

# Bezpłatne badania na Dzień Babci i Dziadka

Z okazji nadchodzącego Dnia Babci i Dziadka serdecznie zachęcamy do skorzystania z bezpłatnej, prozdrowotnej akcji Powiatu Olsztyńskiego, która odbędzie się w poniedziałek 22 stycznia w Starostwie Powiatowym w Olsztynie oraz w Szpitalu Powiatowym w Biskupcu. Na seniorów będą czekać pielęgniarki, które wykonają podstawowe pomiary zdrowotne i będą udzielać porad.

- **Starostwo Powiatowe w Olsztynie**

plac Bema 5, sala sesyjna, parter

godz. **8:00 &#8211; 13:30**

Pomiary:

- masy ciała
- poziomu cukru we krwi
- ciśnienia krwi.

Będą także udzielane będą informacje, gdzie znaleźć lekarza danej specjalizacji i jaki jest średni czas oczekiwania.

- **Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza w Biskupcu**

ul. Armii Krajowej 8, hol główny

godz. **8:00 - 12:30**

**Na 4 stoiskach medycznych pomiar:**

- **ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna**
- **cukru**
- **wzrostu, wagi (BMI)**

**- porady dietetyka. Przy 3 stoiskach można będzie otrzymać również poradę pielęgniarską, a na zainteresowanych będą też czekały ulotki informacyjne:**

- Jak wykonać pomiary ciśnienia tętniczego krwi?
- Jaką dietę stosować przy nadciśnieniu tętniczym?
- Zrozumieć nadciśnienie tętnicze.
- Zalecenia aktywności fizycznej.
- Dieta przy wysokim poziomie cholesterolu
- Założenia diety dla osób z cukrzycą typu II insulinoniezależną.
- Powikłania cukrzycy.
- Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca.

Serdecznie zapraszamy!

Drukuj