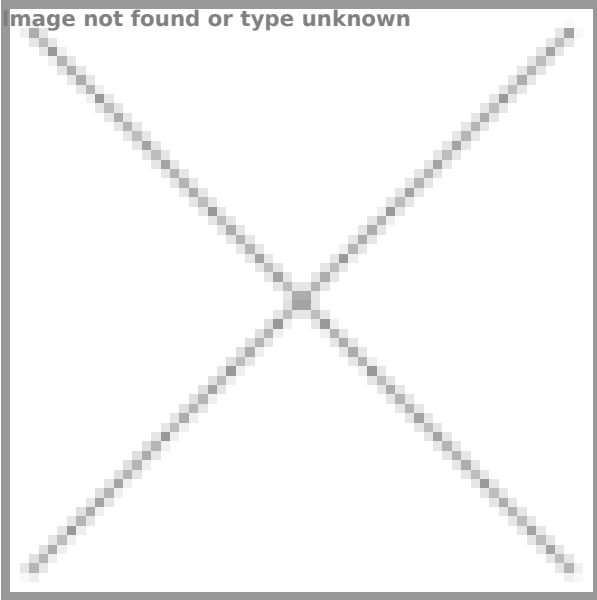


ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM



Funkcjonariusze Służby Więziennej zwracają szczególną uwagę, aby organizując oddziaływania resocjalizacyjne dla osób odbywających karę pozbawienia wolności kłaść nacisk na promocję zdrowia, również tą związaną z profilaktyką walki z nowotworami. Z tej okazji organizują m.in. różnego rodzaju kampanie informacyjne i propagujące zdrowy styl życia, w tym także tego więziennego.

4 lutego - Światowy Dzień Walki z Rakiem

To dobra okazja, aby przypomnieć, że tym, co najcenniejsze w naszym życiu jest zdrowie. A wśród tych, co nam je zabiera, są nowotwory, dlatego funkcjonariusze Służby Więziennej zwracają szczególną uwagę, aby organizując oddziaływania resocjalizacyjne dla osób odbywających karę pozbawienia wolności kłaść nacisk na promocję zdrowia, również tą związaną z profilaktyką walki z nowotworami. Z tej okazji kadra penitencjarna organizuje m.in. różnego rodzaju kampanie informacyjne i propagujące zdrowy styl życia, w tym także tego więziennego, bo nie bez przyczyny mówi się, że „w zdrowym ciele, zdrowy duch”.

Światowy Dzień Walki z Rakiem został ustanowiony na Światowym Szczycie Walki z Rakiem w Paryżu, zorganizowanym przez dyrektora generalnego UNESCO i Prezydenta Francji. Nadrzędnym celem jego obchodów jest zwrócenie uwagi na zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych.

Edukacja

Wzbogacanie wiedzy osadzonych o własnym zdrowiu, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie to podstawa edukacji zdrowotnej w jednostce penitencjarnej. Edukacja zdrowotna jest procesem, w którym skazani mogą nabyć wiedzę na temat tego jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki. Promocja zdrowia oddziałuje na system społeczny. To proces wzajemnie ze sobą powiązanych elementów, w którego zakres wchodzi wiedza o zdrowiu związana z funkcjonowaniem własnego organizmu, umiejętność zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Profilaktyka

Aby zminimalizować ryzyko zachorowania na raka trzeba dbać o zdrowie. Stąd wiele inicjatyw podejmowanych w

ramach tego święta mających na celu budowanie większej świadomości onkologicznej poprzez zmniejszenie śmiertelności dzięki działaniom edukacyjnym prowadzonym w jednostkach penitencjarnych. Jest to doskonała okazja do przypomnienia, jak ważna w zapobieganiu chorobom nowotworowym jest profilaktyka. Duże znaczenie ma odżywianie i tryb życia, właściwa dieta, aktywność fizyczna, rzucenie palenia, ograniczenie używek.

Niektórzy ze względu na swój styl życia mają znacznie większe ryzyko rozwoju tej choroby niż inni. Wiadomo, co może zwiększać lub zmniejszać to niebezpieczeństwo, lecz wciąż nie wiadomo, które osoby narażone na czynniki rakotwórcze zachorują na raka. Nie ulega jednak wątpliwości, że połowy zachorowań na nowotwory można uniknąć dzięki stosowaniu się do wskazówek zawartych w europejskim kodeksie walki z rakiem, które zawierają porady, pomocne w prowadzeniu zdrowego stylu życia i obniżeniu ryzyka zachorowania na raka. Doskonale wiadomo, że szerzenie świadomości na temat chorób nowotworowych oraz badanie się w ich kierunku może uratować życie.

Tekst/ zdjęcie: mjr Agnieszka Wollmann