



NUMER 23 - LIPIEC 2021 ISSN 2658-1507

## WAŻNE NIE TYLKO DLA SENIORÓW

### Bezpieczny Internet – co trzeba wiedzieć?

Rozmawiamy z ekspertami o bezpieczeństwie w sieci i skutecznej ochronie przed cyfrowymi zagrożeniami.

## NASZE ZDROWIE

### DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY PRZESZLI COVID-19

Czy wiesz, że możesz korzystać z rehabilitacji pocovidowej nie tylko w sanatorium, ale także w gabinecie fizjoterapii, a nawet w domu? Sprawdź, czy się kwalifikujesz i dowiedz się, gdzie możesz wrócić do pełnej sprawności.

AUTOPROMOCJA

### Odwiedź naszego bloga dla Seniorów

[www.supersenior.studiob24.pl](http://www.supersenior.studiob24.pl)



## Bezpiecznie i twórczo w Internecie

### Międzypokoleniowe warsztaty edukacyjne i twórcze

W ramach naszej kampanii społecznej „Bezpiecznie i twórczo w Internecie” dzieci, młodzież, dorośli oraz seniorzy mogli korzystać z bezpłatnych szkoleń i zajęć artystycznych, które odbywały się cyklicznie co tydzień. Pierwszy blok zagadnień dotyczył bezpieczeństwa

w sieci. Warsztaty online „Bezpieczeństwo finansowe w sieci” przeprowadził Marcin Grabuńczyk, a Jacek Dolec opublikował wywiad z mł. asp. Łukaszem Golinowskim, Rzecznikiem Prasowym Komendy Powiatowej Policji na temat różnych niebezpieczeństw czyha-

jących w sieci, na które musimy uważać.

Drugi blok zagadnień obejmował warsztaty twórczo-rozwojowe. Barbara Górnicka-Naszkiewicz jako terapeuta zajęciowy i nauczycielka plastyki pokazała, jak w łatwy sposób rozładować stres za pomocą

twórczości plastycznej, a Katarzyna Górnicka, znana w głubczyckim kręgu florystka, zaprosiła na webinar pod nazwą „Coś z niczego”.

Celem tych wszystkich działań jest przede wszystkim podniesienie wiedzy, kompetencji cyfrowych mieszkańców regionu, zapobieganie e-wykluczeniu seniorów w całej Polsce oraz aktywizacja lokalnego środowiska.

REKLAMA

**FOTEX**  
Piotr Sawicki

Wywołaj zdjęcia z plików cyfrowych (karta, pendrive, komórka, płyta CD/DVD)

- wywołanie na miejscu
- najtaniej i najszybciej w mieście
- format: 10x15, 13x18, 15x21, 21x30

Zdjęcia do dokumentów  
dowód, paszport, legitymacja szkolna

- w 5 minut
- wybór lepszego ujęcia na monitorze

**5% RABATU**  
Z TYM KUPONEM

FOTEX Piotr Sawicki  
Głubczyce  
ul. E. Plater 1

REKLAMA

**fizjoterapia** Artromed **artromed**

www.artromed.com.pl

**GABINET FIZJOTERAPII** w Twojej okolicy!

**SKLEP MEDYCZNY** w Twojej okolicy!

**FIZJOTERAPIA**

- FALA UDERZENIOWA, POLE MAGNETYCZNE, LASEROTERAPIA, KRIOTERAPIA, DRENAŻ LIMFATYCZNY, ELEKTRODIAGNOSTYKA, KINEZYTERAPIA, REHABILITACJA RUCHOWA, SZYNY CPM

