

Wykład pani dr. Beaty Budziszewskiej w dniu 04.02. 2017 r.

*Zdrowie jest najważniejsze -- GUTW Redzikowie*

Niektórzy mówią, że muzyka łączy pokolenia. Jeśli wzbudzi ona zainteresowania wszystkich, to niewątpliwie będzie to prawda. Nieprostą przecież sztuką jest rozbudzić zainteresowanie osób w zróżnicowanym wieku. Skąd wiedzieć, co będzie dla nich najważniejsze, co rozbudzi wyobraźnię, wywoła pozytywne emocje i pozostawi ubogaconym w wiedzę? Skąd więc młoda lekarka wiedzieć ma, jakie zagadnienia zainteresują dojrzałych słuchaczy Jej wykładu? Najprościej byłoby o to zapytać. Ale kogo? Jak to kogo - własną Babcie!

Tak też Babcia pani doktor Beaty Budziszewskiej podpowiedziała, co zrobić by przygotowywany wykład zainteresował dojrzałych słuchaczy. Babcia poradziła, by prelegentka rozmawiała o tym, o czym rozmawia z nią na co dzień, w czym jej radzi, na co jej zwraca szczególną uwagę, o czym jej chce przypomnieć. I tak się stało. Zainspirowany słowami Babci wykład dr Budziszewskiej, który odbył się 4 lutego dla słuchaczy Gminnego Uniwersytetu III Wieku wzbudził wyjątkowy aplauz. I połączył pokolenia.

Dr Budziszewska przekazała słuchaczom tę część swojej medycznej wiedzy, która ich prawdziwie zainteresowała. Poruszyła bowiem zagadnienia profilaktyki zdrowia i troski o swoje dobre samopoczucie. Wskazała rzeczy, o których nie powinno się zapominać w dojrzałym wieku, planując swoją codzienność i nie zapominając o regularnych kontrolach stanu zdrowia. Zwróciła uwagę na ważność aktywności fizycznej, która pomaga zachować młodość i dobre samopoczucie, obniżając m.in. ciśnienie krwi, wspierając walkę z otyłością i cukrzycą oraz innymi dolegliwościami, również całkiem poważnymi.

Przypomniała też o konieczności okresowych badań profilaktycznych, które ułatwiają uchwycenie problemów zdrowotnych na wstępnym etapie, w którym istnieje znacznie większa możliwość całkowitego ich usunięcia czy nawet uniknięcia. Niezależnie od płci pacjenta jako bardzo ważne wskazała wykonywanie badania okulistycznego i słuchu (raz w roku), stomatologicznego (co pół roku), kardiologicznego lub też ogólnego badania krwi i poziomu hormonów tarczycy (raz na 1-2 lata) czy też gęstości kości (po 65 roku życia). Lekarka zwróciła też szczególną uwagę na profilaktyczne badania w kierunku schorzeń typowych dla mężczyzn - badanie prostaty (raz w roku) czy jąder (u lekarza raz na 3 lata } Kobietom po 50-tym roku życia wskazała ważność kontroli zdrowia poprzez badanie ginekologiczne, cytologię i USG (raz w roku) czy mammograficzne raz na 2 lata.

Dzień 4 lutego był dla słuchaczy Gminnego Uniwersytetu III wieku dniem ważnych i ciekawych informacji przekazanych w bardzo przystępnej i interesującej formie. I oby tak dalej :)asz