

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 02/2006 (20)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 125832710

temat numeru

Zapanuj nad stresem

str. 8

Leczenie w Unii Europejskiej

str. 6

Laboratorium

Nasza oferta

str. 16

Ponadto:

Lekarz radzi - krzywica
Owoce drobne - bogactwo lata,
źródło zdrowia i smaku



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Lato 2006



**SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE**

**zaprasza
młodzież i osoby dorosłe na**

TRENING ASERTYWNOŚCI



**Masz prawo
popęłniać błędy!**

**Zawsze masz
prawo wyrazić swoją
opinię!**

**Masz prawo
odmówić!**

**Chcesz wiedzieć
więcej? Zadzwoń**

**Więcej informacji: Tel: 022 617-41-34 lub tel. kom. 0 698655888
Usługa odpłatna, nie refundowana przez NFZ**

W numerze:

AKTUALNOŚCI

Obchody 15 lat Samorządu Pielęgniarek i Położnych
Pytania Czytelników
Piszą o zdrowiu - przegląd prasy
40 lat minęło - Jubileusz u Matysiaków

ABC PACJENTA

Unijne ABC - leczenie w Unii Europejskiej

TEMAT NUMERU

Zapanuj nad stresem

WYWIAD

Krzywica - wywiad
z pediatrą Tadeuszem Lubarskim

DOBRA DIETA

Owoce drobne - bogactwo lata, źródło
zdrowia i smaku.

U NASZYCH PRZYJACIÓŁ ZA MIEDZĄ

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

KRZYŻÓWKA

Krzyżówka z nagrodami

SPIS PLACÓWEK

Spis i informacja reklamowa



Drodzy Czytelnicy,

Mamy lato, na dworze gorąco, coraz częściej myślimy o wakacjach, wypoczynku nad jeziorami, morzem czy w górach. Ale i latem musimy pamiętać o swoim zdrowiu, dlatego chciałabym zaprosić naszych czytelników do lektury nowego numeru „Gazety Pacjenta”. W letnim numerze znalazło się mnóstwo tematów, z których możecie się Państwo dowiedzieć m.in. o zbawiennych walorach owoców sezonowych, o tym jak leczyć się w Unii Europejskiej, jak zapanować nad stresem, oraz co robić, gdy podejrzewamy krzywicę u swoich dzieci. Przypominam również, że osoby zainteresowane mogą skorzystać z możliwości wykonania badań profilaktycznych w ramach realizowanych w naszym Zespole programów z promocji zdrowia. Szczegóły znajdziesz Drogi Czytelniku wewnątrz numeru, czyli tak jak zwykle - każdy u nas znajdzie coś dla siebie.

Życzę udanego urlopu i przyjemnej lektury

Z wyrazami szacunku,
Dyrektor

Małgorzata Stachurska - Turoś.

Wydawca:

SZPZLO Warszawa Praga Południe,
ul. Krypska 39,
04-082 Warszawa, Fax(0 22) 810 78 49

Redaguje Kolegium:

Andrzej Barcik,
Magdalena Tenczyńska - red. nacz.
Bożena Ziemińska,
Jadwiga Goździewicz,
Krzyżówka - Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:

Małgorzata Stachurska-Turoś

Zdjęcia: Hemera Collection, Digitouch

studio graficzne: rojalstudio.info

Redakcja „Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,

Fax (0 22) 810 78 49 tel.: 813 37 26

www.szpzo.waw.pl

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



Od lewej odznaczone:
Barbara Jabłońska, Bożenna Jałocha,
Krystyna Jurkowska oraz Pielęgniarka
Naczelna
Maria
Bogusz



Odnaczenie Honorowe Ministra Zdrowia „Za zasługi dla Ochrony Zdrowia” i Odnaczenie „Zasłużona dla m. St. Warszawy” - takie wyróżnienia zdobyły nasze Panie Pielęgniarki i Położne.

Przez Ministra Zdrowia odznaczone zostały:
Pani Barbara Jabłońska - Pielęgniarka Koordynująca ZLO przy ul. Saskiej 61 i Pani Krystyna Jurkowska - Położna z Poradni Ginekologiczno-Położniczej ZLO przy ul. Kickiego 24. A „Zasłużona dla m. St. Warszawy” została Pani Bożenna Jałocha-Pielęgniarka Koordynująca ZLO przy ul. Zamienieckiej 73.

Uroczyste wręczenie wyróżnień odbyło się 26 kwietnia, w scenerii - w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Tam właśnie obchodziliśmy XV-lecie Samorządu Zawodowego Pielęgniarek i Położnych,

Obchody 15 lat Samorządu Pielęgniarek i Położnych oraz Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki

Szanownym Jubilatkom, w związku z otrzymaniem tych zaszczytnych wyróżnień, serdeczne gratulacje z wyrazami podziękowania i uznania za trud wieloletniej, odpowiedzialnej pracy zawodowej składają: Dyrekcja SZPZLO Warszawa Praga Południe, Naczelna Pielęgniarka wraz z zespołem Pielęgniarek i Położnych.



odznaczenie
za zasługi dla
ochrony zdrowia

oraz Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki.

Patronat Honorowy nad obchodami naszego dnia objął Prezydent m.st. Warszawy – Pan Mirosław Kochalski.

W uroczystości udział wzięli m.in. parlamentarzyści z terenu działania Warszawskiej Izby Pielęgniarek i Położnych, Prezes Naczelnej Izby Pielęgniarek i Położnych, Pielęgniarki Seniorki, Pielęgniarki Naczelne i Dyrektorzy Zakładów Opieki zdrowotnej, Pani Aurelia Ostrowska - Dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej, a także Pani Anna Gręziak – przedstawiciel Ministra Zdrowia.

Imprezę poprowadziła Pani Hanna Gutowska - Przewodnicząca Okręgowej Rady Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych. W obchodach tego dnia wzięło udział ponad 2500

pielęgniarek i położnych, w tym oczywiście także pielęgniarki i położne z SZPZLO Warszawa Praga Południe.

Po części oficjalnej wystąpili artyści z Teatru „Buffo”, pod kierownictwem Janusza Józefowicza i Janusza Stokłosy, wprowadzając wspaniałą atmosferę na sali. Wszyscy się tego dnia doskonale bawili, bo przecież było co świętować.

Oprac. mgr Maria Bogusz - Naczelna Pielęgniarka SZPZLO Warszawa Praga Płd. Zdjęcia udostępniono za zgodą WOIPiP



odznaczenie
"Zasłużony dla
m.st. Warszawy"

występy aktorów z teatru „Buffo”





Pytania Czytelników

zredagowała
mgr Jadwiga Goździejewska

1. Wyznaczono mi już termin operacji, na którą kieruje mnie lekarz specjalista. Kto powinien wystawić mi skierowania na badania wymagane do zabiegu?

W przypadku, gdy pacjent wymaga leczenia szpitalnego, skierowania na badania diagnostyczne, umożliwiające potwierdzenie wstępnego rozpoznania wystawia lekarz kierujący pacjenta do szpitala. Natomiast obowiązek wykonania badań pozostających w związku z hospitalizacją spoczywa na oddziale szpitalnym.

2. Mój 22-letni syn studiuje i mieszka w Niemczech. Do ubezpieczenia zdrowotnego jest zgłoszony przeze mnie. Czy syn może korzystać z opieki zdrowotnej w tym kraju?

Jeżeli Pani syn zamieszkuje w Niemczech, a Pani w Polsce, może on wystąpić do oddziału NFZ o wydanie formularza E 109. Formularz ten, po zarejestrowaniu

w niemieckiej instytucji ubezpieczenia zdrowotnego, będzie uprawniał go do pełnego zakresu świadczeń na terenie Niemiec.

3. Gdzie mogę skorzystać z pomocy lekarskiej po godzinach pracy przychodni, w której jestem zadeklarowany?

Pacjenci mają zabezpieczoną opiekę z zakresu nocnej i świątecznej ambulatoryjnej i wyjazdowej opieki lekarskiej i pielęgniarskiej u konkretnych świadczeniodawców, w zależności od przynależności do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Oznacza to, iż w nocy oraz w dni ustawowo wolne od pracy pacjent korzysta z usług pełniącej dyżur przychodni wskazanej przez lekarza rodzinnego. Stosowna informacja powinna znajdować się w każdej przychodni, w miejscu widocznym nawet po zamknięciu placówki.

Piszą o Zdrowiu – Przegląd prasy

zredagowała
Magdalena Tenczyńska

„Gazeta Wyborcza” Pielęgniarki wyjechały. 13.06.2006 r.

Już dziś w polskich szpitalach brakuje pielęgniarek, a za cztery lata - według rządowych prognoz - ten niedobór przekroczy 61 tysięcy! - alarmuje „Gazeta Wyborcza”.

Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej w Prokocimiu. Szefowa, dr hab. Walentyna Balwierz, jest załamana: - Na oddziale mamy 32 łóżka i tyle dzieci możemy przyjąć. Żeby o nie zadbać, na dyżurze powinno być 15 pielęgniarek - a jest tylko osiem. Wkrótce część z nich pójdzie na urlopy. Nie wiem, co zrobimy, bo nowotwory nie idą na urlop i codziennie trafia do nas kolejne dziecko z rozpoznaną chorobą, które musimy zacząć leczyć. Jakby tego było mało, tylko w tym miesiącu kolejne dwie panie wyjeżdżają do Anglii.

Choć z Prokocimia statystycznie ubyłoby tylko 10 proc. pielęgniarek, to - niestety - tych najlepiej wykształconych, których nie da się szybko zastąpić innymi.

- W naszym województwie w 2005 r. odeszło z pracy 1850 pielęgniarek, a przyszło tylko 400. Grozi nam zapaść

systemowa - twierdzi Tadeusz Wadas, przewodniczący Małopolskiej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych. - Tygodniowo zgłasza się do mnie około 20 kobiet po potwierdzenie kwalifikacji zawodowych potrzebne do wyjazdu do pracy w UE - dodaje.

Według rządowych prognoz w 2010 r. w systemie ochrony zdrowia niedobór pielęgniarek i położnych wyniesie około 61 tys. 500 osób. Przy czym są to dalekie szacunki, bo rzeczywista skala migracji nie jest znana.

Gazeta Prawna – Lekarze też chcą jechać. 16.06.2006 r.

Młodzi lekarze nie chcą pracować w polskich szpitalach i masowo wyjeżdżają za granicę. Średni wiek lekarza w Polsce wynosi 40-45 lat. Dyrektorzy szpitali ostrzegają, że za kilkanaście lat zabraknie dobrych specjalistów.

Dyrektorzy placówek medycznych z niepokojem myślą o przyszłości, bo może zabraknąć kadry medycznej.

Problem ten występuje już w 57 krajach świata. W Polsce brak wymiany pokoleniowej wśród lekarzy szczególnie odczuwają

powiatowe szpitale, które nie mają takich możliwości kształcenia nowych specjalistów, jak np. szpitale wojewódzkie i kliniczne. W szpitalu powiatowym w Goleniowie (woj. zachodniopomorskie) pracuje tylko jeden stażysta. Jak powiedział Dariusz Guziak, dyrektor goleniowskiej placówki, jest to podyktowane przede wszystkim możliwościami finansowymi szpitala. - W zakładzie jeszcze nie brakuje specjalistów, ale - jak podkreśla dyrektor - nie ma w nim wymiany pokoleniowej wśród pracowników i obawiam się, że za kilka lub kilkanaście lat znacznie brakować nowych specjalistów.

Młodzi lekarze mają duże kłopoty związane ze zrobieniem specjalizacji. Część z nich szkoli się na tzw. etatach rezydentów opłacanych z budżetu państwa. Jednak na taką możliwość zdobycia specjalizacji może rocznie liczyć około 1,5 tys. osób. Część młodych lekarzy jest gotowa nawet zrezygnować z wynagrodzenia, ale chce mieć możliwość uczenia się. Inni decydują się na wyjazd za granicę - tam pracują i jednocześnie robią specjalizację. Coraz częściej podejmują decyzję o pozostaniu za granicą.

Unijne ABC

Opracowała mgr Jadwiga Goździejewska
na podstawie materiałów informacyjnych
Ministerstwa Zdrowia i NFZ

Podstawowe zasady korzystania z opieki zdrowotnej przez ubezpieczonych w Narodowym Funduszu Zdrowia, przebywających lub mieszkających w innych państwach członkowskich Unii Europejskiej.

Zasady udzielania świadczeń zdrowotnych osobom prze-mieszczającym się na terytorium Unii Europejskiej regulują przepisy o koordynacji z zakresu zabezpieczenia społecznego. Na podstawie tych przepisów, osoba uprawniona do świadczeń opieki zdrowotnej, to osoba ubezpieczona w instytucji właściwej (w Polsce są to oddziały NFZ), która posiada prawo do świadczeń z ubezpieczenia zdrowotnego na podstawie ustawodawstwa kraju pobytu. Inaczej mówiąc, ubezpieczony w NFZ ma prawo do korzystania z opieki medycznej w państwie pobytu, w placówkach służby

zdrowia, które funkcjonują w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia. Świadczenia zdrowotne osobom uprawnionym udzielane są w przypadku choroby, ciąży, a także choroby wywołanej wypadkiem przy pracy lub choroby zawodowej. Planowany czas pobytu na terytorium innego kraju członkowskiego może być różny, w zależności od celu pobytu. Pobyt czasowy oznacza wyjazd w celu turystycznym, krótką podróż służbową, delegację służbową, podjęcie nauki w szkole, studiów, poszukiwanie pracy. Pobyt stały zaś, oznacza przeniesienie stałego miejsca zamieszkania do innego państwa członkowskiego i korzystanie

określony przez NFZ.

Kartę otrzymują osoby przebywające czasowo w kraju Wspólnoty. Są to: studenci, uczniowie, turyści, pracownicy sezonowi.

"Zanim wyjedziemy do kraju UE, powinniśmy zadbać o zaopatrzenie się w stosowne dokumenty uprawniające do opieki zdrowotnej."

Zgodnie z przepisami wspólnotowymi w dziedzinie koordynacji systemów ochrony zdrowia w poszczególnych państwach członkowskich UE i Europejskiego Obszaru Gospodarczego, karta może zostać wydana tylko tym osobom, które mają prawo do świadczeń opieki zdrowotnej zgodnie z ustawodawstwem jednego z tych państw. Ważność dokumentu wygasa zawsze z chwilą utraty tego uprawnienia. W praktyce oznacza to, że obywatel Polski ma prawo do EKUZ najpóźniej miesiąc po utracie pracy. Prawo do świadczeń opieki zdrowotnej wygasa bowiem po upływie 30 dni od momentu utraty zatrudnienia.

Członkowie rodziny otrzymują oddzielne karty. Dokument ten uzyskuje się bezpłatnie, po uprzednim złożeniu wniosku do NFZ (osobiście, faksem lub drogą pocztową). Na podstawie EKUZ przysługują świadczenia w zakresie niezbędnym z medycznego punktu widzenia dla kontynuowania pobytu.

O rodzaju świadczeń decyduje lekarz, który udziela pomocy, w przypadkach nagłych, konieczności przeprowadzenia rutynowych badań, lub leczenia stanów przewlekłych.

W przypadku stałego zamieszkiwania w innym państwie, a ubezpieczeniu w NFZ, dokumentami potwierdzającymi prawo do świadczeń zdrowotnych w kraju pobytu są formularze serii E, które uzyskuje się w NFZ. Podlegają one zarejestrowaniu w odpowiedniej instytucji ubezpieczeniowej w miejscu zamieszkania (stałego pobytu). Na podstawie tych formularzy ubezpieczony ma prawo do korzystania z opieki zdrowotnej w pełnym zakresie tj. ze wszystkich świadczeń zdrowotnych przysługujących ubezpieczonemu.

Obowiązujące obecnie formularze:

E 106 – wydawane osobom zatrudnionym i mieszkającym w państwie innym niż państwo, w którym osoba jest ubezpieczona oraz członkom ich rodzin, a także członkom rodzin osób bezrobotnych, mieszkających w państwie innym niż bezrobotny. Na podstawie tego formularza przysługuje pełny zakres świadczeń w państwie zatrudnienia i zamieszkania.

E 109 - dotyczy członków rodziny osoby zatrudnionej, zamieszkałej w państwie członkowskim innym niż państwo zamieszkania osoby uprawnionej,

E 120 - wydawany jest osobie ubiegającej się o przyznanie renty lub emerytury i członkom ich rodzin w celu zapewnienia jej opieki zdrowotnej w państwie zamieszkania innym niż państwo, które rozpatruje wnioski o przyznanie świadczenia emerytalno-rentowego.

E 121 – to zaświadczenie o uprawnieniu do świadczeń zdrowotnych emeryta/rencisty, który świadczenia otrzymuje z państwa unijnego, a mieszka w innym państwie. Odrębny formularz wydawany jest każdej osobie pozostającej na utrzymaniu emeryta/rencisty mieszkającej z nim w tym samym państwie.

E 123 – to dokument zaświadczaający o uprawnieniu do leczenia skutków choroby zawodowej lub następstw wypadku przy pracy. Uprawnienia do świadczeń zdrowotnych w ustalonym indywidualnym zakresie przysługują osobom, które będą legitymowały się formularzem

E 112, wydanym jest przez NFZ w przypadku wyjazdu do innego kraju Unii na planowane leczenie specjalistyczne.

Formularz ten potwierdza zobowiązanie NFZ do pokrycia kosztów leczenia za granicą. Nie wymaga rejestracji instytucji ubezpieczeniowej w kraju pobytu.

W większości państw Unii, znaczna część kosztów leczenia jest odpłatna. W przypadku poniesienia kosztów leczenia w innym kraju, możemy starać się o ich całkowity lub częściowy zwrot. Podobne reguły odnoszą się do leków uzyskiwanych w ramach ubezpieczenia. Zatem przed wyjazdem do innego kraju członkowskiego, warto zapoznać się z zasadami finansowania opieki zdrowotnej obowiązującymi w tym państwie.

Szczegółowych informacji w tym zakresie zasięgnąć można w Oddziale NFZ przy ul. Chałubińskiego 8, pod nr telefonu: (022) 582 84 30.

nie z opieki zdrowotnej na koszt NFZ.

Podstawową zasadą obowiązującą w tym zakresie, jest zasada równego traktowania wszystkich uprawnionych. Zatem, leczenie w innym państwie UE powinno odbywać się według tych samych reguł, które obowiązują osoby ubezpieczone w tym państwie. Z tego wynika, że w państwie, w którym przebywa ubezpieczony, korzysta nieodpłatnie tylko z tych świadczeń, które przysługują obywatelom ubezpieczonym tego państwa. Za pozostałe świadczenia należy zapłacić (te same zasady obowiązują również zgłoszonych do ubezpieczenia członków rodziny). Aby korzystać ze świadczeń zdrowotnych w kraju pobytu, przed wyjazdem, musimy zaopatrzyć się w odpowiedni dokument potwierdzający prawo do opieki zdrowotnej.

W przypadku czasowego pobytu, dokumentem ubezpieczenia jest imienna Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego wystawiona na czas

LABORATORIUM

– oferta badań wykonywanych w SZPZLO Praga-Południe

Nasza Pracownia Bakteriologiczna mieści się w przychodni przy ul. Ostrołęckiej 4.

W pracowni wykonujemy posiewy: moczu, kału, spermy, z kanału szyjki macicy, z worków spojówkowych, z uszu, nosa, nosogardzieli, płwociny, z jamy ustnej, z błon śluzowych, z rurki tracheotomijnej, pokarmu, ze zmian skórnych, ze skóry w kierunku nosicielstwa. Badania te, wykonywane są na podstawie skierowania (lekarzy, z SZPZLO Warszawa Praga Południe), lub na życzenie pacjenta, ale wówczas pacjent za badanie płaci.

