

Aktualności

29.05.2023 15:00

W poniedziałek 12 czerwca w Starostwie Powiatowym w Pszczynie odbędzie się konferencja „Pij wodę, żyj” poświęcona promocji i ochronie zdrowia osób starszych w powiecie pszczyńskim. Patronat nad wydarzeniem objęło Forum Seniorów Powiatu Pszczyńskiego.

Podczas spotkania specjalistka geriatriczki i chorób wewnętrznych dr n. med. Agnieszka Jabłeka, która posiada długoletni staż i doświadczenie w pracy z pacjentami geriatricznymi opowie o roli wody w organizmie człowieka oraz zasadach prawidłowego przyjmowania leków.

Spotkanie zostało podzielone na dwie części. W pierwszej uczestnicy spotkania dowiedzą się m.in. jaką rolę odgrywa woda w utrzymaniu zdrowia, jak rozpoznać objawy odwodnienia i zapobiec mu w okresie letnim. W drugiej części prowadząca opowie o tym, czym popijać leki, aby właściwie działały i jakie błędy najczęściej popełniamy przy ich przyjmowaniu. Każda część spotkania będzie trwała ok. 45 minut i zakończy się panelem dyskusyjnym.

Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne w postaci ulotek. - Niezależnie od tego, ile mamy lat musimy dbać o swoje zdrowie i przestrzegać zdrowych nawyków, jednak w pewnym wieku konieczne jest wprowadzenie odpowiednich zmian. W przypadku seniorów ważna jest prawidłowa edukacja. Wspólnie z członkami Forum Seniorów przygotowaliśmy konferencję, której celem jest zmotywowanie seniorów do świadomego dbania o własne zdrowie - mówi Barbara Bandoła, starosta pszczyńska.

Na spotkanie zapraszamy przedstawicieli organizacji zrzeszających seniorów, osoby starsze i ich opiekunów zainteresowanych powyższą tematyką. Konferencja „Pij wodę, żyj” odbędzie się w poniedziałek 12 czerwca o godz. 10.00 w sali sesyjnej w Starostwie Powiatowym w Pszczynie, ul. 3 Maja 10. Udział w spotkaniu ze zdrowym poczęstunkiem jest bezpłatny.

Program konferencji „Pij wodę, żyj”

1. Godz. 10.00 „Rola wody w organizmie człowieka”

- skład ciała ludzkiego - ile człowiek zawiera wody,
- rola wody w organizmie człowieka - metabolizm,
- rola wody w utrzymaniu zdrowia,
- właściwe nawadnianie osób zdrowych,
- właściwe nawadnianie osób z chorobami przewlekłymi,
- rozpoznawanie objawów odwodnienia,
- zapobieganie odwodnieniu organizmu w okresie letnim.

2. Ok. 11.00 „Czym popijać leki, żeby właściwie działały”

- rozpuszczanie leków w organizmie człowieka,
- losy leku w organizmie- metabolizm i jego wydalanie z organizmu,
- znaczenie prawidłowego przyjmowania leków,
- najczęstsze błędy w przyjmowaniu leków,
- czym i dlaczego nie należy popijać leków,
- zasady prawidłowego przyjmowania leków na co dzień.

Źródło: Powiat Pszczyński