

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wiosna, wszystko znów ożywa

Ta astronomiczna rozpoczęła się w środę 20 marca. Jej początek wyznacza moment równonocy wiosennej, czyli ten, w którym Słońce przechodzi przez punkt Barana. Tegoroczny kwiecień nie do końca przeplata i przyniósł nam zdecydowanie więcej lata. Kwitnące w pełni jabłonie i bzy nieco zaskakują, jednak to raczej atrybuty maja. Ale z naturą nie wygrasz i jak mi się zdaje – żaden ład wprowadzany przez ludzi, nawet ten zielony, natury nie okiełzna.

Ten kwiecień zapisuje się w historii Polski jako miesiąc, w którym po raz kolejny politycy, a także biznes farmaceutyczny próbują ingerować w prawa natury i chcą usprawiedliwić i zalegalizować zabijanie nienarodzonych dzieci. Wydaje się być dramatem, że zabijanie poczętych dzieci, nazywane aborcją,

ma być w świetle prawa uznane jako prawo matki do usuwania ciąży, bo ma takie życzenie. To jakiś absurd i chyba doszliśmy już do ściany, pochylając się nad „chciejstwami” jednych do aborcji, innych do in vitro. A na horyzoncie widać kolejny nieludzki temat eutanazji. Cokolwiek zdecydują politycy i wszech rządzący biznes i tak każdy z nas, mając wolną wolę i ponosząc konsekwencję swoich dzisiejszych decyzji, buduje swoje jutro. Jakie ono będzie?

Drodzy czytelnicy Zdrówka, zapraszając do lektury 341. numeru, życzę Wam, abyście znaleźli czas na dostrzeżenie piękna otaczającej nas natury: kwitnących bzów, drzew oraz kwiatów. Wiosna nie będzie trwać długo. Warto się z nią spotkać i pomyśleć o budzącym się wokół nas życiu.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Asystent osoby z niepełnosprawnością

Czytaj na stronie 4.

Bogactwo natury – cykoria

Czytaj na stronie 8.

Kim jest asystent zdrowienia

Czytaj na stronie 10.

Kompleksowa opieka nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego w RCO

Czytaj na stronie 13.

Grypa w ciąży

Czytaj na stronie 14.

Niegrzeczne czy nieszczęśliwe? Nietypowe objawy depresji u dzieci

Czytaj na stronie 18.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

F/0331

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

- położnictwo - badania płodu
TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, ślinianki, węzły
chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przeziemiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom, ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU

DLA NAJUBOŻSZYCH

DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.

100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

http://www.rtd.radom.pl/

P/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 11
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 2
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 7,
Laryngologia – str. 17, 20
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 10, 13, 20, 24
Ortopedia – str. 15, 16
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 16,
Psychologia – str. 11

Rehabilitacja – str. 8, 21

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 13

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa – str. 2, 5,
6, 8,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 11, 10,
16, 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 13, 15, 21

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 11, 12, 13

RADIOLOGIA – str. 7, 11

ZDROWIE I URODA

– str. 13, 15

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 19

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI

– str. 3, 12, 24

INNE

– str. 4, 15, 23, 24



Apteka
Gemini

**Apteki Gemini
w Radomiu:**

ul. R. Traugutta 1A/m.U.4

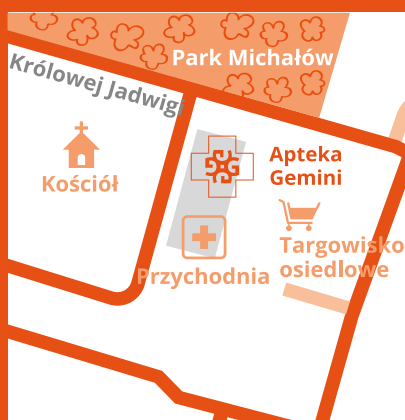


APTEKA CAŁODOBOWA



ul. A. Tochtermana 1

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**



ul. Królowej Jadwigi 13

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**



ul. Główna 12

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

ul. Struga 54 (przy Witaminie)

zapisy od godz. 12

tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 608 508 006

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**

specjalista chorób wewnętrznych

specjalista kardiolog

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21,

zapisy codziennie 12 - 17

tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

K/0307

**USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie**

Asystent osoby z niepełnosprawnością. Jak nim zostać i ile zarabia?

Asystent osoby z niepełnosprawnością – jakie ma obowiązki?
Zadaniem asystenta jest wspieranie osoby z niepełnosprawnością w codziennych czynnościach. Usługi świadczone są w ramach rządowego programu. Kim jest asystent osoby niepełnosprawnej? Jakie ma uprawnienia i kto może nim zostać?

Czym jest niepełnosprawność

Niepełnosprawność wiąże się z zależnością od innych osób. Ważne jest, aby ze względów społecznych i ekonomicznych tę potrzebę wspierać skutecznymi metodami. Jak stanowią Zasady 4 Standardowych Zasad Wyrównywania Szans Osób Niepełnosprawnych ONZ z 1993 roku: „Państwa powinny zagwarantować osobom niepełnosprawnym opiekę w pełnym zakresie służb wspierających, włącznie ze

wszelkimi urządzeniami pomocniczymi, po to, by pomóc im w podnoszeniu poziomu niezależności w życiu codziennym oraz w egzekwowaniu przysługujących im praw. Państwa powinny zapewnić usługi asystenta osobistego, przewodnika i tłumacza, zgodnie z potrzebami osoby niepełnosprawnej jako ważne narzędzie prowadzące do wyrównywania szans(...)”.

Kim jest asystent osoby z niepełnosprawnością

W Polsce zawód asystenta osoby z niepełnosprawnością został wpisany do klasyfikacji zawodów w 2001 roku – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2001 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego (Dz.U. Nr 34, poz. 405) wprowadziło do grupy zawodów oznaczonych symbolem 346 – zawód asystent osoby niepełnosprawnej.

Asystent jest wsparciem dla osoby z niepełnosprawnością, dzięki której może ona prowadzić samodzielne, niezależne życie. Asystent pomaga pokonywać problemy, z którymi na co dzień osoba z niepełnosprawnością nie jest w stanie sobie poradzić. Asysta powinna być dosto-

sowana do osobistych, jednostkowych potrzeb każdej osoby z niepełnosprawnością. Asystent jest wykonawcą woli i poleceń osoby z niepełnosprawnościami w realizacji jej podstawowych, codziennych czynności. Do jego obowiązków należy ponadto pomoc niepełnosprawnemu w wykonaniu podjętych przez niego działań oraz inspirowanie i zachęcanie do aktywności, doradzanie, wsparcie psychiczne i emocjonalne. Asystent ma być towarzyszem w nawiązywaniu nowych relacji społecznych.

Usługi asystenta osoby z niepełnosprawnością

Usługi asystenta polegają na społecznej i zawodowej aktywizacji osób z niepełnosprawnością poprzez wsparcie profesjonalnie przygotowanych asystentów. Ich zadaniem jest umożliwić osobie z niepełnosprawnością aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Należy pamiętać, że asystent nie jest opiekunem, choć może być wykonawcą usług opiekuńczych w środowisku rodzinnym. Nie wyręcza rodziny, choć pomaga. Jego usługa polega na pomocy w wykonywaniu ściśle określonych zadań i czynności. Asystent osoby z niepełnosprawnością potrafi:

– diagnozować warunki życia osoby z niepełnosprawnością i dążyć do usuwania barier (m.in. psychologicznych, społecznych, architektonicznych);

Dokończenie na str. 6.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**

kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**

kardiolog

tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
- ♥ **12 kanałowy**
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608 490 043

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. 510 241 715

AF/0338



FIZJOTERAPIA DOMOWA



**PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA**

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU**

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM**
- **ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE**
- **EDUKACJĘ PACJENTA**
- **MASAŻ LECZNICZY**
- **ELEKTROTERAPIĘ**
- **LASEROTERAPIĘ**

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
 **Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

*Nowy, luksusowy dom opieki
i rehabilitacji w Radomiu
dla osób w podeszłym wieku,
niepełnosprawnych i przewlekle chorych.*

Oferujemy:

- Całodobową opiekę pielęgniarstwa,
- Rehabilitację grupową i indywidualną,
- Opiekę lekarską i psychologiczną,
- Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- Opiekę duszpasterską,
- Terapie zajęciową, spotkania, koncerty,
- Usługi fryzjersko-kosmetyczne.

