

---

# VIII Konferencja „Jak mądrze żyć w wieku dojrzałym”

Data publikacji: 14.03.2025 16:15

Już po raz ósmy Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku razem ze Starostwem Powiatowym w Cieszynie zaprosiło na Konferencję „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”.

□

Odbyła się ona 13 marca w sali konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. Tym razem pierwsze skrzypce grała urologia.

**– Na nasze wykłady tematyczne czy plenarne nie zapraszamy lekarzy, dlatego kilka lat temu, jeszcze przed wybuchem pandemii koronawirusa, postanowiliśmy organizować konferencje na temat zdrowia nas, seniorów** – wyjaśniła Lucyna Bałandziuk, prezes zarządu Cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku, który skupia 400 osób. **– W ciągu tych kilku lat przebrnęliśmy praktycznie przez wszystkie działy medycyny, bez laryngologii. Były na przykład konferencje na temat kardiologii, pulmonologii, ginekologii, ale także refleksologii czy ziołolecznictwa. Z jednej strony chodzi o spotkanie twarzą twarzą z lekarzem, który w przystępny sposób wyjaśnia, jak dbać o zdrowie, z drugiej – co jest równie ważne, a może najważniejsze, o spotkanie seniorów. To zawsze okazja do dyskusji z fachowcami i między sobą, tym bardziej że w naszym wieku nie mamy już tajemnic** – dodała pani Lucyna.

W środę 13 marca lek. med. Krzysztof Kubicki z Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej Szpitala Śląskiego w Cieszynie mówił „jak może pomóc urolog w wieku dojrzałym”. Choć jak zauważyła występująca po nim Ewa Kędziarska-Muras, w czasie wystąpienia lekarza niektórzy mieli nietęgą minę, nie o straszenie chodziło, ale edukację. Całe wystąpienie specjalisty od urologii sprowadzało się do tego, żeby nie bagatelizować żadnych objawów. Jako przykład Kubicki wskazał na pojawienie się krwi w moczu. – Taki krwawy mocz nie pojawi się po wypiciu soku z buraków, dlatego czym prędzej udajmy się do lekarza – zachęcał. Przekonywał także, że – choć może się to niektórym wydawać trudne do pojęcia – można żyć bez pęcherza moczowego. Mówił także, żeby nie „konsultować” wyników w internecie, ale u lekarza specjalisty.

Z kolei Ewa Kędziarska-Muras zapewniała, że wszyscy pacjenci, którzy trafiają na urologię w cieszyńskim szpitalu, są otoczeni najlepszą opieką. – Tak jak powiedział pan doktor, słuchajcie lekarzy, a ja dodam, żebyście słuchali też nas – apelowała pielęgniarka.

Całość została uzupełniona wystąpieniem fizjoterapeutki uroginekologicznej, Natalii Lekacz.



**Powiat Cieszyński**

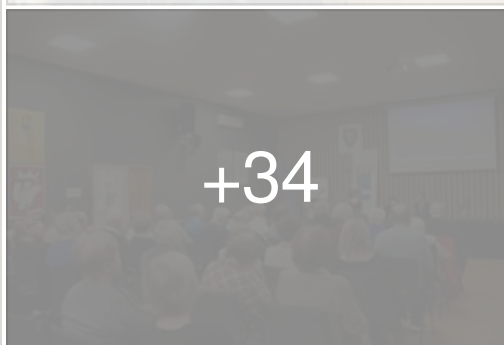
about 2 months ago



VIII Konferencja „Jak mądrze żyć w wieku dojrzałym” – zdrowie i edukacja seniorów 🇵🇱 🗣️

📅 14 13 marca w Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie odbyła się kolejna edycja konferencji organizowanej przez Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku i Starostwo Powiatowe w Cieszynie. Tematem przewodnim była urologia, a eksperci podkreślali znaczenie profilaktyki i regularnych badań.

👤 Lek. med. Krzysztof Kubicki mówił o konieczności szybkiego reagowania na objawy chorób urologicznych... [See more](#)



👍 16    💬 2    ➦ 2

– ***Cieszymy się nie niezmiernie, że tak licznie przyjęliście państwo zaproszenie. Pokazuje to, że chcecie być silni, wiecznie zdrowi i młodzi oraz długo i szczęśliwie żyć*** – mówiła na otwarciu wydarzenia Beata Macura, członek zarządu Powiatu Cieszyńskiego, która życzyła także wszystkim dużo zdrowia.

O tym, że takie spotkania mają sens, świadczy przykład jeden ze słuchaczek UTW, która po spotkaniu z okulistą poszła na operację zaćmy w Szpitalu Śląskim. – Przekonałam się do okulistyki w naszej placówce i z tego, co wiem, zrobiło tak więcej osób – powiedziała nam.

W każdej konferencji uczestniczy ponad 100 osób i nie inaczej było w środę.