Profilaktyczna akcja Jak dbam, tak mam przyciąga skierniewiczanki – w trosce o zdrowie i życie

data aktualizacji: 2024.10.19 autor:



(Łukasz Saptura)

W piątkowe popołudnie (18.10), hol skierniewickiego Centrum Kultury i Sztuki stał się miejscem spotkania, które wzbudziło refleksję i zainspirowało do działania. Tegoroczny finał profilaktycznej akcji „Jak dbam, tak mam” przyciągnął mieszkanki miasta, by porozmawiać o tym, co najważniejsze – o zdrowiu. Wydarzenie, organizowane już po raz szósty, stało się symbolem troski o siebie. Organizatorzy ponownie pokazali, że zdrowie jest wynikiem codziennych wyborów.

Akcja, zapoczątkowana kilka lat temu przez Wojewódzki Szpital Zespolony w Skierniewicach i Urząd Miasta, skierowana jest do kobiet, z naciskiem na profilaktykę raka piersi. „Nowotwór to efekt” – podkreślali organizatorzy – „a my chcemy pokazać, jak na co dzień redukować stres i wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe”. W tym roku szczególną uwagę zwrócono na czynniki, które na co dzień mogą wspierać zdrowie, jak aktywność fizyczna, rozwój duchowy czy odpowiednia dieta. W ten sposób akcja wykracza poza prostą diagnostykę, oferując wszechstronne podejście do zdrowia.

Podczas spotkania nie zabrakło merytorycznych dyskusji z ekspertami oraz paneli edukacyjnych, w trakcie których kobiety mogły zadawać pytania i rozwiewać swoje wątpliwości.

„Jak dbam, tak mam" od lat łączy się z finansowanymi przez miasto badaniami profilaktycznymi, takimi jak USG piersi, które dla wielu kobiet stanowi pierwszy krok w dbaniu o swoje zdrowie. Akcja, z roku na rok, cieszy się coraz większym zainteresowaniem – do tej pory z darmowych badań skorzystało ponad tysiąc mieszkanek Skierniewic. Tylko w tym roku, do końca grudnia, skorzystać z nich może jeszcze dwieście kobiet, a w przyszłym roku program obejmie kolejne dwieście.

W trakcie finału organizatorzy podkreślali znaczenie kontynuowania działań w kierunku edukacji zdrowotnej i profilaktyki. Wszystko to jest częścią większej misji – budowania świadomości zdrowotnej wśród kobiet, które, pomimo codziennych obowiązków, powinny pamiętać o sobie. Jak zaznaczono, to właśnie zmiany w codziennych nawykach, małe kroki ku lepszemu zdrowiu, mogą przynieść największe korzyści w przyszłości.

W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, nie chodziło tylko o liczby – o to, ile kobiet skorzystało z badań czy ilu udało się zapobiec chorobie. Chodziło o coś więcej – o zrozumienie, że zdrowie to codzienna troska, a profilaktyka to inwestycja w przyszłość.

Więcej na ten temat w „Głosie Skierniewice" z 24 października.

Źródło:
https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/44320-profilaktyczna-akcja-jak-dbam-tak-mam-przyciaga-skierniewiczanki-w-trosce-o-zdrowie-i-zycie