

31 stycznia 2017



## ŚCO zbada profilaktycznie, nauczy, jak zdrowo żyć i udzielać pierwszej pomocy

Świętokrzyskie Centrum Onkologii zaprasza w najbliższą sobotę, 4 lutego w godzinach 10-13 na Dzień Otwartych Drzwi. Będzie można dowiedzieć się, jak zdrowo żyć i odżywiać się, by zmniejszyć ryzyko zachorowań na nowotwory, a także skorzystać z porad onkologa, dietetyka, wykonać bezpłatnie badania profilaktyczne i nauczyć się udzielania pierwszej pomocy w przypadku nagłego zatrzymania krążenia. Akcji profilaktycznej towarzyszyć będzie kiermasz zdrowego żywienia.

ŚCO, jako co roku, aktywnie włącza się w obchody Światowego Dnia Walki z Rakiem, odbywające się pod patronatem Polskiej Unii Onkologii. – Serdecznie zapraszam na sobotnie spotkanie z onkologią. Będzie można nie tylko posłuchać ciekawych wykładów o tym, co sami możemy poprawić w swoim życiu, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory, czyli jak dbać o siebie, jak mądrze wybierać żywność, jak radzić sobie ze stresem, ale również skorzystać z badań profilaktycznych i nauczyć się udzielania pierwszej pomocy. Wszyscy, którzy mają wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, zauważyli niepokojące symptomy, mają w rodzinie chorych na nowotwory, będą mogli porozmawiać z onkologiem i uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania – mówi profesor **Stanisław Gózdź**, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.

## **Dzień Drzwi Otwartych Świętokrzyskiego Centrum**

### **Onkologii**

1. Rozmowy i konsultacje z lekarzami ŚCO /10.00 - 13.00/ gabinet 57 (hol główny parter) lekarz onkolog
2. Pobieranie cytologii u kobiet między 25. a 59. rokiem życia, które nie miały pobieranej cytologii w ciągu ostatnich 36 miesięcy. (gabinet nr 6) Poradnia Ginekologiczna parter godz. 10.00 - 13.00.
3. Mammografia dla kobiet między 50 a 69 rokiem życia, które nie miały pobieranej cytologii w ciągu ostatnich 24 miesięcy. parter / Punkt Rejestracji Mammografii / godz. 10.00 - 13.00.
4. Cykl wykładów w sali konferencyjnej na II piętrze:  
10.00 - 10.20 - „Jak słuchać swojego organizmu” specjalista ds. promocji zdrowia **Jadwiga Zapala**  
10.30 - 10.50 - „Jak czytać etykiety, aby zdrowo wybierać” dietetyk **Joanna Dziurzyńska**  
11.00 - 11.20 - „Jak skutecznie się relaksować” mgr **Jadwiga Koźmińska - Kiniorska**  
11.30 - 11.50 - „Jak wybierać zdrowe tłuszcze w diecie” dietetyk **Marta Gołaszewska**
5. Akcja profilaktyczna w holu głównym ŚCO w godz. 10.00 - 13.00:
  - pomiar ciśnienia krwi, wskaźnika masy ciała BMI, pomiar tkanki tłuszczowej, poradnictwo dietetyczne oraz nauka samodzielnego badania piersi - stoisko ŚCO
  - pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu, poradnictwo antytytoniowe - stoisko Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
  - nauka pierwszej pomocy: resuscytacja krążeniowo - oddechowa na fantomach (dorosłego i dziecka), posługiwanie się defibrylatorem AED - Grupa Ratownictwa PCK - Kielce
  - stoisko informacyjne NFZ z zakładaniem ZIP, EKUZ.

Akcji profilaktycznej towarzyszyć będzie kiermasz zdrowego żywienia (miód, olej lniany,

ekologiczne przyprawy, zioła i naturalne herbaty) w holu głównym ŚCO w godzinach 10.00 - 13.00.