

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI
ełckie.pl
KURIER
gołdapski.pl
GŁOS
olecka.pl

kwiecień-czerwiec 2022

dodatek bezpłatny

CO LUBIMY ROBIĆ W WEEKENDY? s. 8

Fot. pixabay

CIĘŻKA PRACA PRZYNOŚI
EFEKTY! **str. 4-5**



JAK DBAĆ O SŁUCH? **str. 6**



ELEKTRYCZNE, EKOLOGICZNE,
EKONOMICZNE **str. 16**





Ich ukłucie może się skończyć poważnymi problemami neurologicznymi

Liczba pacjentów z kleszczowym zapaleniem mózgu wzrasta – podkreśla w rozmowie z agencją Newseria Biznes prof. dr hab. n. med. Joanna Zajkowska, specjalistka chorób zakaźnych z Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

– W Polsce jeszcze nie odnotowaliśmy tego wzrostu, ale tylko ze względu na zmiany reorganizacyjne związane z pandemią COVID-19. Wzrost przedpandemicznych notowań w Polsce około 200–300 przypadków rocznie. Te statystyki są jednak mocno niedoszacowane. Badania, które prowadzimy w klinice, oferując bezpłatną diagnostykę w kierunku kleszczowego zapalenia mózgu, pokazują, że tych zakażeń jest zdecydowanie więcej i to w województwach, gdzie wcześniej się ich nie spodziewaliśmy. To są województwa zachodnie i na Śląsku. Mamy też potwierdzone przypadki w województwie lubuskim, gdzie dotąd wydawało się, że kleszczowego zapalenia mózgu nie ma.

Wciąż stosunkowo niewiele osób ma świadomość, że kleszcze przenoszą nie tylko boreliozę, lecz również wirusa kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) – choroby wirusowej, która może doprowadzić do zagrażających życiu powikłań i na którą nie ma leczenia przyczynowego.

– Wirus kleszczowego zapalenia mózgu ma bardzo duży potencjał wywołania chorób neurologicznych. W większości

przypadków nasz układ immunologiczny radzi sobie z tym zakażeniem wirusowym, jednak w części z nich mamy tzw. przebieg grypopodobny. Możemy nawet nie zorientować się, że przyczyną naszego złego samopoczucia czy tzw. letniej grypy może być pokłucie przez kleszcza i wirus KZM – przestrzega prof. Joanna Zajkowska.

Kleszczowe zapalenie mózgu jest chorobą, która atakuje mózg i ośrodkowy układ nerwowy. W pierwszej fazie pojawia się gorączka, ból głowy, mięśni i stawów, czyli typowe objawy przypominające grype. Jednak już w drugiej fazie pojawiają się objawy neurologiczne, takie jak nudności, drgawki, zaburzenia świadomości, porażenie kończyn i mięśni oddechowych, a nawet śpiączka.

– Druga faza choroby, do której nie we wszystkich przypadkach dochodzi, obejmuje ośrodkowy układ nerwowy. Możemy mieć najłżejszą postać, którą jest zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Gorzej, jeśli to jest zapalenie mózgu, zapalenie rdzenia czy zapalenie korzeni nerwowych – wymienia specjalistka chorób zakaźnych Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Powikłania w wyniku zakażenia wirusem KZM występują średnio u 58 proc. pacjentów, u których rozwinęła się neurologiczna faza choroby. Jest ich całe spektrum: od porażenia nerwów i niepełnosprawności po niedowład, zaburzenia nastroju i pamięci, problem ze snem oraz zaburzenia mowy i równowagi.

– Najgroźniejsze powikłania, jakie mogą się zdarzyć, dotyczą porażenia ośrodka oddechowego i zatrzymania czynności serca. To są te najtrudniejsze przypadki, które wymagają leczenia w oddziałach intensywnej terapii i nie zawsze kończą się pomyślnie – mówi specjalistka chorób zakaźnych.



Fot. pixabay

Szczególnie narażone na ciężki przebieg, a nawet zgon (co zdarza się w ok. 2 proc. przypadków) z powodu zakażenia wirusem KZM są osoby, które mają z jakiegoś powodu upośledzoną naturalną odporność. Powikłania po ciężkim przebiegu często wymagają wielomiesięcznej rehabilitacji, choć zdarza się też, że są nieodwracalne, trwale wpływając na sprawność fizyczną, psychiczną i zdolność do pracy.

Lekarze podkreślają też, że wirus KZM jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci, ponieważ może wywołać trwałe zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym. Tymczasem dziecięcy mózg rozwija się i dojrzewa, więc nawet jego niewielkie uszkodzenia mogą mieć bardzo poważne konsekwencje, skutkując m.in. zaburzeniami zachowania i problemami z nauką i koncentracją.

– Aby uniknąć zakażenia, najlepszym sposobem na lata jest po prostu zaszczepienie się, czyli przygotowanie naszego organizmu na kontakt z wirusem. Cykl szczepień podstawowych obejmuje trzy dawki, po drugiej już mamy wygenerowaną odporność na poziomie prawie 100 proc. Trzecia dawka utrwalająca po 12 miesiącach wystarcza nam na najbliższe trzy lub pięć lat,

wzależności od wieku pacjenta. Natomiast z doświadczenia wiemy, że nawet jeśli opuścimy tę dawkę przypominającą, to nawet do 10 lat nie musimy powtarzać tego cyklu podstawowego – mówi ekspertka UM w Białymstoku.

Lekarze podkreślają, że szczepić warto zwłaszcza dzieci, ponieważ nie wiąże się z tym żadne ryzyko, za to skutki zachorowania i powikłań KZM są nie do przewidzenia. Statystycznie najwięcej dzieci zakaża się w wieku pięciu–sześciu lat, tymczasem zaszczepić można już dziecko po ukończeniu pierwszego roku życia. Według Programu Szczepień Ochronnych na 2022 rok szczepionka na KZM jest również rekomendowana wszystkim tym, którzy często przebywają na świeżym powietrzu, czyli m.in. biegaczom i spacerowiczom, grzybiarzom, działkowcom, turystom i właścicielom psów.

Na podstawie dotychczasowych badań szacuje się, że średnio co szósty kleszcz jest nosicielem wirusa KZM. Wirus przedostaje się do organizmu człowieka w momencie ukłucia, ponieważ znajduje się w gruczołach ślinowych kleszczy. Dlatego – nawet jeśli uda się szybko usunąć pajęczaka – to i tak może dojść do zakażenia.

– Aby uniknąć zakażenia, trzeba też zrobić wszystko, by kleszcz nie mógł się wbić w naszą skórę. To oznacza długie spodnie, nawet jeśli jest ciepło, oraz pełne buty, np. tenisówki, ponieważ kleszcze na ogół wchodzą na nas z trawy lub niskich roślin. Około 70 proc. kleszczy ładuje najpierw na łydkach, a dopiero potem na skórze czy ubraniu przemieszczają się w inne miejsca. Jeżeli ktoś nie jest uczulony, może też stosować repelenty, choć trzeba pamiętać, że one działają w miarę krótko – mówi dr inż. Anna Wierzbicka, zoolog i leśnik z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Temat kleszczy i przenoszonych przez nie chorób wraca co roku wraz z pierwszymi oznakami wiosny. Typowa aktywność tych pajęczaków przypada bowiem na okres od marca do listopada, kiedy temperatura rośnie powyżej 5–7°C. Zoolog wskazuje jednak, że w ostatnich latach kleszcze coraz częściej można spotkać nawet w miesiącach zimowych.

– W ubiegłym tygodniu zaczęło padać, więc jest duża szansa, że pojawią się kleszcze, ponieważ one lubią, jak jest wilgotno. Kwiecień mamy zimny, ale jeżeli w długi weekend majowy będzie cieplej, to myślę, że wszystkie kleszcze

wyjdą na żer – mówi dr inż. Anna Wierzbicka. – Zmiany klimatu powodują, że kleszcze są aktywne coraz dłużej. W Wielkopolsce, gdzie mieszkam, można je spotkać i w styczniu, i w lutym, marcu czy grudniu. To oznacza, że nie ma takiego okresu, w którym jesteśmy bezpieczni od kleszczy. Przynajmniej na razie zmiany klimatu nie powodują jednak, że mamy w Europie np. dużo kleszczy afrykańskich.

W Polsce występuje 19 gatunków kleszczy, ale ludzi atakują najczęściej kleszczy pospolity i łąkowy. Nie oznacza to jednak, że można je spotkać tylko na łąkach. Kleszcza równie dobrze można „złapać” wśród traw, np. podczas prac przydomowym ogródku, na spacerze w parku czy nawet na zwykłym skwerze, podczas spaceru z psem. Kleszcze żyją bowiem w trawie i niskich zaroślach, wchodzą na liście, lubią też polany i zagajniki nad stawami i jeziorami. Od kleszczy nie są wolne nawet trawniki czy nieużytki na blokowiskach.

– Na ukłucie przez kleszcza są narażeni wszyscy. Jeżeli tylko wychodzimy z domu i idziemy do parku czy do lasu, jesteśmy narażeni. Oczywiście są takie grupy zawodowe jak np. leśnicy, którzy pracują w lesie i w środowisku kleszczy spędzają dużo czasu. Niemniej, nawet jeśli chodzimy raz dziennie na spacer do pobliskiego parku, tam też możemy spotkać kleszcza – mówi dr inż. Anna Wierzbicka.

Eksperti podkreślają, że choć świadomość dotycząca chorób przenoszonych przez kleszcze z każdym rokiem rośnie, to i tak wciąż nie jest wystarczająca. Dlatego w Polsce od pięciu lat jest prowadzona kampania informacyjna „Nie igraj z kleszczem”, która ma zwrócić uwagę na zagrożenie często bagatelizowane przez Polaków.

newseria.pl

ROZMAITOŚCI
etckie.pl

GŁOS
olecka.pl

KURIER
gołdapski.pl

Redakcja w Elku
19-300 Elk
ul. Armii Krajowej 31 lok. 10U
tel. 503 631 962
tel. 512 051 419

Redakcja w Olecku
tel. 508 656 691
tel. 608 449 734

gazetaolsztynska.pl/elk
elk@gazetaolsztynska.pl

gazetaolsztynska.pl/olecko
olecko@gazetaolsztynska.pl

gazetaolsztynska.pl/goldap
goldap@gazetaolsztynska.pl

Reklama w Elku
tel. 512 051 419
tel. 885 505 283

W Olecku i Gołdapi
tel. 508 656 691

Reklama w Olsztynie
tel. (89) 539 77 77

Redaktor naczelny
„Gazety Olsztyńskiej”
Maciej Matera

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

DRUKARNIA PRASOWA
GRUPA WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. (89) 639 74 21





Nowy tomograf w ełckim szpitalu

Tomograf komputerowy zapewnia możliwość obsługi wszystkich pacjentów, od pediatrycznych do bariatrycznych, nawet w najbardziej trudnych przypadkach.

W ubiegłym tygodniu odbyła się prezentacja nowo zakupionego Tomografu Komputerowego do Zakładu diagnostyki obrazowej IWSZKzP SPZOZ Filii w Ełku oraz zmodernizowanego Laboratorium diagnostycznego z pracownią mikrobiologiczną.

Wydarzenie to zastało połączone z poświęceniem oddanego do użytku sprzętu medycznego, którego dokonał Biskup Ełcki Jerzy Mazur.

W uroczystości wzięli udział m.in. Dyrektor DWSZ dr Aurelia Ostrowska, Komendant IWSZKzP SPZOZ w Lublinie płk dr Aleksander Michalski,

Posłowie na Sejm RP – Anna Wojciechowska, Wojciech Kossakowski, Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz oraz Dyrektor WM Oddziału NFZ Andrzej Zakrzewski wraz z Zastępcą ds. Mundurowych – Joanną Eljasiak.

