależnionych do podjęcia i kontynuacji terapii leczenia uzależnień, w sytuacji, gdy osoby nie będą wyrażały zgody kierowanie tych osób do podjęcia leczenia przymusowego.

Zrealizowane działania wpisują się w zadania zawarte w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025.

### **Zadania**

1. Edukacja zdrowotna i profilaktyka uzależnień (uniwersalna, selektywna, wskazująca) realizowana zgodnie z wynikami badań naukowych (w tym epidemiologicznych) oraz dobrą praktyką w dziedzinie przeciwdziałania uzależnieniom
2. Monitorowanie i badania problematyki związanej z sytuacją epidemiologiczną w zakresie używania wyrobów tytoniowych, w tym nowatorskich wyrobów tytoniowych i elektronicznych papierosów, używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych i NSP, spożywania alkoholu (z uwzględnieniem monitorowania poziomu i struktury spożycia oraz dostępności alkoholu)
3. Edukacja kadr zarówno pracowników oświaty jak i pomocy społecznej i policji w zakresie realizacji zadań związanych z profilaktyką uzależnień
4. Poszerzanie i podnoszenie jakości oferty pomocy psychologicznej, socjoterapeutycznej i opiekuńczo-wychowawczej dla dzieci z rodzin z problemem uzależnień i ich rodzin.
3. Upowszechnienie wiedzy z zakresu procedur, profilaktyki, diagnozy oraz terapii FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych) zgodnie z aktualnym stanem wiedzy naukowej.
4. Zwiększenie dostępności i podniesienie jakości specjalistycznej pomocy dla osób doznających przemocy w rodzinie.

5. Redukcja szkód, leczenie, rehabilitacja i reintegracja społeczna osób uzależnionych oraz ich bliskich.
  6. Zwiększanie skuteczności w przestrzeganiu prawa w zakresie produkcji, dystrybucji, sprzedaży, reklamy, promocji oraz spożywania napojów alkoholowych.
  7. Zapewnienie działalności Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Wymienione wyżej zadania wyznaczają ogólne kierunki, natomiast gminny program uzupełnia je zadaniami szczegółowymi, które zawiera poniższa tabela. Zadania te określają lokalną politykę wobec problemów związanych z uzależnieniami.

<b>1. Edukacja zdrowotna i profilaktyka uzależnień (uniwersalna, selektywna, wskazująca) realizowana zgodnie z wynikami badań naukowych (w tym epidemiologicznych) oraz dobrą praktyką w dziedzinie przeciwdziałania uzależnieniom</b>		
<b>Działania:</b>	<b>Wskaźniki/ mierniki:</b>	<b>Realizatorzy</b>
Realizacja programów edukacyjnych, programów profilaktyki uniwersalnej, w tym uwzględniających tematykę niestanowiącą uzależnienia od substancji psychoaktywnych tzw. uzależnień behawioralnych, nowych środków oraz programów promocji zdrowia o potwierdzonej skuteczności w szkołach oraz innych placówkach oświatowych i opiekuńczych.	-ilość realizowanych programów edukacyjnych i promocji zdrowia - 1 -ilość szkół ze wszystkich poziomów nauczania realizujących programy edukacyjnych i promocji zdrowia - 3 -liczba nauczycieli i wychowawców uczestniczących w zajęciach szkoleniowych - 1 -liczba dzieci i młodzieży biorących udział w programach edukacyjnych i promocji zdrowia w placówkach oświatowych i opiekuńczych – 567 (niektóre osoby kilka razy w jednym programie)	Placówki oświatowe z terenu Gminy Szydłowo Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Zespół Interdyscyplinarny Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Posterunek Policji w Szydłowie

