NEWSLETTER

NUMER 15 WRZESIEŃ 2021

III UTW
OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

⇒ ZDROWIE SENIORA

WYCHODŹ NA SPACER CODZIENNIE!

Ta forma ruchu to bardzo efektywny sposób na cieszenie się witalnością. Niech spacer będzie pierwszym krokiem do zmiany nawyków i wprowadzenia tej aktywności do codziennego rozkładu dnia.

Czytaj więcej - kliknij **TUTAJ**.

OPTYMIZM, czyli czy szklanka jest do połowy pełna czy do połowy pusta? Dowiedz się więcej klikając **TUTAJ**.

Gdy czujesz się samotnie, gdy przed Tobą jawią się problemy nie do rozwiązania, gdy chcesz z kimś o tym porozmawiać – możesz skorzystać z **TELEFONU ZAUFANIA**.

Jak działają takie formy wsparcia i czy warto z nich korzystać?

Więcej na ten temat - kliknij **TUTAJ**.

⇒ ZDROWIE SENIORA

MEDYTACJA jest skuteczna w obniżaniu poziomu stresu, lęku, poprawianiu nastroju oraz w leczeniu wielu zaburzeń, np. depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania jak np. anoreksja, czy bulimia – podkreślają eksperci.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij **TUTAJ**.

Czy medytacja może działać jak antydepresanty? Czy dzięki niej możemy mieć lepszą pamięć? Sesje mindfulness, czyli medytacyjnego treningu uważności, prowadzi dziś każdy poważny szpital kliniczny w USA od Stanfordu po Boston.

Czytaj o tym **TUTAJ**.

Religijne i duchowe praktyki, o ile wolne są o religijnego rygoryzmu, przyczyniają się do lepszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jest na to szereg naukowych dowodów. **Towarzyszące im poczucie wsparcia, przynależności, pozytywne emocje redukują nawet szkodliwe stany zapalne**. Do tego religia zwykle pomaga zachować korzystne nawyki.

Poczytasz na ten temat **TUTAJ**.

U ponad 97 proc. chorych na COVID-19 w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (ZEA) wykazano poprawę w ciągu co najmniej pięciu dni **po zastosowaniu leku Sotrovimab** – podał tamtejszy resort zdrowia. Nowy lek jest stosowany w kraju od kilku tygodni.

Więcej informacji **TUTAJ**.

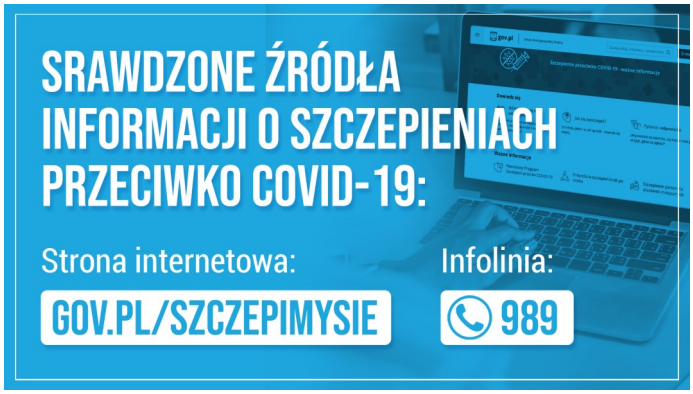
⇒ ZDROWIE SENIORA

***Jeśli potrafisz rozbawić człowieka tak, aby zapomniał, że jest smutny i źle mu na świecie, będziesz zbawiony* – powiedział kiedyś Montaigne.** Ma to również zastosowanie do nas samych. Jeżeli będziemy potrafili dostrzegać pozytywne strony we wszystkim co nas spotyka, szczęście przestanie być kapryśnym stanem i kwestią sprzyjających okoliczności.

Więcej **TUTAJ**.

Zarówno psy, koty jak i inne czworonożne zwierzęta bezpośrednio wpływają na nasze zdrowie. **Kontakt z psem obniża poziom stresu, relaksuje i uszczęśliwia**. Ale jak to dokładnie wygląda?

O tym jak zwierzęta wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie przeczytasz **TUTAJ**.



⇒ INTERNETOWE KONTO PACJENTA

ADAMED

WSPIERA ZDROWIE SENIORÓW

DROGI PACJENCIE, MASZ PONAD 75 LAT?

ZAŁÓŻ **INTERNETOWE KONTO PACJENTA**,
DZIĘKI NIEMU TWÓJ LEKARZ SPECJALISTA Z ŁATWOŚCIĄ
WYPISZE CI **BEZPŁATNE LEKI 75+**

DLACZEGO WARTO?

