

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 01/2008 (27)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

Sezon na kleszczce - trzeba uważać

Wywiad z Elżbietą Lejbrandt,
z Wojewódzkiej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej
w Warszawie

NFZ
Co nowego
dla Pacjenta
w
2008 roku

Ponadto:
Amazonki Praskie
Jajo - smakołyk
lub kosmetyk



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Wiosna 2008

Poradnia Geriatryczna

ZLO ul. Zamieniecka 73
tel. rejestracja 022 610-72-52
w godz. 8.00 - 20.00

Poradnia zajmuje się profilaktyką i leczeniem chorób występujących u osób w starszym wieku. Jej celem jest zachowanie maksymalnej sprawności i samodzielności pacjenta. Promuje zdrowy styl życia, zapobieganie chorobom oraz niedopuszczenie do wystąpienia powikłań.

Leczenie w Poradni jest bezpłatne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Uwaga: Wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE



HOSPICJUM DOMOWE



Zespół HOSPICJUM DOMOWEGO obejmuje wszechstronną opieką pacjentów w zaawansowanej chorobie nowotworowej oraz udziela wsparcia ich bliskim. Celem opieki jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin. W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje się świadczenia zdrowotne w zakresie opieki paliatywnej na terenie dzielnicy Praga Południe

Siedziba HOSPICJUM DOMOWEGO:
ZLO ul. Paca 40
Wszelkie informacje można uzyskać od
poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 20.00
pod nr tel.: 0 22 813 41 15
lub 0 606 754 735

W numerze:

6
str



Zmiany w 2008 roku

Specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy listę istotnych zmian jakie czekają Pacjentów w tym roku.



9
str

Groźne kleszcze

Temat numeru: Artykuł o groźnych pajęczakach oraz wywiad z mgr Elżbietą Lejbrandt, kierownikiem Oddziału Nadzoru Epidemiologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie.

18
str



Jaja

Do dziś spieramy się co było pierwsze jajo czy kura

- my skupiamy się nad zaletami i właściwościami tego bardzo cennego produktu

Drodzy Czytelnicy,

Za oknami ptaki budzą nas pięknym śpiewem - to znaczy, że przyszła już wiosna. Chociaż obecnie po zimowej aurze jesteśmy jeszcze troszkę ospali, to może dłuższe, coraz cieplejsze dni skłonią nas do spacerów i większej aktywności fizycznej. Zachęcam wszystkich Czytelników naszego kwartalnika, by zadbał o własne zdrowie. Myślę, że lektura „Gazety Pacjenta” pomoże Państwu chociaż trochę zastanowić się nad problematyką wzmacniania własnego zdrowia. Wiosna to okres uciążliwy, gdyż właśnie wtedy atakują kleszcze, dlatego w wiosennym numerze naszego pisma polecamy artykuł o tych groźnych pasożytach. Warto przeczytać także tekst o znaczeniu jaj w kosmetyce i kulinariach.

Pragnę poinformować przyszłych rodziców, że od maja rozpocznie działalność Szkoła Rodzenia w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4. Więcej informacji o istocie i korzyściach uczestnictwa w zajęciach Szkoły Rodzenia znajdziecie Państwo w dalszej części „Gazety Pacjenta”. Mam kolejną dobrą wiadomość dla przyszłych mam - nadal będziemy kontynuować program „Zdrowie Mama i Ja”. Obydwa przedsięwzięcia będą prowadzone dzięki finansom i współpracy z Biurem Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy.

Aby wzmocnić zdrowie u progu wiosny, zachęcam Czytelników naszej Gazety do wzięcia udziału w dwóch programach profilaktycznych dotyczących: zapobiegania gruźlicy i chorobom układu krążenia. W numerze przybliżymy Państwu działalność Klubu Amazonek Praskich. Serdecznie zapraszam do wiosennej lektury naszego pisma.

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.pl

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 do kolejnych emisji

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



SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



BEZPŁATNE ZAJĘCIA W SZKOLE RODZENIA

PROGRAM SZKOŁY OBEJMUJE WYKŁADY TEORETYCZNE ORAZ ZAJĘCIA PRAKTYCZNE Z ZAKRESU PRZYGOTOWANIA DO PORODU ORAZ PIĘLEGNACJI NOWORODKA.

ZAJĘCIA BĘDĄ PROWADZONE
W ZŁO UL. OSTROŁĘCKA 4

ZAPISY OD 15 KWIETNIA 2008 R. NR TEL. 022 810 78 49

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy
- nauka w szkole na terenie m.st. Warszawy – bez względu na typ placówki
- zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy
- pobyt w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st.

Uwaga! Kobiety w ciąży, które są zainteresowane udziałem w Szkole Rodzenia, powinny posiadać zgodę lekarza prowadzącego ciążę na uczestnictwo w programie.

PROGRAM „SZKOŁA RODZENIA” FINANSOWANY JEST PRZEZ URZĄD MIASTA ST. WARSZAWY



Pytania Czytelników

mgr Jadwiga Goździejewska

Czy lekarz poz ma obowiązek przyjęcia pacjenta w dniu zgłoszenia się do przychodni?

Jeśli stan pacjenta wymaga pilnej interwencji medycznej - lekarz podstawowej opieki zdrowotnej ma obowiązek udzielić pacjentowi porady w dniu zgłoszenia się do przychodni – w godzinach ustalonych harmonogramem pracy lekarza. W pozostałych przypadkach, tj. w schorzeniach przewlekłych, porada może być zrealizowana w innym terminie, uzgodnionym z pacjentem.

Jestem zasłużonym honorowym dawcą krwi. Czy mam prawo do korzystania z usług lekarza specjalisty poza kolejnością? Na co mogę się powołać, żeby skorzystać z moich uprawnień?

Ustawa z 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych mówi, że świadczenia zdrowotne są udzielane według kolejności zgłoszenia. Jednakże osobom posiadającym tytuł zasłużonego honorowego dawcy krwi,

zasłużonego dawcy przeszczepu oraz inwalidom wojennym, wojskowym i kombatantom przysługuje prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach. Mówi o tym. 43 art. 47 c ustawy. Zasłużony honorowy dawca krwi to - zgodnie z ustawą o publicznej służbie krwi - kobieta, która oddała co najmniej 5 litrów krwi, bądź mężczyzna, który oddał co najmniej 6 litrów krwi.



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

Zbędny ból

>> 31.03.2008 r. *Życie Warszawy*

W Polsce poród ze znieczuleniem to rzadkość: korzysta z niego zaledwie 1 na 100 pacjentek. Dla porównania: w krajach zachodnich znieczuliła się nawet 80 proc. rodzących. Jaki najgorszy ból można sobie wyobrazić? Za jedno z najsilniejszych uważane są ostre bóle zębów i kolka nerkowa. Jednak nie da się tego porównać ze skurczami porodowymi, które, według skali oceny natężenia bólu, uzyskują etykietę powyżej 7, prawie jak amputacje kończyny bez znieczulenia. Oznacza to ból nie do wytrzymania i konieczność natychmiastowej interwencji przeciwbólowej. Tyle teoria. W praktyce mniej niż jeden proc. Polek taką pomoc otrzymuje. Dlatego coraz częściej przed bólem uciekają one w cesarskie cięcie - liczba takich zabiegów przekracza na niektórych oddziałach 50 proc. wszystkich porodów (w innych krajach europejskich zbliża się do 25 proc.). W Polsce przyjęta przez Narodowy Fundusz Zdrowia definicja porodu siłami natury nie uwzględnia bezpłatnego znieczulenia.

Bez kar dla dzieci?

>> 7.04. 2008 r. PAP

Już w 23 krajach na świecie obowiązuje całkowity zakaz stosowania kar fizycznych wobec dzieci. W zeszłym roku taki przepis wprowadziło siedem państw - przypomina Rzecznik Praw Dziecka, Ewa Sowińska, na swojej stronie internetowej. RPD jest przeciwnikiem kar cielesnych wobec dzieci i opowiada się za wprowadzeniem zakazu ich stosowania także w Polsce. Sowińska przypomina, że w roku 2007 do listy krajów, w których obowiązuje całkowity zakaz stosowania kar fizycznych również w domu rodzinnym, dołączyły m.in. Nowa Zelandia - jako pierwszy kraj anglojęzyczny - oraz pierwsze państwa latinoamerykańskie: Chile, Urugwaj i Wenezuela. Również rzecznik praw obywatelskich Janusz Kochanowski jest przeciwnikiem kar cielesnych; uważa, że stosowanie ich narusza godność dzieci i jest sprzeczne z prawem. Zwrócił on uwagę ministra sprawiedliwości, że w Polsce nie uznaje się ich za przestępstwo, choć konstytucja zabrania stosowania kar cielesnych w stosunku do każdego człowieka, także wobec dzieci.

Odnowiona laryngologia

>> 22.04. 2008 r. *Życie Warszawy*

Kolorowe ściany, szersze korytarze i nowoczesny sprzęt - tak po remoncie wygląda laryngologia w lecznicy dla dzieci przy ul. Niekańskiej w Warszawie. Na modernizację oraz zakup nowoczesnego sprzętu szpital wydał ok. 1,5 mln zł.

- Musieliśmy przeprowadzić generalny remont sal dla chorych, poszerzyć korytarze, wymienić instalacje i zbudować łazienki dla pacjentów - wylicza dyrektor ds. lecznictwa dr Wojciech Pawłowski. Prace trwały ponad rok. W tym czasie maluchy były przyjmowane na innych oddziałach. Po remoncie oddział jest dostosowany do wymogów Unii Europejskiej. Oznaczało to jednak zmniejszenie liczby łóżek dla chorych. Przed remontem na laryngologii było 25 miejsc dla dzieci, teraz - 17. To konieczne, mimo że jest to jeden z najbardziej obleganych oddziałów. Bez tego nie moglibyśmy podpisać kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia - przyznają szefowie placówki.

Przeczytaj koniecznie!

Co nowego
dla pacjenta
w roku?



Opracowała:
mgr Jadwiga Goździejewska

Dla osób

chorych na cukrzycę

Od nowego roku istnieje możliwość korzystania z leczenia diabetologicznego na dotychczasowych zasadach lub wybrania nowej formy usługi – kompleksowej opieki nad pacjentem z cukrzycą.

Z nowej formy opieki mogą skorzystać osoby z cukrzycą typu I i II leczone insuliną oraz kobiety, u których cukrzyca wystąpiła po raz pierwszy w czasie ciąży. W celu zakwalifikowania należy tylko złożyć do lekarza diabetologa deklarację wyboru. Opieka taka obejmuje przeprowadzenie niezbędnych badań laboratoryjnych i konsultacji, nadzór nad stanem zdrowia pacjenta, w tym niezbędną diagnostykę, leki i wyroby medyczne, konsultacje innych specjalistów.

2

Rehabilitacja w uzdrowiskach

Pacjenci, którzy posiadają schorzenia wymagające intensywnej rehabilitacji leczniczej będą mogli korzystać z zabiegów rehabilitacyjnych wykonywanych w szpitalach lub sanatoriach uzdrowiskowych. Od 2008 r. możecie Państwo korzystać z rehabilitacji dla dorosłych: w szpitalu uzdrowiskowym – jeśli powodem leczenia są choroby: ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, w sanatorium uzdrowiskowym – jeśli powodem leczenia są choroby: ortopedyczno-urazowe, układu krążenia, dolnych dróg oddechowych,

cukrzyca.

Skierowanie na rehabilitację w sanatorium uzdrowiskowym wystawia każdy lekarz ubezpieczenia, a na rehabilitację w szpitalu uzdrowiskowym – lekarz specjalistycznej poradni: ortopedycznej, neurologicznej, rehabilitacyjnej, reumatologicznej lub lekarz z odpowiedniego oddziału szpitalnego. W obu przypadkach konieczne jest, tak jak dotąd, potwierdzenie skierowania do leczenia sanatoryjnego przez właściwy oddział wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia.

3

Porada kompleksowa lekarzy specjalistów

Jeśli stan zdrowia pacjenta zdrowia wymaga przeprowadzania wielu badań i konsultacji kilku lekarzy, to może on skorzystać z porady kompleksowej u jednego specjalisty. Porada kompleksowa, to świadczenie pierwszorazowe w danej poradni lub kolejne, które obejmuje badanie podmiotowe i przedmiotowe wraz z przeprowadzeniem niezbędnej diagnostyki, której wykonanie w celu postawienia właściwej diagnozy lekarz uznał za niezbędne. Lekarz specjalista zadecyduje o rodzaju i liczbie badań, którym pacjent ma być poddany, aby mógł postawić właściwą diagnozę. Porada taka zakończy się wydaniem przez lekarza pisemnego zaświadczenia, z informacją o rozpoznanym schorzeniu oraz zalecenia dla lekarza podstawowej opieki zdrowotnej co do dalszego leczenia.

Taka organizacja pracy pozwoli lekarzowi podstawowej opieki zdrowot-

nej koordynować proces leczenia oraz objąć pacjenta właściwą opieką między wizytami u specjalisty, a także skrócić czas oczekiwania na diagnozę.

4

Leczenie stomatologiczne za dopłatą

Do tej pory, jeśli pacjent chciał, by stomatolog używał podczas leczenia zębów materiału innego niż gwarantowany przez Fundusz, musiał ponieść całkowite koszty tego leczenia. W 2008 r. pacjent dopłaci jedynie różnicę w cenie materiału z jakiego skorzysta. W gabinecie stomatologicznym trzeba będzie jedynie wypełnić formularz zgody na użycie przez lekarza droższego materiału (np. wypełnienia).

5

Łatwiejszy dostęp do badań profilaktycznych

Od 2008 r. w przychodniach POZ będziemy mogli korzystać z badań profilaktycznych chorób układu krążenia, chorób płuc lub gruźlicy.

Pacjenci w wieku 35, 40, 45, 50 lub 55 lat, którzy w ostatnich pięciu latach nie korzystali z badań wykrywających ryzyko chorób układu krążenia, mogą zgłosić się bez skierowania do swojego lekarza POZ, który zbada u nich m.in. poziom cholesterolu i glukozy we krwi oraz oceni ryzyko zachorowań na te choroby.

