

Zdrowie w Twoich Rękach - Profilaktyka dla Mieszkańców



fot. Agnieszka Siušta



fot. Agnieszka Siušta



fot. Agnieszka Siuśta



fot. Agnieszka Siuśta

W dniach 23 - 25 maja 2025 roku w Rzeszowie odbyła się akcja profilaktyczna pod hasłem „Zdrowie w Twoich Rękach – Profilaktyka dla Mieszkańców”, zorganizowana przez Urząd Miasta Rzeszowa. Jej głównym celem była edukacja zdrowotna oraz wczesne wykrywanie chorób w kontekście ogłoszonego przez Senat Rzeczypospolitej Polskiej „Roku Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki” - ważnego elementu polityki zdrowotnej samorządów lokalnych.

Miejsce i czas wydarzenia

Akcja trwała od piątku do niedzieli, w godz. 10:00 - 17:00, w rozstawionych na ul. 3 Maja namiotach profilaktycznych oraz w siedzibie Międzynarodowego Centrum Integracji FENIKS.

Grupa docelowa

Ofertę skierowano do wszystkich mieszkańców Rzeszowa, ze szczególnym uwzględnieniem osób w podeszłym wieku (np. kobiety 65+ i mężczyźni 75+ w programie osteoporozy), osób z czynnikami ryzyka przewlekłych chorób oraz rodzin z dziećmi. Wszystkie badania i udzielone porady wykonane zostały bezpłatnie.

Zakres tematyczny i bloki wydarzenia

W ramach akcji przygotowano zarówno badania diagnostyczne, jak i bloki edukacyjne:

- **Osteoporoza** - mobilny „osteobus” Cogito Med z densytometrią, kalkulatorem FRAX i konsultacją lekarską,
- **Kardiologia i internistyka** - porady dr. n. med. Marka Sienickiego (ordynatora Oddziału Kardiologicznego) oraz badania spirometryczne,

- **Podstawowe pomiary** - ciśnienie tętnicze, poziom glukozy we krwi, analiza składu ciała, wskaźnik BMI, badanie wzroku (z wykorzystaniem urządzenia Visiosmart),
- **Profilaktyka onkologiczna** - instruktaż samobadania piersi i jąder, informacje o miejskich programach wczesnego wykrywania raka piersi i WZW typu C,
- **Edukacja pierwszej pomocy** - „Klinika Małego Medyka” dla dzieci i dorosłych: resuscytacja krążeniowo - oddechowa, obsługa AED,
- **Edukacja diabetologiczna** - badanie poziomu cukru, analiza składu ciała pod kątem cukrzycy prowadzona przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków,
- **Promocja zdrowia publicznego** - stoiska Narodowego Funduszu Zdrowia (pomoc w obsłudze aplikacji mojeIKP, mojeFizjo+, promowanie portalu Diety NFZ, Akademia NFZ), Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej (poradnictwo szczepienne, profilaktyka chorób zakaźnych i cywilizacyjnych),
- **Diagnostyka wad postawy i stóp** - konsultacje fizjoterapeutów z Centrum Fizjoterapii Paško.

Organizatorzy i partnerzy

Wydarzenie koordynował Urząd Miasta Rzeszowa, we współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia Podkarpackim Oddziałem Wojewódzkim, Powiatową Stacją Sanitarnej - Epidemiologiczną, Szpitalem Miejskim im. Jana Pawła II w Rzeszowie, Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków, Centrum Medycznym Medyk, Cogito Med, Centrum Fizjoterapii Paško oraz Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej nr 1 w Rzeszowie.

Uczestnicy

W ciągu trzech dni mieszkańcy skorzystali z ponad 2 000 usług profilaktycznych z czego:

- Spirometria - 135,
 - analiza składu ciała - 100,
 - pomiar ciśnienia - 211,
 - badanie wzroku - 137,
 - BMI - 18,
 - poziom cukru - 605,
 - wykrywanie osteoporozy - 195,
 - diagnostyka wad postawy i stóp - 24,
 - nauka pierwszej pomocy - 180,
 - konsultacje i instruktaże - 423,
- łącznie zrealizowano 2 028 badań i porad .

Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem, co potwierdza jej rangę jako kluczowego elementu lokalnej polityki zdrowotnej. Utwierdza nas to w przekonaniu, że warto organizować kolejne podobne inicjatywy profilaktyczne. Do zobaczenia!