

NEWSLETTER

NUMER 27

PAŹDZIERNIK 2023



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

⇒ ZDROWIE SENIORA

Cholesterol to związek, wokół którego narosło wiele mitów – niegdyś powszechnie uznawano, że najlepiej jest go całkowicie wyeliminować z diety i unikać produktów o wysokiej zawartości cholesterolu. **Obecnie mówimy natomiast o jego dwóch frakcjach:**

HDL – znany jako „dobry” i LDL – nazywany „złym”. Czym różnią się od siebie, jak poprzez prawidłową dietę zadbać o odpowiedni poziom obu typów oraz jakie są prawidłowe normy cholesterolu wyjaśniają eksperci z Grupy American Heart of Poland. **Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).**



obraz autorstwa pl.freepik.com

DLA
SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl
www.adameddlaseniore.pl



Jaskra to choroba, która uszkadza nerw wzrokowy, stopniowo doprowadzając do pogorszenia i utraty wzroku. Niestety, jaskra najczęściej rozwija się powoli i przez długi czas nie daje objawów. Warto więc dowiedzieć się, jak powstaje jaskra i kto jest na nią narażony.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

Choroba Parkinsona, potocznie określana jako Parkinson, to postępująca choroba neurodegeneracyjna układu pozapiramidowego, który odpowiada za ruchy całego ciała. **Postępująca sztywność mięśni, drżenia i spowolnienie ruchów, to najbardziej widoczne objawy Parkinsona.** Na czym dokładnie polega choroba Parkinsona i jakie są jej objawy oraz charakterystyczne dolegliwości? Jak przebiega leczenie Parkinsona?

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).



obraz autorstwa rawpixel.com na Freepik



Nietrzymanie moczu jest bardzo często występującym, głównie kobiecym schorzeniem. Choć w efekcie sprowadza się do tego samego, to tak naprawdę jest kilka jego odmian, a ich leczenie powinno przebiegać inaczej. Dr n. med. Tomasz Basta, założyciel krakowskiej Intima Clinic wyjaśnia, czym się różnią, jak rozpoznać oraz leczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu, nagłace nietrzymanie moczu, a także nietrzymanie moczu z powodu przepiętnienia pęcherza moczowego.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

**KILKA CIEKAWOSTEK
O CHOROBY PARKINSONA
KLIKNIJ [TUTAJ](#)**



Na platformie [KtoMaLek.pl](https://kto.malek.pl) sprawdzisz dostępność leków w ponad 10 700 aptekach!

Co należy zrobić?

1. Podaj swoją lokalizację.
2. Wpisz nazwę szukanego leku.
3. Zarezerwuj lek.
4. Odbierz lek z apteki.

⇒ CODZIENNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO SENIORA

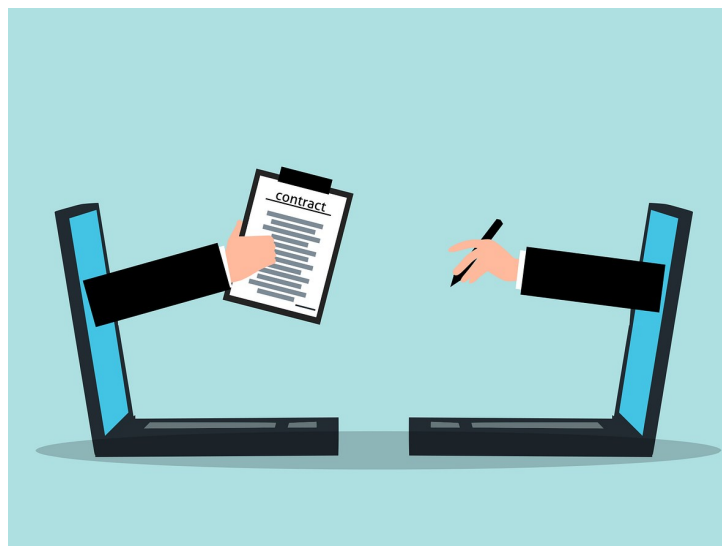


Przyjaciele są jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Człowiek jest z natury istotą towarzyską. Lubimy kontakt z innymi i chociaż jego natężenie jest kwestią indywidualną, to nie ulega wątpliwości, że jest on nam potrzebny. Samotność to jeden z gorszych stanów znanych człowiekowi. Z naszymi przyjaciółmi dzielimy nie tylko tę radosną stronę życia, ale również szukamy pocieszenia i zrozumienia w gorszych momentach.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

Chcesz załatwić sprawę urzędową przez Internet? Musisz potwierdzić swoją tożsamość i podpisać elektronicznie dokument wysyłany do urzędu. **Możesz to zrobić korzystając z profilu zaufanego.**

Aby dowiedzieć się więcej o profilu zaufanym kliknij [TUTAJ](#).



Ważność Twojego profilu zaufanego była automatycznie przedłużona podczas pandemii? Wkrótce dotrze do Ciebie lub już dotarł SMS z informacją, by przedłużyć ważność profilu przed 31 października 2023 roku.

JAK TO ZROBIĆ? DOWIESZ SIĘ KLIKAJĄC [TUTAJ](#)!

⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED

RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



Aktywizacja osób starszych

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

www.adameddlaseniora.pl

Profilaktyka chorób układu oddechowego

www.glebokioddech.pl

 [@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)

 [@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

Profilaktyka chorób serca

www.sercenanowo.pl

 [@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)

 [@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

www.odnalezc siebie.pl