Osoby, które nie spełniają opisanych wyżej kryteriów wiekowych

oczywiście również mogą mieć wykonane te badania, powinny jednak otrzymać na nie skierowanie od lekarza. Dla palących papierosy, NFZ proponuje przebadanie się w ramach realizowanego przez niektóre przychodnie POZ „Programu profilaktyki chorób odtytoniowych”. Badania lekarskie i diagnostyczne, tj. pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi, pozwolą wstępnie określić stan zdrowia i ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe. Osoby, które chcą rzucić palenie, otrzymają skierowanie do poradni specjalistycznej, w której przygotowany zostanie program terapii odwykowej.

Przychodnie POZ realizują również „Program profilaktyki gruźlicy”. W przypadku zwiększonego ryzyka zachorowania, na przykład przedłużającego się stanu osłabienia, lub kontaktu z osobą chorą na gruźlicę, trzeba się zgłosić do pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej.

Pozostałe programy profilaktyczne realizowane są tak, jak do tej pory w poradniach specjalistycznych:

- badania cytologiczne w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy wykonywane są u kobiet w wieku od 25 do 59 lat, które nie korzystały z nich w ciągu ostatnich trzech lat;
- badania mammograficzne w ramach programu profilaktyki raka piersi wykonywane są u kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które nie korzystały z nich w ciągu ostatnich 2 lat;
- badania prenatalne dla kobiet w ciąży powyżej 35 roku życia;
- badania okulistyczne w ramach programu wczesnej diagnostyki i leczenia jaskry dla osób powyżej 35 roku życia;
- badania wczesnego wykrywania HIV u kobiet w ciąży.

Informację o miejscach wykonywania tych badań dostępne są w oddziałach wojewódzkich NFZ lub na stronie www.nfz.gov.pl.

6

Dostęp do pielęgniarskiej opieki środowiskowej

Pacjent, u którego stwierdzono ograniczenie sprawności psychofizycznej spowodowane procesem chorobowym wymaga systematycznej opieki w domu, pielęgnacji, bądź pomocy przy wykonywaniu w domu zaleceń lekarza, może skorzystać z pomocy pielęgniarskiej opieki środowiskowej (jeśli taka forma opieki funkcjonuje na terenie pobytu pacjenta). Od 2008 r. Fundusz wprowadził zmiany organizacyjne, które pozwalają pielęgniarkom POZ opcjonalnie na udzielanie świadczeń zdrowotnych formy aktywnej opieki i pielęgnacji chorego – inaczej finansowanej niż dotychczasowa. Pielęgniarka może objąć szczególną opieką niewielką grupę chorych (do 6 osób), którymi zajmuje się w ramach „Indywidualnego planu opieki” ustalonego i zatwierdzonego przez lekarza poz.

7

Kompleksowa opieka dla osób zakażonych wirusem HIV leczonych lekami antyretrowirusowymi

Osoby zakażone wirusem HIV i chore na AIDS leczone lekami antyretrowirusowymi, finansowanymi przez Ministerstwo Zdrowia, będą mogły skorzystać z nowej formy leczenia w ramach kompleksowej

opieki specjalistycznej.

Do objęcia opieką kompleksową kwalifikuje lekarz specjalista w poradni leczenia AIDS i chorób zakaźnych. Po złożeniu przez Państwa deklaracji wyboru tej formy opieki w poradni, która realizuje program „Leczenie antyretrowirusowe osób żyjących z wirusem HIV w Polsce”, wskazany przez Państwa lekarz specjalista będzie nadzorował proces leczenia.

8

Nowa usługa

– transport daleki!

Od 2008 r., w szczególnych przypadkach może pacjent wystąpić do lekarza POZ o umożliwienie transportu sanitarnego z zagranicy. Z takiej możliwości będzie można skorzystać również w przypadku transportu na terenie kraju, jeśli z miejsca zamieszkania do wysokospecjalistycznej placówki medycznej istnieje znaczna odległość. Placówka, w której pacjent jest leczony, powinna wystawić zaświadczenie o jego stanie zdrowia oraz konieczności skorzystania z transportu sanitarnego. Z zaświadczeniem należy zgłosić się u swojego lekarza POZ, gdzie można uzyskać formularz wniosku o zgodę dyrektora oddziału wojewódzkiego NFZ na taki transport. Wypełniony przez lekarza POZ wniosek należy złożyć w swoim oddziale wojewódzkim NFZ, a za pośrednictwem lekarza POZ uzgodnić ze świadczeniodawcą ewentualny termin realizacji leczenia.

Kleszczcze

– groźne pajączaki



Wciąż nie doceniamy jakie zagrożenia niosą kleszcze. Wiosna, przed nami lato, zaczyna się sezon na kleszcze. Warto wiedzieć co to za wróg oraz jak unikać groźnych chorób, które może wywołać.

Magdalena Tenczyńska

Kleszcze to krwio pijne pajączaki należące do typu stawonogów. W Polsce żyją dwie rodziny kleszczy:

- kleszcze miękkie (Argasidae), do których należą obrzeżki,
- kleszcze twarde (Ixodidae), których w naszym kraju żyje 21 gatunków.

Najczęściej spotykanym i najpopularniejszym jest kleszcz pospolity.

Wszystkie kleszcze są bezwarunkowymi pasożytami lądowych zwierząt kręgowych, tylko w czasie pobiera-



nia pokarmu czyli krwi są związane z żywicielem, resztę swojego życia spędzają we

właściwym dla siebie środowisku. Samice kleszczy składają jaja w środowisku zewnętrznym: w ściółce, pod kamieniami, w gniazdach i norach zwierząt. Z jaj wylęgają się larwy, które następnie przekształcają się w nimfy, a z nich w postać dojrzałą.

Obrzeżki

Głównymi żywicielami tych pajączaków są ptaki. Obrzeżki można spotkać w gniazdach, gołębnikach, norach, dziuplach, kurnikach, oborach, a nawet mieszkaniach, ponieważ w poszukiwaniu pokarmu mogą wędrować do okolicznych pomieszczeń i atakować ludzi. Pasożyty nie są widoczne w ciągu dnia, ukrywają się w szparach, szczelinach, a na żer wychodzą dopiero w nocy.

W miejscu ukłucia przez obrzeżki u człowieka występuje reakcja miejscowa, charakteryzująca się piekącym bólem, obrzękiem, swiędem. Zmiana skórna może powiększyć się do średnicy 10 cm. Często towarzyszą temu objawy ogólne: jak duszność, niepokój, gorączka, dreszcze, zawroty głowy związane z odczynem uczuleniowym na toksyny obrzeżków. W skrajnych przypadkach alergii może dojść do wstrząsu anafilaktycznego. Poza wymienionymi objawami pasożyty te mogą spowodować u człowieka groźne schorzenia, jeżeli są nosicielami wirusów kleszczowego zapalenia mózgu, bakterii wywołujących salmonellozę, boreliozę.

Kleszcz pospolity

Występuje on na terenie całego

kraju, szczególnie w środowiskach wilgotnych. Pajęczaki te można spotkać w lasach mieszanych i liściastych, na obrzeżach lasów, na łąkach, pastwiskach, polanach. Poszczególne stadia rozwojowe kleszczy spotykane są na różnych wysokościach: larwy na trawach do 30 cm nad ziemią, nimfy na roślinach do 1 m, natomiast dorosłe osobniki rzadko wspinają się na rośliny powyżej 1,5 m.