Nowy tomograf Aquilion Prime SP stanowi system TK wykorzystywany dla wszystkich potrzeb związanych z obrazowaniem, od szybkiej przepustowości pacjentów po solidne skanowanie kardiologiczne i nowe możliwości diagnostyczne. Zbudowany w najnowszej technologii, przeniesionej z naszej najwyższej jakości tomografii komputerowej (CT), Aquilion Prime SP zapewnia możliwość obsługi wszystkich pacjentów, od pediatrycznych do bariatrycznych, nawet w najbardziej trudnych przypadkach, zapewniając jednocześnie wszystkim pracownikom szybkie i wydajne rozwiązanie, które ułatwi ich pracę.



Fot. IWSZKzP

tom

W TYCH APTEKACH ODDASZ PRZETERMINOWANE LEKI

EŁK

Apteka Gemini, ul. Armii Krajowej 19
Apteka 24h, ul. Adama Mickiewicza 19/1 6d
CEF@RM, ul. Armii Krajowej 20
Apteka Wileńska, ul. Piłsudskiego 9/3
Apteka Gemini, ul. Mickiewicza 10B
CEF@RM, ul. Tadeusza Kościuszki 1
Apteka, ul. Sikorskiego 3
Apteka DOZ, ul. Targowa 30
Św. Brunona, ul. Wojska Polskiego 45
Eko-farmacja, ul. Juliana Tuwima 20/1u
CEF@RM, ul. Jana Kilińskiego 42
Nowa Farmacja, ul. Jana Pawła II 7

OLECKO

Apteka, Plac Wolności 7b
Apteka Społeczna, ul. Składowa 2A
Apteka Gemini, Plac Wolności 12

GOŁDAP

DOZ Apteka Dbam o Zdrowie Familijna, plac Zwycięstwa 18
Apteka Medica, ul. Paderewskiego 9
Apteka Ania, ul. Wojska Polskiego 8/3

REKLAMA



www.novalab.com.pl
e-mail: laboratorium@novalab.com.pl

ZAPRASZAMY

EŁK, ul. Toruńska 10
Tel. 87 610 91 94

pon.-pt. 7.30-15.30, sob. 7.30-11.00

- Szeroki zakres badań podstawowych i specjalistycznych
- Diagnostyka: alergii, bakteriologiczna, grup krwi z możliwością wyrobienia krew karty
- Oznaczenie poziomu hormonów i markerów nowotworowych
- Badania genetyczne

SUWAŁKI, ul. Młynarskiego 9
Tel. 87 567 16 83

Pon.-pt. 7.00-16.00, sob. 7.00-11.00

AUGUSTÓW, ul. Chreptowicza 1
Tel. 87 644 54 44

Pon.-pt. 7.30-18.00, sob. 7.30-12.00

Ul. Szpitalna 12
Tel. 87 643 00 11 – CAŁODOBOWO

SEJNY, ul. Rittlera 2
Tel. 87 567 61 43 – CAŁODOBOWO

Laboratorium jest objęte kontrolą jakości badań

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

D.W. Mejnzer Sp. jawna

www.pulsmejnzer.pl

**CENTRUM
KARDIOLOGII**



KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA KARDIOLOGICZNA

BADANIA

- Echo serca • Testy wysiłkowe na bieżni i cykloergometry
- Całodobowe holtery EKG i ciśnienia tętniczego • EKG
- Badania USG przepływu met. Doplera naczyń szyi, kończyn dolnych
- Badania USG jamy brzusznej, tarczycy itp.

KONSULTACJE KARDIOLOGICZNE



EŁK, UL. WAWELSKA 22
tel. 87 610 45 28
rejestracja.elk@pulsmejnzer.pl

GRAJEWO, OS. POŁUDNIE 47
tel. 86 272 26 44
rejestracja.grajewo@pulsmejnzer.pl



Ciężka praca przynosi efekty!

Czasami jedna chwila potrafi zmienić nasze życie. Niestety nie zawsze na dobre. Najlepiej wiedzą o tym osoby, które przeżyły wypadek, czy dostały udaru. Jednak one i ich bliscy wiedzą najlepiej, że nie można się poddawać. Trzeba walczyć. Bo taka walka, przy wsparciu specjalistów, potrafi czynić cuda!

Niefortunny skok do wody, upadek na boisku, czy udar potrafią wyrzucić nasze życie. Zaczyna się wówczas walka, najpierw o życie, a później o powrót do zdrowia, do sprawności fizycznej. W takich przypadkach niezbędna jest pomoc specjalistów wielu dziedzin. Centrum Rehabilitacji Panmedica to nowoczesny, wyskospecjalistyczny ośrodek rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej. Posiada najnowszej generacji sprzęt, także robotyczny, wykwalifikowaną kadrę fizjoterapeutów i lekarzy specjalistów oraz spersonalizowane programy rehabilitacji dostosowane do potrzeb i możliwości pacjentów.

Obecnie placówka ma swoją siedzibę w Zdunkach koło Elku. Pod jej opieką są również leczenie, o których perypetiach zdrowotnych na pewno słyszeliście. A jeśli nie, to poznajcie ich historie.



Niefortunny skok do wody może zmienić całe życie - to takie oczywiste, spoty z wypadkami nad wodą przerażają widza. Krzysiek doświadczył takiego niefortunnego skoku. Do wypadku doszło w 2019 roku.

Dwa dni po swoich urodzinach wybrał się na niestrzeżone kąpielisko ze znajomymi. Jest to miejsce spotkań wielu mieszkańców miasteczka. Także Krzysiek pamięta je od najmłodszych lat, jako miejsce niezagrażające. Czuł się tam zawsze bezpiecznie, aż do feralnego wypadku. Ka-

piel w takim miejscu to było nieprzemyślane i ryzykowne z jego strony, ale kto z Nas nie zrobił w życiu czegoś nie myśląc o późniejszych konsekwencjach?! To już się wydarzyło, czasu niestety nie da się cofnąć.

W trakcie całego zdarzenia był trzeźwy i świadomy tego, co się wokół dzieje. Pamięta jak kolega szybko zareagował i wyciągnął go na brzeg. Pamięta sprawną akcję ratunkową i transport śmigłowcem do kliniki w Olsztynie, dobrą opiekę przez miesiąc, gdzie połowę czasu był w śpiączce farmakologicznej. Przeszedł w tym czasie zapalenie płuc. Dawano mu szansę na przeżycie trzech miesięcy od wypadku. A żyje do dziś!

Dużo mówi o rodzinie, o tym, że on chciałby opiekować się młodszą siostrą, a nie na odwrót, że chciałby dołączyć do ojca, który tak dzielnie



ne wyzwanie. Wyzwanie, które dla Sławka rozpoczęło się w sierpniu ubiegłego roku. Sławek trafił do szpitala w wyniku udaru niedokrwiennego mózgu. Jego konsekwencją okazał się niedowład czterokończynowy. Jego stan był bardzo ciężki.

— 11 października, w chwili przyjęcia do naszego ośrodka, Sławek świadomie poruszał jedynie powiekami. To był jego jedyny sposób komunikacji z nami i najbliższymi. Miał problemy z oddychaniem, był karmiony za pomocą PEG-a. Choć niektórzy specjaliści nie dawali Mu większych szans, Sławek nie poddał się i dzięki ogromnemu wsparciu najbliższych i wielu z Was, rozpoczął najcięższą walkę o siebie i swoją przyszłość — opowiadają specjaliści z Centrum Rehabilitacji Panmedica.

Pierwsze efekty były widoczne już po dwóch miesiącach.

— Sławek samodzielnie oddycha. Nie potrzebuje już podawania tlenu. Część posiłków jest w stanie przyjąć doustnie. Porusza głową i jest w stanie ją utrzymać. A poza tym, co nas ogromnie cieszy, na nasze uśmiechy, Sławek odpowiada pięknym, szczerym uśmiechem. To tak niewiele, a jednak TAK WIELE. Sławek ćwiczy zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Dzięki nowoczesnemu urządzeniu ERIGO, jest On pionizowany,

a system stymulacji elektrycznej, wywołuje odruchy fizjologicznego chodu. Z kolei terapia z wykorzystaniem ARMEO wspiera i pobudza do pracy ręce. Ta rehabilitacja opiera się na pracy z egzoszkieletem który wspiera ramię i wspomaga ruch — tłumaczą specjaliści.

Niestety poważne choroby nie dotyczą tylko dorosłych, ale również i dzieci. Sebastian w marcu ubiegłego roku prze-

szedł bardzo rozległy udar niedokrwienny mózgu. Miał wówczas 11 lat.

— Pierwsze doby po udarze to była walka o życie. W takich chwilach człowiek nie wie, co ze sobą zrobić, gdzie znaleźć miejsce, jak uwolnić rozpacz, która owładnęła ciałem... Operacja kraniektomii odbarczającej odbyła się 5 marca. Okazało się, że uszkodzenie mózgu obejmuje całą lewą półkulę i wiązania między prawą a lewą półkulą. Zniszczenia są ogromne... Sebastian leżał na OIOM-ie przez miesiąc, następnie został przeniesiony na oddział neurologiczny, tam przygotowywany jest do przeniesienia na oddział rehabilitacyjny, a później do placówki rehabilitacyjnej. Gdy wygraliśmy walkę o życie, zaczęła się ta ozdrowienie i sprawność — relacjonowała mama Sebastiana.

Udar spowodował paraliż prawej części ciała i głęboką afazję. Niestety Sebastian stracił także całkowicie wzrok.

Przez 10 miesięcy młody, dzielny chłopiec przebywał w klinice Budzik. Została uruchomiona w lipcu 2013 roku jako pierwszy w Polsce wzorcowy szpital dla dzieci po ciężkich urazach mózgu. Klinika działa przy warszawskim Centrum Zdrowia Dziecka.

Teraz Sebastian jest pod opieką specjalistów właśnie z Centrum Rehabilitacji Panmedica.

— Od kilku tygodni Sebastian, otoczony każdego dnia miłością najbliższych, ciężko

- ale też śpiewająco - pracuje z naszymi fizjoterapeutami w Panmedica. I musimy Wam powiedzieć, że od progu wnosi ogrom energii i pozytywnego nastawienia, którym zaraza nas wszystkich. To rzecz wyjątkowa u chłopca, który doświadczył już tak wiele — przyznają specjaliści.

Sebastian to zapałony sportowiec, mądry chłopak i świetny kumpel. Jego pasją jest piłka nożna. Niestety, jego karierę piłkarską przerwała fatalna w skutkach kontuzja podczas debiutanckiego meczu w seniorach w sierpniu 2020 roku na płycie Stadionu Leśnego w Prostkach.

To była 23. minuta meczu. Zawodnicy rywali szykowali się do rozegrania zasadzonego na ich korzyść rzutu wolnego. Piłka szybkuje w stronę bramki KS Pojezierze Prostki, z interwencją rusza bramkarz. Ale nie tylko on. Do piłki skacze również Sebastian Ocimek, młody, 16-letni wówczas pomocnik gospodarzy. W tej roli sprawdza się świetnie, wczym pomagają mu doskonale warunki fizyczne - Sebastian ma 190 cm wzrostu. Niestety zderza się w interweniującym zza jego pleców kolegą-bramkarzem. Obaj panowie lądują na murawie. Sebastian już się z niej nie podniósł.

Sędzia prowadzący spotkanie zareagował błyskawicznie, podobnie, jak zmrozeni trwogą zawodnicy obecni na boisku. Błyskawicznie wszyscy zdali sobie sprawę z grozy sytuacji. Momentalnie wezwano służby ratunkowe. Helikopterem został przetransportowany do szpitala.

