

PORADNIK REPORTERA ▼

POD NASZYM PATRONATEM ▼

# Materace przeciwodleżynowe



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

Ludzie starsi, leżący lub poruszający się w sposób ograniczony to osoby narażone na wysokie ryzyko powstawania odleżyn. Osoby te pozabawione są możliwości samodzielnej zmiany pozycji, a ciało narażone jest na długotrwały

nacisk. Zdrowy człowiek przy długotrwałym ucisku odczuwa ból, co zmusza go do zmiany pozycji nawet podczas snu. Chory i jednocześnie nieprzytomny lub porażony, nie odczuwa bólu, co powoduje brak naturalnej obrony organizmu – zmiany pozycji, a w konsekwencji do powstania odleżyn. Dla takich osób polecane są materace przeciwodleżynowe. Zbudowane są one z elastycznego tworzywa, uformowanego w rzędy komór lub bąbelków, do których pompa włacza powietrze ze zmiennym ciśnieniem. Pompa wraz z panelem sterowniczym podłączona jest do materaca przewodami powietrznymi. Materac jest bardzo wytrzy-

mały, odporny na wilgoć. Ma delikatną powierzchnię, nie powodującą podrażnień. Pompa ma za zadanie stale zmieniać miejsca, w które tłoczone jest powietrze oraz wartość ciśnienia w komorach. Na zmianę zostają one napełnione lub opróżnione, co powoduje rozkład ucisku na różne partie ciała. Efektem zmiany ciśnienia jest też swoisty masaż pacjenta. Stosując materace przeciwodleżynowe, poprawiamy komfort pacjenta leżącego i zyskujemy redukcję ucisku tkanki (odciążenie ciała i minimalizację powstawania odleżyn), wspomaganie krążenia krwi, dzięki czemu następuje odpowiednie ukrwienie tkanek miękkich, co zapobiega martwicy, termoregulację ciała dzięki odpowiedniemu dotlenieniu skóry, uśmierzanie bólu poprzez rytmiczny masaż, łagodzenie bolesnych napięć mięśni, ułatwienie opieki nad chorym i utrzymanie skóry pacjenta w dobrym stanie. Szukając odpowiedniego produktu spotkać się można z różnymi określeniami - bąbelkowy, rurowy, wentylowany itp. Określenia te związane są z kształtem komór powietrznych i sposobem pracy pompy materaca. Materace przeciwodleżynowe podlegają refundacji NFZ. Wniosek refundacyjny wystawia lekarz rodzinny, lekarz specjalista lub lekarz prowadzący z oddziału szpitalnego. Realizacja wniosku następuje w sklepach medycznych, posiadających umowę na zaopatrzenie w wyroby medyczne, a personel pomoże w doborze odpowiedniego produktu.

# Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

Tym razem bohaterką Metamorfoz jest mieszkanka Ropczyc. Pani Małgorzata wyjechała z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych z włosami krótszymi i rozjaśnionymi.



PRZED ▲



PO ▲

Tą uczestniczką Metamorfoz zajęły się trzecioklasistki Klaudia Ruszel i Gabriela Boś pod opieką nauczycielki Bernadetty Krajnik. Klaudia była odpowiedzialna za fryzurę, a Gabriela za makijaż.

- Klientce rozjaśniono włosy w górnej partii głowy, aby uzyskać ciepły odcień miedziany. Włosy zostały moc-

no skrócone w partiach bocznych, natomiast na szczycie głowy mocno wystrzępione. Dzięki temu cienkie i proste włosy klientki uzyskały optyczną

lekkość – wyjaśnia Bernadetta Krajnik. Na koniec klientce tradycyjnie wykonano makijaż.

SO

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 Trzpcianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzpcian. Żeby poddać się metamorfозie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzpcianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzpcianie 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 Trzpcianie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

