

26 czerwca 2017



Pociąg do zdrowia

Już po raz drugi z inicjatywy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego z Kielc do Sandomierza wyruszył "Pociąg do zdrowia". Tym razem badania wśród pasażerów połączono z „białą niedzielą”, którą zorganizował Urząd Miejski w Sandomierzu.

Turystyka ze zdrowiem

Podczas jazdy pociągiem przedstawiciele Świętokrzyskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, **Maciej Falkiewicz** i **Paweł Rymarczyk** uczyli podstaw udzielania pierwszej pomocy. Z ich szkoleń skorzystało dużo osób, zwłaszcza dzieci, młodzieży. Atrakcją był fantom, na którym przeprowadzano ćwiczenia.

Monika Szymocha, Wioletta Moskal-Nowakowska i Zdzisława Wanat-Dalach z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy przeprowadzały badania poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego, pomiar PEF, czyli szczytowy przepływ wydechowy. – Zainteresowanie pasażerów dość duże, podobnie jak przed rokiem – mówiły. – Około 40 osób zainteresowało się naszymi poradami. Badać zawsze się warto i ciągle do tego zachęcamy. Na szczęście społeczeństwo coraz chętniej nam się bada.

Pociągiem do Sandomierza przybyła cała rodzina państwa **Karasiów**, pani Grażyna z mężem Grzegorzem i synem Mateuszem. Po drodze wszyscy chętnie się badali i korzystali z porad specjalistów. **Ireneusz Gunia** przyjechał do Sandomierza z dwoma synami, Kamilem i Mateuszem. – Chcemy zwiedzić Rynek Stary i Wąwóz Królowej Jadwigi – powiedzieli już na peronie. – Cały dzień spędzimy w Sandomierzu. W pociągu chłopcy badali ciśnienie, poziom cukru. Z ratownikami poćwiczyli trochę na fantomie. To ciekawa, pożyteczna akcja.

Około 200 osób przyjechało pociągiem do Sandomierza, z czego ponad 60 przebadano się, skorzystało z badań profilaktycznych. Instruktaż z udzielania pierwszej pomocy szczególnie cieszył się olbrzymim zainteresowaniem wśród młodych ludzi. Najwięcej osób wsiadło w Kielcach, potem w miastach powiatowych, w Skarżysku-Kamiennej, Starachowicach, Ostrowcu Świętokrzyskim. Pasażerowie pociągu otrzymali wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia i zapobiegania chorobom związanym z paleniem tytoniu. Nie brakowało dla nich wszelkich materiałów edukacyjnych.

– To druga edycja akcji „Pociąg do zdrowia” – powiedziała **Beata Nowak**, która wraz z **Olgą Adamską** i **Krzysztofem Sławińskim**, reprezentowała Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego. – Ciekawy pomysł, oryginalny. Turystyka połączona z troską o zdrowie. Mamy wakacje, wolny czas, ale o zdrowiu musimy pamiętać w każdej chwili. Stąd też pomysł tego przedsięwzięcia, które ma nas zachęcać do myślenia o naszym zdrowiu. Bo tak naprawdę wszystko zaczyna się od profilaktyki.

Stawiamy na profilaktykę

Pociąg po zdrowie z Kielc w tym roku zainicjował też w Sandomierzu „białą niedzielę”. – To badania dla mieszkańców gminy, zapraszamy też turystów – mówiła **Katarzyna Ziolo** z Urzędu Miasta Sandomierza. – Badania usg dzieci cieszą się ogromną popularnością, bo prywatnie są dość kosztowne, a u nas dzisiaj bezpłatne. Blisko 60 dzieci w wieku od 9 miesięcy do 6 lat jest już zapisanych. Są też badania osteoporozy, słuchu, można skorzystać z porad dietetyka, diabetologa. Dermatolog przygląda się przed wakacjami wszystkim

niepokojącym znamionom na naszej skórze. Przybyli lekarze ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.

Przed Urzędem Miasta przy Placu Poniatowskiego stanął olbrzymi autokar z napisem: „Badania USG dzieci, profilaktyka onkologiczna”. Koordynatorowi akcji **Jarosławowi Korczyńskiemu** pomagała wolontariuszka **Weronika Wrzoska**. Z małym synkiem Bartkiem czekała na badania **Joanna Sarna**, jej siostra Izabela była z synem Jakubem. – Profilaktyka to w zasadzie 100-procentowa szansa wyleczenia ewentualnych wykrytych zmian – nie ukrywał koordynator akcji.

Maja Stępień, Agata Mazur z firmy Badania Profilaktyczne Słuchu Słuchmed z Sandomierza wyjaśniały, że osoby starsze raz na pół roku powinny przeprowadzać badania profilaktyczne słuchu. – To badanie przewodnictwa powietrznego i kostnego, które pozwoli stwierdzić, czy pojawia się jakiś problem – mówią. – Jeśli niedosłuch już się pojawi, to szybko się pogłębia. Dlatego badania należy przeprowadzać. Sprzęt jest drogi, ale osoby ubezpieczone w NFZ od 2014 r. mają dofinansowanie do dwóch aparatów po 700 zł.

Projekt „Żyj zdrowo, profilaktyka szyjki macicy, raka piersi promowali pracownicy Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, specjalista do spraw promocji zdrowia w SCO, **Jadwiga Zapala**, rzecznik SCO, **Izabela Opalińska**, dr nauk medycznych **Leszek Smorağ**. – Zarówno w zakresie raka piersi, jak i raka szyjki macicy są to badania ogólnie dostępne, powinny być powszechne i powodują przez to, że choroba wykryta we wczesnym etapie jest w 100 proc. uleczalna – wyjaśniali.

„Biała niedziela” dla burmistrza Sandomierza **Marka Bronkowskiego** jeden z przykładów, jak można zapobiegać, uprzedzać fakty, które mogą wystąpić w życiu każdego z nas, od najmłodszego do najstarszego wieku. – Stawiamy na profilaktykę – mówił burmistrz. – To są różnego rodzaju badania, możliwość sprawdzenia stanu zdrowia, naszej kondycji zdrowotnej, z naciskiem na najmłodszych. Można? Można, to tylko kwestia pomysłu, chęci, czasami za niewielkie środki.