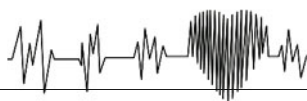
Sprawdziły się najgorsze przypuszczenia. Uszkodzone zostały kręgi szyjne i rdzeń kręgowy, a Sebastian został całkowicie sparaliżowany. Od tego czasu potrzebuje ciągłej opieki i specjalistycznej rehabilitacji.

— Sebastian przy wsparciu kochającej mamy i przyjaciół z ogromną determinacją walczy o siebie i swoje zdrowie. Podczas codziennych, ciężkich i wymagających ćwiczeń, to On daje nam siłę do pracy i pokazuje, że należy wierzyć w marzenia — przyznają rehabilitanci.

I jak pokazuje historia z ostatnich dni, marzenia, i to nie tylko te związane ze zdrowiem, się spełniają.

— Wojciech Gąssowski to nie tylko znakomity kompozytor i piosenkarz, ale też zapałony





piłkarz, a obecnie prezes Rady Fundacji Piłkarstwa Polskiego. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności poznał historię naszego pacjenta Sebastiana, także piłkarza — czytamy na facebookowym profilu CR Panmedica. — To właśnie postawa Sebastiana i jego niestrudzona walka o marzenia i powrót na boisko oraz ogromne postępy w rehabilitacji poruszyły Pana Wojtka, który podczas spotkania z Robertem Lewandowskim opowiedział o Sebastianie. Robert bez wahania

nagrał filmik z pozdrowieniami i poprosił o przekazanie koszulki, na której napisał: „SEBASTIAN wracaj do zdrowia”. A podczas spotkania z Wojciechem Gąssowskim, Sebastian samodzielnie podniósł rękę i uściśnął dłoń gościa.

Jak pokazują tylko te cztery historie mieszkańców naszego regionu, zawsze warto walczyć. Nawet, gdy diagnoza jest przerażająca, gdy wydaje się, że jest beznadziejnie, nie powinniśmy się poddawać. Trzeba uwierzyć, że los już

będzie nam sprzyjał, a dzięki pomocy specjalistów mamy szansę na prawdziwy cud!

Paweł Tomkiewicz

Jak pomóc?

Każdy z nas może pomóc naszym bohaterom w powrocie do zdrowia.

Pieniądże na rehabilitację Krzysztofa zbierane są m.in. w serwisie pomagam.pl/wstaniwalcz. Cel zbiórki to 216 tys. zł. (do końca kwietnia zebrano ponad 66 tys. zł)

Pieniądże, które pomogą Sławkowi w powrocie do zdrowia zbierane są pod linkiem pomagam.pl/elkslawek. Cel zbiórki to 100 tys. zł. Do końca kwietnia udało się zebrać prawie całą kwotę - ponad 92 tys. zł.

Na rzecz nastoletniego Sebastiana pieniądze zbierane są w serwisie siepomaga.pl/sebastian-maciorowski. Na końcu zbiórki jest już ponad 150 tys. zł.

Zbiórka na rzecz Sebastiana Ocimka prowadzona jest m.in. w serwisie pomagam.pl/sebastianocimek. Cel zbiórki to 700 tys. zł. Do końca kwietnia udało się zebrać ponad 415 tys. zł.

Nasi czytelnicy i mieszkańcy regionu z zainteresowaniem śledzą postępy w leczeniu pacjentów Panmedica. Efekty rehabilitacji są imponujące. Od czego one zależą?

Tak, to prawda. To niesamowite, jak wiele osób wspiera naszych pacjentów i im kibicuje. Powodzenie rehabilitacji zależy od wielu czynników. Pierwszym z nich jest czas. Im szybciej rozpoczęta rehabilitacja, tym większe szanse na powrót do zdrowia lub spowolnienie negatywnych skutków choroby. Po drugie, rehabilitacja musi być kompleksowa i indywidualnie opracowana do stanu pacjenta i jego aktualnych możliwości. Zasadnicze znaczenie ma też wiedza i umiejętności fizjoterapeutów oraz sprzęt rehabilitacyjny. W Panmedica mamy nowoczesny, najwyższej jakości sprzęt robotyczny, m.in. Lokomat, Erigo, stół pionizacyjny. Dzięki tym urządzeniom rehabilitujemy pacjentów od pierwszego dnia po przyjęciu, także tych,



Paweł Turowski, właściciel Centrum Rehabilitacji Panmedica

którzy są w ciężkim stanie. Poza tym nasz zespół tworzą ludzie, którzy są pasjonatami swojego zawodu. A to przekłada się na ich pracę i podejście do pacjenta. Kluczowe w procesie leczenia jest także nastawienie pacjenta, jego wiara w powodzenie rehabilitacji i wsparcie najbliższych.

Jak długo trwa rehabilitacja?

To sprawa bardzo indywidualna. Zależy od rodzaju schorzenia i stanu pacjenta.

W przypadku na przykład rozległego udaru, w wyniku którego doszło m.in. do porażenia kończyn, zaburzeń mowy, rehabilitacja trwa wiele miesięcy, a nawet lat. Przez ten czas nigdy nie można zwątpić w sens leczenia. Organizm człowieka należy każdego i to jak najszybciej. Wśród naszych pacjentów są tacy, na których był postawiony przez lekarzy przystawiony krzyżyk. A Oni robią piękne postępy, uczą się chodzić, piszą, zaczynają mówić.

Czego możemy życzyć Wam i Waszym pacjentom?

Przede wszystkim wiary, nadziei i miłości. Wiary w to, że nasza praca i ich ogromny wysiłek ma sens. Nadziei, że każdy następny dzień będzie już tylko lepszy. I miłości, która daje siłę do walki o siebie i o swoich bliskich.

REKLAMA

PANMEDICA Zdunki 10A CENTRUM REHABILITACJI 19-300 Ełk

Panmedica to nowoczesny ośrodek zajmujący się kompleksową rehabilitacją neurologiczną i ortopedyczną pacjentów w każdym wieku.

Ośrodek specjalizuje się w rehabilitacji **dziennej** (m.in. masaż, elektroterapia, tlenoterapia) oraz **całodobowej**, krótko- i długoterminowej. Każdy pacjent, po konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą, ma indywidualnie opracowywany program terapii.

Ośrodek zapewnia opiekę pacjentom:

- po przebytych udarach (niedokrwinnym i krwotocznym)
- ze schorzeniami neurologicznymi i ortopedycznymi (m.in. po wypadkach, złamaniach, operacjach)
- po urazie rdzenia kręgowego (także z niedowładem czterokończynowym)
- w śpiączce lub po wybudzeniach
- po urazie czaszkowo-mózgowym
- z mózgowym porażeniem dziecięcym
- stwardnieniem rozsianym (SM)
- chorobą Parkinsona
- wadami postawy i innymi schorzeniami wymagającymi intensywnej rehabilitacji.

Więcej informacji na www.panmedica.elk.pl
 /PanmedicaElk

REJESTRACJA
 +48 661 427 900
panmedica.biuro@gmail.com

**POBYTY STACJONARNE,
 CAŁODOBOWE**
 +48 530 358 526

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SPRZĘT ROBOTYCZNY

- LOKOMAT PRO • ARMEO
- STÓŁ PIONIZACYJNY ERIGO (Z FUNKCJĄ KROCZENIA)
- ROTOR NEUROLOGICZNY

POŁOŻENIE I OTOCZENIE OŚRODKA WŚRÓD MAZURSKIEJ ZIELENI

NASZE ATUTY TO M.IN.

PRYWATNE PORADNIE LEKARZY SPECJALISTÓW

ZBILANSOWANE POŚIŁKI I ŻYWIENIE KLINICZNE

REHABILITACJA DZIECI OD MOMENTU NARODZIN



Jak dbać o słuch?

Nie od dziś wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Uszy są delikatnym narządem, o który warto codziennie dbać, o czym często zapominamy. Nasz słuch starzeje się niemal od dnia urodzenia. Jak szybko to następuje – to zależy od indywidualnych predyspozycji, m.in. genetycznych, na które nie mamy wpływu, ale także od czynników zewnętrznych, na które już mamy wpływ.

Od życia płodowego narząd słuchu nieustannie dostarcza nam ważnych informacji. Umożliwia przeżywanie emocji. Miły komplement rozbudzi uczucia, dramaturgii filmowi doda odpowiednią ścieżkę dźwiękową. Wrażenie słuchowe ostrzeże nas przed niebezpieczeństwem.

Przedstawiamy pięć rad, jak dbać o słuch, aby zapobiegać niedosłuchowi.

1. Unikaj hałasu

Każdy nieprzyjemny, dokuczliwy dźwięk o nadmiernym natężeniu może być szkodliwy dla uszu, dlatego tak ważne jest, by go unikać. Nie należy używać słuchawek wewnątrzusznych. W czasie koncertów zawsze należy sto-

sować zatyczki lub ochronniki słuchu. Pamiętajmy by starać się korzystać z urządzeń, które działają „cicho”. Kupując sprzęt AGD zwracajmy więc uwagę na poziom emisji hałasu w trakcie pracy urządzenia (odkurzacz, zmywarka, lodówka).

2. Dbaj o higienę uszu

Woskowina w uszach jest zjawiskiem normalnym - nawilża, chroni i oczyszcza przewód słuchowy. Niewłaściwe jej usuwanie, np. patyczkiem kosmetycznym może prowadzić do powstania czopów woskowinowych, jak i nadmiernej produkcji woszczyzny. Prawidłowa pielęgnacja uszu polega na delikatnym myciu wodą

z mydłem. Pomocne jest też regularne stosowanie preparatów, które rozpuszczają woskowinę.

3. Dbaj o zdrowie

Bardzo ważne jest zapobieganie chorobom uszu. Po kąpieli lub prysznicu należy osuszać uszy ręcznikiem. W chłodnej porze roku nie należy wychodzić na zewnątrz z mokrymi włosami, a jesienią i zimą trzeba nosić czapkę. Stosowanie bogatej w warzywa i owoce, zróżnicowanej diety jest podstawą zdrowego życia. Wprowadźmy do swojego jadłospisu więcej witamin i mikroelementów, które mają szczególnie dobroczynny wpływ na słuch.

4. Nie zwlekaj z wizytą u lekarza

Jeżeli odczuwasz ból uszu, pogorszenie słyszenia, szumy uszne, uczucie pełności w uszach lub obserwujesz wysięki zgłoś się jak najszybciej do lekarza laryngologa. Nie czekaj, aż dolegliwości same ustaną. Nielezione infekcje mogą prowadzić do trwałego niedosłuchu.

5. Badaj słuch

Audiometryczne badanie słuchu jest prostym i szybkim sposobem na sprawdzenie, jak słyszymy. Jest bezpłatne i nie wymaga posiadania skierowania. Badanie pozwala określić, czy słuch jest prawidłowy, czy jednak wymaga leczenia



Fot. pixabay

nia bądź zastosowania aparatów słuchowych. Badanie słuchu wykonywane raz na rok pozwoli mieć kontrolę nad stanem słuchu.

mat. nadesłany

REKLAMA

audiofon 30 lat
pomagamy słyszeć lepiej

**ZAPRASZAMY DO GABINETÓW
AUDIOPROTETYCZNYCH AUDIOFON**

U nas **BEZPŁATNIE ZBADASZ SŁUCH**,
przymierzysz aparaty słuchowe i wypożyczysz
je na czas testowania w domu.

Odwiedź nas, zrób badanie słuchu i odbierz
PREZENT-NIESPODZIANKĘ!

