

NAJLEPSZA APTEKA W MIEŚCIE:

Twój miesięcznik o zdrowiu



ZAPRASZAMY!

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY • LISTOPAD 2011

REKLAMA

NIE
PRZEGAPI!

GORĄCE PROMOCJE! WYJĄTKOWO NISKIE CENY!

SUPER
CENARABAT
60%MAGNEFAR B6
60 tabletekSUPER
CENARABAT
45%BIOPRAZOL BIO
14 kapsułek twardekSUPER
CENARABAT
40%GINKOFAR FORTE
60 tabletek powlekanychSUPER
CENARABAT
35%VOLTAREN EMULGEL 1%
50 g żelRABAT
45%SUPER
CENATABLETKI USPOKAJAJĄCE
LABOFARM
20 tabletekSUPER
CENAFERVEX
8 saszetek
TRACHISEPT
16 pastylek do ssania
Miód i CytrynaRABAT
40%

BIOPRAZOL BIO. Podmiot odpowiedzialny: Biolum Sp. z o.o. Patek: 14 kapsułek twardek. Skład: 1 kapsułka zawiera 10 mgesomeprazolu. Wskazania: Bioprazol Bio jest wskazany do stosowania w celu odepchnięcia choroby wrzodowej i zapobiegania jej nawrotom oraz do leczenia choroby wrzodowej i zapobiegania jej nawrotom. **FERVEX.** Podmiot odpowiedzialny: Biolum Sp. z o.o. Patek: 8 saszetek – granulata do przygotowania roztworu doustnego. Skład: 1 saszetka zawiera: 500 mg parasetamolu, 300 mg kwasu acetylosalicylowego, 25 mg metylglucaminy. Wskazania: doustne leczenie objawów gorączki, bólu ostrych i przewlekłych, przeziębienia, zapalenia błon śluzowych nosa i gardła, objawów grypy oraz innych objawów przeziębienia i grypy. **GINKOFAR FORTE.** Podmiot odpowiedzialny: Biolum Sp. z o.o. Patek: 60 tabletek powlekanych. Skład: 1 tabletkapowlekana zawiera 80 mg wyciągu z Ginkgo biloba (zawierającego ginkgolid A, ginkgolid B, ginkgolid C, ginkgolid J, ginkgolid K, ginkgolid L, ginkgolid M, ginkgolid N, ginkgolid O, ginkgolid P, ginkgolid Q, ginkgolid R, ginkgolid S, ginkgolid T, ginkgolid U, ginkgolid V, ginkgolid W, ginkgolid X, ginkgolid Y, ginkgolid Z, ginkgolid AA, ginkgolid AB, ginkgolid AC, ginkgolid AD, ginkgolid AE, ginkgolid AF, ginkgolid AG, ginkgolid AH, ginkgolid AI, ginkgolid AJ, ginkgolid AK, ginkgolid AL, ginkgolid AM, ginkgolid AN, ginkgolid AO, ginkgolid AP, ginkgolid AQ, ginkgolid AR, ginkgolid AS, ginkgolid AT, ginkgolid AU, ginkgolid AV, ginkgolid AW, ginkgolid AX, ginkgolid AY, ginkgolid AZ, ginkgolid BA, ginkgolid BB, ginkgolid BC, ginkgolid BD, ginkgolid BE, ginkgolid BF, ginkgolid BG, ginkgolid BH, ginkgolid BI, ginkgolid BJ, ginkgolid BK, ginkgolid BL, ginkgolid BM, ginkgolid BN, ginkgolid BO, ginkgolid BP, ginkgolid BQ, ginkgolid BR, ginkgolid BS, ginkgolid BT, ginkgolid BU, ginkgolid BV, ginkgolid BW, ginkgolid BX, ginkgolid BY, ginkgolid BZ, ginkgolid CA, ginkgolid CB, ginkgolid CC, ginkgolid CD, ginkgolid CE, ginkgolid CF, ginkgolid CG, ginkgolid CH, ginkgolid CI, ginkgolid CJ, ginkgolid CK, ginkgolid CL, ginkgolid CM, ginkgolid CN, ginkgolid CO, ginkgolid CP, ginkgolid CQ, ginkgolid CR, ginkgolid CS, ginkgolid CT, ginkgolid CU, ginkgolid CV, ginkgolid CW, ginkgolid CX, ginkgolid CY, ginkgolid CZ, ginkgolid DA, ginkgolid DB, ginkgolid DC, ginkgolid DD, ginkgolid DE, ginkgolid DF, ginkgolid DG, ginkgolid DH, ginkgolid DI, ginkgolid DJ, ginkgolid DK, ginkgolid DL, ginkgolid DM, ginkgolid DN, ginkgolid DO, ginkgolid DP, ginkgolid DQ, ginkgolid DR, ginkgolid DS, ginkgolid DT, ginkgolid DU, ginkgolid DV, ginkgolid DW, ginkgolid DX, ginkgolid DY, ginkgolid DZ, ginkgolid EA, ginkgolid EB, ginkgolid EC, ginkgolid ED, ginkgolid EE, ginkgolid EF, ginkgolid EG, ginkgolid EH, ginkgolid EI, ginkgolid EJ, ginkgolid EK, ginkgolid EL, ginkgolid EM, ginkgolid EN, ginkgolid EO, ginkgolid EP, ginkgolid EQ, ginkgolid ER, ginkgolid ES, ginkgolid ET, ginkgolid EU, ginkgolid EV, ginkgolid EW, ginkgolid EX, ginkgolid EY, ginkgolid EZ, ginkgolid FA, ginkgolid FB, ginkgolid FC, ginkgolid FD, ginkgolid FE, ginkgolid FF, ginkgolid FG, ginkgolid FH, ginkgolid FI, ginkgolid FJ, ginkgolid FK, ginkgolid FL, ginkgolid FM, ginkgolid FN, ginkgolid FO, ginkgolid FP, ginkgolid FQ, ginkgolid FR, ginkgolid FS, ginkgolid FT, ginkgolid FU, ginkgolid FV, ginkgolid FW, ginkgolid FX, ginkgolid FY, ginkgolid FZ, ginkgolid GA, ginkgolid GB, ginkgolid GC, ginkgolid GD, ginkgolid GE, ginkgolid GF, ginkgolid GG, ginkgolid GH, ginkgolid GI, ginkgolid GJ, ginkgolid GK, ginkgolid GL, ginkgolid GM, ginkgolid GN, ginkgolid GO, ginkgolid GP, ginkgolid GQ, ginkgolid GR, ginkgolid GS, ginkgolid GT, ginkgolid GU, ginkgolid GV, ginkgolid GW, ginkgolid GX, ginkgolid GY, ginkgolid GZ, ginkgolid HA, ginkgolid HB, ginkgolid HC, ginkgolid HD, ginkgolid HE, ginkgolid HF, ginkgolid HG, ginkgolid HH, ginkgolid HI, ginkgolid HJ, ginkgolid HK, ginkgolid HL, ginkgolid HM, ginkgolid HN, ginkgolid HO, ginkgolid HP, ginkgolid HQ, ginkgolid HR, ginkgolid HS, ginkgolid HT, ginkgolid HU, ginkgolid HV, ginkgolid HW, ginkgolid HX, ginkgolid HY, ginkgolid HZ, ginkgolid IA, ginkgolid IB, ginkgolid IC, ginkgolid ID, ginkgolid IE, ginkgolid IF, ginkgolid IG, ginkgolid IH, ginkgolid II, ginkgolid IJ, ginkgolid IK, ginkgolid IL, ginkgolid IM, ginkgolid IN, ginkgolid IO, ginkgolid IP, ginkgolid IQ, ginkgolid IR, ginkgolid IS, ginkgolid IT, ginkgolid IU, ginkgolid IV, ginkgolid IW, ginkgolid IX, ginkgolid IY, ginkgolid IZ, ginkgolid JA, ginkgolid JB, ginkgolid JC, ginkgolid JD, ginkgolid JE, ginkgolid JF, ginkgolid JG, ginkgolid JH, ginkgolid JI, ginkgolid JJ, ginkgolid JK, ginkgolid JL, ginkgolid JM, ginkgolid JN, ginkgolid JO, ginkgolid JP, ginkgolid JQ, ginkgolid JR, ginkgolid JS, ginkgolid JT, ginkgolid JU, ginkgolid JV, ginkgolid JW, ginkgolid JX, ginkgolid JY, ginkgolid JZ, ginkgolid KA, ginkgolid KB, ginkgolid KC, ginkgolid KD, ginkgolid KE, ginkgolid KF, ginkgolid KG, ginkgolid KH, ginkgolid KI, ginkgolid KJ, ginkgolid KK, ginkgolid KL, ginkgolid KM, ginkgolid KN, ginkgolid KO, ginkgolid KP, ginkgolid KQ, ginkgolid