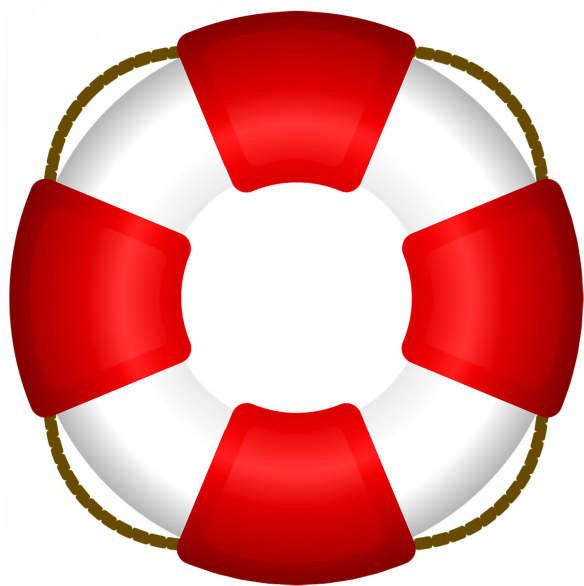


## ⇒ BEZPIECZNY SENIOR



**Wyłudzenia kredytów i pożyczek na skradzione dane osobowe to zjawisko, które z każdym rokiem przybiera na sile.** Tylko w ciągu jednego dnia dochodzi do 13 prób wyłudzeń środków na cudze nazwisko, a średnia wartość pojedynczej próby kradzieży wynosi ponad 28 tysięcy złotych. **Aby uniknąć kłopotów finansowych, należy w szczególności chronić PESEL.** Jednak ten czasami musimy podać osobie trzeciej, choćby przy realizacji od niedawna obowiązującej e-recepty. Co w takiej sytuacji zrobić i jak należy chronić dane osobowe?

Po więcej informacji kliknij [TUTAJ](#).

Osoby w wieku 50+ chętnie sięgają po nowe produkty i nowe marki. Wbrew powszechnym opiniom aż 69% badanych po pięćdziesiątce deklaruje, że sięgnie po nowy produkt, jeśli ma do dyspozycji lepsze rozwiązanie – wynika z badania przeprowadzonego przez IRCenter na zlecenie Biura Reklamy TVP.

Zachęcamy do obejrzenia 3 ciekawych filmików z wynikami badań:

**Część I – „Zakupowe skoki w bok”**

**Część II – „Cyfrowi Silverzy”**

**Część III – „Co mnie boli, co mnie cieszy”**

Filmy do obejrzenia [TUTAJ](#).

Więcej informacji o wynikach badań – kliknij [TU](#).

DLA  
**SENIORA**  
ADAMED



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Osoby z przewlekłymi chorobami układu oddechowego (astma, POChP) lub po ostrych chorobach płuc (tj. zapalenie płuc lub infekcja sars-cov-2 i choroba Covid 19), mogą odczuwać duże zmęczenie i zgłaszać objawy duszności, szczególnie w trakcie wysiłku fizycznego. Odpowiednie leczenie astmy i POChP zapewnia chorym możliwość osiągnięcia komfortu życia poprzez zmniejszenie ilości objawów choroby jak i redukcję zaostrzeń.

Niezbędnym elementem powrotu do zdrowia jest dołączenie do terapii rehabilitacji oddechowej, która dodatkowo poprawia komfort oddychania i znacznie redukuje uczucie duszności – szczególnie u chorych objawami w trakcie wysiłku fizycznego. **Rehabilitacja pulmonologiczna to kompleksowe działanie, które połączone z indywidualnym planem leczenia, zmniejsza zaburzenia chorobowe, poprawia sprawność fizyczną, stan psychiczny oraz jakość życia osoby z chorobą zaburzającą czynność układu oddechowego.**

W wielu zaburzeniach wentylacji płuc, zwłaszcza w przypadkach gromadzenia się wydzieliny w oskrzelach, aktywność fizyczna i rehabilitacja oddechowa mogą skutecznie uzupełniać leczenie farmakologiczne oraz przyczyniać się do zapobiegania zaostrzeniom przewlekłego stanu zapalnego w obrębie układu oddechowego.

