

Portal Województwa Lubuskiego



Co robić, by być zdrowym? Pierwszy krok - przyjść na Piknik Zdrowia!



© Paweł Wańczko/Lubuskie.pl

Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -26 sierpnia 2023 godz. 17:12

Tego dnia szprotawskie błonia były pełne aktywności i dbałości o zdrowie! W sobotę, 26 sierpnia 2023 r., Lubuszanie uczestniczyli w Pikniku Zdrowia i Profilaktyki.

– Bardzo się cieszę, że zaraz was tu wszystkich przebadamy – powitała uczestników Pikniku Zdrowia **marszałek Elżbieta Anna Polak**. – Profilaktyka i wczesna

diagnostyka jest bardzo ważna, to stuprocentowe szanse na wyleczenie. Już od 2019 r. jesteśmy w regionie lubuskim w każdym powiecie, w małych miejscowościach. Byliśmy w Małomicach, Żaganiu, Żarach. Promujemy zdrowy styl życia i dobrą jakość życia, bo to nasza inteligentna specjalizacja w regionie lubuskim. Ale żeby tak było, musimy być aktywni, dlatego są tu z nami też koszykarze. Zapraszam na nasze stoiska - jest z nami szpital szprotawski, Centrum Zdrowia Psychicznego w Ciborzu i Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy. Każdy Polak i każda Polka musi być zdrowa! – przekonywała do badań marszałek.

Plastry, pomiar cukru i ciśnienia

Na tych, którzy chcieli poznać swój stan zdrowia, czekały stoiska lokalnych jednostek ochrony zdrowia, m.in. Nowego Szpitala w Szprotawie. Promowany był tam np. program badań cytologicznych dla kobiet w wieku 25-59 lat, z którego można skorzystać w szpitalnej poradni. Ponadto porad i pomocy udzielali rehabilitanci.

– Mamy na miejscu fizjoterapeutów, którzy na co dzień biorą udział w projekcie dla osób aktywnych zawodowo. Rehabilitujemy te osoby, aby nie traciły możliwości uczestniczenia w życiu zawodowym. A tutaj, na miejscu wykonujemy krótki masaż biurowy oraz, jeżeli jest potrzeba, tape'ujemy pacjentów. Można też porozmawiać z każdym ze specjalistów i zasięgnąć porady – mówiła **Danuta Misiuk** ze szprotawskiego szpitala.

Tape'owanie, jak potocznie nazywany jest kinesiotalping, to metoda terapeutyczna, która polega na oklejaniu plastrami określonych miejsc na ciele. Zmniejsza napięcie mięśniowe, stabilizuje stawy i działa przeciwbólowo. Uczestnicy pikniku chętnie skorzystali z tej możliwości leczenia.

– Przyszliśmy tutaj, żeby żona się otape'owała w namiocie medycznym – wyjaśnił mieszkaniec Nowej Soli, który dotarł na wydarzenie z najbliższą rodziną.

A co może zrobić ktoś, kto na Piknik Zdrowia zgłosi się z poważniejszym schorzeniem? – Mamy dużo poradni. Jeżeli będzie potrzebna specjalistyczna pomoc, to jest ona udzielana w szpitalu. Wtedy i lekarz kierujący, i lekarz prowadzący będzie opiekował się taką osobą – wyjaśniła Danuta Misiuk.

Nowy Szpital oferował również pomiar poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego. Takie podstawowe badania można było także wykonać na stoisku Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy z Zielonej Góry. Gości pikniku interesował szczególnie poziom cukru. Co w przypadku, kiedy okazywał się on za wysoki? - Wtedy prosimy o kontakt z lekarzem pierwszego kontaktu - na stoisku WOMP-u radzili, by nie bagatelizować takich sygnałów.

Sztuka także leczy

Centrum Zdrowia Psychicznego w Ciborzu przygotowało stoisko do konsultacji ze specjalistami ds. uzależnień i zaprezentowało prace plastyczne wykonane przez pacjentów Ośrodka Rehabilitacji Psychiatrycznej. – Jest to terapia przez sztukę.

