

## WNIOSEK

### dla zainteresowanych uczestnictwem w Programie Profilaktycznym „SENIOR Z WIGOREM”

1. Imię.....
2. Nazwisko.....
3. Płeć (proszę zaznaczyć X w prawidłowej kratce):  
Mężczyzna                       Kobieta
4. Data urodzenia .....
5. Masa ciała .....kg
6. Wzrost .....cm
7. Adres zamieszkania:  
.....  
.....
8. Telefon kontaktowy: .....
9. Aktywność zawodowa (proszę zaznaczyć X w prawidłowej kratce):  
Aktywny zawodowo               Emeryt               Rencista               Bezrobotny
10. Schorzenia (proszę zaznaczyć X w prawidłowej kratce):  
 nadciśnienie tętnicze  
 dyslipidemia  
 choroba wieńcowa  
 miażdżyca  
 niewydolność krążenia  
 dna moczanowa  
 cukrzyca typu 2  
 otyłość  
 nadwaga  
 inne (proszę wpisać jakie) .....
11. Stwierdzona nieprawidłowość w badaniach dodatkowych (proszę zaznaczyć X w prawidłowej kratce):  
 podwyższony poziom cukru we krwi  
 podwyższony cholesterol  
 inne zaburzenia lipidowe  
 podwyższony poziom kwasu moczowego  
 inne nieprawidłowości (napisz jakie).....
12. Wywiad rodzinny:  
 nadciśnienie  
 cukrzyca  
 dna moczanowa  
 Inne.....

## **PROGRAM PROFILAKTYCZNY „SENIOR Z WIGOREM” skierowany dla osób 60+ zamieszkujących miasto Świętochłowice. Edycja IV ukierunkowana jest na przeciwdziałanie chorobom układu krążenia**

Program realizowany będzie przez Zespół Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach sp. z o. o. przy ul. Chorzowskiej 38 od lutego do listopada 2018 r. Program finansowany będzie przez miasto Świętochłowice i Zespół Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach sp. z o. o., dla uczestnika program będzie bezpłatny. Programem będzie objętych maksymalnie 60 uczestników, podzielonych na max. 12 osobowe grupy.

### **Każdy uczestnik w ramach programu otrzyma:**

- ✓ Konsultację kardiologiczną z badaniem ultrasonograficzną serca
- ✓ indywidualną poradę dietetyka wraz z ogólnymi zaleceniami i przykładową dietą,
- ✓ analizę składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej ( m.in. pomiar zawartości tk. tłuszczowej, mięśniowej, wody, oraz wiek metaboliczny)
- ✓ badania laboratoryjne mające na celu wczesne wykrycie lub monitorowanie chorób układu krążenia zlecane dla każdego uczestnika indywidualnie (m.in. cholesterol całkowity, LDL, HDL, morfologia, kwas moczowy, CRP itp.),
- ✓ badanie holter ciśnieniowy – dla wskazanych przez lekarza uczestników, w zależności od ich stanu zdrowia.
- ✓ pomiary glukozy we krwi,
- ✓ pomiary ciśnienia tętniczego krwi,
- ✓ 6 tygodni zajęć w maksymalnie 12 osobowych grupach ze specjalistami z zakresu: fizjoterapii, terapii zajęciowej (m.in. muzykoterapia, filmoterapia, arteterapia, biblioterapia), psychologii, , dietetyki (zajęcia od poniedziałku do piątku w godz. od 10.00-15.00),
- ✓ materiały edukacyjne w formie broszur, folderów,
- ✓ Jeden ciepły posiłek w przerwie między zajęciami.

### **ZAINTERESOWANY??**

Wypełnij wniosek na odwrocie i oddaj go w instytucji, w której go otrzymałeś we wskazanym do tego miejscu lub bezpośrednio w sekretariacie Zespołu Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach sp. z o. o.

**Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc skontaktujemy się tylko z wybranymi osobami, o ostatecznej kwalifikacji do programu decydował będzie lekarz.**

### **W razie pytań zadzwoń:**

mgr Katarzyna Migoń –Kulbacka tel. 32/621 95 39

sekretariat Zespołu Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach sp. z o. o. - 32/621 95 35