

Akcija kontrolirajmo svoje zdravlje

Irena Car Čuljak

Povodom 18. Sportskog susreta zajednice umirovljenika zagrebačke županije održana je akcija „Kontrolirajmo svoje zdravlje“.

Akcija je provedena 15. i 16. rujna podno Sljemenske skijaške staze, na području općine Bistra na inicijativu patronažne sestre Irene Car Čuljak. Svi sudionici susreta imali su mogućnost provjeriti razinu šećera u krvi, izmjeriti krvni tlak te dobiti nutricionističke savjete kako poboljšati svoju prehranu. Projekt je zamišljen kao poticaj sustavnoj brizi za unapređenje i očuvanje zdravlja s naglaskom na što dužu i vitalniju starost.

Vrijednost ove akcije prepoznali su i prisutni umirovljenici pa je za vrijeme održavanja susreta oko 1.000 ljudi provjerilo razinu šećera u krvi, izmjerilo krvni tlak i dobilo nutricionističke savjete o prehrani. Uz kontrolu svaki umirovljenik nagrađen je i prigodnim poklonom koje su nam pomogli osigurati lokalni sponzori.

Mnogi umirovljenici nisu ni znali za povišene vrijednosti šećera u krvi i krvnog tlaka, tako da ne čudi podatak da nam se nakon nekoliko dana javilo dvadesetak novootkrivenih dijabetičara i hipertoničara sa zahvalom.

Potpora, pomoć i motivacija u provođenju akcije pružena je od strane općine Bistra tako da će ovaj projekt postati tradicija i samo jedan u nizu, kojima ćemo potaknuti naše građane na kontrolu, očuvanje i unapređenje zdravlja.



Slika 1. Akciji se priključio i načelnik općine Bistra, gosp. Krešimir Gulić



Slika 2. Mjerenje krvnog tlaka



Slika 3. Mjerenje razine šećera u krvi



Slika 4. Volonteri akcije „Kontrolirajmo svoje zdravlje“