

2021 Informator

o usługach medycznych



**GDZIE SZUKAĆ
POMOCY**



**SZCZEPIMY SIĘ
PRZECIW COVID-19!
CO WARTO WIEDZIEĆ?**

**Cyfrowe zmęczenie wzroku
- coraz częstsza dolegliwość**



**Fajne słońce,
ale niezdrowe**



**Zęby nie poczekają
na koniec epidemii**



Dbaj o kręgosłup



Gazeta 
Jarocińska

Magazyn ITP nr 2/171 | Luty 2021 | ISSN 1733-4896
bezpłatny dodatek do Gazety Jarocińskiej

pomóż

NAM POMAGAĆ



podaruj 1% chorym dzieciom
KRS 0000370997

**Przekaż darowiznę,
którą odliczysz od podatku**

Bank Spółdzielczy w Jarocinie

nr konta: **76 8427 0009 0029 9055 2000 0001**

FUNDACJA **OGRÓD**  **MARZEŃ**

 www.ogrodmarzen.org

ALERGOLOG

Matysiak Joanna.....str. 25

APARATY SŁUCHOWE

Audio-lab.....str. 13

**BADANIA KIEROWCÓW,
PRACOWNIKÓW**

Idziak-Łowczowska Halina.....str. 10

CHIRURG

Gruszczyński Krzysztof.....str. 26

Roszak Bartłomiej.....str. 11

Szymczak Grzegorz.....str. 26

DERMATOLOGGabinet Medycyny Estetycznej i Dermatologii
dr n.med. Nina Wyrzykowska.....str. 9**DIETETYK**

Centrum Dietetyczne Atlas.....str. 27

EKG

Malinowski Tomasz.....str. 10

**FIZJOTERAPIA,
REHABILITACJA**

NZOZ Dosmed.....str. 19

NZOZ „Impuls-Centrum Rehabilitacji”

Robert Kowalski.....str. 30

Ośrodek Pobyto-Rehabilitacyjny

„SŁONECZNA”.....str. 18

Restart Mateusz Sobczak.....str. 30

GASTROSKOPIA, REKTOSKOPIA

Maleszka Aleksander.....str. 10

Szymczak Grzegorz.....str. 26

GINEKOLOG

Bosacki Ryszard.....str. 11

Sosińska-Walczak Mirosława.....str. 10

**HIGIENISTKA
STOMATOLOGICZNA**

Zawodna Agnieszka.....str. 24

INTERNISTA

Idziak-Łowczowska Halina.....str. 10

Malinowski Tomasz.....str. 10

Masterow Georgij.....str. 19

LABORATORIUM ANALITYCZNE

Diagnostyka Laboratoria Medyczne.....str. 9

LARYNGOLOG

Nowak Tadeusz.....str. 19

LOGOPEDIA

Centrum Wspierania Rozwoju

Małe Słowo.....str. 16

Trening Słuchowy Metoda Tomattisa.....str. 16

MAMMOGRAFIA

Zakład Radioterapii III w Kaliszu - Filia

Wielkopolskiego Centrum Onkologii.....str. 27

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄGabinet Medycyny Estetycznej i Dermatologii
dr n.med. Nina Wyrzykowska.....str. 9**PEDIATRA**

Idziak-Łowczowska Halina.....str. 10

Matysiak Joanna.....str. 23

PROTETYCY

Laboratorium Techniki Dentystycznej

Bartnicki Dominik.....str. 24

RADIOTERAPIA

Zakład Radioterapii III w Kaliszu - Filia

Wielkopolskiego Centrum Onkologii.....str. 27

REFLEKSOLOGIA

Hanna Lerach.....str. 11

SALONY OPTYCZNE

Optometrysta Domagalski Marcin.....str. 17

Vision Optyk Szymon Marcinkowski.....str. 16

Vision Prestige.....str. 16

SPIROMETERIA

Matysiak Joanna.....str. 23

STOMATOLOG, ORTODONTA

Kornas-Sprengel Maria.....str. 23

MIKODENT Mikołajczak Ewa.....str. 24

Piotrowicz-Klecha Małgorzata.....str. 24

Przymusińska-Kupczak Joanna.....str. 23

Ratajczak Marcin.....str. 23

Ratajczak-Zieleniewska Agnieszka.....str. 23

Siwek Witold.....str. 23

USG

Bosacki Ryszard.....str. 11

Sosińska-Walczak Mirosława.....str. 10

WENEROLOG

Gabinet Medycyny Estetycznej i Dermatologii

dr n.med. Nina Wyrzykowska.....str. 9

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
ORTOPEDYCZNEGO**

Eledi.....str. 30

ORT-MED.....str. 30

ŚWIAT ORI.....str. 31

ZASIEKI

Fundacja Pomoc Opiekunom.....str. 19

ZIELARNIA

Świat Ori.....str. 31

W NUMERZE:■ Cyfrowe zmęczenie
wzroku | str. 4■ Fajne słońce,
ale niezdrowe | str. 6■ SZCZEPIMY SIĘ
PRZECIW COVID-19
- CO WARTO
WIEDZIEĆ | str. 12■ Nie daj się
chorobom | str. 14■ Zęby nie poczekają
na koniec epidemii | str. 20

■ Bezsenne noce | str. 22

■ Zrób sobie kawę,
przeciągnij się! | str. 28■ Wykaz numerów
alarmowych | str. 32

Nakład: 6.000 egzemplarzy

ADRES REDAKCJI: 63-200 Jarocin, ul. Kasprzaka 1a, tel./fax (62) 747-37-60; 747-15-31, e-mail - redakcja@jarocinska.pl, www.jarocinska.pl

REDAKTOR NACZELNY: Piotr Piotrowicz, REDAKCJA: Anna Kopras-Fijolek, WYDAWCA: Południowa Oficyna Wydawnicza Sp. z o.o., 63-200 Jarocin, ul. Kasprzaka 1a, DZIAŁ REKLAMY:

Artur Antczak (tel. 508/318-922), Angelika Włodarczyk (tel. 509/082-772), tel./fax (62) 747-47-47, SKŁAD I ŁAMANIE: Barbara Dzierła, Błażej Ciesielski

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń

Prawie 85% badanych Polaków przyznaje, że nie ma wystarczającej wiedzy na temat cyfrowego zmęczenia wzroku, a połowa z nich nigdy nie słyszała o tej dolegliwości. Nie powinniśmy bagatelizować problemu – szczególnie teraz, kiedy przez COVID-19 spędzamy przed komputerem coraz więcej czasu, a nasze oczy są jeszcze bardziej narażone na szkodliwe działanie światła niebieskiego.

ŚWIATŁO NIEBIESKIE

Światło niebieskie nie jest czymś nowym dla człowieka – występuje naturalnie w promieniowaniu słonecznym. Nietety, emitowane przez urządzenia elektroniczne sztuczne światło niebieskie jest szkodliwe dla naszego wzroku. Nadmierna ekspozycja na nie może powodować bóle głowy, oczu, a nawet bezsenność.

– W fotoreceptorach siatkówki znajduje się melanopsyna, pigment wrażliwy na światło, który bierze czynny udział w regulacji cyklu dobowego i przez to ma duży wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Światło niebieskie emitowane przez urządzenia cyfrowe aktywuje melanopsynę, prowadząc m. in. do hamowania uwalniania melatoniny – hormonu snu. W efekcie może dojść do zaburzeń rytmu snu – mówi Szymon Grygierczyk, zastępca dyrektora generalnego Hoya Lens Poland – producenta soczewek okularowych oraz innych produktów optycznych. Nasze samopoczucie jest związane z tym, ile czasu spędzamy przed ekranami emitującymi światło niebieskie i jak się przed nim chronimy. Nie bagatelizujemy problemu – bezsenność i chroniczne zmęczenie utrudniają nam codzienne funkcjonowanie.

CYFROWE ZMĘCZENIE WZROKU - coraz częstsza dolegliwość

CYFROWE ZMĘCZENIE WZROKU

Już dwie godziny dziennie spędzone przed komputerem, tabletem czy telefonem mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Według badań 40% z nas spędza przed komputerem ponad 8 godzin dziennie. W obecnej sytuacji epidemicznej praca i nauka zdalna to dla nas konieczność, a w czasie wolnym chętnie przeglądamy serwisy społecznościowe, gramy w gry i oglądamy ulubione serie.

Nic dziwnego, że cyfrowe zmęczenie wzroku, nazywane też syndromem widzenia komputerowego, dotyczy coraz większej części społeczeństwa. Co również ważne – nie ogranicza się jedynie do zmęczenia

oczu, ale też daje szereg innych objawów.

OBJAWY CYFROWEGO ZMĘCZENIA WZROKU

Jednym z podstawowych objawów cyfrowego zmęczenia wzroku jest ból głowy – najczęściej skarżymy się na bóle w części skroniowej lub w okolicach oczodołu. Warto też zwrócić uwagę na pieczenie i uczucie suchości oczu – w normalnych warunkach mrugamy około 20 razy na minutę, co ma za zadanie przede wszystkim nawilżać powierzchnię oka. Kiedy korzystamy z komputera, liczba ta spada do 10, a podczas używania telefonu czy tabletu nawet do 6–8 mrugnięć na minutę, co ma realny wpływ na podrażnienie narządu



wzroku. Pogorszenie widzenia w nocy i rozmycie obrazu w odległościach bliskich to kolejne sygnały, które wskazują na cyfrowe zmęczenie wzroku. Ponadto objawy, które mogą towarzyszyć to obniżona koncentracja, ogólne zmęczenie organizmu i nadwrażliwość na światło. Urządzenia cyfrowe mają silny wpływ na nasze przyzwyczajenia wzrokowe. Niekiedy nie zdajemy sobie sprawy, jak często w naszych dłoniach znajduje się telefon komórkowy. W przerwie od pracy przed komputerem sięgamy po smartfon, aby sprawdzić media społecznościowe. W rezultacie nasz narząd wzroku jest nieustannie narażony na kontakt ze światłem niebieskim.

(akf)

SOS dla oczu

Trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie bez komputera, laptopa czy telefonu komórkowego, dlatego warto pamiętać o profilaktyce. Warto wiedzieć, że objawy cyfrowego zmęczenia wzroku możemy złagodzić.



