

Zadbaj o zdrowie

JUŻ OD 10 LAT PAŹDZIERNIK JEST W TYCHACH MIESIĄCEM PROMOCJI ZDROWIA. W TYM ROKU TYSZANIE PO RAZ KOLEJNY, W KAŻDĄ SOBOTĘ, W WYBRANYCH PLACÓWKACH MOGĄ PODDAĆ SIĘ BEZPŁATNYM BADANIOM PROFILAKTYCZNYM ORAZ SKORZYSTAĆ Z PORADY SPECJALISTY.

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miasta Tychy przygotował w październiku cykl „białych sobót”, kiedy to mieszkańcy miasta mogą zbadać np. poziom cukru czy cholesterolu we krwi. – Są to soboty, ponieważ w weekendy łatwiej jest wygospodarować chwilę i wybrać się na badanie – mówi Krystyna Rumieniuch, lekarz i Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia. – Na co dzień często nie mamy czasu pomyśleć o swoim zdrowiu.

Badania za darmo

Badania i konsultacje są wykonywane nieodpłatnie – koszty dodatkowych świadczeń pokrywa całkowicie Urząd Miasta. Wystarczy zapoznać się z ofertą i zgłosić w podanym terminie w interesującą nas placówkę. Aby skorzystać ze świadczeń trzeba spełnić tylko jeden warunek – być mieszkańcem Tychów i poświadczyć to dowodem osobistym.

O tym, że warto poświęcić trochę czasu i się przebadać przekonują statystyki; około 10 proc. Polaków cierpi z powodu chorób układu krążenia. Badania profilaktyczne pozwalają często odkryć nieprawidłowości wtedy, gdy jest jeszcze czas na zmianę trybu życia i uniknięcie poważniejszych schorzeń. Dlatego oznaczyć swój poziom cukru i cholesterolu można aż w trzech tysiącach przychodniach („Arka-Med”, „Nasze Zdrowie” i „Hipokrates”) w każdą sobotę października.

Przed wszystkim profilaktyka

Oprócz profilaktyki chorób układu krążenia, w październiku można przebadać się pod kątem

zmian nowotworowych. Kobiety z grupy wiekowej nie objętej programem profilaktyki raka szyjki macicy finansowanym przez NFZ, mogą skorzystać z badania cytologicznego (poradnia „Nasze Zdrowie”). Badania dermatoskopowe (czujność onkologiczna po kątem czerniaka – jednego z najbardziej złośliwych nowotworów) wykonuje Centrum Medyczne „Paprocany” i „Arka-Med”. – Badanie takie szczególnie zaleca się osobom posiadającym tzw. znamiona na skórze – mówi Marzena Ferenc z Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia UM Tychy. – Czerniak to jedna z najbardziej złośliwych postaci nowotworów i zbiera poważne żniwo, dlatego ostrożności nigdy za wiele.

Zadzwoń, przyjdź

W „Paprocanych” i „Arka-Medzie” skorzystać można również z porady laryngologa ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki chorób nowotworowych oraz wykonać badanie Dopplera (żyłaki). W wybranych placówkach prowadzone będą konsultacje okulistyczne (również dla dzieci) oraz kardiologiczne.

– Przez cały rok prowadzimy na terenie miasta szereg akcji związanych z promocją zdrowia – mówi Krystyna Rumieniuch – jednak październik to tradycyjnie miesiąc bardziej intensywnych działań. Po letnim wypoczynku, przed sezonem zimowym, ludzie chętniej korzystają z tego rodzaju świadczeń. Wszystkich tyszan zachęcamy do skorzystania z okazji i przeprowadzenia badań.

Ilość miejsc na bezpłatne badania podczas „białych sobót” jest ograniczona, dlatego warto wcześniej skontaktować się z wybraną placówką telefonicznie. SZ



W minioną sobotę, bezpłatnym badaniom NZOZ „Nasze Zdrowie” poddał się m.in. pan Paweł.

BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE W PAŹDZIERNIKU:

Badania poziomu cukru i cholesterolu we krwi:

- NZOZ Centrum Medyczne „ARKA-MED” ul. Nałkowskiej 27 tel. (032) 326 22 00 termin: 10, 17, 24, 31 października w godz. od 8.00 do 10.00.
 - NZOZ „NASZE ZDROWIE” ul. Rolna 44-48 tel. (032) 326 26 00 termin: 10, 17, 24, 31 października w godz. od 7.00 do 13.00.
 - NZOZ CM „HIPOKRATES” ul. Gen. Ch. de Gaulle'a 49 tel. (032) 327 40 26 termin: 10, 17, 24, 31 października w godz. od 8.00 do 11.00.
- Na badania należy zgłosić się na czczo.

Badania dermatoskopowe (profilaktyka i wczesne wykrywanie raka skóry):

- NZOZ Centrum Medyczne „PAPROCANY” ul. Sikorskiego 101 tel. (032) 217 82 09 termin: 17 października w godz. od 9.00 do 13.00.
- NZOZ Centrum Medyczne „ARKA-MED” ul. Nałkowskiej 27 tel. (032) 326 22 00 termin: 10 i 17 października 2009 r. w godz. od 8.30 do 12.00.

Badania cytologiczne dla kobiet nie objętych programem finansowym z NFZ:

- NZOZ „NASZE ZDROWIE” ul. Rolna 44-48 tel. (032) 326 26 00 termin: 10, 17, 24 i 31 października w godz. od 8.00 do 11.00.

Badanie dopplerowskie wraz z konsultacją lekarską:

- NZOZ Centrum Medyczne „ARKA-MED” ul. Nałkowskiej 27, tel. (032) 326 22 00 termin: 17 i 24 października w godz. od 9.00 do 13.00.
- NZOZ Centrum Medyczne „PAPROCANY” ul. Sikorskiego 101 tel. (032) 217 82 09 termin: 24 października w godz. od 9.00 do 13.00.

Porady okulistyczne dla dzieci (3-18 lat):

- Gabinet Okulistyczny ul. Bacha 5e tel. (032) 227 12 49 termin: 10, 17, 24 i 31 października w godz. od 8.15 do 14.00.

Porady okulistyczne dla dorosłych:

- NZOZ Centrum Medyczne „PAPROCANY” ul. Sikorskiego 101 tel. (032) 217 82 09 termin: 24 października w godz. od 9.00 do 13.00.

Porady laryngologiczne ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki onkologicznej:

- NZOZ Centrum Medyczne „PAPROCANY” ul. Sikorskiego 101 tel. (032) 217 82 09 termin: 10 października w godz. od 9.00 do 13.00.
- NZOZ Centrum Medyczne „ARKA-MED” ul. Nałkowskiej 27 tel. (032) 326 22 00 termin: 10, 17, 24 i 31 października w godz. od 9.00 do 13.00.

75-LECIE NADANIA TYCHOM PRAW GMINY MIEJSKIEJ

Skrzynia dla potomnych



W Skrzyni Czasu jest już m.in. batuta Marka Mosia, szefa Orkiestry Kameralnej Miasta Tychy „Aukso”.

Co wrzucić do Skrzyni Czasu? Coś osobistego, może zdjęcie żony, męża, wnuczki, całej rodziny. A może wspomnienia, pamiętnik, niekoniecznie o sobie, ale o kimś, z kim się pracowało albo kogo się szanowało. Propozycje mieszkańców były różne. W naszej zabawie trwającej do 30 września chodziło o to, by zapamiętać miejsce w Skrzyni Czasu sprowadzonej do Tychów specjalnie na okoliczność 75-lecia nadania Tychom praw gminy miejskiej.

Tyszanie dzwonili, pisali, przychodzili osobiście. Padły propozycje, by w Skrzyni umieścić pamiętki po Rysku Riedlu, soczewki kontaktowe, komórkę, pendrive z zapisem osobistych zdjęć czy np. zupki instant i środki odchudzające. Teraz może wydawać się to śmieszne, ale ktoś, kto wyjmie te przed-

mioty ze Skrzyni za 25 lat, może uśmiechnąć się tak jak my, współcześni, uśmiechamy się na widok monokli czy pierwszych telefonów komórkowych wielkości cegły.

Niestety jak na razie mamy pewien niedosyt. Brakuje bowiem propozycji, które stanowiłyby o specyfice miasta czy charakterze mieszkańców, były pamiętką po nas – tyszanach. Dlatego przedłużamy termin nadsyłania propozycji przedmiotów, które można wrzucić do Skrzyni Czasu, do 15 listopada br. Zwracamy się do Państwa z prośbą o jeszcze aktywniejszy udział w zabawie i wyobraźnię sobie: „Co ja – tyszanin, chciałbym umieścić w Skrzyni Czasu, jaki ślad dla moich dzieci, wnucząt, dla przyszłych mieszkańców miasta, dla potomności mogę zostawić, jak chcę by mnie zapamiętano?”. Może akurat zdjęcia z dzieckiem przy fontannie, czy przy Niedźwiadku, będą kiedyś pokazywane na wysta-

wie „Tychy i Tyszanie w XXI wieku”, na której mieszkańcy Tychów w XXIII wieku będą podziwiali nasze stroje, zwyczaje, tradycje.

Liczymy na Państwa pomysłowość i udział w zabawie. Na kolejne propozycje czekamy pod nr tel. 032 776 39 16, 032 776 39 18 od 8.00 do 15.00 oraz pod adresem: marta.witek@umtychy.pl do 15 listopada.

Więcej informacji o Skrzyni Czasu i jubileuszowych imprezach na stronie: www.umtychy.pl w zakładce „Tyszanin/75 lat nasze Tychy”.

Na autorów najciekawszych pomysłów czekają jubileuszowe gadżety.

Skrzynia Czasu zostanie zamknięta w grudniu, na Uroczystej Sesji Rady Miasta kończącej obchody jubileuszu, zawieszona do Muzeum Miejskiego w Tychach i otwarta do 25 lat, w rocznicę 100-lecia nadania Tychom praw gminy miejskiej, w 2034 roku. MW