

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

2^η Εβδομάδα Προαγωγής Υγείας από το ΠΥΣΤΕΤ στον Δήμο Τανάγρας:

Σωματική Δραστηριότητα για Όλους, 13 – 17 Μαρτίου 2017

7 Μαρτίου 2017–Το Παρατηρητήριο & Κέντρο Προαγωγής Υγείας Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας στον Δήμο Τανάγρας (ΠΥΣΤΕΤ) διοργανώνει από 13 έως 17 Μαρτίου τη δεύτερη Εβδομάδα Προαγωγής Υγείας, με κεντρικό θέμα **τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας στη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας μας.**

Ειδικοί προαγωγής υγείας, καθηγητές φυσικής αγωγής, γυμναστές και διατροφολόγοι θα παρέχουν χρήσιμες συμβουλές για τη βελτίωση της σωματικής δραστηριότητας και τον περιορισμό του καθιστικού τρόπου ζωής και θα παρουσιάσουν ασκήσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε ηλικίας. Οι ενημερωτικές δράσεις και οι εκδηλώσεις, με θέμα «Σωματική δραστηριότητα για Όλους» απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες και θα πραγματοποιηθούν σε διάφορες περιοχές του Δήμου (Ασωπία, Σχηματάρι, Αγ. Θωμάς, Δήλεσι, Άρμα).

Το Πρόγραμμα των εκδηλώσεων

Δευτέρα 13/3, 18:00 – 19:30: Δημαρχείο Άρματος, Ενημερωτική Εκδήλωση για το κοινό: «Σωματική Δραστηριότητα για Όλη την Οικογένεια»

Τρίτη 14/3, 18:00 – 19:30: ΚΑΠΗ Αγίου Θωμά, Ενημερωτική Εκδήλωση για το κοινό: «Σωματική Δραστηριότητα για Όλη την Οικογένεια»

Τετάρτη 15/3, 17:45 – 19:15: Ενοριακό Κέντρο Ασωπίας, Ενημερωτική Εκδήλωση για το κοινό: «Σωματική Δραστηριότητα για Όλη την Οικογένεια»

Πέμπτη 16/3, 18:00 – 19:30: ΚΑΠΗ Δηλεσίου, Ενημερωτική Εκδήλωση: «Σωματική Δραστηριότητα στην Τρίτη Ηλικία»

Παρασκευή 17/3, 17:45 – 19:15: ΚΑΠΗ Σχηματαρίου, Ενημερωτική Εκδήλωση: «Σωματική Δραστηριότητα στην Τρίτη Ηλικία»

Στις Εβδομάδες Προαγωγής Υγείας, που διοργανώνει σε τακτά χρονικά διαστήματα το ΠΥΣΤΕΤ, οι κάτοικοι ενημερώνονται για σημαντικά θέματα που αφορούν την υγεία μας, όπως η υγιεινή διατροφή και η πρόληψη της παχυσαρκίας, η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, η πρόληψη έναρξης και η διακοπή του καπνίσματος, κ.ά. Αναφορικά με τη σωματική δραστηριότητα που αποτελεί το κεντρικό θέμα των εκδηλώσεων της 2^{ης} Εβδομάδας, έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και άλλων νοσημάτων. Επιπλέον, προστατεύει από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα, ενώ σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Αντίθετα, ο καθιστικός τρόπος ζωής και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας (π.χ., παρακολούθηση τηλεόρασης, ενασχόληση με τον υπολογιστή) σχετίζεται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 κ.ά.

Το ΠΥΣΤΕΤ αποσκοπεί στην προστασία και προαγωγή υγείας των κατοίκων και των εργαζομένων του Δήμου Τανάγρας, μέσω της έγκαιρης αναγνώρισης σοβαρών προβλημάτων υγείας που παρουσιάζουν αυξημένη συχνότητα και πιθανόν σχετίζονται με την περιβαλλοντική ρύπανση, αλλά και μέσω συστηματικών δράσεων ενημέρωσης για θέματα δημόσιας υγείας. Στην παρούσα φάση, η επιστημονική ομάδα του ΠΥΣΤΕΤ επικοινωνεί τηλεφωνικά με τους κατοίκους του Δήμου Τανάγρας και τους **καλεί να συνεργαστούν, συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο υγείας**. Οι πληροφορίες που συλλέγονται είναι εμπιστευτικές και αξιοποιούνται μόνο για επιστημονικούς και στατιστικούς σκοπούς, με σκοπό την προαγωγή της υγείας των κατοίκων του Δήμου Τανάγρας και της ευρύτερης περιοχής. Η συμμετοχή όλων των κατοίκων σε αυτή τη διαδικασία είναι πολύ σημαντική.

Στο πλαίσιο συνεχούς ενημέρωσης του κοινού λειτουργεί **γραμμή επικοινωνίας στο 22620-31440**, όπου οι κάτοικοι έχουν τη δυνατότητα να αναφέρουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουν και μπορεί να σχετίζεται με την περιβαλλοντική ρύπανση, να λαμβάνουν σχετική πληροφόρηση από ιατρούς ή να ενημερώνουν για θέματα Δημόσιας Υγείας που τους ανησυχούν.

Το έργο του ΠΥΣΤΕΤ υλοποιείται από το Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), με τη χρηματοδότηση της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας και σε συνεργασία με τον Δήμο Τανάγρας.

Περισσότερες Πληροφορίες:

pystet.med.uoa.gr

www.facebook.com/pystet