	-liczba rodziców i opiekunów biorących udział w programach edukacyjnych i promocji zdrowia w placówkach oświatowych i opiekuńczych, w tym forma online, udostępnione materiały- <b>udostępnione w formie online , trudne do policzenia</b>	
Prowadzenie działań informacyjnoedukacyjnych, w tym kampanii edukacyjnych, dotyczących ryzyka szkód wynikających ze spożywania alkoholu, substancji psychotropowych, środków zastępczych i NSP oraz uzależnień behawioralnych dla mieszkańców i ich otoczenia	-ilość realizowanych kampanii – 0 - liczba festynów i imprez plenerowych – 1 Liczba uczestników festynów i imprez plenerowych około 350 -liczba materiałów informacyjno – edukacyjnych – 405 - rodzaje materiałów - 4	Placówki oświatowe z terenu Gminy Szydłowo Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Zespół Interdyscyplinarny Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Posterunek Policji w Szydłowie
<b>2. Monitorowanie i badania problematyki związanej z sytuacją epidemiologiczną w zakresie używania wyrobów tytoniowych, w tym nowatorskich wyrobów tytoniowych i elektronicznych papierosów, używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych i NSP, spożywania alkoholu (z uwzględnieniem monitorowania poziomu i struktury spożycia oraz dostępności alkoholu)</b>		
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki/ mierniki</b>	<b>Realizatorzy</b>
Monitorowanie problematyki uzależnień w	- liczba osób korzystających z pomocy CUS z powodu	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie

oparcie o dane zastane	alkoholizmu i narkomanii - 14 - liczba osób z problemem uzależnień korzystających z poradnictwa w Punkcie Konsultacyjnym - 7 - liczba osób nietrzeźwych podczas interwencji policji – 10 (wszczęte procedury NK)	Zespół Interdyscyplinarny Posterunek Policji w Szydłowie
------------------------	---	---

**3. Edukacja kadr zarówno pracowników oświaty jak i pomocy społecznej i policji w zakresie realizacji zadań związanych z profilaktyką uzależnień**

<b>Działania</b>	<b>Wskaźniki/Mierniki</b>	<b>Realizatorzy</b>
Podnoszenie kompetencji przedstawicieli instytucji działających w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień i przemocy	- liczba osób korzystających ze szkoleń – 4 - liczba szkoleń - 2	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Placówki oświatowe Centrum Usług Społecznych w Szydłowie
Podnoszenie kompetencji osób pracujących dziećmi i młodzieżą w zakresie skutecznych oddziaływań profilaktycznych oraz udzielających pomocy dzieciom z rodzin z problemem uzależnień	- Liczba osób - 18 - Liczba szkoleń - 1	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Placówki oświatowe Centrum Usług Społecznych w Szydłowie

Organizacja superwizji dla specjalistów działających w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów wynikających z uzależnień	- liczba godzin superwizji - <b>0</b> - liczba osób, które korzystają z superwizji - <b>0</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Placówki oświatowe Centrum Usług Społecznych w Szydłowie
--	--	--

**4. Poszerzanie i podnoszenie jakości oferty pomocy psychologicznej, socjoterapeutycznej i opiekuńczo-wychowawczej dla dzieci z rodzin z problemem uzależnień i ich rodzin.**

<b>Działania</b>	<b>Wskaźniki/Mierniki</b>	<b>Realizatorzy</b>
Prowadzenie Punktu Informacyjno - Konsultacyjnego	- liczba osób korzystających z pomocy PIK – <b>22</b> - liczba porad - 36 - liczba godzin pracy specjalistów w PIK – <b>6 godzin w miesiącu</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie
Realizowanie zorganizowanych zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży w szkołach i placówkach wsparcia dziennego (finansowanie wynagrodzeń, materiałów do prowadzenia zajęć, posiłków dla dzieci)	- liczba szkół prowadzących zajęcia socjoterapeutyczne - <b>1</b> - liczba placówek wsparcia dziennego – <b>0</b> - liczba dzieci uczęszczających na zajęcia - <b>20</b> - liczba dzieci uczęszczających do placówek wsparcia dziennego – <b>0</b> - liczba godzin zrealizowanych	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Placówki oświatowe Zespół Interdyscyplinarny

	<p>zajęć - <b>246</b></p> <p>- liczba posiłków <b>2920</b></p> <p>(podwieczorek)</p>	
<p>Organizowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin</p>	<p>- szacunkowa liczba odbiorców działań -trudna do określenia ( Gminne Dni Młodzieży)</p> <p>- liczba zrealizowanych działań - <b>1</b></p>	<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</p> <p>Centrum Usług Społecznych w Szydłowie</p> <p>Placówki oświatowe</p> <p>Zespół Interdyscyplinarny</p> <p>Gmina Szydłowo</p> <p>Organizacje pozarządowe</p>
<p>Organizowanie i wspieranie działań służących promocji zdrowego stylu życia, z uwzględnieniem aktywności kulturalnej i sportowej dzieci i młodzieży</p>	<p>- szacunkowa liczba odbiorców działań 200 (Bieg Trzeźwości)</p> <p>- liczba zrealizowanych działań - <b>1</b></p>	<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</p> <p>Centrum Usług Społecznych w Szydłowie</p> <p>Placówki oświatowe</p> <p>Zespół Interdyscyplinarny</p> <p>Gmina Szydłowo</p> <p>Organizacje pozarządowe</p>
<p><b>5. Upowszechnienie wiedzy z zakresu procedur, profilaktyki, diagnozy oraz terapii FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych) zgodnie z aktualnym stanem wiedzy naukowej.</b></p>		
<b>Działania</b>	<b>Wskaźniki/Mierniki</b>	<b>Realizatorzy</b>
<p>Realizacji szkoleń z zakresu FASD dla różnych grup zawodowych realizujących zadania z zakresu profilaktyki</p>	<p>- liczba szkoleń - <b>0</b></p> <p>- liczba uczestników szkoleń - <b>0</b></p>	<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</p> <p>Centrum Usług Społecznych w Szydłowie</p> <p>Placówki oświatowe</p>

		Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo Organizacje pozarządowe
Dystrybucja materiałów edukacyjnych	- liczba materiałów edukacyjnych – <b>4 rodzaje (405 sztuk)</b> - liczba instytucji, którym przekazano materiały edukacyjne - <b>3</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Placówki oświatowe Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo Organizacje pozarządowe
Działania edukacyjne wśród młodzieży	- liczba spotkań - <b>1</b> - liczba uczestników spotkań – trudna do określenia w trakcie trwania Gminnych Dni Młodzieży	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Placówki oświatowe Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo Organizacje pozarządowe
<b>6. Zwiększenie dostępności i podniesienie jakości specjalistycznej pomocy dla osób doznających przemocy w rodzinie</b>		
<b>Działania</b>	<b>Wskaźniki/Mierniki</b>	<b>Realizatorzy</b>
Poradnictwo psychologiczne dla rodzin z problemem przemocy	- liczba konsultacji - <b>27</b> - liczba osób korzystających ze wsparcia - <b>9</b>	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie
Organizowanie szkoleń dla osób pracujących	- liczba zorganizowanych szkoleń - <b>0</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie	- liczba uczestników superwizji - <b>0</b>	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Placówki oświatowe Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo
Prowadzenie w szkołach zajęć w zakresie przeciwdziałania przemocy	- liczba zajęć - <b>0</b> - liczba uczestników zajęć – <b>0</b> - liczba szkół, w których przeprowadzono zajęcia - 0	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Placówki oświatowe Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo
Prowadzenie działań na rzecz osób stosujących przemoc w rodzinie – programy korekcyjno - edukacyjne	- liczba osób skierowanych na zajęcia w ramach PKE - <b>5</b>	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Posterunek Policji II Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej w Pile Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo
Prowadzenie grup samopomocy dla osób doznających przemocy w rodzinie	- liczba osób skierowanych - <b>0</b>	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Posterunek Policji II Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej w Pile Zespół Interdyscyplinarny Gmina Szydłowo
<b>7. Redukcja szkód, leczenie, rehabilitacja i reintegracja społeczna osób uzależnionych oraz ich bliskich</b>		

