



UHS PRZEDSTAWIA NOWEGO DYREKTORA DS. MEDYCZNYCH: DR SHEILĘ BHAGAVAN



Dr Bhagavan jest dyplomowanym internistą z 22-letnim doświadczeniem klinicznym i kilkuletnim doświadczeniem w pracy administracyjnej na stanowisku starszego dyrektora ds. medycznych. Ukończyła studia na uczelni Indiana University School of Medicine i odbyła staż z zakresu medycyny wewnętrznej w ośrodku McGaw Medical Center należącym do uczelni Northwestern University.

CUKRY DODANE: TO ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ SŁODYCZE

Z Wydziału ds. Żywności UHS: Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

Dodatki cukru w naszej diecie przyczyniają się do wielu przewlekłych schorzeń, które są wywołane przez stany zapalne w organizmie, takich jak między innymi otyłość, cukrzyca, stłuszczenie wątroby i choroby serca. Biuro ds. Chorób, Profilaktyki i Promocji Zdrowia podaje źródła cukrów dodanych, że 24% z nich pochodzi ze słodzonych napojów, takich jak napoje gazowane, owocowe i energetyzujące; desery i słodkie przekąski stanowią 19%; kawa i herbata dostarczają 11%; płatki zbożowe i batony śniadaniowe

stanowią 7%, a smakowe mleko i jogurty – 4%. Firmy spożywcze mają tendencję do dodawania cukru do wielu przetworzonych produktów spożywczych, a czasem także do tych, które wydają się zdrowym wyborem. „Cukier dodany” widnieje w informacjach o wartości odżywczej, można zatem sprawdzić, co się spożywa. Chociaż każdy organizm jest inny, na ogół zaleca się, aby mężczyźni spożywali dziennie nie więcej niż 50 gramów, a kobiety nie więcej niż 30 gramów cukru dodanego.



Październik jest miesiącem ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

UHS zdecydowanie zachęca swoje członkinie do planowania i dotrzymywania terminów badań mammograficznych. Regularne badania mammograficzne stanowią

kluczowy element wczesnego wykrywania zmian i mogą znacznie przyczynić się do poprawy wyników poprzez wychwycenie potencjalnych problemów, zanim rozwiną się one w poważniejsze schorzenia.

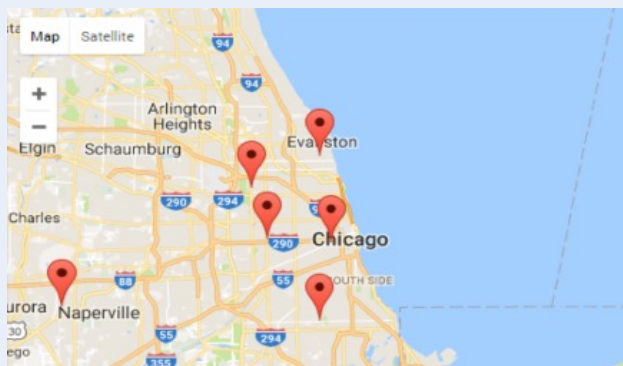


komen.org/about-komen/our-impact/breast-cancer/breast-cancer-awareness-month/

Union Health Service z dumą informuje, że wskaźnik zgodności badań mammograficznych naszych członkiń wynosi imponujące 84%.

CZŁONKOWIE UHS Czy otrzymujesz nasze ankiety lub biuletyny za pośrednictwem poczty elektronicznej? Czy otrzymujesz wiadomości SMS o zbliżających się wizytach? Jeśli nie, być może nie mamy Twoich aktualnych danych kontaktowych. Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 312-423-4200, wewn. 7997, aby zaktualizować dane kontaktowe.

Union Health Service prowadzi na terenie Chicago i okolic sześć placówek, które świadczą opiekę podstawową i specjalistyczną



Lokalizacje:

- 1634 W. Polk St. Chicago, IL 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, IL 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, IL 60652
- 610 S. Maple St. Oak Park, IL 60304
- 3535 E. New York St. Aurora, IL 60504
- 1325 Howard St. Evanston, IL 60202

Więcej informacji na temat lokalizacji placówek UHS można znaleźć na naszej stronie internetowej www.unionhealth.org.



ZORIENTUJ SIĘ,
GDY BĘDZIESZ
POTRZEBOWAĆ POMOCY

Jeśli masz trudności z radzeniem sobie w życiowych sytuacjach albo odczuwasz objawy stresu lub lęku, które nie ustępują, być może nadszedł czas, aby porozmawiać z profesjonalistą. Psychoterapia (zwana również terapią rozmową) i leki to dwie główne metody leczenia lęku, przy czym wiele osób korzysta z połączenia tych dwóch metod.

