

ZDROWIE

EDUKACJA

INFORMACJA

URODA

PORADY

Oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer kwartalnika informacyjnego **Grupy Medycznej Tommed!**



Co kwartał każdy czytelnik otrzyma porcję zarówno niezbędnych informacji dotyczących działania naszych placówek, podejmowanych przez nas inicjatyw jak i garść porad dotyczących zdrowia.

Życzymy przyjemnej lektury!

Zespół Redakcyjny Tommed

## Już wkrótce rusza nowy projekt o nazwie TommedTV.

Za pośrednictwem kanału You Tube oraz naszego profilu FACEBOOK, będziemy na bieżąco realizować dla Państwa ciekawe materiały o tematyce zdrowotnej, sportowej i społecznej.



## INFOLINIA DLA PACJENTÓW



Już ponad 6 miesięcy z powodzeniem działa powołana specjalnie z myślą o szarych pacjentach **INFOLINIA TOMMED**.

Jest to kolejna po e-rejestracji alternatywa dla Pacjentów chcących uzyskać informację, bądź po prostu zarejestrować się na wizytę. Od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30-17:30 z numeru infolinii:

**32 88 00 333**

mogą na tę chwilę skorzystać pacjenci Ośrodka Medycznego Tommed przy ul. Fredry 22 (za wyjątkiem przychodni POZ dla dzieci). Aktualnie trwają prace nad przyłączeniem do infolinii naszego Ośrodka przy ul. Żelaznej 1.

## BIEGUN ZIMNA W KATOWICACH

### LECZNICZY MRÓZ ZNANY OD POKOLEŃ



Świeżo nabity guz mniej boli i puchnie, gdy od razu przyłoży się coś zimnego. Zimne kompresy łagodzą ból głowy, brodenie w zimnej wodzie hartuje – to tylko kilka z powszechnie uznanych prawd na temat tego jak zimno wpływa na ból i obrzęki.



### Rehabilitacja TOMMED

ul. Łętowskiego 32

Zapisy na sesje w kriokomorze:

**695 672 219**

W nowoczesnej medycynie stosujemy krioterapię ogólnoustrojową, która jest zabiegiem wywołującym szereg pozytywnych zmian w naszym organizmie. Leczenie zimnem znajduje zastosowanie w neurologii (stwardnienie rozsiane, niedowłady spastyczne, migreny), ortopedii (stany po urazach, złamaniach, skręceniach), pulmonologii (infekcje górnych dróg oddechowych, astma), reumatologii (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, reumatoidalne zapalenia stawów, zmiany zwyrodnieniowe) i psychiatrii (nerwice, depresje). Przebywanie w kriokomorze (-120°C) to również alternatywa dla coraz bardziej popularnego morsowania! Zimno znajduje zastosowanie również w zakresie odnowy biologicznej (zalecana dla sportowców w fazie regeneracji), medycynie estetycznej oraz dermatologii (trądzik, blizny skórne). Zastosowanie niskich temperatur może wspomagać również proces odchudzania. Podczas pobytu w kriokomorze odnotowuje się polepszenie metabolizmu, węglowodanów oraz tłuszczu.

## REHABILITACJA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

# REHABILITACJA OSÓB ze znacznym stopniem niepełnosprawności



Od 1 lipca osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, na mocy ustawy o szczególnych rozwiązaniach mogą skorzystać poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej udzielanych w poradniach specjalistycznych (ambulatoryjnej opiece specjalistycznej), w szpitalach, z usług farmaceutycznych realizowanych w aptekach oraz ze świadczeń rehabilitacji leczniczej, zgodnie ze wskazaniami medycznymi.

Świadczenia opieki zdrowotnej dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności udzielane są poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonych w placówkach medycznych list oczekujących. To oznacza, że:

- placówka medyczna udziela świadczeń opieki zdrowotnej w dniu zgłoszenia,
- w przypadku, gdy udzielenie świadczenia nie jest możliwe w dniu zgłoszenia, poradnia wyznacza inny termin poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonej przez nią listy oczekujących,
- świadczenie z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej nie może być udzielone w terminie późniejszym niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

**Informacje dotyczące rehabilitacji osób niepełnosprawnych dostępne są w naszych placówkach.**

**REHABILITACJA**  
Kriokomora / Fizykoterapia / Wellness&Spa / Trening Funkcjonalny

Katowice  
ul. Łętowskiego 32  
www.tommed.pl

tel.: 695 672 219, 32 258 93 25  
e-mail: rehabilitacja@tommed.pl

**FIZJOTERAPIA**

40-662 Katowice  
ul. Fredry 22  
www.tommed.pl

tel.: 32 607 21 11  
e-mail: fizjoterapia@tommed.pl

## ENDOSKOPIA



Są badania, których nie należy odkładać na POTEM... Ośrodek Medyczny Tommed informuje, że posiada wolne terminy na Badanie Gastroskopii w ramach NFZ bez zbędnego oczekiwania.

Kontakt telefoniczny w celu ustalenia terminu i szczegółów badania.

**32 88 00 333**

Dodatkowo pragniemy poinformować o możliwości wykonania badania kolonoskopii zarówno w ramach NFZ jak i prywatnie.

Szczegóły pod numerem:

**32 607 23 13**

## CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ



Jak w dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie każdy pracuje i wypełnia całe mnóstwo licznych obowiązków znaleźć czas dla chorego lub niesamodzielnego seniora, bądź osoby niepełnosprawnej? Jak zapewnić najbliższej osobie komfort i opiekę?

Z tą myślą właśnie działa CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ TOMMED w Katowicach, gdzie zarówno w systemie godzinowym jak i całodziennym świadczona jest opieka w domu osoby potrzebującej.

Oferta adresowana jest również do osób wymagających opieki szpitalnej, w tym rehabilitacji ruchowej oraz pomocy i wsparcia przy wykonywaniu podstawowych czynności dnia.

Kontakt: [senior@tommed.pl](mailto:senior@tommed.pl) / **537 507 609**

## DIAGNOSTYKA W TOMMED

Mamy przyjemność poinformować o otwarciu nowej pracowni RTG przy ul. Żelaznej 1 w Katowicach zlokalizowanej na parterze w gabinecie nr 4. Z pracowni mogą skorzystać zarówno pacjenci Grupy Medycznej Tommed, jak i pacjenci prywatni.

Rejestracja pod numerem telefonu: **537 381 043**



## MAMMOGRAFIA – PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI



Projekt pn. „Zakup innowacyjnego mammografu cyfrowego” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020



Ośrodek Medyczny Tommed realizuje bezpłatne badania **MAMMOGRAFICZNE** w ramach programu „Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi”.

Regularne badanie pozwala wykrywać zmiany nowotworowe na wczesnym etapie choroby, gdy możliwe jest jej skuteczne leczenie.

Program skierowany jest do kobiet wieku 50–69 lat, które są najbardziej zagrożone zachorowaniem na raka piersi.

**Odpowiedzi na wszelkie pytania i zapisy możliwe są:**

**Pracownia Mammografii Cyfrowej TOMMED**

ul. Żelazna 1, Katowice

**tel.: 795 43 74 88**

## WITAMY W ZESPOLE WYBITNEGO SPECJALISTĘ W DZIEDZINIE GASTROENTEROLOGII



**Dr hab. med.  
Marek Olakowski**

specjalista chirurg i gastroenterolog, posiadający bogate doświadczenie w diagnostyce i leczeniu chorób przewodu pokarmowego, rozpoczął współpracę z TOMMED.

Rejestracja na wizytę:

**32 88 00 333**

Dr hab. med. Marek Olakowski od ponad 30 lat pracuje w Klinice Chirurgii Przewodu Pokarmowego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Katowicach. W roku 1996 otrzymał tytuł doktora, a w 2011 doktora habilitowanego medycyny. Tytuł specjalisty z zakresu chirurgii uzyskał w roku 1996, a z gastroenterologii w 2015. Posiada liczne publikacje naukowe krajowe i zagraniczne oraz certyfikaty.

W Ośrodku Medycznym Tommed udziela konsultacji specjalistycznych z zakresu chorób przewodu pokarmowego jako specjalista gastroenterolog i chirurg – przeprowadza badania diagnostyczne i zabiegi endoskopowe w górnym i dolnym odcinku przewodu pokarmowego – kwalifikuje do operacji z zakresu chirurgii jamy brzusznej, w tym nowotworów przewodu pokarmowego.

**powłok brzucha** –  
przepukliny pooperacyjne.

**trzustki** – torbiele, nowotwory,  
zapalenia ostre i przewlekłe

**jelit** – polipy, nowotwory,  
wrzodziejące zapalenie,  
choroba Crohna

**W swojej  
praktyce  
lekarskiej  
specjalizuje się  
w leczeniu  
następujących  
chorób:**

**przetyku** – trudności  
w połykaniu, choroba  
refluksową, zwężenia  
łagodne i nowotwory

**żołądka** – nowotwory, guzy  
łagodne, zapalenia, wrzody

**pęcherzyka i dróg żółciowych** –  
kamica, zapalenia, zwężenia

## STAWY W POTRZEBIE

Kolagen jest jednym z najczęściej występujących białek w organizmie. Jedna czwarta całkowitej masy białkowej ciała składa się z kolagenu (kości, ścięgna, torebki stawowe, mięśnie, więzadła i powięzie). Włókna kolagenowe ulegają uszkodzeniom, których przyczynami są: procesy starzenia, nadwaga, wady postawy, współistniejące choroby przewlekłe, kontuzje i urazy.

Uszkodzenia tych struktur wywołują ból, a najczęściej spotykanym rodzajem bólu są zespoły bólowe, które dotyczą zarówno duże stawy (biodrowy, kolanowy) jak i małe (dłoni, stóp, kręgosłupa). W leczeniu takiego rodzaju bólu coraz częściej stosowana jest **terapia kolagenowa** w postaci iniekcji okołostawowych. Szczegółowych informacji dotyczących leczenia patologii narządów ruchu w naszych poradniach rehabilitacji i fizjoterapii można uzyskać pod numerami telefonów:

**32 258 93 25 / 32 607 21 11**



## W POCZEKALNI TOMMED

1. Jego niedobór może powodować anemię
2. Stosujesz ją gdy masz nadwagę
3. Zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3
4. Wyroby wypiekane z mąki, podstawowy składnik codziennej diety
5. Są w warzywach lub tabletkach
6. Słodzisz nim herbatę
7. Np. batonik, cukierki
8. Powinno się jej dziennie spożywać ok. 2 litrów
9. Produkty spożywcze wykorzystywane w odżywianiu
10. Powinny się znaleźć w każdym posiłku
11. Są smaczne i słodkie
12. Najważniejszy posiłek w ciągu dnia
13. Nie powinny go pić dzieci
14. Niezbędna aby zachować szczupłą sylwetkę
15. Źródło białka, witamin z grupy B i łatwo przyswajalnego żelaza
16. Fasola, groch to rośliny ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

## KĄCIK DLA NAJMŁODSZYCH

