

Informator

o usługach

medycznych

2021



 **ŻYCIE**
Pleszewa

zpleszewa.pl

krotoszynska.pl

Magazyn ITP nr 3/173 Luty 2021 | ISSN 1733-4896 | DODATEK BEZPŁATNY



Zdrowie - to podstawa

Tradycyjnie, jak co roku, oddajemy w Wasze ręce „Informator o usługach medycznych”. Znajdziecie w nim nie tylko kilka porad dotyczących zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim informacje o działających w naszym regionie przychodniach, placówkach leczniczych oraz lekarzach – specjalistach. Mam nadzieję, że publikacja ta będzie dla Państwa pomocna i w razie konieczności ułatwi dotarcie do specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Na co dzień zaś życzę Państwu dużo zdrowia. I jak zawsze namawiam do dbania o siebie i do profilaktyki. Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć. Bo w życiu – właśnie żeby żyć, trzeba dbać o to – co najważniejsze.

Agnieszka Matusiak,
Redaktor naczelny „Życia Pleszewa”
portalu zplszewa.pl oraz krotoszynska.pl

Jeśli potrzebujesz pomocy

- **Szpital Pleszew:**
Pleszew, ul. Poznańska 125a
rejestracja ogólna: tel. 62 742-08-00
- **Szpital Krotoszyn:**
Krotoszyn, ul. Mickiewicza 21
(szpital, RTG, USG, TK, endoskopia)
centrala: 62 588 04 04
Krotoszyn, ul. Bolewskiego 4-8
(szpital, RTG, poradnie, laboratorium,
stacja dializ) centrala: 62 588 03 90
- **Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna, Pleszew,**
ul. Słowackiego 14, tel. 62 742 16 55
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie,
Powiatowy Zespół ds. Orzekania
o Stopniu Niepełnosprawności**
Pleszew, ul. Kazimierza Wielkiego 7,
tel. 62 742 01 61
- **Rzecznik Praw Pacjenta** Infolinia 800
190 590 od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-21.00
- **Poradnia Leczenia Uzależnień
i Współuzależnień od alkoholu**
Pleszew, ul. Poznańska 125a,
tel. 62 742 15 80
- **Wielkopolski Oddział Wojewódzki
Narodowego Funduszu Zdrowia**
Poznań, ul. Piekary 14/15
Infolinia bezpłatna dla pacjentów
tel. 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



999

TELEFON
ALARMOWY

(odbierze
Dyspozytornia
w Koninie)

112

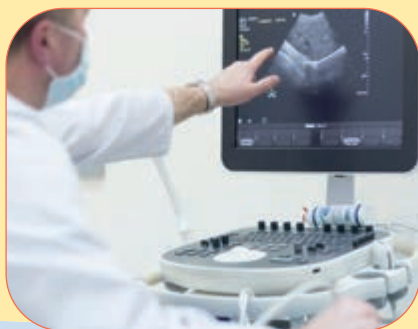
OGÓLNOEUROPEJSKI
NUMER ALARMOWY

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

Pleszewskie Centrum Medyczne oferuje szeroką paletę badań profilaktycznych i diagnostycznych, a w szczególności:

*Kompleksowe badania oraz terapię **nowotworów piersi u kobiet** w ramach Centrum Diagnostyki i Leczenia Raka Piersi*

☎ **rejestracja tel. 62 74 20 734**



Badania endo USG w Poradni Gastroenterologicznej, które poprzez połączenie metod gastroscopowych z obrazowaniem USG pozwalają na dokładną obserwację zmian w obrębie np. trzustki czy żołądka z jednoczesnym pobraniem wycinków do badań histopatologicznych, a nawet na wykonanie drobnych zabiegów w obrębie tych organów

☎ **rejestracja tel. 62 74 20 800**

Badania kolonoskopowe w ramach Programu badań przesiewowych raka jelita grubego adresowane dla osób w wieku 50-65 lat

☎ **rejestracja tel. 62 74 20 714**



Badania mammograficzne

w ramach Programu profilaktyki raka piersi adresowane dla kobiet w wieku 50-69 lat

☎ **rejestracja tel. 62 74 20 840**

Płatna diagnostyka w kierunku zakażenia COVID-19 adresowana szczególnie do osób wyjeżdżających za granicę

☎ **rejestracja tel. 62 74 20 860**



PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE
W PLESZEWIE
SP. Z O. O.

ul. Poznańska 125a, 63-300 Pleszew
e-mail: zozpleszew@send.pl, www.szpitalpleszew.pl

Tel. 62 74 20 800

OKULISTA

lek. med.

TAMARA MATUSZCZAK

tel. 600 027 062



63-300 Pleszew

ul. Prusa 2

(obok apteki Medicor)

wtorek 15 - 18

piątek 14 - 17

Przyjmuje w Pleszewskim
Centrum Medycznym
NFZ
ul. Poznańska 125a
Pleszew
tel. 62 742-08-27

Gabinet Logopedyczny
tel: 506-100-168

Renata Baszyńska - Majchrzak NEUROLOGOPEDA

- Stymulacja opóźnionego rozwoju mowy
- Usuwanie wad artykulacyjnych
- Przywracanie mowy utraconej
- Treningi emisji głosu
- Usuwanie zaburzeń mowy płynnej (jąkanie się)
- Wspieranie procesów uczenia się metodą
STYMULACJI DŹWIĘKOWEJ wg prof. A.A Tomatisa



okulary
na raty

Sienkiewicza 45B
Pleszew (obok firmy DOMER)
telefon: 881 633 966

-10% na okulary



przy zakupie okularów

BEZPŁATNE badanie wzroku

<https://www.facebook.com/spokooptyk/>

Masz problem ze stopami? Przyjdź!

PLESZEW, UL. ZYGMUNTA III WAZY 5
wtorek: 17-19, czwartek: 17-19

GABINET PODOLOGICZNY oferuje:

- korekcje wrastających paznokci,
- rekonstrukcje paznokci,
- usuwanie odcisków i hiperkeratoz, zrogowaceń skóry,
- pielęgnację pękających pięt,
- pielęgnację stopy diabetyka,
- badanie podoskopem.

**PO UZGODNIENIU
TELEFONICZNYM**
606-773-755
lub 62 742 35 72

www.gabinetpodologiczny.net.pl



OŚRODEK LECZENIA KOMPLEKSOWEGO

- Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
- Gabinet Pielęgniarki Środowiskowo – Rodzinnej
- Poradnia Chorób Wewnętrznych
- Poradnia Ortopedyczna
- Poradnia Pulmonologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Medycyny Pracy
- Poradnia Dermatologiczna
- Gabinet Stomatologiczny
- Gabinet Fizjoterapeutyczny
- Gabinet Podologiczny
- Gabinet Psychologiczny
- Gabinet Neurologopedyczny
- Punkt Szczepień
- Punkt pobrań krwi

KOMPLEKSOWO WYKONUJEMY:

EKG
HOLTER SERCA
HOLTER CIŚNIENIOWY
ECHO SERCA
SPIROMETRIA

☎ 518-532-406

Godziny otwarcia:

🕒 8.00 – 18.00

📍 **ul. Jana III Sobieskiego 34,
63-300 Pleszew**

REHABILITACJA LECZNICZA

- KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY
- INNOWACYJNA METODA LECZENIA SKOLIOZ – SKOL-AS
- PROFESJONALNA DIAGNOSTYKA STÓP DZIECI I DOROSŁYCH
- DOBÓR I WYKONANIE INDYWIDUALNYCH WKŁADEK ORTOPEDYCZNYCH
- DRENAŻ LIMFATYCZNY
terapia antycellulitowa, detoksykująca, oczyszczająca, zmniejszająca obrzęki
- SZYNA PCM
rehabilitacja pooperacyjna stawu biodrowego i kolanowego

Światłolecznictwo
Magnetoterapia
Krioterapia
Elektrostymulacja
Hydroterapia
Kinezyterapia
Masaż leczniczy
Fala uderzeniowa
Okłady borowinowe
KINESIOLOGY TAPING
Terapia manualna
Metoda PNF