Łódź, ul. Armii Krajowej 31, tel. 87 610 75 58

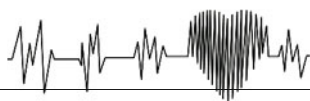
Olecko, ul. 11 listopada 23, tel. 661 911 421

Gołdap, ul. Słoneczna 9, tel. 87 615 29 17



www.audiofon.com.pl

Bezpłatna infolinia: 800 806 900



Jak przygotować włosy na słoneczne dni?

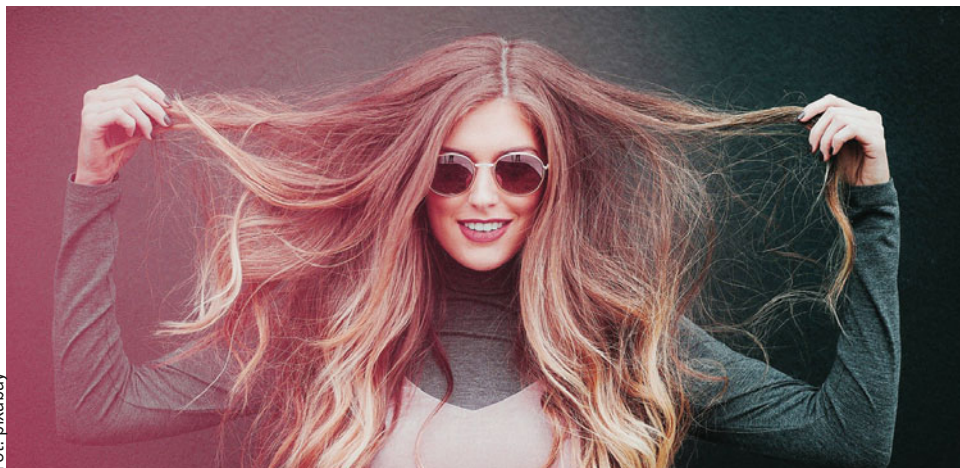
Nadchodzący czas słonecznych dni to również okres wpływu wielu szkodliwych czynników na włosy. Słońce i temperatura mogą niekorzystnie wpływać na jakość włosów i powodować przesuszenie, szorstkość a nawet rozjaśnienie. Jak zatem należy się przygotować i zadbać o pielęgnację?

W nadchodzącym okresie, szczególnie gdy ostatnio dużo czasu spędzaliśmy w domu, nie możemy doczekać się już ciepłych słonecznych dni. W momencie kiedy nasz organizm z utęsknieniem czeka na kąpiele w witaminie D, słońce niekoniecznie ma

dobry wpływ na włosy. Kiedy dochodzi do kontaktu ze słońcem włosy mogą otwierać łuski tworzące naturalną barierę ochronną, wówczas promienie UV przenikają do środka i uszkadzają warstwę koronową. Potrafią także zniszczyć białko, które jest głównym budulcem włosa. Skutkiem takich szkodliwych czynników jest utrata blasku i naturalnej miękkości. Również wiatr nie sprzyja włosom podczas osłabienia słonecznego może powodować ich łamanie.

Podczas słonecznych dni powinniśmy bardziej zadbać o nasze włosy. Kiedy zostaje uszkodzona ich warstwa zewnętrzna następuje odbarwienie włosa, a także zniszczenie włókien keratyny.

Włosy stają się łamliwe i rozdwojone, a wówczas dodatkowo dostają się do nich szkodliwe czynniki zewnętrzne - wyjaśnia Anna Mackojć,



Fot. pixabay

trycholog z Instytutu Trychologii.

Dużej gorzej na kontakt ze słońcem reagują włosy jasne: blond, siwe czy farbowane. Ponieważ zawierają mniej melaniny – składnika chroniącego włosy. Podczas kontaktu ze słońcem dodatkowo melanina się utlenia, dlatego

włosy ciemne które posiadają jej więcej lepiej słońce. Nic nie da farbowanie włosów na ciemny kolor ponieważ nie zyskujemy dzięki temu naturalnego ciemnego pigmentu.

Aby zadbać o włosy wystarczy kilka prostych trików, które pomogą nam w walce ze szkodliwymi czynnikami.

Zalecane jest na przykład stosowanie nakrycia głowy lub po prostu związanie włosów. Aby włosy były w dobrej kondycji warto również podciąć rozdwojone końcówki i częściej stosować maski odżywcze, które domykają łuskę włosa i wygładzają włosy. Z domowych sposobów można wykorzystać

oliwę z oliwek czy rozgniecione awokado. Warto również zwrócić uwagę czy szampon, którego używamy zawiera filtr. Dobrze sprawdzają się również mgiełki zawierające filtry UV.

- wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii. Słońce bardzo wysusza włosy, więc podstawą pielęgnacji powinny być maski i olejki z ceramidami i lipidami, które zapobiegają utracie wody z włosów. Bardzo skuteczne są również olejki z malin czy kiełków pszenicy. Posiadają bardzo wysoki współczynnik SPF, który chroni włosy.

W ciepłe dni staranna pielęgnacja włosów powinna być podstawą codziennej pielęgnacji. Słońce czy wiatr wysuszają włosy co może prowadzić nawet do ich wypadania. Należy więc pamiętać o zabiegach nawilżających i właściwej higienie.

mat. prasowy/Innovation PR/ Instytut Trychologii

REKLAMA

OLECKI DZIEŃ ZDROWIA

Już po raz trzeci Burmistrz Olecka zaprasza na Olecki Dzień Zdrowia, który jest doskonałą okazją do zadbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

W tegorocznej ofercie znajdą się między innymi:

- badania profilaktyczne z zakresu chorób układu krążenia
- badanie cukru we krwi
- badanie słuchu
- badanie wzroku
- konsultacje specjalistyczne i informacje w zakresie endometriozy
- konsultacje podologiczne, refleksologia stóp
- relaksacyjny masaż twarzy i dłoni
- konsultacje fizjoterapeutyczne
- konsultacje z logopedą, porady dotyczące terapii z integracji sensorycznej
- konsultacje psychologiczne



- ćwiczenia i praktyka oddechu
- punkt DKMS dla dawców szpiku
- stoiska ze zdrową żywnością
- pokaz fitness oraz atrakcje dla dzieci.
- biegamy razem z Olecką 13
- **POKAZ RATOWNICTWA!**

21 maja 2022 roku, plac Wolności, godziny 10.00-16.00

Informacje: Wydział Spraw Społecznych, Zdrowia i Bezpieczeństwa Urzędu Miejskiego w Olecku, tel. 87 520 49 56

www.um.olecko.pl



Co Polacy lubią robić w trakcie weekendów?

Polacy najbardziej podczas weekendu lubią spędzać czas na aktywnościach fizycznych takich jak spacer, wycieczki rowerowe czy basen. Jak wynika z badania drugą preferowaną formą spędzania czasu są spotkania z przyjaciółmi i rodziną. Jedynie 15% Polaków leniuchuje na kanapie oglądając filmy lub czytając.



Fot. pixabay

Jak wynika z badania „Potrzeby i oczekiwania Polaków w obszarze aktywności fizycznej i rozrywki” serwisu Prezentmarzeń wybierając rozrywkę w czasie wolnym kierujemy się przede wszystkim swoimi potrzeba-

mi (34%), czasem trwania danej rozrywki (21%), lokalizacją (17%), ceną (15%) oraz potrzebami bliskich (13%).

Kluczową rolą rozrywki w dzisiejszych czasach, jak twierdzi 34% zapytanych jest dostarczanie pozytywnych emocji i dodanie energii do

działania. Polacy preferują przede wszystkim rozrywkę ekstremalną z dreszczykiem emocji (27%), które oferują na przykład sporty ekstremal-

ne oraz te kreatywne (23%). Taka rozrywka pozwala również odstresować się i odprężyć (31%) oraz zdobyć nowe doświadczenia (19%). W wyborze ulubionej rozrywki ogranicza nas zazwyczaj nadmiar obowiązków (36%) dlatego weekend jest dobrym czasem na ich realizację.

W pierwszej kolejności swój wolny czas przeznaczilibyśmy na miejskie rozrywki jak deklaruje 23% ankietowanych oraz uprawianie sportu (21%). Zainteresowaniem cieszy się również rozwijanie swoich pasji i zainteresowań (14%), dokształcanie się (7%) lub podróże (14%).

Kiedy decydujemy się na podróżę chętnie wybieramy wyjazd typu city break, czyli weekendowy wyjazd do innego miasta aby je odwiedzić i skorzystać z lokalnych rozrywek. Na tego typu wyjeździe aktywnie korzystamy z lokalnych atrakcji (29%), próbujemy niestandardowych rzeczy

(23%), zwiedzamy zabytki i ciekawe miejsca w danym mieście (19%), relaksujemy się bez pośpiechu w hotelu i SPA (17%), próbujemy regionalnych dań (12%).

W wyborze ulubionej rozrywki ogranicza nas zazwyczaj nadmiar obowiązków (36%) dlatego weekend jest dobrym czasem na ich realizację.

Obecnie na rozrywkę jesteśmy w stanie wydać miesięcznie od 100 do 300 złotych, jak deklaruje 49% respondentów. Mniejsza liczba ankietowanych bo 18% od 300 - 500 zł. Są jednak osoby, które lubią zaszaleć i wydają powyżej 500 zł z domowego budżetu (14%). mat. nadesłany

* Badanie „Potrzeby i oczekiwania Polaków w obszarze aktywności fizycznej i rozrywki” zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń na próbie 1392 respondentów w formie ankiety online w kwietniu 2022.

REKLAMA

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W OLECKU INFORMUJE O PRZYSTĄPIENIU DO RZĄDOWEGO PROGRAMU



WSPIERAJ
SENIORA

„KORPUS WSPARCIA SENIORA”



Zakres wsparcia:

MODUŁ I

- wspólne spędzanie czasu z seniorami, w szczególności samotnie zamieszkującymi,
- ułatwienie dostępności do podstawowej oraz specjalistycznej opieki zdrowotnej poprzez wsparcie/pomoc w umawianiu wizyt lekarskich w miejscu zamieszkania seniora lub pomoc w dowiezieniu seniora na wizytę lekarską, w tym również asystowanie podczas wizyty,
- pomoc w załatwieniu prostych spraw urzędowych,
- wsparcie w czynnościach dnia codziennego.

Jak się zgłosić?

Dzwoniąc na ogólnopolską infolinię **22 505 11 11**, bezpośrednio kontaktując się z koordynatorem programu Iwoną Łazarską, tel. **87 520 42 33** lub z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Olecku przy ul. Kolejowej 31.

Program został ogłoszony przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

Udział w programie jest całkowicie bezpłatny.

Program jest skierowany do osób w wieku 65 lat i więcej, mających problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzących samodzielne gospodarstwo domowe lub mieszkających z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

EDYCJA
2022 ROK



Lekarz z Empatii – dr Sławomir Grycel

Plebiscyt to autorski program, którego celem jest uhonorowanie lekarzy wyróżniających się w swojej codziennej pracy pełną empatią postawą wobec pacjentów.

Dr Sławomir Grycel, lekarz diabetolog pracujący w szpitalu Olmedica w Olecku, został laureatem ogólnopolskiego Plebiscytu na mistrza komunikacji z pacjentem.

Są wśród lekarek i lekarzy osobowości, o których pacjenci mówią: „to prawdziwy lekarz z powołania”. To specjaliści, których, oprócz wysokich kompetencji zawodowych, wyróżnia jeszcze coś, czego na studiach medycznych zazwyczaj nie mieli okazji się nauczyć, a co potrafi w zasadniczy sposób wpłynąć na skuteczność zalecanej pacjentowi



Fot. pixabay

terapii. Chodzi o umiejętność stworzenia z pacjentem relacji porozumienia i zaufania. A drogą do wypracowania takich relacji są wyjątkowe kompetencje komunikacyjne lekarza, oparte na chęci słuchania i partnerskiej rozmowie.

