



ATERIMA
med

Jak pobudzić Podopiecznego do działania w okresie jesiennym?

**Poradnik dla Opiekunów
osób starszych**

Statystycznie przyjmuje się, że na każde gospodarstwo domowe przypada w tej chwili przynajmniej jeden senior. Ponadto sukcesywnie wydłuża się długość życia kobiet i mężczyzn. Ma na to wpływ znacznie łatwiejszy niż jeszcze kilkanaście lat temu dostęp do usług medycznych. Poprawia się także świadomość społeczna na temat zdrowego odżywiania i stylu życia. W związku z tym wzrasta zapotrzebowanie na kompleksową opiekę nad osobami starszymi, która skupi się nie tylko na pomocy pielęgnacyjnej, ale także znacznie rozszerzy swoje ramy o inne aspekty życia, które znacząco wzbogacą codzienność Podopiecznych.

Ogromne znaczenie w życiu Podopiecznego w podeszłym wieku ma jego aktywność. Począwszy od tej typowo fizycznej, a kończąc na aktywności umysłowej. O ile w czasie miesięcy ciepłych znalezienie zajęcia dla seniora nie jest w zasadzie żadnym wyzwaniem, o tyle w okresie jesiennym Opiekunom czasem brakuje pomysłów na zajęcia dla osób, nad którymi sprawują pieczę. Zadajesz sobie czasem pytania: jakie zajęcia dla seniorów są najlepsze? Co robić, gdy pogoda nie zachęca do wychodzenia z domu? W jakie czynności zaangażować seniora, by był to dla niego korzystnie i jakościowo spędzony czas? W tym poradniku przychodzimy z pomocą

Jesienią także spędzaj z seniorem czas aktywnie!



Jakie rodzaje aktywności osób starszych wyróżniamy?

Aktywność to szeroko pojęte działanie. W sposób ogólny można wyróżnić trzy jej formy:

- Oficjalna.
- Nieoficjalna.
- Prywatna

Warto przyjrzeć się samej definicji pojęcia „aktywności”, ponieważ często z marszu przypisywana jest jej jedynie ta fizyczna odłoga. Zapomina się, że jej znaczenie jest szersze i zakłada warianty pracy ciała i ducha

Opcja oficjalna to działalność społeczna (np. w stowarzyszeniach czy fundacjach). Nieoficjalna odnosi się do działania wśród najbliższych, czyli rodziny i znajomych. Prywatna z kolei obejmuje pasje i zainteresowania Podopiecznego - czyli cały czas wolny od codziennych obowiązków. Tutaj śmiało możemy też umieścić zajęcia dla seniorów z zakresu aktywności fizycznej i rehabilitacji. Warto też wspomnieć o kształceniu osób starszych. Od kilku lat dużym zainteresowaniem cieszą się Uniwersytety Trzeciego Wieku, które nie dość, że są bogatym źródłem edukacji dla seniorów, to także stwarzają okazje do spotkań z rówieśnikami i różnorodnych kontaktów społecznych.

Porada

Miejsca, gdzie osoby starsze mogą spotkać się z innymi rówieśnikami:

- **Uniwersytet Trzeciego Wieku**
- **Kluby seniora**
- **Pielgrzymki organizowane przed Kościoł Katolicki**
- **Koła wiejskie**

W wielu miejscowościach aktywnie działają kluby seniora, które umożliwiają wyjścia do kin, teatrów, oper, a także wyjazdy na wycieczki. Takie zajęcia dla osób starszych cieszą się dużym powodzeniem. Pozwalają spędzać czas w gronie osób w podobnym wieku. Osoby wierzące mogą także liczyć na ciekawe wyjazdy (pielgrzymki), które organizuje Kościół Katolicki. Przynależność do wspólnoty odgrywa ważną rolę u wielu osób. Dla seniorów jest to dodatkowy sposób na spędzenie czasu z ludźmi o podobnych poglądach.

To ważne, by nie organizować Podopiecznemu tych zadań, z którymi radzi sobie ciężko. Może zwyczajnie ich nie lubić. Angażowanie go w tego typu czynności może skutkować zniechęcaniem go do dalszych aktywności. Miejmy na uwadze, że zajęcia mają sprawiać przyjemność i być motywatorem do dalszych działań.

