

7 lutego 2017



## **Setki osób badało się, uczyło samobadania piersi i**

## pierwszej pomocy w ŚCO

Ponad 200 osób odwiedziło Świętokrzyskie Centrum Onkologii w sobotę, 4 lutego korzystając z bezpłatnych badań profilaktycznych, konsultacji u onkologów, warsztatów zdrowego stylu życia i żywienia oraz nauki pierwszej pomocy, które zostały zorganizowane w ramach Światowego Dnia Walki z Rakiem.

Akcja spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Pierwsi uczestnicy pojawili się już na godzinę przed rozpoczęciem badań i warsztatów, przyjechali z całego województwa świętokrzyskiego. Wykłady - warsztaty dotyczące obserwowania swojego organizmu, wyboru zdrowych produktów żywnościowych i tłuszczów w diecie, metod relaksacji odbywały się przy pełnej sali. Największą popularnością cieszyły się konsultacje u specjalistów chirurgii onkologicznej, radioterapii i chemioterapii, skorzystało z nich ponad 50 osób. Około 30 pacjentek skorzystało z mammografii i tyle samo z cytologii w ramach populacyjnych programów profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy. Było również sporo chętnych do zasięgnięcia porady antynikotynowej u terapeuty uzależnień. Długa kolejka ustawiła się do dietetyka i specjalisty promocji zdrowia, żeby dowiedzieć się, jak skutecznie zmniejszyć masę ciała i zapobiegać nadwadze.

Podczas konsultacji u onkologów pacjenci najczęściej pytali o ryzyko zachorowania na nowotwory związane z występowaniem chorób nowotworowych w rodzinie, potrzebowali porad dotyczących zmian skórnych. Było również sporo pań, które pomimo przekroczonego 69. roku życia chciały wykonać mammografię, więc zostały skierowane do poradni chorób sutka. - Rośnie świadomość społeczna na temat czynników ryzyka zachorowania na nowotwory. Cieszy nas, że pacjenci coraz uważniej obserwują swój organizm, zadają pytania dotyczące profilaktyki i poradnictwa genetycznego. Takie akcje edukacyjne przynoszą efekty - uważa dr **Przemysław Ciepiela**, specjalista chirurgii onkologicznej z ŚCO.

Przez cały czas trwania akcji wolontariusze Grupy Ratownictwa PCK - Kielce uczyli resuscytacji krążeniowo - oddechowej na fantomie dorosłego i dziecka. Przeszkolili około 50 osób. Niektórzy przyszli specjalnie, żeby dowiedzieć się, jak uratować życie bliskiej chorej osobie. - Podeszli do nas rodzice dziecka, które urodziło się z wadą serca i poprosili, żebyśmy ich wszystkiego nauczyli, żeby nie stali bezradnie, gdyby kiedyś straciło przytomność - mówi **Damian Mazur**, ratownik z GR PCK - Kielce.

Nie do rzadkości należał widok par uczących się samobadania piersi na fantomach. - Kobieta powinna umieć zbadać sobie piersi, a mężczyzna może jej w tym pomóc. Takiej

wiedzy nigdy nie za dużo – stwierdzili Ola i Adrian, którzy razem odbyli instruktaż i zaliczyli wszystkie dostępne warsztaty, porady i badania włącznie z nauką pierwszej pomocy. – Spędziliśmy bardzo pożytecznie czas, wychodzimy znacznie mądrzejsi, bogatsi w wiedzę, jak żyć, żeby uniknąć zachorowania na raka – podsumowali.

Bardzo pozytywnie oceniła Dzień Otwartych Drzwi Onkologii **Ewa Jedlińska**: – Jestem pacjentem kardiologicznym i dowiedziałam się tu bardzo praktycznych rzeczy, na przykład, które tłuszcze są bogate w kwasy Omega -3, jakie soki roślinne są wskazane do poprawy odporności, a które wspomagają funkcje stawów. Nauczyłam się samodzielnego badania piersi i udzielania pierwszej pomocy dziecku i dorosłemu. Warto, żeby takie dni edukacyjne odbywały się częściej – dodała.

Działania ŚCO wspierała Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Kielcach, Świętokrzyski Klub Amazonki i Świętokrzyski Oddział Wojewódzki NFZ, z możliwości wyrobienia karty EKUZ i dostępu do Zintegrowanego Informatora Pacjenta skorzystało ponad 100 osób.