KR, ginkgolid KS, ginkgolid KT, ginkgolid KU, ginkgolid KV, ginkgolid KW, ginkgolid KX, ginkgolid KY, ginkgolid KZ, ginkgolid LA, ginkgolid LB, ginkgolid LC, ginkgolid LD, ginkgolid LE, ginkgolid LF, ginkgolid LG, ginkgolid LH, ginkgolid LI, ginkgolid LJ, ginkgolid LK, ginkgolid LL, ginkgolid LM, ginkgolid LN, ginkgolid LO, ginkgolid LP, ginkgolid LQ, ginkgolid LR, ginkgolid LS, ginkgolid LT, ginkgolid LU, ginkgolid LV, ginkgolid LW, ginkgolid LX, ginkgolid LY, ginkgolid LZ, ginkgolid MA, ginkgolid MB, ginkgolid MC, ginkgolid MD, ginkgolid ME, ginkgolid MF, ginkgolid MG, ginkgolid MH, ginkgolid MI, ginkgolid MJ, ginkgolid MK, ginkgolid ML, ginkgolid MM, ginkgolid MN, ginkgolid MO, ginkgolid MP, ginkgolid MQ, ginkgolid MR, ginkgolid MS, ginkgolid MT, ginkgolid MU, ginkgolid MV, ginkgolid MW, ginkgolid MX, ginkgolid MY, ginkgolid MZ, ginkgolid NA, ginkgolid NB, ginkgolid NC, ginkgolid ND, ginkgolid NE, ginkgolid NF, ginkgolid NG, ginkgolid NH, ginkgolid NI, ginkgolid NJ, ginkgolid NK, ginkgolid NL, ginkgolid NM, ginkgolid NO, ginkgolid NP, ginkgolid NQ, ginkgolid NR, ginkgolid NS, ginkgolid NT, ginkgolid NU, ginkgolid NV, ginkgolid NW, ginkgolid NX, ginkgolid NY, ginkgolid NZ, ginkgolid OA, ginkgolid OB, ginkgolid OC, ginkgolid OD, ginkgolid OE, ginkgolid OF, ginkgolid OG, ginkgolid OH, ginkgolid OI, ginkgolid OJ, ginkgolid OK, ginkgolid OL, ginkgolid OM, ginkgolid ON, ginkgolid OO, ginkgolid OP, ginkgolid OQ, ginkgolid OR, ginkgolid OS, ginkgolid OT, ginkgolid OU, ginkgolid OV, ginkgolid OW, ginkgolid OX, ginkgolid OY, ginkgolid OZ, ginkgolid PA, ginkgolid PB, ginkgolid PC, ginkgolid PD, ginkgolid PE, ginkgolid PF, ginkgolid PG, ginkgolid PH, ginkgolid PI, ginkgolid PJ, ginkgolid PK, ginkgolid PL, ginkgolid PM, ginkgolid PN, ginkgolid PO, ginkgolid PP, ginkgolid PQ, ginkgolid PR, ginkgolid PS, ginkgolid PT, ginkgolid PU, ginkgolid PV, ginkgolid PW, ginkgolid PX, ginkgolid PY, ginkgolid PZ, ginkgolid QA, ginkgolid QB, ginkgolid QC, ginkgolid QD, ginkgolid QE, ginkgolid QF, ginkgolid QG, ginkgolid QH, ginkgolid QI, ginkgolid QJ, ginkgolid QK, ginkgolid QL, ginkgolid QM, ginkgolid QN, ginkgolid QO, ginkgolid QP, ginkgolid QQ, ginkgolid QR, ginkgolid QS, ginkgolid QT, ginkgolid QU, ginkgolid QV, ginkgolid QW, ginkgolid QX, ginkgolid QY, ginkgolid QZ, ginkgolid RA, ginkgolid RB, ginkgolid RC, ginkgolid RD, ginkgolid RE, ginkgolid RF, ginkgolid RG, ginkgolid RH, ginkgolid RI, ginkgolid RJ, ginkgolid RK, ginkgolid RL, ginkgolid RM, ginkgolid RN, ginkgolid RO, ginkgolid RP, ginkgolid RQ, ginkgolid RR, ginkgolid RS, ginkgolid RT, ginkgolid RU, ginkgolid RV, ginkgolid RW, ginkgolid RX, ginkgolid RY, ginkgolid RZ, ginkgolid SA, ginkgolid SB, ginkgolid SC, ginkgolid SD, ginkgolid SE, ginkgolid SF, ginkgolid SG, ginkgolid SH, ginkgolid SI, ginkgolid SJ, ginkgolid SK, ginkgolid SL, ginkgolid SM, ginkgolid SN, ginkgolid SO, ginkgolid SP, ginkgolid SQ, ginkgolid SR, ginkgolid SS, ginkgolid ST, ginkgolid SU, ginkgolid SV, ginkgolid SW, ginkgolid SX, ginkgolid SY, ginkgolid SZ, ginkgolid TA, ginkgolid TB, ginkgolid TC, ginkgolid TD, ginkgolid TE, ginkgolid TF, ginkgolid TG, ginkgolid TH, ginkgolid TI, ginkgolid TJ, ginkgolid TK, ginkgolid TL, ginkgolid TM, ginkgolid TN, ginkgolid TO, ginkgolid TP, ginkgolid TQ, ginkgolid TR, ginkgolid TS, ginkgolid TT, ginkgolid TU, ginkgolid TV, ginkgolid TW, ginkgolid TX, ginkgolid TY, ginkgolid TZ, ginkgolid UA, ginkgolid UB, ginkgolid UC, ginkgolid UD, ginkgolid UE, ginkgolid UF, ginkgolid UG, ginkgolid UH, ginkgolid UI, ginkgolid UJ, ginkgolid UK, ginkgolid UL, ginkgolid UM, ginkgolid UN, ginkgolid UO, ginkgolid UP, ginkgolid UQ, ginkgolid UR, ginkgolid US, ginkgolid UT, ginkgolid UY, ginkgolid UZ, ginkgolid VA, ginkgolid VB, ginkgolid VC, ginkgolid VD, ginkgolid VE, ginkgolid VF, ginkgolid VG, ginkgolid VH, ginkgolid VI, ginkgolid VJ, ginkgolid VK, ginkgolid VL, ginkgolid VM, ginkgolid VN, ginkgolid VO, ginkgolid VP, ginkgolid VQ, ginkgolid VR, ginkgolid VS, ginkgolid VT, ginkgolid VY, ginkgolid VZ, ginkgolid WA, ginkgolid WB, ginkgolid WC, ginkgolid WD, ginkgolid WE, ginkgolid WF, ginkgolid WG, ginkgolid WH, ginkgolid WI, ginkgolid WJ, ginkgolid WK, ginkgolid WL, ginkgolid WM, ginkgolid WN, ginkgolid WO, ginkgolid WP, ginkgolid WQ, ginkgolid WR, ginkgolid WS, ginkgolid WT, ginkgolid WY, ginkgolid WZ, ginkgolid XA, ginkgolid XB, ginkgolid XC, ginkgolid XD, ginkgolid XE, ginkgolid XF, ginkgolid XG, ginkgolid XH, ginkgolid XI, ginkgolid XJ, ginkgolid XK, ginkgolid XL, ginkgolid XM, ginkgolid XN, ginkgolid XO, ginkgolid XP, ginkgolid XQ, ginkgolid XR, ginkgolid XS, ginkgolid XT, ginkgolid XU, ginkgolid XV, ginkgolid XW, ginkgolid XX, ginkgolid XY, ginkgolid XZ, ginkgolid YA, ginkgolid YB, ginkgolid YC, ginkgolid YD, ginkgolid YE, ginkgolid YF, ginkgolid YG, ginkgolid YH, ginkgolid YI, ginkgolid YJ, ginkgolid YK, ginkgolid YL, ginkgolid YM, ginkgolid YN, ginkgolid YO, ginkgolid YP, ginkgolid YQ, ginkgolid YR, ginkgolid YS, ginkgolid YT, ginkgolid YZ, ginkgolid ZA, ginkgolid ZB, ginkgolid ZC, ginkgolid ZD, ginkgolid ZE, ginkgolid ZF, ginkgolid ZG, ginkgolid ZH, ginkgolid ZI, ginkgolid ZJ, ginkgolid ZK, ginkgolid ZL, ginkgolid ZM, ginkgolid ZN, ginkgolid ZO, ginkgolid ZP, ginkgolid ZQ, ginkgolid ZR, ginkgolid ZS, ginkgolid ZT, ginkgolid ZY, ginkgolid ZZ.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

POŻEGNANIE GROSİKÓW

PACJENCIE WYDASZ
WIĘCEJ NA LEKIIczytaj na
str.2

UWAGA!

W NUMERZE:

- ▶ JASKRA. ZŁODZIEJ WZROKU.
- ▶ JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ŚMIERCI.
- ▶ W TEJ RZECZYWISTOŚCI POTRZEBNA JEST OAZA. Specjalnie dla tak dla zdrowia Anna Dymna.

