

## Aktywność - fakty i mity?

### MITY:

- To spacer taki, jak chodzę czasem na zakupy i rozglądam za czymś ciekawym,
- To bieg do autobusu, który zaraz może mi odjechać,
- To przygotowywanie posiłków i sprząkanie domu, mycie okien przed świętami,
- To bieganie za moim małym dzieckiem, które jest ciekawe otoczenia.

### FAKTY:

- To wysiłek, który powoduje wzrost tętna i utrzymanie go na tym poziomie przez 30min.,
- To wysiłek, po którym z każdym kolejnym treningiem mogą zrobić więcej lub dłużej.



## Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

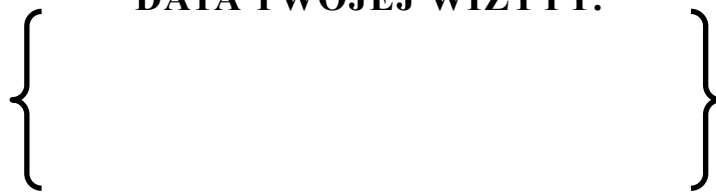
### Rejestracja czynna:

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:



Jesteśmy na:

[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)

### Facebook

Administracja: (32) 269 04 55  
email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)



# Przychodnia Pogoń



## OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

### NOWOŚCI:

- \* NIESPODZIANKA NA DZIEŃ KOBIET
- \* CZY WARTO ĆWICZYĆ GDY NIE BOLI
- \* CO WIADOMO O NOWEJ REFORMIE

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.  
41-200 Sosnowiec  
ul. Grota Roweckiego 37

**8 MARCA - DZIEŃ KOBIET**

## **BEZPŁATNE BADANIA STÓP**

oraz szkolenie

**„ZDROWE STOPY”.**

8 marca o godz. 13:00 odbędzie się specjalistyczne szkolenie dla Pacjentów z dolegliwościami bólowymi stóp i stawów skokowych. Aby wziąć z nich udział należy zgłosić się do działu rehabilitacji i wypełnić ankietę.

Możliwe jest również wypełnienie ankiety w dniu szkolenia.

Na naszych warsztatach zajmiemy się ćwiczeniami stabilizacyjnymi stóp oraz walką z płaskostopem i koślawością palucha.

**ZAPRASZAMY**

## **CZY WARTO ĆWICZYĆ GDY NIE BOLI**

Ile godzin dziennie spędzasz w pozycji siedzącej (TV, posiłki, czytanie książki, odpoczynek, jazda autem, praca biurowa)?

Ile godzin dziennie spędzasz w pozycji stojącej (kolejka w sklepie, jazda tramwajem/ autobusem, przygotowanie obiadu, praca na hali)?

A teraz najważniejsze pytanie:

Ile godzin dziennie przeznaczasz na aktywność ruchową (żwawy marsz, bieg, sala ćwiczeń, trening indywidualny z instruktorem lub w domu)?

Jeśli Twoje proporcje wychodzą np. 15:1, albo nawet 15:0 to już znasz odpowiedź na nasze pytanie. Jeśli codziennie nie przeznaczysz choć 30min. na aktywność ruchową to w krótkim czasie Twój organizm zacznie się buntować bólem. Na początku zawsze odezwie się to co masz najslabsze, u jednych to będą stopy, a u innych plecy. Warto aby wówczas nie czekać aż ból zmusi Cię do brania leków i przyjść do fizjoterapeuty, który wskaże najlepsze dla Ciebie ćwiczenia. Pomyśl.

I przyjdź.

## **INFORMACJE DLA PACJANTA**

### **Co wiadomo o nowej reformie opieki zdrowotnej?**

W mediach sporo ostatnio słyszymy o nowej reformie dotyczącej opieki zdrowotnej i sieci szpitali, które zapewnią wszystkim szybki dostęp do usług medycznych.

A co wiemy na pewno?

Cóż - wiemy, że przyjęta została ustawa dotycząca tej reformy, jednak brak w niej szczegółów co do tego, jak miałyby wyglądać współpraca pomiędzy szpitalem a podstawową opieką zdrowotną, nie wiemy w jaki sposób będą limitowane usługi specjalistyczne (ryczałt?), nie wiemy też które ze szpitali znajdą się w tym wąskim gronie, z którymi ministerstwo zdrowia podpisze kontrakty.

Czekamy z niecierpliwością na jakieś informacje ze strony MZ...