



# Den zdraví v Sazovicích

Dne 6.5. 2009 naše obec uspořádala pro sazovické občany Den zdraví.

Program akce proběhl pod odbornou garancí Státního zdravotního ústavu se sídlem ve Zlíně a Univerzitou T. Bati ve Zlíně. Finančně jsme byli podpořeni dotací ze Všeobecné zdravotní pojišťovny. Všem garantům patří náš velký dík. Bez jejich pomoci by akce nebyla takovou jaká byla.

Účastníci v tento den mohli navštívit dva programy, jeden na sále Obecního úřadu a druhý v tělocvičně základní školy.

Na sále proběhl odborný preventivní program, zaměřený na vyhledávání civilizačních nemocí. Zúčastnění spoluobčané procházeli stanovíšti: měření výšky, váhy, výpočet BMI, stanovení % tuku v těle, měření krevního tlaku, celkového cholesterolu a glukózy v kapilární krvi, vyšetření oční sítnice na věkem podmíněnou makulární degeneraci, stanovíště prevence nádorů a vyhodnocení výsledků lékařem.

Provedená měření byla zaměřena na zjišťování rizikových faktorů chronických neinfekčních onemocnění, především srdečně cévních nemocí. Rizikové faktory jako jsou obezita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu a cukru v krvi, kouření, zneužívání alkoholu, zvyšují u jedince riziko rozvoje srdečně cévních onemocnění (např. infarktu myokardu, cévní mozkové příhody). Kombinací více rizikových faktorů u jednoho člověka se celkové

riziko vzniku onemocnění významně zvyšuje.

Naměřené hodnoty byly účastníkům individuálně vyhodnoceny lékařem a každému byla doporučena vhodná úprava životního stylu. Právě zdravý životní styl, jako především rozumná výživa, dostatek pohybu, nekuřáctví a vhodná celková životospráva, ovlivňují kladně zdraví každého člověka.

Při vyhodnocování byl zohledněn seniorský věk většiny účastníků a také to, že měření neprobíhalo za zcela standardních podmínek např. část účastníků nebyla zcela nalačno apod. Účastníkům, kterým byly zjištěny zvýšené hodnoty měřených veličin, bylo doporučeno ověřit si tyto testy u lékaře a dále se řídit podle jeho doporučení.

Proběhla propagace preventivních vyšetření jako mammografie prsů, test na okultní krvácení do stolice (prevence nádorů střev a konečníku), byly nabízeny informace o očkování proti lidskému papilomaviru u dívek (prevence nádorů děložního hrdla) a poskytovány další informace k tématu prevence a časně detekce nádorových onemocnění.

Studenti Univerzity T. Bati, oboru Všeobecná sestra navštívili s tematickým programem „základy první pomoci“ děti v místní MŠ a ZŠ. Demonstrovali ošetření zlomeniny, zastavení tepenného krvácení a poskytnutí kardiopulmonální resuscitace přijatelně vzhledem k individuálním věkovým zvláštnostem našich dětí a odborně zodpověděli jejich

dotazy. Modelové situace s autentickým zobrazením ran, krvácení, vhodný slovní doprovod a mnoho dalších postřehů děti odměnili potleskem.

Obdobný program první pomoci byl předveden také pro laické zájemce na sále v 15 hodin. Ve škole jsme pokračovali s pohybovými a pro organismus harmonizačními cvičeními. „THAI - Ji cvičení seniorů, ale nejen pro seniory“ přineslo zúčastněným uvolnění svalů, kloubů a mysli. Jeho výhodou jsou pomalé, klidné pohyby, kterých se nemusí bát žádná věková kategorie. Břišní tanečnice nás zasvětila do kouzla břišních tanců, naučila nás základní prvky tance a motivovala nás k dalšímu seznámení s břišními tanci vystoupením s půvabnou orientální hudbou v rytmu ladných pohybů. Tato pohybová ochutnávka jistě mnohé z nás zaujala a povede nás k vyhledávání cvičebních aktivit. Vždyť není důležité, jestli se pohybujeme ve skupině nebo jen tak sami pro radost a k vlastní spokojenosti.

Zájem ze strany našich občanů byl průběžný po celou dobu konání akce, což je pro nás pěknou zpětnou vazbou. Zájem o vlastní zdraví a zdraví spoluobčanů nám není lhostejný, proto se rádi s vámi setkáme při pořádání další obdobné akce.

Všem výše zmíněným garantům, neméně organizátorům z řady zastupitelů a členů sociální komise patří za realizaci preventivního programu velký dík.

*Mgr. Gabriela Gajzlerová*