Jeśli cierpisz na chorobę psychiczną i zmagasz się z problemami emocjonalnymi lub masz obawy dotyczące swojego zdrowia psychicznego (albo dotyczy to bliskiej Ci osoby), istnieją sposoby na uzyskanie pomocy. Aby zdobyć więcej informacji, porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (PCP). Informacje są również dostępne na stronie internetowej Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego (NIMH) pod adresem www.nimh.nih.gov/findhelp.

JEŚLI ZNAJDUJESZ SIĘ W NAGŁEJ POTRZEBIE LUB MYŚLISZ O SAMOOKALECZENIU, ZADZWOŃ NA INFOLINIĘ SUICIDE & CRISIS LIFELINE POD NUMEREM 988, WYŚLIJ SMS POD NUMER 988 ALBO NAPISZ NA CZACIE NA STRONIE 988LIFELINE.ORG.

KLINIKA GRYPY UHS 2024

SZCZEPIONKI PRZECIWKO GRYPIE

Union Health Service będzie oferować sobotnie szczepienia przeciwko grypie w naszej klinice przy ulicy Polk Street w okresie od 5 października do 16 listopada 2024 r. Godziny przyjęć: 8.00–15.00. Klinika przyjmuje także dzieci od 5. roku życia.

Wszelkie inne zalecane szczepienia należy omówić z lekarzem pierwszego kontaktu.

✓ 5.10.–16.11.

✓ Soboty

✓ 8.00–15.00

✓ Klinika Polk St. Wyłącznie stanowisko B

Szczepionki przeciwko grypie są dostępne we wszystkich placówkach UHS. Zadzwoń, aby zarejestrować się u pielęgniarki w swojej przychodni, lub zgłoś się podczas regularnej wizyty.

Okres grypowy rozpoczyna się w październiku, a jego szczyt przypada na okres od grudnia do lutego. CDC rekomenduje coroczne szczepienie przeciwko grypie dla każdej osoby od 6. miesiąca życia. Zadzwoń do Działu Obsługi pod numer 312-423-4200, wewn. 7997, aby umówić się na coroczne szczepienie przeciwko grypie.

CZY WARTO ZASZCZEPIĆ SIĘ PRZECIWKO GRYPIE I COVID-19? TAK.

Szczepionki przeciwko grypie i COVID-19 są przeznaczone do zwalczania dwóch różnych chorób. Szczepionka przeciwko grypie sezonowej nie chroni przed COVID-19. Zaszczepienie się obiema szczepionkami zapewni optymalny poziom ochrony. Szczepionki przeciwko COVID-19 są dostępne w partnerskich aptekach sieciowych. Szczepionki przeciwko grypie są dostępne w klinikach Union Health Service, Inc.

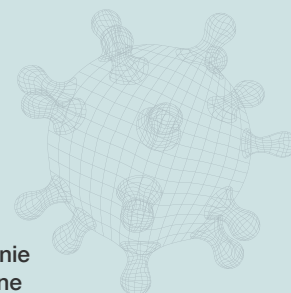
ZESTAWY TESTOWE NA COVID

Członkowie powinni wykonywać testy z wykorzystaniem zestawów domowych, które są dostępne pod adresem <https://www.covid.gov/tests>.

Począwszy od września 2024 r., każde gospodarstwo domowe w USA może ponownie złożyć zamówienie na kolejne cztery bezpłatne szybkie testy na COVID-19, które zostaną dostarczone bezpośrednio do domu.

Zanim wyrzucisz „przeteterminowane” testy: sprawdź, czy data ważności testów na COVID-19 została przedłużona.

<https://aspr.hhs.gov/COVID-19/Test/Pages/default.aspx>



Reguła: Zadzwoń Zanim Przyjedziesz Do Kliniki

TELEFON PACJENTA PRZED PRZYJŚCIEM DO KLINIKI UMOŻLIWI PERSONELOWI UHS NA PRZEPROWADZENIE WYWIADU Z PACJENTEM.

Podczas takiego wywiadu (rozmowy) możemy ocenić potrzebę na wizytę tego samego dnia. W niektórych przypadkach w zależności od dolegliwości pacjenta, wizyta może być odłożona na późniejszy termin. Jednak w przypadkach kiedy pacjent uważa, że jego dolegliwości wymagają zobaczenia przez lekarza tego samego dnia, pielęgniarka jest upoważniona do ustalenia takiej wizyty. Tylko pielęgniarki i lekarze mogą przeprowadzać wywiady z pacjentami. Oczywiście mogą wystąpić pewne opóźnienia, ale twój telefon skróci czas twojego oczekiwania na wizytę.