☎ 512-241-892 📍 **Jana III Sobieskiego 34, 63-300 Pleszew**

Kompleksowa Rehabilitacja Lecznicza
świadczona w ramach NFZ,
jak i komercyjnie

☎ 513-963-368

📍 Czermin 1, 63-304 Czermin

✉ vitamed@vitamed-pleszew.pl 🌐 www.vitamed-pleszew.pl

**ŚWIADCZYMY USŁUGI W RAMACH PRYWATNYCH
UBEZPIECZEŃ ZDROWOTNYCH LUX MED, MEDICOVER, ENEL-MED**



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Młyńska 2, 63-700 Krotoszyn

tel. 62 582 12 01, 62 588 04 01, faks: 62 588 04 02

e-mail: spzoz@krotoszyn.pl

www.spzoz.krotoszyn.pl

Diagnostyka **COVID-19** i szczepienia

I. Badania PCR

Szpital Powiatowy w Krotoszynie od stycznia 2021 r., jako jeden z 28 ośrodków w województwie wielkopolskim, wykonuje badania metodą PCR na obecność RNA koronawirusa SARS-CoV-2 w nowo powstałej Pracowni Biologii Molekularnej.

Pobieranie wymazów do badań na obecność koronawirusa od pacjentów ambulatoryjnych odbywa się w punkcie Drive-Thru.

Punkt pobrania: kontener przy budynku Szpitala Powiatowego – ul. Bolewskiego 4-8 w Krotoszynie.

Realizujemy zarówno badania zlecone przez lekarzy rodzinnych, jak i badania bez skierowania – płatność bezgotówkowa w Izbie Przyjęć Szpitala Powiatowego, ul. Bolewskiego 4-8 w Krotoszynie.

Rejestracja telefoniczna: **690 446 430**

Szczegółowe informacje: http://www.spzoz.krotoszyn.pl/strona-216-badania_pcr_koronawirus.html



**Punkt pobrań
COVID-19**

Zeskanuj kod
i dowiedz się więcej >>>



II. Oznaczenie przeciwciał

Wykonujemy także badanie na oznaczenie we krwi obecności przeciwciał przeciw koronawirusowi SARS-CoV-2 (całkowite – klasy IgG oraz IgM), które powstają po kontakcie z koronawirusem.

Punkt pobrań krwi: Laboratorium Centralne, Szpital ul. Mickiewicza 21 (pon.-pt. 7.15 – 10.00).

III. Szczepimy się

Szpital w Krotoszynie w ramach Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19 realizuje szczepienia ochronne przeciwko tej chorobie.

Rejestracja osób na szczepienia prowadzona jest obecnie poprzez:

- >> stronę internetową: www.gov.pl
- >> ogólnopolską bezpłatną infolinię – 989
- >> telefonicznie: 512 016 086 lub 797 357 043
- >> w Izbie Przyjęć Szpitala Powiatowego w Krotoszynie, ul. Mickiewicza 21
- >> wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej www.szczepimysie.pacjent.gov.pl
- >> wysłanie SMS-a o treści SzczepimySie pod numer 664 908 556



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, elektroradiologii, fizyki medycznej i pielęgniarstwa wspiera pacjentów w poradnictwie onkologicznym i monitorowaniu ich stanu zdrowia po przebytych leczeniu. 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 hostelem 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



YASUMI

BEAUTY POINT

Odchudzanie
Fala radiowa
+endermomasaż

tel. 793 893 527
ul. Garncarska 17

pleszew.yasumi.pl



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



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



Gabinet
Stomatologiczny

MARTA BUJAKIEWICZ-ZAPAŁA



Tel. 531 500 535

ul. Ks. Ogrodowskiego 1a, 63-700 Krotoszyn



PORADNIA STOMATOLOGICZNA

CARIDENT

63-304 Czermin 1a (koło Pleszewa)

STOMATOLOGIA:

- ♥ Leczenie dorosłych i dzieci
- ♥ Profilaktyka lakowanie, lakierowanie, u dzieci i dorosłych
- ♥ Odbudowa złamanych zębów
- ♥ Wybielanie w jedną godzinę
- ♥ Leczenie kanałowe na jednej wizycie
- ♥ Leczenie paradontozy i zapalenia dziąseł
- ♥ Bezbolesne usuwanie kamienia ultradźwiękami
- ♥ Ortodoncja - konsultacja dla dorosłych i dzieci



PROTETYKA:

- ♥ Protezy bezklamrowe nieniszczące zębów
- ♥ Protezy miękkie
- ♥ Protezy natychmiastowe po szybkim usunięciu zębów
- ♥ Korony i mosty cyrkonowe, porcelanowe, licówki i inne rozwiązania protetyczne
- ♥ Miniimplanty

NFZ
PRZYJĘCIA W RAMACH NFZ
ORAZ PRYWATNIE
NA ŻYCZENIE PACJENTA

Rejestracja codziennie **603 290 846**
pon. i czw. 15-20, śr. i pt. 10-15



STOMATOLOGIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA ORTODONCJA

Pleszew, ul. Sienkiewicza 12

lek. stomatolog

lek. medycyny estetycznej

PIOTR WISZNIEWSKI

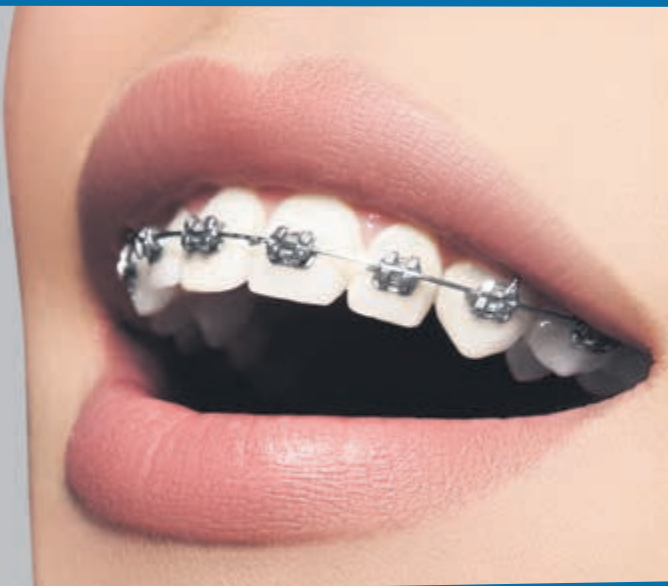
lek. stomatolog ortodonta

HALINA OLEJNICZAK

-WISZNIEWSKA

Godziny przyjęć: pon. 12-20, wt. 10-17, czw. 12-18

- ortodoncja,
- protetyka,
- endodoncja,
- chirurgia,
- implanty,



Rejestracja stomatologiczna 606 958 789



- modelowanie ust,
- osocze bogatopłytkowe,
- mezoterapia, botoks,
- kwas hialuronowy

Rejestracja medycyny estetycznej

781 207 507

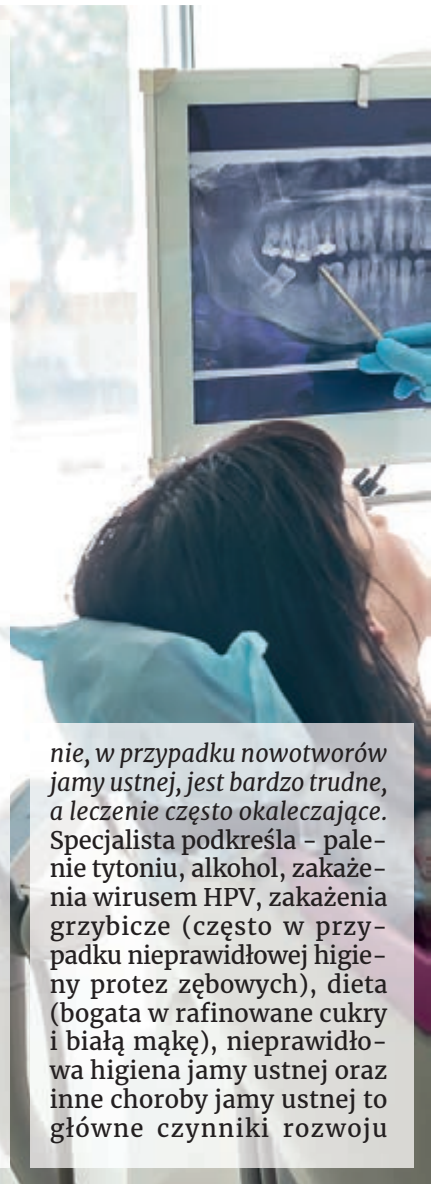
Zęby nie poczują bólu, ale na koniecu epizodu...