Zapewniamy, że nasze ceny są konkurencyjne.

Pracownia nasza wykonuje także posiewy sporali dla gabinetów prywatnych i przychodni SZPZLO.

Badania przyjmowane są:

Posiew moczu – pon. wt. śr. czw. 7.45 – 9.00

Wymazy - pon. wt. śr. – 7.45 – 9.00 czw. 15.00 – 17.00

Posiewy z kanału szyjki macicy
pon wt. śr. 11.00 – 12.30 czw. 15.00 – 17.00

Posiewy sporali pon. wt. 7.45 – 14.00 śr. 7.45 – 14.00, czw. 7.45 – 12.00

Warto dodać, że nasza pracownia mikrobiologiczna bierze udział w corocznym Ogólnopolskim Sprawdzaniu Wiarygodności Badań i od kilku lat otrzymuje ocenę bardzo dobrą.

**Centralne Laboratorium
Analityczne SZPZLO
W-wa Praga Południe
ul. Gen. R. Abrahama 16**

Laboratorium naszej placówki jest nowoczesnym spełniającym wymagane standardy. Laboratorium Analitycznego. Pracownicy których zatrudniamy -

**Pracownia Hematologii
ul. Abrahama 16**



zarówno personel wyższy jak i średni - są wykwalifikowanymi i doświadczonymi w zawodzie fachowcami. Spełniamy wymogi w ramach wykonywanych usług: diagnostyki laboratoryjnej, zarówno pod względem lokalowym, jak i posiadanej aparatury medycznej. Jako wielkie usprawnienie pracy, w celu szybkiego obsłużenia pacjentów i wyeliminowania błędów przedlaboratoryjnych, zainstalowano komputerowy system rejestracji i archiwizacji danych MODULAB WIN.

Wykonujemy szereg badań zarówno w zakresie podstawowym jak i specjalistycznym:

1. Analityki ogólnej
2. Hematologii
3. Chemii Klinicznej
4. Koagulologii
5. Immunochemii.

Używana przez nasze laboratorium aparatura i metody diagnostyczne są nowoczesnymi metodami oznaczeń, zalecanymi i uznawanymi w środowisku medycznym, zgodnymi z międzynarodowymi standardami.

Wiarygodność wyników potwierdzona jest kontrolą międzylaboratoryjną (międzynarodowa kontrola RIQAS), których posiadamy aktualne certyfikaty. Wyniki badań laboratoryjnych są dostępne najczęściej tego samego dnia (w formie wydruku komputerowego). Punkty pobrań przyjmują pacjentów w dni powszednie w godz. 7.30 – 9.00. Każdy pacjent może wykonać, na życzenie, dodatkowe badania (oprócz zleconych przez lekarzy) w konkurencyjnych cenach.

**Pracownia
bakteriologiczna
ul. Ostrołęcka 4**



**Pracownia biochemii
ul. Abrahama 16**



mgr Małgorzata Krzemińska
Psycholog

Zapanuj nad stresem

Aby pokonać wroga, należy najpierw dobrze go poznać i zrozumieć jego działanie. Co to właściwie jest stres? To stan, w jakim znajduje się człowiek pod wpływem czynników/ warunków, które narażają go na niebezpieczeństwo.

Każdy z nas przeżywa stres inaczej i przeważnie nie można przewidzieć jego konsekwencji: czy określona sytuacja wytworzy strach motywujący czy destrukcyjny. Jak to działa? Wyobraźmy sobie sytuację, kiedy burmistrz ma wygłosić przemówienie i tuż przed wejściem na mównicę dowiaduje się, że na sali jest nie kilkanaście, ale tysiąc osób. Czy ta sytuacja sparaliżuje go, czy może doda skrzydeł i uczyni przemówienie porywającym?

By dostać skrzydeł w takiej sytuacji, trzeba poznać siebie: zaobserwować, w jakich sytuacjach stres pojawia się u nas, co go powoduje, umieć określić jego natężenie i wyciągnąć konstruktywne wnioski.

Sytuacje, w jakich zaczynamy



się stresować, bywają różne. Jednak każdy z nas stresuje się w pewnych powtarzających się okolicznościach. U jednych objawia się to zaburzeniami

jedzenia, u innych bezsennością, a w innych przypadkach wybuchami agresji. Gdy zauważymy, że stres ogarnia nas w jakiejś konkretnej sytuacji, mamy możliwość podjęcia walki. To jak w horrorze, w którym czarny charakter nie ujawnia się i działa z zaskoczenia. Jesteśmy podenerwowani, do końca nie wiemy, kiedy i gdzie wróg zaatakuje. Walka z niewidocznym przeciwnikiem jest ciężka, wymaga dużej cierpliwości, samozaparcia i sprytu. Tak samo jest ze stresem.



Zapisz się na treningi asertywności!

Adres: ul. Gruzińska 6
Telefon: 022 617 41 34

Metody walki ze stresem

Na początku musimy pogodzić się z jego istnieniem, ale jednocześnie należy mieć świadomość, że nigdy go nie pokonamy, a jedyne, co możemy zrobić, to nauczyć się go kontrolować.

Jak już wspomnieliśmy, stres może mieć charakter konstruktywny lub destrukcyjny. Pierwszy jest pożądany i ma działanie stymulujące. Wiele osób w sytuacjach stresujących potrafi znaleźć w sobie niewyobrażalne siły i dokonać rzeczy, które wydawały się nieosiągalne. Przykładów jest mnóstwo, a jednym z nich może być Adam Małysz, który w niesamowity sposób potrafił wykorzystać stres do odnoszenia ponadprzeciętnych sukcesów.

Destrukcyjny stres natomiast tylko nas ogranicza i wyrządza nam ogromne szkody.

Kiedy drżą i pocą Ci się dłonie, masz płytki oddech, serce bije jak szalone, a z żołądkiem coś jest nie w porządku, może to oznaczać, że właśnie jesteś zestresowany. Ale nie masz jeszcze powodów do obaw. To dopiero pierwsza, najłagodniejsza faza rozwoju stresu. Wiąże się ona z dyskomfortem, ale niestety jest nieunikniona i towarzyszy w mniejszym bądź w większym stopniu wszystkim nam przez całe życie.

Gorzej, jeśli pojawia się u Ciebie bezsenność (której towarzyszy uczucie nieustannego wyczerpania), łatwo wyprowadzić Cię z równowagi, zaczynasz mieć problemy z pamięcią i koncentracją, seks przestaje Cię interesować. Oznaczato, że wkroczyłeś w fazę drugą. Sytuacja staje się niepokojąca i wymaga od Ciebie podjęcia walki. Jakiej? Możesz zacząć stosować różne strategie relaksacyjne, wykorzystywać pozytywne myślenie, ćwiczenia fizyczne, muzykoterapię, aromaterapię, czy wiele innych działań kojących twoje nerwy. Możesz sięgnąć również po wspomagające terapie, np. leki homeopatyczne. Jeżeli jednak nie podejmiesz walki,

- Przede wszystkim postaraj się zachować dystans do życia. Nie warto przejmować się wszystkimi błahostkami i problemami. Zastanów się, czy naprawdę warto z powodu głupiego żartu koleżanki na szwank narażać swoje zdrowie.
- Codziennie wygospodaruj chwilę czasu tylko dla Ciebie, gdy będziesz mógł zrelaksować się, robiąc to, co lubisz. Twoje pięć minut zdystansuje Cię od codziennych problemów. Jakikolwiek hobby będzie wspaniałym sposobem na oderwanie się od rzeczywistości. Powinieneś też znaleźć czas dla rodziny i przyjaciół, wyjście do kina czy na przyjęcie.
- Szukaj pomocy u innych. Nie wstydź się mówić o swoich problemach i prosić o pomoc. Dobrze jest, jeżeli masz osobę, której możesz zaufać i opowiedzieć o tym, co Cię dręczy. Jeżeli nie masz kogoś takiego, zawsze możesz skorzystać z telefonu zaufania, poradni czy pomocy psychologa lub psychiatry. Wiele osób krępuje myśl o wizycie u psychologa/psychiatry, ale to naprawdę nic złego. Specjaliści są po to, aby pomóc Ci w trudnych chwilach, kiedy się pogubiłeś, masz dość i sobie nie radzisz. Wizyta u nich nie oznacza, że jest z tobą coś nie tak. Po prostu jesteś osobą dojrzałą i umiesz racjonalnie rozwiązywać swoje problemy.
- Bądź asertywny. Nie mów „tak” albo „może”, gdy jesteś czemuś przeciwny. Unikaj kontaktów z osobami traktującymi Cię niewłaściwie. Nie akceptuj tego, co może pogorszyć twój nastrój.
- Uśmiechaj się! Może brzmi to dziwnie, ale to naprawdę działa! Śmiejąc się, nawet sztucznie, podnosisz kąć ust i wysyłasz do mózgu sygnał, że jesteś zadowolony. Mózg łapie się na ten trik i zaczyna uważać, że naprawdę jesteś szczęśliwy, a nie tylko udajesz.
- Pamiętaj o głębokim oddychaniu. W stresie nasz oddech staje się płytki i przyspieszony. Kiedy nabierzesz kilka razy powietrze wypełniając całe płuca, od razu poczujesz się lepiej.
- Rób sobie przerwy. Należy Ci się chwila odpoczynku, małych wakacji i przyjemności.
- Słuchaj muzyki - ona bardzo poprawia nastrój. Gdy jest żywa, pobudza, a spokojna działa na nas kojąco. Słuchanie odpowiednio dobranej muzyki pomaga w koncentracji, wyrównuje tętno i reguluje oddech. Po przebudzeniu słuchaj „Czterech Pór Roku” Vivaldiego albo koncertu „Brandenburskiego” Bacha, które zmobilizują twój umysł do pracy. Gdy chcesz się zrelaksować, słuchaj spokojnej muzyki instrumentalnej, np. gitary, harfy, skrzypiec czy fletni Pana – takie dźwięki świetnie ukoją skołataną nerwy. Gdy chcesz się zrelaksować, nie słuchaj piosenek, ponieważ znajdujący się w nich tekst za bardzo Cię angażuje.
- Pamiętaj o odpowiednim odżywianiu.
- Myśl pozytywnie i uwierz w siebie.
- Sport i ruch, zwłaszcza ten na świeżym powietrzu jest świetną formą relaksu. Jednak zachowaj umiar. To ma być relaks, a nie katorga!
- W odprężeniu się mogą również pomóc Ci masaże, aromatyczne kąpiele, bary tlenowe, oraz jaskinie solne.
- Zastosuj ćwiczenia i techniki relaksacyjne. Najważniejsze w relaksacji jest, by nie przesadzić z intensywnością. Na początku techniki te mogą wydawać Ci się trudne, ale z czasem zaczniesz sprawnie je wykonywać.