Pacjenci są bardzo z tego zadowoleni, ponieważ odkrywają nowe umiejętności, możliwości i przede wszystkim odkrywają, że są kreatywni i dzięki swojej własnej pracy mogą stworzyć coś nowego, na co nigdy nie byli przygotowani. Na początku jest duża niechęć, natomiast w momencie, w którym próbują i podejmują to wyzwanie, często nie wyobrażają sobie terapii bez tego elementu. A nawet bardzo dużo pacjentów po zakończeniu terapii podejmuje różne prace albo hobby związane ze sztuką – podkreślały specjalistki z Centrum Zdrowia Psychicznego.

Lubuszanie widzą potrzebę badań i z nich korzystają

Mieszkańcy odwiedzający Piknik Zdrowia podkreślali, jak ważna jest to inicjatywa – przede wszystkim z punktu widzenia zapobiegania chorobom: – Widzieliśmy informacje o różnego rodzaju diagnostyce. Takie wydarzenia są bardzo potrzebne, ponieważ niektórzy nie wiedzą, że w ogóle istnieją jakieś badania profilaktyczne – mówili **pani Maria i pan Andrzej ze Szprotawy**.

– Przyszliśmy z dzieckiem, żeby coś zobaczyć. Obeszliśmy też po kolei stoiska medyczne, oglądaliśmy, co jest do zaoferowania. Myślę, że takie pikniki uświadamiają ludzi. Można zmierzyć ciśnienie czy zbadać cukier we krwi. Niektórzy na przykład nie wiedzą, że mają cukrzycę – powiedziała **pani Aleksandra z Małomic**.

Czekamy też w Strefie Funduszy Europejskich

Ale Piknik Zdrowia i Profilaktyki to nie tylko porady medyków, lecz również Strefa Funduszy Europejskich, gdzie nie brakuje atrakcji dla dzieci, a specjaliści ich rodzicom mogą podpowiedzieć, jak sięgać po unijne dofinansowanie w ramach nowego programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021 - 2027!

W Szprotawie Piknik Zdrowia i Profilaktyki odbywał się razem z Piknikiem Klimatycznym, który przygotowała Fundacja Natura. Ze strefy Lubuskie Dla Klimatu mogliśmy wyjść "uzbrojeni" w bardzo praktyczną wiedzę. Np. jak marnować mniej żywności. - Po pierwsze, trzeba planować zakupy i nie kupować pod wpływem emocji. A więc zaczynamy od zmiany myślenia i przeglądu własnej lodówki. Wtedy na pewno dostrzeżemy produkty, których nie wykorzystujemy. Warto się wtedy zastanowić, czy na drugi raz nie kupić ich w mniejszych opakowaniach – podpowiada **Ilona Jankiewicz-Próchenko** z Gorzowa Wlkp., która m.in. prowadzi warsztaty zero waste, eco, kulinarne oraz pokazy kuchni roślinnej. Na jej stoisku można było zobaczyć i spróbować potraw, do przygotowania których wystarczy użyć produktów często wyrzucanych. Przykład? Ciasto brownie z mocno przejrzałych bananów lub pesto z liści rzodkiewki czy jarmużu.

W ramach pikniku klimatycznego można było także wykonać domek dla owadów zapylających, ozdobić płócienną torbę wielokrotnego użytku lub dowiedzieć się, jak zbierać deszczówkę.

Dużym zainteresowaniem cieszyło się również stoisko żarskiego inspektoratu Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Najczęstsze pytania: Kiedy złożyć wniosek o

emeryturę? Jak korzystać z Platformy Usług Elektronicznych ZUS? - Na stronie internetowej ZUS-u można umówić się z nami na wideorozmowę. Taka forma kontaktu to, szczególnie dla osób starszych, przełamanie pewnych barier, ale efektem jest rozmowa bez wychodzenia z domu – słyszymy na stoisku inspektoratu. – To bardzo wygodne rozwiązanie.

Kolejny Piknik Zdrowia i Profilaktyki odbędzie się już w niedzielę, 27 sierpnia 2023 r. w Nowogrodzie Bobrzańskim.