



Vital Forum 2014

Polkom potrzebny jest „zdrowy egoizm”

Ponad 60 znamienitych prelegentów i 350 uczestników z całej Polski wzięło udział w Vital Forum – ogólnopolskiej debacie nad zdrowiem kobiet. Paneliści – eksperci z wielu obszarów medycyny, a także przedstawiciele samorządów lokalnych i organizacji pozarządowych – zastanawiali się, w jaki sposób skłonić kobiety do zadbania o siebie. – *Kobiety powinny się nauczyć zdrowego egoizmu. A mają się od kogo uczyć – od mężczyzn* – radził socjolog Tomasz Sobierajski.

Ze zrealizowanych na potrzeby Vital Forum filmowych sond przeprowadzonych wśród mieszkank Mazowsza wyłania się obraz statystycznej Polki: świadomej konieczności zmiany diety, regularnego wykonywania badań, ale odkładającej swoje potrzeby „na później”, kobiety zmęczonej, zestresowanej, dźwigającej na barkach problemy całej rodziny. Taki obraz potwierdzają statystyki, które można znaleźć w ra-

porcie „Polki 2013 – zdrowie i jego zagrożenia” leżącym u genezy Vital Forum. Wnioski są paradoksalnie proste: Polki powinny częściej uprawiać sport dostosowany do swojego wieku i możliwości, pamiętać o regularnych posiłkach i świadomym wyborze produktów podczas zakupów, rzucić palenie – przyczynę coraz liczniej diagnozowanego raka płuc, a także częściej korzystać z porad specjalistów,

gdy zbyt długo czują smutek i przygnębienie. Jak do tego doprowadzić? Wszyscy są zgodni, że niezbędna jest zmiana polityki zdrowotnej państwa, np. rozwiązanie problemu ograniczenia dostępu do programów profilaktycznych dla kobiet po 69. roku życia czy wprowadzenie obowiązkowych badań dla kobiet w ramach badań pracowniczych. Ważna jest również współpraca samorządów lokalnych z organizacjami pozarządowymi oraz biznesem na rzecz edukacji prozdrowotnej. I na koniec: konieczna jest zmiana priorytetów w podejściu kobiet do swojego zdrowia, świadomość, że dzisiejsze zaniedbania doprowadzą do nieodwracalnych szkód w organizmie i psychice.

Jednym z tematów Vital Forum były nowotwory, m.in. rak płuca, ponieważ w Polsce rocznie ponad 6 tys. kobiet słyszy taką diagnozę. Jak podkreślał prof. Zatoński z Centrum Onkologii w Warszawie, rak płuca to schorzenie, które występuje prawie wyłącznie wśród palaczy tytoniu. Zwrócił on uwagę na niebezpieczeństwa związane z marketingiem papierosów typu „slim”, który zachęca kobiety do palenia poprzez stwarzanie pozorów mniejszej szkodliwości. Takie podejście do „mody” i sposobów na przynależność do jakiejś grupy społecznej jest błędne. Podobnie jak poddawanie się presji otoczenia dotyczącej np. pięknego wyglądu. – *Nadmierna ekspozycja ciała na słońce przyspiesza proces starzenia się skóry i zwiększa ryzyko powstawania groźnych chorób. Dlatego tak ważne jest stosowanie odpowiednich preparatów, które będą ją chronić i dostarczać*



Na zdjęciu od lewej: Katarzyna Urbańska, prof. Marek Naruszewicz, doc. Anna Posadzy-Mańczyńska, prof. Danuta Czarnecka. Prowadzi Wojciech Jagielski

najpotrzebniejszych składników – podkreślała dr n. farm. **Katarzyna Rogiewicz**, z-ca dyrektora Pionu Badań i Rozwoju firmy Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris. Z kolei o diecie i zdrowym żywieniu mówiła **Agnieszka Piskała**, starszy specjalista ds. żywienia Nestlé Polska, partnera Vital Forum. – *Zdrowe odżywianie to filozofia, sposób myślenia i życia. Wrogiem polskiej kuchni jest „żywnieniowa niewiedza” i zamęt informacyjny, co absolutnie nie powinno nas zwalniać z dbania o własne zdrowie. Dlatego kobieta, robiąc codzienne zakupy, powinna starannie czytać etykiety i wszelkie informacje na opakowaniu – apelowała.*

Wiele miejsca poświęcono także chorobom układu krążenia oraz chorobom przewlekłym, takim jak depresja czy reumatoidalne zapalenie stawów, które wprawdzie nie prowadzą wprost do śmierci, ale zdecydowanie obniżają jakość życia kobiet. Zbyt późna diagnoza zwiększa też koszty społeczne.

Twórcy i uczestnicy Vital Forum podkreślali, że zdrowa i witalna Polka to Polka przezorna, która racjonalnie myśli o przyszłości. – *Polki koncentrują się na dbaniu o dom i rodzinę. Zapominają jednak o sobie. A przecież jeżeli nie zadbają o siebie i swoje zdrowie, to nie będą mogły zadbać o najbliższych. Należy więc uświadomić kobietom, że tak samo ważne jak rodzina są one same* – podkreślała **Marta Pokutycka-Mądrała**, dyrektor ds. komunikacji korporacyjnej firmy ING Życie, która była partnerem strategicznym wydarzenia. – *Panie powinny troszczyć się o swoje zdrowie w różnych aspektach: medycznym, psychologicznym oraz finansowym. Zabezpieczenie finansowe na wypadek poważnej choroby daje możliwość szybszego podjęcia leczenia, a także poczucie bezpieczeństwa, że cokolwiek się stanie, chory i jego rodzina otrzymają wsparcie.* Środowisko medyczne podczas Vital Forum reprezentowali m.in. prof. **Antonina Ostrowska**, prof. **Danuta Czarnecka**, prof. **Anna Członkowska**, prof. **Violetta Skrzypulec-Plinta**, prof. **Maciej Krzakowski**, prof. **Aleksan-**



Gość specjalny Vital Forum dr Irena Eris



Na zdjęciu od lewej: Janusz Michalak, dr Michał Feldman, dr Edyta Figurny-Puchalska – prowadzenie Klara Klinger-Kosmala

der Araszekiewicz i prof. Cezary Szczylik. Większość znamienitych ekspertów zasiada w radzie programowej Fundacji MSD dla Zdrowia Kobiet, która była współorganizatorem wydarzenia.

Uczestnicy marcowej debaty wierzą, że zdobyta podczas dyskusji wiedza oraz zaprezentowane przykłady działań prozdrowotnych przełożą się na ich realizację w polskich miastach i gminach. – *Z chęcią pomożemy i będziemy kibicować samorządom, które będą chciały wdrażać programy profilaktyczne zainspirowane naszą debatą. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku zaprezentujemy takie przykłady – zapowiedział Marek Kustosz, współorganizator Vital Forum.*

Dwudniową debatę w warszawskim hotelu Westin uświetnił **bankiet „Kobiece granie”**, podczas którego wystąpiła **Patrycja Markowska**. Można było także podziwiać wernisaż **Małgorzaty Bańkowskiej** oraz pokaz mody rajstop z najnowszej kolekcji marki **Adrian**.

Organizatorami Vital Forum byli: Fundacja MSD dla Zdrowia Kobiet, CAE Agency, F2F Evolution, Fama PR i Musicart. Partnerami wydarzenia zostały firmy: ING Życie (Partner Strategiczny), Adrian Fabryka Rajstop (Partner Generalny), Laboratorium Kosmetyczne dr Irena Eris, Nestle oraz LOT. Patronat medialny objęło wydawnictwo **Termedia**.

Monika Dubec