



**PROGRAM
PROFILAKTYKI I LECZENIA
OSTEOPOROZY FUNDACJI OCHRONY
ZDROWIA I POMOCY SPOŁECZNEJ
W JASTRZĘBIU-ZDRÓJU**

**44-330 Jastrzębie-Zdrój, ul. Górnicza 44
tel. 32 756 31 33, 32 756 32 30**

**UWAGA!!!
OSTEOPOROZA
„Cichy złodziej kości”**

- *Co czwarta osoba rasy białej bez względu na płeć jest zagrożona tą chorobą*
- *program badawczy opiera się na rozpoznaniu, ocenie zagrożenia osteoporozą i indywidualnych zaleceniach profilaktyczno-leczniczych*
- *zniszczonej kości nie da się już odtworzyć*
- *nie zwlekaj z badaniem, jest ono bezbolesne, trwa kilka minut w bezpiecznym aparacie rentgenowskim zwanym DENSYTOTREM.*

Fundacja zapewnia Tobie bezpłatne badania jeżeli Ty lub Twoja najbliższa rodzina ma w niej swój udział.



Jastrzębie-Zdrój

Szczegóły u przedstawicieli Fundacji:

1. KWK „Jas-Mos”	tel. 32 756 31 33 32 756 32 30
2. KWK „Borynia”	tel. 32 756 11 74 32 756 16 95
3. KWK „Zofiówka”	tel. 32 756 57 99 32 756 56 93
4. KWK „Pniówek”	tel. 32 756 23 95



Rybnik

OSTEOPOROZA - (zrzesotnienie kości) to choroba, w której kości stają się kruche i niewytrzymałe w związku z nadmierną utratą masy kostnej, spowodowanej niedoborem wapnia w organizmie. Zrzesotniałe kości są mniej odporne na wszelkie obciążenie i łatwo się łamią nawet w wyniku niewielkich urazów. **NAJCIEŹSZĄ** postacią osteoporozy są złamania szyjki kości udowej, która wiąże się z 5-20% śmiertelnością w ciągu pierwszego roku po złamaniu. W 50 % daje trwałe kalectwo oraz prowadzi do licznych powikłań. Śmiertelność mężczyzn z powodu złamań jest znacznie większa niż kobiet a zachorowalność stale wzrasta.

KTO MOŻE BYĆ DOTKNIĘTY OSTEOPOROZĄ?

- ludzie starsi (tz.osteoporoza starcza)
- kobiety w okresie 10 lat po menopauzie
- osoby długotrwale przyjmujące leki np.: kortyzon, przeciwkrzepliwe, moczopędne, przeciwdrgawkowe,
- osoby unieruchomione przez długi czas
- osoby cierpiące na zaburzenia hormonalne na przykład nadczynność tarczycy, cukrzyca, itp.
- osoby pracujące w środowisku szkodliwym dla zdrowia,
- negatywne działanie powoduje palenia tytoniu, picie dużej ilości kawy, siedzący tryb życia.

JAK SIĘ BRONIĆ I GDZIE SZUKAĆ WAPNIA?

- najwięcej wapnia przyswajalnego przez organizm jest w mleku i jego produktach
- w jajkach, a przede wszystkim w żółtkach, w warzywach takich jak: brukselka, fasola szparagowa, marchew, buraki dynia, brukiew, natka pietruszki,
- w niektórych rybach: makrela, sproty, śledź, sardynka

UWAGA RODZICE !!!

Okresem zwiększonego zapotrzebowania na WAPŃ to okres dojrzewania i w czasie intensywnego wzrostu.

JAK DARCYŃCA FUNDACJI REALIZUJE BEZPŁATNE BADANIA?

1. Zgłasza się do stałych przedstawicieli w biurach Fundacji wg rejonizacji.
2. Przedstawia dowód osobisty, wg którego przedstawiciel Fundacji wyda dokument upoważniający do bezpłatnego badania, a w razie potrzeby również dla współmałżonka.
3. Fakt wydania dokumentu zostaje zarejestrowany w kartotece Fundacji i przysługuje osobom w wieku 40-50 lat jeden raz na dwa lata, natomiast osobom w wieku powyżej 50 lat jeden raz w roku.
4. Rejestruje się w wybranej pracowni osobiście lub telefonicznie.

Posiadacz talonu ma do wyboru dwie pracownie:

1. NWZOZ „MEDICUS 99”

Jastrzębie – Zdrój, ul. Dworcowa 1/D
rejestracja w godz. 8.00 – 18.00
tel. 32 43 48 810 lub 32 43 48 811.

2. Pracownia Osteoporozy dr Franciszek MAZUR

Rybnik, ul. Na Górze 8
rejestracja w godz. 9.00 – 18.00
tel. 506 387 385.

*„życie jest zbyt piękne
aby dać się złamać”*

