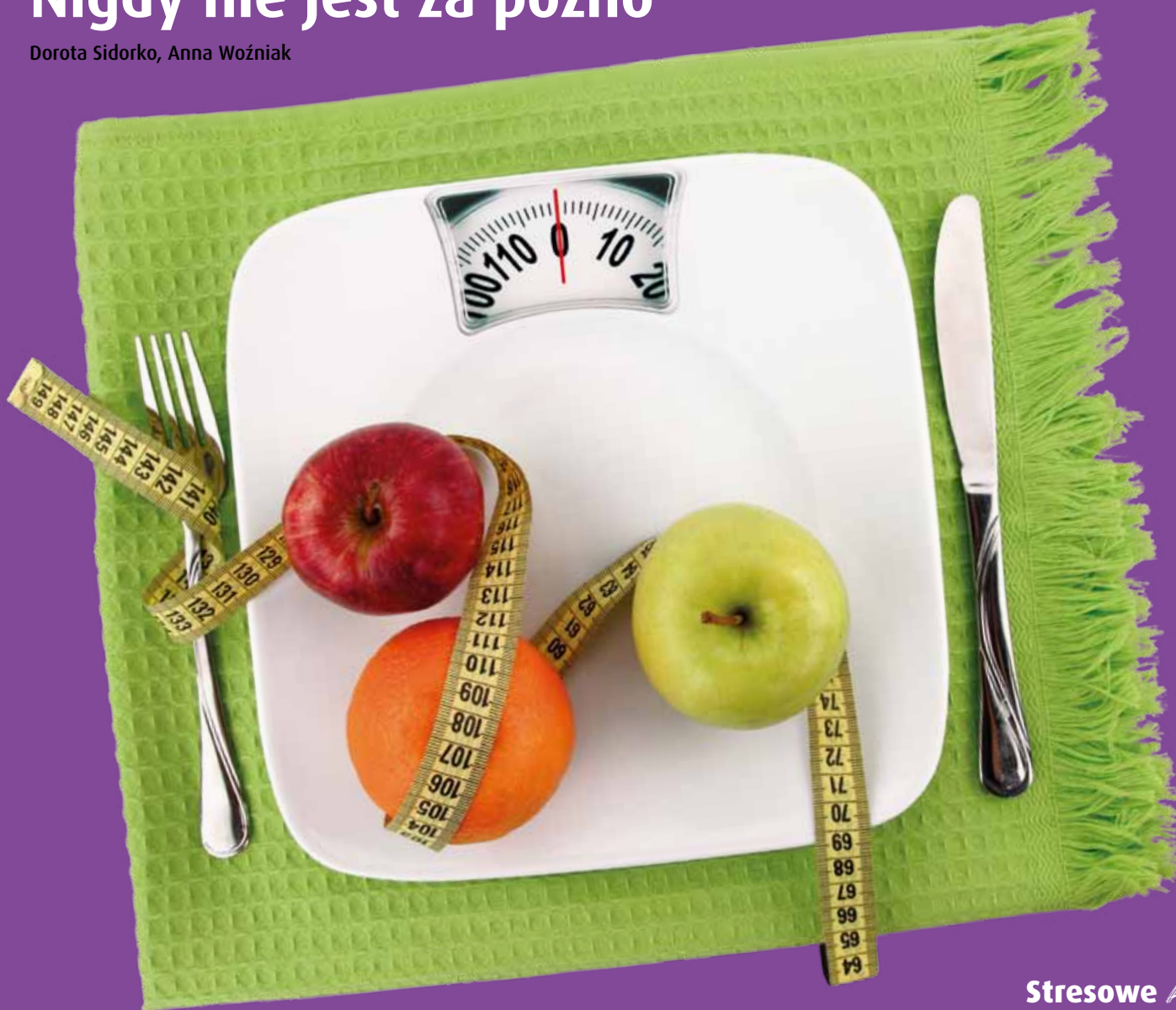




Nigdy nie jest za późno

Dorota Sidorko, Anna Woźniak



Rehabilitacja w skoliozach

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin, mgr fizjoterapii Marcin Drewin

W okularach przy komputerze

optometrysta, specjalista ds refrakcji i kontaktologii Zygmunt Grabowski

Nadwaga – dzisiejszy problem

dermatolog – dr med. Maciej Krajewski

Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

psychiatra – Andrzej Karczewski

Innowacyjna metoda bezoperacyjnego leczenia skolioz, kifozy oraz lordozy w Akademickim Centrum Medycznym

Michał Paprocki

Nie takie ISO 9001 straszne jak je malują

Piotr Maciejewski

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 4
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 15
Wypyski Andrzej – str. 15

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 10
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11
Ostrach Andrzej – str. 10
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 15
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 15
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 8
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 8
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11

DERMATOLOG

Krajewski Adam • MEDICON – str. 4
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 17
Karasiuk Waldemar – str. 10

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 8
Nazimek Marta – str. 8
Kempa Urszula – str. 8

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 8

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 4

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 7
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 7
Kielski Piotr • EPMED – str. 7
Nita Zygmunt – str. 7
Szczęśniak Dobrosława – str. 7
Świechowski Witold • AGAMED – str. 13

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 7
Frieman Irena – str. 17
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12
Świgoń Paweł – str. 12

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 8

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 17
PT Dental – str. 12
Vitaderm – str. 10
Zatrzymaj czas – str. 20

MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7
Pytel Anna • AGAMED – str. 13

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 16
Chojnacka Marina – str. 16
Dudzińska Ewa – str. 16
Jurkiewicz Grzegorz – str. 18
Kosowski Jarosław – str. 17
Kowal Elżbieta – str. 16
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 17
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 16
NeuroPuls – str. 18
Olczyk Ziemowit – str. 16

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 13
Nazimek Waldemar – str. 13
Małecka Hanna – str. 13
Sponar Bogusław – str. 13

ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 18
Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 15
Gajos Paweł • VITAMED – str. 10
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 14
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 8

Sekuła Jan • SANUS – str. 18
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 15
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 15

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12
Nazimek Marta – str. 8

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 17
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 11
Szczęśnińska Ewa – str. 11

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 18
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 18

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 13
Akademickie Centrum Medyczne – str. 18
Epmed – str. 8
Gamed – str. 4
Max-Med – str. 15
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8
Nel-Med – str. 18
NeuroPuls – str. 18
Polmedic – str. 19
Venomedica – str. 11
Vitamed – str. 9

STOMATOLOG

Agamed – str. 13
Aurudent – str. 12
Dent Artis – str. 12
M-dent – str. 12
Pro-Lab – str. 12
PT Dental – str. 12

UROLOG

Alter Andrzej – str. 4
Baryłka Krzysztof – str. 15
Nierubca Antoni – str. 4
Sander Krzysztof – str. 4

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 19
Lab Medic – str. 10
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 10
Grudzińska Jadwiga – str. 5
Relaks – str. 5
Fizjomedica – str. 9

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 10
Fizjomedica – str. 9
Gabinet Nad rzeczką – str. 7
Markowski Mirosław – str. 3
Reha-Compleks – str. 6

OPTYK

BRILEX – str. 13
Grabowscy – str. 13
Likowski – str. 13

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 10
Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Vic-Med – str. 6
Reha-Compleks – str. 8
Mobilny Asystent Seniora
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 9

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 12
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Chrobrego – str. 10
Reha-Compleks – str. 8
Vic-Med – str. 6

PSYCHOLOG

Ego – str. 11
Kołątaj Agnieszka – str. 11
Maj Anna – str. 11

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 18
Chrobrego – str. 10
Fizjomedica – str. 9
Ilmed – str. 4
Markowski Mirosław – str. 4
Reha-Compleks – str. 6

Vic-Med – str. 6

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 14
Mikirad – str. 13
Medistar – str. 13
Multimed – str. 14
Reha-Compleks – str. 14
Stymat – str. 14

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 19
Lab Medic – str. 10
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 15

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 18

DOPPLER

MedJana – str. 8
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 15
Venomedica – str. 11

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 18

REZONAS MAGNETYCZNY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 6
Diagnosis – str. 10

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 7
Drożdżikowski Wiesław – str. 4
Epmed – str. 8
Euromed – str. 15
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 10
Grudzińska Jadwiga – str. 5
Relaks – str. 5
Fizjomedica – str. 9

MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 9
Ilmed – str. 4
Markowski Mirosław – str. 4
Reha-Compleks – str. 6

JOGA

Joga studio – str. 7

INNE

Centrum Systemów Jakości
Piotr Maciejewski – str. 15

Gazeta dystrybuowana przez
hurtownię farmaceutyczną PORFARM



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo
wszystkie

Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

redaktor naczelny: Michał Jorński
Wydawca: PHU Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk.informator@wp.pl

opracowanie graficzne gazety:
Czarna w paski Pałyk Förmaniak



MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz diagnostyki
Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z NFZ w zakresie:

Medycyny rodzinnej:

Poradnia Pediatria • Punkt Szczepień • Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:

- urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka • ginekologia i położnictwo
- chirurgia urazowo-ortopedyczna • zdrowia psychicznego • psychologia • medycyny pracy
- reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

Gabinet zabiegowy:

- m.in. EKG • iniekcje • testy alergologiczne • szczepienia ochronne • odczulanie
- USG • RTG • spirometria • krio zabiegi • światłolecznictwo

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarские

Leczenie szpitalne krótkie terminy od dnia 01 marca 2012 r. umowa z NFZ

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna • ginekologia • otolaryngologia • urologia • ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe z własnym parkingiem to nasze atuty.

Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych. Posiadamy aptekę i zakład optyczny.

Radom, ul. Gagarina 1
☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

48 366 81 52
790 610 790
Leczenie szpitalne

od poniedziałku
do piątku
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

www.medica.radom.pl

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu

- hematologii
- koagulologii
- analitiky ogólnej
- chemii klinicznej
- diagnostyki niepłodności
- diagnostyki chorób tarczycy
- diagnostyki infekcji wirusowych
- diagnostyki onkologicznej
- serologii grup krwi
- autoimmunologii
- bakteriologii
- mykologii
- genetyki

Nowe badania:

- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- Hormon antymullerowski - AMH
- Inhibina B
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PRISCA dla I i II trymestru ciąży
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia z oceną żywotności plemników i testem MAR (wg zaleceń WHO)



Radom
Słowackiego 48
tel./faks 48 365 49 33
medica@medica.radom.pl

poniedziałek – piątek
7.00-19.00
sobota
7.00-15.00



Udział w Międzynarodowej
Kontroli Jakości LABQUALITY

mgr Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska
specjalista analitiky klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
okulistyczna
otolaryngologiczna
reumatologiczna
urologiczna



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli) oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

USG, EKG, iniekcje, spirometria,
szczepienia ochronne, odczulanie,
testy alergologiczne, światłolecznictwo,
audiometria, kriozabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka

(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

Poradnia neurologiczna



MEDYCYNA PRACY

Badania:

- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie
codziennie od 7.30 do 18.00

Adam Krajewski

specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje

od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362 12 25

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Nigdy nie jest za późno

Początek nowego roku to odpowiedni moment, by rozpocząć nowy styl życia. Zdrowy, piękny wygląd i dobra kondycja to podstawowe elementy dobrego samopoczucia. Ciało i umysł są ze sobą ściśle powiązane.

Już teraz podejmij decyzję i nasze wyzwanie. Postaraj się już nie powtarzać dawnych błędów. Przestań katować swój organizm nieskutecznymi dietami, oddaj się pod opiekę osób, które pomogą Ci zadbać o sylwetkę i zdrowie.

Pierwszym i podstawowym elementem jest rozmowa z trenerem fitness oraz dietetykiem. Trener fitness doborze odpowiedni program zajęć ruchowych dostosowany do twojej sprawności ruchowej a dietetyk skoryguje nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

Stworzyliśmy program dla osób w każdym wieku, a więc dla Ciebie, połączony z aktywnością fizyczną, zdrowym sposobem odżywiania i odpowiednio dobraną odnową biologiczną.

Fitness także dla seniora

Trening fizyczny wykonywany regularnie, niezależnie od tego, na jakim etapie życia został rozpoczęty, w znacznym stopniu przedłuża sprawne funkcjonowanie organizmu. Trening fizyczny podnosi komfort życia. Nikt nie wyznaczył granicy wieku decydującej o możliwości uprawiania ćwiczeń w klubie, granicą tą są możliwości fizyczne każdego człowieka i jego chęci do podjęcia aktywności. Na szczęście wiele ludzi starszych chce ćwiczyć, aby poprawić swój stan psychofizyczny. Podjęcie decyzji o przyjeździe do klubu bardzo często jest okupione strachem i niepewnością Czy ja się nadaję? Czy nie jestem za stara lub stary? Czy się nie ośmieszę? Te i inne pytania bardzo często zadają sobie dojrzały klienci. Odpowiedź, która nasuwa się sama, brzmi: **lepiej późno niż wcale**. Czy więc rzeczywiście warto zdecydować się na gimnastykę?



BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE REHABILITACJA DOMOWA

tel. 794 773 956

Radom ul. Sienkiewicza 34/2
www.rehabilitacja-radom.pl

KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING

ZABIEGI ESTETYCZNE:

LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai-Chi
AEROBIK

Gabinet rehabilitacji i masażu leczniczego

mgr Mirosław Markowski
fizjoterapeuta
tel. 501 279 733

Stosowane zabiegi

- Zespoły bólowe kręgosłupa
- zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe
- dyskopatia
- rwa kulszowa, rwa ramienna

Bóle i dysfunkcje stawów obwodowych
Stany pourazowe
Choroby reumatyczne
Bóle głowy
Obrzęki limfatyczne



Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS), tel./faks 48 363 33 73

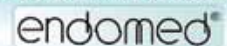
GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

tel. med. specjalista m. inż. Antoni Nierubca

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628



GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00



Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

GABINET UROLOGICZNY

Krzysztof Sander

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Żeromskiego 51
wtorek 16.00-17.00

tel. kom. 602 59 87 82

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników, które decydują o naszym zdrowiu. Systematyczne ćwiczenia pozwalają opóźnić proces starzenia się organizmu, gwarantują utrzymanie siły mięśni i elastyczności stawów, zapobiegają bądź likwidują bóle kręgosłupa, chronią przed osteoporozą i przyczyniają się do zwiększenia gęstości masy kostnej, wzmacniają serce, zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia demencji, poprawiają pracę układu pokarmowego i oddechowego.

Ruch w klubie fitness czy na świeżym powietrzu to także doskonały sposób na nawiązanie kontaktów, co wpływa na samopoczucie, zapobiega depresji i poczuciu osamotnienia, redukuje stres.

Jakie ćwiczenia wybrać? Przycho-
dząc pierwszy raz do klubu rozmawiasz z instruktorem o formach aktywności. Zorganizowaliśmy zajęcia przeznaczone wyłącznie dla seniorów. Pod okiem specjalisty osoby starsze wykonują ćwiczenia dostosowane do ich potrzeb i umiejętności. Dla osób starszych, którzy potrzebują

wyciszenia, idealną propozycją będzie także joga, pilates czy zdrowy kręgosłup. Aktywność fizyczna pozwala zachować dobrą kondycję i zdrowie. Jest też niezawodnym lekarstwem na wiele dolegliwości i zawsze jest dobry moment, by zacząć się ruszać.

ACTIVE WALK to prawdziwe wyzwanie dla wszystkich

Ten dość nietypowy rodzaj zajęć fitness to zdecydowanie więcej niż tylko chodzenie, bieganie czy trucht na bezsilnikowej bieżni. Zajęcia na bieżniach są najprostszą z możliwych formą treningów odchudzających, poprawiający funkcjonowanie całego organizmu a w szczególności pracę serca.

To też swego rodzaju filozofia pozwalająca na doświadczenie radości płynącej z bardzo dużego wysiłku fizycznego. Pamiętajmy, systematyczne zajęcia ACTIVE WALK to nie tylko utrata ogromnej ilości kalorii, to także przygoda i świetny sposób na aktywny relaks.

Zajęcia prowadzone są w grupie i zawsze są inne. Ciekawa choreografia,

pobudzająca muzyka, to wszystko sprawia, że nie ma tu monotonii.

Trening na bieżniach umożliwia łączenie marszu z ćwiczeniami wzmacniającymi n.p.: z użyciem specjalistycznych sztang, co zwiększa ich atrakcyjność. Wszystko to jest niezwykle ważne szczególnie dla tych, dla których aktywność fizyczna stanowi niechciany obowiązek. ACTIVE WALK to zajęcia dla wszystkich, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Program ten oferuje bowiem nie tyle konkretny zakres ćwiczeń, ale pewną energię i koleżeństwo zajęć grupowych, bez współzawodnictwa i presji. To przede wszystkim świetna zabawa. Każdy indywidualnie dostosowuje trening do swoich potrzeb i możliwości. Podczas zajęć instruktor wyznacza granicę wysiłku, ma pełną kontrolę nad uczestnikami. Prowadzący służy swoją radą udzielając wielu wskazówek dotyczących prawidłowej techniki wykonywanych ćwiczeń. Nie ma tu zwycięzców ani przegranych, jedynym rywalem jest nasza słabość. Wydaje się Wam, że trening na bieżni może być nudny, to tylko stereotyp, który utarł się w świadomości społeczeństwa. ACTIVE WALK wyprze ten błędny pogląd!

Dorota Sidorko
Anna Woźniak



dplomowany dietetyk
Jadwiga Grudzińska
indywidualny trening żywieniowy • zdrowe odchudzanie
diety w chorobach cywilizacyjnych • indywidualne spotkania
zadzwoń i umów się na wizytę, kom. 781 82 60 60



Relaks
fitness & spa

Nowy wymiar
odchudzania

Profesjonalny plan treningowy
Indywidualny program żywieniowy
Analiza składu ciała
Sauna, masaż

Radom, ul. Słowackiego 15a, tel. 48 386 90 09



Odchudzamy Radom

Rehabilitacja w skoliozach

Kręgosłup tworzy główną oś szkieletu człowieka. Można go nazwać linią biegnącą od podstawy czaszki aż do dolnego końca tułowia. Jest podporą ludzkiego ciała i cała sylwetka człowieka zależy w większości od niego. Jego budowa przystosowana jest do spełniania wielu bardzo ważnych funkcji: podporowych, statycznych jak i ochronnych. Co ważne to właśnie kręgosłup utrzymuje człowieka w pionowej postawie ciała. W obecnych czasach zdominowanych pozycją siedzącą przed komputerem czy telewizorem rośnie problem wad postawy u naszych pociech. Notoryczne poprawianie postawy u dziecka oraz nieustanne powtarzanie „nie garb się” często nie rozwiązuje problemu. Dopiero gdy słyszemy że nasze dziecko ma wadę postawy zapisujemy dziecko na zajęcia korekcyjne. Należy jednak zwrócić uwagę by leczenie było indywidualne. Każde dziecko jest inne

dlatego terapia prowadzona w większych grupach jest niewskazana, gdyż zmiany w strukturach kręgosłupa u różnych dzieci są całkowicie inne.