Jakie są zalety aktywności fizycznej osób starszych?

Ma ona istotne znaczenie w łagodzeniu objawów chorób przewlekłych i jest jednym ze sposobów na ich zapobieganie. Ruch jest wskazany w zwalczaniu tak zwanych chorób cywilizacyjnych: cukrzyca i miażdżycy. Ma też zbawienny wpływ na ciśnienie tętnicze. Osoby starsze często uskarżają się na zwiększającą się z wiekiem masę ciała. Ograniczenie wagi wpływa korzystnie na samopoczucie. Dzięki zwiększeniu codziennej aktywności Podopiecznego za pomocą wspólnych spacerów czy zakupów, wpływamy korzystnie na przedłużenie jego mobilności i samodzielności. Kiedy zauważymy nadwagę lub otyłość u osoby starszej, warto pełnowartościową dietę połączyć z aktywnością ruchową, by uniknąć dużej restrykcji kalorycznej. Może ona bowiem przyczynić się do licznych powikłań, w tym niedożywienia i osłabienia masy mięśniowej u osoby starszej.

Jeśli senior nie jest w stanie podejmować aktywności ruchowej na większą skalę, można skupić się na działaniach manualnych, które także są formą ćwiczeń. Wycinanki, składanie origami, a nawet rysowanie sprawią, że senior wykonuje działania ruchowe, jednocześnie korzystnie wpływające na sprawność dłoni. To idealna aktywność w okresie jesiennym i zimowym, gdyż można ją realizować w zaciszu domowym. Aktywność fizyczna seniorów znacząco łagodzi dolegliwości bólowe. Wykazały to między innymi badania nad przebiegiem choroby zwyrodnieniowej stawów.

Wysiłek fizyczny wzmacnia serce poprzez poprawienie przepływu krwi w naczyniach krwionośnych całego organizmu. Dzięki aktywności fizycznej dochodzi do zmniejszenia poziomu cholesterolu we krwi. Ruch wspomaga redukcję stresu, który ma także duży wpływ na podwyższony poziom cholesterolu. Sport pomaga w spalaniu

Jakie są zalety aktywności fizycznej osób starszych?

+ Podniesienie odporności organizmu

+ Zwalczenie chorób cywilizacyjnych

+ Zmniejszenie ryzyka niektórych nowotworów

+ Zbawienny wpływ na ciśnienie

+ Redukcja stresu

+ Zwalczenie nadwagi

+ Dotlenienie organizmu

+ Przedłużenie samodzielności

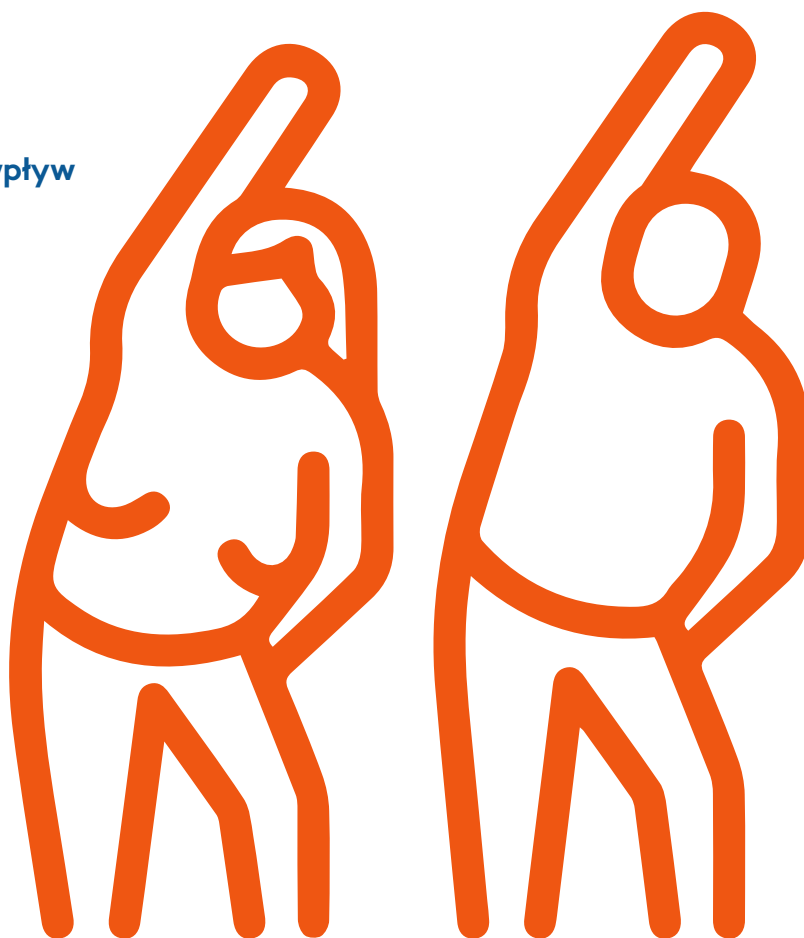
+ Wzmocnienie serca

+ Łagodzenie dolegliwości bólowych

+ Poprawa koordynacji ruchowej

+ Poprawa perystaltyki jelit

+ Zmniejszenie poziomu cholesterolu



zbędnej tkanki tłuszczowej, a tym samym wpływa na obniżenie cholesterolu. Z redukcją stresu wiążą się także działania aktywizacyjne podejmowane w zaciszu domowym, takie jak wymienne powyżej aktywności twórcze. Ma to znaczenie zwłaszcza dla seniorów, których stan zdrowia nie pozwala na opuszczanie domu.

Aktywność fizyczna poprawia koordynację ruchową, co znacząco zwiększa sprawność motoryczną. U osób starszych stanowi to częsty problem, warto więc podjąć działania mające na celu poprawę takiego stanu rzeczy. Koordynacja ruchowa ma wpływ na właściwy sposób chodzenia, co pociąga za sobą znaczące zmniejszenie ryzyka upadków i urazów. Dzięki aktywności fizycznej u osób starszych dostarczane jest do organizmu więcej tlenu, co sprzyja poprawie wydolności układu oddechowego, a to ma korzystny wpływ zarówno na mięśnie, jak i mózg seniora.

Osoby starsze, które podejmują się ćwiczeń fizycznych rzadziej uskarżają się na problemy z wypróżnieniem, gdyż aktywność ruchowa poprawia perystaltykę jelit. Regularna aktywność fizyczna ma wpływ na zmniejszenie ryzyka pojawienia się niektórych nowotworów. W tym kontekście wymienia się: raka piersi, raka jelita grubego i prostaty. Aktywność fizyczna seniorów podnosi naturalną odporność organizmu. Przyjmuje się, że systematyczny ruch ma znaczący wpływ na zmniejszenie ryzyka infekcji wirusowych oraz bakteryjnych, które w wieku zaawansowanym stanowią realne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia Podopiecznego. Jesienią nie wolno więc rezygnować z ruchu. Ważna jest tylko odpowiednia odzież, by senior nie zmarzł, gdy będzie przebywać na przykład w parku podczas wspólnego spaceru z Opiekunem.

Powiedz TAK zajęciom ruchowym dla seniorów! Czy aktywność fizyczna może być formą terapii osób starszych podejmowanych także jesienią?

Jak mawia staropolskie przysłowisko: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Niewątpliwie bardzo ważne jest, by zachęcać Podopiecznych do ruchu w dowolnej, akceptowanej przez nich formie, oczywiście z uwzględnieniem indywidualnych możliwości.



Jeśli senior jest osobą sprawną fizycznie i dobrze czuje się spędzając czas przy dźwiękach muzyki, warto zorientować się, czy w najbliższej okolicy jedna z instytucji nie organizuje spotkań tanecznych dla osób w zaawansowanym wieku. Możliwe także, że organizowane są także zajęcia aerobowe dla seniorów.



