

POGOTOWIE POD NOWYM NADZOREM



No i zaczęło się! 1 kwietnia pogotowie zmieniło pracodawcę, teraz już funkcjonuje pod nowym nadzorem - Ostrzeszowskiego Centrum Zdrowia.

Baza pogotowia będzie mieścić się w dawnym budynku pralni, z wyjazdem od ul. Piastowskiej. Choć z zewnątrz budynek ten za bardzo się nie zmienił, to wnętrza, przygotowane dla załogi pogotowia, nie sposób rozpoznać. Wszystko różni od płytek podłogowych i bielutkich

ścian. Na 85m² znajduje się kilka funkcjonalnych pomieszczeń - dla dyspozytorów, ratowników medycznych, lekarza dyżurnego. Są też dwie łazienki, sanitariaty, pomieszczenie gospodarcze... Wnętrze prezentuje się elegancko. Jest to zasługa pracowników firmy instalacyjno-budowlanej „Elektroalarm”, działającej pod kierunkiem Dawida Kinastowskiego.

Nieco ponad miesiąc trwały zmagania z czasem, ale zdążono przed

1 kwietnia. W budynku wymieniona została także stolarka okienna i drzwiowa, założono nowe instalacje elektryczne oraz wodno-kanalizacyjne.

W pogotowiu ratunkowym głównym sprzętem są karetki. Naszym ratownikom służyć będą dwa najnowsze pojazdy marki VW Crafter 2,0, o mocy 177KM, z automatyczną skrzynią biegów. Wewnątrz sprzęt wysokospecjalistyczny „z najwyższej półki”. Przede wszystkim kardiomonitor i defibrylator, reszta jak w każdej standardowej karetce: respirator, zestaw do reimplantacji, nosze na wózku... Mówiąc najkrócej - sala OIOM, i to dobrze wyposażona. Trudno więc się dziwić, że koszt takiej karetki

wraz z wyposażeniem oscyluje w granicach 500 tys. zł. Ponieważ są to dwa nowe identyczne samochody, to można przyjąć, że OCZ zainwestowało w nie milion złotych! Jedna z karetek będzie stacjonować w Ostrzeszowie, druga - jak dotychczas - w Grabowie.

Dokończenie
na str. 10.



ŚWIAT OGRODZEŃ

Zapewniamy transport i montaż

Nasze produkty są znakowane znakiem jakości C € i produkowane są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851;

www.swiatogrodzen24.pl

godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00

(produkcja i sprzedaż)

OGRODZENIA BETONOWE • WIATY • GARAŻE • PANEL OGRODZENIOWY • SIATKA OGRODZENIOWA

RATY

SONDA

Jak dbamy o nasze zdrowie i kondycję?

Rozm. K. Przybysz
Fot. S. Szmatuła



Julia Soroko uczennica I LO

By zadbać o swoje zdrowie i kondycję staram się jeść dużo zdrowych produktów i być aktywna fizycznie. To jednak nie jest tak, że wielu rzeczy sobie odmawiam - jem owoce i warzywa, zdarza mi się ograniczać słodycze albo rzeczu tłuste. Nie mam zbyt dużo czasu na sport, więc go nie uprawiam, natomiast staram się chodzić na spacer.

W dzisiejszych czasach, niestety, społeczeństwo jest bardziej zajęte, już od najmłodszych lat. Dlatego też dużo osób spędza większość czasu w czterech ścianach, przed komputerem, a nie na dworze, uprawiając jakiś sport czy w ogóle będąc aktywnym. Chociaż znam też osoby, które bardzo dbają o to, by więcej się ruszać i po prostu prowadzić zdrowy tryb życia.

Rzadko się badam, ale uważam, że profilaktycznie powinniśmy to robić. Na przykład dzięki corocznym badaniom krwi jesteśmy w stanie szybciej wykryć, że coś niedobrego dzieje się z naszym organizmem.

Niezbyt często chodzę do lekarza, bo i niezbyt często choruję. Zauważam jednak, że żeby dostać się do lekarza, nie wystarczy przyjść, zarejestrować się i od razu jesteśmy przyjęci. Bardzo często trzeba stać w kolejkach do rejestracji, a później w takich samych kolejkach do lekarza. Oznacza to, że prawie cały dzień tracimy na wizytę w przychodni. Moim zdaniem służba zdrowia powinna zostać zreformowana tak, by była dostępna dla każdego i w każdym momencie.



Julia Dobosz i Damian Chomicz uczniowie I LO

Staramy się dbać o swoje zdrowie poprzez aktywność fizyczną. Na początku marca zapisaliśmy się na siłownię, by zmobilizować się do ruchu. Oprócz tego ze sportem mamy kontakt w szkole, choć to się niedługo skończy, bo jesteśmy już w ostatniej klasie.

Gdy byliśmy młodszy, to uprawialiśmy o wiele więcej sportu, niestety nauka i zajęcia pozalekcyjne spowodowały, że nie mamy na to teraz zbyt wiele czasu.

Nie opieramy dbania o zdrowie i kondycję jedynie na aktywności fizycznej. Jemy warzywa, owoce i ogólnie zdrowe rzeczy, chociaż wychodzimy z założenia, że wszystko jest dla ludzi, należy jedynie pamiętać, by niczego nie jeść zbyt dużo.

Warto się regularnie badać. Dzięki temu mamy pewność, że nie zaraził się jakimś wirusami czy chorobami. W dzisiejszych czasach jesteśmy narażeni na o wiele więcej niebezpieczeństw zdrowotnych, a przecież wszyscy dobrze wiemy, że im szybciej coś zostanie wykryte, tym łatwiej będzie się wyleczyć.

Jeżeli chodzi o dostępność lekarzy, to nie ma zbyt dużego problemu dostać się do lekarza pierwszego kontaktu, natomiast na wizytę u specjalisty trzeba czekać nawet kilkanaście miesięcy. Najłatwiejszym rozwiązaniem jest udać się do przychodni prywatnie, chociaż czasem i wtedy spotykamy się z kolejkami. Oznacza to, że skoro nawet za pieniądze musimy długo czekać, to co się bardzo „nie tak” z systemem, jaki działa w służbie zdrowia. Naszym zdaniem potrzeba większej liczby lekarzy, chociaż nie jest to proste rozwiązanie, bo studia medyczne są bardzo trudne i coraz mniej osób jest w stanie je ukończyć.



Marian Lamek emeryt

Dbałość o zdrowie i kondycję trzeba dopasować do daty urodzenia. Ja mam ją bardzo odległą i dlatego uważam i propaguję wśród znajomych, że najtańszym lekarstwem i najmniej szkodliwym jest szeroko pojęty ruch. Stosowałem to przez całe życie. Nie byłem jakimś wybitnym sportowcem, ale w moich młodzieńczych latach bardzo chętnie również i w sporcie się udzielałem. Ostatnio wróciłem z żoną z sanatorium, gdzie pojechałem trochę to zdrowie usystematyzować zabiegami. Teraz wracam do mojego systemu dbania o siebie poprzez ruch i pogodę ducha.

Najlepszą dietą i żywieniem dla zdrowia jest różnorodność. Oczywiście przewagę zawsze będą miały warzywa i owoce. Organizm pobierze sobie sam to, co w danej chwili będzie mu potrzebne. Nie można dyktować swojemu ciału, co ma jeść, bo ono samo wie, co jest dla niego najlepsze.

Strażacy zawsze mówią, że lepiej zapobiegać niż gasić, a lekarze nazywają to profilaktyką. Im wcześniej poznamy chorobowego wroga, tym większą mamy szansę, żeby go pokonać.

Jeśli chodzi o lekarzy specjalistów, to najczęściej korzystam z pomocy kardiologa. W Ostrzeszowie, patrząc na aktualny rynek lekarski, trudno jest znaleźć dobrego specjalistę. Niestety, często, by dostać się do odpowiedniego lekarza, to łatwiej jest to zrobić, umawiając się na wizytę prywatną niż na NFZ.

Podsumowując - najważniejszym organem, o którym musimy pamiętać, gdy chcemy długo cieszyć się dobrym zdrowiem, i dbać o niego, jest nasz mózg.



Małgorzata i Wojciech Zadkowie pracuje w domu/ zajmuje się ochroną środowiska

Pływamy, ćwiczymy, jeździmy rowerami, chodzimy na spacer, gramy w tenisa stołowego. Jak widać, jesteśmy dość aktywnymi osobami, które poprzez ruch dbają o swoje zdrowie i kondycję. Oprócz tego wyjeżdżamy na rehabilitację czy do sanatoriów. Naszym zdaniem, żeby cieszyć się dobrym zdrowiem, trzeba stawiać właśnie na aktywność. Nawet gdy ma się problemy, na przykład z kręgosłupem, czy inne związane z poruszaniem się, należy wykonywać ćwiczenia usprawniające.

Jeżeli chodzi o dietę, to wszystko zależy od organizmu. Czasami zdarza się tak, że osoby szczupłe, zdrowo się odżywiające, mają problemy zdrowotne, na przykład za wysoki cholesterol. Z drugiej strony osoby zupełnie niezwracające uwagi na to, co jedzą, mają wszystkie wyniki doskonałe.

Wykonujemy regularnie badania, między innymi morfologię. Jest to ważne, żeby wiedzieć, czy wszystko z nami w porządku. Dzięki temu możemy zareagować i się wyleczyć, zanim będzie za późno. Kobiety muszą też pamiętać o kontrolach ginekologicznych, badaniach cytologicznych. Niektórzy idą do lekarza dopiero w momencie, gdy zaczynają mieć niepokojące symptomy. Niestety, wtedy może się okazać, że jest za późno, by wyleczyć się z choroby.

Mierzmy więc w dzisiejszych czasach z tragiczną sytuacją w służbie zdrowia. Trzeba mieć pieniądze, żeby pozwolić sobie na bycie chorym. Bardzo trudno się dostać do specjalisty na kasę chorych. Jeżeli nawet uda nam się do jakiegoś zarejestrować, to czas oczekiwania na wizytę jest strasznie długi. To musi zostać poprawione. Chociaż nie wiemy, w jaki sposób można by to w tej chwili zrobić.



Tomasz Kozłowski handlowiec

Staram się nie tracić pieniędzy na dbanie o swoje zdrowie i kondycję oraz na leczenie. Wcześniej miałem dolegliwości z kręgosłupem i kolanami, w związku z czym bardzo często musiałem odwiedzać fizjoterapeutę i od tego czasu zacząłem sam wzmacniać mięśnie. Ćwiczę w domu, staram się robić regularnie, weszło mi to w krew. Moim zdaniem jest to najprostszym sposobem dbania o siebie.

Jeżeli chodzi o dietę, to na pewno nie jest tak, że jem wszystko, ale pozwalam sobie czasem na spróbowanie wielu rzeczy. Wszystko jest dla ludzi, chociaż ostatnio zmieniam swoje nawyki. Unikam alkoholu, nigdy nie paliłem, więc mam ułatwione zadanie w dbaniu o zdrowie. Nie zakładam się stódczami, bo i tego nie potrzebuję, ale jem wszystko, co lubię. Nie jadłem wędlin, bo ani mi nie smakują, ani mój organizm się ich nie domaga.

Co roku wykonuję podstawowe badania, a dodatkowo, gdy oddaję krew, wykonywana jest morfologia. Dzięki temu mam obraz tego, co dzieje się z moim organizmem i czy aby na pewno nie zaczyna działać się coś niepokojącego.

Jeżeli chodzi o lekarzy pierwszego kontaktu, to jestem bardzo zadowolony ze swojej przychodni. Nie spotkałem się jeszcze z żadnym problemem, by się zarejestrować i zostać przyjętym tego samego dnia. Natomiast trudno mi się wypowiedzieć na temat specjalistów, bo nie mam potrzeby, by korzystać z ich usług. Oczywiście czasem można zauważyć zbyt długie kolejki do niektórych z nich, jednak nie wiem, w jaki sposób można by było to zmienić. Powinno się dążyć do tego, by pacjentom było łatwiej się leczyć.