etap ten może przeistoczyć się w trzecią fazę. Wtedy można nabawić się poważnych chorób: m.in. wrzodów, osłabienia kości, bezsenności, osłabienia odporności organizmu, stanów lękowych i

depresyjnych (próby samobójcze), bólów głowy i kręgosłupa, osłabienia pamięci, a nawet grożą nam atak serca, cukrzyca, nowotwory i inne. Twoja skóra staje się szara, źle odżywna,

mówiąc krótko brzydka. Zaczynają wypadać Ci włosy, bądź - jeśli masz szczęście - jedynie siwieją. Najlepszym rozwiązaniem w tej fazie jest niezwłoczny kontakt z lekarzem.

żeby mieć dobry sen...

- Postaraj się chodzić spać i wstawać o stałej porze, nawet jeśli jest weekend, święto czy wakacje. W ten sposób nie zaburzysz swojego cyklu biolo-gicznego.

- Zapewnij sobie jak najwyższy komfort sypiania: wygodne łóżko z twardym materacem, ciszę i spokój (jeżeli to trudne do wykonania, śpij w zatyczkach do uszu), zasłonięte okna, dobry przepływ powietrza w sypialni oraz aby nie było ani za zimno ani za ciepło.

- Przed zaśnięciem zrób sobie aromatyczną

kąpiel z olejkiem np. mandarynkowym (nie przesadź jednak z jej długością, ani zbyt gorącą wodą!), czytaj książkę lub posłuchaj spokojnej muzyki.

- Tuż przed snem wypij szklankę gorącego mleka albo herbatkę ziołową. Nie zażywaj żadnych tabletek nasennych (chyba, że lekarz zaleci inaczej), nie pij czarnej herbaty ani kawy i alkoholu.

- Gdy obudzisz się w nocy i nie możesz już zasnąć, spróbuj wstać i porobić coś, co nie wymaga wysiłku ani specjalnej koncentracji, po czym postaraj się ponownie usnąć. Jeżeli mężczy cię jakiś problem, spróbuj przestać o nim myśleć i skupić uwagę na czymś przyjemnym, może Ci w tym pomóc „wyobraźnia relaksacyjna” opisana wcześniej.

- Kiedy wybudzisz się w nocy, pod żadnym pozorem nie zapalaj papierosa ani nie pij kawy, herbaty czy alkoholu. Wszystko to działa pobudzająco i zamiast pomóc Ci w zaśnięciu, tylko przeszkodzi.

- Po przebudzeniu odśłoń okno, możesz je

Sen jest podstawą terapii



nawet otworzyć i wziąć parę głębokich wdechów. Zrób kilka ćwiczeń i zjedz porządne śniadanie.

- Jeżeli między godziną 14 a 16 dopadnie Cię senność, zamiast wypić kawę, zdrzemnij się. Pamiętaj jednak o tym, aby taka drzemka nie trwała dłużej niż 15 minut, w przeciwnym razie roześpisz się i będziesz chciał spać dłużej. Jeżeli w pracy nie możesz pozwolić sobie na drzemkę, zamknij chociaż na chwilę oczy i zrelaksuj się.



Techniki i ćwiczenia relaksacyjne

Technika „zakrywanie dłonią”¹
Zakryj oczy dłońmi tak, by miękkie części dłoni opierały się na policzkach. Utwórz z dłoni łuk, tak, aby nie dotykał oczu. Dzięki tej technice twoje oczy odpoczywają, odprężają się również inne mięśnie twarzy i karku. Powtarzaj to ćwiczenie jak najczęściej, ponieważ dzięki niemu unikniesz wyczerpania.

Technika „przyjemne myśli”²
Strategię tę stosuj, kiedy nie możesz zasnąć. Leżąc w łóżku, zacznij świadomie myśleć o czymś przyjemnym - o wakacjach, spacerze po plaży, itp. Postaraj się zastąpić negatywne myśli, pozytywnymi. W żadnym wypadku nie powtarzaj sobie „nie będę teraz myśleć o moich problemach”, bo jak na złość tylko o nich będziesz wtedy myśleć. Postaraj się skupić na czymś pozytywnym i niezwiązanym z nękającymi Cię kłopotami.

Technika relaksacyjna „Bensona”³
Znajdź ciche i spokojne miejsce, które nie będzie zbyt oświetlone. Zajmij najwygodniejszą dla siebie pozycję, a następnie zamknij oczy. Odpręż poszczególne grupy mięśni począwszy od mięśni twarzy, aż do palców stóp. Skup się na oddychaniu. Wdychaj powietrze głęboko nosem, a wydychaj ustami. Nie podnoś ramion w trakcie oddychania. W myślach powtarzaj sobie konkretną liczbę, np. „cztery”, każdorazowo wydychając

powietrze. Ćwiczenie to wykonuj przez 5–20 minut.

Technika „wyobraźnia relaksacyjna”⁴
Znajdź ciche i spokojne miejsce, które nie będzie zbyt oświetlone. Zajmij najwygodniejszą dla siebie pozycję, a następnie zamknij oczy i wyobraź sobie ulubione miejsce. Skoncentruj się na jego barwach, szczególnie na jednym kolorze. Skup się również na dźwiękach, lub ciszy. Wyobraź sobie, że dotykasz czegoś w tym miejscu. Na koniec skoncentruj się na zapachach. Gdy poczujesz, że ćwiczenie dobiegło końca, otwórz oczy.



Ćwiczenia relaksacyjne odprężają i sprawiają przyjemność

Ćwiczenie „góra”⁵
Usiądź wygodnie po turecku, przez cały czas miej wyprostowany kręgosłup. Na wysokości mostka złoż ręce jak do modlitwy, dociskając je do siebie. Powoli wyciągnij ręce jak najwyżej nad głowę. Zostań w tej pozycji przez 5-30 sekund, po czym

opuść je do pozycji wyjściowej. Pamiętaj o normalnym oddychaniu i wyprostowanym kręgosłupie.

Ćwiczenie „świeca”⁶
Połóż się na plecach na podłodze tak, aby twoje nogi były wyciągnięte, a ręce leżały wzdłuż ciała, z dłońmi opartymi na podłożu. Napnij mięśnie brzucha i nóg i podnieś wyprostowane nogi do pionu. Następnie unieś również pośladki i dolną część pleców. Dłońmi podeprzyj okolice nerek. Wyprostuj nogi tak, aby z podniesionymi pośladkami i uniesionymi plecami tworzyły jedną płaszczyznę. Wyprostuj również palce stóp, tak jakbyś chciał nimi dotknąć nieba. Zostań w tej pozycji ok. 1 minuty, potem wydłużaj ten czas do 3 minut.

Sen jest niezmiernie ważny dla człowieka. Nie bez powodu przesypiamy prawie 1/3 naszego życia. Każdy z nas potrzebuje różnej dawki snu. Według zaleceń lekarzy, najwłaściwsza ilość, to 8,5 godziny na dobę. Jeżeli śpisz krócej, nie wysypiasz się, czujesz się przemęczony, a twoje reakcje nie są tak sprawne. Natomiast śpiąc zbyt długo, czujesz się ociężały, zmęczony i przez cały dzień towarzyszy Ci uciążliwy ból głowy. Najważniejsza jest jednak nie ilość snu, ale jego jakość i intensywność. Jeżeli chcesz naprawdę się wyspać i zregenerować swój organizm, przestrzegaj opisanych zasad.

1,2 Vera F. Birkenbihl „Vademecum psychologii społecznej” Wyd. Astrom 2000r.

3,4 C. L. Cooper, S. Palmer „Pokonać stres” Wyd. Petit 2000r. j.w.

5,6 K. Zebroff „Joga dla każdego” Wyd. O.W. „ABA” 2000r.

Rozmowa z lekarzem pediatrą Tadeuszem Lubarskim

Krzywica

Nasze dzieci są dobrze odżywiane, wyglądają dorodnie i zdrowo, a jednak lekarze nadal często stwierdzają u nich krzywicę. Rodzice zbyt późno dostrzegają u swoich dzieci jej objawy, i zbyt długo zwlekają z wizytą u lekarza. By przybliżyć Państwu tę groźną chorobę, rozmawiamy z pediatrą Tadeuszem Lubarskim.

Panie doktorze, wiemy, że krzywica najczęściej objawia się w okresie noworodkowym i niemowlęcym. Jakie są jej pierwsze objawy?

Najczęściej zaczyna się od nadmiernej potliwości całego ciała, a zwłaszcza okolic potylicy. Mocz dziecka nabiera nieprzyjemnego, amoniakalnego zapachu.

Spokojne dotychczas niemowlę staje się też nadmiernie pobudzone i kapryśne.

Dziecko nagle zaczyna dłużej spać w ciągu dnia, w nocy natomiast „nie daje się” uśpić, jest ożywione, skłonne do zabawy. Jest to tzw. odwrócenie reguły snu u niemowlęcia, co też może być objawem choroby krzywicznej. Wkrótce też można zauważyć pierwsze zmiany w układzie kostnym, mianowicie dziecku nie zarasta ciemiączko, główka okolicy potylicy staje się miękka i spłaszczona. U niektórych dzieci można też zaobserwować, ułożyszwy je w pozycji leżącej, tzw. różaniec krzywicy. Dolne odcinki łuków żebrowych zapadają się, tworząc jakby bruzdę. Opóźnienie w wyrzynaniu się ząbków również może świadczyć o krzywicy.