■ W miejscu pracy zadbajmy o odpowiednią odległość monitora od oczu. Powinna ona wynosić 40-75 cm - to mniej więcej długość ręki.

■ Wiele urządzeń oferuje obecnie tryb ochrony wzroku czy filtr światła niebieskiego, co pozwala na zmniejszenie nadmiaru tego światła emitowanego przez nasze urządzenia. Warto też sprawdzić, ile czasu spędzamy przed ekranem i ustalić limit, który pozwoli nam na wprowadzenie zdrowych nawyków podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

■ Najlepszą ochroną dla oczu będą okulary z soczewkami, które posiadają funkcjonalną strefę wsparcia wzroku. Innowacyjna generacja soczewek wspomaga nasz narząd wzroku w procesie akomodacji, czyli w patrzeniu na odległości pośrednie i bliskie. Specjalna konstrukcja zapewnia komfortowe i zrelaksowane widzenie w cyfrowym świecie, ułatwiając uzyskanie ostrego obrazu i łagodząc objawy wysiłku wzrokowego.

■ W okularach, które będą chronić wzrok podczas pracy, nauki i spędzania wolnego czasu warto wykorzystać powłokę antyrefleksyjną BlueControl. Neutralizuje ona nadmiar światła niebieskiego, emitowanego przez ekrany i sztuczne oświetlenie, co poprawia komfort wykonywanych czynności, ale także zapobiega pojawieniu się objawów cyfrowego zmęczenia wzroku.

■ Pomocne jest też mruganie. Warto pamiętać o fakcie, że przed ekranem komputera czy smartfona nasze oczy nie mrugają tak często jak podczas spaceru. Należy pamiętać o nawilżeniu naszych oczu podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

■ Stosuj zasadę 20/20/20 - co 20 minut skieruj wzrok na obiekty oddalone o 20 stóp - 6 metrów na co najmniej 20 sekund, to pozwoli na odpoczynek Twoich oczu i zredukuje zmęczenie wywołane pracą w blizy.

■ Ulgę naszym oczom przyniosą także krople nawilżające, które pozwolą na zmniejszenie uczucia podrażnienia i suchości narządu wzroku po długotrwałej pracy wzrokowej.

■ Panie profesorze, dlaczego powinniśmy chronić się przed słońcem?

Ważny jest zdrowy rozsądek i właściwe korzystanie z dobrodziejstw tego, co nam dała natura. Fotoprotekcja jest potrzebna. Z jednej strony mamy pacjentów, którzy bezwzględnie muszą unikać słońca. To pacjenci, którzy chorują na tzw. dermatozy. Mamy też pacjentów, którzy w nadmiarze korzystają ze słońca. Nie zdają sobie sprawy, że słońce w jakimś zakresie negatywnie wpływa na skórę. Myślę tu również o osobach, które wykonują takie zawody, że siłą rzeczy muszą pracować na wolnym powietrzu – budują domy, drogi, o rolnikach. Trzeba takie osoby edukować, żeby stosowały fotoprotekcję.

■ Rozsądek ważny jest także na wakacjach...

W okresie zimowym nasza skóra nie ma praktycznie barwnika, nie jest w ogóle przygotowana, by być ekspozowana na dużą dawkę promieniowania słonecznego. Jeżeli w tym czasie jedziemy na wakacje, chcemy pokazać, że jesteśmy na takim urlopie, na których innych nie stać i wrócimy czerwoni, opaleni, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nasza skóra tak naprawdę cierpi.

■ Bardzo groźne jest narażenie dzieci na promieniowanie słoneczne.

Przedszkolaki, nawet dzieci w wieku szkolnym nie powinny bez ochrony korzystać z kąpeli słonecznych. Trzeba o tym pamiętać i chronić tę najbardziej wrażliwą populację.

■ Nawet dwa poparzenia słoneczne w dzieciństwie, wydawałoby się nieraz – tylko

Fajne słońce, ale niezdrowe

Rozmowa z **prof. dr. hab. ADAMEM REICHEM** z Zakładu i Kliniki Dermatologii Uniwersytetu Rzeszowskiego



Fot. Adobe Stock

zaczzerwienienia skóry – mogą przynieść dramatyczne skutki...

Dwukrotnie zwiększają ryzyko czerniaka w wieku dorosłym. Skóra młodocianej osoby nie jest jeszcze w pełni dojrzała i zdecydowanie bardziej wrażliwa niż dorosłej. (...) Często zdarzają się pacjenci, którzy trafiają do nas w wieku 50–60 lat i mówią: – „Ale ja teraz nie wychodzę na słońce”. To nie chodzi o to, że teraz ze słońca tak nie korzystają. Często wcześniej, w wieku 20–30 lat ta osoba leżała plackiem na plaży, opalając się. Konsekwencje grzechów młodości, uszkodzenia skóry przychodzą później.

■ Okazuje się, że nawet jeśli smarujemy się filtrami przeciwsłonecznymi, często popełniamy wiele błędów. Jakie

to błędy i dlaczego należy ich unikać?

Po pierwsze – stosujemy ich za mało. Na jedną aplikację osoba dorosła powinna zużyć ok. 30–40 ml preparatów, czyli całkiem sporo, jeżeli chcemy posmarować całe ciało. Ten filtr powinien być rozsmarowany równomiernie. Ktoś mówi, że jak czapkę z daszkiem, to już nie musi się wysmarować filtrem. Zapomina, że płatki uszu wystają spod tej czapki... Potem my przyjmujemy takiego pacjenta z nowotworem małżowiny usznej, będącego wynikiem przewlekłego ekspozowania na słońce.

Warto pamiętać, że filtr stosujemy nie po to, żeby móc sobie dłużej poleżeć na słońcu. Stosujemy go po to, żeby chronić naszą skórę. Natomiast nie powinniśmy wydłużać czasu eks-

pozycji na słońce. Pamiętajmy też, że każde wejście do wody powoduje spłukanie warstwy ochronnej i po wyjściu z wody powinniśmy się „dosmarować”. Również pocenie się również powoduje spłukiwanie filtru. Trzeba też pamiętać, że z upływem czasu – nawet gdybyśmy się nie kąpali i nie spocili – filtr przestaje działać.

■ **Panie profesorze, co powinno nas zaniepokoić w wyglądzie naszej skóry?**

Jeżeli następują jakieś zmiany w znamionach, które mamy – zaczynają krwawić, swędzieć, powiększają się. Wtedy bezwzględnie należy zgłosić się do dermatologa.

■ **Dlaczego czerniak jest szczególnym nowotworem?**

To wysoce złośliwy nowotwór. Komórki barwnikowe, z których wywodzi się czerniak, nie są naturalnie składnikiem skóry. W trakcie rozwoju płodowego napływają do niej. W związku z tym niewielkie odróżnicowanie powoduje, że te komórki bardzo szybko tracą łączność ze skórą i są w stanie dawać bardzo szybko przerzuty. Czerniak gruby to czerniak, który ma powyżej 3 milimetrów. W innych nowotworach wyrażamy tę wartość w centymetrach. W tym przypadku cieszymy się, jeżeli jesteśmy w stanie leczyć pacjentów z czerniakami poniżej 1 milimetra grubości. Wtedy ta szansa wyleczenia pacjenta jest zdecydowanie wyższa. Natomiast ryzyko przerzutowania w przypadku czerniaków o grubości 3 milimetrów lub więcej jest takie, że ponad 50 % pacjentów ma już przerzuty krążące po organizmie. Ryzyko rozsiewu choroby jest więc dużo większe. Niestety,

część pacjentów nam umiera. Trzeba podkreślić, że czerniak jest nowotworem, który dotyczy każdej grupy wiekowej. Dramat zaczyna się wtedy, gdy przychodzi np. młoda dziewczyna czy chłopak, którzy studiują, zakładają rodzinę i okazuje się, że mają czerniaka w fazie rozsiewu. To są duże dramaty.

■ **Terapia za pomocą zmodyfikowanych wirusów**

Do niedawna zaawansowane postaci czerniaka stanowiły wyrok dla pacjenta. Dzisiaj na szczęście mamy immunoterapie, dzięki którym można uzyskać wieloletnie remisję. Jedną z grup leków jest tzw. wiroterapia. Ma ona na celu celowaną infekcję, celowane zakażenie komórek nowotworowych. Z drugiej strony chodzi o to, by te komórki zakażone wirusem obumierają, były również źródłem antygenu, uczulającym układ immunologiczny, żeby mógł zniszczyć te ogniska nowotworowe, które nie zostały zakażone wirusem.

■ **Jak poważnym problemem jest rogowacenie słoneczne?**

Chcę podkreślić wagę problemu. Zarówno świadomość społeczna, jak i lekarzy oraz osób decydujących o podziale środków finansowych na leczenie, jest nikła, jeżeli chodzi o rogowacenie słoneczne. Do tej pory większość osób traktowała to jako pewnego rodzaju defekt kosmetyczny. Inną nazwą rogowacenia słonecznego jest rogowacenie starcze. Było to więc traktowane jako naturalny proces starzenia się organizmu. Dzisiaj wiemy, że nie jest to prawda. Jest to stan przednowotworowy, tak jak

wszelkiego rodzaju poważne zmiany w zakresie narządów płciowych. O ile ryzyko nowotworzenia w przypadku pojedynczej zmiany jest niskie, o tyle jeśli ktoś takich ognisk przednowotworowych ma 100 czy 200, ostatecznie będzie miał duże ryzyko, że rozwinie się u niego nowotwór złośliwy. Nie ukrywajmy – leczenie takich zmian w podeszłym wieku obarczone jest dużym ryzykiem. Zdecydowanie lepiej zapobiegać wcześniej niż narażać pacjentów na bardzo rozległe zabiegi, często takie, że nie da się tego ubytku pokryć skórą, więc trzeba robić przeszczepy. Nie zawsze się to wszystko przyjmuje. Nie zawsze się to dobrze goi.

