

8 – 9 kwietnia 12.00 – 18.00

**Punkt porad pielęgniarskich:**

- Jak zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu
- Porady dla cukrzyka
- Porady w przypadku choroby niedokrwiennej serca

**Pomiary:**

- Poziom cukru we krwi (glukozy) - wraz z odczytem i ewentualnie z poradą
- Poziom cholesterolu we krwi - wraz z odczytem i ewentualnie z poradą
- Ciśnienia krwi – pomiar i porady w przypadku nieprawidłowości

**Kącik dla przyszłych mam: - monitoring dobrostanu płodu**

- Wykonanie pomiaru KTG
- Pielęgnacja skóry piersi u kobiety w trakcie ciąży i karmienia
- Obsługa laktatora
- Pielęgnacja noworodka i niemowlaka wraz z techniką przewijania i pieluszkowania
- Konsultacje indywidualne, porady
- Każda z karmiących mam i przyszłych mam otrzyma upominek

**Punkt porad kosmetycznych:**

- Trudności w pielęgnacji skóry twarzy (suchość, nadmierne wydzielanie łoju, nadwrażliwość) – m.in. Kiedy kremy i maseczki nie pomagają,
- Jak sobie radzić z trądzikiem pospolitym - konsultacje i porady dla młodzieży
- Jak stworzyć plan pielęgnacyjny dla „twojej skóry” – porady indywidualne dla każdego wraz z pomiarami i propozycją pielęgnacji
- Pielęgnacja skóry w przypadku chorób ogólnoustrojowych: choroby tarczycy, cukrzyca i choroby onkologiczne – co jest istotne w pielęgnacji

**Pomiary: za pomocą analizera skóry:**

Analiza pomiaru skóry przy użyciu kamery 3D wraz z diagnozą i proponowaną pielęgnacją z możliwością przesłania wyników badania na adres e- mail klienta lub otrzymania wydruku po konsultacji kosmetycznej

- Ocena struktury skóry
- Ocena poziomu natłuszczenia,
- Ocena poziomu złuszczenia,
- Ocena nawilżenia,
- Wielkość porów
- Głębokość zmarszczek,
- Ocena zmian naczyniowych
- Ocena przebarwień ci

**Punkt porad podologicznych:**

- Jak radzić sobie z problemem pękających pięt, suchością skóry stóp i nadmierną potliwością skóry stóp

**Pomiary za pomocą podoskopu diagnostycznego**

- Pomoc w diagnozowaniu wad postawy, płaskostopia w szczególności u dzieci i młodzieży, obecności zgrubień na skórze , odcisków.

**Stanowisko „SPA dla dłoni” – masaż dłoni za pomocą naturalnych olejków**

- Stanowisko z zachowaniem aseptyki i antyseptyki (płyn do dezynfekcji skóry, rękawice jednorazowe, ręczniki jednorazowe)

### **Stanowisko Zdrowej Aktywności Fizycznej**

- Konsultacje dotyczące aktywności fizycznej i stylu życia oraz wpływu tych czynników na zdrowie i dobre samopoczucie
- Propozycja treningów indywidualnych dla pań w celu utrzymania prawidłowej masy ciała lub jej redukcji
- Propozycja treningów kształtujących wybrane partie ciała.

### **Stanowisko – Dietetyka:**

Pomiar składu ciała na analizatorze Tanita. Pomiary składu ciała u osób dorosłych metodą BIA, czyli impedancji bioelektrycznej:

- Masy tkanki mięśniowej
- Masy kości
- Masy tkanki tłuszczowej
- Zawartości tkanki tłuszczowej wisceralnej
- Zawartości wody całkowitej w organizmie
- Wskaźnika masy ciała (BMI)
- Wieku metabolicznego
- Podstawowej przemiany materii (BMR)

### **Punkt Vision Express – bezpłatne badanie wzroku:**

- Badanie ostrości widzenia przy użyciu autorefraktometru
- Analiza umożliwi wstępne określenie ewentualnej wady wzroku
- Badanie jest zupełnie bezbolesne i trwa nie więcej niż kilka minut

Dodatkowo dla pacjentów badania - 22% zniżki na zakup kompletnej pary okularów oraz 20% na zakup okularów przeciwsłonecznych

### **Punkt Sunloox – bezpłatne badania wzroku:**

- Bezpłatne badanie wzroku
- Testy przesiewowe dla dzieci
- Bezpłatne krople do oczu
- Rabat na zakup okularów -20%

8 kwietnia 12.00 – 18.00

### **Gabinet Słuchu – bezpłatne badania słuchu:**

- Zaawansowana otoskopia ucha
- Konsultacja audioprotetyczna
- Badanie tymanometryczne w tym:

\* badanie podatności błony bębenkowej

\* odruch strzemiączkowy

8 kwietnia 15.00 – 18.00

### **Punkt Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej w Koninie**

- Możliwość zbadania zawartości tlenu węgla w wydychanym powietrzu
- Konsultacje w zakresie samobadania jąder i piersi (zajęcia na fantomie)

- Zabawa w formie quizu wiedzy o zdrowiu

9 kwietnia 10.00 – 15.00

### **Mammobus - Badania cyfrowej mammografii**

- Bezpłatne, profilaktyczne badania mammograficzne w mammobusie zlokalizowanym na parkingu Ferio Konin
- Badania są bezpłatne dla kobiet z grupy wiekowej 50-69 lat ( 1972 - 1953), które wcześniej nie chorowały na raka piersi, a ostatnie profilaktyczne badanie wykonały przynajmniej dwa lata wcześniej.
- Na badanie należy zgłaszać się z dowodem osobistym
- Pozostałe panie (poza uwzględnionym przedziałem wiekowym) mogą wykonać badania mammograficzne odpłatnie w wysokości 100 zł
- Pacjentki mogą rejestrować się pod nr tel. 618557528 lub 618513077, bądź też mogą być zarejestrowane na miejscu w dniu akcji