

Szczegółowy harmonogram „Białej soboty” w Małopolskim Ośrodku Medycyny Pracy

02.03.2024r.

- 1) W ramach Dnia Otwartego w Małopolskim Ośrodku Medycyny Pracy w sobotę 02.03.2024r. od godziny 9.00-13.00 będą udzielane konsultacje dotyczące chorób zawodowych.
- 2) O godz. 10.00 zaplanowano, dla osób zainteresowanych, wykład w trakcie którego zostaną przedstawione informacje dotyczące chorób zawodowych:
 - omówienie podstaw prawnych regulujących orzecznictwo chorób zawodowych (w tym tryb kierowania do poradni chorób zawodowych i wymagana dokumentacja)
 - prezentacja aktualnie obowiązującego wykazu chorób zawodowych z krótkim omówieniem kolejnych jednostek chorobowych
 - przedstawienie procesu diagnostyczno-orzeczniczego wybranych jednostek chorobowych

Celem konsultacji i wykładu jest przybliżenie problematyki orzecznictwa chorób zawodowych

09.03.2024r.

- 1) W ramach Dnia Otwartego w Małopolskim Ośrodku Medycyny Pracy w sobotę 9.03.2024 r., od godz. 9.00 do godz. 13.00 będzie możliwość wykonania badań profilaktycznych:
 - Pomiar wzrostu, wagi, oznaczenie BMI
 - Glukoza – test paskowy – poziom glukozy we krwi (należy być na czczo),
 - Cholesterol – test paskowy – poziom cholesterolu we krwi (należy być na czczo),
 - Pomiar ciśnienia tętniczego krwi,
 - Pomiar saturacji – pulsoksymetr - procent związania hemoglobiny z tlenem we krwi,
 - EKG – Elektrokardiografia – ocena pracy serca,
 - Porada lekarza internisty na temat wykonanych badań profilaktycznych (wymienionych powyżej), przekazanie materiałów edukacyjnych na temat: nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, hipercholesterolemii, zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym.
- 2) O godz. 11.00 zaplanowano wykład dla osób zainteresowanych, pt.: „Zdrowe serce”, który ma za zadanie zwiększenie świadomości na temat chorób układu krążenia oraz przekazanie wiedzy na temat modyfikowalnych czynników ryzyka:
 - podwyższonego ciśnienia tętniczego,
 - nieprawidłowego stężenia cholesterolu i trójglicerydów,
 - nieprawidłowego odżywiania,
 - nadwagi i otyłości ,
 - cukrzycy,
 - nadmiernego spożycia alkoholu,
 - palenia papierosów,
 - stresu,
 - małej aktywności fizycznej.

Celem wykładu jest również dostarczenie wiedzy nt. zasad prawidłowej techniki pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, przekazanie podstawowych zasad prawidłowego żywienia, wskazanie korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej oraz promocja zdrowego stylu życia.

Osoby zainteresowane otrzymają ulotki informujące na ww. tematy.

16.03.2024r.

1) W ramach Dnia Otwartego w Małopolskim Ośrodku Medycyny Pracy w sobotę 16.03.2024r., od godz. 9.00 do godz. 13.00 będzie możliwość skorzystania z konsultacji fizjoterapeutycznych, które będą obejmowały:

- wywiad zdrowotny,
- badanie stanu funkcjonalnego Pacjenta,
- skorelowanie dolegliwości Pacjenta z badaniami obrazowymi,
- wystawienie zlecenia na zabiegi rehabilitacyjne (jeżeli będą wskazane),
- przedstawienie zaleceń dla Pacjenta.

2) Każda konsultacja rozpoczyna się co 30 minut.
Liczba dostępnych miejsc 8.

Osoby zapisane na konsultacje proszone są o zabranie ze sobą dokumentacji medycznej dotyczącej problemu, z którym się zgłaszają. Prosimy o stawienie się 15 minut przed rozpoczęciem konsultacji oraz przygotowanie danych osobowych (w tym numeru PESEL) w celu założenia karty Pacjenta w naszej Poradni.

Również w godzinach od 9.00 do 13.00 istnieje możliwość skorzystania z seansu w Grocie Solnej. Każde wejście rozpoczyna się o pełnej godzinie i trwa 45 minut. W pojedynczym seansie może brać udział maksymalnie 5 osób.

Liczba dostępnych miejsc 20.

Korzyści z grotty solnej:

- ✓ wzmocnienie systemu odpornościowego
- ✓ podniesienie zdolności koncentracji
- ✓ redukcja stresu
- ✓ pogłębienie procesów oddychania
- ✓ wyciszenie
- ✓ ułatwianie zasypiania
- ✓ ograniczenie chrapania
- ✓ przyśpieszenie metabolizmu.

Każda osoba chcąca skorzystać z Groty Solnej musi wypełnić kartę przeciwwskazań, którą otrzyma przed rozpoczęciem seansu.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami tel. 12/4242011

Zapisy na konsultacje i seanse w Grocie Solnej można uzyskać pod numerem tel. 734497187 oraz stacjonarnie w Poradni Rehabilitacyjnej MOMP