W NASTĘPNYM NUMERZE:

- ▶ KAMPANIA SPOŁECZNA PO-LECA. SMSom z życzeniami mówimy nie! Jak pięknie wypisać kartkę.
- ▶ PRZEPIS NA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA.
- ▶ NA NARTY IŻYŻYWI SANKII Gdzie? Jak przygotować sprzęt?
- ▶ RANKING NAJPOPULARNIEJSZYCH PREZENTÓW.
- ▶ PODSUMOWANIE ZDROWEJ KLASZ ZA ROK 2011.

USTAWA REFUNDACYJNA – KONSEKWENCJE DLA PACJENTÓW

SZEROKIE GRUPY LIMITOWE W APTECE

Ustawa refundacyjna znacznie poszerza definicję grup limitowych dla leków refundowanych. Większa grupa limitowa to możliwość przypisania do jednego limitu większej liczby leków. Mogą one zawierać nawet różne substancje czynne pod warunkiem posiadania podobnego działania leczniczego oraz zbliżonego mechanizmu działania, np.: różne leki przeciwbólowe. Ma to na celu znalezienie jak najtańszego leku, który stanowiłby podstawę limitu. W praktyce oznacza to, że dopłata pacjenta najprawdopodobniej wzrośnie. Im mniejszy bowiem limit, czyli dopłata NFZ do danego leku, tym większe współpłacenie pacjenta.

Przykład (w uproszczeniu): Cena leku przeciwbólowego X to 10 PLN, leku Y=20 PLN, leku Z=30 PLN. Zawierają one tę samą substancję czynną A. Limit, czyli kwota refundowana przez NFZ, to 10 PLN. W takim przypadku pacjent zapłaci w aptece za lek X – 0 PLN, za lek Y – 10 PLN, za lek Z – 20 PLN. Połączenie grupy leków z substancją A z grupą leków

zawierających substancję czynną o działaniu przeciwbólowym B, w której limit wynosi np.: 5 PLN oznacza, że lek X będzie kosztował 5 PLN, Y – 15 PLN, a Z – 25 PLN.

SZEROKIE GRUPY LIMITOWE W SZPITALU

Nowością jest, iż tworzenie grup limitowych będzie również dotyczyć leków kupowanych przez szpitale i stosowanych w ramach programów lekowych i chemioterapii. Oznacza to w praktyce, że, np.: z 20 różnych leków o podobnym działaniu leczniczym i zbliżonym mechanizmie działania ujętych w tej samej grupie limitowej, szpital będzie mógł stosować tylko ten stanowiący podstawę limitu lub tańszy. Zakup wszystkich leków mających cenę powyżej limitu jest z góry wykluczony. Szpital bowiem nie może kupić leku droższego od limitu, gdyż nie ma prawnie możliwości pokrycia różnicy w cenie. W aptece ogólnodostępnej tę różnicę pokrywa pacjent realizujący receptę. Oznacza to dla szpitala przymus leczenia tylko i wyłącznie lekiem będącym

limitem lub tańszym. Ogranicza się w ten sposób dostęp pacjenta do terapii, gdyż może okazać się, że możliwe do kupienia przez szpital leki nie są odpowiednie dla danego pacjenta. Ogranicza się również suwerenność lekarza w podejmowaniu decyzji terapeutycznych, gdyż narzuca się prowadzenie leczenia najtańszego, a nie optymalnego. Jest to o tyle istotne, że dotyczy terapii najcięższych, np.: chemioterapii, w przypadku których zmiana leczenia może być niebezpieczna lub wręcz niemożliwa.

PROGRAMY ZDROWOTNE A PROGRAMY LEKOWE

1 lipca 2012 roku aktualnie obowiązujące programy zdrowotne, w ramach których leczeni są pacjenci staną się, zgodnie z przepisami Ustawy refundacyjnej, programami lekowymi.

Nie jest jednak jasne, jak będzie wyglądać procedura przeniesienia leków z obecnych programów zdrowotnych do programów lekowych.

Wyjaśnienie powyższej kwestii jest niezwykle istotne. Należy bo-

wiem zabezpieczyć się przed sytuacją, kiedy z powodu nieprecyzyjnych zapisów prawa i ich interpretacji, pacjenci zostaną pozbawieni możliwości leczenia, gdy okaże się, że dany program zdrowotny dotyczący leku X przestanie obowiązywać od 1 lipca 2012 r., a nie został przeniesiony do programu lekowego. Może bowiem dojść do sytuacji, która miała miejsce w styczniu 2010 r., kiedy to 1 stycznia przestały obowiązywać zarządzenia prezesa NFZ, na mocy których pacjenci mieli możliwość leczenia określonymi lekami w ramach programów zdrowotnych do 31.12.2009 r. Nie zostały one przeniesione do Rozporządzeń MZ stanowiących podstawę kontraktowania na rok 2010 i przestały być dostępne dla pacjentów.

Konsekwencje zmian przepisów prawa nie powinny być w jakikolwiek negatywny sposób odczuwane przez pacjentów. Na tym między innymi polega przejrzystość, przewidywalność i trwałe prawo. Szczególnie, gdy dotyczy sektora ochrony zdrowia.

*Fundacja Lege Pharmaciae
Warszawa, 31 sierpnia 2011 r.*



Artykuł przedrukowany z portalu: www.diabetyk.org.pl z 17 sierpnia 2011 r. „Ustawa refundacyjna”.

UWAGA ! ZMIANA CEN ZA PASKI DO GLUKOMETRÓW

Mającą wejść w życie z początkiem przyszłego roku nowa Ustawa Refundacyjna przewiduje bardzo niekorzystną zmianę zasad odpłatności

za paski do glukometrów. Zamiast ryczałtem, pacjent ma płacić 30% kwoty, czyli około 15 zł za opakowanie pasków. To bardzo zła wiadomość dla wszystkich chorych na cukrzycę. W związku z tym problemem Prezes Zarządu Głównego PSD Andrzej Bauman wystosował petycję do Minister Zdrowia Ewy Kopacz, prosząc o zmianę wadliwego zapisu w Ustawie. Oto treść pisma:

**Pani Doktor Ewa KOPACZ
Minister Zdrowia
ul. Miodowa 15,
00-952 Warszawa**

Szanowna Pani Minister,
Od kilku miesięcy z wielkim niepokojem przyglądam się losom nowej Ustawy Refundacyjnej, która wejdzie w życie z dniem 1.01.2012 r. W Ustawie, konkretnie w jej Artykule 72, brakuje bowiem zwrotu „i wyrobów medycznych”.
Konsekwencją braku umieszcze-

nia tego zwrotu jest m.in. przejście z odpłatności ryczałtowej za paski do pomiaru glukozy we krwi na odpłatność 30%. Dla ponad 2 milionów osób z cukrzycą oznacza to, iż od nowego roku będą musiały płacić co najmniej 15 zł za opakowanie 50 pasków. Wielu chorych potrzebuje do pomiaru nawet do 200 pasków miesięcznie, co sprawia, że ich wydatki na same paski sięgają będą 60 zł na miesiąc, przy dotychczasowych 12,80 zł lub mniej (w przypadku aptek sprzedających paski „za grosik”). Jest to bardzo duża różnica dla osób, które i tak mają wiele wydatków związanych z chorobą, często są także niepełnosprawne i nie pracują.

Szanowna Pani Minister, wejście w życie Ustawy z tak brzmiącym Artykułem 72 będzie klęską dla wszystkich chorych na cukrzycę. W dużym stopniu utrudni życie ludzi obciążonych i tak kosztowną, niedającą się wyleczyć do końca życia chorobą. W konsekwencji wiele osób

będzie musiało zaniechać samokontroli, co prowadzić będzie nieuchronnie do groźnych powikłań cukrzycowych, takich jak utrata wzroku, amputacje kończyn, zawały serca i udary mózgu, a dla kraju oznaczać będzie wypłacanie rent i zapomóg kolejnym inwalidom.

W związku z powyższym, w imieniu 2,5-milionowej rzeszy polskich diabetyków, zwracam się do Pani Minister z wielką i usilną prośbą o spowodowanie wprowadzenia zmiany do wadliwie – moim zdaniem – skonstruowanego Artykułu 72 Ustawy Refundacyjnej.

Z poważaniem,
Andrzej Bauman
Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Do wiadomości:
Bronisław Komorowski, Prezydent RP
Donald Tusk, Premier RP
prof. Leszek Czapczyński, Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego
prof. Krzysztof Strojek, Krajowy Konsultant ds. Diabetologii

NASZE TAK DLA WASZEGO ZDROWIA!