■ **Jakie są metody leczenia i na ile są one dostępne?**

Metod leczenia tak naprawdę w Polsce nie mamy. Nie mamy terapii fotodynamicznej, nie mamy różnego rodzaju leków, które możemy aplikować miejscowo. Są one rzadko stosowane z uwagi na wysoką cenę i brak refundacji. (...) Np. 2-gramowa tubka maści to wydatek ok. 800 zł. Dla większości pacjentów to kwota, na którą ich nie stać. Tymczasem społeczeństwo jest coraz starsze, oczekiwany czas życia ulega wydłużeniu, w związku z tym coraz więcej mamy pacjentów, którzy jednak doczekają rozwoju tego inwazyjnego nowotworu i muszą być leczeni. A zdecydowanie taniej jest leczyć na wcześniejszym etapie, kiedy możemy zapobiegać, kiedy w miarę bezpiecznie możemy usunąć jakieś stany przednowotworowe niż kiedy to jest już zaawansowany proces rakowy, często z przerzutami.

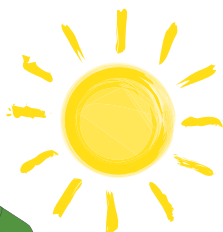
Rozmawiała

ANNA KOPRAS-FIOŁEK

OPALENIZNA NIE JEST ZDROWA

Promieniowanie słoneczne może powodować raka - m. in. czerniaka

Jak nie dać się uszkodzić słońcu



Stopniowo przyzwyczajaj skórę do intensywnego nasłoneczniania - zacznij od kwadransa, potem przedłużaj czas na słońcu.



Warto nosić koszulkę z długim rękawem z filtrem UPF.



Pamiętaj o nakryciu głowy - jeśli zakładasz czapkę, ważna jest długość daszka: powinna wynosić min. 7,5 cm.

Stosuj kremy z filtrem UV. Pamiętaj, że krem działa przez ok. dwie godziny i nie chroni skóry całkowicie! Po wyjściu z wody należy ponowić smarowanie.



Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV też są ważne. Czerniak nie dotyczy wyłącznie skóry - może umiejscowić się także w oku.



Jeśli latem przebywasz w rejonach, gdzie słońce jest wyjątkowo silne, np. w Egipcie czy Grecji, zintensyfikuj zabiegi ochronne.



Zachowaj umiar - w porach największego natężenia promieniowania słonecznego wybierz światłocień



Regularnie, przynajmniej raz w miesiącu, oglądaj swoją skórę - daje to szansę na wychwycenie czerniaka w stanie początkowym, całkowicie wyleczalnym.



Raz na rok idź do dermatologa, aby obejrzał cię z użyciem deramtoskopu.

Jak poznać, że używamy wystarczającej ilości kremu z filtrem

TZW. METODA RĘKI

Wyciskamy krem z tuby do ręki złożonej w garść i rozprowadzamy po całym ciele.

TZW. METODA ŁYŻECZKOWA

Ilość kremu odpowiadającą jednej łyżeczce rozsmarowujemy na okolice głowy, twarzy i szyi, dwóch łyżeczek - na klatce piersiowej, po jednej łyżeczce na każdą okolicę wybranej kończyny dolnej i górnej.

Pamiętaj, aby aplikować krem na 20-30 minut przed wyjściem na zewnątrz. Aby ochrona była skuteczna, powtarzaj ten proces co dwie godziny.



**ZAPRASZAMY DO PUNKTU POBRAŃ
w Krotoszynie, ul. Garncarska 9**
(wejście od ul. Kościuszki 10, przy przychodni Sun-med)
Punkt czynny pn.-pt. 7.30-11.00

MORFOLOGIA PEŁNA

5zł

KORONAWIRUS SARS-CoV-2,
PRZECIWCIAŁA IgG

55zł

POZOSTAŁE BADANIA
Z NASZEJ OFERTY

-15%

AKCJA PROFILAKTYCZNA

ZADBAJ O SWOJĄ
ODPORNOŚĆ
NA WIOSNĘ

www.diagnostyka.pl

* Akcja dotyczy wyłącznie Punktu Pobrań DIAGNOSTYKI w Krotoszynie.
Obowiązuje do 30.04.2021. Szczegóły w Punkcie Pobrań.

Zapraszamy do naszych punktów pobrań:

w PLESZEWIE, ul. Prusa 2, czynny pn. -pt 7:30-12:30, sob 7:30-11:30

w JAROCINIE, ul. Piaskowa 5, czynny pn. pt. 8:00-18:00, sob. 8:00-10:00

Gabinet Medycyny Estetycznej i Dermatologii

Zabiegi nowej generacji oparte na MD Codes w gabinecie **Hello derm** mają za zadanie sprawić, że skóra będzie wyglądała:
• atrakcyjnie • młodziej • szczuplej • zdrowiej • jędrniej •

Dr n. med. Nina Wyrzykowska – lekarz medycyny estetycznej, specjalista dermatolog i wenerolog, łączy doświadczenie i wiedzę lekarską z zabiegami medycyny estetycznej.

Ponadto dr n. med. Nina Wyrzykowska prowadzi diagnostykę i **leczenie dermatologiczne**. Dobiera **zabiegi przeciwstarzeniowe** w taki sposób, aby poprawić wygląd skóry i twarzy. Zajmuje się również **modelowaniem twarzy** kwasem hialuronowym. Do każdego Pacjenta podchodzi indywidualnie, a jej celem jest subtelne **podkreślenie naturalnego piękna** Pacjenta.



ul. Daszyńskiego 11 | 63-000 Środa Wielkopolska
ul. Morawskiego 2H | 60-239 Poznań

Rejestracja wizyt: 575 379 759

www.helloderm.pl



**Gabinet
LEKARSKI**

TOMASZ MALINOWSKI
Lekarz chorób wewnętrznych
spec. medycyny rodzinnej
uprawniony do badań wstępnych i okresowych
na stanowiska bez zagrożeń i czynników szkodliwych

**PRZYJMUJE
W JAROCINIE**
W PRZYCHODNI
przy ul. Hallera 9, pokój nr 7,
we wtorki od godz. 16.00
oraz w pozostałe dni
po wcześniejszym
uzgodnieniu telefonicznym

**EKG
wizyty
domowe**

kom. 607 989 111
przyjęcia po uzgodnieniu telefonicznym lub SMS



**Aleksander Maleszka
GASTROENTEROLOG**

**Diagnostyka
i Leczenie
Chorób
Przewodu
Pokarmowego**

Centrum Medyczne „Pajdowszczy”, ul. Magnoliowa
pierwszy czwartek miesiąca od 16.00
rejestracja telefoniczna: 535 205 206

Przychodnia Nad Stawem, ul. Poznańska 10b, Koźmin Wlkp.
pierwszy czwartek miesiąca
rejestracja telefoniczna: 62 597 19 73; 539 911 947

Szpital Średzki, Pracownia Endoskopii,
ul. Żwirki i Wigury 10, Środa Wlkp.
każdy poniedziałek oraz drugi, trzeci i czwarty czwartek miesiąca
rejestracja telefoniczna: 61 628 76 58
lub rejestracja online: www.znanylekaz.pl
cennik badań na stronie www.znanylekaz.pl



Gabinet Lekarski
Halina Idziak-Łowczowska
pediatra, specjalista med. rodzinnej

**LEKARZ UPRAWNIONY
DO BADAŃ**

- w sporcie amatorskim
- kierowców
- badań wstępnych i okresowych
na stanowiskach bez zagrożeń
i czynników szkodliwych

PRZYJĘCIA:
Jarocin, ul. Hallera 9, gabinet nr 13
Siedlemin, ul. Jarocińska 8
po godzinie 16.00
po uzgodnieniu telefonicznym

tel. (62) 740-49-09, 601-538-340

**GABINET
ginekologiczny
USG, KTG**

lek. med. **MIROŚŁAWA
SOSIŃSKA-WALCZAK**
spec. ginekolog-położnik

PRZYJĘCIA
poniedziałki,
wtorki,
czwartki, piątki
| po uzgodnieniu
telefonicznym

Jarocin, ul. Kościuszki 2
tel. 604-204-323, (62) 740-62-38





REFLEKSOLOGIA

Zapraszam na zabiegi
refleksologii terapeutycznej
stóp lub twarzy

Refleksolog dyplomowany
Polskiego Instytutu Refleksologii
Hanna Leroch

Zapisy: tel. 505 872 065

- Wyjdź codziennie z dzieckiem na spacer.
- Dbaj o dietę.
- Rozmawiaj.
- Ciesz się dniem dzisiejszym. Tym, co jest tu i teraz.
- Zauważaj dobre rzeczy, które cię spotykają.



JAK PRZETRWAĆ KRYZYS

Pamiętaj



- Przy wspólnym posiłku powiedzcie sobie, co was dobrego spotkało, za co chciałybyście/chciałbyście komuś podziękować.

Gabinet Ginekologiczny

Przyjęcia:
wtorek
i czwartek
17-18

Dr n. med.
Ryszard Bosacki

KRIOTERAPIA USG

Pleszew
ul. **Szpitalna 7**
tel. **62 508-03-33**

Gabinet Lekarski

Specjalistyczny

lek. med. **BARTŁOMIEJ ROSZAK**

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

**ZABIEGI W ZAKRESIE CHIRURGII
OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ:**
usuwanie zmian skórnych, guzków
(znamion, włókniaków, kłykcin,
tłuszczaków, kaszaków i brodawek)
wraz z oceną histopatologiczną,
usuwanie paznokci wrastających

Jarocin, ul. Wodna 23
Przyjęcia po uprzedniej rejestracji telefonicznej
602-593-835

SZCZEPIMY SIĘ PRZECIW COVID-19! CO WARTO WIEDZIEĆ?



Trwa pandemia. Jeśli chcemy wspólnie ją pokonać, nie możemy lekceważyć możliwości zaszczepienia się.

Pod koniec grudnia ubiegłego roku rozpoczął się Narodowy Program Szczepień przeciwko Covid-19. Najpierw zaszczepione zostały osoby z grupy „0” – najbardziej narażone na zakażenie koronawirusem, a więc m.in. personel medyczny i niemedyczny szpitali, pracownicy domów pomocy społecznej oraz ośrodków pomocy społecznej, także zatrudnieni w aptekach,

Aby umówić się na szczepienie lub uzyskać więcej informacji, zadzwoń na bezpłatną całodobową infolinię Narodowego Programu Szczepień: **989.**

hurtowniach farmaceutycznych, studenci medycyny. Włączono do tej grupy również rodziców wcześniaków. Obecnie trwa akcja szczepień seniorów – osób powyżej 80. roku życia. Młodszy mogą zgłaszać chęć zaszczepienia się.

