



Ustrońska Szkoła Kultury Zdrowia

Niezależnie od ogromnych sukcesów współczesnej medycyny rośnie ilość schorzeń i powikłań, które są konsekwencją niewłaściwego stylu życia i niweczą skutki skomplikowanego i kosztownego społecznie leczenia. Problemem społecznym są przede wszystkim choroby wynikające z miażdżycy takie jak: choroba wieńcowa i udary mózgu jak i nowotwory a także schorzenia układu ruchu – choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów oraz osteoporoza. Zagubienie we współczesnym świecie i powierzchowne kontakty międzyludzkie w epoce wszechobecnych mediów elektronicznego powodują wzrost przypadków depresji i samobójstw.

Schorzenia wynikające z miażdżycy są przyczyną połowy wszystkich zgonów. Występowanie tych chorób wzrasta w związku z wydłużeniem życia i starzenia się naszej populacji. Nieprawidłowy poziom cholesterolu stwierdzany jest u 70% mieszkańców Polski a nadciśnienie tętnicze u 30%. Cukrzyca występuje u 20% Polaków powyżej 60 roku życia. Około 30% ludzi w Polsce pali. Otyłość, nadwaga i brak aktywności fizycznej występuje u ponad połowy dorosłych Polaków a także dzieci i młodzieży.

Dlatego należy się spodziewać, że zawały serca, udary mózgu, nowotwory, zwyrodnienia kręgosłupa i stawów oraz osteoporoza będą coraz częstsze jeśli nie dojdzie do zmiany stylu życia społeczeństwa polskiego. Aby ludzie aktywnie uczestniczyli w procesie leczenia chorób, potrafili im zapobiegać oraz kontrolować swoje zdrowie i wzmacniać jego potencjał, muszą wiedzieć, rozumieć, umieć i chcieć to robić.

Te wszystkie problemy dotyczą również mieszkańców naszego miasta i okolic. Istnieje w związku z tym pilna potrzeba rzetelnej i bezpłatnej informacji o tych zagrożeniach, edukacji oraz motywacji do zmian stylu życia. Takie działanie jest jednym z najważniejszych zadań lokalnego samorządu oraz wszystkich organizacji w mieście, które posiadają wiedzę, doświadczenie i fachowość a przede wszystkim chęci do działania na rzecz poprawy zdrowia.

Ustroń jako miasto uzdrowiskowe jest swoistym „zagłębiem zdrowotnym”. W szpitalach, sanatoriach i domach wypoczynkowych odzyskują zdrowie i wypoczywają jednak głównie mieszkańcy innych części Polski. Społeczeństwo miasta Ustroń i jego okolic co prawda osiąga korzyści ekonomiczne związane z pobytem pacjentów i kuracjuszy w obiektach leczniczych Ustronia, lecz w zbyt małym stopniu korzysta z tych zasobów w sensie zachowania i odzyskiwania zdrowia. Mimo kilku cennych inicjatyw lokalnych ich skala oddziaływania jest siłą rzeczy dotychczas niewystarczająca. Istnieje potrzeba stworzenia dla mieszkańców Ustronia trwałego systemu wielodyscyplinarnej edukacji zdrowotnej, który na stałe wpisze się w kalendarz wydarzeń edukacyjnych, kulturalnych i działań z zakresu

promocji zdrowia w mieście. Edukacja taka powinna być dostępna bezpłatnie dla najliczniejszej grupy mieszkańców, zarówno dorosłych, dzieci i młodzieży.

W roku 2012 zgłosiłem w imieniu Śląskiego Centrum Rehabilitacji , na spotkaniu dotyczącym Strategii Rozwoju Ustronia na lata 2010-2020, potrzebę utworzenia Miejskiej Szkoły Zdrowia a także pomoc w utworzeniu i prowadzeniu tej inicjatywy. W ślad za tym Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji wystąpiło w tym roku do Władz Miasta Ustroń z inicjatywą powołania Ustrońskiej Szkoły Kultury Zdrowia.

Nasz szpital od 1993 roku realizuje dla swoich pacjentów kompleksowy system edukacji zdrowotnej w „Szkołe Zdrowia”. Multimedialne wykłady dla pacjentów prowadzone przez lekarzy (specjalistów: kardiologii, kardiologii dziecięcej, rehabilitacji medycznej, chorób wewnętrznych, medycyny rodzinnej i innych), magistrów rehabilitacji, pielęgniarzy, psychologów i dietetyków, uzupełniane są zajęciami praktycznymi np. warsztatami dietetycznymi, nauką pomiaru ciśnienia oraz reanimacji. Pacjenci palący papierosy, mają możliwość wzięcia udziału w naszym autorskim programie „wsparcia w rzucaniu palenia”. Osoby palące mają dokonywane pomiary zawartości tlenu węgla w powietrzu wydychanym.

Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji było, jako jeden z dwóch szpitali w Polsce i dwudziestu w Europie, członkiem elitarnego projektu Biura Regionalnego WHO w Kopenhadze „Pilot Health Promotion Hospital Projekt”, realizował projekt Komisji Europejskiej „Patient Internet Cafe” jako jeden z dwóch szpitali w Europie Wschodniej i Centralnej.

Dlatego też ważnym zadaniem szpitala pełniącego rolę lokalnego centrum prewencji jest przeniesienie tych doświadczeń i dzielenie się nimi poprzez przekazywanie wiedzy o zdrowiu społeczności lokalnej. Logiczną konsekwencją tego jest inicjatywa powołania Ustrońskiej Szkoły Kultury Zdrowia, projektu, który spotkał się z zainteresowaniem, życzliwością i natychmiastowym odzewem ze strony Burmistrza Miasta Ustronia , Dyrektora Miejskiego Domu Kultury „Prażakówka” i przedstawicieli Firmy „Ustronianka”

Ustalono wspólnie , że w ramach projektu będą prowadzone dla mieszkańców miasta i okolic, kuracjuszy i uczniów ustronńskich szkół regularne wykłady oraz warsztaty dotyczące zagadnień związanych ze zdrowiem.

Ustrońską Szkołę Kultury Zdrowia objął patronatem Burmistrz Miasta Ustroń Pan Ireneusz Szarzec. Partnerami są Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu, Firma „Ustronianka” oraz Miejski Dom Kultury „Prażakówka”.

Miejsce spotkań będzie Miejski Dom Kultury „Prażakówka” w Ustroniu.

Spotkania dla dorosłych będą odbywać się w drugą środę miesiąca o 16:30.

Spotkania dla młodzieży o godz. 12:00. (różne dni tygodnia)

PROGRAM SPOTKAŃ NA NAJBLIŻSZE DWA MIESIĄCE:

1. **10.04.2013 godz. 16:30** - Jak zdrowo schudnąć? Otyłość to choroba . Lecz się i zapobiegaj!
Naucz się jak obliczać wskaźnik BMI. Zmierz stopień otyłości.

Prowadzenie : Sylwia Szudyga – specjalista kardiolog, pediatra – lekarz poradni kardiologii dziecięcej i poradni chorób metabolicznych Śląskiego Centrum rehabilitacji i Prewencji (ŚCRiP)

2. **19.04.2013 godz. 12:00** – Jedz zdrowo i chudnij z głową. (spotkanie dla młodzieży)

Prowadzenie : Sylwia Szudyga – specjalista kardiolog i pediatra – lekarz poradni kardiologii dziecięcej i poradni chorób metabolicznych ŚCRiP

3. **08.05.2013 godz. 16:30** – Palisz? Nie oszukuj się ! Zmierz i rzuć !
Możliwość pomiaru tlenu węgla w powietrzu wydychanym za pomocą urządzenia Smokerlyzer.

Prowadzenie : mgr pielęgniarstwa Alicja Kielczewska – koordynator promocji zdrowia w ŚCRiP

4. **13.05.2013 godz. 12:00** – Uzależnienia - bez przynudzania. (spotkanie dla młodzieży)

Prowadzenie : mgr Adrian Wojtyła – psycholog - psychoterapeuta ŚCRiP

czerwiec – sierpień 2013 - przerwa wakacyjna

Następnie spotkania od września!.

Planowane tematy :

1. Mądre jedzenie w praktyce : teoria pokazy i degustacja.
2. Jak się wyspać - przyczyny zaburzeń snu i sposoby radzenia sobie z nimi.
3. Komunikacja, konflikty, manipulacja – psychologia w trzech krokach.
4. Choroba wieńcowa, zawał. Co trzeba wiedzieć
5. Reanimacja i pierwsza pomoc. Uratuj komuś życie.

ZAPRZASZAMY !

Dr n.med. Zbigniew Eysymontt
Dyrektor Śląskiego Centrum Rehabilitacji i Prewencji
Ustroń ul. Zdrojowa 6