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 wywołaniem 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. med. Witold Siwek. - Pozostawione korzenie, ostre brzegi 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



szekają idemii



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. med. 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 słodyczach; 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

MAREK KINTZI

Specjalista Ortopedii i Chirurgii Urazowej



Członek:

Europejskiego Towarzystwa Traumatologii Sportowej, Chirurgii Kolana i Artroskopii (ESSKA), Niemieckojęzycznego Towarzystwa Artroskopii (AGA), Towarzystwa Medycyny Tenisowej i Nauk (STMS)

Przynależność:

ESA - Europejskie Stowarzyszenie Barku
ESMA - Europejskie Stowarzyszenie Medycyny Sportowej

Operacje w Pleszewie

w oddziale chirurgii w zakresie:

- urazów sportowych
- artroskopii kolana, barku, stawu skokowego, biodra
- najnowsze techniki rekonstrukcji więzadeł krzyżowych kolana
- endoprotezoplastyka bioder i kolan

PLESZEW, ul. Prusa 2
(obok apteki MEDICOR)
co **drugi WTOREK** miesiąca
od 17.30-20.00
rej tel: **602-324-956**

Przyjęcia:

KALISZ: ul. Lipowa 33
PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI:
od 17.30-20.00
mkintzi@onet.pl
tel. **602-324-956**



Krotoszyn, Rynek 4 tel. 62 725 27 54, 604 414 984

specjalista ortopeda traumatolog

Włodzimierz Florkowski

Specjalistyczny Gabinet Lekarski

- » leczenie chorób i urazów narządu ruchu
- » USG stawów biodrowych u niemowląt

Przyjęcia:

pon. 16.00 - 18.00
śr. 16.00 - 18.00

lekarz stomatolog
Łukasz Florkowski
Gabinet Stomatologiczny

kompleksowe leczenie stomatologiczne

Przyjęcia:

pon. 16.00 - 18.00, wt. 10.00 - 12.00 | 16.00 - 18.00
czw. 16.00 - 18.00, pt. 10.00 - 12.00 | 16.00 - 18.00

Krotoszyn, Rynek 4 tel. 62 725 71 23



Dzienny Dom Senior „+” w Pleszewie

Dzienny Dom Senior „+” w Pleszewie wspiera osoby powyżej 60-tego roku życia z powiatu pleszewskiego oraz ich rodziny w sytuacji braku możliwości zapewnienia opieki starszym członkom rodziny.

Nasze działania kierujemy do osób nieaktywnych zawodowo, zarówno sprawnych, jak i niezdolnych do samodzielnej egzystencji, chorych, w tym cierpiących na dolegliwości takie jak Alzheimer, Parkinson i inne schorzenia otepienne.

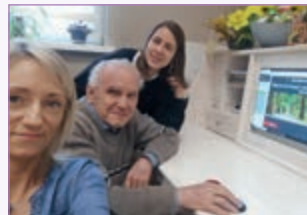
Podopiecznym Domu zapewniamy codziennie ciepły dwudaniowy posiłek oraz kompleksowe świadczenia opiekuńcze i ciekawy program terapeutyczny. Nasi seniorzy mogą liczyć na profesjonalną opiekę pielęgniarstwa, wsparcie psychologa, dietetyka i dostęp do codziennej rehabilitacji. Ćwiczenia usprawniające dobrane są do indywidualnych potrzeb uczestników, a w sali rehabilitacyjnej można korzystać z roweru stacjonarnego, bieżni, fotela masującego i innych sprzętów wspomagających sprawność. Osoby, które posiadają skierowanie lekarskie na zabiegi rehabilitacyjne mogą skorzystać z bezpłatnych zabiegów.

Uczestnicy mają możliwość wyjazdu do kina, teatru, muzeum, na koncerty oraz na zorganizowane wycieczki i pielgrzymki. Wspólnie grillujemy i spotykamy się przy ognisku. W Dziennym Domu można wziąć udział w warsztatach artystycznych, kulinarnych, muzycznych, zajęciach sportowo-rekreacyjnych, w zajęciach edukacyjnych, ogrodniczych, świetlicowo-relaksacyjnych. Każdy z uczestników znajdzie coś dla siebie, a tematyka

poszczególnych zajęć omawiana jest wspólnie z seniorami, i dostosowana jest do ich możliwości, potrzeb i zainteresowań.

Nasi seniorzy mają możliwość rozwijać różne pasje. Klub posiada kuchnię wyposażoną w najnowocześniejszy sprzęt, dostępną dla miłośników gotowania. Biblioteczka bogata w klasykę, nowości wydawnicze i świeżą prasę zapewniają rozrywkę intelektualną. Uzupełnia ją komputer z dostępem do Internetu, okulary VR, konsola Play Station, „Stolik Pamięci” i telewizor. Odpoczynek i relaks nasi seniorzy mogą odnaleźć w pomieszczeniu do wypoczynku, a w okresie letnim w ogrodzie pełnym zieleni.

Dom dba o kontakt Seniorów z bliskimi, organizuje wielopokoleniowe spotkania integracyjne, np. spotkania z przedszkolakami, uczniami szkół podstawowych, młodzieżą szkół średnich, wolontariuszami, emerytami, rencistami, ale także okazjonalne -na Dzień Babci, Dziadka, Dzień kobiet, Dzień Rodziny. Organizujemy spotkania Karnawałowe, Walentynkowe, Andrzejkowe, urodzinowe Imieninowe oraz wspólnie świętujemy Wielkanoc i Wigilię.



Plac Wolności im. Jana Pawła II 5
63-300 Pleszew

Tel: 62 742-11-03 wew. 61



audio-com
aparaty
słuchowe

Pleszew,
ul. Poznańska 26
Tel. 62 742 76 79,
kom. 508 072 773

Nie wiesz jaki aparat słuchowy wybrać?
Skorzystaj z naszej pomocy!

- 👂 **BEZPŁATNA** porada dyplomowanych protetyków słuchu
- 👂 **BEZPŁATNE** badanie słuchu
- 👂 **BEZPŁATNE** testowanie najnowszych aparatów słuchowych

signia
Life sounds brilliant.

Audio Service
słyszeć · rozumieć · rozmawiać

PHONAK



**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
REHABILITACYJNEGO**

601 167 379
536 599 973



www.rehabilitacja-eledi.pl

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

Jarocin, ul. Paderewskiego 11
(przy bankomatach Santander)

„KOL-med”
RODZINA
Krotoszyn

Niepubliczny Zakład
Podstawowej i Specjalistycznej
Opieki Zdrowotnej

„KOL-med”

Krotoszyn
ul. Wojciechowskiego 3, tel. 62 721 01 98
ul. Dworcowa 1, tel. 62 724 23 58

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
PORADNIE SPECJALISTYCZNE**

dermatologiczna, neurologiczna, leczenia chorób naczyń,
ginekologiczno - położnicza, otolaryngologiczna,
gruźlicy i chorób płuc (pulmonologiczna), logopedyczna,
chirurgii urazowo - ortopedycznej dla dorosłych i dzieci,
zdrowia psychicznego dla dorosłych, psychologiczna

REHABILITACJA LECZNICZA

Świadczymy usługi w ramach NFZ oraz usługi prywatne
Obsługujemy pacjentów prywatnych ubezpieczeń zdrowotnych
Compensa, Lux-med, Medcover, PZU, Polmed, Allianz

**PIELĘGNIARSKA DOMOWA
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA**

Rehabilitacja w domu pacjenta
w ramach umowy z **NFZ**



DOM
Zdrowia i Spokoju

Dom Seniora
- spójność i wyrozumiałość
Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
- opieka i wsparcie
Zakład Fizjoterapii /
Turnusy rehabilitacyjne
- profesjonalne zabiegi

www.dzis.eu
Szelejewo Drugie 10 A
63-820 Piaski
tel. 65 572 15 38
kom. 502 549 114
ZAPRASZAMY




**Pomoc
Opiekunom**

620 zł



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

1971 zł

**Pobierasz 620 zł bądź
przekroczyłś kryterium dochodowe i nie
otrzymujesz NIC ?**

Prawnie należy się Tobie 1971 zł

788 351 362



WYPOŻYCZALNIA SKLEP MEDYCZNY

20 zł*

najnowszej generacji, bez kaucji

Szyna CPM Artromot
K1, K2, Ortoflex



Pieluchomajtki

**DOWÓZ
GRATIS**
na terenie
Krotoszyna i Pleszewa*



99 zł

Łóżko
rehabilitacyjne

najnowszej generacji, bez kaucji

**Pieluchomajtki
Refundacja NFZ**

Zamów przez telefon 509 554 300

*szczegóły pod numerem
telefonu 509 554 300



NIE DAJ SIĘ CHOROBOM!

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 papierosy).

(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 przezpochwowe)
 - 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 poproś lekarza o zbadanie palpacyjne 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



■ WSZYSCY

- 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, drętwienie 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 dentystyczna - **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

■ WSZYSCY

- 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+

■ WSZYSCY

- 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**.



AUDIO LAB

Audio Service
skup - serwis - remonty

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





ZAPRASZAMY DO PUNKTU POBRAŃ w Krotoszynie, ul. Garncarska 9

(wejscie 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

- 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

Jeśli w twojej rodzinie lub wśród najbliższych występuje problem alkoholowy możesz skorzystać z pomocy:

**Gminnej Komisji Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych**
Krotoszyn ul. Kołłątaja 7, Tel. (62) 722 74 94

Możesz zgłosić problem telefonicznie lub wysłać wniosek o leczenie osoby, u której zauważasz problem. Wniosek winien być w zamkniętej kopercie i zaadresowany do Gminnej Komisji na podany wyżej adres.

Poradnia Leczenia Uzależnień w Krotoszynie
Krotoszyn, ul. Garncarska 9, tel. 608 628 619

Czynna od poniedziałku do piątku w godz. 12⁰⁰-20⁰⁰

Punktu Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych
Krotoszyn ul. Mickiewicza 2, tel. (62) 722 61 61

Punkt czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 15⁰⁰ - 18⁰⁰,
wtorki od godz. 16⁰⁰-18⁰⁰

Punktu Konsultacyjnego ds. Narkomanii,
Krotoszyn, ul. Młyńska 2, tel. 600 471 874

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8⁰⁰ - 16⁰⁰

Klubu Abstynenta „Tolerancja”
Krotoszyn ul. Mickiewicza 2

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 16⁰⁰

Grup Anonimowych Alkoholików:

Grupa „Dwudziesta”

Krotoszyn, ul. Mickiewicza 2, środa godz. 20⁰⁰

Grupa „Kroton”

Krotoszyn, ul. Mickiewicza 2, piątek godz. 18⁰⁰

Krotoszyn, ul. Mickiewicza 2, niedziela godz. 18⁰⁰

Grupa „Dąb”

Krotoszyn, ul. Sienkiewicza 2, poniedziałki godz. 17⁰⁰

Grupa „Akron”

Krotoszyn, ul. Mickiewicza 2, soboty godz. 18⁰⁰

Grupa „W samo południe”

Krotoszyn, ul. Mickiewicza 2, niedziela godz. 12⁰⁰

Grupy Al-Anon „Gracja”

Dla osób żyjących z osobami,
u których występuje problem alkoholowy
• wtorki godz. 18⁰⁰ Krotoszyn, ul. Mickiewicza 2

**NZOZ Przychodnia Podstawowej
i Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej**

> FAMILIA < s.c.

