

Portal Województwa Lubuskiego



Zdrowie na obcasach (wideo)



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -25 marca 2019 godz. 07:32

Jak nie dać się chorobie, i co robić, aby czuć się dobrze każdego dnia? Na te i szereg innych pytań odpowiedzi szukali uczestnicy konferencji „Zdrowie na obcasach”. - Drogie panie, kochane dziewczyny! Zdrowie i jakość życia to nasza inteligentna specjalizacja. Nie zgłaszamy się na

badania i trzeba to zmienić. Trzeba się badać, a jeżeli już chorować to świadomie. Wiem to po sobie, że kobieta aktywna umysłowo i fizycznie nie choruje. Więc bierzcie ze mnie przykład - mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak.

Podczas konferencji marszałek Elżbieta Anna Polak namawiała do profilaktyki, do korzystania z programów realizowanych przez samorząd województwa. - Realizujemy program profilaktyki trzech raków - to już druga edycja, program stop cukrzycy, zdrowe płuca Lubuszan, program rehabilitacyjny. Za tym idą miliony złotych. To są programy dostępne dla mieszkańców, ale chyba jeszcze nie wszyscy o tym wiedzą, stąd pomysł zorganizowania kolejnej takiej konferencji. Chcemy, żeby Lubuszanie wiedzieli, że aby się skutecznie leczyć trzeba zadbać o siebie poprzez badania profilaktyczne - zachęcała.

Marszałek podkreślała także, że samorząd stara się z tym przekazem dotrzeć do wszystkich mieszkańców regionu lubuskiego. W ubiegłym roku zorganizowanych zostało 8 pikników zdrowia. W tym roku znowu ruszamy w Lubuskie. - W tym roku odbędzie się 10. regionalny piknik zdrowia w Drzonkowie oraz dziesięć lokalnych pikników zdrowia. Będziemy docierać do małych środowisk wiejskich. Będziemy wszędzie tam, gdzie są tzw. białe plamy, żeby ta świadomość była jak najlepsza. Wielkie pieniądze nic nie znaczą, jeżeli nie ma świadomości. Jeżeli profilaktyka przyniesie skutek, nie będziemy musieli wydawać środków na drogie leczenie - przekonywała.

Gościem konferencji był były Minister Zdrowia, poseł Bartosz Arłukowicz, który podkreślał, że Lubuskie może być przykładem dla innych regionów, jak promować zdrowy styl życia i jak rozwiązać problem dostępności do usług medycznych. - Pani marszałek udowadnia, że jak samorząd chce, to może sobie poradzić z problemem braku lekarzy w Polsce. I ten samorząd udowadnia, że można. Ma program, poprzez który zachęca studentów medycyny, żeby po zakończeniu studiów mogli zostać tutaj w województwie i leczyć pacjentów. To jest rozwiązanie naprawdę innowacyjne czego gratuluję. Profilaktyka zdrowia jest naprawdę ważna. I bardzo ważne jest to, żeby włączać w tę profilaktykę opiekę najniższego szczebla. I te pikniki zdrowia organizowane w niewielkich gminach i miejscowościach przynoszą najlepszy efekt - przekonywał.

Przedstawiciele kierunku lekarskiego - dziekan wydziału, prof. Agnieszka Zembroń-Łacny oraz student trzeciego roku medycyny Bartłomiej Patka zgodnie podkreślali, że w edukacji przyszłych lekarzy bardzo ważne jest zwrócenie szczególnej uwagi na profilaktykę.

W konferencji udział wzięli:

- dr n. med. Barbara Dominik „Styl życia a zdrowie kobiety”

[Zobacz prezentację](#)

- dr hab. n. med. Rafał Rzepka „Endometrioza w różnych okresach życia”

[Zobacz prezentację](#)

- dr nauk med. Marek Szwiec „Profilaktyka nowotworów u kobiet - genetyka czy wpływy środowiskowe?”

[Zobacz prezentację](#)

- dr hab. n. med. Dawid Murawa „Chirurgia raka piersi a nowe technologie: Co możemy zaoferować naszym chorym?”

[Zobacz prezentację](#)

- prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny „Sport - element kompleksowego podejścia do zdrowia kobiet sukcesu”

[Zobacz prezentację](#)

Dla uczestników konferencji dostępne były stoiska:

1. **DZ** – testy z wiedzy o zdrowiu, certyfikaty Zdrowego Lubuszanina, fotobudka
2. **Studenci Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu:**

- profilaktyka nowotworów piersi i szyjki macicy,
- profilaktyka nadwagi i otyłości; analiza składu ciała,
- profilaktyka CVD i cukrzycy; pomiar glikemii i ciśnienia tętniczego,
- ratowanie na spontanie; pierwsza pomoc BLS z użyciem defibrylatora,

3. Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego „Medyk”: drobne zabiegi kosmetyczne, masaże dłoni, konsultacje kosmetyczne

4. [Fundacja Black Butterflies](#) – promocja działalności Fundacja + porady kosmetyczne

5. **Jola Meller (dietetyk)** – konsultacje dietetyczne, olejki do naturoterapii
6. **Klub Zdrowego Stylu Życia 20-stka** – analiza składu masy ciała, porady żywieniowe
7. **AVON** – porady kosmetyczne
8. **Powiatowa Stacja Sanitarna Sanitarno-epidemiologiczna** –

- analiza składu masy ciała,
- ćwiczenia z alkohogłami,
- udzielanie porad w zakresie: zdrowego stylu życia, zapobiegania uzależnieniom,

zapobiegania zakażeniom HIV, profilaktyki nowotworowej

9. **Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich** – „Fundusze europejskie dla kobiet”
10. **W przerwie konferencji:** studentki kierunku pielęgniarstwo zademonstrują ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy