

19 kwietnia 2017



## Akcja profilaktyczna "Po trendy tędy"

Pomiar ciśnienia tętniczego, stężenia glukozy we krwi, poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz wskaźnika BMI i poziomu tkanki tłuszczowej - z takich m.in. badań oraz wielu specjalistycznych porad skorzystały w piątek, 7 kwietnia, setki mieszkańców regionu świętokrzyskiego w ramach akcji pn. „Po trendy tędy”, zorganizowanej w kieleckiej Galerii Korona. Jej inicjatorem był Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego.

Światowy Dzień Zdrowia to święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne

Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO. W związku z obchodami Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego zainicjował akcję profilaktyczną, której celem było zwrócenie uwagi mieszkańców województwa na stan ich zdrowia oraz zaszczepienie idei profilaktyki zdrowotnej.

Do akcji zorganizowanej w piątkowe popołudnie włączyło się wiele jednostek dla których Samorząd Województwa jest organem prowadzącym. Każdy, kto odwiedził stoisko **Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach** mógł zmierzyć ciśnienie tętnicze, oznaczyć poziom glukozy we krwi, a na temat schorzeń nerek porozmawiać z nefrologiem, **dr Krzysztofem Bidasem**. **Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy** zorganizowało stoisko konsultacyjne na którym porad w zakresie uzależnień udzielał terapeuta **Dariusz Zwierzchowski**.

Bardzo wielu mieszkańców regionu odwiedziło stolik, przy którym przyjmowały pielęgniarki z **Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Kielcach**. Tu palacze papierosów mogli wykonać pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz pomiar PEF czyli szczytowy przepływ wydechowy diagnozujący stopień drożności oskrzeli. Chętni korzystali z indywidualnych wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia i zapobiegania chorobom związanym z paleniem tytoniu.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się porady i badania oferowane przez **Świętokrzyskie Centrum Onkologii**; pracownice ŚCO mierzyły ilość tlenu węgla w wydychanym powietrzu i udzielały poradnictwa antytytoniowego, określały poziom tkanki tłuszczowej i doradzały odpowiednie diety, wykonywały także instruktaż samobadania piersi i prowadziły poradnictwo dotyczące prewencji nowotworów poprzez zdrowy styl życia.

Z kolei Pracownice **Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Rafała w Czerwonej Górze** przekonywały, że nocne chrapanie i tzw. bezdech senny, to nie tylko koszmar żon, których mężowie pochrapują i błąha przypadłość, a objaw, który może być preludem do bardzo poważnych, nawet śmiertelnych, schorzeń. Pokaz ratowniczy przygotowany przez **Świętokrzyskie Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach** gromadził, co ważne podkreślenia, osoby w bardzo różnym wieku. Pomagać poszkodowanym uczyli się kilkudziesięciolatek, ale też uczniowie szkół podstawowych.

Prawdziwym strzałem w dziesiątkę okazały się zmagania biegaczy-amatorów zorganizowane z wykorzystaniem orbitreków. Przygotowali je partnerzy akcji „Po trendy tędy” czyli **Stowarzyszenie Biegacz Świętokrzyski** oraz **JATOMI Fitness**. W biegu wzięło udział

kilkunastu uczestników w różnym wieku, ale laur zwycięstwa przypadł... 71-latkowi. **Jan Groński**, który bieganiem zainteresował się dopiero w wieku sześćdziesięciu dziewięciu lat, w dziesięć minut przebiegł na orbitreku aż tysiąc sześćset metrów. – Od kiedy zacząłem biegać, czuję się dużo lepiej. Jestem wypoczęty, silny. Dziś rano, przed przyjściem tutaj, na kieleckim Stadionie zrobiłem w lesie dwanaście i pół kilometra – mówił po biegu. Pan Jan, jak opowiadał, w ciągu ostatnich dwóch lat ukończył kilkanaście półmaratonów, a w minioną niedzielę przebiegł, po raz pierwszy w życiu, zorganizowany w Dębnie maraton na pełnym dystansie...

Wszystkie stoiska zorganizowane w Galerii Korona oferowały uczestnikom akcji materiały edukacyjne w zakresie zdrowego stylu życia, odżywiania się, a także zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

**Partnerami wydarzenia zorganizowanego przez Urząd Marszałkowski byli:**

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach, Wojewódzki Szpital Zespolony Kielce, Świętokrzyskie Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego Kielce, Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze, Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Galeria Korona, Stowarzyszenie "Biegacz Świętokrzyski" oraz JATOMI Fitness.

## **Pliki do pobrania**

[scan\\_Uchwaly\\_i\\_Zalacznika\\_dot.\\_podzialu\\_srodkow.pdf](#)Data dołączenia 2017-04-19,  
att702320\_scan\_uchwaly\_i\_zalacznika\_dot.\_podzialu\_srodkow.pdf