Aby kręgosłup był wytrzymały i by nie dochodziło do jego patologicznego ustawienia trzeba zwrócić uwagę na wzmocnienie mięśni z nim współdziałających m.in. mięśnie brzucha, klatki piersiowej i pleców. Prawidłowe napięcie mięśni zapewnia stabilizację kręgosłupa. Gdy mięśnie są osłabione przyjmujemy wadliwą postawę ciała.

Jak rozpoznać skoliozę?

Boczne skrzywienie kręgosłupa charakteryzuje się odchyleniem osi anatomicznej od osi mechanicznej w trzech płaszczyznach: czołowej, strzałkowej i poprzecznej.

Aż 80% dzieci ma wady postawy, które zaniedbane pozostawiają trwałe ślady na całe życie. Z wad postawy się nie „wyrasta”,

a brak reakcji może spowodować tylko jej pogłębienie. Bardzo ważna jest wczesna rehabilitacja zanim niekorzystne zmiany zajdą za daleko.

Pierwszą ze zmian w budowie w początkowym stadium choroby bocznej skrzywienia kręgosłupa jest:

- Postawa skoliotyczna – jest to nawykowe przyjmowanie pozycji skoliotycznej dające odchylenie linii wyrostków kolczystych od pionu, występuje tu także asymetria barków, łopatek oraz trójkątów talii. Skrzywienie koryguje się pod wpływem napięcia mięśni.

Pogłębienie skoliozy związane jest w większości z okresami przyspieszonego rozwoju dziecka, zachodzi to w przedziale: 7-8 i 12-13 rokiem życia. W okresie tego skoku wzrostowego mogą pojawić się lub pogłębić do tej pory niezauważone wady czy anomalie rozwojowe. Dlatego tak

NFZ

- rehabilitacja i masaż
- rehabilitacja:
 - ortopedyczna
 - neurologiczna
 - dzieci
- rehabilitacja domowa

Reha-Complex Radom
ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ

Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00

Radom, ul. Czarnoleska 19, www.vic-med.pl

Najnowszy rezonans magnetyczny w Radomiu

- wykonujemy wszystkie standardowe badania
- krótki czas badania (od 7 do 30 minut)
- krótki magnes – w większości badań pacjent ma głowę na zewnątrz (idealne rozwiązanie dla ludzi z klaustrofobią); system tim daje możliwość skanowania ciała pacjenta partiami i składania je w jeden obraz

godziny otwarcia
8.00-18.00



Akademickie Centrum Medyczne

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

Centrum Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. Piotr Józwiak
kom. 605 603 007

- USG ginekologiczno-położnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka

Radom, ul. Piłsudskiego 9, tel. 48 363 85 65
Grójec, ul. Kopernika 8a, tel. 48 670 49 90

Gabinet ginekologiczno-położniczy

dr med. Dobrosława Szczęśniak
spec. ginekolog-położnik

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

S P Z O Z

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. (48) 362 89 47

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

ważne jest by szczególnie w tym okresie dziecko było pod bacznym okiem rodzica, lekarza oraz fizjoterapeuty, by móc jak najwcześniej wykryć skrzywienie i zacząć podejmować jak najszybsze kroki w zapobieganiu narastaniu wady. W największym czynniku ryzyka znajdują się dzieci otyłe, które mają mało ruchu i nie wyrównują zaczątków wady poprzez zabawy ruchowe z rówieśnikami.

W nieco późniejszym okresie wyróżnia się stopnie zależne od kąta skrzywienia wygięcia pierwotnego (wg Cobba):

1. I° - mówimy o niej wtedy, gdy kąt skrzywienia nie przekracza 30°. Kształt skrzywienia jest wyraźny. Zmiany dotyczą układu mięśniowo-więzadłowego bez zniekształceń kostnych. Skrzywienie można wyrównać całkowicie odpowiednimi ćwiczeniami korekcyjnymi.
2. II° - wielkość kąta skrzywienia w granicach od 30° do 60°. Zachodzą tu zmiany strukturalne w kręgach i krążkach międzykręgowych. Występuje tu pogłębienie się wygięć kręgosłupa, asymetrii talii, bioder, łopatek i barków. Pojawia się rotacja kręgow, uwidoczniła poprzez garb żebrowy (lub wał mięśniowy przy skrzywieniach w odcinku lędźwiowym). Występuje również sklinowacenie trzonów kręgow. Skrzywienie można wyrównać odpowiednimi ćwiczeniami, nie osiągnie się jednak wyrównania całkowitego.
3. III° - wielkość kąta skrzywienia w grani-

cach od 60° do 90°. Występuje tu pogłębienie się oraz utrwalenie już istniejących zmian poprzez trwałe przykurcze mięśniowe, więzadłowe, a także zmiany kostne. Występuje degeneracja chrząstki stawowej i zwłóknienie krążków międzykręgowych. Torsja kręgow i klatki piersiowej upośledza funkcjonowanie narządów oddechowych i krążenia, a próby wysiłkowe wykazują początek niewydolności krążeniowo-oddechowej. Próby korekcji czynnej jak i biernej nie dają pozytywnych rezultatów.

4. IV° - wielkość kąta skrzywienia powyżej 90°. Tak duże zmiany w kręgosłupie ciągną za sobą upośledzenie wydolności krążenia i oddychania przez zniekształcenia klatki piersiowej oraz ucisk na narządy wewnętrzne (głównie płuca i serce). Występuje również zmniejszenie sprawności fizycznej, jak i zmiany w psychice młodego człowieka spowodowane zniekształceniem sylwetki.

Objawy skoliozy stają się najczęściej zauważone wtedy, gdy skrzywienie przekroczy 20-30° (wg Cobba). Chorobę stwierdza się po takich zmianach jak:

1. Uniesienie łopatki i barku.
2. Boczne przesunięcie tułowia względem miednicy.
3. Uwypuklenie jednego biodra.
4. Pogłębienie trójkąta talii po stronie wklęsłości skrzywienia.
5. Rzekome skrócenie kończyny dolnej

z przyczyny jednostronnego uniesienia miednicy.

Początkowo można zauważyć u dziecka nawyk nieprawidłowej postawy ciała. Chory nie jest świadomy skrzywienia, ponieważ stojąc w pozycji dla siebie wygodnej, pomimo że jest ona nieprawidłowa, nie odczuwa dolegliwości bólowych zachowując pozycję do której jest przyzwyczajony i z którą czuje się dobrze.

Gdy dziecko jest zadowolone, aktywne i pozytywnie nastawione do życia, podświadomie przyjmuje prawidłową sylwetkę. Wtedy tułów jest wyprostowany, głowa uniesiona, a ruchy całego ciała są bardziej sprężyste i swobodne. Gdy dziecko zaś jest przygnębione i negatywnie nastawione do otoczenia, uzewnętrznia się to także w sylwetce. Przyjmuje wtedy postawę przygarbioną, pochyla głowę i tułów do przodu, wysuwa barki i brzuch, a jego ramiona są opadnięte lub nadto uniesione.

Bardzo ważna jest rola rodziców, nauczycieli, lekarzy i terapeutów prowadzących zajęcia korekcyjne jak i wielu innych osób ze środowiska dziecka. Istotne jest by te bliskie osoby były świadome jak ważna jest mobilizacja dziecka, tak by samo miało ochotę na ćwiczenia i chciało poprawić swoją postawę.

Leczenie skoliozy

By postępowanie terapeutyczne w bocznym skrzywieniu kręgosłupa było efektywne należy przeprowadzić



odkryj jogę dla siebie
Joga Studio
Teresy Warchol

Radom, ul. Malczewskiego 29, kom. 509 850 722, więcej na: www.sjoga.pl

PIJAWKI LECZĄ

- chorobe żylną (żylaki, owrzodzenia)
- choroby kręgosłupa (rwę kulszową, dyskopatie)
- migreny • cukrzyca • reumatyzm

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzezczką”

Radom, Struga 57a, www.paleniestop.pl

precyzyjną i poprawną diagnozę. Należy porównać odchylenia w poszczególnych segmentach ciała, a następnie przeprowadzić szczegółowe badanie określonych części narządu ruchu.

