

# Spotkania, porady, szczepienia – ruszają kolejne miejskie programy profilaktyczne

Już po raz kolejny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Megrez w Tychach rozpoczyna realizację projektu finansowanego ze środków Miasta Tychy dotyczącego depresji oraz programu skierowanego do pełnoletnich kobiet o propagowaniu zdrowego stylu życia.

Tyscy seniorzy będą mogli się z kolei zaszczepić – właśnie ruszył program profilaktycznych szczepień przeciwko grypie dla osób powyżej 65 roku życia w Tychach. Oprócz tego miasto finansuje rocznie kilkanaście innych programów za blisko 3,5 miliona złotych.

Depresja jest chorobą, a nie chandrą czy oznaką słabości i może spotkać każdego bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, status materialny czy społeczny.

– We współczesnym świecie depresja dotyka coraz więcej osób: dotyka znanych i nieznanymi, gwiazdy i „zwykłych” ludzi. Jest to poważny stan. Choroba ta często upośledza funkcjonowanie i może na jakiś czas wyłączyć z aktywnego życia, zwłaszcza gdy nie zostaje właściwie zdiagnozowana i nie jest leczona – mówi psycholog szpitalny Eliza Cieślikowska.

Z roku na rok obserwuje się wzrost zachorowań na depresję u dzieci i młodzieży. Niepokojący wydaje się również fakt, że średnia wieku, w którym diagnozuje się depresję coraz bardziej się obniża.

Dlatego powstał projekt pod nazwą: „Działania edukacyjno-informacyjne w zakresie promocji zdrowia psychicznego i

zapobiegania zaburzeniom psychicznym oraz szkolenia w zakresie promocji zdrowia psychicznego”, który został podzielony na trzy działania: spotkania z uczniami tyskich szkół ponadpodstawowych, szkolenia m.in. dla lekarzy rodzinnych, pielęgniarek środowiskowych, nauczycieli i pedagogów oraz kampanię informacyjno-edukacyjną dla mieszkańców miasta Tychy. Program będzie realizowany do końca 2019 roku.

Stowarzyszenie Trzeźwość Życia z Tychów będzie z kolei realizowało projekt: „Zanim będzie za późno. Trzyście powodów do rozmów”. Program skierowany jest do rodziców dzieci mających trudności z wyrażaniem emocji, radzeniem sobie ze złością, skłonnych do zachowań autoagresywnych czy zagrożonych próbami samobójczymi.

Celem projektu jest pomoc w budowaniu atmosfery bezpieczeństwa i zrozumienia pomiędzy rodzicem a nastolatkiem poprzez realizację celów szczegółowych. W ramach programu zaplanowano 12 spotkań profilaktyczno-edukacyjnych oraz konsultacje indywidualne z prowadzącą warsztaty w ramach działalności Stowarzyszenia „Trzeźwość Życia”. Program będzie realizowany w Tychach do końca 2019 roku.

Do tyskich seniorów skierowany jest „Program profilaktycznych szczepień przeciwko grypie dla osób powyżej 65 r.ż. w mieście Tychy”. W ramach programu od 18 września do 5 grudnia br. seniorzy przewlekle chorzy i/lub o niskich dochodach mogą skorzystać z bezpłatnej edukacji oraz szczepień w Centrum Medycznym Hipokrates (ul. Gen. de Gaulle’a 49) oraz w przychodni CM Hipokrates (ul. Wspólna 3). Umawianie wizyt lekarskich przed szczepieniem pod numerem telefonu: 32 411 66 40.

Projektem, który rozpocznie się w październiku, jest program pn: „Propagowanie zdrowego stylu życia kobiet poprzez upowszechnianie aktywności fizycznej oraz edukację w zakresie profilaktyki problemów zdrowotnych układu moczowo- płciowego” skierowany do kobiet powyżej 18 roku życia, mieszanek miasta

Tychy. Zaplanowano 6 spotkań wykładowo-ćwiczeniowych trwających przez 6 tygodni.

– Spotkania będą się odbywać w sali Przyszpitalnej Szkoły Rodzenia w Megrez Sp. z o.o. Zaplanowano m.in. wykłady, panele dyskusyjne, instruktaże z omówieniem ćwiczeń oraz zaopatrzenie uczestniczek projektu w materiały edukacyjne – mówi Marzena Ferenc z UM Tychy.

Spotkania edukacyjne rozpoczynają się od 7 października 2019r. Zainteresowane osoby mogą zgłaszać chęć udziału w projekcie w Megrezie Sp. z o.o. w Tychach (ul. Edukacji 102, tel. 32 32 55 280).

– Zachęcamy mieszkańców naszego miasta do korzystania z miejskich programów profilaktycznych. Tworzymy je po to, by pomagać i wspierać osoby, które tej pomocy potrzebują. Ich zakres jest bardzo szeroki – od pomocy dzieciom i rodzicom w radzeniu sobie ze stresem i agresją przez przeciwdziałanie alkoholizmowi i narkomanii po szczepienia dla seniorów. Staramy się odpowiadać na potrzeby mieszkańców i mam nadzieję, że dzięki tym programom życie wielu osób staje się łatwiejsze – mówi Maciej Gramatyka, zastępca prezydenta Tychów ds. społecznych.