

Egészségnap beszámoló

Minden ember számára fontos egészségi állapotának megőrzése, jó állapotba tartása. Manapság igen kevés időt fordítunk testmozgásra, egyre kedveltebbek a mirelit, gyorséttermi ételek fogyasztása. Ezek hozzájárulnak az elhízáshoz, érrendszeri problémákhoz, magas vérnyomáshoz. Rendszeres ellenőrzéssel nagyobb odafigyeléssel, szakszerű tanácsok betartásával ügyelhetünk arra, hogy szerveztünk megőrizze egészségét.

Pátroha Községi Önkormányzata 2018. augusztus 19.-én egészségnapot rendezett, melyet az „Új lehetőség, biztosabb jövő” megnevezésű EFOP- 1.5.3-16-2017-00066 azonosítószerű projekt keretében valósított meg. Az eseményről hangos bemondó és szórólap keretében tájékoztattuk a lakókat.

Az érkezőknek 200 m²- es sátor volt felállítva. Különböző korosztályból nem csak a településről, közel százan vettek részt a meghirdetett szűrővizsgálatokon. Az megkapott eredmények kiértékeltek, tanácsokkal látták el a résztvevőket milyen módszerekkel tudják értékeiket jobbá tenni.



Négy szakember tartott előadást az egészséges életmódról. Ismertetek különböző mozgási formákat, amelyeket a fiatal és a közép korosztályok is végezhetnek. Aerobic és zumba mozgási formákat is ismertettek. Dietetikus és az életmódtanácsadó beszélgetett és tanácsokat adott az ott lévőknek. Hogyan előzhető meg a cukorbetegség kialakulása, a már ezzel együtt élők milyen módszerekkel szabályozhatják. A különböző érzékenységgel rendelkezőknek mire kell figyelniük táplálkozás során. Mit fogyaszthat egy gluténérzékeny vagy laktózérzékeny ember.

Orvosi eszközöket biztosítva különböző szűrővizsgálatokat végeztek köztük vérnyomásmérést, vércukorszint és koleszterin mérést. A vizsgálatot végzők felmérték az egyének állapotát, megkérdezték milyen egészségügyi problémájuk van. Kinek milyen típusú gyógyszert kell szednie. Rossz értékeik alapján javasolták, hogy keressék fel kezelő orvosukat kivizsgálás miatt. További eladók szívesen válaszoltak a feltett kérdésekre.



Szerettünk volna kedveskedni a résztvevőknek ezért kisebb vendéglátás formájában néhány üdítő ital, szendvics, pogácsa elfogyasztása mellett helyet foglalva tovább folytathatták a beszélgetést a tanácsadókkal és egymással is. Az első egészségnap események keretében lezajlott programok után a látogatók további szórakozásáról sztárvendégekkel gondokosot az önkormányzat az aznap megrendezett falunap keretében.

Már gyerekkorban el kell kezdeni odafigyelni nemcsak az étkezési szokásokra, de a napi mozgás meglétére is. Reméljük ezzel is hozzá járulhatunk ahhoz, hogy minél többen figyeljenek életmódjukra, egészségi állapotuk megóvására.



Pátroha Község Önkormányzata
„Új lehetőség, Biztosabb Jövő”
EFOP-1.5.3-16-2017-00066



Pátroha Község Önkormányzata
„Új lehetőség, Biztosabb Jövő”
EFOP-1.5.3-16-2017-00066

Pátroha, 2018.08.21.