Co warto wiedzieć o szczepionkach i możliwości udziału w akcji szczepień? Jakie warunki należy spełnić, by skorzystać z bezpłatnej akcji? O tym wszystkim – po-

(akf)

GDZIE SPRAWDZIĆ, GDZIE MOŻNA SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Wejdź na www.gov.pl - Znajdź MAPE PUNKTÓW SZCZEPIEŃ, wpisz województwo, powiat, gminę, wybierz z listy (mapa jest na bieżąco aktualizowana)

Przed przyjściem do punktu zarejestruj się na szczepienie przeciw COVID-19.

Jak możesz się zarejestrować?

Zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię - 989 lub zarejestruj się elektronicznie poprzez e-Rejestrację dostępną na pacjent.gov.pl lub skontaktuj się bezpośrednio z punktem szczepień lub skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ.

Podczas rejestracji wybierzesz dokładny termin Twojego szczepienia, a następnie otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty.

Do rejestracji nie potrzebujesz żadnych dodatkowych danych czy dokumentów, wystarczy, że podasz swój nr PESEL.

JAK PRZEBIEGA SZCZEPIENIE?

Szczepionka podawana jest domięśniowo, w ramię. Nie musisz się w żaden sposób przygotowywać do zabiegu. Na miejscu, przed samym szczepieniem lekarz zbada Cię, by ocenić, czy możesz zostać zaszczepiony/a.

Po szczepieniu konieczna będzie 15-minutowa obserwacja pod kątem ewentualnego wystąpienia niepożądanego odczynu poszczepiennego (NOP).

Jeśli dostaniesz szczepionkę, która wymaga podania drugiej dawki, na termin drugiego szczepienia umów się od razu w punkcie szczepień, w którym otrzymałeś/aś pierwszą dawkę.



AUDIO LAB

Audio Service
słyszec - rozumiec - rozmawiac

PHONAK
hearing systems

signia
Życie brzmi wspaniale.

- ♦ **BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU**
- ♦ **BEZPŁATNE WYPOŻYCZENIE APARATU SŁUCHOWEGO**
- ♦ aparaty słuchowe (AUDIO SERVICE, PHONAK, SIGNIA)
- ♦ systemy wspomagające słyszenie dla dzieci i dorosłych
- ♦ indywidualne wkładki uszne (wszystkie typy i rodzaje)
- ♦ indywidualne ochronniki słuchu
- ♦ baterie do aparatów słuchowych
- ♦ wszelkie akcesoria stosowane w protetyce słuchu
- ♦ sprzedaż ratalna
- ♦ **DODATKOWE ŚRODKI FINANSOWE DLA OSÓB
Z ORZECZENIEM O STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI**
- ♦ serwis gwarancyjny i pogwarancyjny
(bezpłatny przegląd i wycena aparatu)
- ♦ możliwość dojazdu do pacjenta

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

**63-200 Jarocin
ul. Hallera 9**

(przychodnia I piętro), gabinet nr 26

tel. (62) 747-99-30

kom. 691-630-959

e-mail: biuro@audio-lab.pl

www.audio-lab.pl

przyjęcia w piątki od 9.00 do 14.00

APARATY SŁUCHOWE





NIE DAJ SIĘ CHOROBO!

Dzięki regularnemu monitorowaniu stanu zdrowia można wykryć we wczesnym etapie wiele chorób, zanim jeszcze pojawią się typowe objawy (np. bólowe).

Od tego, ile mamy lat, jaką mamy kondycję, jakim zdrowiem się cieszymy, zależy to, jakie badania profilaktyczne powinniśmy wykonywać. Z wiekiem uważniej musimy przyglądać się temu, jak funkcjonuje nasz organizm. Badania pomagają wykryć choroby we wczesnym stadium ich rozwoju, ale to nie jedyny ważny aspekt. Mogą nam również wskazać, jak tryb życia wpływa na nasz organizm. Jeśli sami z siebie nie jesteśmy w stanie zmusić się

do rzucenia palenia lub zmiany diety, być może pomogą nam w podjęciu takiej decyzji wyniki badań.

Każdy dorosły człowiek powinien raz w roku wykonać takie podstawowe badania, jak: pomiar ciśnienia tętniczego krwi, morfologię krwi z rozmazem, OB, poziom cukru we krwi, badanie ogólne moczu, badanie ginekologiczne i cytologię (kobiety) oraz rentgen klatki piersiowej (osoby palące papierosa).

(akf)

JAKIE BADANIA, W JAKIM WIEKU?

Wiek 20-30 lat

■ WSZYSCY

- podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu - **raz w roku**
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty - **raz w roku**
- pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) - **raz na 3 lata** (ewentualne niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie)
- lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów - **raz na pięć lat**
- USG jamy brzusznej - **co 3 do 5 lat**
- RTG klatki piersiowej - **raz na pięć lat** (szczególnie - osoby palące)
- kontrola stomatologiczna - **raz na pół roku**
- jeśli masz wiele znamion, zgłoś się do dermatologa w celu ich kontroli.



■ KOBIETY

- badanie ginekologiczne i cytologia - **raz w roku** (co 2 lata warto rozważyć USG przeponowe)
- samobadanie piersi - **raz w miesiącu, między 6. a 9. dniem cyklu**

W przypadku obciążenia rodzinnego chorobami nowotworowymi - od dwudziestego roku życia, co pół roku USG sutków, a co rok - mammografia. Raz do roku poprosz lekarza o zbadanie palpacyjnie piersi.

■ MĘŻCZYŹNI

- samobadanie jąder - **raz w miesiącu**
- badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) - **co 3 lata**
- badanie proktologiczne (w przypadku mężczyzn będących w grupie ryzyka chorób prostaty)

Wiek 30-40 lat



■ WSZYSTYCH

- podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu - **raz w roku**)
- pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) - **raz na 3 lata** (ewentualne niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie)
- lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów - **raz na pięć lat** (w przypadku chorób krążenia w rodzinie - **co roku**)
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty - **raz w roku**
- badanie USG jamy brzusznej - **co 3 do 5 lat**
- RTG klatki piersiowej - **raz na pięć lat** (w szczególności osoby palące)
- kontrola dentystryczna - **raz na pół roku**
- kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka - **raz na pięć lat** (w przypadku wady wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza)
- jeśli masz wiele znamion, zgłoś się do dermatologa w celu ich kontroli.

■ KOBIETY

- comiesięczne samobadanie piersi, regularne wykonywanie badań ginekologicznych oraz cytologii - **raz w roku**
- USG piersi - **raz w roku**
- USG przezpochwowe narządów rodnych

■ MĘŻCZYŹNI

- samobadanie jąder - **minimum co sześć miesięcy**
- badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) - **co 3 lata**
- badanie proktologiczne (w przypadku mężczyzn będących w grupie ryzyka chorób prostaty)

Wiek 40-50 lat

■ WSZYSTYCH

- podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, poziom glukozy we krwi i ogólne badanie moczu)
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty - **raz do roku**
- lipidogram (cholesterol, frakcje, trójglicerydy) - **raz na dwa lata** (przy obciążeniu rodzinnym ryzykiem miażdżycy i chorób krążenia, nadwadze lub paleniu papierosów - **co roku**)
- kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego - **raz na dwa lata**
- EKG - **raz na trzy lata**
- RTG klatki piersiowej **raz na pięć lat** (osoby palące papierosy - **co roku**)
- USG jamy brzusznej - **co 3 do 5 lat**
- gastroscopia - **raz na 5 lat** (w ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz w roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale)
- badanie densytometryczne (gęstości kości) - **raz w ciągu dziesięciolecia**
- badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu - **raz na pół roku**
- kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków

■ KOBIETY

- badanie ginekologiczne i cytologia - **raz w roku**
- USG przezpochwowe narządów rodnych - **raz na dwa lata**
- samobadanie piersi - **raz w miesiącu**
- USG piersi i mammografia - **raz na dwa lata**
- badanie poziomu hormonów tarczycy



■ MĘŻCZYŹNI

- kontrola prostaty za pomocą badania per rectum - **raz w roku**
- prześwietlenie płuc - **co 2 lata** (palacze według wskazań lekarza)
- samobadanie jąder - **raz w miesiącu**

Wiek 50+

■ WSZYSTYCH

- podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi, ogólne badanie moczu) oraz lipidogram - **raz w roku**
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty - **raz w roku**
- USG jamy brzusznej - **raz w roku**
- RTG klatki piersiowej **raz na pięć lat** (osoby palące papierosy RTG klatki piersiowej - **co roku**)
- badanie densytometryczne (gęstości kości) - **raz w ciągu dziesięciolecia**
- EKG - **raz w roku**
- badanie okulistyczne (badanie dna oka, pomiar ciśnienia śródgałkowego) - **raz w roku**
- badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu - **raz na pół roku**
- kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków
- po ukończeniu 50. roku życia należy przynajmniej **raz na 5 lat** poddawać się kolonoskopii. W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale

■ KOBIETY

- badanie ginekologiczne i cytologia oraz USG narządów rodnych - **raz w roku**
- mammografia - **raz na dwa lata**
- samobadanie piersi - **co miesiąc**
- oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi - **raz na kilka lat**
- badanie poziomu hormonów tarczycy - **co roku**

■ MĘŻCZYŹNI

- oznaczenie antygenu PSA - **raz w roku**
- badanie jąder przez lekarza - **raz na 3 lata**
- samobadanie jąder - **raz w miesiącu**
- Po 50-tce wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu **raz na dwa lata**.



