

# Mikołajki od serca - krew retuje życie

**Starosta Olsztyński Małgorzata Chyziak serdecznie zaprasza do wzięcia udziału w akcji „Mikołajki od serca”, czyli poboru krwi i rejestracji potencjalnych dawców szpiku, która odbędzie się we wtorek 6 grudnia w budynku starostwa (plac Bema 5).**

W godzinach 7:30-12:00 w sali sesyjnej rozstawiony zostanie mobilny punkt oddawania krwi, odbędzie się też będzie rejestracja dawców szpiku kostnego.

Pamiętajmy, że nasza krew może uratować czyjeś życie. Nie wiadomo też, czy sami nie będziemy kiedyś potrzebowali tego płynu życia.

Kto może zostać dawcą krwi? Każda zdrowa, pełnoletnia osoba, o wadze powyżej 50 kg. Samo pobranie krwi jest bezpieczne, ponieważ odbywa się z użyciem jałowego sprzętu jednorazowego.

Jak się przygotować? Dzień wcześniej należy zwiększyć ilość wypijanych płynów. W dniu zaś poboru krwi zjeść śniadanie „na słodko”.

Jak to wygląda? Najpierw wypełniamy ankietę, potem pobierana jest próbka krwi. Kolejny krok to rozmowa z lekarzem, który podejmuje ostateczną decyzję, czy możemy oddać krew. Samo pobranie 450 ml (przyp. średnio w ciele dorosłego człowieka jest 5-6 litrów krwi) trwa około 5-8 minut. Ubytek ten u większości ludzi nie powoduje żadnych odczuć. Bardzo mały procent może doświadczyć chwilowych zawrotów głowy, lecz krótki odpoczynek szybko przywraca wszystko do normy. Zarówno przed oddaniem krwi, jak i po otrzymujemy posiłek regeneracyjny. Po pobraniu krwi, dawca przez moment pozostaje na miejscu, żeby odpocząć.

Prosimy pamiętać o zabraniu ze sobą dowodu tożsamości.

Ponadto pracownicy NFZ wydawali będą hasła i loginy do ZIP (Zintegrowany Informator Pacjenta), powstanie stanowisko informacyjne dot. programów profilaktycznych połączone z nauką samobadania piersi na specjalnych fantomach.

ZIP - jest Zintegrowanym Informatorem Pacjenta. Dzięki temu systemowi każdy w domu przed komputerem może sprawdzić jakie świadczenia zdrowotne nam wykonano w szpitalu, poradni specjalistycznej, u lekarza rodzinnego, rehabilitanta i ile to kosztowało.

Wystarczy kilka minut, żeby zarejestrować się w nowym systemie ZIP - otrzymać login i hasło.

Dzięki założeniu konta w ZIP-ie będą mogli Państwo także:

- potwierdzić swoje uprawnienia do bezpłatnego leczenia (zielone/czerwone światło w eWUŚ),
- sprawdzić do jakiego lekarza rodzinnego i położnej są zadeklarowani,
- uzyskają Państwo dostęp do informacji o kolejkach oczekujących, realizacji wniosków ortopedycznych, zrealizowanych receptach refundowanych i wysokości tej refundacji oraz leczeniu w uzdrowiskowym.

Portal ZIP zawiera także spis wszystkich placówek medycznych, z którymi Narodowy Fundusz Zdrowia ma podpisane umowy - można sprawdzić adres i telefon do rejestracji, godziny pracy poradni, mapy dojazdu. ZIP to także miejsce, w którym umieszczone są informacje na temat zasad korzystania z bezpłatnej opieki zdrowotnej i praw pacjentów.

Więcej informacji - [pod linkiem](#).

Dodatkowo każda osoba oddająca krew będzie mogła skorzystać z bezpłatnej analizy składu ciała wykonywanej przez Centrum Zdrowia i Urody „Inner Beauty”.

Za pomocą specjalnego urządzenia, specjalistka ds. żywienia Emilia Lachowicz mierzyć będzie 10 podstawowych parametrów organizmu:

- 1) zawartość tłuszczu zewnętrznego
- 2) zawartość tłuszczu wewnętrznego
- 3) zawartość mięśni
- 4) poziom nawodnienia organizmu
- 5) ilość spalanych kalorii przez organizm w ciągu dnia
- 6) masa mineralna kości
- 7) budowa ciała
- 8) rzeczywisty wiek organizmu
- 9) waga
- 10) indeks masy ciała

Dwa pierwsze przeprowadzane będą na miejscu, na pozostałe natomiast będzie można się umówić na osobną bezpłatną wizytę w Centrum Zdrowia i Urody „Inner Beauty”.

Znajomość wszystkich parametrów pozwala lepiej zrozumieć jak poprawić samopoczucie oraz prawidłowo zrzucać lub utrzymywać wagę.



Drukuj