

## ⇒ TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE SENIOROM

Eksperti 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 przyczyniać 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 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.

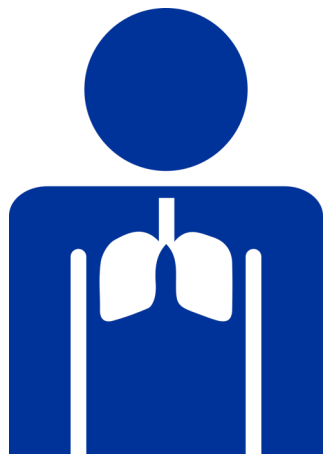
## Jakie to przypadki kiedy Pacjent MUSI skontaktować się z lekarzem bezpośrednio?

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](http://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](http://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

DLA  
**SENIORA**  
ADAMED

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM AKTYWIZUJĄCY OSOBY STARSZE



15 LAT

### OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB UKŁADU ODDECHOWEGO

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

 @glebokioddechadamed

 @glebokioddechadamed



### serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI  
CHOROÓB 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.odnalezcsiebie.pl](http://www.odnalezcsiebie.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

  
**ADAMED**  
Dla Rodziny

