

NAËMi+

Newsletter projektu „Transgraniczna współpraca
w zakresie zdrowia w Euromieście Gubin-Guben”



PROFILAKTYKA ZAMIAST LECZENIA – JAK PRZYGOTOWAĆ ORGANIZM NA CHŁODNE DNI

Jesień to czas, w którym szczególnie warto zadbać o odporność. To właśnie teraz mamy nieograniczony dostęp do świeżych owoców i warzyw, które mogą stać się najlepszym wsparciem dla naszego organizmu. Jednocześnie spadające temperatury, krótsze dni i mniejsza ilość światła słonecznego sprawiają, że układ immunologiczny staje się bardziej podatny na osłabienie. Coraz więcej negatywnych bodźców wpływa na nasz organizm, dlatego warto działać zawczasu. Najlepszym lekarstwem jest profilaktyka – regularne dbanie o zdrowie poprzez wartościową dietę, aktywność fizyczną, sen i naturalne wspomagacze. Farmakologia powinna być ostatecznością, gdy natura przestaje sobie radzić. Kluczem do sukcesu jest systematyczność i całoroczna troska o organizm, ponieważ odporność nie buduje się w jeden dzień.

Jeśli jednak już teraz „naładujemy baterie” i damy ciału dodatkowe wsparcie, mamy dużą szansę przejść zimę bez zbędnych infekcji, przeziębień i katarów, ciesząc się pełnią zdrowia mimo chłodnych dni.

DO LEKARZA ZA GRANICĄ – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA

Choroba lub wypadek za granicą mogą szybko stać się sporym wyzwaniem.

Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu wizyta u lekarza jest jednak do opanowania, a Ty zachowujesz kontrolę nad sytuacją.

Przed wszystkim zawsze miej przy sobie najważniejsze dokumenty: **ważny dowód tożsamości, Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)** albo polisę prywatnego ubezpieczenia zdrowotnego za granicą. To pozwoli na szybką obsługę i uchroni Cię przed niepotrzebnymi kosztami.

Przygotuj też krótką **notatkę ze swoimi dolegliwościami** – najlepiej po angielsku albo w języku kraju, w którym się znajdujesz. Ułatwi to lekarzowi zrozumienie problemu.

Bardzo pomocna jest także **lista przyjmowanych leków**: wpisz nazwy handlowe, substancje czynne, dawki oraz ewentualne alergie. Dzięki temu unikniesz nieporozumień przy przepisywaniu leków.

Pamiętaj, że w wielu krajach za leczenie trzeba na początku zapłacić prywatnie. Dlatego wszystkie rachunki i pokwitowania przechowuj starannie – będą Ci potrzebne do późniejszego rozliczenia z ubezpieczycielem.

Korzystaj z **cyfrowych narzędzi**: aplikacje tłumaczeniowe w telefonie mogą bardzo ułatwić komunikację, jeśli brakuje znajomości języka. Po wizycie poproś też zawsze o kopię dokumentacji medycznej – najlepiej w języku angielskim.

Nasza rada: zaplanuj wszystko z wyprzedzeniem.

Sprawdź, gdzie znajduje się najbliższa klinika lub gabinet lekarski i zapisz numery alarmowe. Dzięki temu nawet w podróży będziesz najlepiej zabezpieczony. Kilka prostych kroków sprawi, że wizyta u lekarza za granicą przebiegnie spokojniej, a Ty szybciej skupisz się na tym, co najważniejsze – na powrocie do zdrowia.



NAËMi+

Biuro Koordynacji Zdrowia

 **Godziny otwarcia:**

Wtorek: 9:00 – 12:00

 **E-mail:**

naemiplus@naemi-wilke-stift.de

 **Telefon:**

+48 517 401115

(Wtorki od godz. 9:00 - 12:00)

Adres:

Centrum Zdrowia Grunwald

ul. Śląska 35B

66-620 Gubin

Poza godzinami otwarcia Biura

zapraszamy do kontaktu z:

Międzynarodowe Biuro Pacjenta

w szpitalu

Diakoniekrankenhaus Naëmi Wilke Guben

 **Telefon:**

+49 3561 403282

(od godz. 12:00)

 **E-mail:**

kontakt@naemi-wilke-stift.de

