

Bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku osteoporozy dla Mieszkańców Rzeszowa



ZADBAJ O ZDROWE KOŚCI

OSTEOPOROZA BEZPŁATNE BADANIA

Program finansowany ze środków Gminy Miasto Rzeszów

DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA RZESZOWA

Z programu skorzystać mogą:

-  **Kobiety w wieku 40-64 lat**
z co najmniej jednym czynnikiem ryzyka
złamania osteoporotycznego
-  **Kobiety w wieku 65+**
bez dodatkowych wskazań
-  **Mężczyźni w wieku co najmniej 75 lat**

**Nie czekaj, zapisz się na
bezpłatne badania** | **+48 800 805 100**



Program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa na lata 2024-2028
jest finansowany przez Gminę Miasto Rzeszów - Urząd Miasta Rzeszowa



Plakat informacyjny

Czym jest osteoporoza?

Osteoporoza to schorzenie układu kostnego, prowadzące do utraty masy i gęstości kości, co zwiększa ryzyko złamań. Dotyka osoby w różnym wieku, jednak najczęściej kobiety po menopauzie i seniorów.

Jak sprawdzać, zapobiegać i leczyć?

Kluczem jest kontrola czynników ryzyka, dieta bogata w wapń i witaminę D oraz regularne ćwiczenia. Warto wykonywać również badania densytometryczne inaczej zwane densytometrią DXA, które pozwalają ocenić stan zdrowia kostnego i postawić diagnozę. Wykorzystywanie minimalnej dawki promieniowania rentgenowskiego podczas badania pozwala na dokładny pomiar.

Czynniki zwiększające ryzyko osteoporozy

- niedobór witaminy D,
- palenie tytoniu,
- spożywanie alkoholu,
- niskie spożycie wapnia,
- mało białka w diecie,
- siedzący tryb życia.



"Program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa na lata 2024-2028" jest finansowany przez Gminę Miasto Rzeszów - Urząd Miasta Rzeszowa



ulotka informacyjna

Już drugi rok z rzędu zapraszamy na bezpłatne badania w kierunku osteoporozy dla Mieszkańców Rzeszowa! Program finansowanym jest ze środków Gminy Miasto Rzeszów.

Gdzie i kiedy?

Najbliższe bezpłatne badania w kierunku osteoporozy realizowane będą w dniach **28-29 kwietnia br.** w osteobusie zlokalizowanym **przy ul. 3 Maja 13 oraz w Międzynarodowym Centrum Integracji Feniks.**

Badania realizowane będą we wtorek i środę w godzinach:

28 kwietnia 10:00-17:00

29 kwietnia 9:00-16:00

Kto może skorzystać?

Z darmowych badań mogą skorzystać:

- kobiety w wieku 65 lat i więcej,
- kobiety w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego,
- mężczyźni w wieku 75 lat i więcej.

Czynniki ryzyka zwiększające ryzyko osteoporozy:

- niedobór witaminy D,
- palenie tytoniu,
- spożywanie alkoholu,
- niskie spożycie wapnia,
- mało białka w diecie,
- siedzący tryb życia.

Jak zgłosić się do Programu?

1) telefonicznie pod numerem bezpłatnej infolinii

800 805 100

Konsultanci są dostępni **od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 16:00**. Podczas rozmowy zostanie wyznaczony dokładny termin oraz godzina wizyty.

2) lub bez uprzedniej rejestracji w dniach, kiedy będą realizowane badania.

Ile czasu należy sobie zarezerwować?

Na udział w badaniu należy zarezerwować około 60 minut.

Jak wygląda badanie?

Cały proces został zaplanowany tak, aby pacjent otrzymał pełną informację o stanie swojego zdrowia podczas jednego spotkania. Wizyta rozpoczyna się od formalności w rejestracji medycznej oraz wypełnienia niezbędnych dokumentów i zgód. Następnie odbywa się kwalifikacja medyczna oraz wypełnienie formularza FRAX, który służy do oceny ryzyka wystąpienia złamań kości. Kluczowym elementem jest samo badanie gęstości kości, a całość kończy się konsultacją lekarską, podczas której specjalista omawia uzyskane wyniki i przekazuje dalsze zalecenia.

Jak przygotować się do badania?

Badanie jest bezbolesne i nie wymaga specjalistycznych przygotowań, jednak dla zapewnienia najwyższej dokładności pomiaru warto pamiętać o kilku kwestiach. Zaleca się założenie wygodnego stroju, który nie posiada metalowych elementów, takich jak suwaki, guziki czy klamry w pasie, ponieważ mogą one zakłócać odczyt urządzenia. W dniu badania warto również wstrzymać się z przyjmowaniem suplementów wapnia aż do zakończenia wizyty. Osoby posiadające wyniki poprzednich badań densytometrycznych proszone są o zabranie ich ze sobą w celu umożliwienia lekarzowi porównania parametrów

Kryteria włączenia do Programu:

- kobiety w wieku 65 lat i więcej, kobiety w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem oraz mężczyźni w wieku 75 lat i więcej;
- zamieszkanie lub zameldowanie w Rzeszowie;
- podpisanie przez uczestnika programu oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w programie;
- brak stałych lub czasowych przeciwwskazań dyskwalifikujących wykonanie badania densytometrycznego; w przypadku czasowych przeciwwskazań może zostać ustalony nowy termin wizyty.

Kryteria wyłączenia z Programu:

- z programu wyłączone są osoby z już zdiagnozowaną i/lub leczoną osteoporozą;
- brak pisemnej zgody na udział w programie;
- brak zamieszkania lub zameldowania w Rzeszowie;
- materiał obcy (np. proteza biodra) w miejscu badania.

Badania realizowane są w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa na lata 2024-2028”. W 2026 r. realizatorem Programu jest Cogito Med.

O kolejnych terminach realizacji badań będziemy informować na bieżąco.

Serdecznie zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych badań!