W wypadku, gdy Podopieczny świetnie czuje się w wodzie, warto sprawdzić, w które dni na najbliższym basenie odbywają się zajęcia pod okiem ratownika dla tej grupy wiekowej. A może senior nie wyobraża sobie dnia bez spaceru na świeżym powietrzu? Wtedy wszelkie leśne lub parkowe ścieżki stoją przed nim otworem. Jeśli sprawność rąk Podopiecznego na to pozwala, warto zasugerować mu korzystanie z kijów do Nordic Walking.

Porada

Jeśli Podopieczny nie przepada za spacerami w tradycyjnej formie, bo wydają mu się one mało atrakcyjne lub nie czuje się on stabilnie podczas poruszania się, zaproponuj mu nordic walking. Będzie to stanowiło ciekawszą alternatywę dla tradycyjnego chodzenia.



Nie da się ukryć, że wśród ulubionych aktywności fizycznych seniorów na stałe zagościł właśnie nordic walking. To spacer, podczas którego stawy odciążane są za pomocą odpowiednich kijów. Jest świetną formą spędzenia czasu również w okresie jesiennym. By rozpocząć tę przygodę przede wszystkim trzeba dobrać odpowiedni sprzęt i pamiętać o właściwym stroju. Na co warto zwrócić uwagę realizując ten sposób aktywności? Znaczenie ma długość kijów. Zalecane są modele teleskopowe z regulowaną długością. Warto także zaopatrzyć się w sprzęt ze specjalnymi zatyczkami do grotów, które wykorzystuje się w spacerach po równej nawierzchni. Sprawi to, że senior będzie stabilniejszy podczas wykonywania kroków. Dodatkowo ważne, by opaska zakładana na rękę miała możliwość regulowania szerokości. Materiał, z którego wykonane są uchwyty nie może podrażniać skóry rąk podczas długich przechadzek.



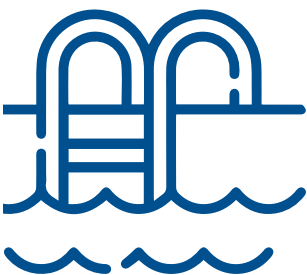
Dobrym pomysłem na zajęcie dla seniora w czasie jesiennym jest uczestnictwo w treningach w fitness klubie. Wzmocniona aktywność fizyczna pozytywnie wpływa nie tylko na ciało, ale także na stan psychiczny dzięki wydzielającym się podczas treningu endorfin. Dodatkowo regularne uczęszczanie do takiego klubów, to świetna okazja do kontaktów towarzyskich. Na takie zajęcia można udać się i przy okazji poszerzyć grono znajomych o nowe osoby, co będzie korzystne zarówno dla Podopiecznego, jak i Opiekuna.



Bardzo dużą popularnością wśród zajęć dla seniorów cieszą się ćwiczenia wykonywane w wodzie. W wielu miejscowościach całego kraju lokalne baseny organizują specjalne zajęcia gimnastyczne skierowane właśnie do osób starszych. Ćwiczenia wykonywane w wodzie mają bardzo dobry wpływ na ogólną kondycję seniorów. Udział w tego typu zajęciach wodnych nie jest zależny od pogody, więc sprawdza się również w chłodniejsze pory roku. Zajęcia wodne dla osób starszych świetnie wpływają na stan kręgosłupa i uśmierniają jego bóle. Pomagają także w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i redukcji stresu, a tym samym wpływają na lepszą jakość snu.



Warto pamiętać, że taniec, to także zalecana forma ruchu, którą łatwo realizować jesienią. W podejmowaniu jakiegokolwiek aktywności fizycznej ważne jest to, by senior wykonywał ćwiczenia ochoczo. Taniec może być świetną zabawą. Możliwości treningu jest wiele, ale ten nie tylko wpływa na dotlenienie komórek, zmniejszenie masy ciała, ale i na poprawę koordynacji ruchowej i ma właściwości rozciągające. Zapobiega także wykluczeniu społecznemu osoby w wieku zaawansowanym. Jest to bowiem rodzaj aktywności fizycznej, która sprzyja socjalizacji Podopiecznego, zapobieganiu wykluczeniu z życia towarzyskiego.



Zalety korzystania z basenu:

- + poprawa kondycji fizycznej
- + rozwijanie siły mięśni
- + poprawa pracy serca
- + zwiększenie pojemności płuc

Terapia fizyczna leżącego Podopiecznego - co w sytuacji, gdy Podopieczny jest osobą niechodzącą?

Ruch w życiu każdego człowieka ma ogromne znaczenie. To dzięki niemu możemy przez długi czas cieszyć się dobrą kondycją fizyczną. Jednak gdy przychodzi czas późnej starości, możliwości w tym względzie znacząco się zawężają. Bywa, że Podopieczny staje się osobą leżącą. Nie wyklucza to jednak korzystania z różnych form rehabilitacji, które usprawnią ciało, a także pozytywnie wpłyną na stan psychiczny. Ogromne znaczenie ma w tym przypadku pobudzenie układu krwionośnego oraz usprawnianie mięśni. W przypadku rehabilitacji fizycznej należy pamiętać, by była ona w pełni dostosowana do możliwości Podopiecznego.

Od wielu lat dużym powodzeniem na rynku cieszą się sprzęty ułatwiające poruszanie się, które wspierają codzienne funkcjonowanie osób w podeszłym wieku. Wybór chodzików, balkoników lub rollatorów jest bardzo szeroki, dlatego bez problemu można dobrać odpowiedni wariant pod potrzeby osoby niesamodzielnej. Jeśli senior potrzebuje wspomaganie, jedynie poruszając się na niewielkich dystansach (np. w domu), to odpowiednim wyborem dla niego będzie chodzik z jedną parą kółek z przodu i parą podpórek z tyłu. Ułatwi on przemieszczanie się, jak i samą pionizację.

Porada

Dla osób, które preferują spacerować na dłuższe dystanse, po mniej równym podłożu niż domowa podłoga, zaleca się zakup rollatora, który posiada dwie pary kół (przednie zazwyczaj są nieco większe) oraz łatwe w użytku hamulce (instalowane tuż przy rączkach). Dodatkowym atutem tej opcji jest siedzisko, które pozwoli na odpoczynek w dogodnym momencie, a także koszyk znajdujący się z przodu.

Do skutecznych form pobudzania osoby leżącej zaliczamy:



masaż



ultradźwięki



rehabilitację fizyczną



naświetlanie za pomocą odpowiednich lamp

- malowanie,
- rysowanie,
- szydełkowanie,
- wyszywanie,
- sklejanie modeli,
- tworzenie origami,
- DIY.

DIY, czyli „zrób to sam”, to ciesząca się ogromną popularnością idea, której podstawą jest własna praca osoby starszej wykonującej dane dzieło. To wspaniała zabawa, która świetnie sprawdzi się w okresie jesiennym. Co to może być? Tu w zasadzie ograniczać nas może jedynie wyobraźnia i zakres posiadanych materiałów, choć do stworzenia wielu pięknych przedmiotów często wystarczy tylko papier, nożyczki, klej, kredki i akcenty dekoracyjne. Prace manualne są świetnym zajęciem dla osób starszych. Pozwalają na wyciszenie i przełożenie emocji seniora w działania twórcze. Wspaniałym pomysłem z okazji urodzin, imienin czy Świąt Bożego Narodzenia, jest stworzenie autorskich kart. Warto zaproponować taką formę aktywności Podopiecznemu i wspólnymi siłami stworzyć piękne dzieło sztuki, które będzie przeżyłym akcentem dla osób nim obdarowanych.

Porada

Wykorzystaj potencjał pór roku! W okresie jesiennym do tworzenia z seniorem atrakcyjnych pamiątek możecie wykorzystać kasztany, liście, żółędzie itd. Tworzenie na przykład ludzików z tego, co uda się znaleźć podczas jesiennego spaceru, będzie wspaniałym dopełnieniem atrakcji, jaką była wspólna wyprawa do parku. Zapewniamy, że przy tego typu pracach manualnych świetnie będzie bawić się zarówno senior, jak i Opiekun.