To takich właśnie lekarzy wyróżniono w plebiscycie „Lekarz z Empatii”.

Kapitułę Plebiscytu stanowią przedstawiciele organi-

zacji pacjenckich w Polsce, które na co dzień działają na rzecz społeczności chorych, wspierając nie tylko wdrażanie efektywnych strategii leczenia, ale także właśnie promujących partnerski dialog w relacji pacjent-lekarz. Rolą Kapituły w formie otwartej dyskusji i jawnego głosowania jest właśnie wybór lekarza.

olmedica.pl

W Olecku będą nowe mieszkania chronione

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku zakupi mieszkania o powierzchni około 40 m² i 58 mkw.

Mieszkania chronione mają za zadanie wykształcenie w osobach w nich przebywających umiejętności do samodzielnego życia społecznego i zawodowego. Wsparcie w wykonywaniu codziennych obowiązków połączone z treningiem umiejętności społecznych może pozwolić osobom na częściowe lub całkowite usamodzielnienie. Mieszkania chronione jest alternatywą dla instytucjonalnych form pomocy, przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych psychicznie, która ze względu na szczególną sytuację życiową potrzebuje wsparcia



Fot. pixabay

w funkcjonowaniu w codziennym życiu oraz opuszczającej rodzinę zastępczą, placówkę opiekuńczo-wychowawczą, młodzieżowy ośrodek wychowawczy, zakład dla nieletnich, a także bezdomnej.

- Otrzymaliśmy od Wojewody Warmińsko-Mazurskiego dotację na dofinansowanie zakupu i wyposażenia 2 nowych mieszkań chronionych. Nasz wkład własny wyniesie około 20 % kosztów tej inwestycji - informują przed-

stawiciele powiatu oleckiego. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku zakupi mieszkania o powierzchni około 40 m² i 58 mkw. Będą one mieścić się w budynkach, które nie mają barier architektonicznych. Zostaną one także umeblowane i wyposażone. Zamieszkają w nich głównie osoby niepełnosprawne.

Środki na ten cel pochodzą z programu wsparcia dla kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”.

opr. ann

REKLAMA

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W OLECKU INFORMUJE O PRZYSTĄPIENIU DO RZĄDOWEGO PROGRAMU



WSPIERAJ SENIORA

„KORPUS WSPARCIA SENIORA”

Program jest skierowany do osób w wieku 65 lat i więcej, mających problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzących samodzielne gospodarstwo domowe lub mieszkających z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

MODUŁ II

W ramach tego programu seniorom

w wieku 65 lat i więcej zostanie zapewniony dostęp do tzw. opasek bezpieczeństwa wyposażonych w co najmniej trzy z następujących funkcji:

- przycisk bezpieczeństwa – sygnał SOS,
- detektor upadku
- lokalizator GPS
- funkcje umożliwiające komunikowanie się z centrum obsługi i opiekunami
- funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe (puls i saturacja).

Jak się zgłosić?

Dzwoniąc na ogólnopolską infolinię **22 505 11 11**, bezpośrednio kontaktując się z koordynatorem programu

Iwoną Łazarską, tel. **87 520 42 33**

lub z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Olecku przy ul. Kolejowej 31.

Program został ogłoszony przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

Udział w programie jest całkowicie bezpłatny.



**EDYCJA
2022 ROK**



Głównym celem jest poprawa bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez dostęp do tzw. „opieki na odległość”.



Jakie są polskie superfoods, które powinny znaleźć się w diecie?

Superfoods to produkty, które posiadają wyjątkowo wysoką gęstość odżywczą lub potencjał oksydacyjny. Do tej grupy można zaliczyć reprezentantów różnych grup żywności - niektóre warzywa, owoce, zioła, orzechy. Często tym mianem okrzyknięte zostają produkty pochodzące z odległych zakątków świata. Niewiele osób jednak wie, że zagraniczne produkty często można zamienić na te polskie, o podobnych właściwościach i działaniu. Oto kilka wskazówek jakie polskie produkty warto wybrać aby zadbać o dietę.

Wiele polskich produktów ma takie same lub zbliżone właściwości do tych zza oceanu. Dodatkowo mają też dwie ważne zalety: są tanie i nie są sprowadzane z drugiego końca świata. W chwili zbioru ilość antyoksydantów w egzotycznych odpowiednikach może być wyższa, ale w długiej podróży znacznie maleje. Rzadko spożywamy je świeże, a wyciskanie, koncentracja czy suszenie również obniża wartość odżywczą.

Jak pokazało badanie „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” zrealizowane przez Dailyfruits aż 50% z nas nie je codziennie owoców, a 40% warzyw. Kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% pracujących Polaków, a po warzywa 26%. Zdrowa dieta odgrywa ważną rolę w budowaniu odporności, sprzyja efektywności oraz zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Dokonywane przez nas wybory żywieniowe wpływają na to jak się czujemy i jak funkcjonujemy w życiu zarówno zawodowym, jak i prywatnym.

Absolutną podstawą tego co powinniśmy spożywać w ciągu dnia pracy są właśnie owoce i warzywa. Powinny one stanowić połowę tego, co zjadamy w ciągu dnia - minimum 400 g, z czego 3/4 tej puli powinny obejmować warzywa, a 1/4 - owoce. To produkty bogate w błonnik, składniki bioaktywne, witaminy i składniki mineralne, które mogą być spożywane w nieprzetworzonej formie i dostarczają organizmowi to czego potrzebuje do jego prawidłowego funkcjonowa-

nia. Oto kilka przykładów jak zamienić zagraniczne produkty na te polskie.

Amazońskie jagody acai mają największy potencjał antyoksydacyjny ze wszystkich owoców świata. Są bardzo delikatne, dlatego nie są sprowadzane surowe. Aronia może spokojnie zastąpić te produkty.

Żaden owoc na świecie nie przewyższa aronii zawartością polifenoli i antocyjanów. Polska to największy producent aronii na świecie, jednak 90% upraw zostaje wysłanych na eksport. Ekstrakt z aronii zmniejsza nadciśnienie i stan zapalny naczyń krwionośnych oraz wpływa na regulację glikemii. Powinniśmy docenić wszystkie czarne owoce. Im ciemniejszy kolor tym więcej w nich dobroczynnych flawonoidów:

- jagoda - działa przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie, reguluje pracę jelit i wspomaga wzrok,
- czarna porzeczka - wspomaga wątrobę, nerki oraz działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo,
- czarny bez - jest pomocny w leczeniu przeziębienia i grypy, reguluje pracę jelit.

Algi morskie obfitują w białko, witaminy i składniki mineralne. Działają wzmacniająco, antyalergicznie, przeciwwirusowo i obniżają cholesterol. Praktycznie to samo osiągniemy jedząc



Fot. pixabay

zielone warzywa. Algi są napakowane dobroczynnymi związkami, ale nie zawsze jest nam potrzebne tak duże „doładowanie”. Zielone warzywa z polskiego ogródka absolutnie wystarczą. Łyżka pietruszki to 100% zapotrzebowania na witaminę C, szklanka jarmużu 600% na witaminę K, szpinak to bomba kwasu foliowego. Dzięki flawonoidom i chlorofilowi mają działanie antyoksydacyjne. Ich częstszy udział w diecie przyniesie o wiele więcej korzyści niż kilka tabletek sproszkowanych glonów.

Puddingi chia podbiły kubki smakowe osób dbających o zdrowie. To nasiona z wysoką zawartością kwasów omega 3, błonnika i magnezu. Siemię lniane zawiera lignany - jedne z najsilniejszych antyoksydantów, dodatkowo ma prawie 20% więcej kwasów omega 3. Obydwa produkty to cenny dodatek do

diety - wpływają osłaniająco i regenerująco na śluzówkę jelit. Siemię lniane jest jednak wielokrotnie tańsze.

Co jeszcze mamy w zanadru?

- pokrzywa - wspiera nerki, wątrobę i trzustkę. Napary działają krwiotwórczo, wzmacniają włosy i paznokcie. Najlepsze właściwości mają młode rośliny przed kwitnięciem.
- czosnek - naturalny antybiotyk - walczy z bakteriami i chroni przed ich dostaniem się do organizmu. Najwięcej dobroczynnych substancji znajduje się w czosnku polskim. Rozpoznasz go na targach i bazarach po wiązaniu w warkocze lub charakterystycznych fioletowych smugach na lupinach.
- śledzie - nie tylko rośliny mogą być superfoods! Z Bałtyku na talerze mogą trafić śledzie bogate w kwasy omega 3 i witaminę D wspoma-

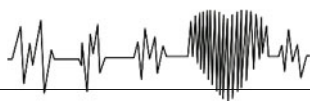
gające serce i układ nerwowy. Ponadto poprawiają nastrój! Po ich spożyciu następuje wyrzut endorfin.

Ważne jest, aby wybierać zdrowe przekąski, do których należą na przykład świeże i suszone owoce oraz orzechy jako dobra alternatywa dla chipsów czy cukierków.

Jeśli mamy często ochotę na coś słodkiego w pracy warto zaopatrzyć się w daktyle, rodzynki czy śliwki. Suszone owoce są dostępne w różnej wielkości opakowaniach, nie zajmują dużo miejsca, są łatwe w przechowywaniu, więc można je mieć w bliskiej odległości stanowiska pracy i sięgać po nie w razie potrzeby. Połączone z jogurtem, świeżymi owocami i orzechami mogą

stworzyć bardzo odżywczy posiłek, który nasyci nas na długo. - mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Dostępność warzyw i owoców to największy motor do pozytywnych zmian, budujący zdrowe nawyki żywieniowe. Jeśli mamy pod ręką owoce i warzywa w ciągu dnia pracy, chętniej i łatwiej włączamy je do codziennej diety. Ponieważ w pracy spędzamy znaczną część swojego dnia wielu pracodawców stwarza swoim pracownikom okazję do realizacji zdrowych nawyków żywieniowych w pracy, na przykład zapewniając owoce do biura, a niektórzy nawet na home office. Część firm idzie o krok dalej i decyduje się zorganizować dla pracowników na przykład event z dietetykiem, na którym edukację można połączyć z degustacją zdrowych przekąsek.



Sportowe BHP to podstawa aktywnego życia

Regularnie podejmowany i optymalnie dobrany wysiłek fizyczny jest bardzo ważnym filarem utrzymującym organizm w należyłym porządku i pomagającym w zachowaniu zdrowia. Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę z potrzeby podejmowania profilaktyki zdrowotnej, a niektórzy wręcz ze swojego dotychczasowego hobby potrafią przejść w zawodowe uprawianie danej dyscypliny. Należy jednak pamiętać, że niezależnie od tego, czy zajmujemy się sportem od czasu do czasu, czy jest on naszym sposobem na życie, bardzo ważne jest zachowywanie swoistego BHP podczas jego uprawiania i odpowiednie przygotowanie się do wysiłku fizycznego.

W trakcie uprawiania sportu często jesteśmy zmuszeni przekraczać granice własnych możliwości co potrafi nadwyrężyć organizm. W celu zapobiegnięcia przypadkom nagłych zwichnięć, zerwań ścięgien czy nawet zatrzymania akcji serca warto wcześniej przyjrzeć się stanowi własnego organizmu. Może się okazać, że nie każdy sport się dla nas nadaje.

PRZYGOTUJ SIĘ!