**TERAPIA MANUALNA**

- MASAŻ KLASYCZNY, MASAŻ RELAKSACYJNY, MASAŻ KAMIENIAMI, MASAŻ LECZNICZY, AKUPUNKTURA

**GABINET BADANIA WAD POSTAWY**  
WKŁADKI ORTOPEDYCZNE NA MIARE ORAZ SERYJNE, OBUWIE ORTOPEDYCZNE

**BEZPŁATNA PORADNIA STOMIJNA**  
HIRUDOTERAPIA - PIJAWKI MEDYCZNE  
PROTEZY KONCZYŃ GÓRNYCH I DOLNYCH  
DIETETYKA

**OFERUJEMY:**

- PROFESJONALNY SPRZĘT MEDYCZNY
- FACHOWĄ POMOC I DORADZTWO

**U NAS ZNAJDZIESZ:**

- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI
- PIELUCHOMAJTKI
- ORTEZY
- WKŁADKI ORTOPEDYCZNE I WIELE INNYCH

REKURACJA NFZ

Głubczyce, ul. Gdańska 1, Rejestracja: 722 331 444

Głubczyce, ul. Gdańska 1, tel. 796 756 459

# Bezpieczny Internet – co trzeba wiedzieć?

Bezpieczeństwo w sieci to kluczowy temat naszej kampanii edukacyjno-informacyjnej.

Postępująca cyfryzacja stwarza z jednej strony nowe możliwości i udogodnienia, ale równolegle zwiększa i stwarza nowe możliwości ataków na nasze finanse. Codziennie rośnie liczba nowych ataków na nieświadomych użytkowników sieci. Jeśli będziemy świadomi zagrożeń, łatwiej będzie nam zwiększyć swoje bezpieczeństwo w Internecie.

– Najważniejszym ogniwem w kwestiach bezpieczeństwa i ochrony danych osobowych zawsze jest człowiek – mówi Marcin Grabuńczyk, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Społeczności Lokalnej „Aktywni”, prowadzący spotkanie w ramach kampanii Bezpiecznie i twórczo w Internecie. – Większość incydentów związanych jest nie z zabezpieczeniami technicznymi,



a z nieświadomością i błędem człowieka – dodał.

Aby ustrzec się przed oszustwem, warto znać zasady, których praktykowanie spowoduje zminimalizowanie ryzyka kradzieży naszych pieniędzy, m.in: ustalenie silnego hasła, ustalenie odpowiednich limitów w banku, włączenie powiadomień o transakcjach, ustawienie mobilnej autoryzacji zamiast kodów sms, dokładne czytanie

komunikatów z autoryzacji i sms-ów, nielogowanie się do banku na niezauważanych urządzeniach, niepodawanie

nie danych do logowania poza stroną banku, sprawdzanie czy na pewno jesteśmy na stronie banku, zabezpieczenie swoich urządzeń oraz sprawdzanie kto nas obserwuje (człowiek lub kamera).

– Jedyne i najlepsze zabezpieczenie to nasz zdrowy rozsądek – powiedział mł. asp. Łukasz Golinowski w rozmowie z Jackiem Dolcem. – Gdybym miał to podsumować, to bym powiedział, żebyśmy po prostu pod żadnym pozorem nie włączali, nie klikali tych linków, które pochodzą w wiadomościach w jakimkolwiek komunikatorze.

## Co zrobić, gdy doszło do oszustwa?



Odpowiada mł. asp. Łukasz Golinowski, Rzecznik Prasowy Komendy Powiatowej Policji w Głubczycach

1. Należy poinformować jak najszybciej administratorów ds. bezpieczeństwa danego serwisu.
2. Powinno się zawsze zachowywać wszystkie dokumenty związane z transakcją tj. dowód przelewu na konto bankowe, korespondencję mailową, itp. jak również całą korespondencję ze sprzedawcą.
3. Należy zachować zapisy rozmów poprzez komunikatory internetowe, sms'y.
4. Należy zgłosić się wraz z powyższymi dokumentami do najbliższej jednostki Policji.

5. Gdy doszło do oszustwa na aukcji internetowej, należy skompletować następujące dane: datę i numer aukcji, jej przedmiot oraz wylicytowaną kwotę, nick sprawcy oszustwa oraz jego adres e-mail, sposób kontaktu ze sprzedającym – jego e-mail, nr telefonu, adres (korespondencja e-mail powinna być zapisana w formie elektronicznej, np. w formacie \*.eml), sposób dokonania zapłaty – przelew na konto bankowe, płatność za pobraniem.

