



PREVENTIVNE DEJAVNOSTI IN TEST HOJE V GABROVKI

Preventivne dejavnosti, ki smo jih ob pomoči številne ekipe zdravstvenih delavcev ZD Litija organizirali že osmo leto zaporedoma, in sicer v petek, 27. 5. 2016, na športnem igrišču in v šoli v Gabrovki, so bile tudi letos zelo dobro obiskane.

Na preventivnih dejavnostih smo se srečali otroci in odrasli, se družili in spoznavali, opravili meritve krvnega sladkorja, holesterola, krvnega pritiska, telesne mase, se posvetovali s strokovnjaki ZD Litija ter opravili test vzdržljivosti – hoja na 2 km. V času, ko so odrasli opravljali test hoje na 2 km ter se posvetovali z zdravstvenimi delavci, so učenci uživali v različnih telesnih aktivnostih, ki so jih vodili pedagoški delavci.

Preventivne dejavnosti smo obogatili s predstavitvijo preventivnega presejalnega programa ZORA, ki že vrsto let osvešča ženske o pomenu rednih obiskov ginekologa in o najbolj uveljavljeni in enostavni presejalni preiskavi odvzema in mikroskopskega pregleda celic v brisu materničnega vratu ali test PAP. S testom PAP in zdravljenjem morebitnih predrakavih sprememb je možno raka materničnega vratu preprečiti.

Vzgoja za zdravje se začne v družini in je naloga staršev, pri tem pa jim vzgojno-izobraževalne ter zdravstvene organizacije pomagamo. Mnogi preventivni programi, med drugim še vedno brezplačni preventivni zdravstveni program CINDI, ki ga izvajajo tudi v ZD Litija, ter program projekta Zdrave šole, ki se izvaja v OŠ Gabrovka - Dole, dodatno prispevajo k osveščanju otrok in odraslih na področju varovanja zdravja.

Z zadovoljstvom ugotavljamo, da so preventivne dejavnosti na področju KS Gabrovka in KS Dole pri Litiji vsako leto dobro obiskane in da so se jih nekateri udeležili že osmo leto. Navdušenje udeležencev, da so si v hitrem življenjskem tempu in ob vseh obveznostih vzeli nekaj časa zase, ter potrditev, da solidno skrbijo za svoje zdravje, je spodbuda za vse tiste, ki se po opravljenih testih in pogovoru s strokovnjaki odločijo, da bodo v svoj življenjski stil vnesli spremembe, ki bodo čez nekaj časa prispevale k boljšemu zdravju.

Z enostavnimi spremembami, predvsem v prehranjevalnih navadah in s telesno aktivnostjo, lahko občutno izboljšamo svoje zdravje ter omogočimo otrokom, da si pridobijo zdrave življenjske vzorce.

Zahvaljujemo se delavcem ZD Litija, ki v rednem službenem času največ pozornosti posvečajo kurativnim dejavnostim, poleg tega pa prav tako z veliko profesionalnostjo in predanostjo izvajajo dejavnosti, ki prispevajo k večji zdravstveni osveščenosti. Hkrati si želimo, da bi se preventivni programi ne le ohranili, temveč razširili in da bi se jih lahko udeleževali vsi državljani v okviru javnega zdravstvenega sistema.

Maja Plazar