1. Szybszy i łatwiejszy dostęp do **BEZPŁATNYCH LEKÓW** znajdujących się na **LIŚCIE 75+**, dzięki możliwości wglądu w historię Twojego leczenia dla lekarza specjalisty.
2. Ponadto sam masz **DOSTĘP** do:
   - wystawionych **skierowań**,
   - zaplanowanych **wizyt**,
   - **paszportu** covidowego,
   - informacji o odbytych i zaplanowanych **szczepieniach**,
   - historii swojego **leczenia**,
   - wystawionych **recept**,
   - informacji o **dawkowaniu** przepisanych leków,
   - odbytych oraz planowanych **wizytach** czy **badaniach** lekarskich.

ABY ZAŁOŻYĆ INTERNETOWE KONTO PACJENTA

NIEZBĘDNE JEST POSIADANIE PROFILU ZAUFANEGO.

PROFIL ZAUFANY można założyć na 3 sposoby. Jeżeli potrzebujesz, poproś bliską osobę o pomoc.

SPOSÓB 1

Załóż profil przez **POCZTĘ POLSKĄ**

SPOSÓB 2

Załóż profil na **www.gov.pl** i potwierdź tożsamość w **URZĘDZIE**

SPOSÓB 3

Załóż profil przez **BANKOWOŚĆ INTERNETOWĄ**

ADA/08792/07/21

ADAMED
Dla Rodziny

⇒ JAK ZAŁOŻYĆ INTERNETOWE KONTO PACJENTA

SPOSÓB 1

POCZTA POLSKA

Poczta Polska

envelo
Grupa Poczta Polska

1. Wejdź na **www.envelo.pl**, z menu górnego kliknij polecenie **„Profil Zaufany"**, następnie kliknij **„Załóż profil zaufany"**.
2. Wpisz swój **adres e-mail** do weryfikacji i sprawdź pocztę e-mail.
3. Odbierz **wiadomość od Envelo** i kliknij w przycisk **AKTYWUJ**.
4. Wpisz swoje **Imię** i **Nazwisko** oraz hasło do konta na platformie. **Zaloguj się** podanymi danymi (adres e-mail i hasło).
5. Następnie **uwierzytelnij swój profil** w dowolnej placówce Poczty Polskiej. Nie zapomnij o zabraniu ze sobą **dowodu osobistego** lub **paszportu**.
6. Po powrocie z placówki **sprawdź skrzynkę e-mail**. Otrzymasz **link do aktywacji** Profilu Zaufanego.
7. Po kliknięciu w link **Twój Profil Zaufany jest aktywny**!
8. Automatycznie masz już dostęp do **Internetowego Konta Pacjenta**.
9. Wejdź na **www.pacjent.gov.pl** wybierz polecenie **„Internetowe Konto Pacjenta"** i zaloguj się swoimi danymi (e-mail i hasło).

SPOSÓB 2

www.gov.pl
oraz **URZĄD**

gov.pl

1. Wejdź na **www.gov.pl** i z menu w prawym górnym rogu wybierz **MÓJ GOV**.
2. Wybierz sposób logowania - **PROFIL ZAUFANY**. Po przeniesieniu na kolejną podstronę wybierz **ZAŁÓŻ PROFIL** z możliwością potwierdzenia tożsamości w placówce.
3. Wypełnij okienka swoimi danymi: **Imię, Nazwisko, hasło do konta** oraz inne wymagane dane. Kliknij **ZAREJESTRUJ SIĘ** – pamiętaj o zapamiętaniu hasła.
4. **Podpisz wniosek kodem**, który dostaniesz przez **SMS**.
5. Zgłoś się do najbliższego **punktu potwierdzającego** (np. Urząd Skarbowy, Oddziały NFZ, ZUS) i potwierdź swoją tożsamość. Weź ze sobą swój **dowód osobisty lub paszport**. Masz na to **14 dni** od momentu złożenia wniosku. Listę punktów potwierdzających znajdziesz na stronie **www.pz.gov.pl/pz/confirmationPointAddressesList**
6. Po potwierdzeniu wniosku w Urzędzie masz już dostęp do **Internetowego Konta Pacjenta**, wejdź na **www.pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta** i zaloguj się swoimi danymi poprzez Profil Zaufany.

SPOSÓB 3

BANKOWOŚĆ INTERNETOWA

Jeżeli masz konto w jednym z banków:

T USŁUGI BANKOWE · Bank Polski · inteligo · Santander · Bank Pekao · mBank · ING · Millennium bank · ALIOR BANK · BOŚ BANK · BNP PARIBAS

Zaloguj się na swoje konto, znajdź **formularz zakładania profilu zaufanego**, wypełnij go i wyślij bezpośrednio z konta.
Po otrzymaniu pozytywnej informacji od banku **Twój Profil Zaufany** jest już aktywny. Możesz teraz zalogować się do **Internetowego Konta Pacjenta** podanymi wcześniej danymi.

Materiał przygotowany na podstawie www.pacjent.gov.pl/krok-1-zaloz-profil-zaufany (dostęp 20.07.2021 r.)