

⇒ TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE SENIOROM

Eksperci Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie we współpracy z firmą Grupa casusBTL opracowali aplikację zintegrowaną z **innowacyjnym systemem telemedycznym do analizy objawów zakażenia koronawirusem**. W oparciu o tę platformę podmioty mogą już świadczyć kompleksowe usługi telemedyczne. Dostępne na rynku polskie rozwiązanie ma zapobiegać zakażeniom w miejscu pracy, a przez to przyczynić się do redukcji absencji i optymalizacji kosztów w przedsiębiorstwach i instytucjach publicznych. Zdaniem ekspertów poprawi to bezpieczeństwo zdrowotne pracowników i ich bliskich.

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

Świat cyfrowy może jawić się jako dżungla niebezpieczeństw. Ale niekoniecznie tak musi być. **Uzbrójmy się w wiedzę, aby chronić siebie i być aktywnym w sieci bezpoczucia zagrożeń.**

Bezpieczeństwo online jest w naszych rękach. Oto parę wskazówek jak używać swoich smartfonów, aby nie narazić się na niechciane ataki lub inne zagrożenia.

Kliknij [tutaj](#).

Debata Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej pn. „**Seniorzy w świecie cyfrowej rewolucji**” to dyskusja wokół codziennych potrzeb pokolenia silver, przeniesionych do świata wirtualnego.

Podczas spotkania eksperci rozmawiali o tym jak sprostać wymaganiom idącym za wszechobecną cyfryzacją.

Aby wysłuchać debatę kliknij [tutaj](#).

DLA

SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Profilaktyka i diagnostyka chorób w czasach pandemii

Od roku cały świat zmaga się z pandemią COVID-19. Świat stanął na głowie, a wraz z nim zmieniła się cała ochrona zdrowia. Poprzez konieczną pilną dostępność medyczną dla Pacjentów z infekcją SARS-CoV-2 dotychczasowa hospitalizacja Chorych z innymi przypadłościami przybrała zdecydowanie inny obrót. Na co dzień obserwuje się, że Pacjenci z innymi chorobami niż COVID-19 trafiają do szpitali w momencie, kiedy już naprawdę wymagają fachowej pomocy lekarskiej i nie są w stanie poradzić sobie sami w domu. Nie oznacza to jednak, że inne choroby gdzieś przepadły, skończyły się, że ich nie ma!



Należy pamiętać, że niezmiernie ważne są diagnostyka, regularne wizyty lekarskie, ale przede wszystkim profilaktyka! Pod tym pojęciem rozumie się zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie, a także takie postępowanie w przypadku wystąpienia choroby, która pomoże złagodzić jej przebieg. Jak możemy im zapobiegać? Poprzez sposób, w jaki żyjemy, czyli styl życia oraz poddawanie się badaniom przesiewowym, które pozwolą rozpoznać groźne schorzenia na etapie, kiedy istnieją jeszcze duże szanse na wyleczenie i redukcję liczby powikłań.



Dr Ewa Wojciechowska

Jest absolwentką I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, który ukończyła w 2016 roku. W chwili obecnej w trakcie specjalizacji z chorób wewnętrznych. W 2018 roku otworzyła przewód doktorski – praca, którą się zajmuje dotyczy jej szczególnego zainteresowania, nadciśnienia tętniczego u kobiet w ciąży.

Pozostaje członkiem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Jest autorką i współautorką artykułów w czasopiśmie polskich i zagranicznych w zakresie chorób wewnętrznych, kardiologii i hipertensjologii oraz doniesień zjazdowych przedstawianych na najważniejszych kongresach kardiologicznych i hipertensjologicznych w Polsce i na świecie: USA (Chicago), Francja (Paryż), Włochy (Mediolan), Hiszpania (Barcelona). Odebrała szereg praktyk i staży zagranicznych m.in. W The University of Chicago Medicine w Stanach Zjednoczonych.

Być może niewiele osób wie, że profilaktykę można prowadzić nawet u własnego Lekarza Rodzinnego. Dotyczy ona:

- **chorób układu krążenia** - należy się osobom w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, w szczególności obciążonych czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały z tych świadczeń. Czynniki ryzyka określonymi według światowej organizacji zdrowia są:

- nadciśnienie tętnicze (wartości powyżej 140/90 mmHg),
- nieprawidłowe wartości dotyczące lipidogramu (zbyt wysokie stężenie cholesterolu całkowitego, frakcji LDL, trójglicerydów, niskie stężenie frakcji HDL),
- nieprawidłowa tolerancja glukozy,
- nadwaga / otyłość,
- brak bądź niewielka aktywność fizyczna,
- palenie tytoniu,
- płeć męska,
- czynniki genetyczne.

- **onkologii** - program profilaktyki raka szyjki macicy - adresowany jest do kobiet w wieku 25 do 59 lat, które nie miały wykonywanego badania w ostatnich 36 miesiącach w programie profilaktyki, bądź w przypadku kobiet, które pozostają obciążone czynnikami ryzyka (zakażone wirusem HPV / HIV, przyjmujące leki immunosupresyjne) - które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie miały wykonywanego badania w programie.

- **chorób płuc** - program profilaktyki gruźlicy - osoby nie posiadające w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, w tym te, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, bądź osoby, u których stwierdza się przynajmniej jedną z następujących okoliczności usposabiających: niepełnosprawny, bezrobotny, obciążony długotrwałą chorobą przewlekłą, uzależniony od substancji psychoaktywnych.

- **chorób odtytoniowych** (w tym POCHP - przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) - do tego programu kwalifikowane są osoby, które ukończyły 18 rok życia, palące tytoń, w tym przede wszystkim kobiety i mężczyźni

pomiędzy 40 a 65 rokiem życia, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POCHP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym POCHP, rozedmy płuc lub przewlekłego zapalenia oskrzeli.