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999
www.jesiennarezydencjaseniora.com



I/0686

Asystent osoby z niepełnosprawnością. Jak nim zostać i ile zarabia?

Dokończenie ze str. 4.

- współuczestniczyć w opracowaniu i współtworzyć indywidualne programy rehabilitacji i pomocy osobie z niepełnosprawnością;

- udzielać porad i pomocy dotyczących zaspokojenia potrzeb i rozwiązywania problemów;

- opiekować się osobą z niepełnosprawnością, pobudzać aktywność celem zaspokojenia potrzeb biopsychospołecznych;

- motywować niepełnosprawnego do podjęcia rehabilitacji;

- stosować w razie potrzeby zabiegi pielęgnacyjne w opiece nad przewlekle chorym, nieprzytomnym i umierającym;

- udzielać pierwszej pomocy w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia ludzkiego.

Rolą asystenta jest pomoc w codziennych czynnościach, skierowana głównie na usamodzielnienie, integrację oraz zapobieganie izolacji osób z niepełnosprawnościami.

Wymagania

Usługę asystenta w ramach rządowego programu mogą świadczyć wyłącz-



nie osoby spełniające określone wymagania, do których należą:

- posiadanie przez osobę dokumentu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji w takich kierunkach jak: asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością, opiekun osoby starszej, opiekun medyczny, pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy, pielęgniarka, fizjoterapeuta;

- posiadanie co najmniej 6-miesięcznego udokumentowanego doświadczenia w udzielaniu bezpośredniej pomocy osobom z niepełnosprawnościami (np. w formie wolontariatu);

- wskazanie przez uczestnika programu bądź jego opiekuna prawnego i jednocześnie złożenie oświadczenia przez osobę z niepełnosprawnością pisemnego oświadczenia, że wskazana na asystenta osoba jest przygotowana do tego zadania.

Asystentem nie może być osoba będąca członkiem rodziny osoby z niepełnosprawnością. Dodatkowo asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością, która nie ukończyła 16. roku życia musi okazać się: zaświadczeniem o niekaralności, pisemną informacją o niefigurowaniu w Rejestrze Sprawców Przestępstw na

NZOZ „DUO-MED” S.C.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzieskiego
zapewniamy **bezpłatną opiekę** lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz **wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny**

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym 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 poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

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.



Elżbieta Stachura

Radom,

ul. Chrobrego 54, **LOKAL 6**

☎ **48 364 04 53, 608 806 402**

Pielęgniarska
Opieka Domowa **NFZ**

HOSPICJUM DOMOWE NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.

ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów
PZU, ENELMED**

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
www.pracowniartg.eu
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

**NOWA PLACÓWKA,
Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549**

Tę Seksualnym, a także uzyskać pisemną akceptację ze strony rodzica bądź opiekuna prawnego dziecka.

Kwalifikacje

Od roku szkolnego 2019/2020 kształcenie w zawodzie asystent osoby niepełnosprawnej jest realizowane w szkole

policealnej o okresie nauczania – jeden rok. A od 1 września 2020 roku na kwalifikacyjnych kursach zawodowych dla osób posiadających wykształcenie średnie bądź średnie branżowe.

Zarobki

Asystenta zazwyczaj zatrudniają

powiatowe centra pomocy rodzinie lub miejskie ośrodki pomocy rodzinie. Miesięczne wynagrodzenie całkowite wynosi 4070 tys. zł brutto. Co drugi asystent osoby niepełnosprawnej otrzymuje pensję od 3460 tys. zł do 5240 tys. zł brutto.

Źródło: infor.pl



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC

*kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej*

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

**Centrum Medyczne
MEDJANA**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Specjalizuje się w:

- leczeniu i diagnostyce chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie;
- diagnostyce obrazowej serca, z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Posiada Indywidualną Akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opiekun specjalizacji w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Profesor Polskiej Akademii Nauk.

Odbył liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i za granicą. Członek licznych polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych, m.in.: Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FESC) oraz Fellow Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FACC).

Od 1996 roku posiada amerykański certyfikat Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standardu oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów medycyny.

K/0052

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

- ➔ Osteopatia
- ➔ PNF
- ➔ Masaż tkanek głębokich
- ➔ Elektroterapia:
Tens, Nemec, Kotz
- ➔ Ultradźwięki
- ➔ Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

Bogactwo natury – cykoria

Cykorię dodaje się przede wszystkim do sałatek i surówek, jednak równie dobrze smakuje duszona czy zapiekana. Choć wydaje się krucha i niepozorna, jest doskonałym źródłem witamin, potasu, żelaza, magnezu, miedzi, cynku i kwasu foliowego. Do tego cykoria jest idealna dla osób odchudzających się, ma bowiem mało kalorii. Jak jeść cykorię.

Cykoria to roślina zimowa, w sprzedaży jest od listopada do kwietnia, czyli w okresie, kiedy mało jest

świeżych warzyw. Śmiało więc możesz zrezygnować z małowartościowych o tej porze roku sałat na rzecz tej kruchej i delikatnej rośliny.

Gdzie kupić?

Cykorię najlepiej kupować na targach. Można ją dostać również w supermarketach i mniejszych sklepikach. Wybierając cykorię, staraj się szukać jak najbielszych główek – zzieleniałe listki świadczą o tym, że warzywo zgorzkniało pod wpływem światła. Trzeba wiedzieć, że cykoria uprawiana jest bez dostępu światła, dzięki czemu zawdzięcza swój kolor i smak. Na nasze stoły trafiają jedynie główki kwiatu o średnicy ok.



3-4 cm i długości do 15 cm. Im mniejsza główka i bardziej przylegające listki – tym smaczniejsza i wyrazistsza

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego **NFZ** i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

telefony: stacjonarny 48 66 01 001,
komórkowy 601 485 952, 608 511 928

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2

BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476

gabinet fizjoterapii Vita Vi

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA
NFZ DOMOWA NFZ

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
☎ 48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne

Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

w smaku. Dzikie rosnąca cykoria jest zielona – przypomina wyglądem sałatę.

Właściwości zdrowotne

Warto po nią sięgać, bo zawiera mnóstwo cennych składników m.in. witamin i minerałów, takich jak: sód, potas, magnez, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, karoten i witaminy B1, B2, C, kwas foliowy. Delikatną nutę goryczki wyczuwalną w smaku cykoria zawdzięcza dwóm składnikom: laktucynie i laktukopikrynie, które dodatkowo pobudzają apetyt i dobrze wpływają na wątrobę, stymulując ją do wydzielania większej ilości żółci. Cykoria ma duże działanie prozdrowotne – wpływa na tworzenie się czerwonych krwinek, usprawnia działanie przewodu pokarmowego (poprawia trawienie) i nerek.

Cykoria wpływa także na urodę – dzięki zawartości betakarotenu poprawia koloryt skóry, a zawarta w niej witamina A dobrze działa na skórę, odmładzając ją. Dobra wiadomość dla dbających o linię: cykoria jest niskokaloryczna – jedna główka ma tylko 30 kcal.