REKLAMA

**szkolenia i doradztwo zawodowe**  
BHP

Rafał Granda  
Widok 11  
tel. 693 147 146  
e-mail: granda.rafal@op.pl

W ramach kompleksowej obsługi w zakresie BHP proponuję:

- szkolenia:
  - BHP dla wszystkich grup pracowniczych
  - PPOZ
  - pierwsza pomoc przedlekarska
  - przygotowanie firmy do kontroli Państwowej Inspekcji Pracy,
  - ocenę ryzyka zawodowego,
- instrukcje stanowiskowe,
- analizę stanu BHP w zakładzie pracy,
- oznakowanie bezpieczeństwa,
- systematyczne kontrole warunków pracy w zakładzie,
- postępowanie powypadkowe.

REKLAMA

**SERWIS OPON**  
Krzysztof Biątek

**SPRZEDAŻ OPON I FELG**  
nowych i używanych

- MONTAŻ - LASEROWE WYWARZANIE KÓŁ SAMOCHODOWYCH I MOTOCYKLOWYCH
- MONTAŻ KÓŁ ROLNICZYCH I CIĘŻAROWYCH
- PROSTOWANIE FELG ALUMINIOWYCH
- NAPRAWA OPON, PRZECHOWYWANIE

**SERWIS MOBILNY** z dojazdem do klienta

Mochów 29, k. Głogówka  
tel. 77 437 36 82 lub 606 496 308

REKLAMA

**dobry dietetyk**

Renata Jeruzalska  
dietetyka kliniczna

Głubczyce,  
Racibórz, Kędzierzyn-Koźle  
tel. 500-149-618

REKLAMA

**Dom Seniora SALUTARIS**  
Złoty Stok ul. Spacerowa 5

**ZAPEWNIAMY**

- profesjonalną opiekę nad osobami starszymi
- rodzinną atmosferę
- możliwość pobytu stałego, kilkudniowego, świątecznego

wolne miejsca  
tel. 605 100 638

REKLAMA

**Lenbud**

- okna
- drzwi wewnętrzne
- drzwi zewnętrzne
- podłogi warstwowe
- schody wewnętrzne

www.lenbud-stolarstwo.pl  
e-mail: lenbud1@wp.pl tel. 696744940

# Rehabilitacja pocovidowa – to warto wiedzieć

Narodowy Fundusz Zdrowia rozszerza program rehabilitacji pocovidowej. Teraz pacjenci, którzy przeszli COVID-19, skorzystają z zabiegów rehabilitacyjnych także w gabinecie fizjoterapii, a nawet w domu.

Specjaliści szacują, że przynajmniej jedna trzecia pacjentów ma powikłania po chorobie wywołanej koronawirusem. Najczęściej są to: problemy z oddychaniem, zmniejszona ogólna sprawność organizmu i tolerancja wysiłku fizycznego, bóle mięśniowo-stawowe, zaburzenia lękowe i depresyjne.

## Kompleksowy program rehabilitacji po COVID-19

W odzyskaniu pełni sił pomaga profesjonalna rehabilitacja. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował kompleksowy program rehabilitacji po chorobie COVID-19, realizowany w trybie stacjonarnym i w leczeniu uzdrowskim. W całym kraju jest już ponad 100 placówek, które dołączyły do programu i leczą lub będą

leczyć pacjentów po COVID-19 ze środków wypłacanych przez NFZ.

Teraz dostęp do rehabilitacji postcovidowej będzie jeszcze łatwiejszy, dzięki rozszerzeniu programu o gabinety fizjoterapii, zajmujące się rehabilitacją leczniczą. To efekt polecenia ministra zdrowia, który zobowiązał Prezesa NFZ do uruchomienia i rozliczania świadczeń rehabilitacji również w warunkach ambulatoryjnych i domowych.

## Rehabilitacja postcovid w gabinecie fizjoterapeutycznym

Do programu rehabilitacji COVID-19 w gabinecie fizjoterapeutycznym kwalifikują się ozdrowieńcy, nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia choroby. Chodzi np. o pacjentów z utrzymującą

się dusznością, która poważnie utrudnia normalne funkcjonowanie.