Jesienią spędzanie wolnego czasu w sposób aktywny i wspomagający zdrowie Podopiecznego, nie zawsze musi się wiązać z koniecznością wyjścia z domu. Oczywiście, tak jak wspominaliśmy, jeśli tylko jest taka możliwość, to warto odwiedzić z nim kluby seniora (organizujące m.in. lekcje tańca, wspólne gry planszowe, gry karciane) czy uczestniczyć w terapii zajęciowej, bo kontakt z rówieśnikami jest doskonałym stymulantem dla każdego człowieka.

Jednak jesienią warto zadbać o stacjonarne formy aktywności w życiu codziennym. Wśród dostępnych możliwości, prócz już wymienionych w naszym poradniku, wyszczególnić można jeszcze:

1. Tworzenie biżuterii.
2. Szydełkowanie i robienie na drutach.
3. Wytwarzanie mydełek i świec.
4. Robienie ramek do zdjęć.
5. Tworzenie kompozycji na stół z suszonych kwiatów i innych elementów przyrody

Aktywizacja poprzez prace manualne – jak zachęcić seniora do działania bez konieczności wychodzenia z domu?

Świetną opcją, która pozytywnie wpłynie na sprawność rąk i palców, a także pobudzi wyobraźnię osoby starszej, są prace manualne. Jeśli Podopieczny ma zacięcie artystyczne lub odnajduje się w pracach plastycznych, to warto zaproponować mu, którąś formę twórczego zajęcia dla osób starszych. Przykładowo może to być:

O czym warto pamiętać sprawując opiekę nad Podopiecznym, mając na uwadze to, by jak najdłużej pozostał on osobą samodzielną i sprawną?

- Podopiecznego nie należy wyręczać – ważne jest poczucie niezależności. Samodzielne wykonywanie wszystkich czynności pozwoli mu lepiej funkcjonować w społeczeństwie.
- Codzienne pobudzanie do działania powinno opierać się na regularnych, prostych i powtarzalnych rytuałach, dzięki czemu wytworzy się nawyk działania i senior będzie chętnie przystępował do danych czynności.
- Ważna jest cierpliwość i zrozumienie ze strony Opiekuna. Niekiedy Podopieczny nie ma ochoty na aktywność, nie powinno to jednak sprawić, że osoba sprawująca opiekę zrazi się i nie będzie więcej proponować jej seniorowi.
- Nigdy nie wolno ponaglać seniora, gdy wykonuje jakąś czynność naszym zdaniem zbyt wolno lub mało dokładnie.
- Komunikacja z Podopiecznym powinna być nieskomplikowana i zrozumiała – ważne jest, aby wydawać mu krótkie i proste polecenia, tak by miał świadomość czego dotyczy dana czynność i jakiego rezultatu można się spodziewać.
- W domu na ścianie można zawiesić duży kalendarz do zapisywania planu. Na przykład w poniedziałki spacer, we wtorki wspólne prace plastyczne itd.
- Nie należy zmuszać Podopiecznego do wykonywania nadmiernej ilości zadań – ważne jest, aby były one zgodne z jego zainteresowaniami i możliwościami.

Porada

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w materiałach dotyczących aktywności fizycznej seniorów zaleca, by w przypadku osób starszych regularna aktywność ruchowa trwała co najmniej 30 minut dziennie i była podejmowana minimum pięć dni w tygodniu.

Pamiętajmy jednak, że istnieją pewne przeciwwskazania do aktywności fizycznej seniorów, które należy skonsultować z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń:

- stany zapalne organizmu,
- wady serca,
- tętniaki,
- nadciśnienie tętnicze,
- osteoporoza,
- niewydolność układu oddechowego,
- nieleczona cukrzyca,
- niewydolność krążenia.

Czy istnieją zajęcia dla starszej osoby, która zmagą się z demencją?

Jak najbardziej tak! Dobór odpowiedniej aktywności musi być w tym przypadku dobrze przemyślany i dostosowany do możliwości osoby chorej. Jednak warto o odrobinę wysiłku w tym zakresie.