Najwyższą aktywność przejawiają wiosną i jesienią co jest związane z ich cyklem życiowym. Larwy i nimfy żerują zwykle na drobnych ssakach takich jak np. myszy, wiewiórki, natomiast dorosłe kleszcze żerują na większych zwierzętach dzikich i hodowlanych np.: na lisach, sarnach, zającach, jeleniach, krowach. Wilgotne lato i łagodna zima

sprzyjają rozprzestrzenianiu się kleszczy.

Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych

Do zakażenia dochodzi przede wszystkim w wyniku ukłucia przez zakażonego kleszcza. Dla zwierząt, w przeciwieństwie do człowieka wirus nie jest chorobotwórczy. Zakażone zwierzęta po pierwszej infekcji produkują specyficzne przeciwciała, które chronią je przed zachorowaniem do końca życia. Choroba nie przenosi się od człowieka do człowieka. Przed kleszczowym zapaleniem mózgu można ochronić się stosując szczepionki. W Polsce zarejestrowane są szczepionki o wysokiej skuteczności dające całkowite zabezpieczenie po trzykrotnym podaniu. Szczepionka powinna być podawa-

na u osób narażonych zawodowo na ukłucia kleszczy oraz u osób często przebywających w lesie.

Zagrożenia

W ślinie kleszczy znajdują się różne substancje, które np.: wzmagają przepływ krwi, rozszerzają naczynia krwionośne, znieczulają miejsce ukłucia. Po skończeniu żerowania kleszcz sam usuwa narządy gębowe z ciała żywiciela. Mechaniczne, zbyt gwałtowne usuwanie kleszczy może prowadzić do oderwania tkwiących w skórze żywiciela narządów gębowych. Choroby przenoszone przez kleszcze nazywane są chorobami transmisyjnymi. Czynniki patogenne nie są szkodliwe dla pajęczaka, natomiast mogą powodować ciężkie choroby u człowieka. Oczywiście nie każdy kleszcz jest

Naturalne środowisko kleszczy - lasy



zakażony, ale my o tym nie wiemy.

Borelioza (krętkowica kleszczowa)

Odsetek kleszczy zakażonych bakterią *Borrelia burgdorferi* w Polsce waha się od 11,5 do 18 proc. ale, w niektórych okolicach może osiągać nawet 58 proc. Po kilku dniach lub tygodniach od ukąszenia przez kleszcza występuje zmiana skórna zwana rumieniem wędrującym, najczęściej czerwona plama wokół miejsca ukąszenia przez kleszcza, powiększająca się. Często dochodzą do tego objawy grypopodobne. Rumień znika po kilku tygodniach gdy jest nieleczony, a faza chorobowa przechodzi w przewlekłą trwającą przez wiele lat i prowadzi do zmian w wielu narządach. Występują objawy reumatologiczne, neurologiczne, kardiologiczne. Stwierdzenie rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza upoważnia lekarza do rozpoznania boreliozy i podjęcia leczenia, które zapobiega rozwojowi późnych faz choroby.



Aby chronić się przed kleszczami należy:

- **stosować odpowiednie ubrania: bluzy, kombinezony, obcisłe spodnie, kalosze, skarpety,**
- **spryskać repelentami (preparatami odstraszającymi kleszcze), wierzchnią część ubrania,**
- **przeglądać ubranie po zdjęciu, ponieważ kleszcze nie przyczepiają się od razu do ciała,**
- **obejrzeć całe ciało po powrocie z lasu,**
- **nie siadać pod krzakami i na gołej trawie,**
- **nie wnosić do namiotów, mieszkań świeżo skoszonej ściółki, trawy.**





Wywiad z mgr Elżbietą Lejbrandt, kierownikiem Oddziału Nadzoru Epidemiologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie.

Wraz z wiosną pojawia się w mediach coraz więcej informacji o tym, by uważać na kleszcze. Czy rzeczywiście mamy teraz sezon na kleszcze?

Wzrost temperatury wiosną powoduje zwiększenie aktywności kleszczy. Zimą spędzają te pasożyty głęboko pod ściółką, gdzie temperatura wynosi około 0 stopni, wiosną wychodzą ze ściółki i wtedy jest ich najwięcej. Atakują ludzi i mogą, jeżeli są zakażone, przenieść na człowieka wirusa zapalenia mózgu i opon mózgowych, bakterie boreliozy. Najwięcej zakażonych tymi patogenami kleszczy występuje

zwłaszcza w niektórych regionach Polski, na przykład w województwie warmińsko-mazurskim, na Suwalszczyźnie czy w okolicach Białowieży. Ale to nie oznacza, że w Warszawie nie spotkamy zakażonego kleszcza. Kleszcze występują w lasach, na polach, parkach, trawach, szczególnie w miejscach wilgotnych, w każdym regionie naszego kraju.

No właśnie. Załóżmy, że byliśmy na spacerze w parku. Po powrocie odkryliśmy kleszcza przyssanego do naszego ciała. Co robić?

Przede wszystkim nie panikować.

Kleszcze trzeba po prostu usunąć. Jeśli uda nam się usunąć go do 24 godzin od momentu ukąszenia, ryzyko, że zostaniemy zakażeni jest minimalne. Można użyć do tego pęsety lub podważyć kleszcza igłą. Należy uważać, żeby układ gębowy kleszcza nie pozostał w skórze. Po wyjęciu kleszcza ukąszone miejsce przemywamy spirytusem.

A co z ludowymi sposobami? Czy do wyjmowania kleszcza można użyć tłuszczu?

Absolutnie nie. To może spowodować wymioty kleszcza, a co za tym idzie zwiększyć ryzyko zakażenia. Nie można też używać spi-



Kleszcz po wysaniu krwi zwiększa swoje gabaryty wielokrotnie...

rytusu przed wyciągnięciem kleszcza, bo da to taki sam efekt, jak w przypadku oliwy.

Jakie choroby mogą przenosić kleszcze? Jak je rozpoznać?

Najczęściej występuje kleszczowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Jego objawy są bardzo podobne do zwykłej grypy: gorączka, bóle głowy, ogólne złe samopoczucie. Mogą one wystąpić do kilku dni po ukąszeniu kleszcza. Jeśli zaobserwujemy u siebie takie objawy, trzeba po prostu pójść do lekarza, który skieruje nas do szpitala. Kleszcze mogą też przenosić bakterie boreliozy. Jej pierwszym objawem jest zazwyczaj rumień wędrujący, czyli zaczerwienienie wokół ukąszenia. Taki rumień pojawia się zazwyczaj

zakażenia szerzące się drogą pokarmową przez picie surowego mleka pochodzącego od zakażonych zwierząt oraz wtarcie w skórę odchodów kleszcza.

A czy istnieje skuteczna profilaktyka, która pozwoli nam uniknąć przykrych konsekwencji ukąszenia przez kleszcza?

Można się zaszczepić przeciw wirusowi odkleszczowego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Pierwszą dawkę szczepionki powinniśmy przyjąć wiosną, po miesiącu kolejną, a do roku trzeba przyjąć trzecią, ostatnią dawkę. Ja jestem zaszczepiona, ponieważ często odwiedzam lasy i zachęcam wszystkich, by też stosowali tego rodzaju profilaktykę.

szczególnie lubią, jak na przykład w zgięciach łokci, kolan, na szyi, za uszami.

A jak uchronić nasze zwierzęta przed kleszczami?