<b>Działania</b>	<b>Wskaźnik/Mierniki</b>	<b>Realizatorzy</b>
Zapewnienie dostępu do bezpłatnej pomocy dla osób uzależnionych, spożywających alkohol ryzykownie i szkodliwie oraz członków ich rodzin , a także dla osób	- liczba osób korzystających – 22 osoby (dane z PIK)	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Placówki ochrony zdrowia Zespół Interdyscyplinarny
Zwiększenie dostępu do specjalistycznych świadczeń dla osób uzależnionych i ich rodzin	- liczba osób skierowanych do pomocy specjalistycznej - 16	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Placówki ochrony zdrowia Zespół Interdyscyplinarny
Aktywizacja zawodowa i społeczna oraz reintegracja osób uzależnionych i członków ich rodzin	- liczba osób skierowanych do CIS - <b>24</b>	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Centrum Integracji Społecznej
<b>8. Zwiększanie skuteczności w przestrzeganiu prawa w zakresie produkcji, dystrybucji, sprzedaży, reklamy, promocji oraz spożywania napojów alkoholowych</b>		
<b>Działania</b>	<b>Wskaźniki/ Miernik</b>	<b>Realizatorzy</b>
Ograniczenie sprzedaży alkoholu w pobliżu szkół i innych placówek oświatowo wychowawczych oraz obiektów kultu	- liczba zezwoleń dla każdej kategorii napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia poza miejscem	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Urząd Gminy

religijnego	sprzedaży (placówki handlowe) - <b>37</b> - liczba zezwoleń dla każdej kategorii napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia w miejscu sprzedaży (gastronomia) - <b>7</b>	
Wdrożenie działań z zakresu odpowiedzialnej sprzedaży napojów alkoholowych, w tym edukacyjnych skierowanych do sprzedawców napojów alkoholowych	liczba punktów sprzedaży napojów alkoholowych objętych działaniami edukacyjnymi - <b>0</b> - liczba przeprowadzonych działań (szkolenie) – <b>0</b> - liczba zezwoleń dla każdej kategorii napojów alkoholowych z uwzględnieniem miejsca sprzedaży (maksymalna, zarówno gastronomia jak i sklepy) – <b>120</b>	Centrum Usług Społecznych w Szydłowie Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Urząd Gminy Szydłowo
Kontrole punktów sprzedaży	- liczba przeprowadzonych kontroli - 5	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
Podjęcie interwencji w związku z naruszeniem przepisów określonych w art 13 <sup>1</sup> i 15 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o	- liczba interwencji zgłoszonych przez mieszkańców - <b>0</b> - liczba zgłoszeń przesłanych Przez Posterunek Policji w Szydłowie - <b>0</b>	Posterunek Policji w Szydłowie Centrum Usług Społecznych w Szydłowie

wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz występowanie przed sądem w charakterze oskarżyciela publicznego.	- liczba postępowań przed sądem - <b>0</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szydłowie Sąd Rejonowy w Pile
<b>9. Zapewnienie działalności Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b>		
<b>Działania</b>	<b>Wskaźniki/Mierniki</b>	<b>Realizatorze</b>
Szkolenie członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szydłowie	- liczba szkoleń- <b>1</b> koszt szkoleń – <b>1550 zł</b> - liczba uczestników szkoleń - <b>3</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie
Wynagradzanie członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szydłowie	- liczba członków komisji biorących udział w posiedzeniach – <b>6</b> , kwota wynagrodzenia – <b>40 0010 zł</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Gmina Szydłowo
Ponoszenie kosztów przeprowadzania badań oraz wydawania opinii przez biegłych sądowych w przedmiocie uzależnienia od alkoholu wobec osób skierowanych przez	- liczba osób skierowanych na badania do biegłych sądowych - <b>1</b> - liczba wydanych opinii od biegłych sądowych - <b>1</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie

Gminnej Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szydłowie		
Ponoszenie kosztów sądowych w postępowaniach o zobowiązanie do podjęcia leczenia w obszarze uzależnień od alkoholu.	- liczba spraw skierowanych do sądu - <b>1</b> - liczba wniosków - <b>1</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie
Organizowanie posiedzeń Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szydłowie	- Liczba posiedzeń - <b>11</b>	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Centrum Usług Społecznych w Szydłowie

Załącznik: Sprawozdanie do Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

/-/ Tobiasz Wiesiołek  
Wójt Gminy Szydłowo

Opracowała  
Elżbieta Danielska – Konopacka  
Sekretarz GKRPA  
12.06.2025 r