

PORADNIK REPORTERA ▼

Dobra nie tylko na skorbut

Urszula Kaczor
alowi.wordpress.com

Witamina C, czyli kwas askorbinowy i jego brak już od zarania dziejów jest obecny w naszej kulturze. Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa, które na polski można tłumaczyć jako „bez skorbutu”.

Skorbut to choroba dziąseł, która objawia się krwawieniami i ogromnym bólem. Jest wywoływana właśnie przez niedobór witaminy C. Dawniej przede wszystkim dotykała marynarzy, którzy podczas długich rejsów nie mieli dostępu do świeżych warzyw i soczystych owoców. Dziś na szczęście do takich darów natury mamy na co dzień, więc nic, tylko korzy-

stać.

Cały czas mówi się o tym, jak witamina C działa na nasze zdrowie. Działa zbalansownie również na naszą skórę. Zaczęło się od tego, że w większości dermokosmetyków witamina C jest na pierwszym miejscu ich składu, co znaczy, że świetnie nadaje się również do cery wrażliwej i naczyniowej. Kwas askorbinowy, wbrew pozorom, idealnie nawilża skórę. Działa na nią kojąco i łagodzi rany. Silnie uszczelnia naczynia krwionośne, dzięki czemu zapobiega powstawaniu tzw. pajęczaków, które w szczególności widoczne są w okolicach nosa i na policzkach. Wybierajmy więc kosmetyki z zawartością witaminy C przynajmniej 10 procent. Jednak kwas askorbinowy jest bardzo wrażliwy na czynniki atmosferyczne, dlatego należy go trzymać w ciemnym miejscu i szczelnym opakowaniu, ponieważ straci swoje właściwości. Przydatność kosmetyków z witaminą C to około 3-4 miesiące.

PORADNIK REPORTERA ▼

Krok po kroku, jak zrealizować wnioski na wyroby medyczne

Aldona Kalukin
Sklep Medyczny „AL-BO DENT”
ul. Kolejowa 8,
Sędziszów Małopolski
tel. 882 740 453

Wyroby medyczne podlegają refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia są między innymi: wózki inwalidzkie, kule, laski, balkoniki, szyny i pasy ortopedyczne, materace i poduszki przeciwoleżynowe, pieluchomajtki czy podkłady higieniczne.

Aby uzyskać dofinansowanie, należy udać się do lekarza posiadającego umowę z NFZ. Lekarz wystawi zlecenie na realizację danego wyrobu medycznego lub skieruje do specjalisty posiadającego uprawnienia do wystawienia takiego zlecenia, w zależności od schorzenia.

Z otrzymanym zleceniem należy udać się do oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, właściwego dla miejsca zamieszkania. W naszym regionie znajdują się dwa punkty, w których można potwierdzić prawo do refundacji wyrobu medycznego:

1. Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ w Rzeszowie, ul. Zamkowa 8, 35-001 Rzeszów,
2. Punkt Informacyjny NFZ w Dębicy, ul. Parkowa 23, 39-200 Dębica.

Zlecenie może być potwierdzone osobiście przez uprawnionego do świadcze-

nia, inną osobę w imieniu pacjenta lub drogą pocztową. Przesłane zlecenie, po potwierdzeniu przez NFZ, zostanie odesłane na adres pacjenta.

Podczas wizyty w oddziale NFZ należy posiadać ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem.

Mając potwierdzone przez NFZ zlecenie, należy udać się do sklepu medycznego lub apteki, które to oznaczone są jako: Realizator Zaopatrzenia w Wyroby Medyczne. W takim punkcie pacjent ma prawo do wyboru przysługującego mu wyrobu medycznego spośród zróżnicowanej oferty. Personel pracujący w takim punkcie pomoże w doborze oraz przeszkoli w zakresie użytkowania tego produktu.

Większość wyrobów medycznych jest refundowana w pewnym zakresie. W zależności od produktu dofinansowanie może wynieść od 70% wzwyż. Różnicę pomiędzy ceną detaliczną a kwotą refundacji pokrywa pacjent. Należy również dodać, że istnieją limity cenowe dotyczące refundacji. Jeśli cena danego produktu przekracza ten limit, to różnicę tę również pokrywa pacjent. W przypadku, kiedy pacjent jest nieletni, wyroby medyczne są finansowane w 100%.

Ważną informacją dla pacjenta jest również to, że w przypadku natychmiastowej konieczności zaopatrzenia chorego w wyrób medyczny poza obszarem jego zameldowania, w potwierdzeniu zlecenia pośredniczyć może miejscowy oddział NFZ.

Na każdym etapie realizacji zaopatrzenia w wyroby medyczne można skorzystać z fachowej porady personelu pracującego w sklepie medycznym, który realizuje takie zlecenia.

POD NASZYM PATRONATEM ▼

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (3)

PRZED ▼



PO ▼



Delikatne cięcie, nowe kolory, a do tego makijaż wystarczyły, by pani Marta z Ropczyc zmieniła się nie do poznania. Za jej nowy wygląd odpowiada ekipa z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianiu, gdzie mieszkanek powiatu ropczycko-sędziszowskiego biorą udział w cyklu Metamorfozy.

Jakim zabiegiem poddano fryzurę pani Marty? - Jasnobrązowe włosy przeszły koloryzację przyciemniającą w tonacji jasny czekoladowy brąz z refleksami w odcieniach ciepłego blondu. Odcienie w cieplej tonacji dopasowują się do urody typu „wiosna”. Włosy zostały nieznacznie skrócone oraz wystopniowane, aby nadać im lekkości – wyjaśnia Bogusława Jaworek, nauczy-



cielką zawodu z ZST-W w Trzcianiu. To pod jej okiem trzy uczennice przeprowa-

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzcianiu pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzciania.

Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcianiu pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcianiu możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00.

Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz” czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcianiu. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

włosów to dzieło Magdaleny Wójcik. Obie są czwartoklasistkami. Ich koleżanka z klasy II – Katarzyna Baran – wykonała makijaż. **so**

REKLAMA

Punkt
Informacyjny
Fundusze EuropejskieUrząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego
Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich
zaprasza na bezpłatne spotkanie:

"Środa z Funduszami Europejskimi dla osób młodych"

Dowiedz się o dotacjach na:

- szkolenia
- staże i praktyki zawodowe
- rozpoczęcie działalności gospodarczej

www.fundusze.podkarpackie.pl

Kiedy:

7 grudnia 2016 r. godz. 10.00

Gdzie:

Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego al.Ł.Cieplińskiego 4 sala nr 147

Zgłoszenia:

przyjmujemy do 6 grudnia 2016 na adres: gpi@podkarpackie.pl

Telefon:

(17)747 64 82

Znajdź najbliższy
Punkt Informacyjny:

www.funduszeeuropa.gov.pl

Fundusze
EuropejskieUnia Europejska
Europejskie Fundusze
Strukturalne i Inwestycyjne

Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszu Spójności