

Małopolski Szpital Chorób Płuc
i Rehabilitacji im. Edmunda Wojtyły
w Jaroszewcu bierze udział w programie

„Odważ się na zdrowie”

Weź udział w wyzwaniu utraty wagi. Teraz, pod okiem dietetyka, fizjoterapeuty i psychologa możesz w bezpieczny i dopasowany do Ciebie sposób osiągnąć wymarzoną sylwetkę.

Dzięki zmianie nawyków żywieniowych zachowasz ją na stałe!

CAŁKOWICIE ZA DARMO

Udział w programie jest całkowicie bezpłatny.

WIZYTY LEKARSKIE

Kwalifikacja i opieka lekarska wraz z niezbędnymi badaniami diagnostycznymi.

WSPARCIE DIETETYKA

Spotkania indywidualne i grupowe wraz z ustaleniem diety.

ZAJĘCIA RUCHOWE

Wykwalifikowany personel fizjoterapeutów dobierze zestaw ćwiczeń odpowiedni dla Twoich możliwości.

POMOC PSYCHOLOGA

Psycholog pozwoli Ci zmienić styl życia i wytrwać w postanowieniach.

Czas realizacji programu to okres od maja do grudnia 2025 roku. Kwalifikacja do Programu będzie prowadzona we współpracy z lekarzami Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz poradniami specjalistycznymi.



Kontakt:

adres e-mail: sekretariat@wschp.pl

telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 14:00 pod numerami telefonów:

32 642 80 90 wew. 59, 104, kom. 668 037 620

Zgłoszone osoby wezmą udział w procesie kwalifikacyjnym, który składa się z trzech wizyt z lekarzami. Przeprowadzone podczas wizyt badania i pomiary będą podstawą do ostatecznego włączenia do Programu. Ograniczona liczba uczestników. W przypadku osiągnięcia wymaganej liczby pacjentów przed planowanym terminem zakończenia rekrutacji późniejsze zgłoszenia nie będą przyjmowane.

Do Programu mogą być zgłaszane osoby ze zidentyfikowanymi czynnikami ryzyka, najbardziej narażone na rozwój chorób cywilizacyjnych i spełniające określone w programie kryteria:

KRYTERIA WŁĄCZENIA



w przypadku kobiet:

od 18 do 60 lat

w przypadku mężczyzn:

od 18 do 55 lat

BMI ≥ 25 kg/m² i ≤ 45 kg/m²

KRYTERIA WYKLUCZENIA



- ▶ cukrzyca wymagająca farmakoterapii,
- ▶ ciężkie, nie poddające się leczeniu nadciśnienie tętnicze,
- ▶ zdiagnozowana choroba niedokrwienna serca,
- ▶ niewydolność krążenia,
- ▶ niedoczynność lub nadczynność tarczycy niewyrównana,
- ▶ choroba/zespół Cushinga,
- ▶ zaburzenia psychiatryczne,
- ▶ padaczka,
- ▶ sterydoterapia doustna,
- ▶ dysfunkcja układu ruchu uniemożliwiająca wykonywanie ćwiczeń.

Program zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

 **MAŁOPOLSKA**
DBA O ZDROWIE