Aktywność osób starszych zmagających się z demencją korzystnie wpływa na ich stan oraz opóźnia rozwój choroby. Do takich czynności zaliczyć można:

- Pomoc w czasie porannej toalety i komunikowanie, jakie czynności Podopieczny ma wykonać. Na przykład: „proszę umyć twarz” lub „proszę wziąć szczotkę” – chodzi o pobudzanie Podopiecznego do samodzielności.
- Rozmowy o rodzinie i bliskich – dzieciach, wnukach oraz ważnych momentach życiowych.
- Częste pytania na przykład o aktualną datę, czas, miejsce, w którym znajduje się Podopieczny. Można pytać także o adres seniora, jego imię i nazwisko.
- Wspominanie przeszłości seniora: zdarzeń z dzieciństwa, sukcesów życiowych – dobrze jest wspominać wtedy tylko miłe i przyjemne chwile.
- Przeglądanie albumów ze zdjęciami rodzinnymi Podopiecznego.

- Zajęcia dla osób z demencją to angażowanie ich w codzienne czynności, takie jak wspólne przygotowywanie posiłków (w miarę możliwości) lub pomoc w prostych pracach domowych: zamiatanie podłogi, wycieranie naczyń, podlewanie kwiatków.
- Zachęcanie Podopiecznego do wspólnego przeglądania magazynów i gazet.
- Czytanie seniorowi ulubionych książek na głos.
- Słuchanie muzyki.
- Oglądanie filmów, programów edukacyjnych lub rozrywkowych i rozmawianie o nich.
- Rozwiązywanie łamigłówek takich jak krzyżówki, rebusy, zagadki.
- Gry dla osób z demencją (np. chińczyk, domino).
- Rozwiązywanie ćwiczeń skojarzeniowych, logicznych lub manualnych – wszystkie te formy aktywności pozytywnie wpływają na ćwiczenie pamięci i koncentracji.

Jeżeli Podopieczny się irytuje, bo wybrane ćwiczenia sprawiają mu trudność, należy wówczas zmienić aktywność. Oprócz wymienionych powyżej przykładów ważne jest także zachęcanie Podopiecznego do ruchu – może być to prosta, nieforsująca gimnastyka lub regularne spacerowanie na świeżym powietrzu, które w okresie jesiennym jest przyjemnie rześkie. Warto też omówić ze specjalistą, jakie są ćwiczenia dla osób z Alzheimerem i dostosować je do możliwości naszego Podopiecznego.

Wszystko to ma za zadanie utrzymanie osób w podeszłym wieku w jak najlepszej kondycji. A przy tym jak najdłużej, by jesień życia upływała im komfortowo i z poszanowaniem ich indywidualnych potrzeb. Zachowanie jakiegokolwiek aktywności w toku całego życia człowieka jest kluczowym jego elementem. Unikając zajęć pobudzających do pracy ciała i umysłu, znacząco zwiększamy ryzyko wystąpienia niektórych chorób i zaburzeń, dlatego to tak bardzo ważne, by podejmować działania.

Zadbaj o czas Podopiecznego - jeśli znajdziesz odpowiednie zajęcie dla osoby starszej, w zamian zyskasz chwilę czasu dla siebie.

Jakie korzyści niosą ze sobą pozytywne aspekty pobudzania do działania osób w podeszłym wieku?

Plusów wspomaganie seniorów w codziennej aktywności jest bardzo dużo. Nie sposób wymienić wszystkie, dlatego my skupimy się na tych najważniejszych i wyróżnimy:

- Poprawę kondycji fizycznej.
- Wsparcie dla układu oddechowego i krwionośnego.
- Poprawę pracy narządów wewnętrznych i układu trawiennego.
- Niwelowanie ryzyka wystąpienia odleżyn.
- Wsparcie kondycji psychicznej seniorów.



ATERIMA
med

**JEŚLI
POTRZEBUJESZ
ROZMOWY I WSPARCIA,
ZESPÓŁ MEDYCZNY
ATERIMA MED,
CZEKA NA TWÓJ
TELEFON**

Współpracuj z nami!
12 341 15 15
www.aterima-med.pl