Wybory. I po wyborach. • Jaka czeka nas rzeczywistość? • Czy wybraliśmy mądrze i zdrowo? • Czy nasze zdrowie jest w dobrych rękach? Niech każdy z **NAS** odpowie sobie na pytania na podstawie poniższego zestawienia:

(I.H)

PO	PiS	Ruch Palikota	PSL	SLD
- zwiększenie wydatków na Uniwersytety Trzeciego Wieku i grupowe zajęcia zdrowotne dla seniorów - prawo wyboru, komu przekazać się swoją składkę zdrowotną, wprowadzając konkurencję dla NFZ - wzrost środków przeznaczonych na leczenie - prawo dochodzenia roszczeń za niepożądane skutki działań medycznych z pominięciem zmuszającej i długotrwałej drogi sądowej	- ustawa o sieci szpitali publicznych: system szpitali, finansowanych z budżetu, w których świadczenia medyczne byłyby gwarantowane ze środków publicznych. - likwidacja NFZ: finansowanie jednostek opieki zdrowotnej odbywać się będzie za pośrednictwem urzędów wojewódzkich. - wprowadzenie gabinetów profilaktycznych w każdej szkole ze stałą obecnością pielęgniarek i opieki dentystrycznej.	- przeznaczenie większych kwot na profilaktykę zdrowotną - powołanie rad pacjentów przy centralnych instytucjach zdrowotnych i w szpitalach; w radach pacjenci wspólnie z zarządzającymi służbą zdrowia pracowałiby nad tym, jak poprawić jej funkcjonowanie.	- poprawa dostępności, jakości działania służby zdrowia i reforma zasad działania - przywrócenie opieki lekarskiej, stomatologicznej i pielęgnarskiej w szkołach.	- bezpłatne znieczulenie przy porodzie - refundacja procedur zapłodnienia in vitro i środków antykoncepcyjnych ze środków publicznych - zapewnienie uczniom opieki medycznej w placówkach oświatowych - utworzenie CENTRUM OPIEKI NAD RODZINĄ, gdzie udzielane będą kompleksowe świadczenia medyczne - profilaktyka i promocja zdrowia

Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

nr 11, listopad 2011, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Łubimowa 59, 87-100 Toruń

tel./fax: 56 622 90 93

e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl

www.kiwi-art.pl

www.takdlazdrowia.pl

Redaktor naczelna:

Małgorzata Kaczorek

malgorzata@kiwi-art.pl, tel. 507 110 885

Dział reklamy:

Dominika Antoszek

dominika@kiwi-art.pl, tel. 507 180 483

Projekt graficzny/Skład

Marta Lutek

Mariusz Sygula

Drukarnia

Express Media Sp. z o.o.

Dystrybucja

www.dmi-media.pl

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opatowywania ich własnymi tytułami i źródłami.

Wydawca nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych przygotowanych przez reklamodawców.

Miesięcznik „Tak dla Zdrowia” ma charakter informacyjno-edukacyjny, zawarte w nim porady nie zastępują specjalistycznych konsultacji lekarskich. Przedruki z miesięcznika dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy.

Jeśli chcesz przylączyć się do kampanii tak dla zdrowia, Twoją pasją jest redagowanie tekstów lub działania w ramach profilaktyki zdrowia – napisz na adres:

redakcja@takdlazdrowia.pl

CUKRZYCA!

**DOWIEDZ SIĘ JAK Z NIĄ ŻYĆ?
JAK SIĘ PRZED NIĄ UCHRONIĆ?**

ZAPRASZAMY! w ramach Programu Prewencji i Leczenia Cukrzycy Ministerstwa Zdrowia na:

- bezpłatne badania profilaktyczno-diagnostyczne
- bezpłatne konsultacje diabetologiczne
- bezpłatne specjalistyczne szkolenia edukacyjne

Miejsce: NZOZ Centrum Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego Sp. z o.o., w Warszawie przy ul. Banacha 1a telefon 22 250 28 01

Akcja trwa od czerwca do grudnia 2011 r.

Więcej na: www.odn-cukrzyca.pl
oraz na: www.czwum.pl

Zdrowie dzieci w Twoich rękach!
Przebadaliśmy już ponad 1300 dzieci:



PRZESIEWOWE BADANIA POSTAWY I WZROKU
WSRÓD NAJMŁODSZYCH



Wspomóż działania FUNDACJI TAK DLA ZDROWIA
KONTO: 66 1940 1076 3050 8581 0000 0000

„Śniadaniowa klasa” – akcja edukacyjna i konkurs

Centrum Badań Opinii Publicznej opublikowało wyniki ankiety, z której wynika, że 40% osób uczących się nie jada śniadań. Wynika to ze złych wzorców wyniesionych z domu. Chcąc zmienić zakorzenione w młodych ludziach zwyczaje, popularna marka margaryny przeprowadza II edycję akcji „Śniadaniowa klasa”. Adresatami programu są dzieci z klas podstawowych II–III mieszczące w powiatach Wielunia, Sandomierza, Grudziądza i Siedlec. W ramach „Śniadaniowej klasy” odbędzie się blok edukacyjny oraz konkurs.

REKLAMA

Akcja edukacyjna ma uświadomić rodzicom i ich dzieciom nie tylko o czymś, co musimy składać się śniadanie, ale również o czymś, co jest racjonalne żywienie. W ramach towarzyszącego edukacji konkursu należy wykonać zdrową kanapkę i uwiecznić ją na zdjęciu. Fotografie zostaną nagrodzone w grudniu. Klasa, która zdobędzie 1 miejsce pojedzie na wycieczkę, 2 i 3 miejsce jest również atrakcyjne, ponieważ przewiduje klasowe wyjście do kina lub na basen. Co więcej, każdy uczeń, który weźmie udział w konkursie otrzyma piękną śniadaniówkę.

tak dla zdrowia

Karta tak dla zdrowia

Dotyczy do nas!

Przekazuje 10 tytułów w ramach ZDROWĄ KLASĘ – bezpłatne badania wzroku i postawy wśród najmłodszych.

Trudny temat – śmierć. Pomocne bajki

MOLICKA Maria – *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Poznań 1999, tu np.: *Lustro* – bajka dla dziecka poważnie chorego, które odczuwa lęk przed śmiercią, *Ufio* – bajka dla dziecka, które przebywa w szpitalu i boi się bólu związanego z badaniami – pobieraniem krwi, zdjęciem rentgenowskim, USG, *Perla* – bajka dla dziecka, które zostanie poddane poważnemu zabiegowi chirurgicznemu – amputacji.

MOLICKA Maria – *Bajki terapeutyczne dla dzieci* (cz. 2), Poznań 2002, tu: *Domek na drzewie* – bajka dla dziecka, które przeżyło śmierć ukochanego zwierzątka, *Duch królika* – bajka dla dziecka, które boi się duchów.

BRETT D. – *Bajki, które leczą* (cz. 1), Gdańsk 2002, tu np.: *Śmierć hogos bliźniego* – jak pomóc dziecku przeżyć stratę.

KEYSERLINGK Linde von – *Opowiadania dla duszy dziecięcej*, Kielce 2000, ze śmiercią związane są cztery opowiadania w rozdziale *Potęgnienie i śmierć*. **KEYSERLINGK Linde von** – *Inagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i potęganiu*, Kielce 2001, (*Opowiadania dla Duszy Dziecięcej*).

GRIMM Wilhelm, GRIMM Jacob – *Ptaś-straszdyłło i inne baśnie braci Grimm*, wybór i red. Elżbieta Lubańska, Warszawa 1990, np.: *Kuma Śmierć*, *Śmierć i kosałka*, *Wysłannicy Śmierci*.

FRIEBEL Volker – *Klucz w małej ręce: podróże do krainy fantazji, opowiadania i ćwiczenia wyobraźni*, Kielce; opowiadania poświęcone różnym sytuacjom zdarzającym się w życiu dzieci: cykl opowiadań o Aniele Stróżu, który chciał się dowiedzieć, co to strach, *Martwa mysz*.

BRETT Doris – *Opowiadania dla Twojego dziecka* (cz. 1), Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 1998.

ANDERSEN Hans Christian – *Baśnie*, [tł. z niem. i duń. Stefania Beylin i Stanisław Sawicki, baśń *Dziewczynka z zapalnikami* [tł. Jarosław Iwaszkiewicz]; wybór i wstęp Anny Miłskiej], wyd. 19, Warszawa 1990.

ALEX Marlee, ALEX Ben – *Dziadek i ja uczymy się o śmierci*, Copenhagen: „Scandinavia”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.

Zbliża się listopad, a z nim uroczystości Wszystkich Świętych oraz Zaduszki. Przechadzając się cmentarnymi alejkami, wykorzystajmy ten czas, by porozmawiać z dzieckiem o śmierci.

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?

Nadejdzie taki czas, że dziecko zacznie pytać o to, gdzie się podział jego ukochany kotek, kiedy wróci dziadek, który nie skończył budować latawca, lub czy do szkoły wróci kolega z ławki. Jak wytłumaczyć „odejście” na zawsze? My dorośli wiemy, że śmierć jest nieunikniona i wierzymy, że nieważne kogo zabiera, przychodzi zawsze za przodem. O to, jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci, zapytaliśmy psychoterapeutkę i trenerkę treningu interpersonalnego i warsztatów umiejętności psychospołecznych z Centrum Pomocy Psychologicznej i Psychoterapii „Jestem” w Toruniu, panią Annę Gromińską*.

Paulina Jóźwiak: Pani Anno, jak najlepiej tłumaczyć dziecku śmierć bliskiej osoby/członka rodziny (dziadków, cioci)?

Anna Gromińska: To zależy od wielu rzeczy – wieku dziecka, stopnia rozwoju, gotowości do rozmowy. Dzieci pomagają nam prowadzić tę trudną rozmowę – zadają pytania, gdy czegoś nie rozumieją. Posiadają mechanizmy, które ułatwiają im radzenie sobie z nadmiarem informacji, których nie są w stanie przyjąć. Odwracają wówczas uwagę, zmieniają temat, aktywność. Bądźmy na nie uważni. Gdy dziecko zaczyna tak się zachowywać, to dla nas sygnał, że więcej informacji na ten moment nie jest w stanie przyjąć. Rozmawiając z dzieckiem o śmierci spotykamy się czasem z kłopotliwymi dla nas pytaniami. Udzielając odpowiedzi pozostawiamy w zgodzie z własnym systemem przekonań. Jeśli nie znamy odpowiedzi na jakieś pytania, nie wstydzimy się tego dziecku powiedzieć.

P.J.: Kiedy dziecko jest małe, zazwyczaj bardzo przeżywa śmierć swojego ukochanego zwierzątka. Jak postępować w takiej sytuacji? Tłumaczyć dziecku, że taka jest kolej rzeczy i że wszyscy kiedyś umrą, i zwierzęta i ludzie, czy lepiej ukryć przed nim ten fakt, mówiąc, że zwierzę uciekło, odleciało itp.?

A.G.: To dobry moment na podjęcie z dzieckiem rozmowy o śmierci. Nie jestem zwolenniczką inicjowania przez dorosłych rozmów na temat śmierci, ale kiedy się naturalnie pojawia taka potrzeba, warto z niej skorzystać. Śmierć jest częścią naszej egzystencji. Nie uchronimy dziecka od doświadczeń z nią związanych. W ciągu życia żegnamy się wielokrotnie. Dzieci także przeżywają lęki związane z przemijaniem. Gdy w dzieciństwie pomożemy im radzić sobie z nimi, a także przeżyć żal, również po ukochanym zwierzętku, łatwiej im będzie radzić sobie z podobnymi doświadczeniami w przyszłości.

Nie warto okłamywać dzieci kłamstewkami. Dziecko może kiedyś odkryć prawdę i będzie rozczarowane postawą rodziców. Poczucie się oszukane, zachwieje się zaufanie do nich. Dobrze,

jeśli dzieci mogą od rodziców uzyskać informacje na ważne tematy. Pielęgnowujemy w ten sposób wzajemne relacje. Uważam, że zdecydowanie lepsze jest towarzyszenie dziecku w przeżywaniu cierpienia niż chronienie go przed nieuniknionym bólem. Towarzyszenie oznacza akceptowanie uczuć dziecka, jego smutku, żalu, stworzenie warunków do odreagowania. Bardzo pomocny w takiej sytuacji jest kontakt fizyczny. Przytulając, obejmując dziecko przekazujemy mu sygnał, że nie pozostaje samotne, ale w razie zagrożenia może się na nas oprzeć.

Nie warto spieszyć się z kupem kolejnego zwierzątka „na otarcie łez”, zanim dziecko nie odżałowało jeszcze straty przyjaciela. Nie warto też zniechęcać się do przyjęcia kolejnego zwierzątka, by uchronić dziecko przed przeżywaniem straty. Kontakt ze zwierzętkiem wzbogaca dzieci, a jego śmierć nie zakłóca ich rozwoju.

P.J.: Co zrobić, gdy śmierć w rodzinie zjawia się nagle, a my nie zdążyliśmy porozmawiać jeszcze z dzieckiem na ten temat?

A.G.: Nikt nie jest przygotowany na nagłe zdarzenie się ze śmiercią. Choćbyśmy wcześniej o śmierci z dzieckiem rozmawiali i tak jej doświadczenie tworzy nową, nieznaną sytuację, z którą mamy sobie poradzić. Nie ma sensu ukrywać łez przed dzieckiem, udawać, że nic się nie stało. Pograżeni w przeżywaniu żaloby nie możemy zapominać o dziecku. Ono także przeżywa i potrzebuje naszego wsparcia. Dostrzega zmianę sytuacji w rodzinie, smutek, czy ból u najbliższych, nawet, gdy nie jest on zwerbalizowany. Sytuacja, w której coś trudnego dotyka najbliższych i jest to okryte tajemnicą wywołuje poczucie zagrożenia. Gdy sytuacja jest niejasna, niezrozumiała dla dziecka, rozwija ono fantazje na temat tego, co się stało. Nie rzadko są one koszmarnie, budzą silny lęk i niepewność. Dla dziecka nie tyle sam fakt śmierci jest przerażający, co osamotnienie go w przeżywaniu straty. Wówczas nie tylko traci bliską osobę przez jej śmierć, ale też bliski kontakt z pozostającymi przy życiu, którzy zamkną świat swoich przeżyć i stają się emocjonalnie niedostępni.

Warto rozmawiać z dzieckiem, wyjaśniać mu powód naszego smutku. Taka postawa rodziców ułatwi dziecku ekspresję doświadczanych emocji. Dzieci doświadczają smutku, cierpienia, czasem złości na tego, kto je opuścił. Zdarza się, że reagują poczuciem winy, zwłaszcza gdy słyszały od czasu do czasu od osoby, która odeszła „doprowadzisz mnie do grobu”, „jestem przez ciebie kłębkiem nerwów” itp. Potrzebują wówczas życzliwego dorosłego, który wyjaśni im, że nie przyczyniły się do śmierci bliskiej osoby.

Pomóc dzieciom radzić sobie z przeżywaniem straty to znaczy pozwolić na bezpieczne wyrażanie takich emocji.

Pozwalajmy dziecku na odreagowanie emocjonalne. Zdarza się, że wzmacniamy dzieci za to, że są „dzielne”, „radzą sobie” ze śmiercią kogoś bliskiego, bo np. nie płaczą, nie rozpaczają. Niestety, nie jest to zdrowy sposób radzenia sobie. Płacz nie oznacza nabywania smutku, ale uwalnianie się od niego i rozładowanie napięcia.

P.J.: Jak przygotować dziecko do odejścia rodzica / brata / siostry / kolegi z klasy na skutek nieuleczalnej choroby?

A.G.: Rozmawiamy z dzieckiem, odpowiadamy na jego pytania. Nie pozostawiamy go samego z wątpliwościami. Pozwólmy mu na wyrażanie swoich emocji. Dzielmy się swoimi uczuciami, ale nie straszmy dziecka. Pozostawiamy nadzieję.

P.J.: Czy i jak powiedzieć dziecku, że umiera?

A.G.: Nie wiem, to też jest dla mnie trudne. Nigdy nie ma pewności, że ktoś umrze w danym momencie. Wierzę, że cuda się zdarzają. Bądźmy przy dziecku w chwilach załamania i radości. Zapewniamy, że go nie opuszamy. Pozwólmy sobie na wyrażanie emocji, ale zawsze podtrzymujmy nadzieję. Przekazmy mu, że robimy wszystko, co w naszej mocy, by dbać o jego życie.

Żaloba nie jest stanem patologicznym. Jest naturalną reakcją na stratę bliskiej osoby. Kochając kogoś, zbliżając się do niego musimy pogodzić się z tym, że będziemy cierpieć, kiedy go zabraknie. Jeśli nie przeżywalibyśmy smutku, cierpienia to oznaczałoby, że niewiele straciliśmy. Osoba przeżywająca żalobę potrzebuje przede wszystkim wspierającej obecności innych ludzi. Dobrze, jeśli w otoczeniu znajdują się osoby, które są gotowe towarzyszyć w przeżywaniu cierpienia. Potrzebna jest często bardzo konkretna pomoc, np. w przeorganizowaniu życia, zadbanie o posiłki, placenie rachunków, itp.

Zdarza się, że osoby, które straciły bliskich zgłaszają się po pomoc do psychologa, terapeuty. Zwykle dzieje się tak, gdy okres żaloby się przedłuża, gdy człowiek nawet latami nie może uwolnić się od bólu lub gdy sposób doświadczania cierpienia znacznie zakłóca funkcjonowanie.

Znacznie częściej spotykam się w gabinecie z osobami, które nie odżałowały w przeszłości straty. Stłumione uczucia czasami odzywają się po latach w postaci zaburzeń psychosomatycznych, dolegliwości lekowych czy stanów depresyjnych. Dlatego zachęcam do pozwolenia sobie i innym na przeżywanie cierpienia, pozostawienia na to czasu i miejsca, gdyż rany nie znikają, ale muszą się zbliznić. Są sprawy, w których jesteśmy bezsilni, z którymi nie da się walczyć, ani udawać, że nie istnieją. Zostaje nam je przyjąć z pokorą.

Dziękuję za rozmowę.