Celem korekcji skoliozy jest wyrównywanie skrzywienia, usunięcie przykurczów więzadeł i mięśni, zrównoważenie sił układu mięśniowego, podniesienie ogólnej wydolności fizycznej i wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Skoliozy o małej wartości kąta skrzywienia do 30° powinno się leczyć zachowawczo, poprzez ćwiczenia. Od 30°-60° kąta skrzywienia zaleca się intensywne ćwiczenia w połączeniu z leczeniem ortopedycznym. Skoliozy o większym kącie skrzywienia od 60° w górę z perspektywą pogłębiania się najczęściej leczy się operacyjnie.

Ćwiczenia stosowane w skoliozach:

- ćwiczenia ogólnokształtujące – zestaw ćwiczeń zawiera przeważnie kilkanaście różnych ćwiczeń (z powtórzeniami)

wpływających na poszczególne partie ciała,

- ćwiczenia oddechowe – ich celem jest zwiększenie ruchomości klatki piersiowej, a co za tym idzie polepszenie funkcji oddechowej. Poprawiają siłę przepony i innych mięśni biorących udział przy oddychaniu,
- ćwiczenia elongacyjne – zwiększają ruchomość kręgosłupa w danym odcinku, przygotowują do reedukacji posturalnej i wzmacniania mięśni,
- ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone poprawiają ruchomość w stawach i pozwalają na przyjęcie postawy skorygowanej,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione mają na celu podnieść wytrzymałość siłową osłabionych mięśni. Siłę mięśni można wzmocnić odpowiednimi ćwiczeniami z oporem.
- ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy – mają na celu uświadomienie dziecku jego wady za pomocą kontroli wzrokowej i czucia proprioceptywnego.

Zaczyna się od autokorekty przed lustrem. Uczy się dziecko prawidłowego ustawiania partii ciała w kolejności: kończyn dolnych, miednicy, brzucha, klatki piersiowej, łopatek, barków i głowy.

- ćwiczenia rozluźniające – wyrabiające świadomość własnego ciała. Stosuje się np.: trening Jacobsona – polega on na naprzemiennym napięciu i rozluźnianiu mięśni w poszczególnych partiach naszego ciała. Trening autogenny Schultza – polega on na koncentracji na wybranych obszarach ciała i monotonnym, sugestywnym powtarzaniu afirmacji. Te ćwiczenia często łączy się z muzykoterapią.
- ćwiczenia metodą PNF – proprioceptywne torowanie mięśniowo-nerwowe – metoda polega na nauce lub odtworzeniu prawidłowej funkcji ruchowej zaburzonej w przebiegu chorób neurologicznych lub ortopedycznych. W metodzie stosowane są odpowiednie wzorce ruchowe wykonywane w płaszczyznach skośnych. Są to ćwiczenia indywidualne fizjoterapeuta-pacjent dostosowane do

Centrum Medyczne
MEDJANA
NZOZ

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:
chorób piersi, neurologiczny (dla dorosłych), urologiczny, psychologiczny, chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, gabinet masażu leczniczego

USG narządów wewnętrznych, nerek, prostaty, jąder, tarczycy, gruczołów piersiowych, ślinianek, węzłów chłonnych,
USG stawów u dorosłych: kolanowych, barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni
USG Doppler kończyn dolnych, szyi • **USG serca** dorośli • **Mammografia** • **Pracownia RTG**

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia
Analizy lekarskie • Punkt pobrań

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.pl

lek. med. **Urszula Kempa**
DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG
zapisy telefoniczne
poniedziałek i środa **609 196 693**
Radom, ul. Prażmowskiego 33a
I p., pok. 208

Gabinet Pediatriczny
WIZYTY DOMOWE
lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog
tel. 696 50 15 15

NFZ
Całodobowe pobyty
rehabilitacyjne
oraz pielęgnacyjne
również prywatnie

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z


EPMED
NZOZ
GABINY LECARSKIE

ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29
lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik
dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)
- psychologiczna

Pracownia USG
(3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycza i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmiemy gabinety lekarskie

konkretnej wady postawy polegające na napięciu, rozluźnieniu i rozciągnięciu odpowiednich struktur mięśniowych.

Masaż i terapia manualna

Masaż i terapia manualna w połączeniu z ćwiczeniami i zabiegami fizykalnymi może nawet całkowicie usunąć przyczynę skrzywienia (np.: poprawienie źle ustawionego biodra, czy wyrównanie pozornie skróconej kończyny).

W skoliozach strukturalnych zaleca się wykonanie masażu mięśni grzbietu, kręgosłupa, pośladków, powłok brzusznych, oraz klatki piersiowej wraz z mięśniami międzyżebrowymi. Terapię manualną w przypadku bocznych skrzywień kręgosłupa wykonuje się gdy doszło do czynnościowego ograniczenia zakresu ruchu tzw. zablokowania czynnościowego, który nie pozwala na uzyskanie pełnego zakresu ruchu biernego w stawie.

Zmiany w kręgosłupie i tzw. przesunięcia kręgów powodują ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy, co zaburza stan zdrowia, wywołuje silny ból i przyczynia się do powstawania wielu chorób. Istota terapii manualnej polega na bezbolesnym korygowaniu ułożenia kręgów i stawów międzykręgowych, co poprawia funkcjonowanie kręgosłupa i zmniejsza ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy powodując ustąpienie lub zmniejszenie bólu oraz korekcję wady.

Leczenie fizykalne

Leczenie fizykalne w bocznym skrzywieniu kręgosłupa stosuje się objawowo. Poprzez elektrostymulację działamy na receptory skórne, a skurcz mięśnia prowadzi do wyzwolenia odruchów z proprioceptorów i wzmocnienia siły mięśniowej. Na miejsca bolesne można stosować np.: ultradźwięki w celu uśmierzania bólu i rozluźnienia mięśni. W celu polepszenia unerwienia mięśni, czy wzmocnienia ich stosuje się prądy impulsowe o małej częstotliwości np.: Kolt'a, a do pozbycia się napięcia mięśni np.: Tens. Symetria napięć mięśni grzbietu odpowiedzialnych za prawidłową statykę kręgosłupa prowadzi do korekcji skolioz. Do każdego pacjenta należy dobierać zabiegi indywidualnie w zależności od objawów.

Gorsetowanie

Wskazaniem do zastosowania gorsetu są skoliozy progresywne występujące przed i w czasie okresu dojrzewania z odpowiednią elastycznością skrzywienia. Przeciwwskazaniem może być jednak zakończony wzrost kostny, skrzywienie powyżej 40° kąta wg Cobba.

Leczenie operacyjne

Gdy wartość kątowa skrzywienia wynosi powyżej 40° wg Cobba, występują bóle i progresja skrzywienia jest to znak i wskazanie do leczenia operacyjnego.

Wskazania do leczenia operacyjnego:

1. w odcinku piersiowym i piersiowo-łędźwiowym skrzywienie wynoszące 30° - 40°;
2. w odcinku lędźwiowym 50°;
3. podczas leczenia gorsetem nie została uzyskana korekcja: 0 30° w odcinku piersiowym, 0 40°-50° w odcinku lędźwiowym i piersiowo-łędźwiowym.

Bardzo ważne jest również ówczesne przygotowanie pacjenta do operacji, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z dużymi i trwałymi skoliozami. Celem przygotowania przedoperacyjnego jest rozluźnienie skrzywienia, adaptacja rdzenia kręgowego oraz poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej.

Rokowanie

To czy leczenie chorego przyniesie zamierzony skutek zależy od rodzaju i progresji skrzywienia, wieku, w którym wystąpiła skolioza, oraz momentu, w którym było rozpoczęte leczenie i najważniejsze – od sposobu jego prowadzenia. Tu należy zauważyć jednak zasadniczą rolę rodzica w obserwacji rozwoju dziecka od narodzin przez dorastanie.

*mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin
Centrum Medyczne FizjoMedica*

*mgr fizjoterapii Marcin Drewin
Centrum Medyczne FizjoMedica*



Usługi poza domem (30 zł):
przewóz, towarzystwo, wsparcie oraz powrót w cenie usługi

- zorganizowanie pomocy lekarskiej w razie nagłego zarażowania, transport do gabinetu specjalisty lub wizyta domowa
- wspólne zakupy codzienne lub okazjonalne lub zakupy na zlecenie
- przewóz na wizyty lekarskie, na badania specjalistyczne, do laboratorium, na zabiegi rehabilitacyjne, dializy, basen
- realizacja recept i dowóz leków
- przewóz i opieka na cmentarzu w celu odwiedzin grobu bliskich lub uczestniczenia w pogrzebie znajomych
- przewóz chorych do szpitala oraz ze szpitala do domu
 - przewóz i odprawa na dworzec kolejowy, autobusowy, na lotnisko
- odwiedziny seniora w Jego domu, szpitalu lub innej placówce (w imieniu zleceńodawcy)

Usługi w domu (25 zł):

- towarzystwo, rozmowa i wsparcie
- doraźna opieka domowa nad chorym seniorem i osobą niepełnosprawną

tel. 501 506 213 lub 48 344 11 33
www.pomagamyseniorem.pl



Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA REHABILITACJA
wizyty lekarskie
porady dietetyczne

fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl

Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75
kom. 511 997 061



VITAMED

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom, ul. Lubońskiego 2, tel. (48) 365 11 13

- Poradnia Ortopedyczno-urazowa
- Poradnia Chirurgii Naczyniowej
- Poradnia preluksacyjna dla niemowląt
- Neurochirurgia
- REHABILITACJA

Konsultacje neurologiczne • Doppler • USG • RTG
Chirurgia Ogólna • Medycyna Estetyczna



Wszyscy nasi lekarze w naszej przychodni są zatrudnieni w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu

www.nzozvitamed.pl

VITA-Derm

Radom
ul. Witolda 10,
tel. 48 383 61 00
kom. 603 333 122

- fotoodmładzanie IPL
- laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
- redukcja zmarszczek, BOTOX®
- laserowe leczenie nadpotliwości
- wypełnianie bruzd twarzy SURGIDERM, RESTYLANE
- powiększanie ust SURGILIPS
- powiększanie piersi
- laserowe usuwanie przebarwień, znamion i narośli skórnych
- DERMEMELAN, COSMELAN
- laser CO₂ - FRAXEL
- laserowe leczenie trądziku i blizn potrądzikowych
- zamykanie naczyń i skleroterapia żyłaków
- depilacja laserowa
- leczenie wypadania włosów - mezoterapia
- peelingi chemiczne
- modelowanie sylwetki ciała - masaż próżniowy, FOCUS RF+

www.vita-derm.pl

Chirurgia plastyczna, dermatologia
medycyna estetyczna

Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiologia, wyznaczy, hormony
Radom, ul. Żeromskiego 105 a
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00

dr n. med.
Andrzej Ostrach
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej
Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18
tel. 602 477 709

dia RADOM nosis

Rezonans Magentyzny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)

Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermana 1

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO

NZOZ
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne
tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00
lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00
poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet rehabilitacji leczniczej

- WIRÓWKA
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl



Najlepsi eksperci,
tysiące zadowolonych pacjentów.
Największa i najbardziej znana sieć poradni
dietetycznych w Polsce. Spotkajmy się!

Nasza oferta obejmuje:

- terapię nadwagi
- pomoc w niedowadze
- ustalanie diet w różnych chorobach
- żywienie w sporcie
- przygotowanie żywienia w ciąży
- pomoc w szybkim powrocie do wagi po porodzie
- żywienie dzieci

Dobry Dietetyk w Twoim regionie

mgr Kinga Szarpak
doradca żywieniowy, trener personalny
tel. 781 186 010

mgr Małgorzata Kaleta
dietetyk kliniczny
tel. 696 061 089

www.dobrydietetyk.radom.pl

Fitness Park Radom
ul. Bolesława Chrobrego 22

VenoMEDICA

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żyłaków:
- laserowe zabiegi endożylnie
(ELVeS 1470nm)
- skleroterapia, miniflebektomia
- USG doppler naczyń

CHIRURGIA ONKOLOGICZNA I PROKTOLOGIA

R. Rojewski, K. Noll

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)

www.venomedica.pl

Stresowe ABC jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

W ostatnich sześciu odcinkach zajmowaliśmy się tym, w jaki sposób sobie ze stresem radzić, jakich rzeczy unikać. W jaki sposób namierzyć prawdziwe źródła stresu i jak je odróżnić od źródeł pozornych. Jak unikać niepotrzebnego stresu w nawiązaniu do asertywności, możliwości modyfikacji relacji, otoczenia, organizacji czasu, treści komunikacji możliwości zmieniania i kształtowania sytuacji oraz naszej własnej adaptacji do stresu i pogodzeniu się z tym czego nie możemy zmienić.

W tym odcinku chciałbym zająć się przedostatnią piątą być może najprzyjemniejszą z wymienionych wcześniej strategii. Chciałbym byśmy wspólnie zobaczyli jakie możliwości wpływania na przeżywanie stresu daje nam rozrywka i relaksacja.

Strategia nr 5

Czas na zabawę i relaks Poza wcześniej omawianymi strategiami polegającymi w skrócie na: zmniejszaniu obciążenia stresem i budowaniu pozytywnego nastawienia można redukować stres towarzyszący życiu poprzez zadbanie, a wręcz pielęgnację

naszego czasu relaksu i wypoczynku. Innymi słowy właściwe stosowanie zasad higieny życia psychicznego. Jeśli regularnie poświęcać będziemy czas na zabawę i relaks, to z pewnością będziemy lepiej przygotowani (będziemy w lepszej kondycji), by poradzić sobie z żywymi stresorami, które i tak w nieunikniony sposób przyjdą.

Zdrowe sposoby na relaks i regenerację (wybrane przykłady)

- Idź na spacer.
- Spędź czas na łonie natury.
- Zadzwoń do dobrego przyjaciela.
- Idź na dobry trening by „wypocić napięcie”.
- Dokonuj notatek w swoim dzienniku lub blogu.
- Urządź sobie długą przyjemną kąpiel.
- Zapal świece zapachowe (jeśli lubisz :-).
- Delektuj się filiżanką ciepłej kawy lub herbaty.
- Pobaw się z domowym zwierzątkiem psem lub kotem (jeśli posiadasz, jeśli nie pożycz od sąsiada :-).
- Popracuj w ogrodzie.
- Pójdź na masaż.
- Zacztyj się w dobrej książce.
- Posłuchaj przyjemnej dla Ciebie muzyki.
- Obejrzyj komedię, itd. itp.

Pozdrawiam
Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra



Pracownia badań kierowców

- badania kierowców i operatorów wózków spalinowych i akumulatorowych
 - badania osób posiadających i ubiegających się o broń
 - inne badania psychologiczne
 - porady, konsultacje
- czynne pn.-pt. oraz w soboty po telefonicznym uzgodnieniu

Radom, ul. Kościuszki 1 pok.116
tel. 48 381 60 00, 605 743 613
www.psycholog.pilicka.pl

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołątaj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
Centrum Medyczne
MEDJana
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

**Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

Radom,
ul. Kopernika 9/14
tel, kom. 0 502 713 654

leczenie:
depresji,
zaburzeń lękowych,
nerwic,
uzależnień,
bezsensowności,
zaburzeń pamięci,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

www.psychiatra.radom.pl



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

POMOC PSYCHOLOGICZNA
mgr Anna Katarzyna Maj
psycholog
dziecięcy i rodzinny
tel. 515 896 121
możliwość wizyt domowych

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

nowoczesna stomatologia
medycyna estetyczna
endermologia, fotoepilacja
zabiegi kosmetyczne
laboratorium (Luxmed Lublin)

48 363 33 60

kom. 535 993 093

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

www.ptdental.pl

Pro-Lab

LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ



Oferta wykonywanych prac

- protezy osiadające całkowite, częściowe
- protezy typu overdenture
- protezy szkieletowe
- prace kombinowane przy użyciu elementów precyzyjnych
- szynoprotezy
- wkłady koronowo-korzeniowe
- korony tymczasowe
- korony lane metalowe
- korony i mosty licowane porcelaną, kompozytem
- korony i mosty pełnoceramiczne (Cad/Cam ZirkonZahn GmbH)
- naprawa protez (24 godziny na dobę)
- szyny wybielające oraz nagryzowe

Radom, ul. Struga 24/8, kom. 510 158 373

rafald@pro-lab.net.pl, www.pro-lab.net.pl

czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 17.00

W okularach przy komputerze



OPTOMETRYSTA,
specjalista
ds refrakcji i kontaktologii
Zygmunt Grabowski

Praca przy komputerze może powodować odczuwanie takich dolegliwości jak: widzenie podwójne, pieczenie, klucie, ucisk, ból, zaczerwienienie i łzawienie oczu, a nawet powstawanie przemijającej krótkowzroczności. Wynika to zarówno z tego, że czynności wzroku są w pewien sposób ograniczone, jak i z braku przestrzegania zasad ergonomii przewidzianych dla stanowisk komputerowych.

Co szkodzi oczom przy komputerze?

Podczas pracy przy komputerze oczy narażone są na szybsze wysychanie, co może być wywołane warunkami panującymi w pomieszczeniach, jak i niedostatecznym wydzielaniem łez. Przy komputerze mrugamy kilka razy rzadziej, niż zwykle. Przenosząc wzrok z klawiatury na monitor, wykonujemy przy tym niewielkie, mimowolne ruchy powiekami, które odczytywane są przez mózg jako mrugnięcia, a to powoduje, że nie wysyła on już kolejnego sygnału do powiek o konieczności mrugnięcia. Brakuje więc wydzieliny łzowej nawilżającej oko.

Do typowych objawów zespołu suchego oka należą m.in.: uczucie piasku pod powiekami, swędzenie, drapanie, pieczenie, zaczerwienienie, ból, obrzęknięte powieki, zjawisko podwójnego widzenia, światłowstręt. Oczy takie są też bardziej podatne na infekcje, ponieważ przez odsłoniętą

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15

Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dziury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60



lek. stom. Bożena Domańska

poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00

wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska

wtorek, czwartek 14.00-19.00

piątek 10.00-12.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych

leczenie protetyczne

chirurgia stomatologiczna

profilaktyka

stabilizacja protez za pomocą miniimplantów

RTG zębów

Leczenie bez borowania

metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

rogówkę mogą wnikać bakterie, wirusy, grzyby. Człowiek jest anatomicznie przygotowany do patrzenia na różne odległości, dlatego uznaje się, że długie patrzenie wyłącznie blisko (np. na ekran monitora komputerowego) może być środowiskową przyczyną krótkowzroczności.

Oczy przy komputerze muszą dostosowywać się do różnych warunków oświetlenia, to, podobnie jak złe oświetlenie, bardzo je męczy. Jeżeli przy komputerze utrzymujemy złą pozycję ciała, to możemy mieć zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, które z kolei mogą być przyczyną bólów głowy połączonych z zaburzeniami widzenia. Zmiany zwyrodnieniowe podrażniają lub uciskają tętnice kręgowo i mogą powodować zespół niedokrwienności tylnego dołu czaszki, do objawów którego zalicza się m.in. zaburzenia widzenia.

Rady dla zmęczonych oczu

Dla komfortu oczu osób pracujących przy komputerze ważny jest mikroklimat panujący w pomieszczeniach, w których pracują (np. temp. latem 20-24°, a zimą 20-22°, odpowiednia wilgotność

powietrza). Dobrze sprawdzą się też okulary z powłoką antyrefleksyjną, bo niwelując szkodliwe odbicia światła, sprawiają, że do oczu dociera jego większa ilość i po prostu lepiej widzimy.

Ważne jest, by pracując przy komputerze często robić krótkie przerwy. Można odejść od komputera na kilka minut, wyjrzeć przez okno, popatrzeć na dalekie obiekty. Oczy zmęczone zbyt długim patrzeniem w monitor można też odprężyć krótkimi ćwiczeniami, np. patrzeniem góra-dół; na prawo-na lewo; obracaniem oczu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i odwrotnie. Wodzenie oczami pobudza ruchliwość gałek ocznych, odpręża mięśnie barków i karku, dotlenia organizm. Można też zamykać i otwierać oczy, to rozluźnia mięśnie twarzy i oczu oraz pobudza wydzielanie łez. Powinno się unikać ciemnego i czarnego tła z jasnymi znakami, gdyż jest to szczególnie męczące dla oczu.

Rozporządzenie ministra pracy i polityki socjalnej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe, z 1 grudnia 1998 r. (Dz.U. 98.148.973). Mówi ono, że pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom okulary korygujące wzrok, zgodne z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej, wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

OPTYK GRABOWSCY



Bolatti
z tą gazetką rabat -5% na okulary

**SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY**

- **Galeria Feniks** (Piotr i Paweł)
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112
tel. 48 382-06-32
- **Przychodnia**, ul. 1905-roku 20 lok. 5
tel. 48 385-80-08
- **Nowy Salon** (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

STOMATOLOGIA • RTG zębów
przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG
specjalista ginekolog położnik
Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCyna PRACY
badania wstępne i okresowe
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
Anna Pytel

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-22.00

dr n. med. Bogusław Szponar

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16.00-18.00
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

OPTYK GABINET OKULISTYCZNY

Likowski Elżbieta Likowska
lekarz okulista

pn 10-18 • wt,śr,pt 10-14, 16-18
sobota na zapisy

www.likowski.eu
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

Gabinet okulistyyczny

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
kom. 604 529 306
przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

medistar
SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2
tel./faks (48) 360 83 24
e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82
sklep@mikirad.com.pl
www.mikirad.com.pl

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza
poniedziałek-piątek
10.00-17.30
(przerwa 15.00-16.00)

Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 501 576 329

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodrożynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia
głośnomówiące

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

Nie takie ISO 9001 straszne jak je malują

A co to jest?

PN-EN ISO 9001:2009 jest ogólnowia-
tową normą określającą system zarządzania
jakością (SZJ). Opiera się ona na bardzo pro-
stej zasadzie: zastanów się co masz zrobić
→ zapewnij sobie zasoby, czyli czym masz
robić → zrób tak, aby ten dla którego coś
robisz (Pacjent) był zadowolony → zasta-
nów się co możesz poprawić. Ten cykl jest
intuicyjny i oczywisty dla każdego myślą-
cego człowieka, a wdrożenie ISO 9001 polega
na spowodowaniu aby organizacja opieki
zdrowotnej (ZOZ, ZOL, gabinet stomato-
logiczny, rehabilitacja, diagnostyka, labo-
ratorium itp.) jako całość postępowała w
ten sposób. SZJ ISO 9001 można skutecznie
wdrożyć i certyfikować nawet w organiza-
cjach dwu-osobowych.

Blaski i cienie

Blaski:

- NFZ przy kontaktowaniu usług przyzna-
je 2,5-3 punkty za certyfikat jakości ISO
- oszczędności czasu i pieniędzy wynika-
jące ze zmniejszenia błędów i strat
- wzrost zaufania Pacjentów wynikający z
certyfikatu jakości
- ustalenie uprawnień i odpowiedzialności
co skutkuje lepszą pracą pracowników
- oszczędność czasu wynikająca z poprawy

organizacji pracy

- dodatkowe punkty przy ubieganiu się
o środki UE

Cienie:

- ISO 9001 nie wdroży się samo potrzeba
czasu i pieniędzy
- wymagane jest prowadzenie zapisów z
działań i nadzorowanie dokumentów SZJ
- konieczna jest systematyczność działań.

Wdrożenie i certyfikacja

Najtaniej i najwygodniej korzystać
z usług wyspecjalizowanego doradcy/kon-
sultanta. Teoretycznie można wdrożyć SZJ
wg ISO 9001 samodzielnie, jednak koszty
szkoleń jakie trzeba przejść, koszty szkoleń
na jakie trzeba wysłać personel, koszty
straconego czasu kilku pracowników
w wyniku błędów, pomyłek i podążania
w ślepe uliczki i koszty niezgodności
w czasie certyfikacji mogą być zdecydo-
wanie wyższe od kosztów pracy konsultanta,
który ponadto powinien dać gwarancję
uzyskania certyfikatu za pierwszym razem.
Do zadań doradcy/konsultanta należy:

- zaprojektowanie SZJ,
- opracowanie procesów zachodzących
w organizacji,
- zdefiniowanie polityki i celów jakości,
- pomoc w ustaleniu odpowiedzialności

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY
refundacja NFZ
godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00
26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

Hubert Kazubiński
specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00
Centrum Medyczne
MEDJANA
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

NFZ Sprzedaż i wypożyczalnia
sprzętu
medycznego 512 040 525
502 729 548
Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1
Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwodrożynowe
koncentratory tlenu



Radom
ul. Bernardyńska 1
tel. (48) 360 10 26
faks (48) 340 29 03
tel. kom. 695 900 792
sklep@armed-ort.pl

Sklep medyczny

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże
wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów medycznych)
- pracownia ortopedyczna, indywidualne wykonanie aparatów i protez
(w każdą środę)



Centrum Systemów Jakości

Piotr Maciejewski

Rzetelne i sprawne wdrożenie ISO 9001

- ★ System Zarządzania Jakością ISO 9001 jest dodatkowo **punktowany** przy zawieraniu **kontraktu z NFZ**.
- ★ Mamy **duże doświadczenie** we wdrażaniu i certyfikacji SZJ ISO 9001 w zakładach opieki zdrowotnej (NZOZy, szpitale, stomatologia, ZOLe).
- ★ **Nie tworzymy biurokracji** - staramy się, aby opracowana dokumentacja nie była niepotrzebnie rozbudowywana.

Radom, ul. Wysoka 14/31, tel. 606 319 527, list@csj.pl, www.csj.pl

- uprawnień pracowników,
- wykonanie minimum 2 szkoleń z wymagań ISO 9001
- opracowanej dokumentacji i audytu wewnętrznego
- pomoc w wyborze jednostki certyfikacyjnej
- udzielenie gwarancji uzyskania certyfikatu za pierwszym razem

Wdrożenie trwa około 3 miesięcy. W tym czasie odbywa się kilka spotkań z konsultantem oraz szkolenia.

Organizacja musi wyznaczyć, ze swoich pracowników, pełnomocnika ds. SZJ, który będzie współpracował z konsultantem. Pełnomocnik musi znać organizację w której pracuje. W czasie wdrażania pełnomocnik poświęca nad pracą nad SZJ około 10 dni.

Po zakończonym wdrożeniu SZJ jest poddawany certyfikacji. Audyt certyfikacyjny nie jest kontrolą a tylko sprawdzeniem czy system jest opracowany zgodnie z wymaganiami ISO 9001 oraz oczekiwaniami organizacji (np. ZOZu), za to odpowiada konsultant; oraz sprawdzeniem czy organizacja wykonuje to co deklaruje w SZJ.

Istotne jest wybranie jednostki certyfikacyjnej, która zatrudnia mądrych i odpowiedzialnych audytorów. Ważne są też koszty certyfikacji. Konsultant zawsze jest w stanie doradzić przy wyborze jednostki certyfikacyjnej.

Szalenie istotne jest to, aby po wdrożeniu i certyfikacji pełnomocnik ds. SZJ systematycznie wykonywał zadania wynikające z utrzymania SZJ. Miesięcznie nie

zajmie mu to dużo czasu, w organizacjach do 20 osób wystarcza na to jeden dzień w miesiącu.

Procedury – fikcyjna zmore

„ISO będzie kazało lekarzowi jak ma leczyć”, „teraz nic nie zrobimy bo na wszystko będą procedury” „utoniemy w papierach” itp. Itd.

ISO 9001 nie wymaga procedur operacyjnych. Jeśli np. ZOZ chce wdrożyć sobie procedury wykonywania pewnych czynności np. postępowanie z pacjentem, kinezyterapia, wydawanie leków, to może je wdrożyć, ale nie musi. Natomiast ISO 9001 wymaga 6 procedur systemowych są to: nadzór nad zapisami, dokumentami i usługami niezgodnymi, działania korygujące i zapobiegawcze, audit wewnętrzny. Te 6 procedur mieści się na trzech stronach A4. Są natomiast procedury wymagane przez NFZ i Sanepid i te procedury, jako wymagania prawne, być muszą wdrożone.

Dokumentacja jednak być musi

Słabemu konsultantowi najłatwiej jest kazać organizacji opisać wszystko co robią ubrać to w procedury i dokumentację. W ten sposób powstaje dokumentacja SZJ,

zwana Księgą Jakości na 100-150 stron. Dobry konsultant musi na tyle dobrze poznać organizację aby cała dokumentacja (Księga Jakości) była na tyle skromna aby można było ją zrozumieć i nie stała się zbędną biurokracją. Na Księgę Jakości składa się przede wszystkim: polityka i cele jakości, zakres SZJ, mapa procesów i opisy procesów które zachodzą w organizacji, 6 procedur systemowych, karty stanowiskowe, ocena dostawców, paszporty techniczne.

Podsumowanie

Wdrożenie SZJ ISO 9001 jest jedną z najważniejszych decyzji w historii organizacji. Ważne jest aby oczekiwać nie tylko certyfikatu dającego przewagę przy kontraktowaniu NFZ ale także wykorzystać ten system do doskonalenia swojej organizacji i oferowania Pacjentowi co raz lepszych usług. Bo przecież Pacjent jest najważniejszy.

Piotr Maciejewski
Centrum Systemów Jakości

Maciej Bartnik
ORTOPEDA TRAUMATOLOG

- USG narządów ruchu
- USG bioder u niemowląt
- Zabiegi ortopedyczne

Radom, ul. Witolda 7, lok. 1.03 MAX-MED
tel. 48 366 11 40, kom. 692 439 251

NEL-MED
NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
tel. 533 06 22 27

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**
specjalista chirurgii ogólnej

porady w zakresie
chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

NZOZ
EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi

dr n. med. **Grzegorz Szczęśniak**
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej MBA

- porady chirurgiczne
- USG piersi + biopsje
 - krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

zapraszamy
środa, piątek 15.30-17.30
Radom, ul. Główna 12, tel. 48 369 95 17

MAX-MED
Szewczyk Dariusz
ortopeda, traumatolog

Radom, ul. Witolda 7, lok. 1.03
tel. (48) 366 11 40, 603 592 890

Krzysztof Baryłka
spec. chirurg dziecięcy

zapisy tel. 609 182 337
Radom, ul. Osiedlowa 9

PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego)

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

Innowacyjna metoda bezoperacyjnego leczenia skolioz, kifoz oraz lordoz w Akademickim Centrum Medycznym



Metoda F.E.D.® której prekursorem jest hiszpański profesor Santos Sastre Fernandez wykorzystywana jest do bezoperacyjnego leczenia skolioz, kifoz oraz lordoz u osób w każdym wieku, od dzieci, młodzieży po osoby dorosłe.

Przyjmuje się, że skolioza to boczne skrzywienie kręgosłupa jednakże w rzeczywistości jest całkiem inaczej. Skolioza to wielopłaszczyznowa wada postawy na

którą w bardzo dużym stopniu ma wpływ ustawienie bioder, kolan, długości kończyn dolnych, zmiany w obrębie stóp, a także błędnie rozłożona siła nacisku na podłogę. Patologiczne wygięcie kręgosłupa do boku, często wiąże się z wygięciem do tyłu i utworzeniem garbu. Dopóki w skoliozie nie wystąpi rotacja, nie pojawi się garb żeberowy (lub wał lędźwiowy) możemy mówić o bocznym skrzywieniu kręgosłupa. Przyczyny powstawania skolioz są w 80-90% nieznane. W tym przypadku mamy do czynienia z typem skoliozy idiopatycznej, która często w gwałtowny sposób progresuje. Bezinwazyjnym sposobem by temu zapobiec jest właśnie Metoda F.E.D.®

Jest to pierwsza tego typu metoda w regionie radomskim przynosząca widoczne efekty już po kilku tygodniach ćwiczeń. Polega ona na zastosowaniu czterech elementów składających się na całość terapii:

- diagnostyki (tj. ocena zdjęcia RTG całego kręgosłupa, pomiary różnic w obrębie

całego ciała, badania stóp oraz kręgosłupa najnowszą aparaturą),

- fizykoterapii (zabiegi tj. elektrostymulacja, ciepłolecznictwo),
- ćwiczeń w aparacie F.E.D.® sterowanym przez moduł komputerowy
- kinezyterapii analitycznej (indywidualnych ćwiczeń na sali gimnastycznej w pozycjach izolowanych).

Program ćwiczeń – turnus rehabilitacyjny wymaga od Pacjenta dużego samozaparcia, wysiłku fizycznego oraz systematyczności w dążeniu do celu czyli zatrzymania pogłębiającej się wady, a w fazie końcowej zmniejszenia stopnia skrzywienia kręgosłupa bądź jego całkowitego zniesienia.

Turnusy rehabilitacyjne trwają 1,2 lub 3 tygodnie i odbywają się w Akademickim Centrum Medycznym – Radomskiej Szkoły Wyższej przy ul. Struga 60 (vis a vis stadionu Radomiaka). W tym okresie wykonywane są zabiegi raz lub dwa razy dziennie w zależności od możliwości Pacjenta.

Im wcześniejsze rozpoznanie wady i zastosowanie metody F.E.D.® tym większa szansa na zatrzymanie postępu choroby, korekcję skrzywienia, uniknięcie operacji na kręgosłupie oraz poprawę jakości życia codziennego.

Zapraszamy na konsultację.
Michał Paprocki
Terapeuta Metody F.E.D.®

<p>Gabinet Neurologiczny dr n. med. Elżbieta Kowal SPECJALISTA NEUROLOG ordynator oddziału neurologii RSS Radom poniedziałki i środy od godz. 15.00</p>		<p>Gabinet Ortopedyczny dr n. med. Roman Kowal SPECJALISTA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ I REHABILITACJI MEDYCZNEJ ordynator oddziału Rehabilitacji SR Pionki poniedziałki i środy od godz. 15.30</p>
<p>Zapisy w Poradni Rehabilitacji ul. Okulickiego 76, tel. 48 381 08 88</p>		

lek. specjalista neurolog
z-ca ordynatora
oddziału neurologii RSzS ul. Tochtermana 1

Ewa Dudzińska
przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

MEDJana
Centrum Medyczne
Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog
tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
SPECJALISTA NEUROLOG
Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

GABINET LEKARSKI
medycyny naturalnej i biorezonansu
lek. med. Irena Frieman
odczulanie i alergologia
Radom, ul. Kilińskiego 21
rejestracja tel. 48 362 44 64



Ziemowit Olczyk
neurolog
wizyty domowe
tel. 502 083 626

Gabinet neurologiczny
Marina Chojnacka
RADOM, UL. KELLES-KRAUZA 32
TEL. 48 384 89 04. KOM. 604 994 824
PRZYJMUJE PONIEDZIAŁEK 16.00-17.00

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski
tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

Nadwaga – dzisiejszy problem

W dzisiejszych czasach problem z nadmiarem tkanki tłuszczowej i cellulitem dotyczy ogromnej liczby populacji. Aby zniwelować tę dolegliwość należy głębiej poznać jej naturę.

Ciało człowieka pokryte jest skórą składającą się z naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Właśnie w tej ostatniej warstwie znajduje się tkanka tłuszczowa, która jest powodem zmartwień wielu osób. Problem z nadwagą zaczyna się kształtować już na poziomie komórkowym. W tkance podskórnej rozrastają się luźno ułożone komórki tłuszczowe zwane adipocytami. W ich wnętrzu gromadzą się tłuszcze proste – trójglicerydy, które w nadmiarze powodują zwiększenie objętości komórek, a w konsekwencji tworzenie nowych. Nieprawidłowy rozrost adipocytów powoduje ucisk na okoliczne, drobne naczynia krwionośne i limfatyczne, co przyczynia się do nadmiernego zatrzymania wody i toksyn w przestrzeniach międzykomórkowych. W ten sposób zaczyna się tworzyć u kobiet tak bardzo nie lubiany cellulit.

Ciekawostką jest fakt, że większość ludzi uważa, że cellulit posiadają tylko osoby otyłe, otóż nie! Problem ten dotyczy także szczupłych kobiet, z prawidłową masą ciała. Różnicę u nich może stanowić rodzaj i lokalizacja cellulitu, który nie jest chorobą, a tylko defektem kosmetycznym.

Pamiętajmy jednak, że bez przyczyny nic się nie dzieje! Bez wątplenia kluczową rolę w procesie tworzenia otyłości odgrywają predyspozycje genetyczne, choroby układowe (cukrzyca, nadczynność tarczycy) oraz hormony. Zaburzenia hormonalne związane z okresem ciąży, dojrzewania i menopauzy dodatkowo zwiększają podatność na tworzenie się cellulitu.

