

Протокол от среща на ГСС

Населено място: с. Добрич, община Димитровград

Дата: 10.09.2015г.

Дискутиран проблем/тема: Социално значими заболявания и причината за тях

Описание на проблема: Изброените заболявания са широко разпространени сред възрастните хора и поради това здравните беседи във връзка с тези заболявания са много полезни.

Обсъждане и коментари в групата, идеи и предложения за справяне с проблема: Жанета Динева – медицинска сестра и диетолог запозна групата с някои заболявания и причините за тях. По време на дискусиата бе споменато, че начина на живот и храненето са основни причини за тези заболявания. ГМО и некачествената мая правят хляба изключително вреден. Бонка Санкова каза, че има хлебопекарна и сама си прави хляба, но тъй като маята е вредна и хляба и не е напълно здравословен. Антоанета Петрова съобщи, че ръжения хляб също е нездравословен и съдържа много бои и оцветители. Станка Димитрова каза, че навремето, когато сами са си приготвяли храната, хората са били по здрави. Размениха се рецепти за здравословни храни.

Взето общо решение за разрешаване на проблема/ планирани действия: Обсъди се, че по-здравословното хранене ще намали риска от тези заболявания, а също и по-добрата информираност. Предложени бяха рецепти и храни, с които можеш да замениш някои вредни такива. Беше дадено предложение да се направи кулинарна среща със здравословни храни.

Ангажирани лица: Цялата група за самопомощ и солидарност.

Предприети действия: Описани бяха хипертонията, сърдечно съдовите заболявания и диабета и основните причини за тях. Проведената беседа имаше за цел да повиши информираността на хората за тези заболявания и за по-добра превенция на тези заболявания.

Постигнати резултати: Участниците в групата научиха много за хипертонията, сърдечно съдовите заболявания и диабета, какви са причините за тези заболявания, как можем да се предпазим от тях, какъв хранителен режим е подходящ, кои храни са особено вредни.

Дата: 28.09.2015г.

Изготвил: Жанета Динева