Krzywica nieodłącznie towarzy-

szyla kiedyś biedzie, ale dziś dzieci są na ogół dobrze odżywiane, ponadto każde dziecko otrzymuje profilaktycznie już od trzeciego tygodnia dawki fizjologiczne witaminy D3, która przecież „zwalcza” krzywicę?

Dobre odżywianie nie znaczy racjonalne. Poza tym, to nie jest



takie pewne, że każda matka podaje dziecku systematycznie tę dawkę fizjologiczną. Należy podkreślić też, że nie każdemu niemowlęciu ta dawka wystarcza.

Co sprawia, że nie wystarcza?

Krzywica powstaje wskutek zaburzeń we wchłanianiu fosforu i wapnia z przewodu pokarmowego, co uniemożliwia odkładanie się tych składników w rosnącym koście. Przyczyną tych zaburzeń jest brak witaminy D, która reguluje ten proces wchłaniania. A teraz, dlaczego dawka fizjologiczna nie wystarcza każdemu niemowlęciu? Przede wszystkim, organizm w różnym stopniu ma zdolność przyswajania witaminy D3. Noworodek powinien „przynieść ze sobą na świat” odpowiedni zapas witaminy D, który gromadzi w ostatnich paru miesiącach przed urodzeniem, czerpiąc ją z organizmu matki. Ten zapas powinien mu wystarczyć na pierwsze dwa-trzy miesiące życia. Jeśli matka źle się odżywia, prowadzi niehigieniczny tryb życia, nie zażywa przepisanych przez lekarza witamin, np. A i D – organizm noworodka jest wyposażony w zbyt mały zapas witaminy D i jest podatny na krzywicę. Dzieci karmione sztucznie również są mniej odporne na wszelkie infekcje. Na krzywicę także.

Tak więc, przez przynajmniej pierwsze trzy miesiące, matka

powinna starać się karmić dziecko piersią, a jeśli może, to i dłużej. Należy także nadmienić, że słońce i powietrze to nasi sojusznicy w walce z krzywicą. Witamina D wytwarza się w organizmie pod wpływem promieni słonecznych, a zatem niemowlę powinno jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Rozwojowi krzywicy sprzyja wilgoć w mieszkaniu, zagrzybenie, zaduch, palenie papierosów w pokoju, w którym przebywa dziecko. Trzeba zawsze pamiętać o tym, że podawanie dziecku witaminy D jest jedynie uzupełnieniem, środkiem wspomagającym. Trzeba przede wszystkim organizmowi dziecka umożliwić jej wytwarzanie.

W przypadku zagrożenia dziecka krzywicą dawki witaminy zwiększa się i to znacznie, prawda?

Tak, ale może to zrobić tylko lekarz, po dokładnym zbadaniu dziecka. Samowolnie nie wolno ani obniżać, ani zwiększać dawek witaminy D. Zaniżona dawka nie skutkuje, podwyższona może dziecku bardzo zaszkodzić i wywołać nawet ciężkie zatrucie. W niektórych przypadkach silnego zagrożenia krzywicą lekarz stosuje tzw. dawkę uderzeniową, ale wówczas się łączy witaminę D z preparatami wapnia, które skrupulatnie należy dziecku podawać. „Na własne wyczucie” - dawkować tej witaminy nie można.

Zdarza się też, panie doktorze, że dziecko wyrasta zdrowo z okresu niemowlęcego i nagle potem - lekarz stwierdza krzywicę. Jakie produkty zawierają witaminę D, aby matki mogły zapewnić maluchom jej „dowóz” drogą naturalną?

Spore ilości witaminy D zawierają oleje roślinne, żółtka jaj, ryby, nabiał, a więc mleko, sery, masło i o tym trzeba pamiętać, oczywiście bez przesady, bo dziecko

„utuczone” nie jest dzieckiem zdrowym. Powietrze i słońce nie tuczy, a sprzyja wytwarzaniu witaminy D przez organizm. Należy pamiętać o jednym i o drugim. Uważam zresztą, że spora część dzieci powyżej 1 roku życia, a także i starsze, właśnie w bezsłonecznych porach roku powinny również przyjmować dawki uzupełniające witaminy D3, oczywiście w porozumieniu z lekarzem, bo – jak już mówiłem - organizm w różnym stopniu przyswaja tę witaminę i bywa, że nawet przy racjonalnym odżywianiu potrzebne są i starszym dzieciom dawki „uzupełniające”.

Wspomniał Pan o wieku dojrzewania, wieku szczególnie intensywnego wzrostu, jako o okresie szczególnie zagrożonym krzywicą...

...Tak! Właśnie wówczas u dzieci następują zmiany w obrębie kości długich rąk i nóg, tzw. „bransoletki krzywice” nad kostkami i na przegubach, skrzywienia kości długich nóg „w pałąk” lub w tzw. „iksy”, a także skrzywienia kręgosłupa.

Czy krzywica powoduje tylko zmiany kostne?

Krzywica jest ciężką chorobą całego organizmu i w stanie zaawansowanym jest niełatwa do leczenia. Powoduje ona również zmiany w wątrobie, szpiku kostnym, płucach. W następstwie przynosi skłonność do anemii, zmniejszenie odporności. Dzieci krzywicze częściej więc zapadają na choroby zakaźne i ciężiej je przechodzą. Częściej też chorują na stany zapalne dróg oddechowych.

Powiedział Pan, że krzywica jest chorobą niełatwą do leczenia. Jakich więc szukać specjalistów w przypadkach zaawansowanej choroby?

Często do leczenia jednego przypadku muszą się zaangażować



różni specjaliści, np. internista, chirurg, ortopeda. Choroby organów wewnętrznych wywołane krzywicą wymagają często porady nie tylko internisty, ale i lekarzy węższych specjalizacji, np. kardiologa. Skrzywienie kości długich lub skrzywienia kręgosłupa wymagają nie tylko długiego leczenia u ortopedy, ale nieraz i zabiegu chirurgicznego. Krzywica, mimo najlepszej opieki lekarskiej, pozostawia niejednokrotnie ślady na całe życie, po prostu - kalectwo. Pociechą jest jednak fakt, że wczesne objawy krzywicy, prawidłowo leczone, ustępują bez śladu, z tym, że takie dziecko powinno pozostawać pod stałą opieką lekarską.

Podsumowując naszą rozmowę, Panie doktorze... proszę powiedzieć, co robić, by nie dopuścić do krzywicy?

Nie dopuszczać to znaczy dbać o dziecko nie tylko od początku jego życia, ale także w okresie ciąży. Dziecko już wtedy odżywia się, czerpie z organizmu matki nie tylko pokarm „na dziś”, ale także robi zapasy „na jutro”. Każda przyszła mama powinna być bezwzględnie pod opieką lekarza i stosować się do jego wskazówek w zakresie odżywiania, trybu życia, zażywania odpowiednich witamin i leków.

40 lat minęło...

Dom Pomocy Społecznej im. „Matysiaków” przy ulicy Arabskiej 3 obchodzi urodziny! „Stuknęło” mu 40 lat! Chcemy przybliżyć nieco Państwu te miejsce, gdyż jeszcze niedawno DPS im. „Matysiaków” był w naszych strukturach. Reformy spowodowały, że Dom już od ponad 10 lat jest samodzielną placówką, ...ale nasz sentyment pozostał.



Oddanie do użytku nowoczesnej windy także było uroczyste

Magdalena Tenczyńska

Pierwsze moje skojarzenie - gdy przyszło mi pisać o DPS przy ulicy Arabskiej - to „skąd taka nazwa? Czemu Matysiakowie?” – zastanawiałam się. Na odpowiedź nie musiałam długo czekać. Wystarczyło przejść się korytarzem u „Matysiaków” – na ścianach wiszą zdjęcia wszystkich bohaterów, popularnej przed laty, sagi „Matysiakowie”, która od 1956 roku gości na antenie Polskiego Radia.

- Dom powstał w dziesiątą rocznicę nadawania „Matysiaków” w Polskim Radiu – mówi Andrzej Wyrożemski, dyrektor DPS im. Matysiaków. - Z okolicznościami powstania tej placówki wiąże się dość ciekawa sprawa – dodaje.

I rzeczywiście. W latach 60. w każdym domu znało się audycję o „Rodzinie z Dobrej” – Matysiaków znali wszyscy. Z niecierpliwością oczekiwano na każdy kolejny odcinek, a słuchacze żywo reago-wali na wszystko, co z tą audycją związane. Do redakcji Polskiego Radia napływały tysiące listów z całej Polski. Zaczęło się wtedy głośniej mówić o trwałym

upamiętnieniu „Matysiaków”. Największe uznanie zdobył projekt księdza Franciszka Olejniczaka z Gostynia – zbudowania Domu Spokojnej Starości.

Kim był ksiądz Olejniczak? W Wielkopolsce, skąd się wywodził, znane do dziś jest dobre serce księdza, i przede wszystkim jego niesamowity gest.

W 1964 roku starszy, schorowany już ksiądz, był wielbicielem słuchowiska „Matysiakowie”. I dlatego zaproponował, by uczcić tę audycję w wyjątkowy sposób. Z dobrowolnych składek słuchaczy powstał dom dla osób starszych. Sam ksiądz, oczywiście, przekazał swoją ofiarę na ten cel. I tak w 1964 roku odbyła się uroczystość położenia kamienia węgielnego, a w 1966 pierwszy mieszkańcy zamieszkali w Domu. Niestety ksiądz Franciszek nie doczekał tej chwili – zmarł w 1965 r. Ale nie mógł chyba przypuszczać, że jego dzieło przetrwa aż tyle lat. A to jeszcze nie koniec.

