



Dzienny Dom Pobytu Seniora Żelazków

- Rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 -18.00
- Dedykowana strona internetowa

Porady fizjoterapeuty

- Masáže lecznicze i relaksacyjne
- Kinesiology taping
- Fizykoterapia
- Elektroterapia
- Laseroterapia
- Ultradźwięki
- Masarz limfatyczny
- Masarz mechaniczny BOA
- Igloterapia
- Zajęcia z rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej

Konsultacje prowadzone są przez mgr Justynę Tomeczek

Porady psychologa

- Zajęcia grupowe oraz porady indywidualne dostosowane do potrzeb seniora.
- Stymulowaniu seniorów do aktywności umysłowej m.in. trening pamięci, trening koncentracji uwagi,
- przepracowanie przeszłych wydarzeń,
- rozwijaniu zainteresowań,
- poprawie jakości życia psychicznego.

Konsultacje prowadzone są przez mgr psychologii Klaudię Pasierbek.

Porady dietetyka

- Zajęcia grupowe oraz porady indywidualne dostosowane do potrzeb seniora.
- Nauka zdrowych nawyków żywieniowych
- Układanie indywidualnych diet
- Ocena stanu odżywienia
- Redukcja nadwagi i otyłości
- Poradnictwo dietetyczne w zakresie profilaktyki chorób dietozależnych (cukrzyca II, nadciśnienie, miażdżyca, zespół metaboliczny i inne)
- Odżywianie kobiet po menopauzie
- Analiza składu ciała, pomiar pozwalający na uzyskanie informacji odnośnie: zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody, tłuszczu okołonarządowego oraz wieku metabolicznego organizmu.

Konsultacje prowadzone są przez dietetyka Agnieszkę Sobczak

Porady lekarskie i pielęgniarские

- Zasady profilaktyki i leczenia chorób przewlekłych
- Badanie podstawowych parametrów (ciśnienie krwi, glikemia)
- Zajęcia grupowe oraz porady indywidualne dostosowane do potrzeb seniora.

Przykładowy harmonogram tygodniowy

Poniedziałek	13.00 - 15.00	Porady lekarskie
Wtorek	10.00 - 12.00	Porady pielęgniarские
	16.00 - 18.00	Porady psychologa
Środa	10.00 - 13.00	Zajęcia rehabilitacyjne
Czwartek	10.00 - 12.00	Porady pielęgniarские
	15.00 - 18.00	Masaże lecznicze i relaksacyjne
Piątek	11.00 - 14.00	Porady dietetyka
	14.00 - 16.00	Porady pielęgniarские