ZAJĘCIA DLA DZIECI OD 6. MIESIĄCA:
 SMYKO-MULTISENSORYKA®
 LOGOSENSORYKA®
 TRENING SŁUCHOWY
 METODĄ TOMATISA®
 PRAKTYK POZIOM 2
 LOGOPEDIA

MAŁE SŁOWO WIELKA SPRAWA
 CENTRUM WSPIERANIA ROZWOJU

JAROCIN OS. BĄTKOWE 7/20
 TEL. 515 088 935
 MALESLOWO@GMAIL.COM

SALONY OPTYCZNE

VISION prestige

Jakość za rozsądną cenę!

BEZPŁATNE BADANIE OSTROŚCI WZROKU
 - bez konieczności zakupu okularów

ZAPRASZAMY
 pn-pt 09.00 do 19.00

Jarocin
 ul. Wrocławska 44
 (obok NEONET)

- dodatkowy rabat na zakup okularów z własną receptą oraz z receptą **NFZ**
- zniżki dla emerytów i rencistów
- kupując jedną parę okularów, drugą otrzymasz **-50% ceny**
- **OKULARY W 1 GODZINĘ**

 Tel. 514 723 147
 www.visionprestige.pl



VISION OPTYK

— Zakład Optyczny Szymon Marcinowski
 obok kina „Echo”

- szeroki wybór opraw i akcesoriów okularowych
- zniżki dla emerytów i rencistów
- sprzedaż ratalna
- naprawa okularów
- miła i fachowa obsługa



Bezpłatne komputerowe badanie wzroku

JAROCIN, ul. Wyszyńskiego 4
 (wejście od ul. Gołębiej)

tel. 62 505 27 00



OPTYK OPTOMETRYSTA

Marcin Domagalski

OFERUJEMY:

- przy zakupie okularów bezpłatne badanie
- pełne badanie optometryczne wady wzroku
- dobór i aplikację soczewek kontaktowych
- do wyboru ponad 1000 modeli opraw już od 39 zł
- okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV i polaryzacją
- fachową obsługę i doradztwo
- okulary dziecięce
- okulary progresywne
- okulary sportowe

*Nie czekaj w kolejce do okulisty,
zbadaj swój wzrok już dziś!*

NASZE MARKI OPRAW OKULAROWYCH:

OAKLEY

etnia O.
BARCELONA

CAROLINE HARRAM
PARIS

STOUS
JEWELLERS SINCE 1919

Pape Jeanne
LONDON

Ray-Ban

JAGUAR
EYEWEAR

GUESS
EYEWEAR

SWAROVSKI

CH
CAROLINA HERRERA

LIU LEWANT

MEXX

SOLANO

VOGUE

CARRERA

PRADA
EYEWEAR

Marc O'Pollo
EYEWEAR

FURLA

UŻYWAMY JEDYNIEMO MARKOWYCH SZKIEŁ RENOMOWANYCH MAREK:

essilor

SHAMIR

SEIKO

JZO
SOCZEWKI OKULAROWE

HOYA

Jarocin, ul. Wrocławska 8, tel. 505-099-282

OŚRODEK POBYTOWO-REHABILITACYJNY „SŁONECZNA” W JAROCINIE

OFERUJE PAŃSTWU:

- ✓ MASAŻE LIMFATYCZNE, ZDROWOTNE, RELAKSACYJNE
- ✓ ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z TERAPEUTĄ
- ✓ FIZYKOTERAPIA-KINEZYTERAPIA-LASEROTERAPIA-ELEKTROTHERAPIA
- ✓ FALA UDERZENIOWA



CENY ZABIEGÓW JUŻ OD 10 ZŁ!

ZAPRASZAMY PACJENTÓW ZE SCHORZENIAMI:

- ✓ RWA BARKOWA, KULSZOWA
- ✓ ZESPÓŁ BOLESNEGO BARKU, BÓLE KRĘGOSŁUPA I STAWÓW OBWODOWYCH
- ✓ OSTROGA PIĘTOWA
- ✓ ŁOKIEĆ TENISISTY/GOLFISTY
- ✓ TERAPIA WAD POSTAWY, KOŃCZYN DOLNYCH, ZABURZEŃ RÓWNOWAGI
- ✓ TERAPIA W URAZACH SPORTOWYCH
- ✓ TERAPIA PO UDARACH, WYLEWACH ORAZ WIELE INNYCH



POSIADAMY RÓWNIEŻ:

GROTĘ SOLNĄ
SAUNĘ INFRARED,
SAUNĘ FIŃSKĄ
BOGATO WYPOSAŻONĄ
SIŁOWNIĘ
BASEN, JACUZZI

**ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z NASZYCH USŁUG!
REHABILITACJA-STREFA SPA-HOTEL***-RESTAURACJA**

ZADZWOŃ! UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ!

TEL. 508 802 248, 62 505 20 60

Ośrodek Pobytowo-Rehabilitacyjny „Słoneczna” w Jarocinie
al. Niepodległości 34a, 63-200 Jarocin



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

REHABILITACJA DOBIESZCZYZNA W RAMACH UMOWY Z NFZ

Oferujemy kompleksową rehabilitację zarówno prywatnie,
jaki i w ramach usług świadczonych przez NFZ.

Gabinet Fizjoterapii NZOZ DOSMED w Dobieszczyźnie oferuje zabiegi fizjoterapeutyczne w ramach umowy z NFZ.

Wykonujemy zabiegi usprawniające dla pacjentów ze schorzeniami ortopedycznymi, urazowymi, neurologicznymi, reumatologicznymi, sportowymi.

Zapewniamy krótkie terminy oczekiwania po wcześniejszej rejestracji telefonicznej pod nr (62) 740 27 04, 886 506 368 w godz. 8.00 - 16.00 lub osobiście w NZOZ DOSMED Dobieszczyzna 47a, 63-210 Żerków

www.dosmedrehabilitacja.pl

GABINET LEKARSKI

Dr hab. n. med.
GEORGIJ MASTEROW

JAROCIN
ul. Sportowa 6

Gabinet przy
stadionie miejskim
(główne wejście
do hali sportowej)

Rejestracja
telefoniczna:
(62) 747-61-30
606-824-253
e-mail: drmasterow@o2.pl



SPECJALISTYCZNY GABINET LARYNGOLOGICZNY

lek. med.

TADEUSZ NOWAK

specjalista

OTOLARYNGOLOGII
(certyfikat WIL)

Przyjmuje
dzieci i dorosłych po 16.00

JAROCIN, ul. Moniuszki 2b
tel. (62) 747-21-35



Pomoc Opiekunom

620 zł

Opiekujesz się osobą
o **ZNACZNYM** stopniu
niepełnosprawności ?

1971 zł

Pobierasz 620 zł bądź
przekroczyłeś kryterium dochodowe i nie
otrzymujesz NIC ?

Prawnie należy się Tobie 1971 zł



788 351 362

Zęby nie pocz na koniec ep

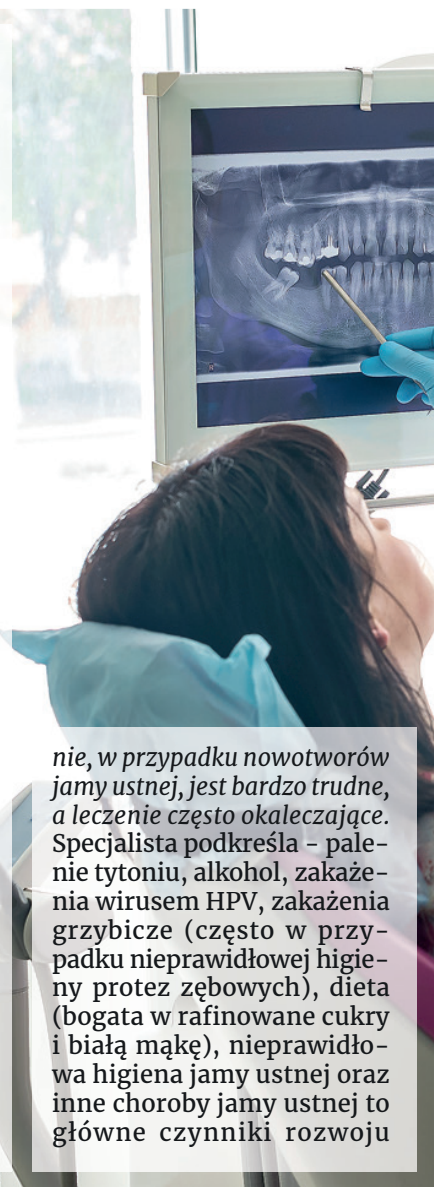
**Brak dbałości o stan
uzębienia może
zwiększać ryzyko
zachorowalności
na nowotwory.
W związku
z doniesieniami
naukowców
profilaktyka
antynowotworowa
powinna
obejmować również
prawidłową higienę
jamy ustnej.**



Obecność patologicznej flory bakteryjnej rozwijającej się w przypadku próchnicy i chorób przyzębia ma związek z wywoływaniem miejscowego oraz ogólnoustrojowego stanu zapalnego. Patogeny prowadzą do stanów zapalnych jamy ustnej, a w efekcie do rozprzestrzeniania się procesu na cały organizm pacjenta.