Poza typowymi programami realizowanymi w warunkach Podstawowej Opieki Zdrowotnej należy wziąć pod uwagę, że tak naprawdę głównymi kierunkami, którymi można i należy zająć się w warunkach ambulatoryjnych są: choroby układu sercowo-naczyniowego, układu pokarmowego, układu oddechowego, endokrynologiczne czy nawet zaburzenia psychiczne i neurologiczne. Niejednokrotnie jeden problem wynika z drugiego w związku z tym dzięki współpracy ze swoim Lekarzem Rodzinnym możemy na wczesnym etapie zaawansowania wykryć poważne schorzenia i je skutecznie leczyć.



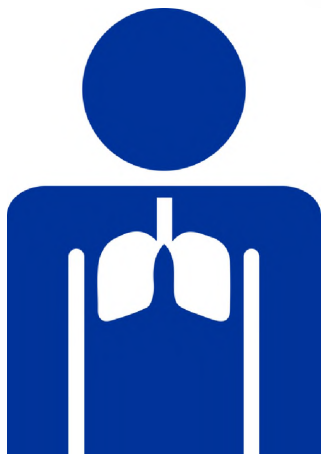
Początkowo, w dobie pandemii w tych przypadkach, w których to było możliwe wprowadzono teleporady. Pamiętajmy jednak, że nie zastąpią one tradycyjnych wizyt u lekarza - wywiadu lekarskiego, badania fizykalnego, OSOBISTEJ diagnostyki. Niestety, nie wszystko można „zrobić przez telefon”. Mimo szeroko rozwiniętej telemedycyny nie jest ona doskonała. Wczesna diagnostyka chorób z zakresu wyżej wymienionych układów pozwoli zapobiec ich rozwojowi, a tym samym groźnym konsekwencjom wynikającym z nieleczenia tych chorób.

Jakie to przypadki kiedy Pacjent MUSI skontaktować się z lekarzem bezpośrednio?

Odnosi się do tego Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 marca 2021r., które zakłada między innymi, że świadczenia medyczne, które są realizowane w warunkach Podstawowej Opieki Zdrowotnej, mogą odbywać się wyłącznie w kontakcie bezpośrednim:

- gdy pacjent bądź jego opiekun ustawowy nie wyrazili zgody na udzielanie świadczeń medycznych w ramach teleporady,
- w przypadku, gdy Chory cierpi z powodu choroby przewlekłej, w przebiegu której doszło do pogorszenia stanu ogólnego,
- w momencie wysunięcia podejrzenia choroby nowotworowej,
- podczas pierwszej wizyty lekarskiej, bądź realizowanej przez pielęgniarkę / położną Podstawowej Opieki Zdrowotnej wskazanych w deklaracji wyboru,
- dzieciom do 6 roku życia poza poradami kontrolnymi w trakcie leczenia, ustalonego w wyniku osobistego badania Pacjenta, których udzielenie jest możliwe bez badania fizykalnego.

Powyższy tekst ma na celu zachęcić Państwa do wzięcia odpowiedzialności za Wasze zdrowie, bo leży ono przede wszystkim w Waszych rękach. Nie bójmy się wrócić do przychodni, do lekarzy, do profilaktyki, bo tylko dzięki temu można cieszyć się długim życiem w zdrowiu i dobrej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej.



Światowy Dzień Astmy jest organizowany zawsze w maju przez Światową Inicjatywę na rzecz Zwalczenia Astmy (GINA; www.ginasthma.org), powołaną w 1993 r. przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Ma na celu zwiększanie świadomości związanej z tą chorobą na świecie.

Według WHO astma stanowi duże wyzwanie dla zdrowia publicznego. WHO szacuje, że na całym świecie na astmę choruje ponad 339 mln ludzi. W Polsce szacuje się, że choruje 4 mln ludzi, jednak aktywnie leczonych jest około 2 mln. Chociaż astma jest chorobą nieuleczalną, można zmniejszać liczbę napadów astmy, zwanych też zaostrzeniami, oraz im zapobiegać.

Tematem przewodnim tegorocznego Światowego Dnia Astmy (5 maja 2021 r.) jest obalanie mitów o astmie. Stanowi on wezwanie do sprostowań szeroko rozpowszechnionych nieprawdziwych przekonań i mitów na temat tej choroby, które uniemożliwiają chorym odniesienie maksymalnych korzyści z postępów w jej leczeniu.

Zachęcamy do zapoznania się z ćwiczeniami oddechowymi rehabilitacyjnymi opracowanymi w ramach programu społecznego Głęboki Oddech (www.glebokioddech.pl) – kliknij [tutaj](#).



W obliczu różnych form izolacji społecznej dotyczącej również seniorów z powodu troski o ich życie zagrożone pandemią, w Poznaniu zarówno służby samorządowe, jak i organizacje statutowo związane z ze światem seniorów, poczęły organizować różne formy pomocy dla starszych ludzi.

O telefonie serdeczności dla seniorów przeczytaj klikając [tutaj](#).



Na linię wsparcia **800 70 2222** dla osób w kryzysie psychicznym może zadzwonić każdy, kto w nim się znalazł. Ale specjaliści dyżurujący 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, nie tylko mogą pomóc znaleźć wyjście z danej sytuacji, okazać akceptację, ale też bezpośrednio ratują ludzkie życie.

Dodatkowe informacje znajdziesz [tutaj](#):

⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM AKTYWIZUJĄCY OSOBY STARSZE



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB UKŁADU ODDECHOWEGO

www.glebokioddech.pl

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed



serce **na nowo**

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHOROÓB SERCA

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



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

