

28 sierpnia 2017



Pociąg do zdrowia na zakończenie wakacji

Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego

Tekst pochodzi ze strony www.swietokrzyskie.pro Pociąg do zdrowia na zakończenie wakacji

w Kielcach w niedzielę, 27 sierpnia, na zakończenie wakacji przygotował kolejną akcję profilaktyczną „Pociąg do zdrowia”.

Podczas podróży pociągiem wakacyjnym z Kielc do Sandomierza wśród pasażerów przeprowadzono bezpłatne badania profilaktyczne: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar stężenia glukozy we krwi, pomiar poziomu tlenu węgla w powietrzu wydechanym, pomiar PEF (szczytowy przepływ wydechu). Uczestnicy akcji otrzymali indywidualne wskazówki i materiały edukacyjne, które dotyczyły zdrowego stylu życia, zapobiegania chorobom związanym z paleniem tytoniu, bezdechu sennego, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy.

Turystyka z profilaktyką

Rekordowa liczba pasażerów przyjechała w niedzielę do Sandomierza. Z pociągu, który wjechał na peron punktualnie o godzinie 10, wysiadło około 550 osób. Podstawione były trzy składy, z których każdy był wypełniony po brzegi.

Piotr Krzemiński przyjechał z Ostrowca Świętokrzyskiego z żoną Beatą i z dwiema córeczkami, z Joasią, która idzie teraz do klasy piątej i Wioletką, która zacznie niebawem naukę w klasie drugiej. – Przyjechałem z całą rodziną – powiedział Piotr Krzemiński. – Chciałem jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego pokazać dziewczynkom Sandomierz. Wyjazd potraktowałem jako wycieczkę, ale jednocześnie jako możliwość zbadania się w pociągu, Pałę papierosy, chciałem zatem wiedzieć, jaka jest wydolność moich płuc. Córki zainteresowane były bezpieczeństwem nad basenami, korzystały z porad wodnego pogotowia ratunkowego. Żona pracuje w biurze, więc ma siedzący tryb pracy. Interesował ją więc poziom ciśnienia tętniczego.

Z żoną Wiesławą przyjechał z Kielc **Zbigniew Stawiarski**. – Jesteśmy już tutaj po raz kolejny w Sandomierzu – powiedzieli małżonkowie. – Jak tylko dowiadujemy się, że jest pociąg po zdrowie, korzystamy ze wszystkich badań. Jedziemy już po raz trzeci tym pociągiem. W Sandomierzu jest wiele zabytków do zwiedzenia, można się przy okazji przebadać. Profilaktyki nigdy dosyć.

Ze Starachowic przyjechał **Wiesław Nowacki** z synem Wiesławem. – Chciałem pokazać synowi miasto, tu często przyjeżdżałem w okresie młodości – powiedział. – Jestem zafascynowany tym miastem, chciałem tę miłość przekazać także synowi. Jechaliśmy niespełna dwie godziny ze Starachowic, ale to wystarczyło, by się przebadać.

Strzał w dziesiątkę

Podczas podróży największym powodzeniem cieszyły się porady o bezdechu sennym, bo to była nowość, pierwszy raz przeprowadzana podczas akcji profilaktycznych w pociągu. –

Czasami wstajemy rano i zamiast wypoczęci, jesteśmy zmęczeni, dokuczają nam bóle głowy – wyjaśniała **Beata Nowak** z Departamentu Ochrony Zdrowia. – Udzielane były porady indywidualne i wskazówki, jak diagnozować i gdzie. Panie przedstawiały ofertę szpitala w Czerwonej Górze, gdzie takie badania i leczenie można przejść. Oprócz tego panie mierzyły ciśnienie i udzielały porad z cukrzycy i właściwej masy ciała.

Badania poziomu cukru też cieszyły się dużym powodzeniem. Kilku osobom zalecono pogłębioną konsultację medyczną. Wodne pogotowie ratunkowe stanęło na wysokości zadania i pokaz w ich wykonaniu cieszył się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród dzieci, które bardzo chętnie podchodziły i edukowały się. Praktyka uczy większych umiejętności. Ten punkt wśród osób starszych też wzbudził duże zainteresowanie i ciekawość.

To była już trzecia edycja “Pociągu po zdrowie”, w ubiegłym roku odbyła się w połowie sierpnia, w tym roku pod koniec czerwca i teraz, 27 sierpnia. Przebadało się około 100 osób, czyli średnio co piąta osoba. Najwięcej osób przyjechało z Kielc, dużo wsiadło w Starachowicach i wtedy tworzyły się długie kolejki do specjalistów.

– Turystyka łączy się z troską o zdrowie, taka forma jak najbardziej skuteczna – podkreśla Beata Nowak. – Im więcej profilaktyki, tym więcej zdrowia i mniejsze koszty leczenia. To pomysł dobry, strzał w dziesiątkę. Akcja niezwykle potrzebna.

Organizatorzy akcji: Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego przy współpracy z Wojewódzkim Ośrodkiem Medycyny Pracy w Kielcach, Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym im. św. Rafała w Czerwonej Górze oraz Przewozami Regionalnymi sp. z o. o. Oddział Świętokrzyski z siedzibą w Skarżysku - Kamiennej. W akcję zaangażowało się także Stowarzyszenie Świętokrzyskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.