Egzamin zdają specjalne obroże odstraszające kleszcze. Po spacerze trzeba obejrzeć psa i jeśli zauważymy kleszcza, natychmiast go usunąć. Z tego co wiem, w lecznicach weterynaryjnych można zaszczepić zwierzęta przeciwko boreliozie.

Co jeszcze powinniśmy o kleszczach wiedzieć?

Warto wspomnieć, że oprócz „zwykłych” kleszczy, zwanych twardymi, są jeszcze tak zwane obrzeżki - kleszcze miękkie. Ich żywicielami

Najczęściej występuje kleszczowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Jego objawy są bardzo podobne do zwykłej grypy: gorączka, bóle głowy, ogólne złe samopoczucie. Mogą one wystąpić do kilku dni po ukąszeniu kleszcza.

kilka dni po ukąszeniu kleszcza i w miarę upływu czasu rośnie. Zaczerwienienie miejsca ukłucia nie zawsze natomiast oznacza boreliozę. Takie zmiany skórne równie dobrze mogą oznaczać alergię lub reakcję toksyczno-zapalną. Z kolei przy boreliozie nie zawsze pojawia się rumień.

Czy tymi chorobami można zarazić się tylko wtedy, gdy ukąsi nas kleszcz?

Boreliozą zakazi nas kleszcz po ukąszeniu, natomiast do zapalenia mózgu przede wszystkim dochodzi również w wyniku ukłucia kleszcza. Ale w tym wypadku zanotowano też

Czy przed przenoszonymi przez kleszcze chorobami można się ustrzec w jakiś inny sposób?

Trzeba po prostu bardzo uważać. Gdy wybieramy się pod namiot, nie wnosimy do niego świeżej ściółki. Jeśli wybieramy się na spacer do lasu czy parku, to zadbajmy o właściwy ubiór. Można zastosować tak zwane repelenty, czyli środki chemiczne, które odstraszają kleszcze. Załóżmy bluzę ze ściąganyymi rękawami, wysokie buty, tak by kleszcze nie miały dostępu do naszego ciała. Za to po powrocie ze spaceru, zdejmijmy ubranie i dokładnie się obejrzyjmy, zwłaszcza te miejsca, które kleszcze

są ptaki: na przykład gołębie albo kury. Dlatego bytują w ich skupiskach: kurnikach lub gołębnikach. Pod żadnym pozorem nie można więc dopuścić, aby gołębie gnieździły się w domach mieszkalnych. Gdy ptaki opuszczą swoje miejsce bytowania, obrzeżki żeby przetrwać będą szukały żywicieli wśród ludzi. Po ukłuciu tych pasożytów występuje u człowieka reakcja miejscowa, charakteryzująca się piekącym bólem, obrzękiem, swędzeniem. Zmiana skórna może być duża, osoby uczulone na toksyny obrzeżków mogą mieć zawroty głowy, duszność co jest związane z odczynem uczuleniowym.

Szkoła dla przyszłych

Szkoła Rodzenia to dobry początek świadomego rodzicielstwa. Wiodącym celem szkoły jest przygotowanie kobiety do naturalnego porodu tak, aby każda z nich bez strachu mogła temu podołać.



mgr Bożena Ziemiecka

Ciąża i poród to wyjątkowy czas w życiu kobiety. Niesie za sobą wiele wyzwań dla jej organizmu i bliskich. W tym okresie kobieta potrzebuje wsparcia fizycznego, psychicznego, a także rzetelnej informacji na temat ciąży, porodu oraz tego, jak później radzić sobie z noworodkiem. Powszechnie też wiadomo, że problemów w ciąży jest tak wiele, jak i radości z nią związanych. Słuchanie rad mam, koleżanek, koleżanek potrafi być tak samo frustrujące jak samotne borykanie się z wątpliwościami związanymi z pojawieniem się na świecie maleństwa.

Dowiedziałas się, że jesteś w ciąży? z przejściem zaczęłaś kompletować niemowlęcą wyprawkę, rozczulając się wielkością ciuszków? Wypytyujesz bardziej doświadczone koleżanki o przebieg ciąży i porodu? Chłoniesz wiedzę z niezliczonej rze-

szy źródeł, czasami słyszysz tak różne opinie, że nie wiesz które, są zgodne z nowoczesną wiedzą medyczną?

Odpowiedzią na tego rodzaju pytania i frustracje jest szkoła rodzenia. Obecnie na terenie całego kraju działa wiele szkół, mogą się one między sobą różnić, sposobem rea-



lizacji poszczególnych założeń, jednak cel pozostaje zawsze ten sam: przygotować uczestniczące pary do czynnego udziału w porodzie, aby zapewnić dziecku i matce poczucie bezpieczeństwa w przełomowym dla nich momencie.

Dla kogo są przeznaczone szkoły rodzenia?

- Z zajęć może skorzystać każdy rodzic, niezależnie od wieku czy liczby posiadanych dzieci. Jedynym przeciwwskazaniem jest orzeczona przez lekarza konieczność ograniczenia ruchu (wtedy też możliwe jest korzystanie z zajęć w Szkole w ograniczonym zakresie). Nie jest prawdą, że mogą w niej uczestniczyć tylko pary, możesz zgłosić się na zajęcia sama, razem z mamą lub najlepszą przyjaciółką. Nigdzie nie jest zapisane, że musi Ci towarzyszyć ojciec dziecka.

Rodzaj zajęć prowadzonych w szkole rodzenia

W większości szkół odbywają się dwa rodzaje zajęć teoretyczne i praktyczne:

rodziców

Teoretyczne prowadzone są w formie wykładów – na zajęciach możesz się dowiedzieć, w jaki sposób może przebiegać poród, jak rozwija się dziecko, zarówno w łonie matki, jak i poza nim, a także jakie są najczęstsze trudności, ich przyczyny i sposoby rozwiązywania tych problemów.

Zajęcia praktyczne to głównie zajęcia z fizjoterapeutą obejmujące gimnastykę przygotowującą do porodu, naukę prawidłowego oddychania oraz techniki relaksacyjne. Są one prowadzone w parach, więc jeśli zdecydujesz się z partnerem na poród rodzinny, obydwoje będziecie wiedzieli, jak się zachowywać w typowych sytuacjach. Oprócz tego można nauczyć się karmienia czy czynności pielęgnacyjnych, jakich wymaga maleństwo – oczywiście na specjalnie do tego przeznaczonych lalce.

W chwili obecnej większość szkół rodzenia kładzie większy nacisk na to, co dzieje się w psychice, jakie emocje mogą Ci towarzyszyć przed, w trakcie i po porodzie (pomaga usłyszeć potrzeby ciała), niż na przekazanie encyklopedycznej wiedzy. Dzięki temu możesz zdobyć większą wiarę we własne siły, a tego nie da Ci nawet najlepsza książka.

Poznasz także lepiej możliwości swego odmienionego ciała i dowiesz się, jak przygotować się od strony fizycznej do porodu, a zdobywając poniekąd praktyczną wiedzę na jego temat, możesz aktywnie w nim uczestniczyć, właściwie

reagując na sygnały dawane przez Twoje ciało. Wpływa to na czas trwania porodu i zmniejszenie praw-

dopodobieństwa ewentualnych komplikacji, a także szybszy powrót do formy.

Jakie ćwiczenia zostaną pokazane podczas zajęć? Ogólnie - kondycyjne, oddechowe, mięśni krocza, nauka relaksu i parcia. Ćwiczenia te służą temu, żeby wyrobić umiejętność automatycznych reakcji na każdy rodzaj porodowych skurczów, świadomie uczestniczyć w porodzie współpracując z lekarzem i położną.

Z uwagi na to, że kobieta w ciąży i po porodzie napotyka na wiele problemów i zagrożeń, do programu włączone są tematy związane z promocją karmienia piersią, pielęgnacją noworodka, odpowiedzialnością

rodzicielską, promowaniem współżycia w rodzinie wielopokoleniowej, planowaniem rodziny, jak i profilaktyka raka sutka.

Masz także okazję spotkać się z innymi parami, przekonać się, że dręczą je podobne do Twoich rozterki. Istnieje możliwość bezpośredniej wymiany poglądów na nurtujące Was tematy. Możecie także wzajemnie się wspierać, co jest szczególnie ważne w przypadku ewentualnego pojawienia się jakiś problemów.

W zajęciach często uczestniczą ojcowie, którzy są przygotowani do rodzicielstwa, poprzez poznanie kolejnych etapów jakimi są: ciąża, poród, karmienie, pielęgnacja niemowlęcia. Mąż często jest oparciem dla swojej żony, pełni funkcję instruktora, razem z nią oddycha, często jest łącznikiem między rodzącą żoną, a lekarzem i położną.

Jakie są korzyści z uczestnictwa w szkole rodzenia:

- zmniejszenie konieczności stosowania środków znieczulających (nieobojętnych dla dziecka),
- znacznie zmniejszony odsetek porodów zakończonych cięciem cesarskim (nawet trzykrotnie),
- nawet pięciokrotnie zmniejszona liczba uszkodzeń szyjki macicy,
- znacznie mniejsza utrata krwi,
- szybszy powrót do formy po porodzie.

Pamiętaj:

Nawet jeśli masz poczucie, że wiesz już wszystko, to w trakcie trwania kursu możesz uporządkować i pogłębić swoją wiedzę. Do dyspozycji masz doświadczonych specjalistów, którzy odpowiedzą na Twoje pytania i pomogą rozwiązać istotne wątpliwości. Warto, byś zapisała się na nią już w 5. miesiącu ciąży, a nie dopiero na początku III trymestru, jak do większości szkół oferujących głównie przygotowanie do porodu. Im sprawniejsze będzie Twoje ciało, tym lepiej podoła trudom porodu. Oczywiście ściśle przestrzegaj zaleceń lekarskich, w tym dotyczących możliwości wykonywania określonych rodzajów ćwiczeń!

Jajo

smakołyk lub kosmetyk

Za nami zimowa aura, mamy długo oczekiwaną wiosnę – okres kiedy budzi się przyroda. Właśnie jajo jest symbolem nowego życia, nieodłącznie związanym z wiosną i świąteczną tradycją. Jakie są tajemnice związane z tym produktem spożywczym?

mgr Bożena Pawłowska

Zjaj możemy łatwo i szybko przygotować potrawę, dlatego są tak popularne. Mają szerokie zastosowanie kulinarne, są składnikiem różnych potraw począwszy od majonezów, przez sosy, dania główne, aż po desery.

Poza tą zaletą są źródłem pełnowartościowego białka w 94 proc. przyswajalnego przez organizm. Dla porównania strawność białek mleka krowiego wynosi 80 proc.

Na jajo - poza białkiem które, stanowi ok. 12 proc. - składa się średnio: ok. 74 proc. wody, ok. 11 proc. tłuszczu, ok. 1 proc. węglowodanów. Poza tym jajo kurze zawiera: fosfor, żelazo, witaminy z grupy A, D, E i B (szczególnie witaminę B12) oraz naturalny emulgator zwany lecytyną. Lecytyna zawarta w żółtku bierze udział w procesie przemiany materii. Zmienia ona tłuszcze w energię, rozbija złogi tłuszczowe, jest niezbędna do budowy cholicy – składnika błon komórkowych, umożliwiającego przesyłanie impul-

sów, mających wpływ na jakość pamięci i koncentrację. Dlatego też lecytyna zalecana jest osobom pracującym intensywnie umysłowo.

Dwa gotowane jajka zaspokajają w ponad 25 proc. dziennego zapotrzebowania na białko u kobiet i u 20 proc. zapotrzebowania na białko u mężczyzn.

Przy zakupie i spożyciu jaj należy kierować się pewnymi regułami:

- kupując jaja zwróćmy uwagę czy nie mają pęknięć, dziur czy

wgnieciań,

- nie należy kupować jaj od przygodnych sprzedawców, szczególnie latem,
- jajka należy przechowywać w lodówce i przestrzegać terminu przydatności do spożycia,
- jajek nie można myć przed włożeniem do lodówki. Dłużej przechowywane tracą, naturalny mechanizm obronny. Stają się podatne na zakażenie salmonellą oraz pochłaniają szybciej „zapachy lodówkowe”,
- przed spożyciem należy jaja zanurzyć we wrzącej wodzie na



- kilka sekund, aby uniknąć możliwości zakażenia salmonellą. Ze względu na możliwość zakażenia salmonellą dzieci i kobiety w ciąży nie powinny spożywać jaj w postaci surowej i na miękko,
- u osób zdrowych zaleca się spożycie nie więcej niż 10 jaj tygodniowo pod różną postacią, np.: makarony, pasty, sałatki, jaja gotowane, ciasta, desery,
- w spożyciu jaj powinniśmy zachować umiar bowiem, żółtko jaja zawiera 250 mg - 300 mg cholesterolu,
- osoby z podwyższoną zawartością cholesterolu we krwi, z nadciśnieniem tętniczym powinny ograniczyć spożycie całych jaj, ale mogą jeść samo białko,
- spożycie ok. 3 jaj dziennie powoduje, że organizm otrzymuje nadmiar białka, które nie może być spalone od razu dlatego, jest magazynowane w postaci tłuszczu,
- aby sprawdzić świeżość jaj należy zanurzyć je w słoiku wypełnionym wodą. Jajo świeże opada na dno, a nieświeże pływa na powierzchni wody,
- białko jaja jest wysokowartościowe tzn. łatwo przyswajalne i będące źródłem wszystkich niezbędnych aminokwasów,
- w żółtku znajduje się cały tłuszcz zawarty w jaju,
- jajo kurze to 151 kcal, jedno jajo kaczki to 122 kcal,
- jaja mogą być przyczyną alergii,
- jaja zjadane na surowo są gorzej przyswajane przez organizm,
- jaja sprzedawane w sklepach są odpowiednio oznakowane na skorupce: pierwszy numer to kod rodzaju hodowli 0 oznacza - produkcję ekologiczną 1-wolny wybieg, 2-chów ściółkowy, 3-chów klatkowy, kolejna cyfra oznacza państwo np.: PL, następne numery to oznaczenia zakładu, dwie cyfry oznaczają województwo, dwie następne powiat, kolejne dwie zakres działalności, ostatnie dwie zawierają informację o fermie,
- wg wagi jaja kurze mogą być oznakowane następująco.: XL – bardzo duże 73 g i więcej
- L – duże od 63 do 72 g, M- średnie od 53 do 62 g S – małe poniżej 53 g,
- Najczęściej spożywane jaja to: kurze, przepiórcze, kaczki, gęsie, strusie. Największym jajem ptasim jest jajo strusia waży ok. 1600 g, najmniejszym kolibra waży zaledwie 0,25 g,
- jaja przepiórcze są wciąż niedoceniane przez Polaków, chociaż zawierają więcej niż kurze, aminokwasów a mniej tłuszczu. Są bogatym źródłem żelaza, miedzi, karotenu, fosforu, witamin z grupy B. Jedno takie jajo to 166 kcal,
- jaja przepiórcze można przechowywać przez 30 dni, a w lodówce ok. 3 miesięcy,
- należy smażyć je na małym ogniu, bowiem na silnym szybko twardnieją,
- wg sposobów przyrządzania jajka możemy podzielić między innymi: na jaja gotowane (na miękko, twardo), smażone (jajecznicą, sadzone), w koszulkach, czy spożywane w postaci surowej jako tzw. kogel-mogel.

Ciekawostki

W Niemczech podaje się **jaja kiszzone**. Gotuje się je na twardo w pokruszonej, nie zdjętej skorupce z kminkiem, następnie przekłada do słoika i odstawia do ukiszenia na kilka tygodni. W Chinach popularne są jaja na niebiesko - kaczki jaja fermentują przez kilka tygodni w mieszaninie wapna, słomy ryżowej i naparze z herbaty.

Jajka używane są nie tylko do celów kulinarnych, ale także w kosmetyce naturalnej. Już nasze babcie przygotowywały z nich znakomite **maseczki wzmacniające** włosy i utrzymujące ich połysk. Oto przepis na jedną z nich: do żółtka jaja dodajemy filiżankę piwa. Taką

odżywkę nakładamy na suche włosy zawiązujemy głowę folią i ręcznikiem. Ten „kompres” trzymamy na głowie około godziny.

Niewątpliwie jaja to **cenny produkt** - jest składnikiem kosmetyków pielęgnacyjnych, wysokowartościowym pożywieniem, które powinno pojawiać się w naszym menu przez cały rok, oczywiście pamiętając o zachowaniu umiaru w ich spożyciu. To także element naszej tradycji, która łączy pokolenia. Ale od lat, podobnie jak poprzednie pokolenia, nie umiemy odpowiedzieć na pytanie - co było pierwsze jajko czy kura?

Amazonki Praskie

– grupa wsparcia



Choroba nowotworowa atakuje zwykle nagle. Spada niczym grom z nieba i potem już trudno żyć tak jak do tej pory. Od ponad trzynastu lat dzięki współpracy z SZPZLO Warszawa Praga-Południe działa Klub „Amazonek Praskich” – i od tylu lat wspieramy się nawzajem w walce

Helena Śliwińska - Prezes klubu "Amazonek Praskich"

Rodzimy się, dorastamy uczęszczając do szkół, uczymy się tam pilnie, by w przyszłości móc zarobić na swoje utrzymanie i może nawet coś ekstra. Żyjemy w ciągłym biegu, w pogoni za zdobyczami świata, czerpiemy z życia jak najwięcej. I gdy tak zdobywamy coraz więcej i więcej, zdarza się nam zapominać, że może przyjść taki moment w życiu, gdzie będziemy musieli się zatrzymać. Obejrzeć za siebie, przewartościować swoje życie, coś zmienić. Takim momentem zazwyczaj bywa choroba. Śmiertelna choroba.

Zmienia się wszystko

Nagle okazuje się, że rzeczy, które wcześniej były dla nas bardzo ważne, stają się małe i nieistotne. Zaczynają się liczyć te mniejsze, na które niegdyś nie zwracaliśmy uwagi. Może nawet jak się rozejrzemy wokół to zobaczymy, że je-

steśmy sami lub samotni w tłumie. Albo wręcz przeciwnie. Okaze się, że mamy więcej przyjaciół i serdecznych ludzi wokół siebie niż się tego spodziewaliśmy.

Na wszystkie sytuacje w życiu pracujemy wcześniej przez wiele lat. Gdy dowiadujemy się, że jesteśmy chorzy na raka, najpierw wpadamy w panikę, potem pytamy głośno – „dlaczego ja”? Dlaczego choroba spotkała właśnie MNIE?

Potem zwykle przychodzi bunt, że nie chcemy umierać. Jesteśmy zagubieni, zrozpaczeni, obdarci z nadziei i pozytywnego myślenia. Lecz jeśli się nad tym głębiej zastanowimy, to uświadamiamy sobie, że człowiek już rodzi się z przeświadczeniem, że musi umrzeć.

Tylko śmierć do jednych przychodzi wcześniej do innych później. I gdybyśmy umieli spokojnie o tym rozmawiać, umielibyśmy także pogodzić się z tą myślą. Oswojenie się z myśleniem, iż kiedyś będziemy musieli odejść z tego świata,

pomogłaby w zaplanowaniu życia inaczej. W przygotowaniu się do tego co nieuchronne.

Nasze życie w naszych rękach

W obecnych czasach wiemy już, jak bardzo duży jest odsetek osób wyleczonych z choroby nowotworowej. Pomimo znikomej profilaktyki zdrowotnej jaką (wciąż niestety) posiadamy, odsetek osób wyleczonych onkologicznie cały czas rośnie. Poczyszczający jest też fakt, że w Polsce i na świecie, jest coraz większa świadomość społeczeństwa - co niesie ze sobą choroba, jak z nią walczyć, by wygrać, jak ją leczyć.

Wiele razy powtarzałam, że nasze życie jest w naszych rękach. Osoba dotknięta problemem onkologicznym, by mogła sobie pomóc, powinna zapomnieć o paraliżującym ją strachu i pomyśleć jak może



Spotkania odbywają się w drugi i czwarty czwartek miesiąca o godzinie 17-tej przy ul. Krypskiej 39 (sala konferencyjna)

Dla kobiet po mastektomii czyli po chorobie nowotworowej piersi są stowarzyszenia „Amazonki” działające na terenie całej Polski.

podnieść komfort swojego życia. To bardzo ważne w walce z chorobą. Nie każdy jednak jest wystarczająco silny, by walczyć z przeciwnościami losu. Dlatego też są do tego stworzone fundacje, stowarzyszenia, grupy wsparcia i tym podobne instytucje.

Dla kobiet po mastektomii czyli po chorobie nowotworowej piersi, są stowarzyszenia „Amazonki” działające na terenie całej Polski. Celem i zadaniem takich stowarzyszeń bądź klubów jest głównie psychofizyczne wsparcie. Ważną rolę w powrocie do zdrowia w podniesieniu komfortu życia odgrywa rehabilitacja psychiczna na równi z rehabilitacją fizyczną.

Amazonki pomagają w walce z chorobą

Na Pradze Południe od 1995 roku istnieje klub „Amazonek Praskich”. To klub otwarty na pomoc wszystkim, którzy chcą skorzystać z naszej pomocy, z naszego wsparcia w walce o lepsze życie, zdobycie nowych wiadomości i doświadczeń. Tu właśnie zawiązują się nowe przyjaźnie, tu można zdobyć lepszą sprawność fizyczną uczestnicząc w zajęciach rehabilitacyjnych na basenie, jak również dostać wsparcie od koleżanek, które mają takie same doświadczenia jak my. Kiedyś pomyślałam, że

nie jest ważne jak długo będę żyła, lecz jakie to moje życie będzie. I choć w zeszłym roku, po 17 latach po pierwszej operacji piersi choroba znów dała o sobie znać, to jestem osobą w pełni szczęśliwą, bo wiem, że to jak będę się czuła i czy pokonam chorobę, zależy przede wszystkim ode mnie. Chcę dzielić się swoim optymizmem, doświadczeniem i siłą z innymi potrzebującymi!

Dlatego też zapraszam wszystkie potrzebujące osoby do uczestnictwa w naszych spotkaniach, które odbywają się w drugi i czwarty czwartek miesiąca o godzinie 17-tej przy ul. Krypskiej 39, telefon 501 496 889 - Helena Śliwińska

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.zgoda-krynica.pl
Nr konta bankowego:
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

Zapraszamy na wakacje!

Nr turnusu	terminy turnusów 2007	cena turnusu brutto (PLN)	Cena osobodnia
1	12.01.2008 - 25.01.2008	1190	85
2	27.01.2008 - 09.02.2008	1190	85
3	11.02.2008 - 24.02.2008	1190	85
4	26.02.2008 - 10.03.2008	1078	77
5	27.03.2008 - 09.04.2008	980	70
6	11.04.2008 - 24.04.2008	980	70
7	26.04.2008 - 09.05.2008	1050	75
8	11.05.2008 - 24.05.2008	1092	78
9	26.05.2008 - 08.06.2008	1148	82
10	10.06.2008 - 23.06.2008	1190	85
11	25.06.2008 - 08.07.2008	1288	92
12	10.07.2008 - 23.07.2008	1288	92
13	25.07.2008 - 07.08.2008	1288	92
14	09.08.2008 - 22.08.2008	1330	95
15	25.08.2008 - 07.09.2008	1274	91
16	09.09.2008 - 22.09.2008	1260	90
17	24.09.2008 - 07.10.2008	1190	85
18	09.10.2008 - 22.10.2008	1120	80
19	24.10.2008 - 06.11.2008	980	70
20	08.11.2008 - 21.11.2008	980	70
21	23.11.2008 - 06.12.2008	980	70
22	07.12.2008 - 20.12.2008	1050	75
23	22.12.2008 - 04.01.2009	1372	98

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 NNW,
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

Poniedziałek, siódma rano. W tramwaju ścisk. Nagle wśród stłoczonych ludzi ktoś woła:

- Czy jest tu lekarz?!
- Jestem! - krzyczy pasażer z daleka i przyciska się przez tłum. Gdy lekarz dochodzi do wołającego, ten pyta:
- Choroba gardła na 6 liter?

- Panie doktorze, mój rozrusznik serca ma chyba defekt!
- Dlaczego?
- Jak kaszlnę to mi się brama do garażu otwiera...

Psychiatra zadaje pacjentowi pytania:

- Ile nóg ma pies?
- Cztery.
- A ile ma uszu?
- Dwoje!
- A oczu?
- Przepraszam, panie doktorze, czy pan nigdy nie widział psa?

To skandaliczne, że lekarze bazgrzą jak kura pazurem!
Nie sądzisz?

- Jasne. Na receptę, którą doktor wystawił mi 2 lata temu, przez rok za darmo wchodziłem do muzeów, przez drugi rok jeździłem za darmo koleją, a teraz jeszcze dostaję rentę!

Panie doktorze, proszę szybko przyjechać, żona ma atak wyrostka!

- Proszę się nie martwić, dwa lata temu osobiście usunąłem pańskiej żonie wyrostek, a nie bywa takich przypadków, żeby człowiek miał dwa wyrostki.
- Ale bywają takie przypadki, żeby człowiek miał drugą żonę!

Kocha, lubi, szanuje, nie dba...

- Panie doktorze, proszę zostawić moje zęby!!!

KRZYŻÓWKA PACJENTA

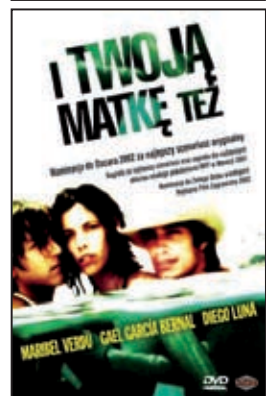
druga możliwość	lęk przed powie-trzem			toczy się w sądzie		miarowy odgłos	Wojskowy Instytut Medyczny	gotowość działania	proces zachodzący w organizmie	stan chorobowy
zwierzę z Peru	9									
kontakt umysłowy z innym człowiekiem							3			
dom węża							znany nie tylko w Chinach			
treść przysięgi										
zmarłwie nie, smutek		zmiana kierunku	1							
		zamknięta grupa społeczna				5		znany architekt Wiktor ...		16
		futro lub podziemne domki myszy	6							
		potocznie Fiat 126 p							powróż	14
potocznie kosztowności, pieniądze	2						na nich pasą się owce			
dzień tygodnia		gra towarzyska						imię żeńskie		tłuste w rosole
		glob				8				
	symbol chem. złota	12					rodzaj alkoholu			
			pek słomy na dachu domu		linia łamana					
		rodzaj mięsa wołowego		waśni						
11				przedłużenie sukni				10		4
	formularz podatkowy									
	elektroniczny									
części ciała										
	7									
polski zespół muzyczny reggae										

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego 04 / 2007 (26)
"Gwiazda Betlejemska"
 Nagrody wylosowali:
 1. Krystyna Dzięcioł, Warszawa
 2. Czesława Rajkowska, Warszawa
 3. Rafał Pawliński, Warszawa
 Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby
 ul. Krypska 39, pok. 102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30

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 2008

NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody - filmy DVD.



Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

WYKAZ PLACÓWEK

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlica 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 NPL*	Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	rejestracja: 0 22 810 15 04
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, Poradnia Leczenia Bólu	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	pediatryczna	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Domowe, Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	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) Poradnia Leczenia Bólu	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		centrala: 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

Zapraszamy do Poradni Stomatologicznych

W Zakładach Lecznictwa
Otwartego:

ul. Korytnicka 42/44
nr. tel. centrala
0 22 810-20-42
nr. tel. rejestracja
0 22 810-70-35

ul. Grochowska 339
nr. tel. rejestracja 0 22 810-15-04

Świadczenia stomatologiczne udzielane
są w ramach umowy z Narodowym
Funduszem Zdrowia.

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



Poradnia leczenia ból

ZLO ul. Kickiego 24
Telefon do centrali : 0 22 810 -25-95
0 22 810 54 14
w godz. 8.00 - 20.00

ZLO ul. Ostrołęcka 4
Telefon do rejestracji
022 810-33-73
w godz. 8.00 - 20.00

Zadania poradni obejmują diagnostykę i leczenie przewlekłych zespołów bólowych. Leczenie w Poradni jest bezpłatne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Pacjent zgłasza się do poradni leczenia bólu ze skierowaniem od lekarza ubezpieczenia.



SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



**ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ
DO UDZIAŁU W PROGRAMIE**

ZDROWIE MAMA I JA

**OD 1 KWIETNIA 2008 r. DO 10 GRUDNIA 2008 r.
DO PORADNI GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZYCH**

uL. ABRAHAMA 16 - tel. 0 22 671 - 23 - 08

uL. SASKA 61 - tel. 0 22 617 - 68 - 86, 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 PRZEWDZIANE 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,