Sportowcy zawodowi są zazwyczaj pod stałą kontrolą lekarską, często w postaci rozbudowanego sztabu. To on właśnie pilnuje, aby ich podopieczny przechodził badania profilaktyczne i nieustannie ma „na oku” stan zdrowia zawodnika. Jeżeli natomiast

chodzi o ogół społeczeństwa, które zajmuje się sportem amatorsko, każdy z nas musi już dbać sam o siebie. Dlatego zanim poświęcimy się np. bieganiu lub snowboardin-gowi, powinniśmy w miarę dokładnie sprawdzić stan swojego zdrowia.

Potencjalne zagrożenia, jakie płyną z podjęcia aktywności fizycznej generalnie można zaliczyć do dwóch grup – jedne to typowe urazy (w tym przewlekłe a nawet ostre), a drugie to te wynikające ze zbytniego obciążenia (lub niedomagania) układu krążeniowo oddechowego. Warto tutaj wspomnieć, że istotnym elementem, któremu należy się przyjrzeć zanim np. zaczniemy np. hulać na nartach jest waga ciała. Niektóre dyscypli-



fot. Freepix

ny sportu, nawet podejmowanego amatorsko, potrafią „dać wkość” układowi ruchu, a zbyt duża waga tutaj na pewno jest czynnikiem kontuzjogennym. Należy po prostu zrozumieć, że każda forma aktywności fizycznej obciąża w jakiś sposób organizm.

LEKARZ PUPUKA, OSTUKA I ZBADA KREW

Przygodę z regularną aktywnością fizyczną należy de facto rozpocząć od badań. I nie chodzi tutaj o wyrafino-

wane badania specjalistyczne – wystarczą te zaliczane do podstawowych. Dlatego jeżeli ktoś planuje zając się dziedziną sportu, która wymaga sprawnego układu ruchu powinien rozpocząć od wizyty u lekarza rodzinnego lub ortopedy. Ten przyjrzy się postawie ciała, wykluczy lub potwierdzi ewentualne wady postawy oraz oceni stan układu kostnego. Warto ustalić wskaźnik BMI, który pomoże dobrać ewentualny rodzaj wysiłku. Często zdarza się, że wspomniany nadmiar kilogramów jest de facto naszym największym przeciwnikiem. W przypadku wątpliwości można przeprowadzić badanie RTG.

Jeżeli chodzi natomiast o przyjrzenie się organizmowi od środka to w tym celu doskonale posłuży badanie krwi. Morfologia oraz lipidogram pokażą biochemiczną kondycję ciała – poziom cholesterolu i trój glicerydów, ewentualne stany zapalne itd. Biegacze i wszyscy praktykujący dynamiczne formy ruchu mogą oznaczyć poziom elektrolitów, w tym kluczowych, jak potasu, sodu i magnezu. Czasami może zdarzyć się, że podczas intensywnego treningu opadniemy gwałtownie z sił. Zamroczenie? Mdłości?

Warto wówczas poddać się badaniu poziomu glukozy we krwi, aby wykluczyć ewentualną cukrzycę.

SERCE JEST KLUCZOWE

W przypadku uprawiania sportu szczególną uwagę należy zwrócić na serce i układ krążenia. Dotyczy to zwłaszcza osób, które zajmują się sportami siłowymi (np. podnoszenie ciężarów i popularna siłownia) oraz wymagającymi treningu interwałowego (zmiana tempa, np. piłkarze, sporty walki itd.). Wizyta u kardiologa pozwoli dzięki EKG przyjrzeć się wydolności i rytmowi serca. Prawidłowa praca tego organu jest kluczowa w tak powszechnym przecież bieganiu, maratonach oraz sportach zespołowych. Badanie 24 godzinne serca za pomocą aparatu Holtera dokładnie wskaże, czy pracuje jak należy. Tutaj należy wspomnieć, że przypadłości związane z tym organem, jak np. migotanie przedsionków, komór, kardiomiopatie, czy nawet tętniak aorty i nagły zgon sercowy, są bardzo często diagnozowane dopiero, gdy już stanie się krzywdą. Dlatego konsultacja kardiologiczna przed podjęciem regularnego wysiłku jest tak pożądana i właśnie tutaj widać, jak ważna jest prewencja.

Jeżeli zajmujemy się sportem amatorsko, wszystkie powyższe badania warto robić raz na rok, dwa.

ODPOCZYNEK TO TEŻ CZĘŚĆ TRENINGU

Bardzo ważne w higienicznym i bezpiecznym zajmowaniu się swoją ulubioną aktywnością fizyczną są takie zagadnienia, jak dieta i regeneracja. Sposób żywienia należy dobrać odpowiednio do potrzeb. Podnosimy ciężary? Dużo kalorii i białka. Celujemy w długie maratony? Odpowiednie nawodnienie i węglowodany. Niezależnie jednak od formy ruchu, każdy powinien odpowiednio długo wypoczywać. Sen jest podstawą regeneracji – tylko podczas snu organizm jest w stanie wykorzystać to, co mu dostarczymy z dietą, aby uzupełnić siły i osiągnąć progRes, jak np. w sportach siłowych (w postaci przyrostu masy mięśniowej). 8 - 10 godzin snu to optymalna dawka dla większości ludzi. Jak więc widać, kluczem do bezpiecznego uprawiania sportu w kontrolowany sposób jest odpowiednie podejście do profilaktyki, w postaci badań kontrolnych, diety oraz skutecznej regeneracji.

Maciej Chrościelewski





Jak nie przestodzić sobie życia — uwaga na cukrzycę!

Cukier jest niezbędnym źródłem energii ludzkiego organizmu i w odpowiednim stężeniu jest konieczny do tego, aby funkcjonował prawidłowo. Niestety z cukrem wiąże się cukrzyca – najczęściej występująca choroba metaboliczna dotycząca osoby w starszym wieku. Często jej pierwsze objawy są niepozorne.

Dlatego bardzo ważne jest kontrolowanie i monitorowanie stanu zdrowia własnego organizmu, najlepiej poprzez regularne i okresowe wizyty u diabetologa. Zagrożeniem

dla zdrowia jest zbyt wysokie (hiperglikemia), ale także zbyt niskie stężenie cukru we krwi (hipoglikemia).

Wszelkie odstępstwa od przyjętych norm można

odkryć poprzez określone badania – testy doustne oraz badanie krwi. Pozwólą one na dokładne ustalenie wyniku. Warto podkreślić, że regularnie badaniom

na poziom cukru powinny poddawać się osoby starsze, gdyż, jak wspomniano, bardzo często występują u nich choroby metaboliczne, z cukrzycą na czele.

Jakie objawy powinny skłonić nas do zbadania cukru?

Zaburzone poziomy cukru w krwi skutkują licznymi przypadłościami organizmu. Bardzo często prowadzi to do zaburzeń gospodarki hormonalnej danej osoby, pojawiające się dysfunkcje organizmu nie zawsze swoimi objawami przypominają właśnie cukrzycę. Tymi, które powinny nas zaniepokoić są:

- Odczuwanie wzmożonego pragnienia oraz częstomocz
- Odczuwanie przewlekłego i nieustannego zmęczenia
- Odczuwanie lęków, dziwnego niepokoju wewnętrznego, skurcze i drętwienia kończyn (zwłaszcza łydek)
- Pojawienie się w jamie ustnej drożdżaków, pojawienie się grzybicy, w tym narządów rodnych (pochwy, członka), wykwyty i przebarwienia skórne, utrata włosów
- Nieustanne odczuwanie braku przybierania kilogramów, a czasami wręcz nawet utrata masy ciała

- Pojawienie się różnorodnych ran na skórze, które bardzo trudno i długo się goją
- Odczuwanie bólów brzucha oraz głowy

Powyższe objawy powinny skłonić osobę do skorzystania z konsultacji lekarskiej, ale cukrzyca potrafi także objawiać się w sposób zagrażający życiu. Do takich możemy zaliczyć:

- Zaburzenia koncentracji, brak logiki wypowiedzi (spłątanie umysłowe), depersonalizacja
- Mdłości oraz intensywne wymioty
- Tachykardia lub arytmia (przyśpieszona / nierówna praca mięśnia sercowego)
- Problemy ze wzrokiem (zaburzenia widzenia)
- Brzydki i intensywny zapach przypominający aceton – w moczu i oddechu
- Drgawki i epizody utraty przytomności

Jakie badania zaleca się w celu ustalenia poziomu cukru?

Najlepszym sposobem będzie poddanie się badaniu cukru z krwi. Pozwoli to w dokładny sposób sprawdzić, czy cierpimy na hiperglikemię / hipoglikemię. Ponadto takie bada-

nie określi także poziom glikowanej hemoglobiny w jej surowicy.

Zalecane jest także zbadanie we krwi poziomu kreatyniny, co jest informacją, czy nie mamy do czynienia z uszkodzeniem nerek (nefropatia). Z kolei oznaczenie cholesterolu całkowitego (LDL, HDL oraz trój glicerydów) pomoże w określeniu zagrożeń wynikających z niskiego lub wysokiego poziomu cukru dla naszego układu krążenia.

Jak przebiegają badania poziomu cukru we krwi?

Bardzo prosto i szybko – poziomy odpowiednio: cukru, kreatyniny oraz oznaczenie profilu lipidowego wymagają tylko pobrania od pacjenta niewielkiej ilości krwi.

Jak przygotować się do badania?

Określenie ilości hemoglobiny glikowanej we krwi nie wymaga wcześniejszych przygotowań. Takie są potrzebne przed laboratoryjnym badaniem na podstawie próbki pobranej krwi – wówczas pacjent powinien do niego przystępować na czczo. Oczywiście, jak podczas każdego badania, wymagana jest zachowanie odpowiedniej higieny ciała.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA




REKRUTACJA 2022/2023

Szkoła warta zachodu!
BEZPŁATNA

DZIENNE (nauka 5 dni):

- TECHNIK FARMACEUTYCZNY - 2,5 ROKU

STACJONARNE (nauka 3 dni):

- TECHNIK MASAŻYSTA - 2 LATA
- TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH - 2 LATA
- **PODOLOG - 2 LATA - NOWY KIERUNEK**
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA - 2 LATA
- OPIEKUN MEDYCZNY - 1,5 ROKU

ZAOCZNE (nauka 2 dni):

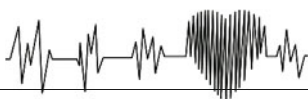
- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ - 1 ROK
- OPIEKUNKA DZIECIĘCA - 2 LATA

Szkoła Policealna w Elku
19-300 Elk, ul. K. A. Bahrkego 2B
Telefon 87 610 39 40
<https://spmedyk.elk.pl/>

REKRUTACJA ONLINE
<https://spmedyk.elk.pl/rekrutacja>

fol. Pixabay





Aby nasza pociecha wypoczęła zdrowo i bezpiecznie

Już niebawem zaczyna się sezon kolonii dziecięcych. Dla wielu najmłodszych będzie to pierwszy taki „samodzielny” wypoczynek wśród rówieśników, dlatego warto wiedzieć, jak wówczas bezpiecznie bawić się i odpoczywać. Oraz nie przysporzyć zbędnego stresu rodzicom!

Propozycji dotyczących wypoczynku dla dzieci i młodzieży jest naprawdę mnóstwo. Za sobą mamy czasy, gdy letni wypoczynek dzieci kojarzył się z internatami, domkami letniskowymi i klasycznym spędzaniu czasu w trakcie kolonii. Współczesne dzieci mogą korzystać

z bogatej oferty przeróżnych podmiotów – prywatnych oraz państwowych – a te organizują np. obozy sportowe (piłkarskie, tenisowe, językowe, żeglarskie itd.) lub inne formy zorganizowanego wypoczynku dla najmłodszych.