Lekarz Rodzinny (kontrakt z NFZ):

NFZ • lek. Maciej R. Hoffmann
Narodowy Fundusz Zdrowia

LABORATORIUM ANALITYCZNE

oferujemy pełen zakres analiz

- › Poradnia Podstawowej Opieki Lekarskiej
- › Pielęgniarski Gabinet Zabiegowy
- › Pracownia Spirometrii
- › Badania kierowców i kandydatów na kierowców
- › Pracownia Audiometrii
- › Pracownia EKG

63-700 Krotoszyn,
ul. Mickiewicza 2a ☎ (62) 722 09 71
✉ familiap@mp.pl

AVICENNA
Niepubliczny Zakład Podstawowej
i Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej
w Kobylinie **NFZ**
Narodowy Fundusz Zdrowia

**Poradnia Podstawowej
Opieki Zdrowotnej**

(umowa z NFZ)

lek. med. Lidia Dużyńska-Mądroń

lek. med. Jarosław Konieczny

czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 18.00
rejestracja od godz. 7.30 - 18.00

**Laboratorium
Analityczne**

czynne od poniedziałku
do piątku w godz. 7.30 - 9.00

63-740 Kobylin, ul. Grunwaldzka 2a,
tel. 65 548 24 53, 65 548 21 25

NZOZ LABORATORIUM ANALIZ LEKARSKICH „AS-TECH-LAB” Edyta Sosińska

KROTOSZYN, UL. BENICKA 9, tel. 696 176 735, 62 722 71 47

1. Badania podstawowe i biochemiczne.
2. Diagnostyka choroby wieńcowej i chorób serca.
3. Markery odczynów zapalnych i chorób reumatologicznych.
4. Diagnostyka chorób tarczycy.
5. Hormony płciowe.
6. Diagnostyka anemii.
7. Diagnostyka cukrzycy.
8. Diagnostyka chorób nowotworowych.
9. Badania z zakresu autoimmunologii, alergologii i mikrobiologii, koagulologii

Materiał do badań laboratoryjnych pobieramy również na terenie zakładów pracy.

Badania z biochemii i analityki ogólnej wykonujemy na miejscu zgodnie z obowiązującymi procedurami, wyniki wydajemy codziennie w godzinach od 7⁰⁰ - 15⁰⁰
Pobieranie materiału do badań: Pon - Pt, od 7⁰⁰ - 10⁰⁰

Gabinet Ginekologiczny

Przyjęcia:
wtorek
i czwartek
17-18

Dr n. med.
Ryszard Bosacki

KRIOTERAPIA USG

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

Aleksander Maleszka GASTROENTEROLOG

**Diagnostyka
i Leczenie
Chorób
Przewodu
Pokarmowego**



Centrum Medyczne „Pajdowski”, 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

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. Niestety, 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. Wefekcie 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

Fot. Adobe Stock

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 seriale.

Nic dziwnego, że cyfrowe zmęczenie wzroku, nazywane też zespołem 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 ból 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 mrugnien 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 mu 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 fackie, 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.



Bank Spółdzielczy w Krotoszynie
Spółdzielcza Grupa Bankowa

Tu mamy wszystko...
w zasięgu ręki!



Zapraszamy do placówek naszego Banku

CENTRALA BANKU

ul. Piastowska 14, tel. 62 725 32 78

e-mail: krotoszyn@bskrotoszyn.sgb.pl

www.bskrotoszyn.pl

ODDZIAŁY BANKU:

KROTOSZYN:
ul. Piastowska 14,
tel. 62 725 32 78,
bankomat / wpłatomat 24 h

KOBYLIN:
Al. Powstańców Wlkp. 39,
tel. 65 548 21 58,
bankomat 24 h

SULMIERZYCE:
Al. Klonowicza 13,
tel. 62 722 32 14,
bankomat 24 h

ZDUŃ:
ul. Rynek 19,
tel. 62 721 51 16,
bankomat 24 h

FILIE BANKU

KROTOSZYN
Os. Korczaka 3,
tel. 62 722 79 50,
bankomat 24 h

KROTOSZYN
ul. Szosa Benicka 20,
tel. 62 722 61 83,
bankomat 24 h

KROTOSZYN
ul. Ceglarska 1a,
tel. 62 725 32 85,
bankomat 24 h