Ciągły pośpiech często zaburza rytm prawidłowego odżywiania, pozbawia zdrowych i pełnowartościowych posiłków. Sięganie po wysokokaloryczne, niezdrowe przekąski i fast foody, pełne tłuszczu i węglowodanów, sprzyja nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu w komórkach. Zawarta w tego typu żywności sól powoduje zatrzymanie wody w organizmie i potęguje zaburzenia przemiany materii. Nie bez znaczenia są także: alkohol, tytoń oraz duże ilości kawy. Wpływają one na stan odżywienia komórek, co skutkuje obniżeniem szybkości procesu spalania tłuszczu.

Warto kontrolować swoją masę ciała, dlatego w tym celu pomocne będzie obliczenie jej współczynnika, czyli BMI (ang. Body Mass Index). Współczynnik masy ciała oblicza się dzieląc masę ciała (podaną w kilogramach) przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). Kalkulator BMI został opracowany na podstawie danych opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia. Wystarczy znać

swoją masę ciała w kilogramach oraz wzrost wyrażony w metrach i zastosować do wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa w kg}}{(\text{wzrost w m})^2}$$

Wyniki oznaczają:

mniej niż 18,4	niedowaga
18,5 - 24,99	wartość prawidłowa
25 - 29,99	nadwaga
powyżej 30	otyłość

W przypadku osób z tendencją do powstawania cellulitu niewskazane są długie gorące kąpiele, noszenie obcisłych ubrań, zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej zwłaszcza z zakładaniem „nogi na nogę” (należy pamiętać o krótkich przerwach, które warto połączyć z gimnastyką).

Aby przeciwdziałać niepożądanym zmianom tkanki tłuszczowej niezbędne jest nie tylko wyeliminowanie złych nawyków żywieniowych, ale również dodatkowy ruch. Aktywność fizyczna pozwala organizmowi zużywać nadprogramowy tłuszcz, prowadząc do zmniejszenia objętości komórek tłuszczowych. Podczas tych procesów szczególnie ważne jest spożywanie ok. 2 litrów wody mineralnej każdego dnia. Czynniki te przyczyniają się do powrotu właściwej cyrkulacji krwi i limfy, a tym samym do likwidacji

obrzęków tkankowych. Lepsze dotlenienie tkanek spowoduje, że skóra będzie w lepszej kondycji, wzrośnie jej jędrność i gładkość a zgrubienia i pofałdowania staną się mniej widoczne.

Z pomocą w uzyskaniu odpowiednich proporcji sylwetki i redukcji cellulitu przychodzi również medycyna estetyczna i innowacyjne zabiegi kosmetyczne. Wśród tych najbardziej pożądanym wymienić można: Med2 Contour Medical, Coolsculpting Zeltiq, intralipoterapia, endermologia i tradycyjny drenaż limfatyczny. Pozwalają one na usunięcie defektów bez poddawania się inwazyjnym metodom. Możliwość łączenia specjalistycznych zabiegów, wraz z aktywnością fizyczną, doprowadzają do szybszego zużycia zbędnego tłuszczu.

Każdy jest narażony na problemy związane z tkanką tłuszczową. Można ich jednak uniknąć stosując opisaną wyżej profilaktykę. Pozwoli ona nie tylko na zachowanie nienaganej sylwetki, ale również dobrego samopoczucia i zdrowia.

Sylwia Sito

studentka II roku

Kosmetologii Uniwersytetu Radomskiego

Magdalena Wrzesińska

studentka III roku

Kosmetologii Uniwersytetu Radomskiego

Marta Wrocławska-Bañcer

kosmolog

dr med. Maciej Krajewski

dermatolog

adiunkt Uniwersytetu Radomskiego

ESTIVANCE
www.estivance.pl

Dr n. med. Maciej Krajewski
specjalista dermatolog
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i Warszawie od 2000 r.)

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia
najskuteczniejsze systemy laserowe

- **BOTOX**[®]
- wypełnianie zmarszczek
- **THERMAGE**
- nieinwazyjny lifting
- plastyka powiek
- odchudzanie

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51

* (BEAUTY EXPERT magaynu.URODA)

NFZ Poradnie:

- neurologiczna (padaczki, zaburzeń pamięci)
- psychiatryczna
- psycholog

Echo serca

Doppler color tętnic szyjnych i kręgowych

Pracownia EEG, USG

Konsultacje ortopedyczne

REJESTRACJA: pon., śr., pt. 8.00-13.00
 również telefoniczna wt., cz. 13.00-18.00

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**

(pawilony Rosa - I piętro)

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów
 codziennie w godzinach 8-12 i 16-20

NEL-MED

Niepubliczny
 Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
 tel./faks (48) 360 22 22
 info@nelmed.radom.pl
 www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lekarz rodzinny, alergologia,
 ginekologia i położnictwo,
 reumatologia, otolaryngologia,
 neurologia, USG Doppler,
 zespół chirurgii jednego dnia

Usługi komercyjne

ortopedia, nefrologia, ginekologia,
 chirurgia naczyniowa, proktologia,
 chirurgia ogólna, rehabilitacja,
 kardiologia, dietetyka,
 medycyna pracy, USG Doppler

Specjalistyczna Praktyka Lekarska

Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk

Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych

tel. 603 609 270
 gabinet Radom, ul. Chrobrego 54
 poniedziałek 16.00-17.00

SANUS NZOZ Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
 badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

Prywatny Gabinet Lekarski

Chorób Płuc

Edyta Michrowska-Kobyłska

tel. 605 336 465

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- + **bezinwazyjnego leczenia skolioz, kifoz i lordoz Metodą F.E.D.**
 jedyny aparat w regionie
- + usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń wzrostu kostnego, punktów bólowych **fałą uderzeniową**
 jedyny tego typu aparat w regionie
- + **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żyłkowej, naczynek, choroba Graves-Basedowa**
 (zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70%)
- + **USG** - wszystkie rodzaje badań
- + **laboratorium diagnostyki wad postawy** – stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
- + **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
- + **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- + **kompleksowa fizykoterapia:**
 - ciepłolecznictwo – okłady fango
 - zimnolecznictwo – krioterapia punktowa oraz „thermopress” zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°C
 jedyne takie urządzenie w regionie
 - magnetoterapia
 - elektroterapia
 - światłolecznictwo
 - laseroterapia
 - ultradźwięki
 - hydroterapia
 - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
 - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
 - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujących ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej

www.acm.radom.pl

Radom, ul. Struga 60
 tel. 48 330 84 11, kom. 502 392 113

Laboratorium istnieje od 1982 roku.



specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**

mgr Krystyna Baldys

Oferujemy:

- pełen zakres badań diagnostycznych wykonywanych na najwyższej klasy sprzęcie laboratoryjnym
- wysoko wykwalifikowany personel
- najwyższą jakość i wiarygodność wyników potwierdzoną międzynarodowymi kontrolami jakości
- sprawną i fachową obsługę pacjentów
- naszym kontrahentom - dostęp do wyników przez Internet za pomocą bezpiecznego protokołu HL7

Zapraszamy

od poniedziałku do piątku w godzinach **7.00-9.30** oraz **16.00-17.00**

Sobota **8.00-9.00**

Wydawanie wyników

od poniedziałku do piątku w godzinach **12.00-17.00**

26-610 Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66, faks 48 363 14 45
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu



DAWNIEJ
POLMED RADOM

ABONAMENT ZA

2,30zł
DZIENNIE

WWW.POLMEDIC.COM.PL

691 161 268



Abonament Medyczny to przede wszystkim:

- opieka medyczna dla Klienta Indywidualnego i jego rodziny;
- opieka medyczna dla Pracownika i jego rodziny;
- wizyta u lekarza specjalisty bez skierowania od lekarza rodzinnego;
- krótki czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty - do 5 dni roboczych;
- krótki czas oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne - do 5 dni roboczych;
- możliwość wykonania większości badań diagnostycznych na miejscu (RTG, USG, diagnostyka kardiologiczna, alergologiczna);
- krótki czas oczekiwania na diagnostykę kardiologiczną;
- rabaty na wysokospecjalistyczne usługi medyczne (Chirurgia Jednego Dnia, Chirurgia Plastyczna);
- rabaty na zajęcia ruchowe w ramach Gimnastyki leczniczej.

POLMEDIC

Dział Sprzedaży i Marketingu

ul. Okulickiego 76

tel. kom. 691 161 268

info@polmedic.com.pl

CENTRUM MEDYCZNE
Zatrzymaj czas



medycyna estetyczna

dr. n. med. Elżbieta Kowal • dr n. med. Roman Kowal • dr n. med. Krzysztof Jakubowski
mgr Malwina Kowalczyk fizjoterapeuta

Z A B I E G I

twarz

- mikrodermabrazja wodno-tlenowa
 - trądzik i leczenie potrądzikowe
 - redukcja przebarwień
- usuwanie zmian skórnych
 - BOTOX

ciało

- odmładzanie skóry
- redukcja tkanki tłuszczowej
- zamykanie naczynek
- depilacja laserowa
- skuteczna walka z cellulitem

www.zatrzymajczas.pl

Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008