Siłę duszności określa się na podstawie specjalnej skali mMRC (modified Medical Research Council). Już wynik równy lub wyższy 1, w 5-stopniowej skali (0-4), powoduje, że pacjent może zostać skierowany na rehabilitację. Przyjmuje się, że u pacjenta ze wskazaniem 1, duszność występuje podczas szybkiego marszu po płaskim terenie lub pojawia się przy wchodzeniu na niewielkie wzniesienie.

## Rehabilitacja postcovid w domu

Pacjenci, którzy przeszli COVID-19, ale mają trudności z samodzielnym poruszaniem także skorzystają z rehabilitacji postcovidowej, ponieważ

muszą występować duszności (wynik mniejszy lub równy 1). Dodatkowo o zakwalifikowaniu do rehabilitacji w domu decydują: ocena 3-9 w skali oceny funkcjonalnej (0-10), ocena siły mięśniowej MRC (0-5), występowanie zespołu słabości po pobycie pacjenta na oddziale intensywnej terapii. Z rehabilitacji domowej można skorzystać nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia leczenia COVID-19.

## Wyspecjalizowane placówki z kontraktem NFZ

Podobnie jak w przypadku rehabilitacji postcovidowej w uzdrowskach i w trybie stacjonarnym, zabiegi i wizyty fizjoterapeutów w rehabilitacji domowej i ambulatoryjnej są realizowane na podstawie skierowania. Skierowanie wystawi pacjentowi m.in. lekarz rodzinny. W programie uczestniczą placówki:

- wpisane do Rejestru Podmiotów Prowadzących

## Działalność Leczniczą (RPWDL)

- z podpisaną umową z Narodowym Funduszem Zdrowia na realizację świadczeń rehabilitacji leczniczej w zakresie fizjoterapii ambulatoryjnej lub domowej
- wpisane na wykaz podmiotów udzielających świadczeń covidowych.

## Skuteczna edukacja, czyli jak żyć po chorobie?

Obowiązkowym elementem programu jest edukacja, dzięki której pacjenci będą wiedzieć więcej o samej chorobie i jej powikłaniach. Każdy uczestnik programu dowie się, jak radzić sobie ze skutkami choroby i co robić, aby jak najszybciej wrócić do pełnej sprawności. Pacjenci dostaną praktyczne wskazówki i szczegółowe plany treningowe, które ułatwią im samodzielnie dochodzenie do zdrowia.

więcej informacji na portalu: [glubczyce.studiob24.pl/rehabilitacja-pocovidowa](http://glubczyce.studiob24.pl/rehabilitacja-pocovidowa)

REKLAMA



## REHABILITACJA POCOVIDOWA

### w gabinecie Rehabilitacja DR KANGUR

Do programu rehabilitacji COVID-19 kwalifikują się ozdrowieńcy, nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia choroby, pacjenci z utrzymującą się dusznością lub nietolerancją wysiłku fizycznego, które poważnie utrudniają normalne funkcjonowanie. Rehabilitacja postcovidowa trwa do 6 tygodni.

Rehabilitacja refundowana przez



Narodowy Fundusz Zdrowia

ul. Chrobrego 16  
 Głubczyce  
 tel. 784-565-994

REKLAMA

## Lokal pod warsztat lub magazyn

- ✓ 200 m<sup>2</sup>, centrum miasta
- ✓ Łatwy dojazd
- ✓ Duża brama
- ✓ Pomieszczenie biurowe
- ✓ Ogrzewanie

Głubczyce, ul. Morawska 1  
tel. **602 729 001**



REKLAMA

## AUTO

ANIOŁA

## SZYBY

48-250 GŁOGÓWEK  
UL. TYLNE WINIARY 5  
TEL. 608 19 25 87

REKLAMA

## PRZEWIJANIE SILNIKÓW ELEKTRYCZNYCH

Artur Larysz

tel. 503 480 441

tel. 77 482 41 57

e-mail: a.larysz1963@wp.pl



ul. Harcerska 38  
47-214 Komorno