PORADNIK REPORTERA ▼

# Dieta droga? To mit



Dietetyk  
Karolina Drobot  
Poradnia Dietetyczna  
Siła Zdrowia  
w Ropczycach

Panuje przekonanie, że zdrowa dieta oznacza drogą dietę. Nie ma nic bardziej mylnego! Zdrowsza dieta nie oznacza nic innego, jak racjonalne odżywianie się. Robiąc codzienne zakupy, każdy z nas wydaje na nie jakąś kwotę, natomiast w racjonalnym odżywianiu chodzi o to, żeby te pieniądze wydawać na bardziej

odpowiednie dla nas produkty. Dziś chcę zachęcić, aby kupować zdrowszą wersję produktów w „normalnych” cenach. Wprowadzenie do swojego jadłospisu zdrowych zamienników to pierwszy krok do zmiany na lepsze swoich nawyków żywieniowych. Przy dzisiejszym tempie życia i obowiązkach odsuwamy na dalszy plan jakość swoich potraw. Jednak łatwe i szybkie posiłki mogą być również smaczne i zdrowe dzięki dobrze dobranym produktom. Dla osób, które nie mają żadnych dolegliwości i chorób wymagających zastosowania indywidualnych wymogów dietetycznych, krótka lista zamienników, które ograniczą ilość dostarczanych do organizmu kalorii, zbędnego tłuszczu, cukru, substancji chemicznych i

polepszący. Zamiast śmietany na jogurt naturalny, ser żółty na twarożek, margarynę na masło, kiełbasę na chudą wędlinę, mięso czerwone na mięso białe, sok z kartonu na sok wyciskany w domu, napoje gazowane na wodę (można przygotować wodę smakową dorzucając np. kawałki cytryny, limonki, mięty), ziemniaki na kaszę, ryż lub makaron pełnoziarnisty, mąkę białą na mąkę pełnoziarnistą, pieczywo białe na pieczywo razowe, słodczyce na owoce i bakalie, chipsy na chipsy przygotowane w domu, musli na płatki owsiane, jogurt owocowy na jogurt naturalny z dodatkiem owoców, serek topiony na pasty kanapkowe (warzywne, ziołowe), sól na ziola. Po takiej zamianie nasz portfel nie ucierpi, a organizm zyska.

**OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW**  
przeglądy techniczne  
badania techniczne wszystkich rodzajów pojazdów  
Komputerowy pomiar geometrii kół 3D regulacja zbieżności  
(Obok stacji ORLEN)  
**WĘGLOBUD**  
Tadeusz Nieroda  
Sędziszów Młp.  
ul. Węglowskiego 6 przy E-40 pn.-pt.: 7.30-19.30  
tel.: 17 222 63 33 sob.: 8.00-14.00

**EL-SYSTEM**  
HURTOWNIA ELEKTRYCZNA  
Sędziszów Młp.  
ul. Potockich 26 (na trójkącie obok kościoła)  
tel. 884 755 900  
17 715 03 23  
hurtownia@elsystem24.pl  
www.elsystem24.pl

**PROMOCJA!!!**  
mniejsze zużycie energii, mniejsze rachunki!!!  
Ilość ograniczona!

Naświetlacze LED 10W/20W/30W/50W  
Więcej informacji uzyskać można w punkcie sprzedaży!  
Cena produktu uzależniona jest od jej mocy, oraz marki produktu. Promocja trwa do 21.02.2017 lub wyczerpania zapasów.

hager, legrand, zaMEL, ELEKTROPLAST, Elektromel, OSPEL, IZKONTAKT SIMON, STALCO, PERFECT, Kanlux, Televés, PHILIPS, E.T.N, TPLAST, Schneider Electric, PAWBOL

**TEL: 692 063 773**  
**ASKONET**  
www.askonet.pl  
biuro@askonet.pl  
**PRACOWNIA REKLAMY**  
**DRUKARNIA CYFROWA**  
**UL. SŁOWACKIEGO 3 (BUDYNEK DAWNEGO KINA), 39-100 ROPCZYCE**

**WIOSENNA PROMOCJA**  
klimatyzatorów dla domu lub mieszkania  
Klimatyzator Midea Blanc z montażem już od 2 199 zł + 8% VAT  
**ENERGORES**  
Sp. z o.o.  
Rzeszów ul. Rejtana 10A  
tel. 602 388 115  
e-mail: energores@rze.pl  
www.energores.rze.pl  
ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE:  
• wentylacja • rekuperacja • pompy ciepła

**BEZPŁATNIE**  
USTALIMY DLA CIEBIE KONCEPCJĘ MONTAŻU

OFERTA WAŻNA DO 31.05.2017 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

**Klimatyzacja**  
**Wentylacja**  
**KLIMA TEC**  
Sędziszów Młp.  
ul. Mickiewicza 2  
tel. 17 22 28 847  
www.klimatec.pl  
klimatec@op.pl  
kom. 605 537 007