Sama placówka wygląda imponująco. Ponad hektar terenu, zielono, czyściutko. Pawilony, łączniki, kaplica, mnóstwo pokoi – można się zgubić. Dom ma ponad 6 tys. m². Jest tu bardzo przytulnie. Wszystkie pokoje mają łazienkę i



U „Matysiaków” jest zielono, cicho i przyjemnie

balkonik. W zeszłym roku placówka oddała do użytku nowoczesną windę dla mieszkańców, która okazała się nieoceniona w miejscu, gdzie mieszkają starsze, często schorowane osoby. W najbliższym czasie u „Matysiaków” szykują się kolejne inwestycje – głównie remonty. To spowoduje, że mieszkać się tam będzie jeszcze przyjemniej.

– Obecnie mamy kilka wolnych miejsc, więc chętnych do zamieszkania u „Matysiaków” serdecznie zapraszam – deklaruje dyrektor Wyrożemski.

I nadszedł dzień uroczystego uczczenia 40-lecia DPS. Były wystąpienia, mnóstwo wspaniałych gości – łącznie z prawdziwą rodziną „Matysiaków” i przedstawicielami Urzędu Dzielnicy oraz Miasta. Zespół „Promyk”, który od lat działa na terenie DPS umilił czas gościom śpiewając popularne szlagiery. Nie mogło zabraknąć oczywiście „Czterdzieści lat minęło jak jeden dzień...”. Potem był grill i rozmowy przy muzyce oraz pysznym jedzeniu. A nam nie pozostaje nic innego jak życzyć „Matysiakom” kolejnych (co najmniej) 40 lat!



Andrzej Pawlicki „Okoń”

Nie te czasy

*Dziś nie czasy są dla Janka
wiatrak zboża już nie miele.
Wisła węższa jest w tym miejscu
nowi w dworze właściciele.*

*A skąd wzięłby włos na struny
konie we wsi mechaniczne.
Z laniem tak – te mógłby dostać
lecz z muzyką brak tu stycznej.*

*Nie poradził by więc dzisiaj
dworku przecież Rambo strzeże.
W środku kino jest domowe
brak też skrzypiec w nowej sferze.*

One potrafią mówić.

*Mówią że zdjęcia milczą
uśmiechać się tylko potrafią
W moim albumie inaczej
rzecz ma się z fotografią.*

*Mama wciąż ze mną rozmawia
ojca mniej jakby słyszę.
Łza tylko obok spadając
niekiedy przerywa ciszę.*

*Biorę chusteczkę w grochy
przewracam następną kartę
i jakaś złość we mnie wzbiera
Czy TO w ogóle coś warte?*

*Przychodzi z wolna refleksja
choć patrzę na puste ściany
To wszyscy tu wciąż są ze mną
przecież się nadal kochamy.*



Zgrana paka

*Kleć i ciągle mam nadzieję
że ktoś przynajmniej się pośmiej .
Znaczy zabawi, rozweseli
z innym radością swą podzieli.*

*Składam z literek więc wyrazy
z nimi jest myślę mi do twarzy.
Z wyrazów tworzę dalej zdania
- nieraz pisownia mi się kłania.*

*Ja robię do niej wtedy oko
machając ręką szepczę – spoko!
To tylko tak – niechący, żartem
mówię i biorę nową kartkę.*

*Literki śmieją się chichocą
mimo że jest tuż przed północą.
Błędy są nadal rozdrażnione
choć ich nie ma już na stronie...*

*Po jakimś czasie one także
śmieją się z tego no bo jakże.
Wiedzą że razem z tym „Cuda-
kiem”
tworzą naprawdę zgraną pakę...*

Owoce drobne -

bogactwo lata, źródło zdrowia i smaku

Jedzenie owoców to prosty i chyba najprzyjemniejszy sposób na dostarczenie składników odżywczych. Zwłaszcza, że po zimie i wiośnie nasz organizm jest już wyczerpany.

mgr Bożena Pawłowska

Owocowym bogactwem lata są: truskawki, jagody, maliny, poziomki, czereśnie i wiśnie, agrest, a u schyłku lata jeżyny. Świeże owoce to smaczna przegryzka, którą można spożywać na surowo. Owoców „używamy” w kuchni jako: zupy owocowe, dodatek do deserów, lodów, koktajli, także jako podstawowy składnik konfitur, dżemów, kompotów.

Owoce letnie to niepodważalne bogactwo aromatu i smaku. Zawierają wiele cennych składników odżywczych. Dostarczają przyswajalnych naturalnych cukrów, witamin z grupy A, C, K, B, PP, soli mineralnych, kwasów organicznych oraz błonnika, który pozwala utrzymać prawidłową pracę układu pokarmowego.

Zawarte w owocach przeciwutleniacze chronią organizm przed chorobami nowotworowymi. Truskawki i inne owoce posiadające drobne pestki są ubogie w kalorie, ale bogate w witaminę C (np.: 100 gramów truskawek dostarcza 27 kcal i 77 mg witaminy C, 100 gramów czarnych jagód dostarcza 30 kcal i 17 mg witaminy C, 100 gramów malin dostarcza 25 kcal i 32 mg witaminy C).

Truskawki są zwiastunem zbliżającego się lata, a pojawienie się owoców jagodowych to znak, że wiosna zbliża się ku końcowi.

Truskawki – to jedne z najsmaczniejszych owoców

sezonowych. Owoce te poza witaminami zawierają potas, wapń i magnez o działaniu odkwaszającym.

Mają dużo rozpuszczalnego błonnika (pektyn) pomocnego w wydalaniu cholesterolu. Zawarta w nich pektyna oraz silne właściwości przeciwutleniające, sprawiają, że truskawki zalecane są osobom ze schorzeniami serca i układu krążenia. Truskawki posiadają działanie zasadowotwórcze i moczopędne. Mają błyszczące, czerwone owoce z małymi nasionkami na powierzchni. Pestki truskawek mogą wywoływać podrażnienie błony śluzowej jelita, dlatego nie są polecane osobom z dolegliwościami jelitowymi. U niektórych osób truskawki mogą wywoływać reakcje alergiczne. Powodem alergii są nieznane alergenów występujące w owocach. Wysypka jest wynikiem nadprodukcji w organizmie histaminy. Truskawki zawierają salicylany, dlatego nie powinny ich jeść osoby uczulone na aspirynę.

Owoce te mogą być spożywane w postaci świeżej lub jako mrożonki, koktajle, musy, dżemy, galaretki, jako dodatek do wypieków.

Czarne jagody – zwane także borówkami lub czernicami. W lasach można zbierać je do końca sierpnia. Zawierają beta - karoten, który pozwala utrzymać dobry wzrok, wzmacnia naczynia włosowate, ułatwia dopływ utlenowanej krwi do oczu, co zapobiega zwyrodnieniu siatkówki. W czarnych jagodach zawarte są przeciwbakteryjne

antocjanozydy, które wpływają tonizująco na naczynia krwionośne - dzięki czemu są wykorzystywane w leczeniu żylaków. Owoce te zawierają także śluz roślinny, który wyścielając drogi moczowe działa jak osłona przeciwbakteryjna w zapaleniu pęcherza moczowego. Mają też działanie przeciwbiegunkowe. Najlepsze są do spożycia na surowo, a także jako dodatek do ciast, kisielu i innych deserów.

Maliny i jeżyny - są to małe pestkowe owoce dojrzewające u progu lata, jak również u jego schyłku. Mogą być zjadane świeże, surowe lub dodawane do wypieków, sporządza się z nich musy i syropy. Sok z malin może być używany pomocniczo w leczeniu przeziębień. Skutecznie obniżają gorączkę powodując obfite wydzielanie potu przez pobudzenie gruczołów potowych.

Maliny zawierają błonnik i pektyny oraz niewielkie ilości potasu, żelaza i magnezu, kwasy organiczne, witaminy z grupy B i C. Liście maliny zawierają substancję o nazwie fragaryna, która wzmacnia mięśnie macicy, przez co powoduje jej rozkurcz. Dlatego napar z malin nie jest zalecany kobietom przed 34 tygodniem ciąży. Może spowodować poronienie lub przedwczesny poród. Jeżyny to jedne z najstarszych



Zalecenia żywieniowe

- Umyte owoce najlepiej zjadać na surowo, wówczas zachowują najwięcej witamin.
- Soki owocowe zachowują zbliżone wartości odżywcze jak świeże owoce. Soki są najbardziej wartościowe, gdy przygotowuje się je ze świeżych owoców.

Zaleca się jedzenie warzyw i owoców 4 - 5 razy dziennie. Dzięki temu

przez cały dzień organizm otrzymuje naturalne witaminy i sole mineralne.

- Mrożone owoce mają podobną wartość odżywczą jak świeże owoce. Do mrożenia przeznaczamy tylko owoce zdrowe, jednakowo dojrzałe, jędrne, nieuszkodzone. Do jednorazowego spożycia należy zamrażać małe porcje owoców. Przechowywać mrożonki w szczelnie zamkniętych opakowaniach. W przeciwnym razie ulegną wysuszeniu i stracą część

składników odżywczych.

- Owoce jagodowe są nietrwałe i łatwo gniją, pleśnieją. Dlatego dokonując ich zakupu należy dokładnie obejrzeć same owoce jak i ich opakowanie.
- Chcąc uniknąć strat witamin przy gotowaniu: nie należy przetrzymywać owoców w wodzie, szybko zagotować wrzucając je na wrzącą wodę, nie dopuszczać do wycieknięcia soku.

owoców świata. Wywierają dobroczynny wpływ na serce, krążenie i skórę. Stanowią bogate źródło witaminy E. Liście jeżyny zawierają taninę (garbnik - działający ściągająco i antyseptycznie). Napar z posiekanych liści tego owocu, znany jest jako płukanka stosowana przy zapaleniu dziąseł, a także przy bólu gardła. Poza wymienionymi składnikami owoce jeżyny zawierają potas, pektyny oraz błonnik.