Podczas rehabilitacji pacjentów najczęściej stosuje się ćwiczenia wytrzymałościowe: marsze, wchodzenie po schodach, nordic



walking, ćwiczenia na ergometrze rowerowym, bieżni mechanicznej, pływanie. Ćwiczenia są tak dobrane, aby doprowadzić do zwiększenia siły mięśni oddechowych, rozprężenia każdej części płuc, uruchomienia całej klatki piersiowej i aktywizacji przepony. Nie należy zapominać o odpowiednim przygotowaniu się do ćwiczeń – z pomocą drugiej osoby należy wykonać drenaż ułożeniowy wraz z oklepywaniem, co pomoże pacjentowi odkrztusić wydzielinę.

**Zachęcam Państwa do rozpoczęcia rehabilitacji oddechowej, która będzie skutecznym uzupełnieniem terapii farmakologicznej.**



*dr Piotr Dąbrowiecki*

*Przewodniczący*

*Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych  
na Astmę, Alergie i POCHP*

Najnowsze badania naukowe przekonują, że **starość może być najlepszym okresem w życiu człowieka**. Wpływają na to: inteligencja emocjonalna, więcej zdrowego dystansu, świadomość upływającego czasu oraz biologia. **Wykazano, że szczęście przychodzi z wiekiem. A konkretniej – po pięćdziesiątce.**

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

**W amerykańskim piśmie naukowym „PNAS” opublikowano wyniki badań na temat korzystnego wpływu naturalnych dźwięków pochodzących z przyrody na zdrowie człowieka.** Dane pomogą zadbać o minimalne natężenie hałasu w parkach publicznych. Zatem jeśli odczuwasz stres, dźwięki natury mogą okazać się najlepszym lekarstwem.

Aby dowiedzieć się więcej i posłuchać dźwięków natury kliknij [TU](#).

Poszukiwania skutecznego i bezpiecznego leku na koronawirusa trwają na całym świecie. Podczas gdy koncerny farmaceutyczne pracują nad szczepionkami i innymi lekami chemicznymi, Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła dać szansę medycynie naturalnej.

Więcej przeczytasz [TUTAJ](#).

**Narodowy Fundusz Zdrowia**, zgodnie z poleceniem Adama Niedzielskiego, ministra zdrowia, przygotował **kompleksowy program rehabilitacji dla pacjentów, którzy chorowali na COVID-19**. Rehabilitacja potrwa od 2 do 6 tygodni. Pacjenci będą mieli zapewnioną opiekę lekarską, pielęgniarską i wsparcie psychologiczne. Za każdy dzień leczenia NFZ zapłaci 188 zł.

Więcej na ten temat – [TUTAJ](#) i [TUTAJ](#).

Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) informuje, że **wszystkie osoby posiadające Internetowe Konto Pacjenta (IKP) mogą upoważnić farmaceutę do wglądu w informacje na temat przyjmowanych leków i na tej podstawie otrzymać fachową poradę.**

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).



## MAPA PUNKTÓW SZCZEPIEŃ

Chcesz sprawdzić gdzie możesz zaszczepić się przeciwko COVID-19?

Wejdź na stronę internetową:

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/>

#SZCZEPIMYSIE  
MASZ PYTANIE DOTYCZĄCE  
SZCZEPIONKI PRZECIW COVID-19?  
ZADZWOŃ NA INFOLINIĘ

989



WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

## ⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM AKTYWIZUJĄCY OSOBY STARSZE



### OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROŃ UKŁADU ODDECHOWEGO

[www.glebokioddech.pl](http://www.glebokioddech.pl)

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed



### serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROŃ SERCA

[www.sercenanowo.pl](http://www.sercenanowo.pl)

Promujemy budowanie **nowych** nawyków poprzez zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do zdrowego odżywiania.

Jeśli szukasz informacji na temat:

Depresja	Schizofrenia	Choroba Afektywna Dwubiegunowa
Padaczka	Choroba Alzheimera	Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego  
Odnaleźć Siebie

[www.odnalezcziebie.pl](http://www.odnalezcziebie.pl)



Odnajdziesz tam:

- informacje na temat powyższych schorzeń,
- poradniki do pobrania dla opiekunów i bliskich,
- odpowiedzi na nurtujące pytania,
- edukacyjne materiały wideo,
- i wiele innych informacji

Materiały zostały przygotowane przez lekarzy specjalistów

