07/2024 (nr 344)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Tryb wakacyjny włączony

Czas wakacji, miesiące lipiec i sierpień mają od lat swój stały rytm. Sezon urlopowy i związana z tym nieobecność pracowników w firmach są powodem różnych zawirowań i zmian. Okres ten wymaga odpowiedniego przygotowania i zaplanowania pewnych działań, tak by każdy z nas mógł skorzystać z tego wakacyjnego czasu. Wykorzystując doświadczenia minionych lat, układamy wszystko co jest do ułożenia, zarówno w naszym życiu osobistym jak i zawodowym. Ale przecież wiadomo, że i tak zawsze coś nas zaskoczy i nieplanowanego się wydarzy. W każdej sytuacji najważniejsza jest jednak wzajemna życzliwość, zrozumienie i dążenie do wypełnienia wspólnie ustalonych planów. Naturalnie nie wszystko co zaplanowane da się zrealizować, ale warto dążyć do wyznaczonych celów.

Naszym głównym wakacyjnym celem jest natomiast odpoczynek. Warto zmienić nasze otoczenie, zobaczyć coś nowego i znaleźć czas, aby pobyć samemu ze sobą. W dzisiejszym pędzącym świecie wydaje się konieczne, zatrzymanie się na chwilkę refleksji i zadumy, by zobaczyć w jakim miejscu jesteśmy i dokąd zmierzamy. Ważne jest to, aby z tego co już było, wziąć ze sobą to co dobre, a zostawić lub naprawić to, co było nie tak. Tego życzę wszystkim Drogim Czytelnikom i zapraszam do lektury 344. numeru Zdrówka.

ZG

Foto: Walery, Suwalszczyzna

WYBRANE ARTYKUŁY:

Gdzie wyrzucić blistry po lekach i przeterminowany syrop
Czytaj na stronie 3. i 16.

Smartfony to nowy alkohol
Czytaj na stronie 4.

Podróż z małym dzieckiem
Czytaj na stronie 6.

Nowe świadczenie dla niepełnosprawnych
Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – wrotycz pospolity
Czytaj na stronie 13.

Czy studia medyczne przygotowują do rozmów o umieraniu?
Czytaj na stronie 18.

Dermatoskop przyszłości – RCR inwestuje w Sztuczną Inteligencję
Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska
Czytaj na stronie 23.

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, 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
Labquality
www.lab-medic.pl
L/0406

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
F/0331
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
WIDEODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

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*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (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 pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 7
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia - str. 17
Hematologia - str. 2
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4,
Laryngologia – str. 13
Neurologia – str. 14
Okulistyka – str. 9
Onkologia – str. 6, 10, 20, 24
Ortopedia – str. 15,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16,
Psychologia – str. 13
Rehabilitacja – str. 3, 8, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 5

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 5, 6, 8, 17
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16, 20, 13

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 21, 22

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 12, 13

R A D I O L O G I A
- str. 7, 24

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 15

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 19

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

A P T E K I
- str. 3, 12, 24

I N N E
- str. 4, 15, 23, 24

EURO-MED
Grupa Medyczna
z sercem do ludzi

Świadczymy usługi
bezpłatnie w ramach
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

FIZJOTERAPIA DOMOWA

PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNACZNYM
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

Gdzie wyrzucić blistry po lekach? Polacy często popełniają ten błąd

Segregacja śmieci jest prosta kiedy w ręku mamy papier, plastikową butelkę albo szklany słoik. Jednak gdy w grę wchodzą zupełnie inne przedmioty, bywa że nie mamy pojęcia co z nimi zrobić. Tak też jest w przypadku blistrów po lekach. Plastikowe, ale mają aluminium, zatem gdzie je wyrzucać?

Utylizacja leków i ich opakowań wymaga uprzedniej segregacji. Niemniej to dość kłopotliwe, kiedy ostatecznie część leków już zjedliśmy, a część opakowań jest pusta. Otóż przypominamy, że leków nie wolno wyrzucać do kosza, poniżej wyjaśnimy co z nimi zrobić. Jednak co kiedy zostają tylko plastikowe blistry i papierowe opakowania?

Gdzie wyrzucić blistry po tabletkach?

Kiedy skończymy zażywać przepisane leki, a pudełko jest puste, nie raz zastanawiamy się co z nim zrobić, jak segregować takie odpady. Ostatecznie nie raz papierowe opakowanie i ulotkę wrzucamy do pojemnika na papier, a blister po lekach do plastiku. I tu pojawia się problem, bo to często popełniany błąd.

Urząd Miasta Stołecznego Warszawy opublikował informację, z której wynika, że listki po lekach są wykonane z plastiku i aluminium. To z kolei sprawia, że powinno się je wyrzucać do odpadów zmieszanych, czyli czarnych kubłów na śmieci.

Choć wynaleziono technologię, która pozwala oddzielić aluminium od folii, to by takie działanie było możliwe, niezbędne jest posiadanie specjalnej instalacji. A na ten moment jeszcze takowa nie powstała, stąd apel, by nie wrzucać blistrów po lekach do pojemników na plastik.

Co zrobić z przeterminowanymi lekami?

Kolejną ważną kwestią jest utylizacja przeterminowanych leków. Po pierwsze warto co najmniej raz

w roku dokładnie zweryfikować, co znajduje się w naszych domowych zbiorach aptecznych. Spożywanie przeterminowanych leków grozi poważnymi powikłaniami zdrowotnymi.

Po dokonaniu przeglądu może się okazać, że część leków nie nadaje się już do spożycia. Wówczas pod żadnym pozorem nie wolno wyrzucać ich do kosza. W niektórych aptekach, a także w urzędach, przychodniach czy szpitalach znajdują się specjalnie oznaczone pojemniki służące do wyrzucania przeterminowanych leków.

Jeśli dana apteka lub punkt apteczny zechce umieścić u siebie taki pojemnik, wystarczy, że zgłosi ten fakt do urzędu miasta lub gminy, a samorząd zapewni wywóz i utylizację leków zgodnie z ustawą o odpadach.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
T/0074
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. **48 36-26-058**
Wtorek 14^{00}-15^{00}, **Środa** 15^{30}-17^{00}
Tel.dom. **48 385 11 42**
tel.kom.**603 208 589**

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

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/0107
USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie

Smartfony to nowy alkohol

Statystyki pokazują, że młode pokolenie – dzisiejsze nastolatki, młodzi dorośli – piją mniej alkoholu niż starsze pokolenia. Czy to dobry znak w kraju, gdzie pije się już średnio blisko 12 litrów czystego spirytusu na głowę? Otóż można rzec: i tak, i nie. Mniejsze spożycie alkoholu na pewno niesie korzyści dla zdrowia. Problem w tym, że to mniejsze spożycie alkoholu nie oznacza mniejszej liczby uzależnionych – tylko że to już nie alkohol jest nałogiem.

Dokończenie z poprzedniego 343. nr. Zdrówka.

Jak pomóc dziecku uzależnionemu od telefonu

Gdy już zauważymy problem z młodym człowiekiem, co zrobić? Znam dziecko, które w okresie pandemii siedziało przed ekranem, najpierw w szkole, potem kontaktując się z rówieśnikami, potem oglądając Netflixa, którego ochoczo włączali rodzice, żeby mieć spokój i pracować zdalnie. Skończyła się pandemia, okazało się, że dziecko ma problem. W domu powstał koszyczek na telefony dla wszystkich domowników. Szybko okazało się, że dziecko wrzuca tam swój stary telefon bez karty, a tymczasem ukradkiem nadal korzysta z drugiego telefonu i ukradkiem scrolluje. Finalnie dziecko trafiło na terapię. Wiele osób nie wie, gdzie skierować swoje kroki. Mają świadomość, jak i gdzie szukać terapii dla alkoholików, terapii dla narkomanów. A nie umieją nawet nazwać problemu z „telefonozą", nie wiedzą, gdzie szukać terapii dla osób uzależnionych behawioralnie.

Szukamy po prostu terapii dla osób uzależnionych. Nasz mózg działa według pewnego schematu uzależnień. To nie ma znaczenia, czy to jest uzależnienie od substancji psychoaktywnych, czy to jest uzależnienie od czynności. Ale my doświadczamy pewnego rodzaju ulgi tzw. błogostanu. A wszystkie inne objawy są dokładnie takie same! Identyczne! Więc jeżeli szukamy, to szukamy terapeutów uzależnień, którzy są naprawdę dobrze przygotowani i do pracy z małymi dziećmi, i dorosłymi, i z osobami w każdym wieku.

A jak to jest, że jedna osoba będzie sobie scrollować od czasu do czasu tego facebooka i nigdy nic jej nie będzie. A inna osoba się uzależni. Jakie czynniki o tym decydują? Geny? Naśladownictwo? Czy możemy mieć świadomość bycia w grupie większego ryzyka, czy to się może przydarzyć absolutnie każdemu?

Może się zdarzyć każdemu, bo to są czynniki psychologiczne, które są niezależne od nas. Można mieć słabszą gotowość, żeby stawiać granice swoim zachciankom, swojemu sposobowi życia, bo jestem źle przygotowana w rodzinie, żeby stawiać te granice. Znaczenie ma czynnik genetyczny, czynnik społeczny, czynnik rodzinny. Te trzy czynniki są tutaj najważniejsze.

Jeśli mamy w rodzinie osoby uzależnione – od czegokolwiek – to jednak powinniśmy mieć gdzieś z tyłu głowy myśl, że możemy mieć w sobie pierwiastek uzależnionej osoby?

Większą łatwość w szukaniu jakichś uzależnień. Dlatego że wzór, na podstawie którego dzieci uczą się, wzorują się na rodzicach, jeżeli widzą, że rodzic po wypiciu butelki alkoholu, wina, czegokolwiek, jest bardziej tolerancyjny, bardziej śmiały, bardziej wesoły, bardziej radosny – to dlaczego ja mam tego nie

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
K/0070
- **ECHO SERCA**
- **HOLTER EKG** 12 kanałowy
- **HOLTER ciśnieniowy**
- **TESTY WYSIŁKOWE**
- **USG TARCZYCY**
- **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

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

dostać? Też chcę być w takim samym stanie euforycznym, jak jest ta osoba, która mi pokazuje, jak to może być.

Uzależnienia behawioralne pokazują, że ja wypełniam sobie jakąś pustkę, coś jest niezaspokojonego we mnie. Tę dziurę emocjonalną, którą mam zaspokajam sobie uzależnieniem behawioralnym, chociażby tymi kontaktami, tym fonoholizmem, uzależnieniem od internetu. Mam „dziurę" w kontaktach społecznych. Nie mam przyjaciół, nie mam znajomych, nie mam z kim wyjść. To jest ta „dziura". I tę „dziurę" zasypuję znajomymi z internetu i informacjami z internetu.

To znak naszych czasów: w teorii mamy łączność z całym światem, w praktyce mamy mniej niż kiedykolwiek realnych znajomych. Dużo osób z grona moich znajomych, z którymi regularnie spotykaliśmy się, żeby coś zjeść, iść na kawę, basen, wspólne kino – dziś pracują zdalnie i przestali prawie wychodzić z domu. Kogoś gdzieś wyciągnąć, graniczy z cudem. Wiele osób jest stale online, ale nie spotykają się z nikim na żywo. I w efekcie muszę wybrać: albo relacje online, albo wcale.

Tak, żeby utrzymać jakąkolwiek relację, to utrzymuje się tą łatwiejszą. Zamiast prawdziwej relacji, mam tę relację łatwiejszą, zdalną, która daje poczucie „pełności", a tak naprawdę mnie osamotnia i to bardzo mocno. Ale widzę światełko w tunelu: szkoły wróciły do nauczania stacjonarnego, coraz więcej firm wraca do pracy w biurach. Dzieci mają od 1,5 roku realne kontakty społeczne, które przejmują rolę tych kontaktów tylko poprzez media.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Dr Tomasz Kupski
Specjalista urolog, FEBU

Certyfikowany operator chirurgicznego robota da Vinci - operacje wykonywane w Szpitalu Mazovia w Warszawie oraz w Radomskim Centrum Onkologii.

U/0662

Szczególne zainteresowania zawodowe:
- urologia onkologiczna: guzy i torbiele nerek, rak pęcherza moczowego, rak gruczołu krokowego, rak jądra, rak prącia – operacje klasyczne, endoskopowe, laparoskopowe i w asyście robota chirurgicznego
- małoinwazyjne metody leczenia kamicy układu moczowego – w tym również operacje laserowe RIRS
- leczenie zaburzeń erekcji.

Zapisy:
Poradnia Specjalistyczna MÓJ LEKARZ
Radom, ul. Skrajna 113 tel. 694 88 00 44

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
PRZYJMUJE
U/0406
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

UROLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com

Podróż z małym dzieckiem: samochód, samolot, autokar

Na pierwsze w życiu wspólne wakacje z dzieckiem możecie wyjechać już z 3-miesięcznym niemowlakiem. Podróż z niemowlakiem, który ma mniej niż 3 miesiące, lekarze zwykle odradzają. Ta dolna granica wieku wydłuża się o dalsze kilka miesięcy, gdy dziecko urodziło się jako wcześniak albo poważnie chorowało tuż po urodzeniu. W takich przypadkach zgodę na podróż musi wydać pediatra, który na stałe opiekuje się dzieckiem.

Zanim wyruszysz w podróż z niemowlakiem, odwiedź lekarza – również wtedy, gdy dziecko jest zdrowe, choćby po to, by upewnić się, czy nie zaczyna się akurat jakaś infekcja. O czym jeszcze powinnaś wiedzieć, wybierając się w podróż z małym dzieckiem? Pytanie, jakie często zadają na forach internetowych świeżo upieczeni rodzice, brzmi: jak daleko można wyjechać na urlop z niemowlakiem, by za bardzo nie zmęczyć ani dziecka, ani siebie. Odpowiedź zależy od... malucha i jego temperamentu. Jeśli dziecko jest spokojne i dużo śpi w ciągu dnia, prawdopodobnie prześpi większą część podróży i nie będzie sprawiało kłopotu nawet podczas kilkugodzinnej jazdy. Na urlop z malutkimi dziećmi najlepsze są spokojne okolice: Mazury, Kaszuby itp., gdzie powietrze jest czyste i nie ma nadmiaru urlopowiczów spragnionych wakacyjnych rozrywek. Omijajcie hałaśliwe kurorty, gdzie po nocach dudni muzyka, a w dzień trudno dopchać się do plaży. Z niemowlakiem lepiej też nie wyjeżdżać za granicę. Po pierwsze, taka podróż zwykle jest długa i męcząca, po drugie – jeśli żadne z was nie zna płynnie języka kraju, do którego chcielibyście wyjechać, w razie choroby dziecka trudno będzie uzyskać pomoc lekarską, bo nie wszędzie można dogadać się po angielsku.

O jakiej porze dnia wybrać się w podróż z małym dzieckiem?

Niestety, na to pytanie nie ma prostej odpowiedzi. Na pewno warto wybrać się w drogę poza godzinami szczytu – by nie utknąć na kilka godzin w korku. W upały lepiej wybierać chłodniejsze pory dnia – wczesny ranek albo wczesny wieczór. Niektórzy rodzice wolą jechać nocą, gdy dziecko smacznie śpi, a na dworze nie jest gorąco. To jednak kiepski sposób – z policyjnych statystyk wynika, że wtedy zdarza się najwięcej wypadków, bo zmęczeni całodzienną aktywnością kierowcy są słabiej skoncentrowani, a nawet zasypiają za kierownicą.

Fotelik to podstawa

Zgodnie z prawem o ruchu drogowym, maluch musi podróżować w odpowiednim foteliku, dobranym do wzrostu i wagi. Dla najmniejszych dzieci przeznaczone są dwa

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 białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM
Dom Pod Złotym 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.
I/0522

NZOZ CHROBREGC
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)
P/0182
www.nzoz-chrobrego.pl
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.

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0563

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

modele: od 0 do 9 kg i od 0 do 13 kg. Niemowlak w foteliku powinien podróżować tyłem do kierunku jazdy. Fotelik trzeba przymocować pasami na tyle stabilnie, by nie poruszał się ani na boki, ani do przodu czy do tyłu. Gdy dziecko będzie podróżowało na przednim siedzeniu, przed zamontowaniem fotelika wyłącz poduszkę powietrzną – jeśli nie możesz jej odłączyć, dziecko musi jechać z tyłu. Pamiętaj, w foteliku dziecko musi być zapięte pasami!

Podróż z małym dzieckiem samochodem

Jeśli jedziecie samochodem, zabierz ze sobą wszystko, co będzie niezbędne w podróży:

- osłonki przeciwsłoneczne na szyby;
- akcesoria do przewijania; niezbędne będą pieluszki na zmianę, wilgotne chusteczki do oczyszczenia pupy, krem przeciw odparzeniom, woreczki na zużyte pieluszki, podróżny przewijak albo pieluszka tetrowa;
- zapas chusteczek higienicznych;
- akcesoria do karmienia, jeśli nie karmisz piersią; zabierz: kilka wysterylizowanych butelek i smoczków, butelkę przegotowanej wody i proszek do przygotowania mieszanki, podgrzewacz samochodowy, czystą wodę do przepłukania butelek po karmieniu, ściereczki do wytarcia butelek;
- picie dla dziecka (jeśli nie karmisz piersią);
- ubranko na zmianę;
- zabawki; jeśli będziecie mieć szczęście, maluch prześpi całą drogę, ale warto zaopatrzyć się w zapas grzechotek, które umilą mu podróż; dla najmłodszych dzieci przydatne są specjalne łuki z zabawkami, które można przymocować do fotelika (przed zakupem upewnij się, czy da się je przyczepić do waszego fotelika), albo niewielkie grające maty, które można przymocować do oparcia przedniego fotela w samochodzie – gdy maluch uderza je nóżkami, mata świeci i wydaje różne dźwięki.

Uwaga! Nigdy nie zostawiaj śpiącego dziecka w samochodzie na parkingu – nawet jeśli wychodzisz „tylko na chwilę" do przydrożnego baru po hamburgera.

Jeśli podczas jazdy w samochodzie jest bardzo gorąco, rozbierz dziecko – może być tylko w pieluszce i kaftaniku albo w body. Możesz chłodzić malucha wiatraczkiem na baterie (są w sklepach z zabawkami). Nie otwieraj okien na przestrzał (to

Dokończenie na str. 8.

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.

F/0071

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

REHABILITACJA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA PIELĘGNIARSTWO REHAILITACJA
www.zdrowko.com

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA
- Osteopatia
- PNF
- Masaż tkanek głębokich
- Elektroterapia:
  Tens, Nemec, Kotz
- Ultradźwięki
- Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA
R/0286
TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBICKA 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
P/0536

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska
opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi
P/0224
PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

Podróż z małym dzieckiem: samochód, samolot, autokar

Dokończenie ze str. 7.

pewny sposób na zapalenie ucha u dziecka), a jeśli masz w samochodzie klimatyzację, nastaw ją na lekkie chłodzenie – zbyt duża różnica temperatury sprawi, że dziecko nabawi się kataru.

Podróż z małym dzieckiem autokarem.

Pasażer do 4. roku życia w większości przypadków nie potrzebuje w autokarze własnego biletu, jeśli nie korzysta z oddzielnego miejsca. Ale autokar to najmniej komfortowy środek lokomocji dla rodziców z dziećmi. Podczas podróży autokarem trudno nakarmić czy przewinąć malucha. Poza tym w upalne dni w zwykłych autokarach jest gorąco i duszno, zaś w autokarach z klimatyzacją – zbyt zimno dla niemowlaka.

Zgodnie z prawem w autobusie nie ma obowiązku przewożenia dziecka w foteliku i pasach. Jednak przepisy te nie gwarantują bezpieczeństwa dziecka. Nawet podczas gwałtownego hamowania może ono nam się wysunąć z rąk, nie mówiąc już o kolizji. Na naszych drogach jest coraz więcej nowych autobusów wyposażonych w pasy bezpieczeństwa. Niestety, są to pasy dwupunktowe (a nie trzypunktowe) i nie gwarantują właściwego montażu fotelika.

Jeśli musisz jechać autokarem, upewnij się, o jakiej godzinie podróżuje nim najmniej osób, albo wykup dodatkowe miejsce, na którym ustawisz fotelik z dzieckiem. Bagaż wraz z wózkiem trzeba schować do luku bagażowego. Do autokaru zabierz bagaż podręczny z rzeczami niezbędnymi do karmienia i przewijania malca. Pamiętaj, by wziąć dla dziecka coś do przykrycia (pieluszkę tetrową albo cienki kocyk), a jeśli nie karmisz piersią, również butelkę z piciem. Bardzo przydaje się też mały wiatraczek na baterie, którym możesz chłodzić dziecko, gdy czujesz, że jest mu zbyt ciepło (w dłuższą podróż koniecznie weź zapasowe baterie).

Podróż z małym dzieckiem pociągiem

Jazda pociągiem z małym dzieckiem bywa uciążliwa tylko podczas wsiadania i wysiadania, kiedy trzeba

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

NFZ
i odpłatnie
R/0397
telefony: stacjonarny 48 66 01 001,
komórkowy 601 485 952, 608 511 928

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
AG/0092
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

- 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

szybko poradzić sobie z wózkiem i bagażami. Sama podróż jest komfortowa, bo w przedziale, jeśli jedziecie poza godzinami szczytu, można rozstawić wózek czy swobodnie przewinąć dziecko. Zanim kupisz bilet, upewnij się, że w pociągu jest przedział dla mamy z dzieckiem (i w której części składu się znajduje). Jeśli nie ma takiego przedziału, pamiętaj, że dzieci do 4. roku życia jeżdżą za darmo, ale tylko drugą klasą. W wagonach drugiej klasy jest jednak ciasno, dlatego czasem lepiej zapłacić za dodatkowy bilet i zająć dwa miejsca. Nie oszczędzaj także, wybierając rodzaj pociągu. Lepszy jest ekspres zamiast tańszego pospiesznego: na miejsce dotrzecie szybciej, a więc i wy, i dziecko mniej się zmęczycie. W dalszą drogę (np. z Warszawy do Rzeszowa czy Świnoujścia) dobrze jest podróżować nocą, pociągiem z kuszetką.

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 oczodole
- 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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary 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
O/0658

Podróż z małym dzieckiem samolotem

Z reguły dzieci do 2. roku życia, jeśli nie zajmują osobnego miejsca, nie płacą za bilet więcej niż 10 proc. jego wartości. Zanim jednak kupisz bilet, upewnij się, jakie warunki oferuje dany przewoźnik, spytaj też o promocje i dowiedz się, czy na pokład możesz wnieść wózek (większość linii lotniczych pozwala wnieść do samolotu złożony wózek albo fotelik samochodowy tylko wtedy, gdy jest wolne miejsce – jeśli nie ma, są one przewożone bezpłatnie w luku bagażowym). Zapytaj również, czy dziecko ma prawo do własnego bagażu (i ile maksymalnie może on ważyć). Do samolotu zabierz akcesoria do przewijania i karmienia. Jeśli nie karmisz piersią, upewnij się, czy na pokład możesz wnieść wodę i mleko w proszku do przygotowania mieszanki dla dziecka, i czy muszą być w opakowaniach zamkniętych fabrycznie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki 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

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- *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
O/0303

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

OKULISTYKA www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com

J/0408
ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta
ul. Kozienicka 68 Gołębiów
Wejście z boku
tel: 506 984 208

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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

Nowe świadczenie dla osób niepełnosprawnych

Świadczenie wspierające to nowy rodzaj pomocy materialnej skierowanej do osób niepełnosprawnych. Wiceminister resortu Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Łukasz Krasoń poinformował o dużym zainteresowaniu. A my nieco bliżej przyglądamy się całej sprawie.

Jak wskazuje Polska Agencja Prasowa, od początku roku zainteresowanie świadczeniem wspierającym jest bardzo duże. Trudno się temu dziwić, w końcu zainteresowanie finansowym wsparciem, zwłaszcza kiedy w grę wchodzi choroba czy niepełnosprawność, jest czymś naturalnym. Jak wskazuje Krasoń, na ten moment wnioski złożyło ponad 280 tys. osób. Ile pieniędzy można otrzymać oraz czy ktoś już cieszy się z pierwszych wypłat? Sprawdzamy szczegóły.

Kto otrzyma świadczenie wspierające? Niepełne informacje

PAP opublikowała rozmowę z Łukaszem Krasoniem, pełnomocnikiem rządu ds. osób niepełnosprawnych. Wiceminister zaznaczył, że dynamika składanych wniosków o przyznanie świadczenia wspierającego nieustannie rośnie.

– Jeśli chodzi o tempo tzw. skalowania, czyli badania poziomu potrzeby danej osoby, jest dużo lepiej – wyjaśnia Krasoń.

A zatem wiemy, że coraz sprawniej oceniane są potrzeby niepełnosprawnych, a uprawnionych do przeprowadzenia tych działań jest 1741 specjalistów. Na terenie całego kraju bada się tygodniowo nawet 5 tysięcy osób. A wnioski o przyznanie świadczenia złożyło już ponad 280 tys. ludzi.

Brzmi optymistycznie, niemniej to nadal są dane dotyczące zainteresowania, potrzeb, a nie tego ilu z tych ludzi docelowo otrzymało lub otrzyma pieniądze. Dlatego skierowaliśmy prośbę do resortu o podanie bardziej szczegółowych danych.

Mamy nadzieję, że dzięki temu uda się nam ustalić liczbę osób niepełnosprawnych, którym od początku roku przyznano świadczenie wspierające oraz o sumę wypłaconych środków z tego tytułu. Po otrzymaniu odpowiedzi opublikujemy ją na naszym portalu.

Wniosek o świadczenie wspierające. Ile można otrzymać?

W związku z tym, że wysokość świadczenia wspierającego jest w dużej mierze zależna od wartości renty socjal-

GIERACH STOMATOLOGIA
lek. dent. Piotr Gierach
LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH
SZYNOTERAPIA
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA
J/0494
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/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
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

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
J/0295

IMPLANT DENTIST
ul. Zakręt 6, Radom
tel. 607 576 849
J/0240
dr Grzegorz Romaszkiewicz
spec. chirurgii szczękowo- twarzowej
od 25 lat zajmuje sie implantologią
autor publikacji i wystąpień
na konferencjach implantologicznych
w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące
z implantologii dla lekarzy.
dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji
W latach 1998-2007 Asystent
w zakładzie Ortodoncji UM Łódź
Autor publikacji i wystąpień na
Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą.
Tłumacz szeregu podręczników
w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

nej, pojawiały się głosy, że niepełnosprawni mogą liczyć na spore pieniądze. Oczywiście o ile dojdzie do sytuacji, kiedy wspomniana renta zostanie zrównana z poziomem najniższego wynagrodzenia.

Natomiast watro zaznaczyć, że na ten moment renta socjalna wynosi 1780,96 zł i stanowi punkt odniesienia do naliczania wartości świadczenia wspierającego. Jak wynika z informacji opublikowanych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, kwota świadczenia wspierającego zależy od tego, jak zostaną ocenione potrzeby osoby niepełnosprawnej.

W celu otrzymania pozytywnej decyzji potrzeby niepełnosprawnej osoby ubiegającej się o nowe świadczenie muszą zostać ocenione przez specjalistów na poziomie od 70 do 100 punktów.

Natomiast wartość wypłacanych środków wynosi od 40 do 220 procent wysokości renty socjalnej. A zatem biorąc pod uwagę obecny poziom renty socjalnej, najwyższa wartość świadczenia (od 95 do 100 pkt.) wyniesie nieco ponad 3,5 tys. złotych. Jednak tu warto zaznaczyć, że chory z taką punktacją potrzeb to osoba w stanie hospicyjno-wegetatywnym.

[...]

Przypominamy także, że ubieganie się o świadczenie wspierające zostało podzielone na trzy etapy. W 2024 roku rozpatrywane są wnioski osób z najwyższymi potrzebami, czyli od 87 do 100 pkt. W 2025 planowany jest drugi etap, czyli od 78 do 86 pkt. A trzeci etap dla osób z niepełnosprawnościami z pozostałymi uprawniającymi poziomami potrzeby wsparcia, tj. od 70 do 77 pkt. ma ruszyć 1 stycznia 2026 roku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

STOMATOLOGIA
MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14^{00} - 19^{00},
piątek 9^{00}-13^{00}, sobota 9^{00}-13^{00}

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

STOMATOLOGIA ZDROWIE
www.zdrowko.com

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

apteka codzienna

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

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
M/0306

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
M/0473

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-20
48 360 74 52, 600 766 982
P/0430

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
M/0382

Bogactwo natury – wrotycz pospolity

Wrotycz pospolity to zioło, które dzięki swoim właściwościom znalazło zastosowanie w zwalczaniu kleszczy, komarów i innych owadów. Sprawdza się także w przebiegu chorób pasożytniczych, takich jak wszawica czy świerzb. Wszystko dzięki zawartości jednej substancji, która ma silne działanie toksyczne. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma wrotycz pospolity i czy jest on trujący.

Właściwości lecznicze i zastosowanie?

Wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare L.*) to roślina o charakterystycznych żółtopomarańczowych kwiatach, której właściwości już dawno doceniono w ziołolecznictwie. Dawniej uważano, że działa on krzepiąco na żołądek, wiatropędnie i pobudza wydzielanie moczu. W medycynie ludowej stosowano go zwłaszcza przy zaburzeniach trawienia, spowodowanych spożyciem obfitych tłustych posiłków.

Wrotycz stosowano tradycyjnie na:

- problemy z wątrobą i inne problemy związane z układem pokarmowym, zwłaszcza z nadmierną produkcją gazów;
- problemy związane z układem moczowym;
- infekcje wirusowe;
- opryszczkę;
- jako środek na komary, kleszcze i inne robaki.

Jednak kiedy odkryto, że główny składnik olejku eterycznego wrotyczu – tujon – jest silnie toksyczny, zalecono zaprzestanie doustnego stosowania tego zioła. Niekiedy tylko jest on jednym ze składników mieszanek ziołowych lub specyfików. Obecnie wrotycz zaleca się używać tylko zewnętrznie, na skórę.

Wrotycz na kleszcze i komary

Wrotycz wydziela charakterystyczny zapach, który przypomina zapach kamfory, dlatego skutecznie odstrasza owady. Wrotycz odstrasza: muchy, meszki, komary, mrówki, mszyce, mole, kleszcze, pająki. Z tego powodu wrotycz znalazł zastosowanie jako repelent. Zioło można rozdrobnić, a następnie natrzeć nim skórę. Wrotycz można też zaparzyć, ostudzić i spryskać nim ciało.

Można również zaopatrzyć się w olejek eteryczny z wrotyczu. Należy jednak pamiętać o tym, że nie wolno go stosować bezpośrednio na skórę. Trzeba go rozcieńczyć z olejem (może to być olej słonecznikowy, olej migdałowy, olej z nasion winogron) w proporcji – 15 kropli olejku na jedną piątą szklanki oleju.

Dokończenie na str. 14.

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień z wieloletnim doświadczeniem
Adres gabinetu:
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720
H/0022

www.terapia-sensoryczna.com
INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA
Radom, ul. Lubońskiego 2
736 286 299
H/0655

PSYCHOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PIELĘGNIARSTWO www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA 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 12^{00}-15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Bogactwo natury – wrotycz pospolity

Dokończenie ze str. 13.

Wrotycz na pasożyty

Ze względu na zawartość tujonu wrotycz działa także przeciwpasożytniczo. Obecnie stosuje się zewnętrznie, na skórę, dostępne w aptekach wyciągi alkoholowe z kwiatów wrotyczu przeciw wszom, świerzbowcom i nużeńcom. W przebiegu tych chorób można zewnętrznie zastosować także napar z tego zioła.

To ci się przyda

Odwar z kwiatów wrotyczu na wszy – przepis

Składniki: 1 łyżka kwiatów wrotyczu, 1/2 łyżki ziela macierzanki lub ziela tymianku albo ziela piołunu.

Sposób przygotowania: zioła wsyp do garnuszka i zalej 1 szklanką wrzącej wody. Następnie ogrzewaj powoli pod przykryciem do wrzenia (nie gotuj). Odstaw na 15 min i przecedź. Stosuj zewnętrznie w świerzbie i wszawicy głowowej i łonowej. W przypadku wszawicy głowowej włosy obficie zwilżyć płynem i zawiązać chustką na 2-3 godz. Następnie głowę umyć i wyczesać gęstym grzebieniem. Po 24 godz. włosy zmyć ciepłym octem i wyczesać gęstym grzebieniem w celu usunięcia gnid. Oba zabiegi powtórzyć po 6-7 dniach. Możliwym skutkiem ubocznym może być podrażnienie skóry.

Przepis pochodzi z: Ożarowski A., Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.

Wrotycz na opryszczkę

W medycynie ludowej od dawna wiadomo, że wrotycz wykazuje także silne działanie przeciwwirusowe. Teraz przekonali się o tym naukowcy z Hiszpanii i Wielkiej Brytanii, którzy na łamach magazynu „Phytotherapy Research" przekonują, że zioło to może zwalczyć wirusa opryszczki.

Wszystko dzięki substancji o nazwie aksylaryna, którą można znaleźć zarówno w korzeniu, jak i części naziemnej rośliny. W trakcie badań odkryto, że wrotycz zawiera także partenolid – substancję o silnym działaniu przeciwnowotworowym i przeciwzapalnym.

Wrotycz na bóle reumatyczne

W lecznictwie ludowym wyciąg alkoholowy z kwiatów wrotyczu stoso-

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807
przyjmuje:
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

wany jest do nacierania w bólach spowodowanych reumatoidalnym zapaleniem stawów czy artretyzmem (dną moczanową).

Zastosowania wrotyczu

Wrotycz stosuje się na wiele sposobów: w formie naparów, nalewek, maści. Popularne są również kąpiele z dodatkiem zioła, które mogą złagodzić bóle reumatyczne.

Napar z wrotyczu

Aby przygotować napar z wrotyczu, należy 1 łyżkę kwiatów wrotyczu zalać 250 ml wrzącej wody i odstawić do zaparzenia pod przykryciem. Takiej herbaty z wrotyczu nie poleca się jednak spożywać. Lepiej wykorzystać ją w formie aerozolu, np. do przygotowania domowego sprayu na owady.

Maść z wrotyczu

Maść z wrotyczu wspomaga regenerację skóry, działa przeciwzapalnie i przeciwgrzybiczo, dlatego stosuje się ją w przypadku zakażeń skóry, świerzbu, łuszczycy. Wrotycz hamuje reakcje zapalne układu immunologicznego, dlatego może okazać się pomocny także przy atopowym zapaleniu skóry.

Nalewka z wrotyczu

Nalewka z wrotyczu to domowy sposób na łagodzenie bólów reumatycznych, bólów stawów czy mięśni. Ma działanie rozkurczowe i rozluźniające, dlatego może łagodzić dolegliwości bólowe. Aby przygotować nalewkę, należy pęk ziela zalać alkoholem o stężeniu 70 procent (w proporcji 1:5). Taki napar należy zamknąć w szczelnym słoiku i przez 7-10 dni przechowywać w ciemnym miejscu. Po tym czasie należy nalewkę odcedzić i przelać do butelki.

Kąpiel we wrotyczu

Kąpiel z dodatkiem kwiatów wrotyczu może wspomóc łagodzenie zmian skórnych. Można stosować w przypadku grzybicy, łuszczycy czy świądu. Taka kąpiel przyniesie również ulgę w przypadku bólów stawów i mięśni.

Czy wrotycz jest trujący?

Ze względu na zawartość tujonu (nawet do 70 proc.), wrotycz został uznany za roślinę toksyczną i nie zaleca się go spożywać. Warto wiedzieć, że dawniej zatrucia tujonem najczęściej miały miejsce w przypadku nadmiernego spożycia alkoholi z dodatkiem ekstraktów lub olejków wrotycza (i innych roślin, które zwierają ten składnik) – wódek, nalewek, likierów.

Ważne

Działania niepożądane

Po podaniu doustnym wyciągu lub sproszkowanych kwiatów wrotyczu może nastąpić: podrażnienie i przekrwienie błon śluzowych przewodu pokarmowego, macicy i nerek, zawroty głowy, krwiomocz, skurcze, utrata świadomości, halucynacje.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

AKADEMIA ESTETYCZNA
Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog
Gabinet Kos Med 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
AB/0570

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
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
AB/0572

lek Dzmitry Voran
Spec. Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu
Pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innym w szpitalu SPSK im.prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach za granicą.
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
ortolive.janik ortolive
Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:
- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego,
- 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 oferuje krótkie terminy oczekiwania na operacje na NFZ:
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17. 602 660 944, 532 004 781 Radom, ul. Lekarska 2A
AG/0595

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu
Przyjmuje:
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225
AG/0054

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

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com

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 – *lekarz specjalista psychiatra* – tel: 506 472 466
Robert Nowakowski – *lekarz specjalista psychiatra* – tel: 502 258 348
Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

Gdzie i jak wyrzucić przeterminowany syrop?

Segregowanie śmieci wciąż sprawia nam wiele kłopotów, a co zrobić z medycznymi odpadami to już naprawdę wie mało kto. Coraz częściej zdarza się, że odpowiedni, starannie opisany pojemnik na zużyte leki znajdziesz na własnym osiedlu. Co robić, gdy go nie ma?

W domowej apteczce została resztka syropu? A może nagle okazało się, że butelka jest niemal pełna, ale przeterminowana? Wiele osób zastanawia się, co zrobić z zawartością butelki i samym opakowaniem.

Na pewno nie należy wylewać zawartości do zlewu/ubikacji czy do śmieci. Nie trzeba też myć pustej, oklejonej gęstą cieczą butelki. To co robić?

Gdzie wyrzucić opakowanie po zużytym syropie

Najmniejsze wyzwanie stanowią zewnętrzne opakowania po lekach i te całkowicie opróżnione. Wówczas szklane, typowe dla syropów, wrzucasz do szkła, plastikową nakrętkę do plastiku (a dokładniej do pojemnika na plastik+metal).

Jeśli opakowanie było z tworzywa sztucznego, a nakrętka np. metalowa, całość trafia do pojemnika żółtego, czyli przeznaczonego na plastik i metal.

Analogicznie papierowe opakowania po lekach trafiają do papieru, blistry po tabletkach i opakowania z polakierowanego papieru do pojemnika czarnego (odpady zmieszane).

Co robić, gdy został ci niepotrzebny już syrop?

Bardzo ważna zasada – jeśli zostały ci niepotrzebne leki i planujesz je wyrzucić, nie wyciągaj ich z oryginalnego opakowania przed wyrzuceniem do właściwego pojemnika.

Płyny, czyli także nieszczęsny syrop, zostają w zakręconych butelkach, tabletki w blistrach, czopki w osłonkach. Całość wrzucamy do odpowiedniego pojemnika, który najłatwiej znaleźć w aptece.

Niestety, wciąż wiele leków i takich odpadów trafia po prostu do pojemnika na śmieci zmieszane. To może być rujnu-

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 Pajączkowski**
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**

Y/0622

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdzia 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.

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

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

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

G/0343

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

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

lek. Maria Kowalczewska-Bogucka
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 589 761
lek. Barbara Kalbarczyk
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 608 944

www.ginradom.pl
Radom
ul. Zbrowskiego 66

G/0114

jące dla środowiska. Pomyśl, że te substancje przenikają potem do gleby, wód gruntowych itd.

Co się dzieje ze śmieciami z takich specjalnych pojemników?

Pojemniki na przeterminowane leki są w aptekach, ale coraz częściej także na osiedlach, w dużych sklepach itp.

Segregacja i zabezpieczenie odpadów medycznych chroni środowisko i nas, ludzi, również. Źle zutylizowane leki mogłyby choćby przyczynić się do rozwoju patogenów odpornych na medykamenty i być przyczyną epidemii.

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102

Odpady medyczne ze specjalnych pojemników są transportowane zgodnie z międzynarodową konwencją dotyczącą przewozu towarów i ładunków niebezpiecznych (ADR).

Takie odpady podlegają szczególnym przepisom dotyczącym bezpieczeństwa i higieny. Są unieszkodliwiane w sposób bezpieczny, np. przez spalanie w specjalnych instalacjach lub sterylizację. By jednak to wszystko mogło się wydarzyć, najpierw ty musisz je wrzucić do właściwego pojemnika.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Dom Opieki
„z Miłości"

Zapraszamy Was
do spędzenia tego lata z nami

Wpadnijcie na całe lato
lub na krótkie wakacje
i odetchnijcie
od codzienności.

Oferujemy pobyty krótko
i długoterminowe, turnusy
rehabilitacyjne, pobyty stałe.

U nas znajdziesz aktywności
dla ducha i przyjemności
dla ciała:

- opiekę,
- towarzystwo,
- codzienną radość,
- aktywność fizyczną,
- warsztaty artystyczne
i wiele innych

50% RABATU
na trzeci miesiąc pobytu*
*(obowiązuje do końca
października 2024)

www.domopiekizmilosci.pl Leśna 23a, PIONKI tel. +48 796 777 841

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA PLASTYCZNA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

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

F/0456

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

F/0342

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. Wcześniejsze 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 odstawania 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

F/0595

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

Czy studia medyczne przygotowują do rozmów o umieraniu?

Wielu polskich medyków nie umie rozmawiać o nieuleczalnej chorobie i śmierci. Na ten problem zwrócił uwagę lek. Krzysztof Kowalski. Sparaliżowani strachem o życie swoje lub bliskiej osoby, nawet nie zauważamy, że ta sytuacja jest także bardzo trudna dla lekarza. Warto zauważyć perspektywę drugiej strony.

Lek. Krzysztof Kowalski jest rezydentem na psychiatrii, „badaczem psychoz", a na Instagramie prowadzi edukacyjny profil neuronaukowo.

Wiele tygodni temu wrócił wspomnieniami do stażu lekarskiego i własnych, trudnych doświadczeń w tym okresie. Ówczesny wpis dotyczący rozmów o zbliżającej się śmierci wciąż budzi pewne zainteresowanie. Pojawiają się nowe komentarze, często lekarzy. Wiele z nich nie napawa optymizmem.

„Panie doktorze, ile tak właściwie mi jeszcze zostało?"

Krzysztof Kowalski staż lekarski odbywał na chirurgii o „onkologicznym charakterze". Jak sam przyznaje, z punktu widzenia przyszłego psychiatry, ten oddział nie wydawał się szczególnie interesujący.

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

F/0152

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

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-Juszkiewicz
specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:
ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - *alergolog*
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - *neurolog dziecięcy*
POŁOŻNICZO - 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

Z/0262

Szybko jednak młody lekarz przekonał się, że to tylko pozory.

– Okazało się że aspektów psychologiczno-psychiatrycznych można tam było wyłuskać wiele – wspomina teraz lekarz.

Dokończenie na str. 20.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

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

PRZYJMUJĄ 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 Lańczyk
specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik
Izabella Pacek - Wiśnicka
specj. chorób dziecięcych
Aneta Chwalińska
specj. medycyny rodzinnej
Wioletta Sorbian
specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2015

POSIADAMY AKREDYTACJE

Papież jezuita

W nocy z czwartku 20 na piątek 21 czerwca br. w wieku 85 lat odszedł do domu Ojca o. Manuel Blanco Rodríguez OFM. Był spowiednikiem papieża Franciszka, który po śmierci o. Manuela modlił się przy jego ciele. Papież Franciszek wyznał, że jeśli złoży kiedyś rezygnację, to chciałby przenieść się do rzymskiej bazyliki Matki Bożej Większej i tam być spowiednikiem i udzielać komunii chorym. Jak dodał – nie chce być wtedy nazywany „emerytowanym papieżem, ale po prostu emerytowanym biskupem Rzymu”. Papież przypomniał, że gdyby „doznał poważnych niedomagań fizycznych”, to w „tym przypadku podpisał na początku pontyfikatu list z rezygnacją, który jest zdeponowany w Sekretariacie Stanu”.

Papież Franciszek jako głowa Kościoła sam chętnie spowiada. Podczas jednej z liturgii pokutnych, której przewodniczył w jednej z rzymskich parafii, wyspowiadał kilkoro wiernych; nie w konfesjonale, ale twarzą w twarz, siedząc na krześle naprzeciwko każdego. W wygłoszonej wówczas homilii powiedział do kapłanów: „Sakrament spowiedzi nie jest po to, by torturować, ale by dać pokój. Przebaczajcie wszystko, wszystko, wszystko, tak, jak Bóg przebaczy wam”.

Przestrzegał tych chrześcijan, którzy – jak mówił – uważają się za „czystych” i są „zarozumiali”. To ci, jak wyjaśnił, którzy mówią: „Chodzę do kościoła, chodzę na mszę, mam ślub kościelny, a inni to rozwiedzeni grzesznicy”. „Takie jest twoje serce? Pójdziesz do piekła” – stwierdził. Franciszek zachęcał, by „zbliżyć się do Boga i powiedzieć: jestem pierwszy wśród grzeszników”. Tłumaczył też: „Bóg może skrócić dystans z nami, kiedy z uczciwością, bez udawania zaniesiemy mu naszą kruchość. Wyciąga do nas rękę, by nas podnieść, kiedy wiemy, że sięgamy dna i pokładamy w nim naszą szczerość serca”. Papież dodał, że Bóg w Jezusie „nie boi się zstąpić aż do otchłani, które są w nas, dotknąć ran naszego ciała, przyjąć nasze ubóstwo, porażki życiowe, błędy, jakie popełniany wskutek słabości lub zaniedbania; Bóg czeka tam na nas, czeka na nas szczególnie, kiedy z wielką pokorą prosimy o przebaczenie w sakramencie spowiedzi”.

Od wieków w rzymskiej Bazylice św. Jana jako spowiednicy posługują Franciszkanie. Zdarzyło się, że jeden z nich otrzymał pewnego dnia wiadomość: „Jutro papież przyjdzie się do ciebie wyspowiadać”. Chodziło o Franciszka, którego katedrą – jako biskupa Rzymu – jest właśnie Bazylika św. Jana. Spowiednik zapytany, czy było to szczególne doświadczenie, odpowiedział z uśmiechem: „Jedyną szczególną rzeczą było to, że mój konfesjonał został wcześniej bardzo dokładnie wyczyszczony. Kiedy przychodzisz rano do konfesjonału i widzisz całą ekipę sprzątającą i szorującą twój konfesjonał, to naprawdę coś wyjątkowego”. Rozmawiając z portalem kath.ch, franciszkanin dodaje, że szczególne było to, że po swej spowiedzi papież skorzystał z tego samego konfesjonału do spowiadania księży.

To przypomina pewną historię, związaną ze spowiedzią i szybką zamianą ról. „Poszedłem wyspowiadać się do pewnego kościoła – opowiadał pewien zakonnik – otrzymałem rozgrzeszenie, a zamiast słów «wysławiajmy Pana, bo jest dobry» usłyszałem: «czy teraz ojciec mógłby mnie wyspowiadać?». Nagle z penitenta stałem się spowiednikiem. I chyba w tym przypadku bycie spowiednikiem było jednak trudniejszym doświadczeniem. Było także natychmiastowym sprawdzianem i realizacją wcześniejszych słów: «ten komu dużo się odpuszcza, dużo miłuje»”. Spowiedź przecież ma służyć przede wszystkim miłości i jednaniu ludzi z Bogiem, a to jest istotą kapłaństwa.

JT SJ

www. radom.jezuici.pl

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
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
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Czy studia medyczne przygotowują do rozmów o umieraniu?

Dokończenie ze str. 18.

Na co dzień dr Krzysztof Kowalski przyjmował pacjentów na oddział, przeprowadzał podstawowe badanie fizykalne, EKG oraz uzupełniał dokumentację.

Szczególnym wyzwaniem okazała się pomoc jednemu z lekarzy przy badaniu klinicznym związanym z fototerapią paliatywną guzów trzustki. Ma ona na celu łagodzenie objawów choroby i zwiększenie komfortu życia, jednak finalnie nie umożliwia wyleczenia nowotworu.

– Początkowo nie wiedziałem, że pacjent, którego przyjmuje, zakwalifikowany jest do tego programu. Dość rutynowo, lecz sumiennie, wykonywałem swoje obowiązki, i właśnie wtedy pacjent pozostający w melancholijnym nastroju zapytał znienacka słabym głosem „Panie doktorze, ile tak właściwie mi jeszcze zostało?" – wspomina przyszły psychiatra. Lekarz przyznaje, że wybrnął z tej sytuacji „najlepiej jak umiał", ale zarazem uświadomił sobie, że studia nie przygotowały przyszłych lekarzy do rozmowy o chorobach nieuleczalnych i śmierci.

– Zajęcia z psychologii były krótkie i traktowane po macoszemu, a siłą rzeczy nie ćwiczyliśmy tego w trakcie zajęć – dodaje dr Kowalski.

Z perspektywy przyszłego psychiatry lekarz przyznaje, że konieczność samodzielnego nadrabiania wiedzy psychologicznej uznaje za „dość problematyczną sprawę":

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
D/0687

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 -16
piątek 11 - 15
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
PZG
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
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna
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
Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie
PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
AP/0045

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med

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

– Bez gruntownej wiedzy z fizjologii działania ludzkiej psychiki wykonywanie zawodu z należytą jakością jest wręcz niemożliwe. Może warto rozszerzyć ofertę fakultetów.

Rozmowy o umieraniu – szczerość ważniejsza od empatii?

W komentarzach pojawiają się głosy, że wielu rzeczy lekarz nie uczy się na studiach i dopiero doświadczenie pozwala mu sobie z nimi radzić, ostatecznie przekonać się o predyspozycjach zawodowych lub ich braku.

Nasuwa się jednak pytanie, czy w tak delikatnych kwestiach, jak informowanie o rokowaniach i zbliżającej się śmierci, to na pewno dobry pomysł. To swoiste eksperymentowanie na ludziach w bardzo trudnym momencie budzi jednak wewnętrzny sprzeciw.

Podobnie jak głosy, że w czasie takiej rozmowy „najważniejsza jest szczerość, a dopiero potem empatia". Na pewno? A może to jednak kwestia indywidualna?

Chyba w obliczu nieuniknionego wolałabym spotkać dr. Krzysztofa Kowalskiego niż niektórych jego kolegów po fachu, którzy problemu nie widzą.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mgr Michał Gwara
Fizjoterapeuta
Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.
Specjalizuje się w: terapii ortopedycznej, stawów skroniowo – żuchwowych, diagnostyce funkcjonalnej, rehabilitacji sportowej
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
ortolive.janik ortolive
Zajmuje się leczeniem: Stawów skroniowo-żuchwowych, złamaniami, łokciem tenisisty i golfisty, bólami karku, biodra, kolana, zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym, chorobami stawu biodrowego, bólami miednicy, pachwiny, bólami pleców, bólami zwyrodnieniowymi, bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa, zespołem bolesnego barku, zespołem ciasnoty podbarkowej, skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi, bólami reumatycznymi, zespołami przeciążeniowymi, bólami pooperacyjnymi, bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową, kontuzjami sportowymi, uszkodzeniami narządu ruchu, uszkodzeniami ścięgien, uszkodzeniami więzadeł, drętwieniami, torbielami, osteoporozą.
AG/0595
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17. **602 660 944, 532 004 781** Radom, ul. Lekarska 2A

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
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

GABINET REHABILITACJI
- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiology taping
- ćwiczenia różne
- indywidualna praca z pacjentem

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
R/0182

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
R/0360
Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476
gabinet fizjoterapii Vita Vi

REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com

Dermatoskop przyszłości – Radomskie Centrum Rodziny inwestuje w Sztuczną Inteligencję

Radomskie Centrum Rodziny zakupiło nowoczesny dermatoskop wyposażony w Sztuczną Inteligencję – produkt, który w prosty i szybki sposób pomoże lekarzowi pierwszego kontaktu zweryfikować czy zmiany skórne, z którymi zgłaszają się Pacjenci, mają charakter nowotworowy. To skutecznie skróci kolejki do lekarzy specjalistów, a także znacząco usprawni cały proces diagnostyczny w Radomskim Centrum Rodziny.

– Badanie dermatoskopem Nevi-scope łączy w sobie badanie klasycznym dermatoskopem z analizą zdjęcia z pomocą Sztucznej Inteligencji – przyznaje lek. Tetiana Tlustova, lekarz rodzinny Radomskiego Centrum Rodziny. – Badanie jest szybkie, bezbolesne i trwa dosłownie chwilę, co jest niezwykle istotne podczas wizyty u lekarza rodzinnego. Dzięki temu rozwiązaniu, lekarz pierwszego kontaktu po szkoleniu z używania dermatoskopu wyposażonego w Sztuczną Inteligencję, może na podstawie badania wystawić skierowanie bezpośrednio do specjalisty onkologa, który dalej poprowadzi Pacjenta przez proces leczenia – wyjaśnia.

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

Zakup nowoczesnego dermatoskopu wyposażonego w Sztuczną Inteligencję to okazja do skrócenia czasu oczekiwania Pacjenta na wizytę u lekarza, który poprowadzi go przez etapy leczenia. Dzięki postawieniu szybkiej, wstępnej diagnozy, Pacjent otrzymuje skierowanie bezpośrednio do onkologa, pomijając oczekiwanie na termin wizyty u lekarza specjalisty.

W przypadkach zmian skórnych o charakterze nowotworowym, często czas odgrywa najważniejszą rolę – im szybciej Pacjent zostanie poddany leczeniu, tym mniejsze szanse na pojawienie się bardziej dotkliwych objawów choroby lub jej zaawansowanie.