Infekcje i stany zapalne uważane są za jedną z przyczyn rozwoju różnych postaci raka, ponadto bakterie odpowiedzialne za choroby przyzębia zaostrzają przebieg miażdżycy, cukrzycy, reumatoidalnego zapalenia stawów, a także zwiększają ryzyko powikłań chorób sercowo-naczyniowych, takich jak zawał mięśnia sercowego i udar mózgu. – W naszym gabinecie zauważam wzrost ilości przypadków nowotworów jamy ustnej. Często można by tego uniknąć, gdyby pacjenci przywiązywali większą wagę do profilaktyki – zauważa chirurg stomatolog lek. dent. Witold Siwek. – Pozostawione korzenie, ostre brzoży wypełnień, próchnica, parodontoza w łatwy sposób mogą stać się przyczyną inicjacji rozwoju nowotworu. Niestety, wylecze-

nie, w przypadku nowotworów jamy ustnej, jest bardzo trudne, a leczenie często okaleczające. Specjalista podkreśla – palenie tytoniu, alkohol, zakażenie wirusem HPV, zakażenia grzybicze (często w przypadku nieprawidłowej higieny protez zębowych), dieta (bogata w rafinowane cukry i białą mąkę), nieprawidłowa higiena jamy ustnej oraz inne choroby jamy ustnej to główne czynniki rozwoju



czekają epidemii



nowotworów. Bardzo groźną chorobą jest leukoplakia, klasyfikowana w pewnym stadium jako stan przedrakowy. – Pierwsze objawy leukoplakii to jedynie biały nalot na błonie śluzowej jamy ustnej, którego nie da się w żaden sposób usunąć. Obserwuje się go przede wszystkim na policzkach. Powierzchnia zmian może być gładka lub nierówna. Ta druga forma częściej wykazuje tendencję do złośliwienia. Zmia-

na ta dotyka szczególnie palaczy – dodaje lek. dent. Witold Siwek. Podkreśla, że dlatego bardzo ważne są regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym. – Ponadto, wykonując chociażby podstawowe zdjęcie panoramiczne, możemy wykryć różne inne schorzenia np. torbiele, które również mogą osiągać duże rozmiary, będąc sporym zagrożeniem dla naszego zdrowia – dodaje chirurg stomatolog. (akf)

Fot. Adobe Stock



PROFILAKTYKA MA ZNACZENIE

W obecnych warunkach - trwającej epidemii często zapominamy o profilaktyce. Podstawowymi elementami profilaktyki jamy ustnej są:

- szczotkowanie zębów po głównych posiłkach, a przynajmniej dwa razy dziennie; równie częste używanie nitki dentystycznej,
- regularne wizyty u stomatologa - raz na pół roku kontrolnie, leczenie próchnicy oraz profesjonalne czyszczenie zębów z kamienia nazębnego i płytki nazębnej (tak często, jak jest to potrzebne),
- leczenie wad zgryzu, a w przypadku ubytków zębowych - uzupełnienia protetyczne, dzięki czemu odtwarza się prawidłową funkcję żucia,
- zdrowa dieta, która nie zawiera zbyt dużo cukrów, szczególnie prostych oraz sacharoz powszechnie obecnych w dużych ilościach w słodczykach; unikanie napojów gazowanych i używek; dieta lekkostrawna, bogata w witaminy i minerały,
- leczenie zaburzeń odżywiania i łaknienia (bulimia, anoreksja i inne) ma znaczenie dla zdrowia jamy ustnej.

Fot. Adobe Stock

Bezsenne noce

Zaburzenia snu są obecnie najczęstszym problemem zdrowotnym mieszkańców krajów wysokorozwiniętych. Okresowe kłopoty z wysypianiem się zgłasza ponad połowa dorosłych Polaków. Pandemia COVID-19 jeszcze je nasiliła.



Lęk o przyszłość, praca zdalna, ograniczona aktywność fizyczna, częstsze sięganie po używki sprzyjają zaburzeniom snu. – *Leki nasenne nie rozwiążą problemów* – przestrzega prof. dr hab. Adam Wichniak z III Kliniki Psychiatrycznej, Ośrodka Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Podkreśla, iż o sen trzeba zadbać kompleksowo. Największy wpływ na własny sen mamy my sami. – *Co wpływa na jakość snu? Oczywiście, podstawową kwestią jest stan naszego zdrowia. Najprostszy przykład: nie sprzyja wysypianiu się choćby nadciśnienie tętnicze – powszechny problem zdrowotny dorosłych Polaków* – podkreśla prof. Adam Wichniak.

BEZSENNE COVIDOWE NOCE

Trudno także dobrze spać, gdy jest się zestresowanym. Badania dowodzą, że każdego dnia silny stres odczuwa w Polsce 20 procent dorosłych, a co druga osoba – przynajmniej raz w tygodniu. Pandemia COVID-19 spotęgowała te problemy. Jej pojawienie się, a teraz gwałtowne nasilenie, u wielu osób wywołuje silny niepokój. Na co dzień najczęściej stresuje nas praca, teraz jednak problemy z terminami, szefem czy współpracownikami często zeszlą

na drugi plan. W okresie pandemii u wielu osób pojawił się lęk o utratę pracy lub ograniczenie dochodów. Niektórzy pracę stracili. Niestety, obawy o przyszłość ekonomiczną mogą być znacznie silniejsze niż strach przed infekcją. – *Lęk o bezpieczeństwo zdrowotne i ekonomiczne powoduje utrzymujący się stan niepokoju* – stwierdza prof. Wichniak.

ZMIANA STYLU ŻYCIA

Za szczególnie ważny uznaje się dziś styl życia, który także w czasie pandemii bardzo się zmienił, i to na naszą niekorzyść. U wielu osób zakłóceniu uległ naturalny, okołodobowy rytm snu – kiedy pracuje się zdalnie, pracę często można zacząć o dowolnej porze. Przez długi czas rodzice nawet nie musieli zrywać się rano z łóżka, by wyprawić dzieci do przedszkoli i szkół. A jeśli nie trzeba rano wstać, można spokojnie zarwać noc, np. przed telewizorem czy komputerem, których światło także zaburza rytm snu. Niestety, również energooszczędne żarówki, LED-owe, bardziej niż stare żarówki żarowe oddziałują na nasz naturalny zegar biologiczny.

CO ROBIĆ, ABY W NOCY SPAĆ?

Specjaliści mają dla nas zalece-

nia. Minimalizowaniu lęku przed wirusem służy „oderwanie się” od serwisów informacyjnych – nieustanne śledzenie wskaźników zachorowości i zgonów na COVID-19 negatywnie wpływa na psychikę. Na poczucie zagrożenia ekonomicznego trudniej zaradzić, ale należy próbować zająć myśli czymś innym. Pracujący zdalnie muszą pamiętać, by nie łączyć sypialni z pracą. A jeśli już sytuacja mieszkaniowa zmusza do aktywności zawodowej w sypialni czy pokoju, w którym także śpimy, stwórzmy sobie warunki, które wyraźnie rozdzielią funkcję miejsca do spania od miejsca pracy. Starajmy się także zachować rytm dnia, regularne pory wstawania i snu, dbajmy o aktywność fizyczną. Na kilka godzin przed snem nie sięgajmy po kawę czy ciężkostrawny posiłek, a już na pewno nie uspi nas na długo i dobrze alkohol.

PIGUŁKA NA BEZSENNOŚĆ?

– *Leki nasenne nie wzmacniają mechanizmów regulujących sen. Należy je traktować trochę jak leki przeciwbólowe, doraźne. Na zakłócenia rytmu okołodobowego snu – ten jeden czynnik ryzyka bezsenności – pomoże melatonina i leki melatoninergiczne. Leki melatoninowe nie tylko regulują rytm snu, ale mają też szereg innych zalet. Przede wszystkim są bezpieczne, stąd część ekspertów wskazuje melatoninę jako podstawową interwencję wzmacniającą sen w czasie pandemii* – mówi prof. Wichniak.

Melatonina może być szczególnie pomocna dla osób po 55. roku życia, kiedy to bardzo wyraźnie spada endogenne wydzielanie tego hormonu. Zbyt niski poziom melatoniny u tych pacjentów może być przyczyną bezsenności z zaburzeniami zasypiania i/lub złej jakości snu, objawiającej się problemami z zasypianiem, częstym wybudzaniem, płytkim snem. Bezsporną zaletą melatoniny w leczeniu bezsenności jest bezpieczeństwo jej stosowania. Nie jest też ona substancją uzależniającą, nawet przy długotrwałym stosowaniu.

Warto pamiętać, że nawet ta tabletką nie wygra z nocną ekspozycją na światło płynące z komputera czy smartfonu.

(akf)



Implant-Dent.pl

SPEC. CHIRURG STOMATOLOG

WITOLD SIWEK Żółków 16B

 609 196 790

- Implanty
- Chirurgia jamy ustnej
- Kompleksowe leczenie stomatologiczne i protetyczne (licówki, korony, mosty)
- Tomografia 3D (CBCT)
- RTG panoramiczne i cefalometryczne
- Endodoncja mikroskopowa
- Bezbolesne znieczulenie Wand i Quicksleeper
- Zabiegi z użyciem membran PRF (fibryna bogatopłytkowa)
- Regeneracyjne wybielanie zębów Preudent
- Nowoczesna metoda wszczepienia implantów z użyciem szablonów chirurgicznych



Do tej pory wszczepiliśmy ponad 3000 implantów





Prywatny Gabinet STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Agnieszka Ratajczak-Zieleniewska
- specjalista protetyki stomatologicznej
lek. stom. Marcin Ratajczak

- protetyka - licówki, korony, mosty,
- protezy częściowe i całkowite
- stomatologia zachowawcza
- leczenie kanałowe
- ortodoncja
- chirurgia, implantologia
- stomatologia estetyczna
- wybielanie zębów
- laser



JAROCIN, os. Rzeczypospolitej 4/28
tel. 694-910-221
www.dentystajarocin.pl  dentystajarocin

PRYWATNY

gabinet

STOMATOLOGICZNY

lekarz dentysta
JOANNA PRZYMUSIŃSKA-KUPCZAK
Jarocin, ul. Wodna 22

**Rejestracja telefoniczna
502-152-766
lub osobiście**



**GABINET
STOMATOLOGICZNY**

Maria Kornas-Sprengel

- PEŁNY ZAKRES OPIEKI STOMATOLOGICZNEJ
- LECZENIE KANAŁOWE POD KONTROLĄ RADIOWIZJOGRAFII CYFROWEJ
- KORONY I MOSTY CYRKONOWE
- PROFILAKTYKA PRÓCHNICY U DZIECI






PRZED **PO**

JAROCIN, ul. św. Ducha 144
 Rejestracja tel. (62) 747-64-74 od pon. do pt.: 9.00 - 19.00

Indywidualna Praktyka Stomatologiczna
lek. stom. Ewa Mikołajczak

Jarocin, ul. Piaskowa 5
tel. 606-655-885

- * STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA
- * STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
- * STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
(kolorowe wypełnienia)
- * ABRAZJA POWIETRZNA
(bezwiertlowa metoda
opracowywania ubytków)
- * OZONOTERAPIA
- * PROFILAKTYKA
- * ENDODONCJA
- * PROTETYKA
- * RTG

