**Wydarzenie edukacyjno - profilaktyczne  
pn. „Seniorze na Zdrowie”**

**Organizator:** Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego przy współpracy z Regionalnym Centrum Naukowo Technologicznym w Podzamczu

**Termin:** 06 września 2024 r. godz. 9:00-14:00

**Miejsce wydarzenia:** Regionalne Centrum Naukowo Technologiczne w Podzamczu – Dwór Starostów Chęcińskich

**PLAN PRELEKCJI TEMATYCZNYCH**

|  |  |
| --- | --- |
| 9:00 | Powitanie uczestników. |
| 9:15—9:35 | ***,,Rola żywienia a jakość życia i stan zdrowia osób starszych”***  mgr Joanna Dziurzyńska, dietetyk kliniczny, psychodietetyk Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach |
| 9:35-9:55 | ***,,Higiena zdrowia psychicznego w kontekście uzależnień seniorów – od problemu do profesjonalnej pomocy”***  mgr Magdalena Matusiak-Hamera - certyfikowany specjalista terapii uzależnień, Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy |
| 9:55-10:15 | ***,,Rola aktywności fizycznej w profilaktyce osób starszych***”  mgr Anna Żelezik, fizjoterapeuta, Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze |
| 10:15-10:35 | ***„Stop manipulacji, Seniorze nie daj się oszukać – o bezpieczeństwie w dzisiejszych czasach”***  kom. Sylwia Sobczyńska – specjalista Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach |

**MIASTECZKO ZDROWIA**

1. **Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach zaplanował stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

* zapoznać się z materiałami edukacyjnymi z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki wybranych chorób,
* zapoznać się z materiałami edukacyjnymi z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom,
* zapoznać z symulatorami środków odurzających (alkogogle i narkogogle wraz z materiałami pomocniczymi),
* zapoznać się z materiałami edukacyjnymi dotyczącymi HIV/AIDS.

1. **Regionalne Centrum Naukowo Technologiczne w Podzamczu (RCNT) zaplanowało stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

* poznać ofertę edukacyjno-turystyczną Dworu Starostów Chęcińskich, Centrum Nauki Leonardo da Vinci oraz części medycznej RCNT,
* zobaczyć pokazy z wykorzystaniem ciekłego azotu,
* wziąć udział w konkursach z nagrodami.

1. **Świętokrzyski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach zaplanował stoisko edukacyjno - profilaktyczne na którym będzie można:**

* uzyskać informację na temat programów profilaktycznych refundowanych przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia,
* zapoznać z zakresem usług realizowanych przy stanowisku ds. profilaktyki i promocji zdrowia w Sali Obsługi Klientów NFZ,
* zapoznać się z bezpłatnym portalem AKADEMIA NFZ, na którym między innymi znajduje się kalendarz badań profilaktycznych, artykuły o profilaktyce oraz multimedia o zdrowych nawykach i aktywności fizycznej,
* dowiedzieć się o korzyściach z posiadania aplikacji mojeIKP praz mojeFizjo+,
* wyrobić Europejska Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego,
* skorzystać z profesjonalnego analizatora składu ciała wraz z omówieniem wyników, który określa m.in.: poziom tkanki mięśniowej, zawartość tkanki tłuszczowej, FFM – masa tkanki beztłuszczowej w kg, poziom tkanki trzewnej, zawartość wody w organizmie, masę kości, dobowe zapotrzebowanie na energię w kcal, wiek metaboliczny, BMI oraz masę ciała

1. **Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach zaplanowało stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

* dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego krwi,
* dowiedzieć się o programach profilaktyki onkologicznej realizowanych przez Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach,
* zapoznać się z materiałami edukacyjnymi.

1. **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze zaplanował stoisko edukacyjne, na którym będzie można:**

* skorzystać z indywidualnej edukacji z zakresu zachowań prozdrowotnych,
* skorzystać z profilaktyki najczęstszych chorób cywilizacyjnych jak np. otyłości czy cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, bezdechu sennego, diagnozowania i leczenia alergii,
* dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego krwi poziomu cukru we krwi, poziomu tlenku węgla w wydychanym powietrzu, szczytowego przepływu wydechowego (PEF).

1. **Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy zaplanowało stoisko edukacyjne na którym:**

* terapeuci zajęciowi pokażą i nauczą wykonywania ćwiczeń usprawniających pamięć,
* psycholog będzie wykonywał przesiewowe testy: Geriatryczna Skala Oceny Depresji oraz testy w kierunku możliwego występowania zaburzeń otępiennych.

1. **Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze zaplanowało stoisko edukacyjno-rehabilitacyjne na którym będzie można:**

* zapoznać się z materiałami informacyjnymi dotyczącymi Świętokrzyskiego Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze,
* skorzystać z zabiegów elektroterapii, laseroterapii i magnetoterapii, które posiadają działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz usprawniające.

1. **Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach zaplanował stoisko edukacyjne na którym będzie można skorzystać z konsultacji z:**

* dietetykiem w zakresie prawidłowego komponowania jadłospisu i jego roli w walce z wieloma schorzeniami związanymi z wiekiem, np. osteoporozą czy nadciśnieniem tętniczym,
* pielęgniarką w zakresie wykonywania podstawowych parametrów życiowych, w tym nauka prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i poziomu glukozy we krwi,
* ratownika medycznego w zakresie nauki postępowania w sytuacjach nagłych, takich jak: opatrywanie ran, omdlenia, śpiączki cukrzycowe.

1. **Komenda Wojewódzka Policji w Kielcach zaplanowała oraz stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

* zapoznać się z funkcjonowaniem Krajowej Mapy Bezpieczeństwa,
* zapoznać się materiałami profilaktycznymi nt. bezpieczeństwa seniorów,
* otrzymać opaski odblaskowe.

1. **Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Kielcach zaplanowała stoisko edukacyjne, na którym będzie można skorzystać z:**

* pomiaru tlenku węgla w wydychanym powietrzu u osób palących papierosy tradycyjne,
* pomiaru ciśnienia tętniczego krwi,
* analizy składu ciała za pomocą wagi TANITA,
* porad profilaktyczne na temat zdrowego stylu życia,
* dystrybucji materiałów edukacyjnych.

1. **Uzdrowisko Busko – Zdrój S.A. w Busku – Zdroju wesprze organizację wydarzenia poprzez przekazanie wody mineralnej Buskowianka – Zdrój.**