

Śniadanie 09.09.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna



Obiad 08.09.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Plan zamówień publicznych na 2025 r.

Plan zamówień publicznych na 20025 r

Plan zamówień publicznych na 20025 r aktualizacja

Światowy Dzień Fizjoterapii

ŚWIATOWY DZIEŃ FIZJOTERAPII przypada każdego roku 8 września i jest okazją dla fizjoterapeutów z całego świata do podniesienia świadomości na temat kluczowego wkładu ich zawodu w utrzymanie ludzi w dobrej kondycji, mobilności i niezależności. Dzień ten jest wyrazem jedności i solidarności światowej społeczności fizjoterapeutów. Jest to okazja, aby docenić pracę, jaką fizjoterapeuci wykonują na rzecz swoich pacjentów i społeczności.

Tematem przewodnim tegorocznego Światowego Dnia Fizjoterapii jest rola fizjoterapii i aktywności fizycznej w zdrowym starzeniu się, ze szczególnym uwzględnieniem zapobiegania kruchości organizmu i upadkom. Kampania koncentruje się wokół następujących kluczowych przesłań:

- ✅ Tempo starzenia się społeczeństwa jest znacznie szybsze niż kiedykolwiek w historii.
- ✅ W 2019 r. liczba osób w wieku 60 lat i starszych wynosiła 1 miliard. Liczba ta wzrośnie do 1.4 miliarda do 2030 r. i 2.1 miliarda do 2050 r.
- ✅ Oczekuje się, że liczba osób w wieku 80 lat i starszych potroi się między 2020 a 2050 rokiem i osiągnie 426 milionów.
- ✅ Starzenie się nie oznacza, że musisz przestać lub robić mniej tego, co lubisz. Zdrowe starzenie się oznacza pozostawanie aktywnym, podtrzymywanie relacji i robienie tego, co cenisz, gdy się starzejesz. Wspierające środowiska, które

promują fizyczne i psychiczne dobre samopoczucie, są niezbędne dla zdrowego starzenia się.

✅ Prowadzenie zdrowego trybu życia pomoże Ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych i poprawić Twoje samopoczucie fizyczne i psychiczne.

✅ Fizjoterapeuci mogą doradzić, jak prowadzić zdrowy tryb życia przez całe życie oraz zaproponować zabiegi i plany ćwiczeń dostosowane do Twoich zmieniających się potrzeb.

✅ Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć program ćwiczeń! Ludzie odnoszą korzyści z treningu siłowego w każdym wieku – porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jak bezpiecznie trenować siłowo.

✅ Ćwiczenia są kluczem do zapobiegania upadkom – fizjoterapeuci to eksperci w doborze indywidualnych programów ćwiczeń, które pomogą Ci poprawić siłę, równowagę, koordynację i elastyczność.

✅ Urazy spowodowane upadkiem są możliwe do uniknięcia. Poprawa równowagi może zapobiec upadkom. Bycie silnym i elastycznym może zapobiec poważnym urazom w razie upadku. Zachowaj bezpieczeństwo i niezależność – porozmawiaj z fizjoterapeutą już dziś, jak zapobiegać upadkom!

✅ Fizjoterapia może pomóc Ci być tak aktywnym, jak to tylko możliwe – osoby, które są bardziej aktywne, są aż o 41% mniej narażone na wystąpienie zespołu kruchości.

✅ Fizjoterapeuta może opracować dla Ciebie program ćwiczeń i pokazać Ci, jak stopniowo zwiększać opór i intensywność, aby zapobiegać i leczyć kruchość. Pomoże to zapobiec utracie siły i mięśni (sarkopenii) i sprawi, że będziesz sprawniejszy, zwiększając wydolność tlenową i płuc.

Plakaty

informacyjne:

<https://pl.world.physio/.../world-pt-day-2025-information...>

#WorldPTDay

Z okazji Światowego Dnia Fizjoterapii wszystkim Fizjoterapeutom składamy najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia i radości oraz wyrazy głębokiego szacunku za ich pracę. Szczególne podziękowania składamy pracownikom Ośrodka Rehabilitacji Diennej oraz Zakładu Rehabilitacji Leczniczej Łukowskiego Szpitala.

Śniadanie 08.09.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna

