

Akcja: Zdrowie w Twoich rękach – Profilaktyka dla Mieszkańców

Termin: **23-25 maja 2025 r.**

Godziny: **10.00-17.00**

Miejsce: Namioty profilaktyczne na **ul. 3 Maja w Rzeszowie** oraz Międzynarodowe Centrum Integracji **FENIKS** (ul. 3 Maja 13, Rzeszów)

Serdecznie zapraszamy do udziału w **akcji profilaktycznej z zakresu zdrowia**, kierowanej do mieszkańców Miasta Rzeszowa, pod nazwą „**Zdrowie w Twoich Rękach – Profilaktyka dla Mieszkańców**”, która odbędzie się w dniach **23–25 maja br. w godz. 10:00-17:00** przy **ul. 3 Maja w Rzeszowie** oraz w siedzibie Międzynarodowego Centrum Integracji FENIKS (ul. 3 Maja 13).

W związku z ustanowieniem roku 2025 **Rokiem Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki** przez Senat Rzeczypospolitej Polskiej — w uznaniu roli edukacji zdrowotnej oraz działań profilaktycznych w utrzymaniu dobrostanu fizycznego i psychicznego społeczeństwa — Urząd Miasta, realizując zadania z zakresu promocji i ochrony zdrowia, pragnie zwrócić uwagę mieszkańców na wagę działań profilaktycznych.

To właśnie profilaktyka zdrowotna i promocja zdrowia stanowią niezwykle ważny element polityki zdrowotnej i społecznej samorządów lokalnych. Instrumenty te obejmują wiele działań, które sprzyjają zapobieganiu chorobom, ich wczesnemu wykryciu oraz leczeniu.

Profilaktyka pozwala wykryć choroby we wczesnym stadium, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Wiele poważnych chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca czy choroby serca, daje objawy dopiero w zaawansowanym stadium.

Zapobieganie chorobom jest tańsze i mniej obciążające niż ich leczenie.

Regularne badania i zdrowy tryb życia zmniejszają koszty leczenia i liczbę hospitalizacji. NFZ jednoznacznie wskazuje, że profilaktyka jest kluczowym elementem efektywnego systemu opieki zdrowotnej. Inwestowanie w zapobieganie chorobom przynosi wymierne korzyści zarówno dla pacjentów, jak i dla całego społeczeństwa.

Profilaktyka poprawia jakość i długość życia.

Osoby dbające o zdrowie żyją dłużej i cieszą się lepszym samopoczuciem na co dzień.

Edukacja zdrowotna i profilaktyka pomagają budować świadome społeczeństwo.

Wiedza o zagrożeniach zdrowotnych zwiększa odpowiedzialność za własne zdrowie.

Profilaktyka wspiera system ochrony zdrowia poprzez zmniejszenie liczby chorych.

Profilaktyka zmniejsza liczbę powikłań i zaostrzeń chorób przewlekłych, co przekłada się na mniejsze obciążenie szpitali i poradni specjalistycznych. Dzięki temu zasoby systemu mogą być lepiej wykorzystane, a kolejki do specjalistów skrócone.

Głównym założeniem akcji jest edukacja, promocja zdrowia i utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa.

W ramach akcji pn. Zdrowie w Twoich rękach – Profilaktyka dla Mieszkańców zorganizowane zostaną namioty profilaktyczne, stoiska promocyjne, w ramach, których prowadzona będzie edukacja zdrowotna, **bezpłatne porady, konsultacje i badania**.

Kto weźmie udział w wydarzeniu:

- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie
- Narodowy Fundusz Zdrowia Podkarpacki Oddział Wojewódzki
- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie
- Centrum Medyczne Medyk
- Cogito Med
- Centrum Fizjoterapii Paśko
- Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Podkarpacki Oddział Wojewódzki

Co oferujemy w ramach wydarzenia:

Piątek 23 maja 2025 r.