Sok ze świeżych jeżyn wzmacnia organizm dostarczając mu węglowodanów - najłatwiej przyswajalne źródło energii. Ale owoce jeżyn zawierają salicylany - substancje, które mogą uczulać.

Porzeczki - mogą występować w odmianie czerwonej i czarnej oraz mniej znanej, białej. Czarna porzeczka to bogate źródło witaminy C. W porcji 100 gramów owoców zawiera się ok. 200 mg witaminy C tj. cztery raz więcej niż 100 gramowa porcja pomarańczy. Czarne porzeczki zawierają luteinę - substancję wykazującą działanie przeciwnowotworowe.

W ciemnofioletowej skórcie czarnych porzeczek zawarte są pigmenty zwane antocjanami - mają działanie bakteriobójcze i przeciwzapalne. Dlatego porzeczki wzmacniają system odpornościowy chroniąc organizm przed przeziębieniem. Czarne porzeczki zawierają także potas wraz z witaminą C. Chronią zatem przed chorobami serca, układu krążenia i infekcjami. Porzeczki są przetwarzane na syropy i soki,

galaretki, dżemy. Mogą być również używane do wyrobu win.

Agrest - jest owocem smacznym i zdrowym, posiada miąższ o smaku słodkawo-łagodnym i kwaśną skórkę. Zmiążdżone owoce zawierające dużo pektyn o właściwościach żelujących, dlatego dodaje się je do kremów, deserów, galaretek. W całości owoce agrestu wykorzystywane są do przygotowania kompotów. Z powodu dużej zawartości kwasu owocowego podczas gotowania i przetwarzania agrest traci niewiele witaminy C. Porcja 100 g agrestu zawiera ¼ dawki dziennego zapotrzebowania (dla dorosłego człowieka) na witaminę C. Dzięki dużej zawartości kwasu jabłkowego może być on pomocniczo wykorzystywany w leczeniu infekcji układu moczowego.

Poziomki - w Polsce występują na nizinach i w górach. Zawierają

garbniki, sole mineralne, flawonoidy, witaminę C oraz niewielkie ilości olejków lotnych. Działają moczopędnie i ściągająco. Zaleca się stosowanie owoców poziomki pomocniczo w leczeniu miażdżycy, nadciśnienia, w leczeniu biegunek. Mogą wywoływać jednak uczulenie. Owoce te są znakomite do spożywania na surowo.

Czereśnie i wiśnie - stanowią znakomite źródło potasu, który stabilizuje pracę serca i utrzymuje prawidłowy stan skóry. Owoce te, ze względu na zawartą witaminę C, jako utleniacze, oczyszczają organizm z produktów przemiany materii, usuwają toksyny. Zawierają błonnik, dlatego poprawiają pracę jelit i zapobiegają zaparciom. Zjedzenie 225 g wiśni lub czereśni zmniejsza poziom kwasu moczowego we krwi. W kuchni są stosowane jako dodatek do ciast i deserów, likierów, dżemów.

pyszny przepis

Truskawki w czekoladzie

Składniki:

½ kg dojrzałych truskawek, 1 szklanka cukru pudru, 1 tabliczka gorzkiej czekolady, do smaku cukier waniliowy lub kilka kropli zapachu waniliowego, 3 łyżki mleka.

Sposób przygotowania:

Utrzeć na parze cukier, startą czekoladę, wanilię i mleko. Truskawki maczać w masie czekoladowej, układać na śniadaniowym papierze. Na 15 minut wstawić do lodówki, odczekać aby czekolada stężała.

Życzymy smacznego !



Międzyleski Szpital Specjalistyczny

Magdalena Tenczyńska

Smiało można stwierdzić - **Międzyleski Szpital Specjalistyczny** (dawniej Centralny Szpital Kolejowy) jest jednym z najlepszych na Mazowszu. Dlaczego? O tym właśnie w tym numerze „Gazety Pacjenta”.

Położony w malowniczej okolicy, otoczony lasami, w urokliwej warszawskiej dzielnicy Wawer (Międzylesie). Szpital już od ponad 45 lat wykorzystuje w najlepszy sposób nowe naukowe osiągnięcia, technologie i metody leczenia, aby ciągle podnosić standardy opieki i leczenia pacjentów.

Motto MSS brzmi: „Szpital naszym domem, pacjent naszą rodziną, leczymy nowoczesnie, bezpiecznie i z sercem”.

Do tej pory warszawiakom szpital kojarzył się jako kolejowy – to już jednak przeszłość. Od 2005 roku pełna nazwa placówki to **Międzyleski Szpital Specjalistyczny**.

- *CSK pozytywnie kojarzył się mieszkańcom Warszawy, ale raczej w przeszłości. Kiedyś był on niedostępny dla osób niezwiązanych z koleją. Teraz leczymy wszystkich pacjentów – jesteśmy placówką ogólnodostępną – mówi Jarosław Rosłon, dyrektor MSS.*

- *Zdobywamy wciąż nowych pacjentów, także tych z zagranicy. Nowa nazwa zdecydowanie bardziej oddaje profil naszej działalności i identyfikuje szpital na rynku warszawskim. Ale zmiana nazwy to tylko początek re-*

wydawane są pieniądze.

- *Przyznaję, nie wszystkim w szpitalu te zmiany podobały się, ale myślę, że teraz, gdy już widać efekty tych działań, niezadowolonych jest znacznie mniej. I co ważniejsze – jesteśmy efekty-*



Nowoczesny oddział intensywnej terapii

strukturyzacji, którą przeszedł szpital. Od 2002 roku wyraźnie poprawiła się jakość oferowanych usług placówki. Jak wspomina dyrekcja Szpitala, konieczna była restrukturyzacja – zmniejszenie zatrudnienia, wprowadzenie oszczędności poprzez baczniejsze przyglądanie się, na co

*wniejsi – wspomina dyrektor Rosłon. Bo jak się okazuje, mimo zmniejszenia zatrudnienia w szpitalu, liczba udzielanych świadczeń ciągle rośnie. I tak np. w 1998 r. w szpitalu było 8,5 tys. hospitalizacji, a w 2005 r. już 19 tys. Osiem lat temu udzielono w Międzylesiu ok. 20 tys. porad specjalistycznych, a w 2005 r. ok. 60 tys. I co więcej... efekty tej pracy są zauważalne. W 2004 r. szpitalowi przyznano **Mazowiecką Nagrodę Jakości** i to wcale nie w kategorii „ochrona zdrowia”. **Międzyleski Szpital Specjalistyczny** został laureatem tej nagrody w kategorii... dużych przedsiębiorstw.*

- *To dało nam satysfakcję i zapal do dalszej pracy – twierdzi Jarosław*

Przydatne informacje

Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie
Adres: 04-749 Warszawa, ul. Bursztynowa 2
Telefon: 022 47 35 333, Izba przyjęć: 022 47 35 555, Fax 0 22 817 67 39
Międzyleska Specjalistyczna Przychodnia Przyszpitalna:
Tel: 0 22 47 35 348, 0 22 47 35 257, 0 22 47 35 247
www.mssw.pl, e-mail: szpital@mssw.pl
Dojazd autobusami 125, 525, 147, 115 (do ulicy Kajki róg Żegańskiej)

Oddziały Szpitalne:

Oddział okulistyki
Oddział anestezjologii i intensywnej opieki medycznej
Oddział chirurgii ogólnej i naczyniowej
Oddział ginekologiczno-położniczy
Oddział laryngologii
Oddział kardiologii i chorób naczyń
Oddział neurologiczny

Oddział urologiczny
Oddział I wewnętrzny i nefrologii
Oddział II wewnętrzny i pulmonologii
Specjalistyczna przychodnia przyszpitalna
Zakład medycyny rodzinnej (poz)
I zakłady i pracownie diagnostyczne

Rosłon.

Nie trzeba było długo czekać na kolejne wyróżnia dla MSS. W tym roku szpital otrzymał certyfikat jakości ISO 9001: 2001. Certyfikatem tym objęta została cała placówka. To interesujące - gdyż inne szpitale, gdy już dostają ISO,

- 93 proc. chorych dobrze lub bardzo dobrze ocenia lekarzy, a 90 proc. - pielęgniarki.

Czego chcecie więcej?

- *Chcemy, by pacjenci nadal byli z Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego tak bardzo zadowoleni. Cieszę*

Kto może leczyć się w Międzyzlesiu?

Szpital przyjmuje pacjentów z całej Polski ubezpieczonych w Narodowym Funduszu Zdrowia, pacjentów pełnopłatnych oraz świadczy usługi medyczne na rzecz innych zakładów opieki zdrowotnej – publicznych i niepublicznych oraz zakładów pracy. Natomiast podstawowym, statutowym, celem działalności Szpitala jest „ochrona zdrowia ludności realizowana w formie udzielania świadczeń zdrowotnych wysoko-specjalistycznych, stacjonarnych i ambulatoryjnych oraz z zakresu promocji zdrowia”.

- *W naszym szpitalu pacjent jest najważniejszy, znajduje się w centrum wszystkich działań. Zależy nam, by każdy nasz pacjent czuł się bezpiecznie, dlatego za priorytet stawiamy sobie najwyższą jakość świadczeń i rodzinną atmosferę* – zapewnia dyrektor Rosłon. Personel medyczny Szpitala jest stale doszkalcany według standardów światowych. Aktywnie działa na arenie naukowo-szkoleniowej, biorąc udział w sympozjach, szkoleniach i konferencjach w kraju i zagranicą. Wielu lekarzy MSS jest autorami publikacji naukowych cenionych na całym świecie i niekwestionowanymi autorytetami w swych dziedzinach. Długoletnie doświadczenie kadry medycznej oraz stale rozwijana i modernizowana baza sprzętowa sprawiają, że **Międzyzleski Szpital Specjalistyczny** cieszy się uznaniem i renomą oraz mierzalnym sukcesem w świadczeniu usług medycznych na najwyższym poziomie. W myśl zasady „Szpital naszym domem, pacjent naszą rodziną, leczymy nowocześnie, bezpiecznie i



Nowoczesna aparatura w szpitalu

to z reguły na część oddziałów, a nie na całość. Jednak najważniejsze „nagrody” przyznają Szpitalowi pacjenci. Ostatnie badania satysfakcji zadowolenia pacjentów są imponujące.

Oto część wyników:

- Izba Przyjęć – 80 proc. pacjentów szpitala pozytywnie ocenia tę najtrudniejszą część szpitala, natomiast 94 proc. poleciłoby ją innym chorym.
- Prawie 100 proc. pacjentów oceniło placówkę jako czystą
- Wyżywienie w szpitalu. To bardzo drażliwa sprawa, pacjenci generalnie w Polsce bardzo narzekają na szpitalne jedzenie. A tu - 81 proc. z nich jest zadowolonych, a poleca szpital 96 proc.

się także, że efektem tych wszystkich procedur jakościowych są nagrody dla szpitala – podsumowuje dyrekcja MSS. A szpital nie spoczywa na laurach. Ciągłe się rozwija. Od niedawna można tu korzystać z Oddziału Intensywnej Terapii Medycznej na miarę XXI wieku; od kilku miesięcy pacjenci badani są supernowoczesnym tomografem komputerowym; kilka tygodni działa już w nowych pomieszczeniach świetnie wyposażony oddział kardiologii.

- *Do końca tego roku planujemy otworzyć kolejne oddziały, także w nowych pomieszczeniach. Niektóre już są remontowane, czekają na to kolejne. Planujemy też zwiększyć liczbę łóżek w szpitalu. Będzie ich aż 500* – wylicza Jarosław Rosłon.

*Zdrowie i siły odzyskasz
tylko w Krynicy- Zdroju*

**Sanatorium
Uzdrowiskowe**

Zgoda

Nasz adres:

Sanatorium Uzdrowiskowe "Zgoda"

ul. Piłsudskiego 42, 33-380 Krynica Zdrój

Rezerwacje tel. 010xx (18) 471 20 76, 471 63 73, 471 56 35

e-mail: s-zgoda@pro.onet.pl,

http://www.krynica.com.pl/zgoda/

Nr konta bankowego:

PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

14 dni
Nr turnusu terminy turnusów rehabilitacyjnych 2006 cena turnusu* (PLN) Cena osobodnia

1	14.07.2006 - 27.07.2006	1092	78
2	29.07.2006 - 11.08.2006	1092	78
3	13.08.2006 - 26.08.2006	1092	78
4	29.08.2006 - 11.09.2006	1078	77
5	14.09.2006 - 27.09.2006	1036	74
6	29.09.2006 - 12.10.2006	994	71
7	14.10.2006 - 27.10.2006	966	69
8	03.11.2006 - 16.11.2006	924	66
9	18.11.2006 - 01.12.2006	924	66
10	03.12.2006 - 16.12.2006	924	66
11	20.12.2006 - 02.01.2007	1190	85

**W CENIE 14 DNIOWEGO
TURNUSU ZAPEWNIAMY:**

- nocleg *pokoje 1-osobowe, 2-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami, (TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
- całodienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
- 2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,
- z zakresu: fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa i inhalacji,
- gimnastykę indywidualną i 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.

* cena nie zawiera podatku VAT

*do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

*obowiązuje dodatkowa opłata miejscowa ustalona przez Radę Miejską w Krynicy-Zdroju.



Na wesoło

Profesor do początkującego lekarza:

- Przecież pana pierwszy pacjent wyzdrowiał, nie rozumiem więc, dlaczego jest pan zdenerwowany?
- Bo nie mam pojęcia, panie profesorze, co mu pomogło....

Siedzi facet u dentysty. Od kilku godzin dentysta męczy się przy jego trzonowcach, wreszcie ocierając pot z czoła pyta:

- To co, może zrobię przerwę na papierosa?
 - O tak, tak, proszę!
- I dentysta wyrwał mu obie jedynki ...

Słyszałam - mówi sąsiadka - że pani mąż złamał sobie nogę. Jak to się stało?

- Bardzo głupio. Właśnie robiłam zrazy, więc mój mąż poszedł do piwnicy po ziemniaki. Jak zwykle nie wziął ze sobą latarki, poślizgnął się na schodach i spadł w dół.
- To straszne! I co pani zrobiła w takiej sytuacji?!
- Makaron.

Zajączku, dlaczego masz takie krótkie uszy?

- Bo jestem romantyczny.
- Nie rozumiem.
- Wczoraj siedziałem na łące i słuchałem śpiewu słowika. Tak się zaśmuchałem, że nie usłyszałem kosiarki.

Na drzewie siedzi wróbel, przylatuje wrona. Wróbel pyta:

- Co ty jesteś za ptak?
- Ona odpowiada:
- Wrona, a ty?
 - Ja to jestem orzeł, tylko trochę chorowałem!

KRZYŻÓWKA PACJENTA

	tamuje krwawienie	rodzaj drzewa	365 dni	symbol chemiczny chromu	w nim arena specjalista od pęca		posypka do kotletów		postać z "Potopu" H.Sienkiew icza		
gruczoł wydziel ania wew.									miejsce spokoju		Akademia Obrony Narodowej
system wynagra- dzania		1					kończyna dolna wybór				
polny kwiat				żyjątko morskie							7
do obrony kraju			sytuacja gorsząca	ptak podobny do strusia		np... ogórkowy		3			
5						skorupiak morski					przedmiot magiczny
					używany do pieczęci				np...1:25 na mapie		
	stadium					śnieżna gol					
	przeciwiń stwo blizy				pojazd wodny						
pseudonim Doroty Rabcze- wskiej					kwas rybonu- kleinowy					Bogini zwycię- stwa	
substancja żelująca							6	pierwiastek chemiczny			
szkodliwy cholesterol				szminka	Imię córki Pani Dulskiej						
Dwie butelki w jednym opakowaniu				1			Inaczej o Izle	2			
rodzaj herbaty	część kola narząd						składnik powietrza				1
		8				Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki umieszczonej w Gazecie Pacjenta nr 1/2006 brzmiało: „DBAJ O SERCE”. Zestawy kosmetyków firmy Ziaja wylosowali: 1. Małgorzata Kulik 2. Elżbieta Konopka 3. Dominika Bielat 4. Anna Sikorska Po odbiór nagród prosimy zgłaszać się do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok. 102 pon.-pt. w godzinach 8.00-15.30					
aktorka..... Thompson											
kolejny w teatrze lub kinie	4										
jeden z mikroele- mentów				9							
stacja radiowa											

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Nagrody to zestawy
kosmetyków firmy Ziaja.

WYKAZ PLACÓWEK

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna,gruźlicy i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno-poloźnicza, 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	Ostrolęcka 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-poloźnicza,	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	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-poloźnicza, 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 Pomoc Lekarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00
Dyżur sob.-niedz. i świąteczny 8:00 - 20:00 Numer telefonu: 0 22 810 84 15



Rabaty za powtarzalność:
kolejna emisja: 5%,
dwie kolejne emisje: 10%,
trzy kolejne emisje: 15%
Typ: kwartalnik.
Objętość: 24 stron
Nakład: 8000 egzemplarzy

1/1 strony
198mm x 285mm
cena 500,00 PLN
cena 800-1200 PLN - okładka

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

„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 supermarket.

Bezpośrednim odbiorcą biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Praga Południe. Proponujemy Państwu możliwość zamieszczenia ogłoszenia na łamach naszej gazety.

**SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE**



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

ZDROWIE MAMA I JA

KTÓRY BĘDZIE REALIZOWANY
OD 7 LUTEGO 2006 r. DO 16 GRUDNIA 2007 r.
w PORADNI GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZEJ
ul. Saska 61 - tel. 0 22 617 36 39

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

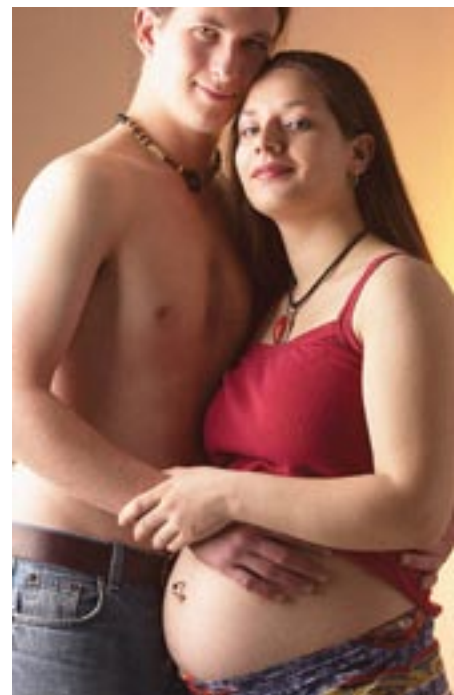
- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- indeks uczelni mającej swoją siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
- dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub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





**Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe
w trosce o zdrowie pacjentów
od stycznia do grudnia 2006 r. będzie
realizował program:**

Profilaktyka chorób układu krążenia

Program adresowany jest do osób w wieku 35-55 lat (roczniki 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
- Oznaczenie wskaźnika prawidłowej masy ciała (BMI)
- Zbadanie poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy
- Wykonanie Ekg
- 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. 0 22 673 - 81 - 66
ZLO ul. Saska 61	tel. 0 22 617 - 67 - 33
ZLO ul. Kickiego 24	tel. 0 22 810 - 41 - 71
ZLO ul. Grochowska 339	tel. 0 22 810 - 15 - 04
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 0 22 810 - 33 - 73
ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 0 22 810 - 04 - 42
ZLO ul. Zamieniecka 73	tel. 0 22 610 - 72 - 52
ZLO ul. Ateńska 4	tel. 0 22 617 - 32 - 96
ZLO ul. Ostrzycka 2/4	tel. 0 22 813 - 27 - 11

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

Serdecznie zapraszamy do naszych placówek!