Jak przyrządzić cykorię?

Cykoria najlepiej smakuje na surowo jako dodatek albo główny składnik sałatek i surówek. Idealnie komponuje się z sosem winegret, a także orzechami, serami (gorgonzola, kozi, parmezan, feta), owocami – jabłkami i gruszkami czy wędlinami. Może być elementem dekoracyjnym stołu w czasie spotkania ze znajomymi – napełnione pysznościami tódeczki cykorii prezentują się wyjątkowo oryginalnie. Warzywo to sprawdza się także jako składnik zapiekanki czy dań duszonych (np. z mięsem czy innymi warzywami).

Przed użyciem cykorii należy opłukać w zimnej wodzie, oczyścić z wierzchnich liści i wyciąć gorzki głąb.

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiaru mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiaru długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

bik. Najczęściej jadamy ją na surowo – w sałatkach. Zwarte główki są lepsze do zapiekania, ale do sałatki dobre są luźniejsze. Listki muszą być jędrne, chrupiące i bez śladu brązowych plamek.

Do zimowych obiadów polecamy surówkowe kompozycje:

- cykoria, jabłko, seler, ogórek kwaszony, szczypiorek, sos z majonezu i czosnku;
- cykoria, kiwi, płatki migdałowe, sos z jogurtu naturalnego, soku z cytryny, soli i pieprzu;
- cykoria, jabłko, cebula, dymka, sos ze śmietany i musztardy.

Przepisy na dania z cykorii

Na przystawkę można przygotować tódeczki z cykorii z dowolnym nadzieniem.

Na obiad polecamy zapiekane cyko-

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

rie zawinięte w szynkę z sosem serowym, a na lekką kolację proponujemy przepis na łatwą sałatkę z cykorią, jabłkiem i orzechami włoskimi.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

lek. med. **Ewa Krupa** specjalista chorób oczu

O/0303

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450,

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul. Kozienicka 68
 Gołębiów

Wejście z boku

tel: **506 984 208**

J/0043

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
 tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

Leczenie zachowawcze,
 chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**
 lek. dent. **Hubert Szczerbiński**
 Radom, ul. Policka 2
 tel.: **48 3318779, 535 533 613**

USŁUGI
 OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
 NA **NFZ** i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:
 poniedziałek, wtorek, 12-19
 środa, czwartek 12-19
 sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne
 (aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze
 dzieci i dorosłych (**NFZ** i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne
 (**NFZ** i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna
 (**NFZ** i prywatnie)

J/0374

Kim jest asystent zdrowienia

Asystent zdrowienia to nowy zawód związany z opieką psychiatryczną. Może nim zostać osoba, która sama doświadczyła kryzysu psychicznego i ukończyła specjalistyczne szkolenie.

Asystent zdrowienia stanowi pomost między pacjentem i jego rodziną a personelem terapeutycznym (lekarzami, psychologami, psychoterapeutami, pracownikami socjalnymi itp.). Dzięki doświadczeniu własnego kryzysu psychicznego pomaga per-

sonelowi lepiej zrozumieć pacjenta, jego ograniczenia, możliwości oraz potrzeby w całym procesie leczenia. Potrafi też spojrzeć na różne kwestie z perspektywy użytkownika opieki psychiatrycznej. Jest przykładem, że można pokonać kryzys, co daje pacjen-

towi nadzieję.

Jakie wymagania musi spełniać

1. Mieć doświadczenie własnego kryzysu psychicznego.
2. Przebyć terapię i wykonać pracę własną, polegającą m.in. na zrozumieniu swoich przeżyć (ich „przepracowaniu”).
3. Ukończyć półroczny specjalistyczny kurs.
4. Odbić kilkumiesięczne staże

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**
 lek. stom. **Anna Domanska**
 Radom,
 ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
 tel.: **48 334 14 25, 604 481 599**

Czynne codziennie
 sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:
 Zachowawcze
 dzieci i dorosłych,
 protetyczne,
 chirurgia stomatologiczna,
 profilaktyka,
 rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
 metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

J/0294

Zapraszamy
 pon-pt. 8.00 - 19.00
 sobota 9.00-13.00

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL
 Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
 Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne

infolinia **794 101 801**

GIERACH
 STOMATOLOGIA

lek. dent. Piotr Gierach

LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW
 SKRONIOWO-ZUCHWOWYCH

SZYNOTERAPIA

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

pon - śr w godz. 9:00 - 19:00
 czwartek w godz. 14:00 - 19:00
 piątek w godz. 9:00 - 14:00

+48 48 340 40 60 | 697 073 833

ul. Żwirki i Wigury 38 lokal 7/8, 26-615 Radom

www.dent.com.pl | dent@dent.com.pl

J/0494

LUXDENT
 Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
 Radom, ul. Struga 54 Lok 7
 (wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego
- piaskowanie
- Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:
 pn. pt. 9.00 do 18.00
 sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36

J/0543

STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰ - 13⁰⁰, sobota 9⁰⁰ - 13⁰⁰

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
605 384 773
48 363 53 66

ORTO-LIVE
— JANIK —

www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**
CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive



w placówkach zajmujących się zdrowiem psychicznym (m.in. w szpitalnych oddziałach psychiatrycznych, środowiskowych domach samopomocy, zespołach leczenia środowiskowego, fundacjach oraz stowarzyszeniach).

5. Mieć umiejętność mówienia o swoich doświadczeniach związanych z chorobą i procesem zdrowienia.

Gdzie go spotkasz

Asystent zdrowienia może pracować w zespołach terapeutycznych w takich miejscach, jak np.: szpitale psychiatryczne, centra zdrowia psychicznego, środowiskowe domy samopomocy, domy pomocy społecznej, placówki opiekuńcze, zespoły leczenia środowiskowego, specjalistyczne usługi opiekuńcze i podobne im struktury.

Czym się zajmuje

Rolą asystenta zdrowienia jest towarzyszenie leżonemu pacjentowi, wspieranie go, dzielenie się własnym doświadczeniem kryzysu psychicznego i zdrowienia.

Do jego zadań należy m.in.:

- uczestniczenie w spotkaniach z lekarzami,
- wykonywanie zadań zleconych do realizacji przez lekarzy,
- uczestniczenie w zajęciach grupowych w charakterze obserwatora lub osoby współpracującej (np. psychoedukacja),

- współprowadzenie zajęć warsztatowych i edukacyjnych,
- towarzyszenie pacjentom w wyjściach indywidualnych lub grupowych,
- przeprowadzanie indywidualnych rozmów z pacjentami,
- motywowanie pacjentów do aktywności,
- dzielenie się swoimi spostrzeżeniami odnośnie do postępów w zdrowieniu poszczególnych pacjentów z terapeutami i personelem placówki,
- uczestniczenie w zebraniach społeczności.

Asystentowi nie są przekazywane informacje objęte tajemnicą lekarską (diagnoza, terapia).

Źródło: pacjent.gov.pl

Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2019 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie programu pilotażowego w centrach zdrowia psychicznego (na podstawie art. 48e ust. 5 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych [Dz. U. z 2019 r. poz. 1373, z późn. zm. 2]) zarządza się, że od dnia 01.04.2020 r. do

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225

osób zatrudnionych w Centrach Zdrowia Psychicznego w całej Polsce, w ramach działalności podstawowej zaliczać się będzie asystentów zdrowienia (\$1 pkt 10 lit. b).

www.terapia-sensoryczna.com

**INTEGRACJA
SENSORYCZNA
- DIAGNOZA**

Radom, ul. Lubońskiego 2
736 286 299

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

Adres gabinetu:
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

Kompleksowa opieka onkologiczna nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego w RCO

Informujemy, że Radomskie Centrum Onkologii podpisało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie kompleksowej opieki onkologicznej nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego.