Dla wielu dzieci będzie to być może pierwszy dłuższy i samodzielny wyjazd. Ale zanim oddamy nasze pociechy w ręce organizatorów/opiekunów, warto przygotować się do tego we własnym zakresie. Na co zwrócić uwagę przed wyjazdem? Co przyda się w trakcie, no i jak spędzić ten czas bezpiecznie? Doradzamy!

KTO ORGANIZUJE?

Przeróżne obozy i zorganizowane, grupowe formy wypoczynku dzieci, muszą być zorganizowane starannie, niż relaks dorosłych. Dzieci wymagają przecież opieki,

stąd należy sprawdzić, czy organizator wypoczynku naszej latorośli jest godny zaufania – opinie na Internecie, wśród znajomych itd. Czasami jeden komentarz potrafi nas upewnić lub zniechęcić do danej firmy. Pamiętajmy! Po pierwsze właściwy „wywiad” przed zdecydowaniem się na którąś z ofert.

GDZIE?

Kluczowa sprawa. Ośrodek zamknięty? Domki letniskowe? A może bursa/internat? Przecież chcemy wiedzieć, czy nasze dzieci będą miały komfortowe warunki. Jeżeli puszcza swoją pociechę pierwszy raz, lepiej nie decydować się od razu na wypoczynek w „surowej” formie – biwaki, namioty i długie piesze wędrówki warto odłożyć, gdy dziecko złapie już nieco doświadczenia w przebywaniu na zorganizowanych formach wypoczynku. Nale-

ży też sprawdzić, jak dziecko dojedzie na miejsce kolonii. W przypadku przewoźników autobusowych warto sprawdzić czy są rzetelni i gwarantują bezpieczny transport.

KTO?

Opiekuje się naszymi dziećmi. Bardzo ważna kwestia, wręcz kluczowa. Wykwalifikowani pracownicy? A może studenci na praktykach? Warto wiedzieć, z kim będą miały do czynienia nasze pociechy. Nie przesadzamy o jakości, chodzi bardziej o świadomość, że wiemy do kogo bezpośrednio zwrócić się, jeżeli przyjdzie taka pora. Często studentki – z racji naturalnej kobiecej empatii – mają lepszy kontakt z maluchami, niż certyfikowani fachowcy. Nie zmienia to faktu, że warto postarać się o bezpośredni nr. tel. do osoby, która będzie opiekowała się naszym skarbem.

JAKIE ATRAKCJE?

Zazwyczaj kolonie to mnóstwo zabawy i ruchu w plenerze. Wspólne gry zespołowe, pływanie, a nawet piesze wędrówki – każda forma jest dobra, aby odciągnąć dziecko od komputera i smartfona. Kolonie to także przeróżne konkursy i dyskoteki. Tutaj także warto wiedzieć, co czeka naszą pociechę i uświadomić ją, że należy słuchać się opiekuna (mniejsze dzieci) i rozważnie, odpowiedzialnie podchodzić do kwestii wypoczynku (starsza młodzież). Wiele ofert kolonijnych jest skrojonych pod określone dzieci, np. uzdolnione sportowo, językowo itd. Tak zaplanowany wypoczynek pomoże im odechnąć, ale także rozwinąć pasję i talenty.

Na koniec podrzucamy jeszcze kilka fajnych tipów. Rodzice! Powiedzcie o tym waszym dzieciom!

- Na obozach i turnusach koniecznie należy dbać o odpowiednie nawodnienie. Warto wyposażyć pociechę w bidon, lub uświadomić jej, aby zawsze nosiła przy sobie butelkę wody.
- Koniecznie należy uświadomić dziecku, aby pod żadnym pozorem nie wchodziło do wody bez opiekuna, który ma je na oku. Zwłaszcza gdy mamy do czynienia z nieznanym akwenem.
- Przypomnijcie pociechom, aby zawsze przed przejściem przez ulicę, dokładnie się rozejrzały. Są przecież w nieznanym im terenie, a w takich sytuacjach należy mieć oczy zawsze dookoła głowy. Idąc po pasach nie rozmawiamy przez tel. i ściągamy z głowy kaptury (jeżeli mamy). Nie zaszkodzi, jak dziecku do torby podróży spakujemy kamizelkę odblaskową i poręczną apteczkę.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA

ATRAKCJE I SPORTY WODNE

ZAPRASZAMY NA WAKACYJNE ZAJĘCIA DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12-16 LAT



Warsztaty
wakeboard i narty wodne
deski SUP
Windsurfing
Żaglówki

W cenie - 750 zł:
wyżywienie, ubezpieczenie,
wykwalifikowani instruktorzy
oraz sprzęt do zajęć.

TURNUSY:
18 - 22.07
25 - 29.07

STOWARZYSZENIE SPORTOWE PASJE TEL. 735 017 771 FB: SPORTOWE PASJE



STOWARZYSZENIE
SPORTOWE PASJE
TEL. 735017771

Półkolonie SPORTY WODNE 2022

CENA: 700 ZŁ

GRY I ZABAWY NA JEZIORZE ELCKIM Z WYKORZYSTANIEM
MOTORÓWEK, ŻAGŁÓWEK, DESEK SUP, ROWERKÓW,
SOLEMARANÓW, KAJAKÓW.
HOLOWANIE ZA MOTORÓWKĄ,
JAZDA QUADAMI, GRY TERENOWE.

TURNUSY:
4 - 8.07
11 - 15.07
18 - 22.07
25 - 29.07
1 - 5.08
8-12.08

WIĘCEJ INFO
WWW.SPORTOWEPASJE.COM
EMAIL: SPORTOWEPASJE
FB: SPORTOWEPASJE

Szczegóły na www.sportowepasje.com | FB: Sportowe Pasje | e-mail: sportowepasje@gmail.com | tel. 735017771



Dlaczego warto zacząć ćwiczyć jogę?

Joga już od kilku lat zyskuje coraz więcej sympatyków w Polsce. Jest chętnie uprawianą dyscypliną sportu i samodoskonalenia. Łączy ze sobą pozycje fizyczne zwane asanami wraz z ćwiczeniami. Joga zarówno poprawia kondycję, wzmacnia i uelastycznia ciało, a jednocześnie pozwala zachować wewnętrzny spokój i ćwiczyć umysł. Podpowiadamy dlaczego jeszcze warto zacząć praktykować jogę i jak zachęcić do ćwiczenia bliską osobę.

Fot. pixabay



Joga stała się bardzo popularną i chętnie uprawianą dyscypliną sportu także w Polsce ze względu na delikatne ruchy i spokojną praktykę poprawiającą samopoczucie. Swoje pochodzenie wywodzi z Indii, gdzie praktykowana jest jako dyscyplina samodoskonalenia. Z biegiem czasu i zmian cywilizacyjnych joga uległa ewolucji na przestrzeni wieków i stała się na tyle popularna, że na całym świecie zaczęły powstawać stowarzyszenia zrzeszających miłośników jogi, a kluby fitness zaczęły, również w Polsce, oferować zajęcia z instruktorami jogi.

Mimo swojej delikatności joga ma duży wpływ na nasze ciało, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i duchowym. Pozycje jogi, tak zwane asany, posiadają różne stopnie trudności. Najczęściej praktykę jogi zaczyna się od najprostszych, sięgając po bardziej wymagające. Istotną jest dokładność i poprawność ruchów, dzięki czemu każdy trening może być efektywny. W miarę rozwoju w ćwiczeniu wzrasta świadomość naszego ciała. Przy regularnej praktyce poprawia się wydolność oraz polepsza kondycja fizyczna i wzmacniają mięśnie,

a w efekcie zwiększa się siła. Praktyka jogi dobrze rozciąga ciało wpływając pozytywnie na utrzymanie prawidłowej postawy. Wśród korzyści wynikających z regularnej praktyki jogi można wymienić na przykład: dotlenienie organizmu, poprawę trawienia, odciążenie kręgosłupa czy wyszczuplenie sylwetki. Prawidłowo i systematycznie wykonywane ćwiczenia wpływają także pozytywnie na zwiększenie ruchomości stawów, pobudzenie krążenia krwi i zmniejszenie nadciśnienia tętniczego.

Ważnym aspektem jest także wpływ jogi na psychikę. Świadomy relaks ciała pomaga praktykować uważność umysłu. Skupiając się na swoich myślach i odczuciach podczas praktykowania jogi uspokajamy i wyciszamy także swoją psychikę. Joga to wyjątkowa dyscyplina wpływająca korzystnie na nasze ciało i psychikę, szczególnie gdy funkcjonujemy w podwyższonym stresie, jak wielu z nas w obecnych czasach. Warto więc, spróbować praktyki jogi, jak również zainteresować bliskie nam osoby tą wyjątkową dyscypliną, poprawiającą nie tylko kondycję, ale także samopoczucie.

Możemy skorzystać z kilku lekcji jogi dla początkujących pod okiem doświadczonego instruktora, który udzieli cennych wskazówek. Szczegółowo i dokładnie są niezwykle istotne w praktyce jogi, bo dzięki nim trening przyniesie oczekiwane efekty. Trzeba także pamiętać, że joga, tak jak inne aktywności fizyczne, gdy jest nieodpowiednio wykonywana może przynieść kontuzje czy uczucie zmęczenia. Dlatego, na początek warto skorzystać z jednej lub kilku sesji w studiu, gdzie zostanie-

my wprowadzeni w świat jogi dla początkujących. Możemy również podarować lekcje jogi bliskiej osobie w formie vouchera, pozwalającego na skorzystanie z zorganizowanych zajęć prowadzonych przez profesjonalistę. – podpowiada Aleksandra Bromblik z serwisu Prezentmarzeń.

Jeśli zaczniemy praktykę jogi i przekonamy się, że jest to dla nas dobra i kojąca forma ćwiczeń, możemy ją kontynuować zarówno na zorganizowanych, grupowych zajęciach, jak również w domowym zaciszu. Wygodną opcją są także lekcje jogi online, dzięki którym możemy ćwiczyć z profesjonalistą we własnym domu. Taką formę ćwiczenia jogi, możemy także podarować bliskiej osobie w formie vouchera, pozwala na uzyskanie na przykład miesięcznego dostępu do platformy z nagraniami różnych rodzajów aktywności.

Warto wykonać pierwszy krok i spróbować praktyki jogi, jak również zainspirować bliskie osoby to podjęcia tej przygody. Aby zacząć ćwiczyć jogę nie potrzebujemy specjalistycznego sprzętu ani dużej ilości miejsca. Wystarczy wygodne ubranie i mata antypoślizgowa, a ćwiczyć najlepiej jest bez obuwia. Przed sesją nie należy spożywać zbyt obfitego posiłku, wystarczy mała przekąska na godzinę przed zajęciami. Joga, szczególnie w dzisiejszych czasach, może nam efektywnie pomóc w wyciszeniu, ale także w poprawie kondycji fizycznej. Coraz więcej osób dostrzega korzyści wynikające z praktykowania jogi. Jej rosnąca popularność pokazuje, że staje się ona jedną z coraz chętniej wybieranych form ruchu wśród Polaków.

mat. nadesłany

REKLAMA

KLINIKA DUOMED CHIRURGIA I STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet Chirurgiczny dr n. med. Andrzej Popow
17-200 Hajnówka, ul. 11 Listopada 17

REJESTRACJA: pon.-pt. 9-16, sob. 9-13, tel. 85 873 20 00



PRZEŁOM W LECZENIU ŻYŁAKÓW!!!

- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żyłaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego, tyłyłość)
- Laserowe usuwanie zmian skórnych z niezbędną histopatologią
- Badania USG Color Doppler
- Usuwanie wrastających paznokci
- Skleroterapia hemoroidów (żyłaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne

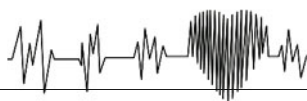


usuwanie żyłaków laserem
fala 1940 (EVL), żyłaków
kwalifikowanych do operacji
klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl

19422ekwe-a-M





Złap zdrowy rytm czyli uzdrawiająca potęgą muzyki



Kontrolowanie ludzkich emocji dźwiękami, a co za tym idzie – wpływanie na zdrowie – jest stare jak świat. Monotonna i jednostajna piszczątka szamana wprowadzała w uspokajający trans, hałaśliwe kobzy i dźwięczne cytry rozbudzały emocje tłumu na starożytnych greckich bachanaliach – muzyka jest obecna na wszystkich polach aktywności człowieka. I jak się dobrze wsłuchać, okazuje się, że może być lekarstwem!

fot. Pixabay

Nasi starsi czytelnicy zapewne kojarzą niejakiego Kaszpirowskiego, pewnego pana, który zasłynął z oddziaływania: adin, dwa, tri itd. oraz „posiadania” nietypowego atrybutu – rąk, które leczą. Nie wiemy, czy terapie na odległość pana Kaszpirowskiego komuś pomogły i czy jego ręce rzeczywiście leczą, ale wiemy za to, że leczyć potrafi muzyka, a człowiek posiadał tę wiedzę tak naprawdę u zarania swojego gatunku.

Dźwięki które leczą

Muzyka już od najdawniejszych początków rodzaju ludzkiego pełniła nie tylko funkcję, no właśnie, jaką? Kulturowo-rozrywkową? Na pewno, ale czy tylko? Otóż okazuje się, że dźwiękami starano się także kontrolować ludzkie emocje, a tu już bliższa droga do czegoś związanego ze zdrowiem. Monotonny flet szamana, antyczne kobzy i cytry, a nawet później, np. trąby bojowe na polu bitwy – wszystkie te dźwięki miały jakiś „sens”, wywołanie określonych emocji, czy to wyciszających lub odpowiednio pobudzających. Bardzo szybko zauważono, że dźwięki i generalnie coś, co teraz nazywamy muzykoterapią, ma potencjał leczniczy, głównie psychologiczny.

Czym jest muzykoterapia?

Nie trzeba być muzykiem zawodowym, aby odpowiednio odbierać określone treści muzyczne. Każdy z nas wie, że szybkie i skoczne utwory pobudzają, a spokojne i jednostajne wyciszają i relaksują. Ina tym tak naprawdę polega muzykoterapia, coraz częściej stosowana wobec pacjentów, jako lek sam w sobie oraz wsparcie procesu zdrowienia w przypadku wielu innych schorzeń. Dlaczego? Jest to zasługa wpływu określonych dźwięków, temp i tonacji na nasz mózg. Teraz, w XXI wieku, świat nauki już potwierdził prozdrowotne właściwości terapii muzycznych na nasze zdrowie. Temat jest tak ciekawy i szeroki, iż nie sposób zmieścić go w jednym wpisie dlatego dzisiaj ograniczymy się do generalnego wskazania, jak szeroki jest wachlarz prozdrowotnych atrybutów muzykoterapii.

Kiedy muzykoterapia może nam pomóc?

Muzykoterapia zajmują się muzykoterapeuci. Zazwyczaj są to jednocześnie ludzie zajmujący się zawodowo muzykowaniem lub mające odpowiednie wykształcenie. Dzięki temu wiedzą, jakie tempa, tonacje

i dźwięki dobrać dokładnie pod określonego pacjenta i trapiące go schorzenia. Potencjał prozdrowotny muzyki został potwierdzony na wielu polach. Przyjrzyjmy się zatem, jak i gdzie terapia, w postaci odpowiednio dobranych dźwięków, może być wspaniałym wsparciem, czy to procesu leczenia, czy też samej psychiki.

Muzykoterapia obniża stres i pomaga przejść niektóre inwazyjne procedury medyczne

Kolonoskopia? Nie bardzo. Koronarografia lub artroskopia kolana? Podczas tych zabiegów pacjent jest przytomny, a one same nie należą do przyjemnych. Ale okazało się, że odpowiednio dobrana muzyka pozwalała pacjentom podejść do ww. zabiegów bez strachu, odwrotnie, a do tego działała niczym środki uspokajające! Podczas samych zabiegów także odnotowano kojący wpływ dźwięków na badane osoby. Finalnie, wykazano w trakcie obserwacji, że muzyka pomaga także znieść ból pooperacyjny.

Muzykoterapia w ... raka?

Jak najbardziej, ale nie mówimy tu o jakiejś zbawczej roli dźwięków w niszczeniu

komórek nowotworowych. Chodzi o wspieranie procesu leczenia pacjentów poddanych chemioterapii lub radioterapii. Okazało się, że starannie dobrane i dopasowane pod gust pacjentów dźwięki pomagają im w znoszeniu uczucia mdłości i osłabienia, które jest efektem poddania się wspomnianym zabiegom.

Muzykoterapia na siłowniach i w klubach fitness?

Rzesze wytrenowanych panów i pań nie mogą się mylić. Muzyka rządzi na siłowniach i w klubach fitnessowych i to nie może dziwić. Tak naprawdę sport, zwłaszcza ten indywidualny, bardzo często jest wspierany właśnie muzyką. Dlaczego? Otóż każdy kto trenował cokolwiek doskonale wie, że łatwiej mu się rozruszać w rytm żywiołowej nuty, a jednocześnie mało kto wykonuje dynamiczny trening obwodowy w rytm relaksujących hitów muzyki klasycznej. Trenowanie pod określony zestaw dźwięków znacznie uprzyjemnia sam proces treningowy, jak i pomaga utrzymać swoisty rytm (przecież muszę dociągnąć serię do tego numeru Rage Against The Machine). Badania wykazały, że osoby

praktykujące aktywność fizyczną w towarzystwie ulubionej muzyki osiągały o wiele lepsze wyniki.

Muzyka znosi ból!

Jak najbardziej, co zostało potwierdzone wieloma próbami klinicznymi. Co istotne, odpowiednio dobrane zestawy dźwięków są pomocne zarówno w przypadku krótkotrwałego i intensywnego bólu, jak i przy przewlekłym i tępych bólu, np. towarzyszącym artretyzmowi. Na jakiej zasadzie tutaj muzyka pomaga? Pacjenci skupiają się na doświadczeniu przyjemnych dla nich dźwięków co odciąga ich „uwagę” od trapiących ich dolegliwości. I to naprawdę działa!

Kiedy senior powinien nadstawić ucho

Wiele osób w podeszłym wieku cierpi na zaburzenia kognitywne, w tym np. na demencję czy chorobę alzheimera. Okazuje się, że im także muzyka może pomóc. Jak? Otóż zdolność „obcowania” z dźwiękami jest aktywna nawet u tych osób, których stan jest już bardzo zaawansowany. Starannie i uważnie dobrane zestawy dźwięków pomagają takim chorym w zachowaniu pamięci (de facto wywołując

wspomnienia itd.), usprawniają kontakt z otoczeniem, a zachęcając swoimi rytmem do tańca – pomagają w zachowaniu sprawności ruchowej.

Śpiew drogą do odzyskania mowy

Muzykoterapia jest niezwykle pomocna w procesie „zdrowienia” osób po udarach, wylewach i innych zdarzeniach dotyczących układu nerwowego. Badania i praktyka wykazały, że osoby poddawane terapii muzyką szybciej odzyskiwały zdolność mówienia. W jaki sposób? Po prostu starały się stopniowo śpiewać znane i lubiane sobie melodie.

Muzykoterapia stawia autystyczne dzieci na nogi

Leczenie dźwiękami jest szczególnie pomocne w przypadku rehabilitacji dzieci autystycznych. Obcowanie z muzyką pomaga im w nabraniu odwagi, poprawiając ich zdolność adaptacji do społeczeństwa. Wykazano na przestrzeni wielu praktycznych badań, że muzyka wspiera także relację rodzica z dzieckiem autystycznym, a efekty takiej terapii dźwiękami są długofalowe.

Maciej Chrościelewski



Elektryczne, ekologiczne, ekonomiczne

Ecodriving zyskuje w dobie rosnących cen paliw. Tak jak popularność aut elektrycznych.

Gwałtownie rosnące ceny paliwa skłaniają kierowców do szukania sposobów na zmniejszenie jego zużycia. Dlatego na popularności zyskuje ecodriving, a wraz z nim trzy podstawowe zasady ekonomicznej jazdy. Najważniejszym elementem na drodze do osiągnięcia niższego spalania jest odpowiednia techni-

ka prowadzenia samochodu, czyli m.in. unikanie „rwanej jazdy”, dużych prędkości, a także gwałtownego hamowania i przyspieszania. Z auta trzeba korzystać rozważnie i zwracać uwagę nie także na jego stan techniczny.

Alternatywą są również auta elektryczne. Rosnącym zainteresowaniem cieszą się pojazdy napędzane ekoenergią, stanowiące najszybszy sposób poruszania się po mieście, a jednocześnie niezanieczyszczające środowiska.

– Pod koniec marca 2022 r. po polskich drogach jeździło



Fot. pixabay

43 365 elektrycznych samochodów osobowych. W pełni elektryczne auta (BEV, ang. battery electric vehicles) stanowiły niemal połowę tej

części floty pojazdów (21 576 szt.), a pozostałą część stanowiły hybrydy typu plug-in (PHEV, ang. plug-in hybrid electric vehicles) – 21 789 szt.

Park elektrycznych samochodów dostawczych i ciężarowych liczył 1 877 szt. W dalszym ciągu rośnie też flota elektrycznych motorowerów i motocykli, która na koniec marca składała się z 10 777 szt. Wzrosła również liczba osobowych i dostawczych aut hybrydowych, która powiększyła się do 361 822 szt. Pod koniec ubiegłego miesiąca park autobusów elektrycznych w Polsce wzrósł do 720 szt. – wynika z danych Licznika Elektromobilności, uruchomionego przez PZPM i PSPA. – Równoległe do floty

pojazdów z napędem elektrycznym, rozwija się również infrastruktura ładowania. Pod koniec marca 2022 r. w Polsce funkcjonowały 2113 ogólnodostępne stacje ładowania pojazdów elektrycznych (4118 punktów). 29% z nich stanowiły szybkie stacje ładowania prądem stałym (DC), a 71% – wolne ładowarki prądu przemiennego (AC) o mocy mniejszej lub równej 22 kW. W marcu uruchomiono 79 nowych, ogólnodostępnych stacji ładowania (155 punktów).

opr. tom

REKLAMA

NISSAN

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Nissan LEAF
100% elektryczny

8 lat
lub 160 000 km
gwarancji
pojemność
akumulatora

5 lat
lub 100 000 km
rozszerzonej
gwarancji

Wasilewski i Syn
Etk, Suwalska 1 — tel. 87 621 41 31
pon. — pt.: 08.00–17.00, sob.: 08.00–14.00

www.wasilewskiisyn.pl

Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie energii (Wh/km): w cyklu mieszanym 166–185; emisja CO₂ w cyklu mieszanym (g/km): 0. Zero emisji CO₂ podczas jazdy. Rozszerzona Gwarancja Nissana jest produktem ubezpieczeniowym, oferowanym przez Nissan International Insurance Ltd. Oferowane dodatkowe 2 lata rozszerzonej gwarancji jest ważne dla limitu 100 000 km (oprócz 3-letniej gwarancji producenta oferowany produkt rozszerzonej gwarancji obejmuje dodatkowe 2 lata lub łączny przebieg 100 000 km w okresie 5 lat, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej). Informacja nie jest kompletna. Produkt jest zgodny z Ogólnymi Warunkami Ubezpieczenia. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana.