

## Chcemy pracować dla Was, ale...

Zanim nas ocenisz, odpowiedz na pytania:

1. Czy potrafisz porozumieć się bezbłędnie z turystą zza wschodniej granicy (ministerstwo zdrowia chce łączyć braki kadrowe lekarzami ze wschodu)?
2. Czy możesz czekać na bezpłatną wizytę u specjalisty 3-6 miesięcy, która trwa 5-10 minut, z czego połowa to biurokracja?
3. Czy masz czas i siłę czekać w weekend wraz z innymi pourazowymi Pacjentami w szpitalu na przyjęcie z powodu nagłego zachorowania, np. silnej kolki nerkowej (od października nocna i świąteczna opieka medyczna w Sosnowcu została przeniesiona do szpitali)?
4. Czy zgadzasz się na likwidację w przyszłości bezpłatnych poradni specjalistycznych zlokalizowanych poza szpitalem, np. Poradni Rejonowej w Sosnowcu?

**Jeśli na choć jedno pytanie odpowiedziałeś przecząco to znaczy, że popierasz PROTEST REZYDENTÓW, który zakłada wzrost nakładów na ochronę zdrowia do 6,8% PKB do 2021 r.**



### Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

#### Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 7:00 do 19:00  
tel.: (32) 363 - 46 - 33

#### Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 8:00 do 19:00  
tel.: 795 - 443 - 305

#### DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Przychodnia Pogoń



## OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

### Badanie osteoporozy

### Jak ćwiczyć z osteoporozą?

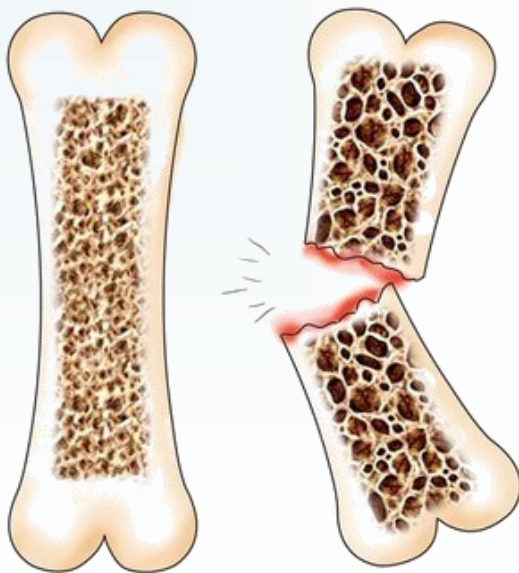
### Dlaczego popieramy protest rezydentów?

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.  
41-200 Sosnowiec  
ul. Grota Roweckiego 37  
[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)  
email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)



## Badanie OSTEOPOROZY

Już **28-go listopada** w naszej Przychodni odbędą się profesjonalne badania w kierunku osteoporozy - densytometria.



Pamiętaj, aby **ZAWSZE** skonsultować swój wynik z naszym lekarzem.

Czasem nawet niewielkie odchylenia od normy mogą dawać dolegliwości, które nie wiązałeś wcześniej z osteoporozą, np. garbienie się, bóle kręgosłupa, kłopoty z poruszaniem się itp.

## Ćwicz, jeśli masz osteoporozę

1. To wprowadzie ostatnie podrygi jesieni, ale nie zrażaj się i spaceruj (nie liczy się chodzenie po sklepach, czy po mieście z ciągłym przystawaniem na przejściach dla pieszych), pływaj, wybierz się na przejażdżkę rowerem.
  2. Jeśli spacerujesz to wybierz park - w tym okresie jest wysokie zapylenie powietrza i warto otoczyć się zielenią (przy dużym zapyleniu wybierz ćwiczenia w domu lub basen).
  3. Ćwicząc pamiętaj o oddechu, nigdy nie wstrzymuj powietrza.
  4. Nie zapominaj o rozgrzewce oraz o rozciąganiu na koniec ćwiczeń.
  5. Wykonuj serie po 10-15 powtórzeń, pomiędzy ćwiczeniami zrób przerwę.
  6. **Jeśli masz wątpliwości jakie ćwiczenia wybrać - nasi fizjoterapeuci pomogą dobrać je do Twoich możliwości.**
- Ćwicz 3 x w tygodniu przez 30 minut.



## POPIERAMY PROTEST REZYDENTÓW

Środki przeznaczone na ochronę zdrowia w Polsce są zbyt małe i muszą szybko wzrosnąć. 30 października br. Komitet Inicjatywy Ustawodawczej projektu Ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych wprowadzający **wzrost nakładów na ochronę zdrowia do 6,8% PKB do 2021 r.** złożył do marszałka Sejmu zawiadomienie o tej inicjatywie.

Inicjatywa Ustawodawcza **to nasza wspólna sprawa.** Apelujemy do Was o zbieranie podpisów pod projektem ustawy.

Wspierając to przedsięwzięcie dążymy do **zapewnienia Pacjentom odpowiedniej jakości świadczeń** i bezpieczeństwa zdrowotnego oraz właściwych warunków pracy personelu medycznego.