- **(Cogito Med)** w godzinach od 10.00 do 17.00. Realizacja programu profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa finansowanego ze środków budżetu Miasta w godzinach od 10.00 do 17.00 – na ul. 3 Maja zlokalizowany będzie **osteobus**. W ramach programu prowadzone będą **badania z wykorzystaniem FRAX kalkulatora ryzyka złamania osteoporotycznego, badania densytometryczne z konsultacją lekarską oraz działania edukacyjne**. Program kierowany jest do kobiet w wieku 65 lat i więcej, kobiet w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem oraz mężczyzn w wieku 75 lat i więcej.
- **(Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej nr 1 w Rzeszowie)** **bezpłatne porady zdrowotne lekarza specjalisty** w godzinach od 12.00 do 14.00 – dr n. med. Marek Sienicki Ordynator Klinicznego Oddziału Kardiologicznego z Pododdziałem Chorób Wewnętrznych, specjalista w dziedzinie choroby wewnętrzne; specjalista w dziedzinie kardiologia.
Badanie spirometrii w godzinach od 12.00-16.00.
Dodatkowo w godzinach od 10.00 do 16.00:
 - **możliwość pomiaru poziomu glukozy oraz ciśnienia,**
 - **instruktaż samobadania piersi,**
 - informacje na temat miejskiego programu profilaktyki raka piersi, programu wykrywania zakażeń wirusowego zapalenia wątroby typu C wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa czy medycyny podróży.
- **Centrum Medyczne Medyk** w godzinach od 12.00 do 17.00 zorganizuje **Klinikę Małego Medyka** - nauka udzielania pierwszej pomocy dla dzieci i dorosłych. Jak pomóc w zatrzymaniu krążenia, co to jest AED i jak go użyć, jak postępować w stanach zagrożenia życia. Stoisko informacyjne dotyczące miejskiego programu przeciwdziałania otyłości wśród dzieci, realizowanego we współpracy z Urzędem Miasta Rzeszowa.
Edukacja w zakresie profilaktyki nowotworów. **Nauka samobadania piersi i jąder** (Międzynarodowe Centrum Integracji FENIKS).

- [Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Podkarpacki Oddział Wojewódzki](#) w godzinach od 10.00 do 17.00 **badanie poziomu cukru, badanie wzroku i dla chętnych analiza składu ciała.**
- [Narodowy Fundusz Zdrowia Podkarpacki Oddział Wojewódzki](#) w godzinach od 10.00 do 16.00, zorganizuje **stoisko informacyjno-edukacyjne**, w którym zainteresowane osoby będą mogły uzyskać informacje na temat programów profilaktycznych realizowanych przez NFZ. Doradcy NFZ będą pomagać założyć aplikacje w telefonie (mojeIKP, mojeFizjo+) oraz zachęcać do korzystania z portalu Diety NFZ oraz Akademii NFZ. Uczestnicy wydarzenia będą mogli zapoznać się z materiałami z cyklu „Planuje Długie Życie” oraz tematycznymi magazynami „Ze Zdrowiem”.
- [Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie](#) w godzinach od 10.00 do 17.00 zorganizuje **stoisko promujące** profilaktykę chorób zakaźnych i cywilizacyjnych, poradnictwo oraz konsultacje dotyczące szczepień ochronnych, loterię z nagrodami.

Sobota 24 maja 2025 r.

- [\(Cogito Med\)](#) w godzinach od 10.00 do 17.00. Realizacja programu profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa finansowanego ze środków budżetu Miasta w godzinach od 10.00 do 17.00 – na ul. 3 Maja zlokalizowany będzie **osteobus**. W ramach programu prowadzone będą **badania z wykorzystaniem FRAX kalkulatora ryzyka złamania osteoporotycznego, badania densytometryczne z konsultacją lekarską oraz działania edukacyjne**. Program kierowany jest do kobiet w wieku 65 lat i więcej, kobiet w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem oraz mężczyzn w wieku 75 lat i więcej.
Dodatkowo mobilny gabinet medyczny oferujący badania:
- przesiewowe badanie wzroku,
- spirometria
- BMI
- [\(Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej nr 1 w Rzeszowie\)](#) **bezpłatne porady zdrowotne lekarza specjalisty** w godzinach od 10.00 do 12.00 – dr n. med. Marek Sienicki Ordynator Klinicznego Oddziału Kardiologicznego z Pododdziałem Chorób Wewnętrznych, specjalista w dziedzinie choroby wewnętrzne; specjalista w dziedzinie kardiologia.
Badanie spirometrii w godzinach od 12.00-16.00.
Dodatkowo w godzinach od 10.00 do 16.00:
- **możliwość pomiaru poziomu glukozy oraz ciśnienia,**
- **instruktaż samobadania piersi,**
- informacje na temat miejskiego programu profilaktyki raka piersi, programu wykrywania zakażeń wirusowego zapalenia wątroby typu C wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa czy medycyny podróży.
- [Centrum Medyczne Medyk](#) w godzinach od 10.00 do 17.00 zorganizuje **Klinikę Małego Medyka** - nauka udzielania pierwszej pomocy dla dzieci i dorosłych. Jak pomóc w zatrzymaniu krążenia, co to jest AED i jak go użyć, jak postępować w stanach zagrożenia życia. Stoisko informacyjne dotyczące miejskiego programu przeciwdziałania otyłości wśród dzieci, realizowanego we współpracy z Urzędem Miasta Rzeszowa.
Badanie wzroku na urządzeniu Visiosmart (Międzynarodowe Centrum Integracji FENIKS).
- [Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Podkarpacki Oddział Wojewódzki](#) w godzinach od 10.00 do 17.00 **badanie poziomu cukru.**

Niedziela 25 maja 2025 r.

- [\(Cogito Med\)](#) w godzinach od 10.00 do 17.00. Realizacja programu profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa finansowanego ze środków budżetu Miasta w godzinach od 10.00 do 17.00 – na ul. 3 Maja zlokalizowany będzie **osteobus**. W ramach programu prowadzone będą **badania z wykorzystaniem FRAX kalkulatora ryzyka złamania osteoporotycznego, badania densytometryczne z konsultacją lekarską oraz działania edukacyjne**. Program kierowany jest do kobiet w wieku 65 lat i więcej, kobiet w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem oraz mężczyzn w wieku 75 lat i więcej.
- [\(Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej nr 1 w Rzeszowie\)](#) **bezpłatne porady zdrowotne lekarza specjalisty** w godzinach od 10.00 do 12.00 – dr n. med. Marek Sienicki Ordynator Klinicznego Oddziału Kardiologicznego z Pododdziałem Chorób Wewnętrznych, specjalista w dziedzinie choroby wewnętrzne; specjalista w dziedzinie kardiologia.
Badanie spirometrii w godzinach od 12.00-16.00.
Dodatkowo w godzinach od 10.00 do 16.00:
 - **możliwość pomiaru poziomu glukozy oraz ciśnienia,**
 - **instruktaż samobadania piersi,**
 - informacje na temat miejskiego programu profilaktyki raka piersi, programu wykrywania zakażeń wirusowego zapalenia wątroby typu C wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa czy medycyny podróży.
- [Centrum Medyczne Medyk](#) w godzinach od 10.00 do 17.00 zorganizuje **Klinikę Małego Medyka** - nauka udzielania pierwszej pomocy dla dzieci i dorosłych. Jak pomóc w zatrzymaniu krążenia, co to jest AED i jak go użyć, jak postępować w stanach zagrożenia życia. Stoisko informacyjne dotyczące miejskiego programu przeciwdziałania otyłości wśród dzieci, realizowanego we współpracy z Urzędem Miasta Rzeszowa.
Analiza składu ciała wraz z konsultacjami dietetyka (Międzynarodowe Centrum Integracji FENIKS).
- [Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Podkarpacki Oddział Wojewódzki](#) w godzinach od 10.00 do 17.00 **badanie poziomu cukru.**
- [Centrum Fizjoterapii Paśko](#) w godzinach od 10.00 do 14.00 w Międzynarodowym Centrum Integracji FENIKS dostępnych będzie **dwóch rehabilitantów, którzy będą wykonywać diagnostykę wad postawy i stóp.**

Przypominamy, że wszystkie zaplanowane dla mieszkańców atrakcje, badania, porady i konsultacje będą realizowane **nieodpłatnie**.

Pamiętajmy, że zdrowie jednej osoby wpływa na życie całej rodziny. Dbanie o siebie to też **odpowiedzialność za najbliższych** – dzieci, partnerów, rodziców. Osoby, które regularnie się badają, **żyją dłużej i zdrowiej**, ponieważ unikają ciężkich powikłań.

Zapraszamy do wzięcia udziału w akcji **Zdrowie w Twoich rękach – Profilaktyka dla Mieszkańców**