– Jeżeli Pacjent zaobserwuje u siebie zmiany, które wyglądają niepokojąco, zmieniły swój kolor, kształt lub się rozrosły, wystarczy, że zgłosi się do lekarza pierwszego kontaktu Radomskiego Centrum Rodziny i podda się badaniu dermatoskopem wyposażonym w Sztuczną Inteligencję – wyjaśnia lek. Tetiana Tlustova. – Dzięki przyspieszeniu diagnostyki, Pacjenci mają większe szanse na całkowite wyleczenie, które nie zostawi widocznych śladów – dodaje.

Jeżeli Pacjent zauważy u siebie zmianę, która w jakikolwiek sposób go zaniepokoi, lub która podczas kilkumiesięcznej obserwacji zmieni swój rozmiar lub kolor, powinien niezwłocznie zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu w Radomskim Centrum Rodziny osobiście przy ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu lub za pośrednictwem numeru kontaktowego: 48 377 90 20 (wew. 2).

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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 WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi - surdologopedzi - neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy - pedagodzy - surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej - fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- 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.

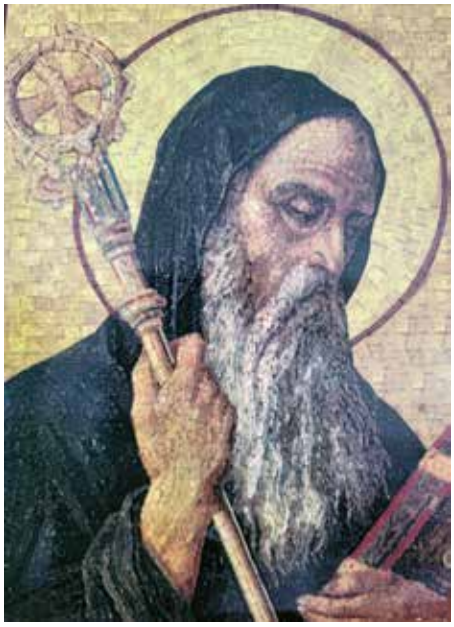
Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych

Y/0388

Módl się i pracuj

„Módl się i pracuj" albo w łacińskiej wersji „Ora et labora" to dewiza Zakonu Świętego Benedykta. Jego wspomnienie liturgiczne wypada w pełni wakacji – 11 lipca. Czasami spotykamy się z określeniem „benedyktyńskiej pracy", tzn żmudnej, wymagającej dużo cierpliwości. To wszystko składa się w pewną całość i odsłania nam powoli duchowe oblicze św. Benedykta – patrona Europy. Jego życie na pozór wydaje się bezbarwne i monotonne; nigdy nie opuścił swoich rodzinnych Włoch. Może zatem dziwić dlaczego Kościół ogłosił mnicha z Monte Cassino patronem Starego Kontynentu. Bliższa znajomość ze św. Benedyktem i jego duchową spuścizną rozwieje nasze wątpliwości.

Jego życie upłynęło w bardzo trudnym dla rodzimej Italii i Europy momencie dziejowym. Lata życia patriarchy mnichów to 480 do 543 r. po Chrystusie. Uważny czytelnik dostrzeże bez trudu ważny kontekst historyczny. Na początku września 476 roku Odoaker, dowódca germańskich wojsk, obalił ostatniego cesarza Romulusa i wygnał go ze stolicy imperium. To wydarzenie uznawane jest za symboliczny koniec zachodniego cesarstwa. Imperium, które kilkaset lat nadawało ton całemu ówczesnemu światu, przed którym drżały inne potęgi, właśnie odchodziło do historii. Italia, ale również znaczna część Europy, powoli popadała w ruinę. Historycy są zgodni, że najbliższe pięćset lat (z małą przerwą na czasy rządów Karola Wielkiego) są czasem upadku kultury i nauki. Dopiero przełom wieków X/XI możemy nazwać okresem, kiedy Stary Kontynent powoli powstaje z ruin. Św. Benedykt ma świadomość, że świat starożytny odszedł do lamusa. Wie, że nie da się zmienić biegu historii, która toczy się dalej swoim rytmem. Zakłada więc „Szkołę służby Pańskiej", czyli klasztor, a służba oznacza służbę Chrystusowi. Na Monte Cassino napisze swoją *Regułę*, która charakteryzuje się mądrością i znajomością ludzkiej natury. Klasztory benedyktyńskie staną się na kontynencie europejskim oazami, gdzie w niespokojnych czasach mnisi starają się przede wszystkim żyć po chrześcijańsku. Rytm ich życia rozbija się się na trzy elementy: modlitwę, pracę i odpoczynek. Św. Benedykt roztropnie przewidział w swojej *Regule* czas na wszystko, to co nadprzyrodzone i co ludzkie. Klasztory benedyktyńskie pośród burz i nawałnic historii stały się także latarniami, gdzie nie zagasło światło nauki i wiedzy. To właśnie tam ręcznie przepisywano Księgi święte,



Św. Benedykt

pisma Ojców Kościoła, ale również dzieła starożytnych klasyków: filozofów i poetów. Kiedy kolejna nawałnica wojny i ognia przeszła przez ten teren, ponownie zabierano się do pracy, korzystając z bibliotek i skryptoriów innych klasztorów. W ten sposób ocalono dziedzictwo starożytności, aby je ponownie wykorzystać w czasach spokoju. Odrodzona Europa mogła więc korzystać z mądrości greckich filozofów, praktycznego zmysłu rzymian oraz z nadprzyrodzonego Źródła jakim jest Ewangelia Chrystusa. To wszystko dało podwaliny pod tożsamość europejską i gdyby nie święte życie Benedykta nasz kontynent wyglądałby zupełnie inaczej.

Dzisiejsze czasy wydają się być podobne do okresu, w którym żył ten patriarcha monastycyzmu Zachodu. Na naszych oczach wali się system wartości, który przekazali nam nasi ojcowie. Europa odcina się od swoich chrześcijańskich korzeni. Pewniki, na których opierało się nasze życie, są podważane i rugowane z codzienności. Niepokoi nas to i martwi. Historia jednak jest nauczycielką życia, a święci jej najlepszymi przykładami. „Módl się i pracuj" – tzn. w codziennym życiu zachowaj zdrową równowagę pomiędzy tym, co Boże i co ludzkie. Pracuj ze spokojem dla swojej rodziny i ojczyzny, ale nie zapominaj o Panu Bogu, o swojej duszy i o życiu nadprzyrodzonym.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9^{30}, 10^{30} - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. – 7^{30}.
Kaplica otwarta w godz. 6^{00} - 21^{00}
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6^{00} - 12^{30}.
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

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:
Niedziele i święta – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja
Najświętszego Sakramentu: pon - pt – 14^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 10^{00}
(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. 7^{45}, niedziela o godz. 9^{30}
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:
ks. Przemysław Wójcik

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

Radomskie Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

Badanie w ramach konsultacji lekarskiej!

DERMATOSKOP WSPOMAGANY SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ

Zapisz się na badania dermatoskopem wspieranym **Sztuczną Inteligencją** - nowoczesne rozwiązanie pomagające szybciej wykrywać zmiany skórne o charakterze **nowotworowym**.

Bez skierowania do specjalisty!

Zapisy odbywają się pod nr tel.: **48 377 90 20** (wew. **2**) lub osobiście w Radomskim Centrum Rodziny przy ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu.

Radomskie Centrum Rodziny
Twój Lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej
*Szczegóły na stronie www.**rcrradom**.pl*

APTEKI OSIEDLOWE

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07
PON-PT 8:00-20:00
SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE

OSIEDLOWA 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 OSIEDLOWE

WOLANÓW, RADOMSKA 1

tel.: 48 618 79 85
PON-PT 8:00-18:00
SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

APTEKA
Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

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: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam