

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 01/2007 (23)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

temat numeru:

STWÓRZ BAJKĘ TERAPEUTYCZNĄ DLA DZIECKA!

str. 8

str. 14

Wywiad z dyr.
Biura Polityki
Zdrowotnej

**Elżbietą
Wierzchowską**

Ponadto:

Lekarz radzi - Nerwice
Zioła na każdym stole



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Wiosna 2007

**Wesołych i ciepłych Świąt Wielkanocnych
oraz wszelkiej pomyślności i radości
w życiu prywatnym i zawodowym życzy
Dyrekcja SZPZLO
Warszawa Praga Południe**



W numerze:



TEMAT NUMERU

8^{str}

Terapeutyczna Bajka

Bajki mogą pomóc gdy nasze pociechy przeżywają stres. Pomóżmy wtedy dzieciom, stwórzmy dla nich własną bajkę – terapeutyczną.

16^{str}

Nerwice

Lekarz pediatra dr Tadeusz Lubarski odpowiada na pytania rodziców dotyczące nerwicy u małych dzieci.



18^{str}

Zioła

Wiedza o ich walorach przekazywana jest z pokolenia na pokolenie, a w ostatnich latach ich popularność jeszcze wzrosła. I dobrze. Wyjdzie nam to na zdrowie.

Drodzy Czytelnicy,



Zima w tym roku była dla nas łaskawa, mamy wiosnę. Dni są już pełne ciepłego słońca, więc jesteśmy

bardziej ożywieni, mamy więcej energii i chęci do życia. W tym numerze naszej gazety znajdziecie Państwo jak zwykle wskazówki dotyczące zasad udzielania świadczeń opieki zdrowotnej, odpowiemy na najczęściej zadawane pytania czytelników. Przypominamy również o możliwości skorzystania z programów finansowanych przez m.st. Warszawa „Zdrowie Mama i Ja” oraz program NFZ „Profilaktyka chorób układu krążenia”.

Może przy okazji wiosny warto sprawdzić stan własnego zdrowia i wziąć udział w akcjach profilaktycznych.

Na nurtujące nas problemy zdrowotne spróbują zaradzić nasi specjaliści. Przeczytacie Państwo o sposobach radzenia sobie z nerwicami u dzieci, a psycholog podpowie jak wykorzystać przepis na bajkę terapeutyczną.

A z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych w imieniu swoim i Zespołu Redakcyjnego „Gazety Pacjenta” chciałabym naszym wiernym czytelnikom przekazać słowa optymizmu, radości, wielu pogodnych chwil spędzonych w otoczeniu rozkwitającej wiosny.

Z wyrazami szacunku,
Dyrektor

Małgorzata Stachurska-Turoś.

Wydawca:

SZPZLO Warszawa
Praga Południe,
ul. Krypska 39,
04-082 Warszawa,
Redaguje Kolegium:
Andrzej Barcik,
Magdalena Tenczyńska
- red nacz.

Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:

Małgorzata Stachurska-Turoś

Zdjęcia: Hemera Collection,

Digitouch, Istockphoto

DTP: Rojalstudio

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:
ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 0 22 810 78 49
tel.: 0 22 813 37 26
www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:

**Za treść ogłoszeń
reklamodawców
Redakcja nie ponosi
odpowiedzialności.**

„Gazeta Pacjenta” jest bezpłatnym biuletynem informacyjnym, którego wydawcą jest Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe. Poruszane są w niej głównie sprawy dotyczące ochrony zdrowia oraz funkcjonowania placówek lecznictwa otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnie z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy, a także supermarkety. **Bezpośrednim odbiorcą** biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Praga Południe. Proponujemy Państwu możliwość zamieszczenia ogłoszenia na łamach naszej gazety.

Reklamy:

1200 PLN - IV okładka
800 PLN - II i III okładka
1/1 strony - cena 500,00 PLN
1/2 strony - cena 250,00 PLN
1/4 strony - cena 120,00 PLN
1/8 strony - cena 60,00 PLN

Ceny nie zawierają podatku VAT
Rabaty przy wykupieniu reklam od kolejnych emisji

Wymiar strony: 198mm x 285mm
Cykl wydawniczy: kwartalnik
Objętość 24 strony
Nakład: 6000 egzemplarzy



Centralne Laboratorium Analityczne

2007

Na terenie SZPZLO Praga Południe funkcjonuje Centralne Laboratorium Analityczne w ZLO przy ul. Gen. R. Abrahama 16. Laboratorium to obsługuje pacjentów zadeklarowanych do lekarzy zatrudnionych w SZPZLO Praga Południe i dla nich wykonuje badania nieodpłatnie. Istnieje również możliwość wykonania badań odpłatnie. Informacje na temat zakresu wykonywanych badań i ich cen można uzyskać w punktach pobrań.



Punkty pobrań znajdują się w:

- ZLO ul. gen. R. Abrahama 16 (oddzielnie dla dorosłych, dzieci, osób z cukrzycą i ciężarnych),
- ZLO ul. Ateńska 4,
- ZLO ul. Grochowska 339,
- ZLO ul. Kickiego 24,
- ZLO ul. Ostrołęcka 4,
- ZLO ul. Ostrzycka 2/4,
- ZLO ul. Paca 40,
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych ul. Gruzzińska 6,
- ZLO ul. Saska 61,
- ZLO ul. Sygietyńskiego 3,
- ZLO ul. Zamieniecka 73.



Wyniki badań są do odbioru w Laboratorium (badania z przychodni przy ul. Gen. R. Abrahama i badania CITO) lub w rejestracjach w przychodniach, zgodnie z ustalonymi zasadami.

Wynik może zostać wydany tylko osobie posiadającej dowód wykonania badania („biały kupon”) lub osobie badanej po okazaniu dowodu tożsamości. Obowiązująca ustawa o ochronie danych osobowych nie pozwala na wydanie wyniku w innych przypadkach.

Badania w naszym Laboratorium wykonywane są na wysokiej klasy sprzęcie, przez wyszkolony personel i zgodnie z zasadami dobrej praktyki laboratoryjnej. Prowadzimy także na bieżąco wewnętrzną kontrolę jakości badań.

Nasze Laboratorium aktywnie uczestniczy w niezależnych od naszej placówki, międzylaboratoryjnych programach kontroli jakości. Programy takie polegają na wykonywaniu badań specjalnie przygotowanych próbek. Ocena wyników przeprowadzana jest w niezależnych Ośrodkach, zajmujących się kontrolą jakości. Taka kontrola wykonywana jest z odpowiednią częstotliwością, pozwala na rzeczywiste sprawdzenie jakości wyników pochodzących z ocenianych laboratoriów. W następnych numerach naszej Gazety Pacjenta pojawi się specjalna rubryka dotycząca Laboratorium. Będą w niej przedstawiane informacje dotyczące badań, sposobu przygotowania do badań, czynnikach wpływających na wynik.



Pytania Czytelników

zredagowała
mgr Jadwiga Goździewicz

Czy pielęgniarka ma obowiązek wykonywania zastrzyków w domu chorego?

Zastrzyki, w zależności od stanu zdrowia pacjenta, mogą być realizowane zarówno w gabinecie zabiegowym przychodni, jak i w domu chorego. Pielęgniarka ma obowiązek je wykonać, gdy pacjent okaże zlecenie wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, na którym widnieje adnotacja - iniekcje w domu chorego. W innych przypadkach świadczenia pielęgniarstwa pacjent otrzyma w przychodni (do której należy) od pon. do pt., w godz. od 8 do 18. Po godzinach pracy przychodni oraz w dni ustawowo wolne od pracy, opiekę nad pacjentem zabezpiecza nocna i świąteczna opieka medyczna, która obejmuje m.in. iniekcje wykonywane w domu pacjenta, na podstawie zlecenia lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Podstawa prawna: Załącznik do zarządzenia nr 102/2006 Prezesa NFZ - Informacja o warunkach zawarcia umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju: podstawowa opieka zdrowotna.

Czy brak ważnej legitymacji ubezpieczeniowej dla członków rodziny może być powodem odmowy udzielenia pomocy lekarskiej dziecku?

Aktualnie poświadczona legitymacja (ważna miesiąc) jest dowodem ubezpieczenia potwierdzającym prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez NFZ. Dzieci i młodzież do 18. roku życia, a jeśli uczą się dalej, to do 26. r.ż., podlegają obowiązkowi ubezpieczenia, ale muszą być do niego zgłoszone. Obowiązek zgłoszenia dziecka spoczywa na rodzicu, osobie lub instytucji sprawującej nad nim opiekę. Ustawa nie zwalnia nikogo z obowiązku okazania ważnego dowodu ubezpieczenia w sytuacji planowego leczenia. W sytuacji nagłej dokument może zostać przedstawiony później, jednak nieprzekraczalny termin to 7 dni od udzielenia świadczenia. Każdy ubezpieczony w NFZ ma prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej na terenie całego kraju, w placówkach mających kontrakt z NFZ, jednak zawsze należy udowodnić prawo do świadczeń, okazując ważny dowód ubezpieczenia.



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

zredagowała
Magdalena Tenczyńska

Walczy o śmierć

>> 2.03.2007 r. Dziennik.

Sparaliżowany Janusz Świtaj zaczyna walkę o referendum w sprawie eutanazji. Mężczyzna, który po ciężkim wypadku motocyklowym żyje tylko dzięki respiratorowi, zdecydował się napisać do sądu podanie... prośbę o śmierć.

Przykuty od 14 lat do łóżka człowiek chce także, m.in. za pomocą internetu, zebrać w ciągu dwóch miesięcy 100 tys. podpisów. Segregacją i liczeniem formularzy mają zająć się wolontariusze. - Występuję w imieniu podobnych do mnie osób. One też mają nie tylko prawo decydować o swoim odejściu, ale jeśli tak zdecydują, żyć w godnych warunkach do swojej naturalnej śmierci. Podpisy w sprawie zmian ustawowych zostaną zawieszone do ministra zdrowia Zbigniewa Religi, aby z urzędu nadał bieg sprawie - zapowiada Świtaj.

Koszyk świadczeń

>> 27.02.2007 r. PAP.

Minister zdrowia Zbigniew Religa zapowiedział, że w czerwcu przedstawiony zostanie koszyk świadczeń gwarantowanych w ramach obowiązkowej składki na ubezpieczenie zdrowotne. - Koszyk przedstawi uczciwą wycenę świadczeń medycznych, procedur, będzie miał niezwykle istotne znaczenie, ponieważ potrafimy odpowiedzieć wtedy na pytanie o pieniądze, które są w NFZ, na co naprawdę nam starczą - powiedział prof. Religa. Podkreślił, że są takie dziedziny medycyny, „które nie mogą być limitowane”. Wyjaśnił, że chodzi mu np. o leczenie chorób zagrażających życiu m.in. układu krążenia, czy nowotworów. - Nie można limitować pomocy medycznej dla dzieci, kobiet w ciąży. Wszystkie nagle przypadki, urazy, zatrucia nie mogą być limitowane - zaznaczył minister.

Epidemia wszawicy?

>> 6.02.2007 r. Życie Warszawy.

W ubiegłym roku Główny Inspektorat Sanitarny zarejestrował aż 896 przypadków wszawicy. Liczba Polaków zarażonych tym dokuczliwym pasożytem w ciągu dwóch ostatnich lat wzrosła prawie dwukrotnie.

W praktyce rejestrowanych przypadków jest znacznie mniej niż faktycznych zakażeń. Rozbieżności potwierdzają dane z rejonu Mazowsza, na terenie którego zgłoszono w ubiegłym roku 54 przypadki zakażeń, a w badaniach prowadzonych tylko w Warszawie zarejestrowano ich już około 270. - Ludzie rzadko zwracają się z tym problemem do lekarzy, a pielęgniarki sprawdzające dzieciom głowy w szkołach i przedszkolach nie muszą zgłaszać przypadków wszawicy. Stąd tak duże różnice w danych - tłumaczy doktor Aleksandra Gliniewicz z Państwowego Zakładu Higieny.

O badaniach diagnostycznych

zredagowała
mgr Jadwiga Goździewska

Z uwagi na występujące nadal nieprawidłowości związane z kierowaniem na badania diagnostyczne podajemy Państwu obowiązujące zasady współpracy między poszczególnymi jednostkami w trakcie diagnozowania i leczenia pacjenta oraz zlecania badań diagnostycznych i ich finansowania. Zasady te wynikają z przepisów ustawy o świadczeniach finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. nr 210, poz.2135 z 2004r.) oraz ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń zdrowotnych (Rozp. Ministra Zdrowia z 2005 r.

1 Pacjent ubezpieczony ma prawo do bezpłatnych świadczeń z zakresu badań diagnostycznych zakwalifikowanych jako gwarantowane wyłącznie na podstawie skierowania lekarza ubezpieczenia. Lekarz POZ kierując ubezpieczonego do lekarza specjalisty lub do szpitala, zobowiązany jest do wykonania i dołączenia do skierowania wyników niezbędnych badań diagnostycznych, zgodnie z rozpoznaniem schorzeniem, aktualną wiedzą i praktyką medyczną w celu potwierdzenia wstępnego rozpoznania.

2 Lekarz specjalista powinien poinformować lekarza kierującego i lekarza sprawującego podstawową opiekę zdrowotną nad ubezpieczonym o wyniku konsultacji. Lekarz obejmujący ubezpieczonego stałym leczeniem specjalistycznym zobowiązany jest do okresowego (co najmniej raz na pół roku) przekazywania informacji o przebiegu leczenia lekarzowi POZ, do którego zadeklarowany jest ubezpieczony. W przypadku kierowania ubezpieczonego z jednej poradni specjalistycznej do drugiej, jako badania wstępne przekazywane są badania wykonane w ramach diagnostyki w poradni kierującej oraz badania wykonane w innych placówkach stanowiące jedność diagnostyczną, a ukierunkowane zgodnie z podstawową przyczyną skierowania. W przypadku, gdy ubezpieczony objęty jest stałym leczeniem specjalistycznym i wymaga wykonywania badań kontrolnych, pozostających w związku ze sprawowanym leczeniem specjalistycznym, skierowanie na te badania wydaje oraz pokrywa ich koszty lekarz specjalista - również pozostających w kompetencji lekarza POZ. Skierowanie na stałe leczenie zachowuje ważność do zakończenia terapii chorego. W przypadku opieki nad pacjentem sprawowanej przez lekarzy specjalistów, do których nie są wymagane skierowania, tj. m.in. ginekolog - położnik, dentysta, dermatolog, onkolog, psychiatra, okulista, lekarz prowadzący leczenie odwykowe dla osób uzależnionych od alkoholu, lekarz prowadzący leczenie inwalidów wojennych - lekarz prowadzący leczenie pacjenta zleca wszystkie (pozostające w ich kompetencji) badania niezbędne w trakcie procesu terapeutycznego.

3 W przypadku, gdy ubezpieczony objęty leczeniem specjalistycznym wymaga leczenia szpitalnego, lekarz specjalista zobowiązany jest do wykonania i dołączenia do skierowania wyników badań diagnostycznych, zgodnie z rozpoznaniem schorzeniem, aktualną wiedzą i praktyką medyczną w celu potwierdzenia wstępnego rozpoznania. Koszty tych badań pokrywa kierujący lekarz specjalista. W przypadku zakwalifikowania pacjenta do przyjęcia na oddział szpitalny, w tym także na leczenie operacyjne, wykonanie dalszych dodatkowych badań leży po stronie szpitala. Pacjent po zakończeniu hospitalizacji powinien zostać zaopatrzony w stosowne skierowania do lekarzy specjalistów, recepty oraz wyniki wstępnych badań diagnostycznych wykonanych w toku udzielania świadczeń. Niedopuszczalne jest odsyłanie pacjenta jedynie w celu otrzymania skierowań lub recept do lekarza POZ. Zalecenia zawarte w karcie wypisowej ze szpitala, dotyczące koniecznych konsultacji specjalistycznych, są traktowane jak skierowanie do danego specjalisty. Nie ma konieczności uzyskiwania ponownego skierowania. Zalecenia te powinny być przestrzegane przez lekarzy prowadzących ambulatoryjne leczenie, będące następstwem hospitalizacji.

W stanach bezpośredniego zagrożenia życia lub porodu, wszystkie wymagane badania wykonuje Świadczeniodawca, do którego zgłosił się ubezpieczony.

Zastępca dyr. ds. ekonomicznych mgr Ewa Łagodzka
Kier. RUM mgr Stanisława Gajda

RUM na Pradze Południe

Wciąż niewiadomo, kiedy powstanie system informatyczny dla polskiej służby zdrowia zwany RUM-em czyli Rejestrem Usług Medycznych. Być może niewiele osób wie, ale RUM... od lat działa w naszym Zespole.

Komputerowy rejestr usług medycznych jest polskiej służbie zdrowia bardzo potrzebny! Rejestr pozwoli kontrolować, jak i gdzie leczą się pacjenci oraz ile to kosztuje. Jak szacuje Ministerstwo Zdrowia, można zaoszczędzić w skali kraju nawet 2,5 mld zł rocznie.

W SZPZLO Warszawa Praga Południe od 1999 roku istnieje namiastka prawdziwego RUM-u. Wtedy bowiem wzięliśmy udział w pilotażowym programie Ministerstwa Zdrowia.

System został jednak wdrożony tylko

naszych placówek oraz zastosowanie karty elektronicznej jako odpowiednika karty ubezpieczenia zdrowotnego. Niestety z przyczyn finansowych, jak również niespójnej polityki ze strony stosownych władz, nie udało się wprowadzić tych przekształceń.

Natomiast faktem jest, że dokonano zmian, które wciąż sprzyjają rozwojowi naszej jednostki. W naszym Biurze Rejestru Usług Medycznych zatrudnionych jest 12 pracowników, posiadających wszechstronne i wieloletnie doświadczenie we wdrażaniu systemu. I radzą sobie wyśmienicie.

- sprawnej identyfikacji pacjenta
- tworzenia zestawień demograficznych w podziale na grupy wiekowe, rejon zamieszkania, płeć itp.
- ewidencjonowanie zdarzeń
- tworzenie statystyki dotyczącej zarejestrowanych schorzeń oraz częstotliwości ich występowania, wykonywanych zabiegów rehabilitacyjnych, pielęgniarstwa itp.
- dokonanego rozpoznawania potrzeb zdrowotnych populacji
- prognozowania zapotrzebowania na usługi medyczne
- sprawne dokonywanie rozliczeń z NFZ.

Niestety system informatyczny nie spełnia już w pełni naszych oczekiwań. W wyniku wieloletniej eksploatacji urządzeń (terminal, drukarka) nastąpiło ich fizyczne zużycie, co wkrótce uniemożliwi nam sprawne działanie, z powodu braku możliwości uzupełnienia sprzętu.

Konieczne jest zastosowanie w Zespole nowoczesnego systemu informatycznego, uzupełnionego o brakujące dotychczas elementy jak: centralną sieć komputerową, kartę elektroniczną będącą wykładnikiem posiadania przez pacjenta ubezpieczenia zdrowotnego oraz możliwość współpracy z innym oprogramowaniem.

W miarę posiadanych środków finansowych dokładamy wszelkich starań, aby uzupełniać sprzęt komputerowy wraz z oprogramowaniem, lecz zakup i wdrożenie zupełnie nowego systemu informatycznego przekracza nasze możliwości.



w ograniczonym zakresie, w którym funkcjonuje do dziś. Pierwotne założenia dotyczyły utworzenia kompleksowej sieci połączeń wszystkich

Na przestrzeni kilku lat funkcjonowania systemu RUM można jednoznacznie stwierdzić, że przyniósł on bardzo wymierne efekty, w postaci:

Bajka terapeutyczna



mgr Małgorzata Krzemińska
Psycholog

Bajkowy świat jest idealnym miejscem dla dzieci. Tu zwierzęta i przedmioty mówią, przeżywają przygody, smucą się i okazują radość. Ale bajki mogą też pomóc gdy nasze pociechy przeżywają stres. Pomóżmy wtedy dzieciom, stwórzmy dla nich własną bajkę – terapeutyczną.

W bajkach normy i zasady są jasne i przystępnie przedstawione. Są w nich ideały dobra, piękna i sprawiedliwości. W bajkowym świecie wyraźnie zaznaczają się role społeczne, co pokazuje dziecku choćby wzorce do naśladowania.

Bajki rozbudowują słownictwo dziecka, wyobraźnię, poczucie piękna oraz przekazują tradycje naszej kultury. Są one także źródłem radości, optymizmu i świetnej zabawy dla dziecka.

I dlatego potencjał istniejący w bajce można z powodzeniem wykorzystać, by pomóc dziecku poradzić sobie w trudnej sytuacji takiej jak np. rozwód rodziców, problemy szkolne, odrzucenie przez rówieśników, itd. W tym celu można posłużyć się istniejącymi bajkami, które poruszają określone problemy np. „Kopciuszek” ukazujący problem rywalizacji po-



między rodzeństwem, problem braku miłości i akceptacji, albo „Jaś i Małgosia” mówiący o lęku przed porzuceniem czy „Brzydkie kaczątko” poruszające kwestię braku akceptacji ze strony innych. Jednak najbardziej ekscytującym i twórczym wyzwaniem jest stworzenie od podstaw własnej bajki, która mogłaby pomóc naszemu dziecku. Ta możliwość jakże kusząca - często wydaje się trudna w realizacji. Wielu rodziców może mieć wątpliwości dotyczące treści, formy, sposobu, itp. Spróbujmy jednak podejść do tego problemu

cie bezpieczeństwa. Bajka ta charakteryzuje się małą dynamiką, krótką formą i odwoływaniem się do zmysłów - wzroku, słuchu i dotyku. Występują w niej specyficzne zdarzenia, które mają pomóc dziecku osiągnąć stan relaksu. Może to być latanie, kąpiel w jeziorze, odpęszczający sen itp. Wydarzenia te mają „silne działanie oczyszczające, uwalniające od napięcia i innych negatywnych emocji”². W bajce wykorzystuje się elementy treningu relaksacyjnego: napinanie i rozluźnianie mięśni, głębokie oddychanie itp. Ważny

Jednak najbardziej ekscytującym i twórczym wyzwaniem jest stworzenie od podstaw własnej bajki, która mogłaby pomóc naszemu dziecku

jak do przygotowywania wykwintnego dania. Taką potrawę nie jest łatwo samemu przyrządzić, ale gdy zna się dobry przepis, jesteśmy w stanie wspiąć się na wyżyny sztuki kulinarnej! A więc do dzieła!

Rodzaje bajek terapeutycznych

Najpierw musimy zdecydować się, czemu nasza bajka ma służyć, jaki jest jej główny cel. Powinniśmy określić i nazwać problem, z jakim boryka się dziecko. Jeśli już wiemy w czym jest problem, to do wyboru mamy trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

Bajka relaksacyjna¹ ma za zadanie wyciszyć, uspokoić i odpęczyć dziecko. W tym celu posługujemy się metodą fantazji sterowanych (wizualizacji). Fabuła rozgrywa się w dobrze dziecku znanym otoczeniu, tak, aby zapewnić mu poczu-

również jest sam sposób jej opowiadania. Opowiadający sam powinien być rozluźniony i zrelaksowany. Dzięki temu swoją postawą modeluje stan odpężenia. Warto też w trakcie opowiadania wspomóc się muzyką relaksacyjną dla wzmocnienia efektu.

Bajka psychoedukacyjna ma wprowadzić zmiany w zachowaniu dziecka. Główny bohater powinien borykać się z podobnym problemem, co dziecko, do którego jest adresowana bajka. W pośredni sposób, czerpiąc z doświadczeń bohatera dziecko przyswaja nowe sposoby zachowań. Obok próby zmiany zachowań bardzo istotne jest nauczanie dziecka rozpoznawania, nazywania i rozumienia przeżywanych uczuć. Dlatego kładziemy nacisk na emocje. Bardzo ważna jest wprowadzana w bajce wiedza potrzebna do znalezienia wyjścia z trudnych sytu-

Król Bajek



Niewątpliwie królem bajek można nazwać Hansa Christiana Andersena (ur. 1805 - zm. 1875 r.) Ten duński pisarz i poeta jest głównie znany ze swej twórczości baśniopisarskiej. Co ciekawe, początkowo twórczości dla dzieci nie traktował poważnie - raczej jako zajęcie dodatkowe do pisania dla dorosłych. Jednak właśnie baśnie przyniosły mu wielki rozgłos i sławę. A z Andersena do dziś są dumni jego rodacy z Danii. Bo kto dziś nie zna takich bajek jak: „Brzydkie kaczątko”, „Calineczka”, „Dziewczynka z zapałkami”, „Królowa Śniegu”, „Mała syrenka” czy też „Księżniczka na ziarnku grochu”. Jak się okazuje w krainę baśni pierwsza wprowadziła pisarza babcia. A kilkanaście lat później, wiele motywów z opowieści babci zostało wykorzystanych przez Andersena w jego utworach. Bajki Hansa Christiana Andersena zostały przetłumaczone aż na 80 języków.

Oprac. Magdalena Tenczyńska
(na podst. Wikipedii).

cji. Metafora i symbole, które uczą nowych zachowań, pomagają określić emocje i dostarczają wiedzy. A dziecko nie ma poczucia, że zostało mu to narzucone.

Bajka psychoterapeutyczna jest dłuższa od dwóch wcześniej przedstawionych. Fabuła jest bogatsza, co ułatwia np. naśladownictwo głównego bohatera czy zmianę dotychczasowych wzorców zachowań. Ze wszystkich bajek terapeutycznych ta najbardziej formą przypomina baśń. Co prawda nie zawiera fantastycznego myślenia i magicznych postaci, a kreowana w bajce rzeczywistość nie jest tak fikcyjna jak w baśni.

Ten rodzaj bajki terapeutycznej ma trzy zasadnicze cele. Wywołanie kompensacji, czyli nieświadomego procesu psychologicznego, który ma wyrównać rzeczywiste braki w realizacji potrzeb dziecka – zastępczo je zaspokoić. Drugim celem jest stworzenie w bajkowej rzeczywistości atmosfery akceptacji i wsparcia. Trzecim zadaniem jest dostarczenie wiedzy, która ma pomóc dziecku w poradzeniu sobie z trudną sytuacją. Wszystkie te działania mają doprowadzić do redukcji lęku, „dziecko ma poprzez fabułę odnaleźć swe lęki i uzyskać pomoc”³. Identyfikując się z głównym bohaterem dziecko uczy się nowych postaw, reakcji i sposobów myślenia. Poznaje inną perspektywę. Oprócz tego uświadamia sobie, że w swoich problemach nie jest osamotnione i że można znaleźć rozwiązanie problemu. Dziecko razem z bohaterem dzieli jego sukcesy, co może pomóc we wzmocnieniu jego poczucia własnej wartości. Warto tu zauważyć, że sukcesy bohatera nie następują dzięki magicznym zdarzeniom tylko dzięki

racjonalnemu dochodzeniu do konstruktywnych rozwiązań. Dziecko poznaje smak prawdziwej przyjaźni i wsparcia ze strony innych bajkowych postaci. Wszystkie te zabiegi mogą przywrócić dziecku wiarę i optymizm.

Elementy bajki terapeutycznej

Według Marii Molickiej przy pisaniu bajki terapeutycznej należy zwrócić szczególną uwagę na: główny temat, głównego bohatera, wprowadzane postaci oraz tło wydarzeń. Główny temat – to problem, z jakim boryka się dziecko, dla którego

piszemy bajkę i wszystko, co z tym problemem jest związane np. myśli, emocje, zachowania. Skupimy się wtedy na przezwyciężaniu problemów i trudnych emocji głównego bohatera.

Główny bohater – jest postacią znajdującą się w trudnej sytuacji, przeżywającą lęk, złość, smutek, wstyd, itp. To właśnie jemu „przypisujemy” problemy odbiorcy naszej bajki. Głównym bohaterem może być dziecko, zwierzątko, przedmiot, zabawka, itp. Czytelnik ma się z nim zidentyfikować, dlatego bardzo istotne jest to, aby główny bohater nie był doskonały.

Bardzo ważna jest wprowadzana w bajce wiedza potrzebna do znalezienia wyjścia z trudnych sytuacji



Jednak najbardziej ekscytującym i twórczym wyzwaniem jest stworzenie od podstaw własnej bajki, która mogłaby pomóc naszemu dziecku

Równie istotne jest, aby nazbyt nie upodabniać głównego bohatera do dziecka, dla którego jest przeznaczona bajka, to byłoby zbyt dosadne i oczywiste.

Wprowadzane postaci – ich główna funkcja polega na dawaniu wsparcia. Pomagają również znaleźć sposób

na przezwyciężenie lęku i trudności głównego bohatera tak, aby odniósł sukces. Mają pokazać mu moc pozytywnego myślenia. Dzięki nim główny bohater nabywa nowe umiejętności prowadzące go do zmiany w przeżywaniu oraz reagowaniu.

Tło wydarzeń – akcja powinna

rozgrywać się w dobrze znanym dziecku miejscu, co ma pomóc w naśladownictwie, identyfikacji oraz zwiększyć poczucie bezpieczeństwa. Warto, aby akcja toczyła się w realnym świecie. Zakończenie historii powinno być pogodne, optymistyczne oraz dające nadzieję. Taki „happy end” jest dla dziecka bardzo ważny. Pozwala mu utrzymać wiarę w zwycięstwo dobra i przywraca równowagę emocjonalną po przeżyciach, jakich dostarczyła mu bajka.

Sposób podania

Możemy naszą bajkę przeczytać dziecku. Warto w tym sposobie „podania” zwrócić uwagę na dodatkową korzyść, jaką jest nawiązywanie więzi z osobą czytającą. Kolejną możliwością jest podsuniecie dziecku bajki do przeczytania. Bajkę taką można również odegrać z podziałem na role. W tym przypadku występuje szereg dodatkowych korzyści takich jak większe zaangażowanie emocjonalne, większą aktywność, głębsze doświadczanie - wcielenie się w głównego bohatera pozwala na niemal, rzeczywiste przeżycie zdarzeń, wypróbowanie nowych sposobów reagowania, itp. Do naszej bajki dziecko może również narysować ilustracje, co pozwoli mu wyrazić swoje przeżycia.



1 Moliczka, M. (2002). Bajko – terapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzinne.

2 Małkiewicz, E. (1997). Bajki relaksacyjno – terapeutyczne w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi. W: (red.) Kaja, B. (1997). Wspomaganie rozwoju. Bydgoszcz.

3 Moliczka, M. (2002). Bajko – terapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzinne.

Strachy na lachy!

- Mateusz, pośpiesz się! Wiesz przecież jak babcia Halinka nie lubi, kiedy się spóźniamy!

- Dobrze mam, już idę! Mateusz ostatni raz rozejrzał się po pokoju. Trudno było mu z niego wyjść. Lubił babcię, ale miał zostać z nią sam bez rodziców na cały weekend.

- Kto wie co mnie tam czeka. – pomyślał i westchnął ciężko.
(...) Gdy rodzice już pojechali Mateusz nie mógł znaleźć dla siebie miejsca w domu babci. W końcu nadeszła pora, aby iść spać! Chłopiec umył się, rozebrał i wskoczył do łóżka. Przypomnił sobie jak mama często powtarzała: „nie martw się, jutro będzie lepiej”.

- Jutro mam iść z babcią na zakupy, może kupi mi coś fajnego! Tak, jutro na pewno będzie lepiej! Nagle poczuł się bardzo zmęczony. Chciał przygasić światło lampki stojącej przy łóżku, ale z przerażeniem stwierdził, że zamiast jego lampki stoi jakaś figurka! Powoli rozejrzał się dokoła.

- No tak, przecież jestem u babci, a nie w swoim pokoju. Poczuł jak do oczu zaczynają napływać mu łzy.

- Jak ja teraz zasnę? Pocieszyła go dopiero nagła myśl, że przecież może zostawić zapalone górne światło.

Kiedy Mateusz zdążył się już uspokoić i zaczynał zasypiać do pokoju weszła babcia.

- A dlaczego masz jeszcze zapalone światło? Szybcutko idziemy spać i gasimy światło! Szkoda marnować prąd. Dobranoc.

- Dobranoc babciu. - cichutko odpowiedział.

- No to teraz już koniec. - pomyślał. W pokoju zrobiło się ciemno. Mateusz zaczął słyszeć jakieś dziwne odgłosy. Ale najbardziej przerażające były cienie na ścianie, które zaczęły coraz szybciej zbliżać się do łóżka Mateusza. Chłopiec zamarł z przerażenia. Zupełnie nie wiedział, co ma zrobić. Bał się tak strasznie, że nie mógł się ruszyć. Nagle za oknem zobaczył niesamowity błysk, a do jego uszu dobiegł dźwięk przypominający tłuczenie szkła, tylko, że sto razy głośniejszy. Mateusz zamknął oczy i zamarł w bezruchu. Nagle usłyszał czyjś głos!

- Chłopaki to tutaj! No gramolcie się szybcutko! Ej ty, nie przywitasz się z gośćmi!?

Mateusz nie wiedział, czy to do niego ktoś mówi? Ciekawość, przewyciężyła lęk. Chłopiec otworzył oczy i oniemiał

z wrażenia. Na środku pokoju stał czerwony samochód, obok niego latarnia, a przez otwarte okno wspinało się drzewo.

- No, co tak nic nie mówisz? - zapytała latarnia. Już nie pamiętasz jak dziś po południu o mało co na mnie nie wjechałeś razem z rodzicami!?

- To ty jesteś latarnią, która stoi przed domem babci? - zdziwił się Mateusz!

- A ja jestem samochodem sąsiada. - wtrącił się czerwony samochód. Po tych słowach w pokoju rozległ się hałas. To drzewu udało się wreszcie wejść do środka!

- A ty pewnie jesteś tą sadzonką, którą kiedyś zasadził mój tata?

- Mateusz zapytał drzewa.

- Jak miło, że mnie pamiętasz - jestem Lipa. - odpowiedziało drzewo.

- No to dobrze, ale co wy tu właściwie robicie? - zapytał chłopiec

- Jak to, co? Przecież nie mogliśmy przez ciebie zasnąć i przyszliśmy sprawdzić, co się dzieje

- Przecież nic się nie dzieje! - powiedział chłopiec.

- Do dlaczego jak tu weszliśmy umierałeś ze strachu? - zapytało drzewo.

- A to o to chodzi! I Mateusz jednym tchem wyrzucił z siebie całą historię, jak to rodzice zostawili go samego u babci, jak babcia kazala mu zgasić światło, o tych wszystkich przerażających odgłosach, zbliżających się cieniach i o tym jak strasznie się bał. Kiedy skończył poczuł, że nie jest już taki spięty. Wystarczyło, że tylko opowiedział o tym wszystkim, a zrobiło mu się lepiej.

- Latarnia ty słyszałaś on się nas przestraszył? - krzyknęła zaniepokojona Lipa.

- Jak to was? - zdziwił się Mateusz.

- No nas! Mieszkańców ulicy. To my tak hałasujemy i to nasze kształty widziałeś na ścianie! W ciągu dnia nie dziwi Cię jak dźwięczne jest życie ulicy. Uważasz to za coś normalnego! A myślisz, że w nocy jest inaczej?! Przecież to kot może włączyć alarm w samochodzie, wiatr porusza drzewami, ludzie wracają z przyjęcia czy pracy! Nie wszyscy idą spać jak ty!

- Tak to tłumaczy te dźwięki. Rzeczywiście są podobne do tych, które słyszę w ciągu dnia. - powiedział Mateusz.

- Widzisz, do jakich ciekawych wniosków doszedłeś. Naprawdę mądry z Ciebie chłopak! - z zachwytem powiedział samochód. Nagle cała czwórka usłyszała zbliżające się kroki.

- To pewnie babcia. - wyszeptał Mateusz.

- No to my zmykamy! Trzymaj się chłopie i nie dawaj się! - powiedział samochód.

- Spokojna głowa. Teraz już wszystko rozumiem! Co mi tam jakieś odgłosy. Powiedział głośno chłopiec, a po cichu jeszcze dodał:

- Dziękuję wam!

W tym samym czasie do pokoju weszła babcia i zapaliła światło!

- Coś mówiłeś Mateuszk? Nie możesz zasnąć?

- Nic babciu. U mnie wszystko w porządku. Proszę zgaś światło, jestem strasznie śpiący! - poprosił chłopiec.

Babcia wyszła, a Mateusz znowu usłyszał odgłosy ulicy, ale teraz już się nie bał, bo wiedział skąd się to bierze. Zamknął oczy i zasnął szybciej.

Następny dzień rzeczywiście okazał się lepszy! Mateusz razem z babcią poszedł na zakupy i świetnie się bawili! Gdy przyszła pora spania Mateusz chętnie wrócił do swojego pokoju. Pomyślał sobie, że może i dziś odwiedzą go jego nowi przyjaciele. Ale kiedy się położył, zauważył, że z szafy wystawał dziwny kawałek futerka, nieco przypominający ogon! Nagle z wielkim hukiem szafa otworzyła się i z jej ciemnej otchłani wynurzył się obrzydliwy włochaty potwór. Mateusz znowu poczuł to nieprzyjemne uczucie. Serce zaczęło bić jak opętane! Zupełnie nie wiedział, co ma robić! Potwór zaczął zbliżać się do jego łóżka, a zdesperowany Mateusz zaczął krzyczeć ile sił w płucach. Ale sił miał niewiele i na zewnątrz wydobyło się jedynie ciche piśnięcie.

- No i znowu to samo! Przyszedłem się tylko pobawić, a ty zachowujesz się jakbyś zobaczył ducha. Przecież to przez ciebie tak wyglądam! - smutnym głosem powiedział potwór.

- Dlaczego przeze mnie? - zapytał zdumiony chłopiec.

- No przecież to ty sobie wyobrażasz odrażającego potwora, a nie ja! - oburzył się potwór.

- Nie chcę Ci sprawić przykrości, ale przecież tak właśnie wyglądasz i co do tego ma moja wyobraźnia?

- Bo ja jestem produktem twojej wyobraźni. Przypominasz sobie o mnie od czasu do czasu i tylko wtedy mogę żyć, bawić się, cieszyć, ale co z tego, kiedy ty zawsze się mnie boisz i wołasz rodziców! Nawet nie wiesz, jakie to dla mnie przykre! Potwór wyglądał tak jakby za chwilę miał się rozplakać!

- Przepraszam, nie wiedziałem! Może mogę Ci jakoś pomóc?

- zapytał zaniepokojony Mateusz.

- Pewnie, że możesz! Po prostu zamknij oczy i pomyśl, że wyglądam inaczej, bardziej przyjaźnie! - odpowiedział potwór!

- No nie wiem, czy to pomoże, ale spróbuję. Mateusz zamknął oczy i skupił się z całych sił. Wyobraził sobie, że potwór

przypomina miłego pieska sąsiada.

Mateusz niepewnie otworzył oczy i roześmiał się od ucha do ucha!

- Wyglądasz zupełnie jak pies sąsiada! Jesteś sympatyczny, masz miłą sierść, wesołe oczy i śmiesznie zakręcony ogonek! - odpowiedział Mateusz.

- Więc widzisz to tylko kwestia wyobraźni. Jak mnie chcesz zobaczyć tak mnie będziesz widział! - powiedział potwór.

- Strasznie to skomplikowane.

- Nie to wcale nie jest takie trudne. Musisz tylko zacząć wierzyć.

Nie na darmo mówi się, że „wiara czyni cuda”! Spróbujmy jeszcze raz! Wyobraź sobie, że wyglądam jak... Pluszowy miś!

Mateusz zrobił jak mu powiedział potwór! I rzeczywiście, kiedy otworzył oczy zobaczył misia! Próbowali jeszcze kilka razy. Potwór zmienił się w kolejkę górską, kawałek tortu czekoladowego i nietoperza. W końcu Mateusz zrobił się już strasznie zmęczony.

- Wiesz już pora iść spać! Jutro się jeszcze pobawimy!

- A i jeszcze jedno! Już wierze! Nawet nie wiedziałem, że mam taką potężną mocą! Dobranoc!

Po wieczorze pełnym wrażeń, chłopiec nie miał najmniejszych problemów z zaśnięciem.

Następny dzień upłynął Mateuszowi na przygotowaniach do przyjęcia. To miała być już ostatnia noc u babci i chciał pożegnać się ze swoimi nowymi przyjaciółmi! „A przyjęcie to najlepsza forma pożegnania i podziękowania” - pomyślał chłopiec.

To dzięki nim tyle się nauczył, przestał bać się ciemności, dziwnych odgłosów i potworów. Teraz wszystko widział w zupełnie innym świetle.

Wieczorem wszyscy zebrali się w jego pokoju i zaczęła się prawdziwa zabawa! Mateusz już dawno tak dobrze się nie bawił! Wymyślili nawet razem piosenkę:

„Strach na lachy, strachy na lachy,

Już się nie boję potwora z szafy,

Na dziwne cienie sposób też znam,

I nie tak łatwo przestraszyć się dam!

We mnie jest siła, we mnie jest moc,

Gdy tylko zechcę,

Zamienię stwora w prześliczny koc.

Strach na lachy, strachy na lachy,

Nic mi nie robi mieszkaniec szafy!

Kiedy pomyślę,

Zaraz, raz, dwa,

Wszystko inaczej wyglądać ma!

Tak śpiewając, tańcząc i śmiejąc się Mateusz spędził ostatnią noc u babci Halinki.

Komisja Zdrowia Urzędu m. st. Warszawy

1. Dominiak Bartosz - Przewodniczący
2. Cierpisz Zbigniew - Wiceprzewodniczący
3. Hoffman Marcin - Wiceprzewodniczący
4. Golimont Andrzej
5. Gruszka Jolanta
6. Król Mieczysław
7. Lech Paweł
8. Lutomirska Dorota
9. Żebrowska Alicja

- obsługa: Pani Grażyna Witt, e-mail: gwitt@warszawa.um.gov.pl
- tel. 0 22 656 65 68, 656 68 35

Dyżury radnych z Komisji Zdrowia:**Cierpisz Zbigniew****Dyżur 1:** Każdy czwartek miesiącaMiejsce: Siedziba Klubu Radnych PiS Praga Północ, ul. Targowa 28
Godziny: od 17.00**Dyżur 2:** Każdy drugi wtorek miesiącaMiejsce: Biuro Rady m.st. Warszawy, pl. Defilad I,
p. XX pok. 2020, Godziny: od 12.00**Dominiak Bartosz****Dyżur:** po uprzednim umówieniu się poprzez Biuro Rady m.st. Warszawy (tel. 0 22 656 78 35, 0 22 656 78 30, pok. 2012, PKiN, XX piętro) - proszę zostawić numer telefonu kontaktowego,**Golimont Andrzej****Dyżury:** wtorki „niesesyjne”Miejsce: w Biurze Rady m.st. Warszawy. p.XX, PKiN
Godziny: 17.00**Mieczysław Król****Dyżur 1:** wtorki w tygodniu sesyjnymMiejsce: Biuro Rady m.st. Warszawy, p. XX PKiN,
pl. Defilad I s. 2020 (pokój radnych)
Godziny: 16.00 - 17.30**Dyżur 2:** poniedziałki w tygodniu sesyjnymMiejsce: Biuro Rady m.st. Warszawy, p. XX PKiN,
pl. Defilad I s. 2020 (pokój radnych)
Godziny: 17.00 - 18.00**Lutomirska Dorota****Dyżury:** pierwsza środa miesiąca

Godziny: 15.00 - 16.00

Miejsce: Urząd Dzielnicy Praga Południe, ul. Grochowska 274,
pok. 306**Żebrowska Alicja****Dyżury:** Każdy trzeci poniedziałek miesiącaMiejsce: Biuro Rady Dzielnicy Targówek, ul. Kondratowicza 20
Godziny: 17.00 do 18.00

Robię,

Pani Dyrektor. Jest Pani od niedawna dyrektorem Biura. To stanowisko od zawsze budziło emocje, zapewne z powodu poprzedniej dyrekcji (dyrektorem ostatnio była Aurelia Ostrowska - przyp. MT). Długo się Pani zastanawiała czy objąć to stanowisko?

Nie zastanawiałam się długo. Takie stanowisko to wyzwanie. W Warszawie jest jeszcze wiele do zrobienia w ochronie zdrowia i mam nadzieję, że rozwiążę wiele „bóluszek” tego miasta i przyczynię się w znacznym stopniu do poprawy jakości w warszawskiej służbie zdrowia.

Jak Pani myśli, dlaczego zdecydowano się na Panią?

Na stanowisko dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej było kilku chętnych. Trzeba powiedzieć, że kontrkandydatów miałam mocnych, to fakt. Tym bardziej większa satysfakcja po otrzymaniu nominacji. Mam dość duże doświadczenie, które zdobyłam pracując na podobnych stanowiskach w Branżowej Kasie Chorych, Akademii Medycznej czy Urzędzie Marszałkowskim. Zapewniam, że nie boję się tej pracy, chociaż nie twierdzę, że jest ona łatwa. Od razu zabrałam się do działania. Tak jak wspomniałam - w Warszawie jest wciąż dużo do zrobienia.

Co najpierw chce Pani zrobić by poprawić warszawską służbę zdrowia?

W stolicy placówki służby zdrowia są w gestii siedmiu organów założycielskich. Razem z zastępcą prezydenta Warszawy, Panem Jerzym Millerem, spotykamy się ze wszystkimi organami założycielskimi, tak by usprawnić działanie wszystkich placówek w Warszawie. Nie chcemy by powtórzyła się sytuacja

potem mówię

Z Elżbietą Wierzchowską, dyrektorem Biura Polityki Zdrowotnej w Urzędzie m.st. Warszawy rozmawia Magdalena Tenczyńska



nam się powiększyć budżet, dzięki zrozumieniu Rady Miasta, do ponad 78 mln złotych. Poprzednio było to 28 mln zł. Czyli jak widać jest duża różnica. Ale inwestycje są niezbędne. Wiele budynków wymaga remontów, w części placówek aparatura medyczna pozostawia wiele do życzenia. Konieczne jest też dostosowanie budynków do wymogów choćby przeciwpożarowych i przystosowania ich dla potrzeb niepełnosprawnych.

Kolejny gorący temat z Warszawy, to Szpital Południowy na Ursynowie? Pani Dyrektor... powstanie za Pani kadencji?

Bardzo bym chciała. Może pod koniec naszej kadencji już będziemy na „ostatniej prostej” tego projektu (śmiech). Sprawa jest ciągle w toku, trwają spotkania, rozmowy – myślę, że wszystko jest na dobrej drodze. Tamta strona Warszawy musi mieć szpital. Mówię to jako dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej, bo dostrzegam ten problem doskonale, ale także jako mieszkanka Ursynowa. Dlatego wierzę, że już niedługo będziemy mieć nową inwestycję - Szpital Południowy!

Skoro jesteśmy przy inwestycjach... to tak na koniec, proszę powiedzieć ile dostanie w tym roku na inwestycje Nasze SZPZLO Warszawa Praga Południe?

Pieniądze już zostały rozdysponowane. SZPZLO Warszawa Praga Południe dostanie ponad 3 mln zł, głównie na roboty budowlane zniszczonych budynków – przy ulicy Abrahama, Grochowskiej, Kickiego, Korynickiej, Saskiej i Krypskiej.

z zeszłego roku, kiedy w tym samym czasie remontowano kilka oddziałów ginekologiczno - położniczych i były problemy z porodami w Warszawie. Pacjentki były wożone od szpitala do szpitala, a niektóre zmuszone były rodzić poza Warszawą. Powstał harmonogram remontów i zamykania oddziałów - dotyczy to różnych specjalności, nie tylko położnictwa. To jest do wykonania, a zależy nam głównie na pacjentach - by oni byli wcześniej poinformowani, że dany oddział jest „w tym a tym” okresie zamknięty.

Czy w Pani planach jest jeszcze wprowadzenie Lekarza Dyżurnego Miasta?

Tak. Oczywiście. To stanowisko istnieje już, ale wymaga reorganizacji. Zależy mi na tym, by podnieść prestiż Lekarza Dyżurnego Miasta, a przede wszystkim umocować go w naszych strukturach. Teraz bywa z tym różnie. Osoby, które wykonywały tę pracę, nie bardzo wiedzą jakie mają obowiązki, nie bardzo

wiedzą co i jak mają robić. To trzeba poprawić. Jestem w trakcie wprowadzania tych zmian.

Pani Dyrektor, ale o lekarzu miasta to już się mówi od kilku lat, ciągle słychać, że „już za chwilę”, a potem okazuje się, że nic z tego nie wychodzi – Lekarz Miasta jest, ale praktycznie nie spełnia swych zadań.

Jestem osobą, która najpierw robi potem mówi. Nie da się wszystkich spraw przeorganizować natychmiast. To wymaga czasu. Ale działamy i postęp już widać. Nie ma już sytuacji by karetka jeździła po całej Warszawie, od szpitala do szpitala w poszukiwaniu miejsca dla chorego.

Porozmawiajmy o budżecie. Słyszałam, że sporo się powiększył. Że przewiduje Pani więcej funduszy na inwestycje np.?

Tu muszę się pochwalić, gdyż udało

Nerwica u dzieci

– problem który rzadko dostrzegamy

Lekarz pediatra dr Tadeusz Lubarski odpowiada na pytania rodziców dotyczące nerwicy u małych dzieci.

Panie doktorze, sporo stroskanych matek pisze do nas o takich objawach u dzieci, jak np. nocne moczenie, zaburzenia snu, zaburzenia mowy. Na przykład taki list:

„Mój mały miewa napady złości, krzyczy, płacze, tupie nogami, rzuca się na ziemię, pluje. Ma dopiero dwa i pół roku, a tyle mam z nim kłopotów. Moczy się jeszcze ciągle nie tylko w nocy, ale i w dzień, a także często ma rozwolnienia. Może dlatego jest taki nerwowy?”

Mamy mówić o nerwicy u dzieci. Niestety, jest to choroba, której długo się nie dostrzega. I w tym liście matka pisze: moczy się, ma biegunki - dlatego jest nerwowy. Tymczasem bywa odwrotnie. Dziecko jest chore, ma nerwicę i dlatego moczy się i ma biegunki. Sam fakt, że taki malec czasem wpada w złość, mieści się w granicach normy. Gniew tak samo jak miłość, radość czy też strach, to uczucie, którego doświadcza każdy człowiek. Małe dziecko wyraża swój gniew w sposób niekontrolowany, a już szczególnie w tzw. wieku przekory. Ma coraz więcej niezaspokojonych pragnień - płacze więc, krzyczy, tupie nogami. Jest jeszcze zbyt niedojrzałe, aby swój gniew wyrażać w społecznie przyjętych formach. Jeśli jednak te ataki gniewu powtarzają się coraz częściej i przybierają na sile - to objawy nerwicy.

A jakie są inne objawy nerwicy?

Wzmozżona potliwość całego ciała, nadmierna ruchliwość, brak koncentracji, lęki nocne, czyli zaburzenia snu, nie tylko wymienione już biegunki, ale także dłużej trwające okresowe zaparcia, brak apetytu, zaburzenia mowy.

Dlaczego dziecko jest znerwicowane? Skąd się to bierze?

Noworodek przychodzi na świat z nierozwiniętym jeszcze układem nerwowym, który kształtuje się w trakcie rozwoju



dziecka. Mają na to wpływ cechy wrodzone, ale przede wszystkim warunki, w jakich rozwija się dziecko. Mówi się często o małych dzieciach „przecież ono nic jeszcze nie rozumie”, a ono właśnie wiele rozumie i jeszcze więcej odczuwa, chociaż nie umie nam tego jeszcze przekazać.



Niewłaściwe pielęgnowanie dziecka, nieregularne karmienie, ograniczanie swobody ruchów, brak świeżego powietrza i spacerów, odpowiedniej ilości snu, brak kontaktu z dzieckiem i nieangażowanie się rodziców w zabawy - to podstawowe błędy wychowawcze. Wystarczy brak jednego z tych elementów, aby rozwój psychonerwowy dziecka przebiegał nieparadoksalnie. Ktoś mógłby zapytać: uczestniczenie w zabawach niemowlaka? Tak! Przecież takie maleństwo, ruszając swobodnie nóżkami i rączkami, usiłując dotknąć twarzy matki, słysząc dźwięk jej głosu, patrząc na poruszane ręką matki grzechotki uczy się, bawi i cieszy.

Czy zaburzenia mowy mogą być objawami nerwicy?

Już u malucha, który ledwie zaczyna mówić, można rozpoznać zaburzenia mowy. Czasem zaczyna się on na pierwszych sylabach, a czasem znów przedłuża je i mówi np. „baaaa-ba”, „maaaa-ma”. Jeśli zaś, już o starszych dzieciach, to jeszcze dodam, że o ile np. dziecko w wieku 2,5 roku ma prawo od czasu do czasu krzyczeć, tupać, nawet rzucić się na ziemię, o tyle takie objawy u dziecka 4-5-letniego, kiedy to już złość powinna objawiać się w bardziej kontrolowanej formie, musi budzić obawy. To powinno budzić niepokój i skłaniać do rewizji metod postępowania z dzieckiem.

Jak możemy pomóc naszemu maluchowi?

Oczywiście, leczenie nerwicy powinno się zacząć od usunięcia przyczyn choroby. Najważniejsze to nawiązanie z dzieckiem kontaktu, zrozumienie jego potrzeb, serdeczność. Trzeba spokojnie

z nim rozmawiać, wiele tłumaczyć, a jednocześnie trzeba być stanowczym. Na zbyt impulsywne reakcje malca, płacz, krzyk, rzucanie się na ziemię, najlepiej nie zwracać uwagi. Przeczekać. Najgorsza postawa wówczas, to dać to, czego się on domaga, nieraz choćby dla „świętego spokoju”. Dziecko jest świetnym obserwatorem i ma wiele wyczuć. Jeśli stwierdzi, że złość „popłaca” to będzie zawsze używało tej metody. Poza tym życzliwy, dobry śmiech często rozładowuje napięcie i jest potrzebny takim dzieciom jak powietrze.

Jeśli ma się jednak poważne trudności wychowawcze, należy możliwie szybko zwrócić się do psychologa. Nie trzeba się tego wstydzić ani bać. Psycholog potrafi na podstawie rozmów z dzieckiem i obserwacji ustalić odpowiednie metody postępowania.

A kary? Ma się czasem ochotę dać takiemu złośnikowi klapsa.

To najgorsza metoda! Kary fizyczne w ogóle wywołują reakcje odwrotne. Pojawia się lęk, zatracą się więzi uczuciowa między rodzicami a dzieckiem. Zbyt surowe kary, zbyt duży rygor - to jedna z dróg do powstania zachowań nerwicowych.

Należy też pamiętać, że kary muszą być zawsze dostosowane do wieku dziecka i rangi przewinienia. Chcąc wychować zdrowe dziecko, nie można stosować elementu przemocy, nie można wymagać od niego więcej, niż na to pozwalają jego możliwości. Trzeba natomiast zachęcać dziecko do pokonywania trudności, do właściwego postępowania i zawsze za osiągnięcia chwalić. Pochwała i czułe słowo są nagrodą dla dziecka.

mgr Bożena Pawłowska

Zioła na talerzu i w apteczce

Zioła i przyprawy powinny znaleźć się w każdej kuchni! Posiadają wiele zalet zdrowotnych i smakowych. W ostatnich latach ich popularność wciąż wzrasta. I dobrze. Bo zioła to samo zdrowie.

Zioła od setek lat stosowano w medycynie ludowej do leczenia wielu dolegliwości. Teraz chętnie dodajemy je do potraw, bo wspomagają trawienie. Gdy niedomaga żołądek sięgamy po popularną: miętę, rumianek czy dziurawiec, przy bólu gardła używamy szalwii, a w stanach napięcia chętnie pijemy melisę. Zioła kryją jeszcze wiele tajemnic.

Oto kilka ciekawostek:

- Kilka gałązek rozmarynu dodanych do kąpieli działa odświeżająco i pobudzająco dla ducha i ciała.
- Przyłożenie **liścia melisy** ukoł ból w miejscu po ukąszeniu owadów.
- **Dzika róża** zawiera duże ilości witaminy C - cztery razy więcej niż owoce cytrusowe.
- **Oregano** stosuje się do przyprawiania potraw pomodoro-

wych, makaronu czy grochu. Napój z dodatkiem oregano i miodu wypity przed snem ułatwia zaśnięcie.

- **Koperek** poprawia trawienie i pracę wątroby. Stosuje się go pomocniczo w leczeniu stanów zapalnych pęcherza moczowego.
- **Szczypiorek** ma działanie antyseptyczne, a jego smak i aromat poprawia apetyt, zwiększa wydzielanie soków żołądkowych. Uwaga! Powinien być dodawany do potraw w ostatniej chwili, inaczej straci aromat.
- Żucie **natki pietruszki** odświeża oddech po spożyciu cebuli, czosnku czy alkoholu. W kuchni używana najczęściej do dekorowania potraw. Natka jest doskonałym źródłem witamin: z grupy A i C, żelaza, wapnia czy potasu. Zalecana jest osobom cierpiącym na reu-

matyzm czy skazę moczanową. Herbatka z liści pietruszki ma działanie moczopędne i przeciwzapalne. Aby ją przygotować powinniśmy dużą garść posiekanych listków natki pietruszki zalać wrzątkiem, przykryć, odstawić na 10 minut i przecedzić. Po wystudzeniu przechowujemy ją w lodówce i co trzy godziny wypijamy pełną szklankę.

- **Kolendra** - szczególnie znana w Indiach, gdzie wchodzi w skład przyprawy curry. Ze względu na właściwości bakteriobójcze dodaje się ją do marynat, stosowana także do sosów, ciast czy ryżu. Zawiera witaminę C, pektyny, składniki mineralne. Pobudza ona apetyt i reguluje pracę jelit. Uwaga! Liści kolendry nie gotujemy długo, bo ciemnieją i tracą smak.
- **Szalwia** nie jest zalecana kobietom karmiącym, bowiem

Tymianek posiada silne właściwości aromatyczne, które zawdzięcza olejki składającemu się z tymolu i karwolu. Wyciągi z tymianku są składnikiem wielu środków o działaniu wykrztuśnym. Dodaje smaku potrawom mięsnym, sosom, ciężkim zupom np. grochowej czy fasolowej. Jest chętnie dodawany do ziemniaków, papryki czy bakłażanów. Tymianek uznano za zioło roku 2006.



Mięta do jedno z najpopularniejszych ziół. Zawiera olejki eteryczne - mentol oraz flawonoidy. Ułatwia trawienie. Herbatka miętowa łagodzi bóle głowy, zwłaszcza wywołane stresem. W kuchni dodaje się ją do słodkich deserów czy sałatek. Olejek z mięty pieprzowej może uczulać - szczególnie dzieci.

utrudnia wydzielanie pokarmu. Szałwia stymuluje przepływ krwi, pobudza krążenie wieńcowe, jest stosowana jako środek antybakteryjny w zapaleniach jamy ustnej i dziąseł. Zawarta w niej substancja o nazwie tujon (estrogen roślinny) pomaga kobietom radzić sobie z doległościami podczas miesiączek.

- **Rozmaryn** zmniejsza napięcie nerwowe i poprawia pamięć. Napar z rozmarynu dodawany jest do leczniczych środków przeciwlupieżowych.
- **Liście laurowe** mają właściwości antybakteryjne, wspomagają trawienie, zapobiegają

wzdęciom i kolkom. Dodane do potraw stymulują wydzielanie soków żołądkowych.

- **Bazylia** zmieszana z rozmarynem oraz majerankiem jest namiastką soli w bezsolnej diecie. Posiada właściwości usypiające, dlatego osoby, które mają trudności z zasypianiem na kolację mogą dodać do kanapek 3-4 listki posiekanej bazylii - to pomoże im zasnąć.

Jak należy suszyć i przechowywać zioła?

- Najlepiej przechowywać je w torebkach papierowych, płóciennych woreczkach, ciemnych

szklanych pojemnikach lub szczególnie zamykanych i suchych pudełkach,

- Temperatura suszenia ziół nie powinna przekroczyć 35 stopni Celsjusza, w wyższej temperaturze lotne olejki w nich zawarte ulatniają się,
- Nie należy ziół suszyć na słońcu, ponieważ odbarwią się i stracą cenne właściwości. Do suszenia ziół zalecane jest przewiewne, ocienione, zadaszone miejsce, pozbawione innych intensywnych i przenikliwych zapachów.
- Suszone zioła zachowują trwałość przez okres do 15 miesięcy.

Pyszny przepis

Tarta z cielęciną i ziołami

Ciasto:

25 dkg mąki, ½ kostki masła, szczypta soli, 1 żółtko, ½ szklanki wody.

Z mąki, soli, żółtka, wody i pokrojonego w kawałki masła zagnieść ciasto. Uformować kulę a następnie umieścić ją w lodówce na 30 minut. W tym czasie przygotować nadzienie.

Nadzienie: 40 dkg mielonej cielęciny, 1 jajo, 1 łyżka bulki tartej oraz po łyżce posiekanych następujących ziół: bazylii, tymianku, natki pietruszki, szalwii. Cielęcinę wymieszać z jajem, ziołami, dodać do smaku pieprz i sól. Żaroodporne naczynie wysmarować tłuszczem posypać bułką tartą wyłożyć ciasto (uprzednio rozwałkowane na cienki placek) a następnie ponakłuwać je widelcem, ta czynność zapobiega wybrzuszeniom. Na ciasto wyłożyć nadzienie mięsne. Bułkę tartą wymieszać z kurkumą, posypać tartę. Piec 35 - 40 minut w temperaturze 200 °C.



*Zdrowie i siły odzyskasz
tylko w Krynicy- Zdroju*

Sanatorium Uzdrowiskowe Zgoda



Nasz adres:

Sanatorium Uzdrowiskowe „Zgoda” Spółka z o.o.
ul. Piłsudskiego 42, 33 - 380 Krynica-Zdrój
REZERWACJE: tel./fax (018) 471 20 76,
e-mail: s-zgoda@pro.onet.pl
www.krynica.com.pl/zgoda

Nr konta bankowego:
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

Nr turnusu terminy turnusów 2007 cena turnusu brutto (PLN) Cena osobodnia

1	14.01.2007 - 27.01.2007	1120	80
2	28.01.2007 - 10.02.2007	1120	80
3	12.02.2007 - 25.02.2007	1120	80
4	27.02.2007 - 12.03.2007	1022	73
5	14.03.2007 - 27.03.2007	910	65
6	29.03.2007 - 11.04.2007	910	65
7	13.04.2007 - 26.04.2007	910	65
8	28.04.2007 - 11.05.2007	980	70
9	13.05.2007 - 26.05.2007	1008	72
10	29.05.2007 - 11.06.2007	1022	73
11	13.06.2007 - 26.06.2007	1064	76
12	28.06.2007 - 11.07.2007	1148	82
13	13.07.2007 - 26.07.2007	1148	82
14	28.07.2007 - 10.08.2007	1148	82
15	12.08.2007 - 25.08.2007	1190	85
16	28.08.2007 - 10.09.2007	1148	82
17	12.09.2007 - 25.09.2007	1050	75
18	27.09.2007 - 10.10.2007	1022	73
19	12.10.2007 - 25.10.2007	980	70
20	03.11.2007 - 16.11.2007	938	67
21	18.11.2007 - 01.12.2007	938	67
22	03.12.2007 - 16.12.2007	938	67
23	20.12.2007 - 02.01.2008	1232	88

W CENIE 14 DNIOWEGO TURNUSU ZAPEWNIAMY:

Nocleg – *pokoje 1-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami,
(TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
Całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,
z zakresu: krioterapii, fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa,
inhalacji, masażu uciskowego BOA mini+
Gimnastykę indywidualną lub grupową,
1 karnet na kurację pitną,
Całodobową opiekę medyczną,
Bogaty program kulturalno-rozrywkowy oraz wycieczkę lub ognisko,
Ubezpieczenie NNN,
Dla stałych klientów zniżki według regulaminu,
Cena turnusu dla osoby niepełnosprawnej i opiekuna jest taka sama.

Do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

Turnus rozpoczyna się śniadaniem w dniu przyjazdu, a kończy kolacją w dniu wyjazdu.
Istnieje możliwość przyjazdu w dniu poprzedzającym
turnus od godziny 1500 - nocleg jest bezpłatny.

numer wpisu do rejestru organizatorów turnusów rehabilitacyjnych:
OR/12/0001/07 ważny do 01.01.2010, numer wpisu do rejestru ośrodków:
OD/12/0008/06 ważny do 05.08.2009.

NA WESOŁO



Lekarz, spiesząc się do pracy,
zostawił swój stetoskop na stole
kuchennym. Zorientowawszy
się wraca i widzi swoją 4-letnią
córeczkę, która ogląda tenże
stetoskop z zainteresowaniem.
- Moja krew!! Będzie lekarzem!
Och, wzruszonym wielce, nie
pożaluję grosza na naukę dla
mojego słoneczka!!!
Wchodzi do kuchni, szczęśliwy jak
nigdy a córeczka mówi do stetos-
kopu patrząc na niego:
- Witamy w Mc Donald's, czy
mogę przyjąć od pana zamówie-
nie?

Przychodzi krowa do lekarza i cały czas się śmieje:

- Co Pani jest? - pyta lekarz.
- A nic. Zawsze jestem taka po trawie - odpowiada krowa.

Do gabinetu lekarskiego wbiega pielęgniarka:

- Panie doktorze, ten symulant z pokoju 123 przed chwilą umarł...
- No, to tym razem przesadził!

Pacjent budzi się na szpitalnym łóżku na kółkach i zauważa, że go
gdzieś wiozą.

- Dokąd ja jadę? - pyta.
- Do kostnicy - odpowiada popychający sanitariusz.
- Ale ja przecież jeszcze nie umarłem...?
- Ale my przecież jeszcze nie dojechaliśmy...

KLUB LITERACKI PACJENTÓW SZPZŁO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



Andrzej Pawlicki „okoń”

Psychoterapia

Przyjrzyj się dobrze, poroz-
mawiaj
przebacz i odpuść sobie winy.
Sięgnij głęboko gdzieś hen
w trzewia tam szukaj kłęski swej
przyczyny.

To się nie stało tak z dnia na
dzień
to nie zły los ci figle płata
Wród ten rósł, pęczniał w tobie
poprzez te wszystkie chude lata.

Pytasz się dzisiaj co masz robić
po pierwsze zacznij kochać
siebie.
Zadbaj, poproś drobnych
kroczków
nie wstydź się brać gdyś jest
w potrzebie.

Z wolna nie tak na łapu capu
popatrz na świat radosną miną.
Postaraj się nauczyć cieszyć
a nie obciążać innych winą.

KRZYŻÓWKA PACJENTA

	ukośnie	w desce	pies Ali		wynik zbiorów		zdrobniale napój alkoholowy	szklane naczynie	krewny	symbol srebra	obawa
karmiony mlekiem matki					rodzaj opalu						
kawałek jedzenia		2		podobny do wilka			9				
przeciwieństwo czuwania			jadąca grupa pojazdów							gazeta codzienna	
			plaksa								
		prawa lub lewa strona tułowia				danie greckie			przeciwnicy zmian		specjalista leczący gruźlicę
	przyrząd do pomiaru drgań								4		
	wyrabiane ze śmietany	nazwisko Janka z czterech pancernych		5							
przejazd przez rzekę używka							np.: 15 lutego, 17 maja	3			
					użycie sił						
		1		Jeziorański	kłopot / zmartwienie						
tworzywo skórpo-dobne								stolica Włoch		aktor Borys	
niezdara szkodnik z szafy								zarysowa nie na szkło			
				długi poemat			symbol chemiczny krzemu				
	Joanna ...posłanka SLD			10							
znak, gest			mierzy pion starożytny medyk								7
					6	Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru 04 / 2006 (22): „Mikołaj” Nagrody wylosowali: 1. Agatka Zając, Warszawa 2. Kuba Zając, Warszawa 3. Kacper Musiał, Warszawa 4. Małgosia Jakubowska, Warszawa Po odbiór nagród prosimy zgłaszać się do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok. 102 pon.-pt. w godzinach 8.00-15.30					
człowiek nieuważny											
ryba słodko-wodna	medyka-ment										
oznaka czegoś		8									

Wpisz rozwiązanie krzyżówki w oznaczone pole i wyślij na karcie pocztowej na adres SZPZLO Warszawa Praga Południe 04-082 Warszawa ul. Krypska 39 z dopiskiem Krzyżówka.

Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: 15 czerwca 2007

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

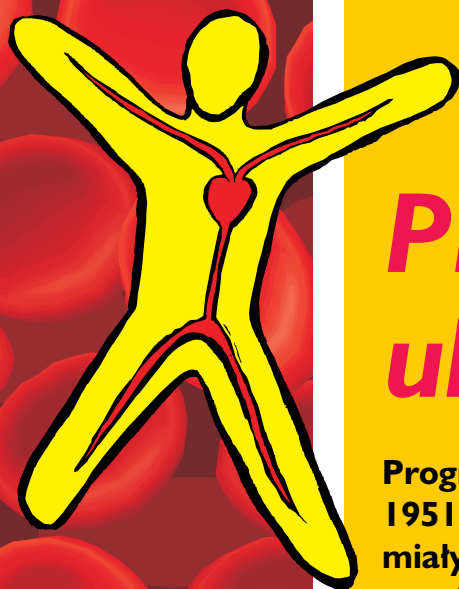


ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlicy i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno - położnicza, alergologiczna	centrala: 0 22 617 30 01 do 04 rejestracja ogólna: 0 22 617 67 33, 0 22 617 67 07 por. D: 0 22 617 67 34 por. K: 0 22 617 36 39 sekretariat: 0 22 617 14 95
2	Grochowska 339	internistyczna stomatologiczna	Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	rejestracja: 0 22 810 15 04 stomatologia: 0 22 870 15 80
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna	rejestracja: 0 22 610 72 52
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna	centrala: 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 0 22 810 20 43 por.D: 0 22 810 45 91 rejestracja: 0 22 810 33 73 sekretariat: 0 22 810 79 43
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna	chirurgia ogólna, diabetologiczna kardiologiczna, urologiczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza,	centrala: 0 22 671 24 71, 0 22 671 24 17, 0 22 673 39 92 rejestracja: 0 22 673 81 66 por. D.: 0 22 671 24 63 por. K.: 0 22 671 23 08 sekretariat: 0 22 613 56 41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna		rejestracja: 022 813 27 11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna		rejestracja: 0 22 810 04 42 por. D.: 0 22 810 09 30
9	Paca 40		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Domowe	rejestracja: 0 22 810 21 11 PZP: 0 22 810 44 36 Hosp.: 0 22 813 41 15
10	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna, urazowo - ortopedyczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza, proktologiczna (porady odpłatne)	centrala: 0 22 810 54 14 0 22 810 24 91, 0 22 810 25 95 rejestracja: 0 22 810 41 71 Sekretariat: 0 22 810 24 59
11	Gruzińska 6		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych, Psychiatryczny Oddział Dzienny Terapeutyczno - Readaptacyjny	rejestracja PZP: 0 22 617 56 82 Oddział: 0 22 617 41 34
12	Korytnicka 42/44	stomatologiczna		rejestracja: 0 22 810 20 42

* Nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00
sob.-niedz. i święta całodobowo Numer telefonu: 0 22 810 84 15



**Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe
w trosce o zdrowie pacjentów
od stycznia do grudnia 2007 r. będzie
realizował program:**



Profilaktyka chorób układu krążenia.

Program adresowany jest do osób w wieku 35-55 lat (rocznik 1951-1971) zadeklarowanych w naszym Zespole, które nie miały w okresie ostatnich 36 miesięcy wykonywanych badań wymienionych w pakiecie. Kryterium wykluczającym są również rozpoznane choroby układu krążenia.

W pakiecie badań znajdują się:

- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Pomiary obwodów pasa i ramienia
- Oznaczenie wskaźnika należytej masy ciała (BMI)
- Zbadanie poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy
- Konsultacja lekarska z określeniem ryzyka zagrożenia chorobami układu krążenia połączona z edukacją.

**Są
prowadzone:**

Program będzie realizowany w 9 przychodniach:

ZLO ul. Abrahama 16	tel. 673 - 81 - 66
ZLO ul. Saska 61	tel. 617 - 67 - 33
ZLO ul. Kickiego 24	tel. 810 - 41 - 71
ZLO ul. Grochowska 339	tel. 810 - 15 - 04
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 810 - 33 - 73
ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 810 - 04 - 42
ZLO ul. Zamieniecka 73	tel. 610 - 72 - 52
ZLO ul. Ateńska 4	tel. 617 - 32 - 96
ZLO ul. Ostrzycka 2/4	tel. 813 - 27 - 11

Szczegółowych informacji udzielają lekarze
pierwszego kontaktu, pielęgniarki, sekretarki medyczne.

Serdecznie zapraszamy do naszych placówek !

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ DO UDZIAŁU W PROGRAMIE

ZDROWIE MAMA I JA

KTÓRY JEST REALIZOWANY

OD 7 LUTEGO 2006 r. DO 16 GRUDNIA 2007 r.

W PORADNIACH GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZYCH

uL. ABRAHAMA 16 - tel. 0 22 673 - 81 - 66

uL. SASKA 61 - tel. 0 22 617 - 36 - 39

uL. KICKIEGO 24 - tel. 0 22 810 - 67 - 75

**PROGRAM JEST FINANSOWANY PRZEZ M.ST. WARSZAWA
DOKUMENTAMI UPRAWNIAJĄCYMI DO UCZESTNICTWA
W PROGRAMIE SĄ:**

- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- indeks uczelni mającej swoją siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
- dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub pobycie w noclegowni, z którą Urząd m. st. Warszawy podpisał właściwą umowę.

W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ :

- wizyta kwalifikacyjna
- I trymestr (0 – 13 Hbd) – 2 wizyty,
- II trymestr (14 – 26 Hbd) – 3 wizyty,
- III trymestr (27 – 39 Hbd) – 4 wizyty,
- IV opieka przedporodowa – 2 wizyty

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

- badanie i testy ciążowe,
- nadzór nad ciążą niepowikłaną,
- wczesne wykrywanie powikłań ciąży i nieprawidłowości płodu,
- profilaktyka infekcji wewnątrzmacicznych,
- przedporodowe badanie przesiewowe,
- promocja zdrowia,

