„Dobry stan zdrowia jest lepszy, niż największe bogactwo”

Tegoroczna 15 edycja Forum Inicjatyw Prozdrowotnych w Powiecie Cieszyńskim rozpoczęła się konferencją 19 marca na sali sesyjnej Starostwa Powiatowego. Główne cele forum to współpraca na rzecz ochrony i poprawy zdrowia mieszkańców Powiatu oraz edukacja prozdrowotna i promocja dobrych praktyk, a jego istotne formy to baza informacji prozdrowotnych oraz spotkania edukacyjne. Szczególnie ważne implementacje praktyczne idei Forum, odbywają się co roku, poprzez działania wspólne lub inicjatywy samodzielne licznych partnerów tego programu. Oficjalnego otwarcia dokonał Starosta Powiatu Cieszyńskiego – Mieczysław Szczurek. W forum uczestniczyło ok. 95 osób, w tym: Wicestarosta Powiatu Cieszyńskiego Janina Żagan, Przewodniczący Rady Powiatu Stanisław Kubicius, Członek Zarządu Powiatu Stanisław Malina, Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej Anna Suchanek, przedstawiciele starostwa oraz liczne grono uczestników, które stanowili przede wszystkim przedstawiciele służb sanitarnych, zdrowia, organizacji pozarządowych, nauczyciele, pielęgniarki szkolne oraz żywieniowcy. Moderatorem programu była Barbara Kłosowska Kierownik Biura Promocji Zdrowia, która podkreśliła, że forum zrodziło się z potrzeby wymiany informacji i edukacji prozdrowotnej.

Spotkanie zainaugurowały filmy edukacyjne, wprowadzając obecnych w główne założenia i klimat spotkania. Główną częścią był wykład pt.:” Najczęstsze błędy żywieniowe – co powodują i jak im zaradzić ?”, który wygłosiła mgr inż. Barbara Wojda specjalista ds. żywienia, dietetyk Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Prowadząca omówiła błędne nawyki żywieniowe, podając przykłady z praktyki oraz uzasadniła, dlaczego tak ważne dla zdrowia, jest prawidłowe żywienie, uzupełniając wykład prezentacją multimedialną i modelem nowej piramidy zdrowia. Zachęciła do uważnego czytania etykiet na towarach i wyboru tych artykułów, które nie są przetworzone oraz zawierają minimalne ilości cukru, soli oraz konserwantów, polepszaczy smaku i barwników. Po filmie edukacyjnym, dotyczącym kontrolowanych zakupów, prowadząca wręczyła wylosowanej osobie, książkę o potrawach z warzyw. W przerwie był czas na poczęstunek, w postaci pysznego bograczu warzywno-mięsnego, kołacza z serem i domowego czekoladowego piernika z bakaliami. Po przerwie forum Barbara Kłosowska omówiła idee i cele forum oraz planowane tegoroczne działania Biura Promocji Zdrowia. Kolejno dr Agata Plech – Ordynator Oddziału Okulistycznego ZZOZ w Cieszynie, króciutko przybliżyła profilaktykę zaćmy oraz wczesne jej wykrywanie na podstawie badań przesiewowych. Następnie plany działania Cieszyńskiego Stowarzyszenia „Więź” omówiła Prezes Aneta Szydłowska-Kaleta. Podczas jej wystąpienia uczestnikom forum rozdano oryginalne, wypalane ceramicznie serduszka, wykonane na warsztatach terapii zajęciowej przez podopiecznych stowarzyszenia. Kolejno dr Małgorzata Kapuśniak, lekarz specjalista reumatolog Śląskie Centrum Reumatologii, Rehabilitacji i Zapobiegania Niepełnosprawności w Ustroniu, podkreśliła wagę profilaktyki i wczesnego wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów oraz osteoporozy. Program zakończyła Teresa Wałga - Przewodnicząca Rady Programowej Stow. Uniwersytetu Trzeciego Wieku, podkreślając fenomen działania uniwersytetu w Cieszynie. Podsumowując Barbara Kłosowska podziękowała uczestnikom i zachęciła do udziału w warsztatach, konferencjach i konkursach planowanych w tym roku. Uczestnicy otrzymali komplety materiałów, dodatkowo rozdano materiały edukacyjne, w tym: poradniki oraz plakaty i informacje wydane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie oraz przygotowane ZZOZ w Cieszynie i Śl. Centrum Reumatologii, Rehabilitacji i Zapobiegania Niepełnosprawności w Ustroniu.

Fotorelację wykonała Barbara Karnas-Greń, Sekcja Promocji Zdrowia ZZOZ w Cieszynie.

Wsparcie organizacyjne i katering zabezpieczył Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczo- Rewalidacyjnych w Cieszynie, zaś czekoladowy piernik- Fundacja św. Antoniego z Ustronia.

 Serdecznie dziękujemy wszystkim za udział oraz wsparcie i organizację forum.