

Dodatek wydawany i finansowany przez Urząd Miasta Tychy

TwojeMiasto

ADRES REDAKCJI:
al. Niepodległości 49,
tel. 32 776 39 16, faks 32 776 39 48
e-mail: redakcja@umtychy.pl

Wyprzedzić chorobę

LEPIEJ – I TANIEJ – JEST ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM, NIŻ JE LECZYĆ. TRZYMAJĄC SIĘ TEJ ZASADY, URZĄD MIASTA W TYCHACH OD LAT PROWADZI PROGRAMY PROFILAKTYCZNE I ZDROWOTNE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA. JEST TO SPOSOBNÓŚĆ, BY OMIJAJĄC DŁUGIE KOLEJKI DO SPECJALISTÓW PRZYJMĄCYCH W RAMACH NFZ, SKORZYSTAĆ Z PORADY I WYKONAĆ BADANIA, KTÓRE MOGĄ WYKRYĆ POWAŻNE CHOROBY.

W 2014 roku realizowanych jest pięć programów: program profilaktyki wad postawy „Trzymaj się prosto” (realizowany od 1999 r., są nim objęci uczniowie klas I szkół podstawowych), program profilaktyki raka jelita grubego dla dorosłych (od 2004 r., dla dorosłych powyżej 35 lat), program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka gruczołu krokowego – raka prostaty (od 1999 r., dla mężczyzn powyżej 40 lat), program profilaktyki raka piersi (od 2000 r., dla kobiet powyżej 20 lat) oraz program edukacyjny „Pierwsza pomoc” dla młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych.

Programów realizowanych cyklicznie jest więcej. Dotyczą one profilaktyki onkologicznej, osteoporozy, chorób serca, cukrzycy, próchnicy zębów. Od 2010 roku miasto Tychy finansuje szczepienia przeciw wirusowi HPV, w ramach profilaktyki raka szyjki macicy. W latach 2010–2013 zaszczepiono około 50–60 procent 12-latek. W roku

2015 będą szczepione dwa kolejne roczniki dziewcząt. Od 2012 roku na placu Baczyńskiego odbywa się Dzień Zdrowia, w ramach którego można poddać się podstawowym badaniom i skorzystać z konsultacji lekarskiej.

Dla dzieci

Z bezpłatnych badań i porad skorzystało już wielu mieszkańców miasta. Co roku około tysiąca dzieci – uczniów pierwszych klas szkół podstawowych – badanych jest w kierunku wad postawy. – U ponad 80 procent dzieci stwierdzamy mniejsze lub większe wady – mówi Marek Grodzki, prezes Grupy Medycznej Euro Med, która realizuje miejski program „Trzymaj się prosto”. – Badanie jest prowadzone w szkole, po pierwszym badaniu lekarz kieruje część dzieci dodatkowo na badanie komputerowe. Na podstawie wyników, dzieci z największymi wadami kierowane są na gimnastykę korekcyjną i ba-



„Trzymaj się prosto” to jeden z programów diagnostycznych skierowanych do dzieci.

sen – jest to co roku grupa około 300 dzieci. Chodzą na zajęcia raz w tygodniu, przez trzy miesiące i są to zajęcia bezpłatne. Dzieci z mniejszymi wadami postawy otrzymują zestaw ćwiczeń do domu i są kierowane do poradni wad postawy, gdzie już w ramach NFZ są dalej prowadzone.

„Trzymaj się prosto”, to jeden z programów diagnostycznych, skierowanych do dzieci. Przykładem programu edukacyjnego jest realizowana od 2002 roku nauka udzielania pierwszej pomocy dla młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych. W tym roku będą ją prowadzić ratownicy pracujący w ambulansie i w izbie przyjęć szpitala wojewódzkiego, prowadzonego przez spółkę Megrez. – Szkolenie będzie obejmować część teoretyczną i praktyczną

– mówi Krzysztof Lekki, wiceprezes zarządu spółki Megrez. – Ratownicy pojadą do szkół z fantomami, będą uczyć resuscytacji, opatrywania ran i korzystania z defibrylatora, urządzenia, które coraz częściej można spotkać w obiektach użyteczności publicznej.

W ramach programu około tysiąca uczniów tyskich szkół będzie przeszkolonych w zakresie udzielania pierwszej pomocy. – To wiedza, którą warto posiadać, chociaż lepiej nie musieć z niej korzystać – mówi Krzysztof Lekki. – Programy szkoleniowe, zarówno te miejskie, jak i te, które od lat organizuje Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, sprawiają, że świadomość udzielania pierwszej pomocy jest w społeczeństwie coraz większa. Warto tę wiedzę co jakiś czas odświeżać,

bo co pięć lat Europejskie Towarzystwo Resuscytacji i Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne dokonuje korekty różnych szczegółów w technice udzielania pierwszej pomocy. Są to zmiany idące w kierunku uproszczenia procedur.

