

POWIAT PIOTRKOWSKI STAWIA NA ZDROWIE

O tym, jak ważne w życiu każdego człowieka jest zdrowie i jak dużo zależy od nas samych, by móc się nim cieszyć, można było się przekonać w czasie II Konferencji, którą samorząd powiatu piotrkowskiego zorganizował w dniu 24 czerwca 2016 r. w Sulejowie.

Piątkowe wydarzenie było okazją do pierwszego podsumowania efektów działań podejmowanych w ramach programu profilaktyki zdrowia **„Twoje Serce, Twoim Życiem”**. Projekt ma na celu promowanie zdrowego stylu życia, poprzez uświadomienie mieszkańcom czynników ryzyka chorób układu krążenia.

Wartym podkreślenia jest fakt, że realizacja programu opiera się na współpracy partnerskiej pomiędzy samorządem powiatowym a samorządami gminnymi, ale przede wszystkim **organizacjami społecznymi czyli Kołami Gospodyń Wiejskich, Klubami Sportowymi**, a także Ośrodkami Pomocy Społecznej i Powiatowym Zespołem Opieki Zdrowotnej w Piotrkowie. Jak podkreślił w swoim wystąpieniu **starosta powiatu Stanisław Cudała** wiedza o tym, jak zadbać o swoje zdrowie, to właściwa droga do osiągnięcia długiego życia. Dlatego powiat piotrkowski przygotowując projekt profilaktyczny stawiał na działania sprzyjające zwiększeniu samoświadomości mieszkańców powiatu piotrkowskiego w zakresie zdrowego żywienia, aktywności fizycznej, a także dbania o dobrostan psychiczny. W trakcie spotkania podczas prezentacji **wicestarosty powiatu Piotrka Wojtysiaka**, wszyscy uczestnicy konferencji mogli dowiedzieć się o dotychczas realizowanych działaniach w ramach projektu „Twoje Serce Twoim Życiem”, a także tego co nas czeka w najbliższym czasie.

Tak jak na poprzedniej I Konferencji w Woli Krzysztoporskiej i tym razem mogliśmy wysłuchać bardzo ciekawego wykładu **profesora Wojciecha Drygasa** Kierownika Katedry Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi pt.: **„Jak żyć dłużej i lepiej? Zapobieganie chorobom serca i naczyń”**. Na zakończenie profesor przedstawił **„7 dobrych rad profesora Kardio”** tj.:

- 1. Nie pal papierosów,**
- 2. Zwróć uwagę na to co jesz,**
- 3. Kontroluj ciężar ciała, nie dopuść do otyłości lub znacznej nadwagi,**
- 4. Postaw Serce na Nogi! Ruszaj się!,**
- 5. Mierz regularnie ciśnienie krwi,**
- 6. Badaj systematycznie swój stan zdrowia**
- 7. Dbaj nie tylko o ciało, ale także o psychikę.**

Starosta powiatu dziękując wszystkim za pomoc w realizacji projektu „Twoje Serce Twoim Życiem” podkreślił jak bardzo ważną rolę odgrywają koła gospodyń wiejskich i wraz z wicestarostą powiatu, członkiem zarządu Zbigniewem Sarlejem, sekretarzem powiatu Ireneuszem Czerwińskim, przewodniczącymi Komisji Rady Powiatu Haliną Derach i Elżbietą Ościk oraz radnym powiatu Mariuszem Stobieckim, wręczył wszystkim przedstawicielkom kół list gratulacyjny.

Wydarzenie uświetnił występ lokalnych artystów - Kapeli Podwórkowej Tolka Gałązki, która już od 25 lat promuje folklor muzyczny nie tylko w powiecie piotrkowskim, ale również na terenie całej Polaki.

Ponadto wszyscy zaproszenie goście mogli uczestniczyć w poczęstunku, który w całości skomponowany był zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.

Aktualnie w ramach Projektu realizowane są zajęcia w ramach Akademii Ruchu, Akademii Zdrowego Żywienia oraz wsparcie psychologiczne w Akademiach Dobrej Rady.

Trwają również badania profilaktyczne dla wybranej grupy docelowej projektu, która wcześniej wzięła udział w badaniu ankietowym na podstawie, którego zostały wytypowane osoby znajdujące się grupie osób zagrożonych wystąpieniem chorób układu krążenia.

Konferencja była współfinansowana ze środków funduszy norweskich oraz budżetu państwa w ramach PL13 Programu Zmniejszania Społecznych Nierówności w Zdrowiu.