Mikodent

Dyplomowana Higienistka Stomatologiczna
Agnieszka Zawodna

Jarocin, ul. Piaskowa 5
tel. 505-561-144

- **Profilaktyka przeciwpróchnicowa**
 - fluoryzacja
 - lakowanie
- **Profesjonalne usuwanie złogów nazębnych**
 - skaling ultradźwiękowy
 - piaskowanie
- **Lekcje instruktażu higieny jamy ustnej dla dzieci i dorosłych**
- **Wybielanie zębów metodą nakładkową**

Mikodent



Laboratorium
Techniki Dentystycznej
tech. dent. Dominik Bartniczak

- Natychmiastowa naprawa protez zębowych
- Płytki wybielające, retencyjne
- Protezy akrylowe
- Mosty i korony tymczasowe



Powiat jarociński

tel. 605-936-733

Gabinet
stomatologiczny

Jarocin, os. Konstytucji 3-go Maja 19/23

LEKARZ STOMATOLOG
Małgorzata
Piotrowicz-Klecha

USŁUGI W ZAKRESIE:

- leczenia i usuwania zębów
- protetyki stomatologicznej
- w ramach NFZ



rejestracja telefoniczna

tel. (62) 747-32-88

- **Leczenie alergii i astmy**
- **Testy alergologiczne**
(skórne, z krwi, komponentowe
- FABER, ALEX)
- **Testy wodorowe**
(nietolerancja laktozy, SIBO)
- **Spirometria**
- **Odczulanie**

Gabinet posiada przestronne i nowoczesne wnętrza, kącik i zabawki dla dzieci, toaletę dostosowaną dla dzieci oraz osób niepełnosprawnych, a także parking.



DR MATYSIAK
ALERGOLOG PEDIATRA

ul. Częstochowska 129, Kalisz
Wizyty tylko po
rejestracji
telefonicznej:
606 751 176



facebook.com/alergologiakalisz

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian



6 Namydł obydwa nadgarstki



Całkowity czas mycia to 30 sekund

PAMIĘTAJ O DOKŁADNYM UMYCIU POWIERZCHNI MIĘDZY PALCAMI

SPECJALISTYCZNY GABINET LEKARSKI

LEK. MED. KRZYSZTOF GRUSZCZYŃSKI
SPECJALISTA CHIRURG

- skleroterapia - bezoperacyjne leczenie żylaków, pajączków naczyniowych, hemoroidów
- nowoczesne leczenie ran, owrzodzeń podudzi i stopy cukrzycowej
- chirurgiczne usuwanie znamion, guzków, paznokci wrastających, modzeli - zabiegi w znieczuleniu miejscowym
- zabiegi operacyjne w zakresie chirurgii ogólnej
- USG doppler układu żylnego

Przyjęcia: czwartki po godz. 16.00
Jarocin, ul. Hallera 9, pok. 23
Rejestracja telefoniczna
wtorki po 15.00, tel. 691-692-223

SPECJALISTYCZNY GABINET LEKARSKI

63-200 Jarocin, ul. Wrocławska 38
(budynek NZOZ "MEDAN")

lek. med. Grzegorz Szymczak
SPECJALISTA CHIRURG
uprawnienia endoskopowe

Przyjęcia: wizyty i badania tylko
po rejestracji telefonicznej:
wtorek od 16.00, czwartek i piątek
rejestracja tel. 601-796-362

PRACOWNIA ENDOSKOPII
przewodu pokarmowego

- GASTROSKOPIA
- REKTOSKOPIA

Do badań obowiązuje rejestracja
telefoniczna lub osobista

JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY SOR-EM A „WIECZORYNKĄ”?

SOR - Szpitalny Oddział Ratunkowy

tu zgłasza się przypadki zagrożeń życia
i świeżych urazów

„WIECZORYNKA” | Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna

uświadczona jest pomoc doraźna, w nagłych przypadkach, w soboty, niedziele i święta oraz w dni powszednie w godz. od 18.00 do 8.00 rano dnia następnego. Od 8.00 do 18.00 w dni robocze należy zgłaszać się po pomoc do LEKARZA RODZINNEGO Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna tzw. „wieczorynka” NIE jest przychodnią lekarza rodzinnego
nr tel. (62) 33-22-173, lek. dyżurny - 885 888 064, piel. dyżurna - 885 888 054

RATOWNICTWO MEDYCZNE

Zespoły wyjazdowe „S” i „P” udzielają świadczeń medycznych na miejscu
zdarzenia - w razie wypadku, urazu, nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu
zdrowia powodującego zagrożenie życia

Tel. 112 oraz 999

OŚRODEK RADIOTERAPII W KALISZU

Jest obok Piły, filią Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Poznaniu. Kameralny, przyjazny dla pacjentów obiekt został wybudowany w oparciu o nowoczesne i innowacyjne rozwiązania. Zespół wyspecjalizowanych lekarzy leczy przy wykorzystaniu dwóch wysokiej klasy akceleratorów do radioterapii, symulatora i tomografu komputerowego. Personel medyczny składający się ze specjalistów radioterapii onkologicznej, onkologii klinicznej, elektromedycyny, fizyki medycznej i pielęgniarstwa wspiera pacjentów w poradnictwie onkologicznym i monitorowaniu ich stanu zdrowia po przebyciu leczenia. Organizacja pracy Ośrodka oraz administrowanie bazą danych pacjentów oparte są na komputerowych systemach zarządzania, planowania i weryfikacji. System planowania leczenia jest połączony sieciowo z Wielkopolskim Centrum Onkologii w Poznaniu, co zapewnia pełną spójność procesu planowania i wykonywania terapii. Placówka dysponuje własnym hotelem z 20 łózkami dla pacjentów w komfortowo urządzonych dwuosobowych pokojach.

Radioterapia to metoda leczenia chorób nowotworowych przy pomocy promieniowania jonizującego. Jest to jedna z podstawowych metod leczenia nowotworów złośliwych mająca zastosowanie u ponad połowy chorych. Celem radioterapii jest zabicie komórek nowotworowych przy jednoczesnej ochronie zdrowych, otaczających tkanek.



Zakład Radioterapii III w Kaliszu
- Filia Wielkopolskiego Centrum Onkologii
ul. Kaszubska 12, 62-800 Kalisz

Rejestracja : 62 33 22 589, 62 33 22 590
Pracownia Mammografii : 62 33 22 572

CENTRUM DIETETYCZNE

**Wojciech
Wiśniewski**

• dietetyk • coach • trener

**Paulina
Hofmańska**

• specjalista ds. żywienia • trener



KONSULTACJE
DIETETYKA SPORTOWA

ANALIZA SKŁADU CIAŁA
MEDYCYNA CHIŃSKA

RACJONALNE ŻYWIENIE
DIETETYKA KLINICZNA

- Zachęcam, żeby pani też teraz wstała - mówi z uśmiechem Filip Olejnik, fizjoterapeuta, kiedy zaczynam nagrywać jego wypowiedź. Wiem, że to dobra rada.

Czas pandemii to czas różnych wyzwań. Ruch, aktywność fizyczna, które zawsze były ważne, teraz nabrały szczególnego znaczenia. Czy dla wszystkich? Czy rozumiemy, że dzięki temu stajemy się zdrowsi?

- Osoby, które są tego świadome, nie mają problemu - zawsze znajdują sobie jakąś formę aktywności, niezależnie od tego, gdzie są - czy na dwóch metrach kwadratowych w domu, czy wyjdą pobiegać, czy pójść na spacer do lasu - mówi Filip Olejnik, mgr fizjoterapii, terapeuta manualny. - Osoby, które potrzebują bata nad sobą, zaczynające swoją aktywność od kupowania odzieży sportowej i karnetu na siłownię, już mają gorzej. To taki słomiany zapał - w momencie kiedy zamknięte zostały siłownie, fitness kluby, poddali się i zostali w domu.

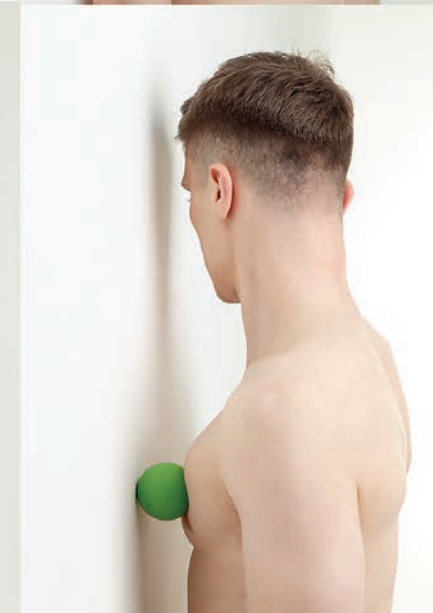
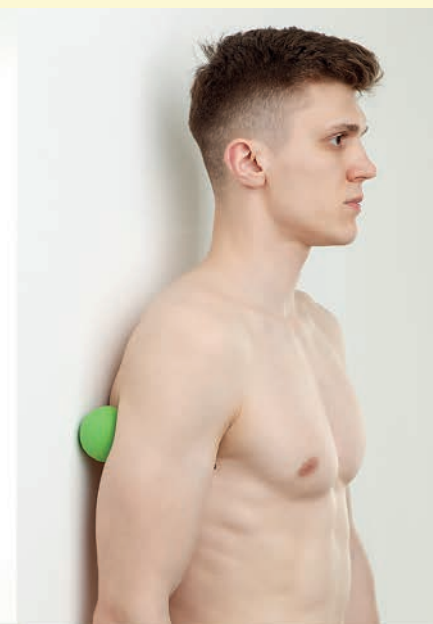
Fizjoterapeuta zachęca, by nie tłumaczyć się tym, że „zamknęli mi siłownię i basen”. - Wszystko, co robimy, by aktywować nasz narząd ruchu, jest z korzyścią dla nas. Nie ma na co czekać, tylko trzeba zastąpić basen, siłownię jakąś inną aktywnością - dodaje.