Umowa ta potwierdza fakt, że w Radomskim Centrum Onkologii Pacjent otrzymuje leczenie prowadzone przez wysokiej klasy specjalistów zgodnie z najnowszymi standardami medycznymi, spełniając wszelkie warunki jakościowe stawiane przez Narodowy Fundusz Zdrowia i tym samym RCO staje się **Ośrodkiem Kompetencji Raka Jelita Grubego**.

– To kolejny ważny moment w rozwoju Szpitala. Dzięki powstaniu kompleksowego **Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego** Pacjenci otrzymują w Radomskim Centrum Onkologii możliwość kompleksowej diagnostyki i leczenia choroby zgodnie z najnowszymi standardami terapeutycznymi – mówi Dorota Ząbek, Dyrektor Zarządzający Radomskiego Centrum Onkologii. – W ubiegłym roku nasza placówka podpisała kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi, potwierdzając tym samym swoje istotne miejsce na mapie ośrodków zajmujących się leczeniem nowotworów – dodaje.

– Każdy Pacjent, który zostaje przyjęty do naszego szpitala jest prowadzony od początku do końca przez ten sam zespół terapeutyczny – to zapewnia sprawny i rzetelny przepływ informacji, co przekłada się na szybkość i efektywność leczenia – dodaje dr n. med. Maciej Chwaliński, Dyrektor Medyczny Radomskiego Centrum Onkologii.

– W kontekście powstania w Radomskim Centrum Onkologii Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego najważniejszą informacją dla Pacjentów jest fakt, że znajdują się pod opieką lekarzy specjalizujących się w leczeniu dolnego odcinka przewodu pokarmowego w sposób wystandaryzowany w krótkim czasie – mówi dr Wojciech Majchrzak, Kierownik Klinicznego Oddziału



Radomskie Centrum Onkologii
na Interdyscyplinarnym Centrum

Radomskie Centrum Onkologii podpisało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie kompleksowej opieki onkologicznej nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego stając się **Ośrodkiem Kompetencji Raka Jelita Grubego**

Chirurgii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii, Specjalista Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej, będący również kierownikiem Ośrodka. – Od postawienia wstępnej diagnozy Pacjent na wszystkich etapach diagnostyki i leczenia jest pod opieką wykwalifikowanego zespołu terapeutycznego, który na co dzień współpracuje ze sobą celem analizy przebiegu leczenia Pacjenta – wyjaśnia.

Do udzielenia świadczenia opieki zdrowotnej w ramach Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego kwalifikuje się Pacjentów z podejrzeniem nowotworów złośliwych jelita grubego lub odbytu.

– Kompleksowa opieka nad Pacjentem zakłada wsparcie ze strony profesjonalnego zespołu chirurgów – onkologów, radio-terapeutów, chemioterapeutów, a także doświadczonych specjalistów wspomagających ich pracę – psychoonkologów, dietetyków czy fizjoterapeutów – mówi dr Wojciech Majchrzak, Kierownik Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego w Radomskim Centrum Onkologii. – Schemat opieki nad Pacjentem zakłada diagnostykę wstępną oraz pogłębianą, ustalenie planu leczenia Pacjenta podczas wielospecjalistycznego konsylium, leczenie, a następnie monitorowanie po

zakończonym leczeniu przez okres do 5 lat – dodaje dr Majchrzak.

Pacjentów diagnozowanych w kierunku nowotworu jelita grubego, zainteresowanych uzyskaniem szczegółowych informacji, zapraszamy do kontaktu bezpośredniego lub telefonicznego, pod numerem: 48 377 90 20.

Kontaktując się z Radomskim Centrum Onkologii, Pacjenci mogą liczyć na rozmowę z doświadczonym personelem, który udzieli pełnych informacji na temat opieki onkologicznej dla Pacjentów z nowotworem jelita grubego prowadzonej w szpitalu.

Po więcej informacji na temat Radomskiego Centrum Onkologii zapraszamy na naszą stronę:

www.onkologiaradom.pl

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska
- ul. Bernardyńska 3a

tel. 511 511 234, 48 386 95 00
w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed

- ul. Kilińskiego 6

tel. 606 169 634, 48 340 02 35
w środy i czwartki od 15.20

U/0406

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA **NFZ**

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

AA/0289



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

24.05.2017

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

UROLOGIA
www.zdrowko.com

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918

N/0544

**SPECJALISTYCZNY**
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

*poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰***Centrum Medyczne**
MEDJana
N20Z

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**GABINET**
NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17**Marina Chojnacka**
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Grypa w ciąży

Grypa w ciąży to coś, czego nie można zlekceważyć. Ale też nie należy się grypy w ciąży panicznie obawiać. Grypa w ciąży jest dużo groźniejsza dla kobiety niż grypa w każdym innym momencie życia. Jeśli jesteś w ciąży, choroba wymaga kontaktu z lekarzem, który podpowie, jak postępować. A najlepiej się przeciwko grypie zaszczepić. Można to zrobić w II i III trymestrze ciąży.

Objawy

Grypa w ciąży może mieć silniejsze objawy i trwać dłużej niż normalnie. System odpornościowy kobiety w ciąży jest w naturalny sposób osłabiony. To mechanizm, który zapobiega odrzuceniu płodu przez organizm. Przebieg grypy także może się różnić u każdej pacjentki. Natomiast objawy grypy w ciąży to najczęściej: kaszel, katar lub zatłakany nos, ból gardła, bóle mięśni i stawów, zmęczenie, dreszcze, duszności, wysoka gorączka.

U niektórych pacjentek mogą rów-

nież wystąpić wymioty i biegunka. Osoby zarażone grypą mogą mieć objawy ze strony układu oddechowego bez gorączki. Jak wskazuje Narodowy Instytut Zdrowia, w przypadku kobiet w ciąży istnieje większe prawdopodobieństwo, że grypa będzie miała cięższy przebieg niż w przypadku kobiet w wieku rozrodczym, które nie spodziewają się dziecka.

Zmiany w układzie odpornościowym, sercu i płucach podczas ciąży sprawiają, że kobiety w ciąży (i kobiety do dwóch tygodni po porodzie) są bardziej

podatne na poważne choroby grypowe, w tym choroby skutkujące hospitalizacją.

Częstym objawem grypy jest gorączka, która może być związana z wadami cewy nerwowej i innymi niekorzystnymi skutkami dla rozwijającego się dziecka. Szczepienie może również pomóc chronić dziecko po urodzeniu przed grypą, ponieważ mama przekazuje przeciwciała rozwijającemu się maleństwu.

Do jakiego lekarza się udać?

Bywa tak, że zastanawiamy się, co nam dolega, przeziębienie a grypa to różnica. Jednak w przypadku kobiet w ciąży każdą zmianę samopoczucia należy konsultować z lekarzem rodzinnym, który może skierować nas do konkretnego specjalisty. Nie inaczej jest kiedy mamy do czynienia z grypą w ciąży. Dość częstą praktyką jest również to, że lekarz pierwszego kontaktu w porozumieniu z ginekologiem, który prowadzi ciążę, ustala rodzaj leczenia.

Czasem wymagana jest antybiotykoterapia, stąd warto skonsultować przepisany preparat z ginekologiem, który dokładnie zna przebieg ciąży i jest w stanie ocenić, czy w przypadku danej pacjentki należy pozostać przy wskazanym preparacie, czy zdecydować o jego zmianie.