Dla dorosłych

Przykładem programu diagnostycznego w zakresie profilaktyki onkologicznej jest program profilaktyki raka jelita grubego (od 2004 roku). Program ten także realizuje spółka Megrez. – Profilaktyka polega w tym przypadku na prostym badaniu kału na krew utajoną – wyjaśnia Krzysztof Lekki. – Zanim wystąpią jakiegokolwiek inne objawy tego dość rozpowszechnionego nowotworu, pojawia się właśnie podkrwawianie do przewodu pokarmowego. Jeżeli wynik badania jest pozytywny lub wątpliwy, pacjent ma możliwość w ramach programu skonsultować się z chirurgiem, który w razie konieczności zaleci dalsze działania. Każdy, kto chciałby skorzystać z badania, może skontaktować się z poradnią nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, działającą przy szpitalu. W godzinach poza dyżurami, czyli od poniedziałku do piątku od 8. do 18. można tam uzyskać informacje, przynieść próbkę kału, odebrać wyniki i w razie potrzeby umówić się na konsultację z chirurgiem.

W roku 2013 spośród 900 kobiet poddanych badaniu sonomammografii, około 20 procent uzyskało wynik nieprawidłowy. Wśród 500 mężczyzn przebadanych pod kątem raka prostaty około 8 proc. uzyskało wynik nieprawidłowy. Badanie na krew utajoną (profilaktyka raka jelita grubego) dało nieprawidłowy wynik u 12 spośród 500 przebadanych osób.

W ciągu całego ubiegłego roku przebadano blisko 900 dzieci ze szkół podstawowych pod kątem wad postawy (u 97 proc. ujawniono mniejsze lub większe wady). Około 900 uczniów gimnazjów przebadano pod kątem próchnicy zębów (wykryto ją u 77 proc.). 305 dziewcząt zaszczepiono przeciw wirusowi HPV. Ponadto, w ramach akcji „Październik miesiącem dla zdrowia” u setek pacjentów wykonano podstawowe i specjalistyczne badania, pomiary ciśnienia, poziomowi cukru we krwi, udzielono wielu porad. Po niektórych zalecono pacjentom dalsze badania i wizytę u specjalisty.

Świadczenia w ramach programów miejskich są bezpłatne lub ich koszty są w znacznej części refundowane. Wystarczy znaleźć trochę czasu i program adresowany do naszej grupy wiekowej. Proste badanie może uchronić nas przed groźnymi chorobami.

SYLWIA WITMAN

GŁOSOWANIE DO 15 KWIETNIA

Wybierz miejsce na Psi Park



Psi park Suble.

W zeszłym roku Urząd Miasta Tychy rozpoczął kampanię „SKUPMY się na sprawie”, której celem jest walka z plagą psich nieczystości. Najpierw ruszyła akcja edukacyjna w szkołach i przedszkolach, w planach jest zwiększenie dostępu do woreczków na psie kupy i stworzenie w Tychach parku dla psów.

Jedną z proponowanych przez nas lokalizacji to teren w Parku Suble – mówi Katarzyna Woch. – Druga, to tereny przy ul. Sikorskiego, w sąsiedztwie planowanej lokalizacji aquaparku. To tereny często wybierane przez tyszan na spacer z psami.

Która z lokalizacji będzie lepsza dla psiego parku? Zagłosować można na trzy sposoby:



Psi park ul. Sikorskiego.

– wypełniając i wycinając zamieszczony obok kupon, a następnie wrzucając go do urny w Biurze Obsługi Klienta na parterze Urzędu Miasta

– przez internet, na stronie www.skupmy.umtychy.pl,

– odpowiadając na pytania wolontariuszy Stowarzyszenia Sportowego Tychy,

którzy będą przeprowadzać ankietę.

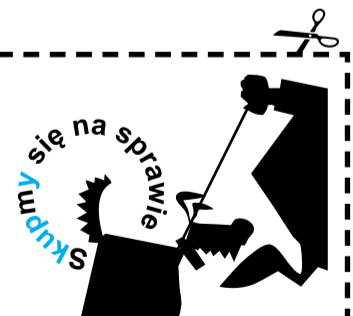
Powyżej publikujemy zdjęcia oraz mapki z zaznaczonymi lokalizacjami. Psi park będzie terenem spacerowym i rekreacyjnym dla psów i ich właścicieli. Nie należy go jednak mylić z psią toaletą. Na terenie parku będzie istniał obowiązek sprzątnięcia po psach.

SW

CZYSZTE TRAWNIKI DLA TYSKICH DZIECI

O czyste trawniki i chodniki będą apelować także dzieci. 8 kwietnia o godzinie 9.30 uczniowie tych szkół i przedszkoli spotkają się na placu pod „Żyrąfą” i wezmą udział w happeningu „Czyste trawniki dla tyskich dzieci”. Jego uczestnicy przemaszerują z Parku Miejskiego na Skwer Niedźwiadków. Po drodze będą wykrzykiwać wymyślone przez siebie hasła nawiązujące do tematu kampanii, będą też zostawiać na chodnikach i trawnikach znaki nawołujące do sprzątnięcia po psach. W akcji weźmie udział Straż Miejska.

Głosuję na Psi Park



Chciałbym/ chciałabym, by Psi Park powstał*:

- w Parku Suble
- na terenie zielonym przy ul. Sikorskiego (obok os. Cztery Pory Roku)

* zaznacz „x” wybraną lokalizację