Paulina Jóźwiak (Tak dla Zdrowia)

Na celowniku farmaceuty: Jesienna depresja

– poleca mgr Anna Pietrzykowska

Statystycznie 10% Polaków każdego roku cierpi na jesienny spadek nastrojów – SAD (Seasonal Affective Disorder – sezonowe zaburzenie nastroju). Niby nie dużo, ale ich nastrój przekłada się na samopoczucie reszty. Apatia i chandra pogłębiają pesymistyczne nastawienie do wszystkiego. Coraz krótsze dni, brzydsza pogoda, mało słońca wzmagają pesymistyczny nastrój. Trzy razy mniejsza liczba promieni powoduje nadprodukcję melatoniny, która potęguje poczucie spadku formy fizycznej, senność i ciągłe uczucie zmęczenia. W konsekwencji pojawiają się wahania humoru, rozdraż-

nienie, obniżenie zdolności koncentracji, wzmożony apetyt na słodkie i przygnębienie. Efekt skali powoduje, że zdecydowanie mniej osób uśmiecha się do siebie na ulicy.

Sezonowe zaburzenia nastroju nie są postrzegane jako poważny zespół zaburzeń psychicznych i bardzo rzadko wymagają leczenia farmakologicznego. Jest kilka sposobów na złagodzenie jej objawów. Są to m.in.:
– fototerapia, czyli terapia światłem,
– aktywność fizyczna (basen, aerobik, spacer),
– ożywione życie towarzyskie,
– otaczanie się kolorami (kolorowa odzież, elementy wnętrza),

– słuchanie ulubionej muzyki,
– sprawianie sobie drobnych przyjemności,
– czytanie książek.

Duży wpływ na zmniejszenie skutków sezonowego przygnębienia ma również odpowiednia dieta, bogata w magnez i witaminy z grupy B (spożywanie kasz, pieczywa razowego, warzyw strączkowych, gorzkiej czekolady, bananów, drożdży).

Najważniejsze to mieć świadomość siły własnego umysłu i starać się zawsze zachować dystans do siebie i świata!



BANANOWA SKUTECZNOŚĆ. EKOLOGIA W MNIJSZEJ CENIE

Naukowcy wielokrotnie dowodzą, jakim dobrodziejstwem natury są banany. Spożywanie ich pomaga w walce z depresją, anemią, chroni serce przed zawałami, a siatkówkę oczu przed zniszczeniem. Banany

wspomagają kosmetykę w walce z trądzikiem, łuszczycą i brodawkami. Natomiast w gospodarstwach domowych żółtych skórek używa się do polerowania srebra i złota.

Egotyczne owoce zaskoczyły tym razem ekologów. Okazuje się, że zmielone skórki bananów oczyszczają wodę z metali ciężkich. Dotychczas do zabiegów filtrowania wykorzystywano lupiny orzechów ziemnych czy włókna kokosowe, jednak to banany wykazały najwyż-

szą skuteczność. Filtrowanie jest ważne, ponieważ woda zawierająca miedź i ołów jest używana w kopalniach, zakładach przemysłowych i farmach. Obecnie do oczyszczania wody stosuje się drogie środki chemiczne, które przy regularnym praktykowaniu stają się toksyczne. Z tego względu trzeba wspierać naturalne środki oczyszczania wód, które są skuteczne, tanie, bezpieczne i zdrowe.

JOGURT NA STRES

Zgodnie z oczekiwaniami naukowców okazało się, że zawarte w jogurtach naturalne środki konserwujące zmniejszają stres. Testy przeprowadzono na grupie myszy, której podano kultury bakterii. Następnie badane zwierzęta poddano stresogennym warunkom. Grupa, która nie przyjęła jogurtowego probiotyku gorzej radziła sobie z lękiem i uczuciem niepokoju.

Wyniki badań dają duże nadzieje, że naturalne środki konserwujące jogurty, zwane *Lactobacillus rhamnosus* pomogą walczyć z lękiem i depresją u ludzi. Dalsze prace w tym kierunku dobrze rokują na odkrycie leku na stan zapalny jelit. (I.H.)

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO. ŚWIĘTO NIEUSTANNE

10 października obchodziliśmy dzień zdrowia psychicznego. Tradycyjnie od 1948 roku święto ma wymiar globalny i ponadczasowy. Problem postrzegany jako konsekwencja współczesnych czasów, tak naprawdę obecny był od zawsze. Jaki czas, taki problem. Zwiększona świadomość społeczna powoduje, że mówi się o tym schorzeniu coraz częściej i głośnie.

Zadbajmy o zdrowie we własnym zakresie. Zastanówmy się jak wyeliminować z naszego otoczenia bodźce, które niszczą równowagę naszego umysłu. Czy stres, ambicje i ślepy upór nie doprowadzą nas do psychicznej klęski? Może warto w przedbiegach choroby umówić się na wizytę ze specjalistą? Psycholog i psychiatra to nic wstydliwego. Wstydliwe są jedynie zaniedbania zdrowotne.

Spaceruj aktywnie!

TAK DLA ZDROWIA

– Nordic Walking – lubię TO!

Nordic Walking to zdrowa i aktywna forma wypoczynku. Polega on na marszu ze specjalnie do tego przystosowanymi kijkami. Trenować może każdy. Nordic Walking ma trzy poziomy aktywności – zdrowotny, fitness, sportowy.

Spacer z kijkami angażuje do wysiłku większość mięśni ciała,

przez co pozwala spalać nieco więcej kalorii niż podczas chodzenia. Kije do Nordic Walking odciążają stawy.

TAK DLA ZDROWIA poleca rozpocząć przygodę z Nordic Walking pod okiem instruktora.

Główne zalety Nordic Walking to ogólna poprawa stanu zdrowia, krążenia i dotlenienie całego organizmu.

TAK DLA ZDROWIA

– TAK DLA AKTYWNOŚCI

Konkurs Casting na Monę Lisę

Społeczna kampania tak dla zdrowia objęła patronatem medialnym Konkurs „Casting na Monę Lisę” organizowany przez Galerię i Pracownię Malarstwa Maya mieszczącą się w Toruniu.

**NIE
PRZEGAPI!**

Uczestnicy przygotowują prace plastyczne w dowolnej technice w formacie 50x40 cm inspirowane tematem: „Moja Mona Lisa”.

**Termin składania prac
– do 15 listopada 2011 r.**

Wręczenie nagród autorom najciekawszych prac odbędzie się podczas uroczystego wernisazu wystawy zwycięskich prac w galerii Maya przy ul. Żeglarskiej 18 w Toruniu w grudniu 2011 r.

Zapraszamy do udziału w konkursie plastycznym!

**ATRAKCYJNE
NAGRODY
CZEKAJĄ!**

Więcej na:

www.mayagaleria.com/konkursy.html

oraz na:

www.takdlazdrowia.pl

**To jest miejsce
na Twoją
reklamę!**

tel. 507 180 483

KIWI ART
MARKETING FARMACEUTYCZNY
MARKETING RYNKU ZDROWIA
RABATY DO 30%
PRZEKONAJ SIĘ!

Kiwi Art Sp. z o.o.
ul. Łubinowa 59
87-100 Toruń
tel. 56 622 90 93

Sprawdź nas:
www.kiwi-art.pl
biuro@kiwi-art.pl

Tvoja codzienna porcja informacji o zdrowiu i bieżących wydarzeniach!

PORTAL INFORMACYJNY
www.takdlazdrowia.pl



Jaskra (łac. glaukoma) jest chorobą oczu prowadzącą do postępującego i nieodwracalnego uszkodzenia nerwu wzrokowego i komórek zwojowych siatkówki. Główną przyczyną uszkodzenia tego nerwu jest wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego i przewlekłe niedokrwienie nerwu. Prowadzi to do pogorszenia lub utraty wzroku. Według statystyk WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) na świecie żyje około 7 milionów ludzi, którzy utracili wzrok z powodu jaskry.

- rodzinne skłonności
- nadciśnienie lub niedociśnienie
- cukrzyca
- miażdżyca
- krótkowzroczność wysokiego stopnia
- zaburzenia krążenia obwodowego (zimne ręce i stopy)
- częste bóle głowy
- długotrwały stres
- podeszły wiek
- wcześniejsze uszkodzenia i zabiegi chirurgiczne na oku
- długotrwałe stosowanie sterydów (ogólne i miejscowe)
- palenie papierosów

Najczęstszą odmianą choroby jest tzw. jaskra z otwartym kątem przesączenia. Przez 15–20 lat rozwija się bezobjawowo, a pierwsze oznaki pojawiają się dopiero, gdy zmiany w nerwie wzrokowym są już zaawansowane. Najpierw dochodzi do stopniowej utraty pola widzenia, a gdy dojdzie do zaniku nerwu wzrokowego, chorzy nieodwracalnie tracą wzrok. Dlatego po-

Jeżeli jaskra zostanie odpowiednio wcześniej rozpoznana można skutecznie hamować jej rozwój, zapobiegając lub ograniczając utratę wzroku. Celem leczenia jest zahamowanie choroby na jak najwcześniejszym etapie. Stosuje się krople oczne, zmniejszające ciśnienie wewnątrzgałkowe i poprawiające ukrwienie nerwu wzrokowego. Leki muszą być stosowane zgodnie z zaleceniem okulisty. Nie wolno zaprzestać ich podawania, nawet jeśli pacjent nie zauważa efektów działania. Przerwanie leczenia może spowodować gwałtowny wzrost ciśnienia i nieodwracalne uszkodzenie wzroku. W leczeniu stosuje się także zabiegi laserowe lub chirurgiczne, które mają na celu udrożnienie drogi odpływu cieczy z oka, przez co zmniejsza się ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Współczesna medycyna jest w stanie zatrzymać postęp choroby, jednak to od nas zależy czy w porę zgłosimy się do lekarza. Najważniejszym czynnikiem decydującym o zahamowaniu utraty wzroku jest szybkie rozpoczęcie leczenia.

Akcja informacyjno-educacyjna dotycząca cukrzycy, w ramach społecznej kampanii tak dla zdrowia pod patronatem honorowym Marty (Mandaryny) Mandrylciewicz.

Włącz się w kampanię
KORZYŚCI I MOŻLIWOŚCI!



**Z KARTA
TAK DLA ZDROWIA**

**CODZIENNE
LIESZ - PIUNKTULIESZ**

**DLA STAŁYCH PACJENTÓW
DOFINANSOWANIE
W PREZENCIE**

**OTRZYMUJESZ BEZPŁATNY
MIESIECZNIK TDZ**

WYPEŁNIJ
WNIOSEK O KARTĘ
W APTEKACH TDZ

**I BEZPŁATNE BADANIA
WZROKU**

Problem cukrzycy można zgłębić korzystając z wiedzy farmaceutów aptek tak dla zdrowia. Pacjenci, którzy skonsultują się ze specjalistami uzyskają niezbędne wskazówki oraz materiały informacyjne. W akcji biorą udział wybrane apteki: **Toruń – Apteka Centrum – Irena**, ul. Dziewulskiego 12
Toruń – Apteka Centrum, ul. Grudziądzka 79
oraz **Chełmża – Apteka Centrum** ul. gen. W. Sikorskiego 30

W ramach akcji, na czytelników miesięcznika „Tak dla Zdrowia” oraz portalu czekają kompleksowe artykuły na temat samej choroby, rozpoznawania cukrzyków, życia z hiperglikemią oraz szczegółowym menu specjalnie dla diabetyków.

(akcja informacyjno-edukacyjna dotycząca cukrzycy)

Kampania Społeczna TDZ
pod patronatem honorowym

Mandaryny
(Marty Mandrykiewicz)
Zapraszają!

NIE PRZEGAP!

więcej na www.takdlazdrowia.pl
oraz w Miesięczniku TDZ



* O szczegóły akcji zapytaj farmaceutę w Twojej **APTECE TAK DLA ZDROWIA**.

REKLAMA

NIE PRZEGAPI!

**Super ceng!!!
dr Zdrufko
poleca!**

STODAL

RABAT
30%



200 ml syrop
- na kaszel

DROSETUX

RABAT
25%



150 ml syrop 
- na suchy kaszel

OSCILLOCOCCINUM

RABAT
30%



6 dawek, granulki
- na grype i przeziębienie

IBUM
ZAWIESIN DOUSTNA

RABAT
35%



130 g zawiesina doustna
- na ból i gorączkę

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO. BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ. GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

[illegible]

OSOBOWOŚCI tak dla zdrowia

W tej rzeczywistości potrzebna jest oaza

specjalnie dla tak dla zdrowia – fragmenty wywiadu z **Anną Dymną**

Dwa koła na cztery

Karolina Natalia Bednarek: Czy nadal jeździ Pani rowerem po Krakowie?

Anna Dymna: Teraz mam problem z rowerem. Mieszkam 10 km za miastem... za daleko, by wszędzie zdążyć i w deszcz, i śnieg. Za dużo mam obowiązków. Ale kiedyś nigdy nie jeździłam samochodem. Balam się go jak diabła. Współcześnie, kiedy wracam po spektaklu, wsiedlam do samochodu spoczęta i nieprzytomna, nie byłabym w stanie pokonać w takim stanie tej trasy na rowerze.

Mam swoją poezję

KNB: Tak się zastanawiałam... jeśli nie aktorstwo, to co?

AD: Nie ma takich możliwości! Uprawiam najpiękniejszy zawód na świecie i nie wyobrażam sobie swojego życia bez tego. Co prawda, jak byłam mała, to chciałam być mikrobiologiem morskim i na czworaka chodzić po dnach mórz i oceanów. Tak sobie wyobrażałam mój zawód – że będę zbierać muszki, robaczki i takie różne. To dalej jest moją pasją, ale ponieważ byłam chorowitym dzieckiem, chorowałam na uszy, zatoki, gardło, więc wiedziałam, że to jest ostatni zawód dla mnie. Potem, jak byłam już w maturalnej klasie, złożyłam papiery na UJ i chciałam studiować psychologię kliniczną. To człowiek zawsze interesował mnie najbardziej. Wcześniej jednak były egzaminy do szkoły teatralnej. Zdawałam, bo tak mi kazał pan Jan Niwiński, który mieszkał w naszej kamienicy. Był aktorem, a ja

należałam do jego zespołu teatralnego dla dzieci. Ponieważ się go bałam, to poszłam zdawać i się dostałam.

KNB: Czyli ten przymus oddalił Panią od jej dziecięcych marzeń?

AD: Ależ moje marzenia się spełniły. Jak się jest aktorem – i to jeszcze w takim wspaniałym teatrze – nie robi się niczego innego, tylko stara zrozumieć drugiego człowieka: jego kompleksy, motory wszelkich działań, nieszczęścia, cierpienia i euforie. My, aktorzy, staramy się zrozumieć człowieka po to, żeby móc go zagrać. Uczymy się go słuchać, uczymy się do niego mówić. To jest zawód, który z tego powodu jest dla mnie najpiękniejszy. Proszę pamiętać, że kontaktujemy się z drugim człowiekiem często za pomocą słów największych poetów, największych dramaturgów, więc jest to kontakt zupełnie wyjątkowy. Ludziom tego właśnie najbardziej brakuje we współczesnym świecie, więc uważam, że jestem szczęściarą. Nie dość, że mam taki zawód, to jeszcze, dzięki niemu, mogę mieć swój świat. Nie muszę spuszczać z tonu, być taka jak wszystko dookoła. Bo ja mam swoją poezję.

KNB: Co się udało w tej dziedzinie osiągnąć?

AD: Otworzyłam 29 salonów poezji, nie tylko w Polsce, czeka następnych pięć miast. Co tydzień mamy spotkania z poezją w Teatrze im. Słowackiego w Krakowie. Współpracuję ze mną koledzy z całej Polski. Te salony to są moje oazy, a w tej rzeczywistości potrzebna jest oaza. Jest w niej trochę światła, gdzie nie ma ciemności, gdzie

można się nawet nad trudnymi, bolesnymi sprawami spokojnie zastanowić. Oswoic wszystko, co złe i nie spuszczać z tonu. Bo tak, jak Czechow kiedyś powiedział, nasz świat trochę „spisał”.

Tischnerowskie krzywe zwierciadła

KNB: Zastanawiam się czy w dzisiejszych czasach bezinteresowne dobro to rzecz deficytowa. Czy jest ono w ogóle możliwe?

AD: Myślę, że tak. Najgorsze jest to, że ludzie przestali sobie ufać. Przestali być dla siebie życzliwi, źle się traktują. Są coraz bardziej pozamykani, boją się siebie nawzajem. To tak, jak te krzywe zwierciadła, o których pisał Tischner... zostały włożone między ludzi, a oni widzą swoje zdeformowane twarze i czują się przez to nieszczęśliwi i skrzywdzeni. To się tak zapętla. Mam takie miejsca, jak teatr, gdzie zapominam o całym świecie. Scena, kamera to są moje azyle. Wiem, że ludziom też jest to potrzebne. W końcu nadal chodzą do teatru czy kina. Dzięki temu, że jestem aktorką, uwrażliwiłam się na ludzi. Od kilkunastu lat funkcjonuję w przestrzeni osób cierpiących i niepełnosprawnych. W pewnym momencie zaowocowało to tym, że założyłam fundację MIMO WSZYSTKO. To nie była żadna kombinacja, ani kalkulacja. Prawdopodobnie, gdy miałam czas porządknie się nad tym zastanowić i kalkulować, pewnie bym się przestraszyła. Ja nie mam charakteru bizneswoman, nie lubię uczyć kierować, ale to zrobiłam.

Zawód aktora oblige do czynienia dobra, a ludzie są na ogół bardzo samotni i bardzo bezradni. Za komuny, mimo strachu, pisali do nas dużo listów. Pisali o swoich marzeniach, nigdy o tym, jak naprawdę im w życiu jest. Jak już padła komuna, to ja już byłam bardzo znaną aktorką, bo to Barbara Radziwiłłówna, tu „Nie ma mocnych”, tu „Znachor”. Ludziom wydawało się, że ci z ekranu są ich bliskimi. O, taka Ania Dymna, taka dobra Marysia Wilczurówna. Oni o nas nic nie wiedzieli, ale pisali. Zmiana systemu spowodowała, że te listy stały się przerażające. Wylewał się z nich ocean ludzkiej bezradności i nieszczęścia.

Jak oni kochają życie

KNB: U kogo szukała pani wsparcia przy zakładaniu swojej fundacji?

AD: Zakładałam ją w pośpiechu i bez specjalnej pomocy, nie miałam czasu. Musiałam ratować ludzi. A potem pojechałam do Jurka Owsiaka i z nim rozmawiałam. Powiedział mi wtedy bardzo dużo mądrych rzeczy, powiedział co mnie czeka, co może mnie spotkać i jak muszę być niezłomna. Dużo mi zawdzięczam. Mam też wielu mistrzów takich jak: Janeczka Ochojska, Ewa Błaszczyk, siostra Małgorzata Chmielewska, ksiądz Tadeusz Zaleski. Bo to nie jest takie proste prowadzić fundację. Gdyby nie to, że jestem aktorką, nigdy w życiu nie weszła bym w to. Bez odpowiedniej wrażliwości i siły nie porozmawiałabym cierpiącymi ludźmi przed kamerami, a jednak to robię od lat w „Spotkajmy się”. To jest pro-

gram, który otworzył przede mną przestrzeń nie do końca pojętą.

KNB: Czego się Pani wtedy dowiedziała?

AD: Że istnieje w człowieku i cierpieniu, i siła o jakich nie miałam pojęcia. To co ci ludzie mi opowiadają wydaje mi się niewiarygodne. Jak oni kochają życie! Ja słucham i zasadniczo wpływa to na mój stosunek do życia.

KNB: Co by było gdyby nie Pani przyjaciele?

AD: Pewnie miałabym więcej czasu dla siebie, przejmowałabym się drobiazgami, nie zauważała wielu pięknych rzeczy wokół. Marudziłabym, że mam kłopoty ze snem, że mnie boli tu i tam...

Teraz w ogóle nie narzekam. Nauczyłam się zaciskać zęby i przeć do przodu. Wystarczy, że pomyślę o takim Januszu Świtaju, który już 18 lat leży całkowicie sparaliżowany i kocha życie albo o mojej przyjaciółce bez rąk, która urodziła dziecko i prowadzi samochód. Wszystko da się zrobić, bo człowiek jest po prostu niezwykłą istotą. Tylko ciężko mu gdy jest sam. Potrzebuje drugiego człowieka. Ja już się niczemu nie dziwię, uważam, że wszystko jest możliwe. Zaczęłam wierzyć w cuda, bo jestem naocznym świadkiem prawdziwych cudów. (...)

cały wywiad na naszym portalu
www.takdlazdrowia.pl

Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko”
ul. prof. Stefana Mysłakowskiego 4
30-198 Kraków
tel./fax +48 12 422 69 03
e-mail: fundacja@mimowszystko.org

tak dla miłości = tak dla zdrowia

Wielki temu Kartezjusz i jemu współcześni grubą linią oddzielili umysł i duszę od ciała. Jesteśmy spadkobiercami takiego sposobu myślenia wierząc, że naszemu zdrowiu służą przede wszystkim ćwiczenia, zdrowe odżywianie i brak nalogów. Tymczasem ogromną uzdrawiającą moc mają także nasze dobre, oparte na miłości i przyjaźni relacje z ludźmi.

Badania na temat znacznego wpływu relacji międzyludzkich na zdrowie człowieka (choć skrupulatne, drobiazgowo opracowane i obejmujące setki tysięcy ludzi na całym świecie) przechodzą w mediach bez echa, zamieszczane ewentualnie w małej rubryczce, gdzieś obok horoskopu w czasopiśmie, w tle gorących newsów na temat tego, kto się z kim rozwodzi w świecie gwiazd lub kto z kim znów drze koty w świecie polityki. My postawimy dziś znak równości między tak dla zdrowia a tak dla miłości, potwierdzając prawdziwość tego równania wynikami naukowych badań przeprowadzanych na całym świecie.

Papierowy, srebrny czy złoty jubileusz – nie warto się kłócić!

W jednym z takich badań poddano wnikliwej obserwacji pary małżeńskie ze średnio czterdziestoletnim stażem. Spodziewano się, że w tak długoletnich związkach sprzeczki nie będą miały wysoce negatywnego wpływu na tworzące je osoby – w końcu skoro kłócą się od lat, przywykli już do tego i na-

uczyli się radzić sobie z typowymi małżeńskimi konfliktami. Wyniki badań nie potwierdziły jednak tej tezy. Okazało się, że przebadane, skonfliktowane pary miały osłabiony system odpornościowy. Choć dla badanych małżonków sprzeczki z partnerem stały się akceptowalnym elementem wspólnego życia, to jednak ciało nie dało się oszukać – zareagowało osłabieniem systemu odpornościowego. Naukowcy przebadali również tych, którzy dopiero co wstąpili w związek małżeński. Z młodymi małżonkami przeprowadzono półgodziną dyskusję na temat problemów w związku. Ci, którzy podczas rozmowy wykazywali negatywne, wrogie zachowania, w badaniu przeprowadzonym dwadzieścia cztery godziny po dyskusji mieli większe spadki odporności. Wniosek z powyższych badań jest prosty – niezależnie czy jesteście małżeństwem rok, dziesięć, czy pięćdziesiąt lat – nie warto się kłócić – ciągle kłótnie osłabiają nie tylko małżeńskie więzi, ale także nasz ochronny immunologiczny system.

Mamo, tato – zaprzyjaźnijcie się ze swoim dzieckiem!

Na tym, aby nasze dzieci były zdrowe i szczęśliwe zależy każdej mamie i każdemu tacie. Obok przypominania o noszeniu czapki i wizytach u lekarza, równie ważna dla ich zdrowia jest troska o dobre relacje z dzieckiem – jak wykazały badania naukowe. W ramach kolejnego naukowego eksperymentu przebadano stu dwudziestu sześciu studentów Harvardu specjalnym kwestionariuszem, który miał określić jakie są ich relacje z rodzicami. Trzydzieści pięć lat później zgromadzono medyczny i psychologiczny opis uczestników badania. Wyniki potwierdziły tezę, że bliski kontakt z rodzicami stanowi silne panaceum na choroby! Aż dziewięćdziesiąt jeden procent uczestników, którzy w wieku studenckim określili swoje relacje z mamą jako napięte i chłodne, w wieku średnim miało zdiagnozowaną ciężką chorobę (były to między innymi: choroba wieńcowa, wrzód dwunastnicy, choroba tętnic).

Natomiast w grupie osób, które swoje kontakty z mamą określiły jako ciepłe i przyjacielskie jedynie czterdzieści pięć procent w wieku średnim miało poważniejsze kłopoty ze zdrowiem. Równie ważne dla zdrowia są nasze kontakty z tatą. W grupie, która za młodu miała mniej bliskie i ciepłe kontakty z ojcem, po trzydziestu pięciu latach od badania, w osiemdziesięciu dwóch procentach była chora. Problemy ze zdrowiem w grupie, która oceniała kontakt z tatą jako bliski i ciepły, miała znacznie mniejsza liczba badanych, czterdzieści siedem procent osób.

Opis działania leku zwanego miłością. Jedyne w swoim rodzaju – bez przeciwwskazań.

Zespoły badawcze poświęcające się badaniu wpływu zażyłości i wsparcia na zdrowie, pisały: „Doświadczenie miłości (...) stanowi podstawową biopsychospołeczno – duchową ochronę, zmniejszającą negatywny wpływ stresorów i czynników chorobotwórczych i wspomagającą odporność i zdrowienie”.

Jak to się dzieje, że bliskie relacje mają tak ogromny wpływ na nasze zdrowie?

Wiemy od dawna, że choroby wywoływane są przez wirusy, bakterie i inne czynniki, z których każdy, aby nam zaszkodzić, musi najpierw przezwyciężyć nasze systemy obronne. Miłość i bliskość drugiego człowieka działają jak dodatkowa warstwa ochronna. Wzmacniają nasz system odpornościowy dzięki czemu rzadziej zapadamy na różnego rodzaju choroby. Aplikujmy więc sobie i innym stałą dawkę miłości – w odróżnieniu od leków nic nie kosztuje, a efekt uzdrawiający jest niemal natychmiastowy! Niezależnie od wieku w jakim jesteśmy – warto dbać o relacje – dla zdrowia!

Iwona Gilewicz

Źródło: D.Ornish. *Miłość i przetrwanie*. Santorski & CO, Warszawa, 1999