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNYDr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
*specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 16 - 20**
tel. 697060807przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI*specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290



ANDRZEJ SAWICKI ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

Leczenie grypy w ciąży

Jeśli zachorujesz w ciąży na grype, nie panikuj. Lekarze mówią, że strach, co grypa może zrobić tobie i dziecku, jest groźniejszy od samej grypy. Przede wszystkim zastanów się czy objawy w ciąży, które masz to rzeczywiście objawy grypy i skontaktuj się z lekarzem. Jeśli to grypa, a ty jesteś w ciąży, to leż w łóżku, w ciepłym, ale wietrznym pokoju i dużo pij. Przy gorączce, która cię męczy, na pewno obficie się pocisz, więc trzeba uzupełniać płyny. Jeśli dopadła cię grypa w ciąży, pij wodę, herbatę z miodem lub soki malinowym, napar z rumianku, herbatkę z kwiatu lipy, a także kwiatu lub owocu czarnego bzu. Możesz pić także herbatkę imbirową z cytryną i miodem.

Sposoby zbijania gorączki

Przy obniżaniu gorączki pomocne mogą być herbatki ziołowe, zwłaszcza lipowa. Możesz jednak sięgnąć bezpiecznie w każdym trymestrze ciąży po paracetamol. To najbezpieczniejszy lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy. W 2 trymestrze ciąży, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem, możesz zażyć lek, w którego składzie znajduje się ibuprofen.

Warto zaznaczyć, że tego typu substancji czynnej kwasu acetylosalicylowego (aspiryna) nie wolno zażywać w 3 trymestrze ciąży. Jeśli wysoka temperatura wciąż się utrzymuje, możesz zażyć chłodnej kąpieli lub owijać ręcznikami zmoczonymi w zimnej wodzie.

Jak leczyć kaszel i katar podczas grypy w ciąży?

Na kaszel możesz zażywać syrop odpowiedni dla kobiet w ciąży, nazwę

Lek Dymitry Voran Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dymitry Voran jest specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzeczołowe),
- artroskopia i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:

- krótkie terminy oczekiwania na operację (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezjologiczną, która zapewni bezbolesny śród- i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

poda ci lekarz albo farmaceuta. Trzeba go łagodzić, bo nasilony może spowodować skurcze macicy. Z domowych środków na kaszel w ciąży dobry jest syrop przygotowany z cebuli i czosnku. Sprawdzi się również syrop prawoślazowy. Grypa w II trymestrze ciąży i towarzyszący jej uciążliwy kaszel należy koniecznie skonsultować z lekarzem, ponieważ w takim okresie specjalista może zalecić zastosowanie kodeiny. Warto jednak pamiętać, że każdy organizm jest traktowany indywidualnie.

Przy katarze w ciąży najlepiej płukać nos roztworem. Pomocna może być także maść majerankowa, która służy wyłącznie do stosowania zewnętrznego. Należy

wysmarować nią nozdrza oraz przestrzeń pomiędzy ustami i nosem. Dzięki wdychaniu oparów możemy szybciej udrożnić zatkany nos. Warto jednak skonsultować ten zamiar z lekarzem, ponieważ w ciąży niektóre maści i kosmetyki mogą nas uczulać.

Dokończenie na str. 16.

AKADEMIA ESTETYCZNA



Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog

Gabinet z ul. Reja 5 w Radomiu
zmienił nazwę oraz lokalizację

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP

Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej

DARMOWE KONSULTACJE

Radom, Zegara Słonecznego 2/2
czynne: pn.-pt. 10-18 sob. 10-14

505 646 812

ARETÉ.

ZADBAMY O TWOJE STOPY

Gabinet

PODOLOGICZNO-KOSMETYCZNY

- PEDICURE LECZNICZY
- usuwanie MODZELI, ODCISKÓW, NAGNIOTKÓW
- usuwanie KURZAJEK I BRODAWEK WIRUSOWYCH
- terapia WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI
- leczenie GRZYBICY PAZNOKCI
- profilaktyka STOPY CUKRZYCOWEJ
- leczenie TRĄDZIKU

DORADZIMY • POMOŻEMY • WYLECZYMY

Radom, ul. M.C. Skłodowskiej 17A

Tel. 790 402 503



Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)
Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

Grypa w ciąży

Dokończenie ze str. 15.

Przy bólu gardła w ciąży najlepsze
będą płukanki: solankowa lub z naparu
szałwii, wody morskiej lub soli fizjologicz-

nej, a także spreje do nosa z wodą mor-
ską.

W ciąży dozwolone są także inha-
lacje z olejkami eukaliptusowym oraz

sosnowym, a także napary z rozmarynu
i podbiału.

*Powikłania po grypie w ciąży.
Czy grypa w ciąży może zaszkó-
dzić dziecku?*

Grypa na początku ciąży, czy też
w III trymestrze to zawsze zagrożenie dla
dziecka. Jak wskazuje Narodowy Instytut
Zdrowia, w przypadku wystąpienia pierw-
szych objawów grypy należy niezwłocznie
udać się do lekarza. Dostępność określo-
nych leków przeciwwirusowych nie tylko
wspoma leczenie grypy, ale także chroni
pacjentkę i dziecko przed poważnymi
powikłaniami.

Jak wskazuje Centers for Disease
Control and Prevention (CDC), szczegól-
nie szybkie wdrożenie leczenia zaleca się
osobom, u których występuje infekcja
grypowa lub podejrzenie infekcji grypo-
wej i które są narażone na wysokie ryzyko
poważnych powikłań grypy. Do takiej
grupy zaliczamy m.in. pacjentki z astmą,
cukrzycą (w tym cukrzycą ciążową) lub
chorobami serca. Wykazano, że wczesne
leczenie grypy u hospitalizowanych kobiet
w ciąży skraca czas pobytu w szpitalu.

Gorączka spowodowana infekcją gry-
pową lub innymi infekcjami we wczesnym
okresie ciąży może być związana z wadami
wrodzonymi u dziecka. Jak wskazuje grupa
międzynarodowych naukowców, powikła-
nia po grypie w ciąży mogą przybrać róż-
norodny charakter. Źle leczona, niedole-
czona lub zbagatelizowana choroba może
mieć natychmiastowe i długoterminowe
konsekwencje dla matki i płodu.

Specjaliści wymieniają takie powi-



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów**

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044 www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. **Igal Mor**
Urolog – dr **Tomasz Kupski**
Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – prof. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi**
Neurolog – dr **Tomasz Hernik**
Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog – dr **Krystyna Budzynowska**
Nefrolog, Internista – dr **Łukasz Skórka**
Kardiolog, Internista – dr **Piotr Panin**
Kardiolog, Internista – dr **Konrad Pajęzowski**
Kardiolog, Internista – dr **Eliza Słodka**
Psychiatra – dr **Jan Kopacz**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**
Ortopeda – dr **Marcin Kuśmierz**
Chirurg Naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdza i płuc
/płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego.

Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna
po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

Cena wyżej wymienionego Kompletu Diagnostycznego 400 zł, czas trwania ok 40 min.

POZOSTAŁE BADANIA: BADANIA WYSIŁKOWE, USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER
NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

lek. med. Marcin Kuśmierz
Specjalista Ortopeda, Traumatolog

Zajmuje się profilaktyką i leczeniem wad rozwojowych i nabytych
układu ruchu, wad postawy, uszkodzeń stawów, mięśni, nerwów
oraz diagnostyką, leczeniem i rehabilitacją problemów osób,
które dotknęły urazy, patologie i schorzenia w obrębie układu ruchu.

Zapisy: **Poradnia Specjalistyczna**
MÓJ LEKARZ Radom, ul. Skrajna 113

Lekarz Wykonuje:
badania USG,
ostrzykiwanie,
blokady.
Nowatorskie metody
leczenia stawów

tel.
694 88 00 44

AG/0662

**GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY**

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU**PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00**

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

Ilek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

Ilek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl



kłania po grypie w ciąży jak:

- zespół ostrej niewydolności krążeniowo-oddechowej u matki, który prowadzi do powikłań okołoporodowych;
- wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostu (IUGR);
- wady wrodzone takie jak: rozszczep wargi, rozszczep podniebienia, wady cewy nerwowej i wrodzone wady serca.

Ponadto odnotowano zwiększone ryzyko długoterminowych zaburzeń neurologicznych, w tym schizofrenii u potomstwa.

Jak uchronić się przed grypą w ciąży?

Jeśli zastanawiamy się, jak uchronić się przed grypą w ciąży, to przede wszystkim należy skupić się na dostępnych szczepionkach. Amerykańskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem
BTL EMSELLA
Bez konieczności zdejmowania odzieży.
GABINET GINEKOLOGICZNY

Ilek. Maria Kowalczevska-Bogucka

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ **605 589 761**

Ilek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ **605 608 944**

www.ginradom.pl

Radom
ul. Zbrowskiego 66



CENTRUM MEDYCyny KOBIEt

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ **604 792 766**

Ilek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

rekomenduje kobietom w ciąży w celu ochrony matki, rozwijającego się płodu i nowo narodzonego niemowlęcia przyjęcie szczepionki przeciwko grypie.

Jak informuje Narodowy Instytut Zdrowia, badanie z 2018 roku wykazało, że zaszczepienie się przeciwko grypie zmniejszyło ryzyko hospitalizacji z powodu grypy wśród ciężarnych kobiet średnio o 40 procent.

Kobiety w ciąży, które otrzymują szczepionkę przeciw grypie, pomagają również chronić swoje dzieci przed chorobami grypowymi przez pierwsze kilka miesięcy po urodzeniu, kiedy są one zbyt małe, aby się zaszczepić.

Główny Inspektorat Sanitarny także zaznacza, że ciąża nie jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do szczepień. Co więcej, po podaniu preparatu zwiększa się stężenie przeciwciał matki, które z kolei są przekazywane dziecku. Wystarczy, że zgłosimy lekarzowi chęć przyjęcia dawki szczepienia, a otrzymamy ją zupełnie bezpłatnie.

Oprócz zaszczepienia się przeciwko grypie kobiety w ciąży powinny podejmować te same codzienne działania profilaktyczne, które zaleca się wszystkim, czyli: zakrywanie ust podczas kaszlu, częste mycie rąk, unikanie osób chorych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Pracowania Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

- **bezpłatne badanie słuchu**
- **konsultacje lekarza laryngologa**
- **baterie**
- **akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: **666 128 195, 566 566 001**

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE

BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU

PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe

BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ

REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39

GABINET LARYNGOLOGICZNY

MAŁGORZATA
MIKULSKA

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. **48 331 20 19**
tel. dom. 660 426 797

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

*specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog*

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- laserowe usuwanie znamion
- usuwanie zmian skórnych,
- kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:

Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30

Lek. **Piotr E. Janik**

SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE
— JANIK —

www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com



Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.

W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniej doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRIE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka, liposukcja Vaser Lipo HD,
- operacje twarzy: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawiania małżowin usznych.

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów (Przeszczep włosów metodą F.U.E.).

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej

(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2).

Chirurgiczne usuwanie znamion

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

[ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik) [ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

Niegrzeczne czy nieszczęśliwe? Nietypowe objawy depresji u dzieci

Depresja to choroba, która w równym stopniu dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. W przypadku młodych pacjentów ma ona jednak zupełnie inny przebieg i często daje objawy, które nie zawsze są kojarzone z depresją. Co może o niej świadczyć? Jakie sygnały powinny zaniepokoić rodzica i skłonić go do poszukania fachowej pomocy?

Ile dzieci i młodzieży choruje na depresję?

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że liczba młodych osób z zaburzeniami lękowymi oraz depresją – na przestrzeni kilku ostatnich lat – wzrosła o 120 proc. Natomiast raport UNICEF (Keeley i in. 2021) dotyczący dobrostanu dzieci i młodzieży podaje, że ponad 13 proc. nastolatków w wieku od 10 do 19 lat ma zdiagnozowane zaburzenia psychiczne.

To blisko 86 milionów młodych ludzi między 15. a 19. rokiem życia i 80 milionów w wieku 10-14 lat na całym świecie.

Objawy depresji u dzieci mogą być mylące

Kiedy myślimy o depresji, to do głowy najczęściej przychodzą nam takie objawy jak smutek, który nie mija, zmęczenie, brak siły. Choć u dorosłych może się ona właśnie tak manifestować, to w przypadku małych dzieci wygląda zupełnie inaczej i może nasuwać skojarzenia z ADHD.

– Dzieci z depresją są bardzo niespokojne, ciągle szukają sobie nowego zajęcia. Nie mogą się skoncentrować, nie potrafią usiedzieć w miejscu, kiedy zaczynają się czymś bawić, to po chwili z tego rezygnują i sięgają po coś nowego.

Ciąg dalszy na str. 20.

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

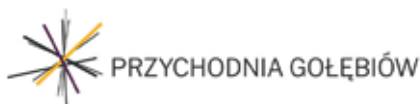
Wtorki:

Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Wizyty prywatne
na telefon nr: 502 439 242

- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatnie
w oparciu o umowę
z NFZ**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



**48 360 74 52,
600 766 982**

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

**511 511 234
48 386 95 00**

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiał

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

Papież jezuita



„Bycie blisko ofiar nie jest pojęciem abstrakcyjnym, ale częścią misji Kościoła” – powiedział papież Franciszek, spotykając się w marcu z Papieską Komisją ds. Ochrony Małoletnich.

„W naszej kościelnej posłudze ochrony bliskość z ofiarami nadużyć nie jest abstrakcyjnym pojęciem: to bardzo konkretna

rzeczywistość, na którą składa się słuchanie, interwiniowanie, zapobieganie, pomaganie. Wszyscy otrzymaliśmy wezwanie – zwłaszcza władze kościelne – do bezpośredniego poznania skutków nadużyć i do tego, by dać się wstrząsnąć cierpieniem ofiar, wsłuchując się bezpośrednio w ich głos i praktykując tę bliskość, która poprzez konkretne wybory podnosi je na duchu, pomaga im oraz przygotowuje inną przyszłość dla wszystkich”.

„Wasze uwagi – mówił papież – pozwolą nam podążać we właściwym kierunku, tak aby Kościół nadal angażował się ze wszystkich sił w zapobieganie nadużyciom, w ich stanowcze potępienie, we współczującą uwagę poświęconą ofiarom i w stałe zobowiązanie do bycia miejscem gościnnym i bezpiecznym”.

Papież nie tylko mówi, ale także konkretnie działa. Pod koniec marca wydał ze stanu duchownego belgijskiego biskupa Rogera Vangheluwe. Był już biskup i ksiądz przyjął do wiadomości decyzję papieża 20 marca i poprosił jedynie o pozwolenie na życie w miejscu odosobnienia, „bez kontaktu ze światem zewnętrznym, aby poświęcić się modlitwie i pokucie”. Belgijscy biskupi ponownie wyrazili swój wielki szacunek dla ofiar, podkreślając ich odwagę i siłę w oskarżeniu napastnika, i mają nadzieję, że wydalenie byłego hierarchy ze stanu duchownego pomoże ofiarom odbudować swoje życie po nadużyciach, które naznaczyły ich i ich bliskich na całe życie. Zgodnie z belgijskim prawem karnym, przestępstwa, o które oskarżony jest Vangheluwe, uległy przedawnieniu, zaś wydalenie ze stanu duchownego jest najwyższą karą przewidzianą dla duchownych przez prawo kanoniczne.

Takie decyzje zapadają także na terenie Rzeczypospolitej. Biskup świdnicki poinformował w niedzielę 3 marca wiernych dwóch parafii diecezji świdnickiej – gdzie posługiwał obecnie już były ksiądz – o ostatecznej decyzji papieża Franciszka dotyczącej ich byłego proboszcza, który został wydalony z kapłaństwa. Wcześniej biskup osobiście poinformował o decyzji Osoby Skrzywdzone, przekazując im słowa przeprosin, wstydu i wsparcia. Leszek S. obecnie odbywa karę pozbawienia wolności.

Zakończone właśnie postępowanie kanoniczne przedłużyło się ze względu na dwuletnie zawieszenie w okresie prokuratorskiego śledztwa – wszczętego na skutek zawiadomienia złożonego przez diecezję. Zawieszenie miało miejsce także podczas procesu karnego. Miał także na to wpływ znacznie utrudniony dostęp do osadzonego w zakładzie karnym, któremu trzeba było umożliwić obronę. Komunikat – jak zaznaczono – wydano ze względu na potrzebę prawdy i oczyszczenia w Kościele.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
pn., wt., śr., czw. od godz. 15 lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Niegrzeczne czy nieszcześliwe? Nietypowe objawy depresji u dzieci

Ciąg dalszy str. 18.

Wiele rzeczy je denerwuje, często wpadają w złość, reagują agresją. Są też bardzo poważne, bardzo rzadko się uśmiechają i nie potrafią się z niczego ucieszyć. Takie objawy powinny być dla rodzica sygnałem alarmowym – powiedziała dr Agata Misera, lekarz medycyny, psychiatra dziecięcy.

U nastolatków objawy też nie zawsze są jednoznaczne. – Wyobraźmy sobie

nastolatka, który cały dzień leży w łóżku i np. ogląda seriale. Choć dla rodzica jest to niepokojący widok, to dziecko może się czuć świetnie w tym stanie. Może być rozanielone, zachwycone, że nic nie musi robić. Jednak ta sytuacja ma też drugie oblicze. Zdarza się, że taki młody człowiek spędza cały dzień pod kołdrą nie dlatego, że tak mu się podoba, tylko że nie ma siły na nic innego. W jego głowie kłębią się myśli, np. że jest beznadziejny, że zawodzi, że rodzice będą z niego niezadowoleni. Tym samym kluczowe będą emocje, które towarzyszą dziecku – wyjaśniła.

Za depresją będzie przemawiała również zmiana w zachowaniu nastolatka. Gdy dziecko staje się wycofane, unika kontaktów z rówieśnikami, a najprostsze, codzienne czynności stają się przeszkodą nie do pokonania – konieczna jest interwencja.

Depresja u dziecka – gdzie szukać pomocy?

Specjalistka jest zdania, że wielu rodziców – nawet jeśli nie potrafi nazwać tego, co dolega ich dziecku – intuicyjnie wyczuwa, że dzieje się coś złego i zazwyczaj

ich obawy są słuszne. Gdzie powinni szukać pomocy? Otóż wcale nie muszą od razu iść do psychologa czy psychiatry.

W pierwszej kolejności warto wybrać się z dzieckiem do pediatry. – Lekarz ten zazwyczaj od wielu lat prowadzi małego/młodego pacjenta. Doskonale go zna, wie, z jakimi trudnościami się zmagają i podpowie, co należy robić dalej – tłumaczyła dr Agata Misera. Warto także spotkać się z psychologiem szkolnym czy nauczycielami. Zebrać coś na wzór wywiadu, dowiedzieć się czy zmiana w zachowaniu dziecka dostrzegalna jest także poza domem.

– Ważne jest, żeby z chorobami psychicznymi postępować podobnie jak z chorobami fizycznymi. Jeżeli dziecko boli brzuch, to mamy na to całą apteczkę: ziółka, termofor, ciepła kąpiel, odpowiednia dieta. Kiedy to nie działa i ból się nasila, nie zastanawiamy się, tylko idziemy z dzieckiem do lekarza. Oczywiście są rodzice, którzy od razu szukają pomocy specjalisty i są tacy, którzy zgłaszają się za późno. Na szczęście jednak większość potrafi wyczuć właściwy moment. Identyfikacja jest w przypadku chorób psychicznych. Co cie-

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. **Agnieszka Iwanowska**
specjalista
dermatolog-wenerolog

Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 789-258-745

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 13.30 - 16
piątek 11 - 15

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

ZAPRASZAMY tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
RADOM, ul. Wjazdowa 4 www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA:
- logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

www.ort-med.eu ort_med@wp.pl



OrtMedRadom

ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom ☎ +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec ☎ +48 608 586 320

kawę, czasem rodzice zupełnie nie zdają sobie sprawy, że oni już wypróbowali całą „domową apteczkę”. Podczas rozmowy z nimi wychodzi, że już rozmawiali ze szkołą, rozmawiali z dzieckiem, próbowali poprawić jego nastrój itd. To już jest bardzo dużo – dodała dr Agata Misera.

Podstawą leczenia depresji u dzieci i młodzieży jest psychoterapia. Im młodsze jest dziecko, tym bardziej w terapię powinno zaangażować się najbliższe otoczenie pacjenta, tj. rodzice oraz szkoła. W sytuacji, gdy spotkania z psychoterapeutą nie dają efektów, konieczne może być wprowadzenie leczenia farmakologicznego. Gdy sytuacja jest bardzo poważna,

stan dziecka nie ulega zmianie lub się pogarsza – konieczna może być hospitalizacja.

Dlaczego dzieci chorują na depresję?

U dzieci czy młodzieży depresja niezwykle rzadko pojawia się bez wyraźnego powodu. Zazwyczaj u jej źródła leży jakieś bardzo trudne dla dziecka wydarzenie, trudna sytuacja rodzina lub poczucie, że nie ma wokół siebie nikogo bliskiego, kto okazałby mu zrozumienie czy wsparcie.

Na tym jednak nie koniec. Nie bez znaczenia są uwarunkowania genetyczne.

Dokończenie na str. 22.

mgr Michał Gwara



Fizjoterapeuta

ORTO-LIVE
— JANIK —www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A



ortolive.janik



ortolive

AG/0595

SALON
MEDYCZNY
ARMED-ORT

Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego

Wykonywanie wkładek ortopedycznych

Bezpłatne badania podoskopowe wykonywane przez

inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki

Fachowy personel

PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

Niegrzeczne czy nieszczęśliwe?

Nietypowe objawy depresji u dzieci

Dokończenie ze str. 21.

Dziecko, którego rodzice doświadczali kryzysu psychicznego, jest bardziej narażone na rozwój choroby. Źródłem problemu jest również postęp cywilizacyjny, przebudzanie i to, że od dzieci (i dorosłych) wymaga się coraz więcej.

– Mamy być najlepsi w szkole, fantastyczni w domu. Musimy mieć czas posprzątać, pobawić się z dzieckiem i jeszcze zrobić coś dla siebie. Choć często mamy takie standardy zapisane w głowie, to nasze mózgi są zupełnie do tego nieprzystoso-

wane. Bodźców, które do nas docierają, jest za dużo i z roku na rok jest ich jeszcze więcej, a my nie jesteśmy do tego przystosowani – stwierdziła dr Agata Misera.

Niezwykle ważnym czynnikiem jest również stres. Mimo że pobudza nas do działania, to jeśli jest go za dużo, a my nie potrafimy sobie z nim poradzić, mogą pojawić się problemy ze zdrowiem, również tym psychicznym. Permanentne napięcie zaburza skład naszej mikrobioty jelitowej. To m.in. dzięki tym mikroorganizmom możliwe jest utrzymanie równowagi w organi-

zmie oraz prawidłowe działanie poszczególnych narządów.

Między jelitami a mózgiem istnieje cały szereg różnych połączeń biochemicznych. Aż 90 proc. informacji, które przepływają na linii jelita – mózg płynie właśnie z układu pokarmowego. Jeśli skład mikrobioty jelitowej jest zaburzony i pojawia się tam więcej bakterii prozapalnych niż tzw. dobrych, to jelita wysyłają taką informację do mózgu. Ten, aby zwalczyć stan zapalny, zaczyna wydelać jeszcze więcej kortyzolu, czyli hormonu stresu. Ta dysbioza – w połączeniu z innymi czynnikami – może aktywować problemy i zaburzenia psychiczne.

Należy podkreślić, że naszą mikrobiotę niszczy nie tylko stres, ale i niezdrowa dieta, bogata w produkty wysokoprzetworzone, a uboga w warzywa, owoce i pełnowartościowe produkty. Warto dodać, że wiedza o tej silnej zależności między jelitami a mózgiem pozwoliła opracować tzw. psychobiotyki, czyli preparaty zawierające przebadane i specjalnie wyselekcjonowane szczepy bakterii. Pomagają one nie tylko przywrócić równowagę mikrobioty jelitowej, ale także przyczyniają się do poprawy zdrowia psychicznego.

Decydując się na psychobiotykoterapię, należy zwrócić uwagę na dobrze przebadane szczepy. Na przykład *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52 oraz *Bifidobacterium longum* Rosell®-175 to szczepy, które obniżają poziom kortyzolu we krwi, stabilizują nastrój i łagodzą dolegliwości żołądkowo-jelitowe będące zmartwieniem zestresowanych ludzi. Psychobiotyki sprzedawane są bez recepty i mają szczególne zastosowanie u dzieci i młodzieży. Psychobiotyki działają wielokierunkowo, mając pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Dlatego też stanowią one ważne uzupełnienie klasycznej psychoterapii, a także leczenia psychofarmakologicznego.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.**

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWAŁIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..) Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

lek. med. Piotr Słyk

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

**USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

**Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom. 603 208 589**

Dobry Pasterz

Od uroczystej Wigilii Paschalnej trwa w Kościele okres wielkanocny. W naszych świątyniach przypomina nam o tym zapalona świeca paschalna, figura zmartwychwstałego Chrystusa i czerwona stuła zawieszona na krzyżu. Śpiew pieśni wielkanocnych i radosne Alleluja zaświadcza o tej najważniejszej prawdzie chrześcijańskiej wiary: Chrystus zwyciężył śmierć, grzech i szatana.

W tym czasie słyszymy podczas liturgii słowa na Mszy św. świadectwo pierwotnego Kościoła, który rozwija się i zatacza coraz szersze kręgi geograficzne. Ewangelie okresu wielkanocnego to tzw. chrystofanie, czyli ukazywanie się zmartwychwstałego Pana swoim uczniom. W połowie okresu zmartwychwstania Kościół przeżywa niedzielę Dobrego Pasterza. Jest to zawsze IV niedziela po Wielkanocy, w tym roku wypada 21 kwietnia. Dobry Pasterz to jedno

z najstarszych przedstawień Chrystusa. W katakumbach rzymskich zachował się wizerunek przedstawiający Zbawiciela, który nas może trochę zaskoczyć. Pan Jezus nie nosi brody jak zwykliśmy widzieć na współczesnych obrazach. Jednak nie ma wątpliwości, że to Dobry Pasterz. Symbolika chrześcijańska upewnia nas, że tak właśnie starożytni mieszkańcy Wiecznego Miasta wyobrażali sobie Chrystusa Pana.

Jednak dla nas, ludzi żyjących współcześnie, obraz pasterza staje się coraz bardziej obcy i niezrozumiały. Rzadko przecież widzimy pasterza ze stadem. Może kiedyś będąc na wczasach w górach, udało nam się zobaczyć górala, który wyprowadzał stado owiec na halę. Dlatego pewnie nie często dostrzegamy bogactwo symboliki zawartej w tym obrazie. Gdy Chrystus wypowiadał te słowa do swych słuchaczy, były one jasne, zrozumiałe, bowiem są one zaczerpnięte z codzienności, z którą każdy się wówczas spotykał. Jeszcze dziś w Ziemi Świętej na rozgrzanych wzgórzach pustyni judzkiej



można spotkać pasterzy prowadzących swe stada, którzy spędzają wśród swej trzody całe życie. Dzielią oni ze swymi owcami pragnienie, trud pokonywania drogi, żar rozpalonego słońca, nocne chłody.

Co słowa usłyszane z Ewangelii oznaczają dla nas wierzących? My wszyscy jesteśmy jedną owczarnią. Pasterzem jest Chrystus, który jest z nami cały czas, nie opuszcza nas i broni nas przed zakusami wilka, czyli diabła. „Przyszedłem po to, aby owce miały życie” – tłumaczy Jezus uczniom. Chrystus prowadzi swoje owce, czyli swoich uczniów do zbawienia i ochrania je przed niebezpieczeństwami. Dobry Pasterz jest nie tylko tym, który pasie, lecz sam staje się dla owieczek prawdziwym chlebem. Dobry Pasterz nie ogranicza się do starania o owce na ziemskim pastwisku, ale prowadzi je do dóbr „na ziemi żyjących”, do królestwa niebieskiego. On chce dla nas dobra wiecznego.

W Ewangelii porównuje Pan Jezus siebie samego także do bramy. Mówi, że jest bramą owiec: „Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Ja jestem bramą owiec!”. W górach judzkich znajduje się wiele grot, wnęk, i na noc pasterze zapędzali swe owce właśnie do takich grot. Sam pasterz kładł się u wylotu, u wejścia do groty: stawał się żywą bramą. Wówczas owce były bezpieczne, choć pasterz narażał się na niebezpieczeństwa nocy: na atak drapieżnika, napad złodziejski czy na chorobę wskutek nocnych chłodów. Czyli pasterz był gotów cierpieć dla owiec. Pan Jezus podkreśla bardzo wyraźnie, że jest On jedyną bramą owiec. Wszystko to stało się rzeczywistością, kiedy Chrystus umarł na krzyżu i zmartwychwstał w blasku poranka wielkanocnego. Tylko ofiara Niewinnego Baranka, Jezusa Chrystusa, otwiera nam na oścież bramę zbawienia wiecznego i Dom Ojca.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, 10³⁰ - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰, dni powszednie pon. - pt. - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰ - 11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

KOLPORTAŻ
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
SWPZZPOZ Krychnowice
SPZOZ w Kozienicach
Przychodnie Lekarskie
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Tak mało trzeba,
by podarować
UŚMIECH



PRZEKAŻ NAM **1,5%**
SWOJEGO PODATKU

KRS: 0000 **150 776**



Radomskie
Centrum Onkologii
Im Bohaterów Radomskiego Czerwca 70'

NFZ

Q/0644

Ośrodek Kompetencji Raka Jelita Grubego

Radomskie Centrum Onkologii podpisało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie kompleksowej opieki onkologicznej nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego stając się Ośrodkiem Kompetencji Raka Jelita Grubego.

→ Posiada wybitnych Specjalistów

chirurgów - onkologów, radioterapeutów, chemioterapeutów, psychoonkologów, dietetyków i fizjoterapeutów

→ Spełnia najwyższe standardy

→ Zapewnia krótkie terminy od diagnozy do leczenia

Pacjentów diagnozowanych w kierunku nowotworu jelita grubego, zainteresowanych uzyskaniem szczegółowych informacji zapraszamy do kontaktu bezpośredniego lub telefonicznego pod numerem:

48 377 90 20

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

www.onkologiaradom.pl



Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

AD/0214

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007