

Hea.....



**Oled tubli, et söendasid osaleda Mihklipäeva
Kepikõnnil, 29.09..2004**

**Mare Tetsmann
Efeline Liiv
Madis Veskimägi**

**Olgu see sündmus avalöögiks Tõstamaa
Tervisekoolile, mis on avatud kõigile
soovijatele !!!**

Mõtteid tervisekoolist

- Hea tervis on kingitus, kuid selle hoidmine heana sõltub meist endist, meie eluviisist ja teadmistest
- Teadmisi võib saada kõikjalt: naabrit, ajalehtedest, internetist jm. Tihti on soovitusel vastukäivad, pole teada kuidas need just kindlale inimesele klapiivad
- Soovides teha head arstitööd, olen jõudnud veendumusele – vastuvõtu napist ajast jääb väheks püsivamate teadmiste andmiseks ja eluviisi muutmiseks
- Siit tulebki tervisekooli mõte. Igas koolis on ka klassid. Algatuseks “noorte klass” : õpetus sellest kuidas hoida head tervist, vältida mitmeid muresid millest on just noored ohustatud
- Inimese tervisemured jagunevad kahte suurde rühma: ägedad haigused, mis on mööduvad ja kroonilised mida aga välja ravida pole võimalik
- Siit aga “klassid” nimedega : kõrge vererõhk, suhkruhaigus, astma, liigeseikulumine, kurvameelsus, sõltuvus suitsetamisest ja alkoholist jt.
- Tervisekooli üks eesmärk ongi õpetada toimetulekut oma kroonilise haigusega. Koos viibides on võimalik leida lahendusi millele ei oska kohe vastata, küll aga võib olla hea nõu käepärast mõnel kogenumal patsiendil
- Kui kesk ja vanemaalisel ei ole vaja mõnda eelnimetatud “klassi” külastada siis on väga hästi. Kuid olete teretulnud “reipa eluviisi klassi”
- Tervisekool võiks koguneda paari nädala tagant, õpetajateks aga meedikud, oma ala asjatundjad ja huvitavad inimesed lähemalt ja kaugemalt

Madis Veskimägi