



Festyn Zdrow

Czy muzyka, taniec, zabawa i popisy żonglera mogą kojarzyć się z profilaktyką zdrowotną? Owszem, tak: na Bemowie były częścią prozdrowotnego festynu, który już po raz trzeci zorganizował nasz zespół lecznictwa otwartego. Odbył się on w przedostatnią letnią sobotę, 12 września br.

Bemowskie festyny prozdrowotne to uznane już przez mieszkańców połączenie profilaktyki z imprezą muzyczno-sportowo-kulturalną. Uczestniczą w nich co roku, od trzech już lat, mieszkańcy dzielnicy. Tym razem, ku zadowoleniu organizatorów, dopisała zarówno pogoda, jak i zaproszeni goście, a wśród nich burmistrz Bemowa Jarosław Dąbrowski.

Z myślą o ciele

Ideą, która od początku przyświeca organizowaniu festynów jest umożliwienie mieszkańcom naszej dzielnicy, zwłaszcza tym, którzy ze względu na pracę zawodową nie dysponują wolnym czasem w ciągu tygodnia, skorzystania z konsultacji specjalistycznych i programów profilaktycznych. W tym roku można więc było zasięgnąć porady lekarza internisty, pulmonologa, kardiologa, ortopedy, ginekologa, endokrynologa, urologa i pediatry. Można też było wykonać badanie EKG, spirometrię i badanie poziomu tlenu w wydychanym powietrzu, rentgen płuca, densytometrię oraz mammografię. Wszystkie konsultacje i badania były bezpłatne i bez wcześniejszych zapisów. Pacjenci z Bemowa korzystali też z realizowanych od dłuższego już czasu programów profilaktycznych: chorób układu krążenia i profilaktyki raka szyjki macicy. Dużym powodzeniem cieszył się rozpoczęty właśnie program bezpłatnych szczepień przeciwko grypie dla pacjentów powyżej 65 r.ż. Młodzi mieszkańcy Bemowa mogli wykonać to szczepienie, a także inne szczepienia profilaktyczne (m.in. przeciwko wzw ty-

pu B) po promocyjnych cenach. Badanie lekarskie poprzedzające każde szczepienie było oczywiście bezpłatne.

Wielu pacjentów zainteresowało się poradami dietetycznymi. Każda korzystająca z nich osoba mogła wykonać wcześniej analizę składu ciała, obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI) i ustalić, które grupy pokarmów są dla niej najważniejsze.

Fizjoterapeuci z naszych poradni rehabilitacyjnych mieli z kolei dla zainteresowanych m.in. instruktaże ćwiczeń zalecanych przy dolegliwościach bólowych, np. kręgosłupa. Wykonywali także zabiegi modną ostatnio metodą kinesiologicznego, bardzo skuteczną w leczeniu np. łokcia tenisisty.

Można było również zbadać słuch – audiogramy wykonywała firma Fonem zajmująca się doбором aparatów słuchowych.

Dużym zainteresowaniem młodzieży z bemowskich szkół cieszył się jak zwykle konkurs wiedzy o zdrowiu. Zorganizowano go dla uczniów gimnazjum i liceum. Młodzi ludzie mogli nie tylko popisać się wiedzą m.in. z zakresu profilaktyki zdrowotnej, ale też wykazać się praktycznymi umiejętnościami, np. jak radzić sobie, gdy ktoś z rówieśników potrzebuje pierwszej pomocy. Nagrody dla zwycięzców tradycyjnie już ufundowało m.st. Warszawa.

Tak jak przed rokiem, na terenie wokół przychodni ustawiono namioty, w których prezentowano działalność SZPZLO Warszawa Bemowo (m.in. szkoły rodzenia), dzielnicowych instytucji zajmujących się pomocą społeczną i edukacją oraz organizacji pozarządowych.

I z myślą o duchu

Na estradzie, ustawionej obok przychodni od strony ul. Czumy, występowali artyści amatorzy. Jako pierwsi zaprezentowali swoje taneczne dokonania bemowscy seniorzy. Potem pałeczkę przejęli najmłodszy mieszkańcy, członkowie zespołu wokarno-tanecznego Lazurki. Był też po raz





ie na Bemowie



pierwszy na naszym festynie prawdziwy żongler, który zachęcał wszystkich do zabaw zręcznościowych. W części artystycznej wystąpił także młody pieśniarz Krzysztof Janus.

Na placu przed przychodnią, od strony ul. Powstańców Śląskich, królowali z kolei najmłodsi. Ustawiono tam dla nich urządzenie do skoków na bungie i zjeżdżalnię. Chętnych, jak i podczas festynu w ubiegłym roku, było wielu.

Nie tylko najmłodsi, ale także dorośli mieszkańcy naszej dzielnicy bardzo interesowali się prezentowanymi podczas festynu działaniami służb policyjnych. Obecni na imprezie przedstawiciele Komendy Rejonowej Policji Warszawa Wola i Komisariatu Policji Warszawa Bemowo uchyliili rąbką tajemnicy i pokazali nie tylko sprzęt, ale i np. metody pobierania odcisków palca. Obok policyjnego motoru, który budził zachwyt najmłodszych, był także wóz strażacki z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Państwowej

Straży Pożarnej sąsiadującej z przychodnią przy ul. Czumy oraz karetka pogotowia firmy Falck. Można więc było spokojnie i bez pośpiechu obejrzeć wnętrza tych pojazdów.

Następny festyn za rok

O tym, że takie imprezy są potrzebne i rzeczywiście mają istotne znaczenie dla profilaktyki zdrowotnej świadczy choćby podsumowanie akcji badań densytometrycznych przeprowadzonej podczas tegorocznego festynu. Badaniu gęstości kości, o którym piszemy szerzej na s. 6, poddało się 25 osób w wieku od 40 do 75 lat, w tym 22 kobiety i 3 mężczyzn. Zaledwie u 5 z nich wynik był prawidłowy. *Aż u 13 pacjentów zmiany okazały się na tyle zaawansowane, że wymagają one konsultacji w naszej Poradni Osteoporozy* – powiedziała nam podsumowująca wyniki tych badań, radiolog, lek. med. Anna Ziemińska,



kieująca Pracownią RTG. Wczesne rozpoznanie choroby, w tym przypadku osteoporozy, czy np. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) w badaniu spirometrycznym i rentgenie płuc pozwala podjąć skuteczne leczenie i wyeliminować przykre następstwa.

Wrześniowy festyn SZPZO Warszawa Bemowo został zorganizowany dzięki dofinansowaniu Urzędu m.st. Warszawy. Sponsorami imprezy były także firmy: Baxter Polska, Fonem, sklep medyczno-zielarski mający swą siedzibę przy ul. Powstańców Śląskich 104, Farmax Polska, Synlab Polska, Sanofi Pasteur, MSD Polska, Hala Targowa Wola i GlaxoSmithKline.

Halina Guzowska