

Badania seniorów z gminy Zagnańsk

W maju 2026 r. studenci II roku studiów pierwszego stopnia kierunku Dietetyka, pod opieką dr Magdaleny Pietraszkiewicz, przeprowadzili badania wśród uczestników Klubów Seniora działających na terenie gminy Zagnańsk. Działania zrealizowano 20 maja w Klubach Seniora w Zagnańsku i Samsonowie oraz 29 maja w Klubach Seniora w Jaworzu i Chrustach.

Celem przedsięwzięcia była ocena stanu odżywienia, wybranych parametrów zdrowotnych oraz zachowań prozdrowotnych osób starszych. W ramach badań wykonano analizę składu ciała, pomiary siły uścisku dłoni, ciśnienia tętniczego krwi, obwodów oraz wysokości ciała. Ponadto oceniono zwyczaje żywieniowe i poziom aktywności fizycznej seniorów z wykorzystaniem standaryzowanych kwestionariuszy.

Podczas spotkań odbył się także cykl prelekcji dr Magdaleny Pietraszkiewicz poświęcony zasadom zdrowego żywienia osób starszych. Podczas wykładu omówiono najważniejsze rekomendacje żywieniowe dla seniorów, znaczenie prawidłowego odżywiania w profilaktyce chorób przewlekłych oraz rolę aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia i sprawności wraz z wiekiem.

Przeprowadzone badania stanowią cenny materiał, który zostanie wykorzystany przez studentów do przygotowania prac licencjackich. Jednocześnie przedsięwzięcie było ważnym elementem kształcenia praktycznego, umożliwiającym studentom zdobycie doświadczenia w zakresie prowadzenia badań terenowych, wykonywania pomiarów antropometrycznych i zdrowotnych oraz bezpośredniej pracy z osobami starszymi. Inicjatywa przyczyniła się również do wzmacniania współpracy pomiędzy Uniwersytetem Jana Kochanowskiego w Kielcach a lokalną społecznością seniorów.