Jeśli nie chce nam się przygotowywać jedzenia, możemy zamówić je z dowozem, możemy sobie „załatwić” catering. Ćwiczeń, aktywności nikt za nas nie załatwi. Ci, którzy się poddali, zostają w domu, na pewno odczuwają konsekwencje swojego rozleniwienia. - Każdy staw musi być ruszany, aktywowany, aby był sprawny funkcjonalnie. Nic nas do tego, kiedy siedzimy za biurkiem, nie zmusza. Musimy

Zrób sobie przeciągnij



kawę, się!



to sami na sobie wymusić. Nikt tego za nas nie załatwi. Nikt za nas ręką, nogą nie ruszy – mówi fizjoterapeuta. – Pytam pacjentów: – Jak długo twoje biodro jest w zgięciu w ciągu dnia? Ile czasu spędzasz w pozycji siedzącej, a ile czasu byłeś w maksymalnym rozkroku? Słyszysz wtedy odpowiedź: – W maksymalnym rozkroku to ja byłem... dziesięć lat temu. Z czasem, z przyzwyczajeniami wachlarz naszych możliwości ruchowych się kurczy, a zestaw możliwości funkcjonalnych jest coraz uboższy. Mamy coraz mniej ruchu, bo nikt, nic nas nie zmusza, żeby się ruszać. Przyzwyczajenie usprawiedliwiane jest w ten sposób: – Ja już mam przecież tyle lat! Mam już taki pesel! Itd. – Nie zgadzam się z tym – dlaczego 70-letni pan nie może stanąć w rozkroku? Jeśli jest aktywny, plastycznie motywuje cały czas swoje ciało, ugniata je, rozciąga, wykonuje różne ruchy, jest mu łatwiej – mówi Filip Olejnik. – Natomiast osoby młode 35-, 40-latkowie, już siedzą po 10 lat za biurkiem, pracują w biurach, korporacjach, już nie robią rozkroku. Nikt ich nie zmusza, więc – po co? Sami przyklejają sobie łatkę „Ja już jestem w tym wieku...” Wiek nie ma tu nic wspólnego, raczej – czas nieużywania. Dla świadomości używania wiek nie jest przeszkodą, nie jest problemem. Problemem jest przyzwyczajenie.

Teraz, kiedy zostaliśmy zamknięci czy ograniczeni, jeśli chodzi o możliwości przemieszczania się, wypoczywania, uprawiania sportu, musimy wewnątrz siebie znaleźć motywator. Kiedy zamknięte są kluby fitness, siłownie, baseny, należy ćwiczyć w domu, na podwórku, na ogródku. – Powiedzmy sobie: – Mój los w moich rękach, moje zdrowie w moich rękach – namawia Filip Olejnik. Przyznaje, że w ostatnich miesiącach, w czasie pandemii coraz częściej do

gabinetu zgłaszają się po pomoc pacjenci uskarżający się na bóle na obręczach barkowych, bóle w rękach, w ramionach, na drętwienie kończyn. Nasze ciało jest stworzone do ruchu. Nie służy nam statyka, czyli długie siedzenie, długie przebywanie w jednej pozycji przy napięciu statycznym mięśni. – Nawet jak stoimy, przeciwdziałamy grawitacji, napinamy mięśnie. Rosnące napięcie w mięśniach wywołuje w konsekwencji ból – mówi fizjoterapeuta. – Zalecałbym częste wstawanie, oderwanie się od krzesła, oderwanie się od biurka, żeby przejść chociaż parę metrów – zrobić kawę, herbatę, pójść do toalety, przeciągnąć się. To rozproszy energię, która się kumuluje w różnych miejscach w ciele. Będzie nam wygodniej pracować dalej. To nie jest strata czasu takie oderwanie się od pracy. Zachęcam, żeby pani też teraz wstała – uśmiecha się Filip Olejnik. – To pomaga skupić nam się na pracy, a nie na tym, że po jakimś czasie zaczyna nam coś dokuczać, jakiś ból. Jak sobie taki ból „wyhodujemy”, ileś procent skupienia nam ucieka na myśli o tym.

Fizjoterapeuta zaleca też stosowanie mobilizacji uciskowych – przy pomocy kauczukowej piłeczki. Należy stanąć przy ścianie, położyć piłeczkę między siebie a ścianą i kulać ją po sobie. Znaleźć takie miejsca, które są wrażliwe, bolesne i wyciszać je. Można tę piłeczkę kulać pod stopą lub po ręce. – Takich miejsc, punktów bolesnych na naszym ciele jest mnóstwo. Przez to, że nie są aktywowane, napięcie narasta, potęgując ból. To może zaburzać funkcjonalność np. całej kończyny, głowy lub szyi. A wystarczy, że te punkty zlikwidujemy – radzi Filip Olejnik. Stosując taką autoterapię, możemy sobie bardzo pomóc, poprawić swoje samopoczucie.

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO



601 167 379
536 599 973



www.rehabilitacja-eledi.pl

- Łóżka rehabilitacyjne
- Podnośniki pacjenta
- Schodofazy
- Rotory elektryczne
- Koncentratory tlenu

Jarocin, ul. Paderewskiego 11
(przy bankomatach Santander)



RESTART
REHABILITACJA
MATEUSZ SOBCZAK

REHABILITACJA

- | Neurologiczna
- | Ortopedyczna
- | Sportowa

🏠 63-200 Golina, ul. Dworcowa 25

☎ 693 639 587

📘 www.facebook.com/mateuszsobczakrestartrehabilitacja

FIZJOTERAPIA

NZOZ „Impuls-Centrum Rehabilitacji”

mgr ROBERT KOWALSKI

dyplomowany terapeuta met. Ackermanna



LECZENIE DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH Z:

- rwą kulszową i barkową
- bólami kręgosłupa
- zmianami zwyrodnieniowymi stawów
- RZS, ZZSK, GPP
- rehabilitacja po urazach i złamaniach
- usprawnianie po rekonstrukcji więzadeł (ACL, PCL, MCL) i artroskopii oraz endoprotezoplastyce
- masaż, ćwiczenia, krioterapia, wirówki, prądy, lampy, wyciągi, laser, ultradźwięki, terapia skojarzona, magnetronik



NOWOŚĆ: FALA UDERZENIOWA

63-200 Jarocin, ul. Ceglana 1
tel. 603 045 144

Sklep - Wypożyczalnia

ORT-MED

Jarocin, ul. Śródmiejska 32

PROWADZI SPRZEDAŻ REFUNDOWANĄ PRZEZ NFZ:

kule łokciowe, laski, podpórki, balkoniki, wózki inwalidzkie, pasy przepuklinowe, sprzęt rehabilitacyjny: rowery rehabilitacyjne, rotory, urządzenia do ćwiczeń, ortozy stawu skokowego, kolana, nadgarstka, łokcia, ramienia i barku, pasy stabilizacyjne lędźwiowo-krzyżowe, gorsety, kołnierze stabilizujące, tutori i aparaty ortopedyczne, stabilizatory, mierniki ciśnienia, glukometry, łóżka szpitalne, materace p. odleżynowe, poduszki p. odleżynowe, sprzęt sanitarny: baseny sanitarne, kaczki sanitarne itp., pieluchomajtki, podkłady, sprzęt stomijny, wózki elektryczne refundowane przez PFRON

PROWADZI WYPOŻYCZENIA:

łóżka szpitalne, ortopedyczne z regulacją elektryczną, wózki inwalidzkie, podpórki, balkoniki, kule łokciowe, sprzęt rehabilitacyjny: rowery rehabilitacyjne, rotory



czynne: pn. - pt.: godz. 9.00 - 17.00, sb.: godz. 10.00 - 13.00
tel. (62) 747-70-23, 501-259-351



sklep medyczny zielarnia zaopatrzenie gabinetów



• otoskopy



• odzież medyczna



• aparaty
do masażu



• wkładki



• buty profilaktyczne
dziecięce



• opatrunki

Więcej produktów dostępnych w naszym sklepie internetowym

www.swiat-ori.pl

Wykonujemy badanie stóp urządzeniem
Podoskop w zakresie:

- wad postawy
- doboru wkładek ortopedycznych
- chorób ostryg, haluksów,
płaskostopia podłużnego,
płaskostopia poprzecznego,
palców młotkowatych i innych



ul. Wolności 7, Jarocin
tel. 791 165 105

- badanie stóp
- obuwie ortopedyczne
- odzież medyczna
- opatrunki



Szyna CPM Artromot
K1, K2, Ortoflex



**WYPOŻYCZALNIA
SKLEP MEDYCZNY**

- ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- SSAKI MEDYCZNE
- WÓZKI INWALIDZKIE • ORTEZY
- WKŁADKI I PIELUCHOMAJTKI
- BALKONIKI • CIŚNIENIOMIERZE
i wiele innych



Łóżko
rehabilitacyjne

ul. Wrocławska 49A
Jarocin
tel. 62 505 22 89
• refundacja NFZ

pomocy

Jeśli potrzebujesz

- **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**
Jarocin, ul. Szubianki 21, tel. (62) 747-22-45
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**
Jarocin, ul. Dworcowa 2, tel. (62) 505-46-06, www.pcprjarocin.pl
- **Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności**
Jarocin, ul. Dworcowa 2, tel. (62) 505-45-82
- **Ośrodek Terapii Uzależnień**
Jarocin, ul. Zaciszna 1, tel. (62) 747-15-22
- **Wielkopolski Oddział Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia**
Poznań, ul. Piekary 14/15 | Infolinia bezpłatna dla pacjentów 800 800 805
(tylko dla połączeń stacjonarnych)
- **Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego**
Poznań, ul. Piekary 14/15, p. 703 - 704, tel. (61) 850-63-84, (61) 850-63-94
ul. Grunwaldzka 158, p. 31, tel. (61) 850-61-37
- **Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Województwie Wielkopolskim**
Poznań, ul. Kazimierza Wielkiego 24/26, tel. (61) 850-87-60, (61) 850-87-63
- **Rzecznik Praw Pacjenta** Infolinia 800 190 590 od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-21.00



999
TELEFON
ALARMOWY

(odbierze
Dyspozytornia
w Koninie)

112

OGÓLNOEUROPEJSKI
NUMER ALARMOWY

(odbierze
Wielkopolskie
Centrum
Powiadamiania
Ratunkowego
w Poznaniu,
gdzie dyspozytor
przekierowuje
zgłoszenie
do odpowiedniej
jednostki)