

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 02/2011 (39)

Wydawany przez SZPZŁO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

TEMAT NUMERU

Co jeść latem?

Ponadto:

- C jak Cytologia
- Borelioza
- Jaskinie solne





Hospicjum Domowe

Zespół Hospicjum Domowego obejmuje wszechstronną opieką pacjentów zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Wspiera również ich bliskich. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, leczenie bólu i innych objawów choroby, a także udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje się świadczenia zdrowotne w zakresie

opieki paliatywnej na terenie Dzielnicy Praga Południe. Żeby pacjent mógł być objęty opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest uzyskanie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Pacjent, jego rodzina lub opiekun powinien wyrazić zgodę na piśmie. **Siedziba Hospicjum Domowego znajduje się w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4.** Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 20.00 na miejscu, lub dzwoniąc pod numery telefonów: **22 810-15-04; 22 810-20-42 do 43 wew. 33; 90**

Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane do zamieszczenia swojej reklamy w "Gazecie Pacjenta". Kontakt z Redakcją pod numerem telefonu 22 810 30 52.

PRACA!

**SZPZLO Warszawa Praga Południe
przy ul. Krypskiej 39
zatrudni lekarzy
ze specjalizacją:**

- CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH
- MEDYCYN Y OGÓLNEJ
- MEDYCYN Y RODZINNEJ
- ORAZ:
- MGR REHABILITACJI (do hospicjum)
- TECHNIK FIZJOTERAPII (do hospicjum)

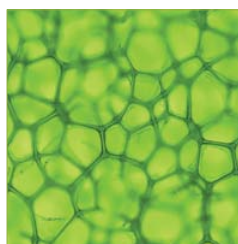
Zatrudnienie na umowę o pracę, wymiar etatu do uzgodnienia.

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie swojego CV na adres e-mail: sekretariat2@szpzlo.praga-pld.pl, lub prosimy o kontakt z Dyrektorem ds. Lecznictwa tel. 22 810-62-37

Oferujemy Państwu atrakcyjne warunki zatrudnienia, pracę w miłej atmosferze w nowocześnie wyposażonych gabinetach.



W numerze:



6 str.

C jak Cytologia

Cytologia, to nauka zajmująca się budową i funkcjami komórki.

10 str.

Co jeść latem, aby być zdrowym i nie przytyć?

Lato to pora zwiększonej aktywności i wypoczynku na świeżym powietrzu.



14 str.

Jaskinie solne

Jaskinia solna jest najnowszą, oryginalną metodą zastosowania soli i mikroelementów.



Drodzy Czytelnicy,

Lato w pełni, wiele osób już rozpoczęło urlop, inni dopiero planują letnie wyjazdy. Jaka pogoda będzie towarzyszyła tym wakacjom, tego nie jesteśmy w stanie przewidzieć, ale mamy nadzieję, że będą to wakacje bezpieczne, niosące wiele niezapomnianych, miłych wspomnień. Proponujemy naszym Czytelnikom zapoznanie się z artykułem z cyklu - „Warto wiedzieć” pt. „Borelioza”.

Mamy także zaszczyt poinformować Państwa o tym, że nasz Zespół 13.04.2011 otrzymał Certyfikat w zakresie Systemu Zarządzania Jakością ISO 9001: 2008. Jego uroczyste wręczenie odbyło się w ZLO przy ul. Grochowskiej 339. Więcej informacji na ten temat zamieściliśmy wewnątrz numeru.

Poza tym rozpoczynamy nowy cykl „Nasze przychodnie”. Na początek przybliżymy Państwu pracę placówki przy ul. Grochowskiej 339.

Mamy również okazję przedstawić Czytelnikom wywiad z długoletnim pracownikiem tejże przychodni lek. med. Walentyną Wyszkowską, odznaczoną Medalem im. Jerzego Moskwy. Medal ten jest odznaczeniem przyznawanym lekarzom oraz osobom szczególnie zasłużonym dla środowiska medycznego.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga - Południe Ewa Łagodzka wręczyła wyróżnienia pielęgniarkom i położnym naszego Zespołu. Relację z wręczenia wyróżnień zamieszczamy w dziale „Aktualności”.

W aktualnym numerze naszego biuletynu przedstawiamy Państwu zagadnienia dotyczące: odżywiania latem, a także mało znanej formy wypoczynku i metody profilaktyczno – leczniczej pod nazwą haloterapii.

W cyklu - „Abecadło zdrowia” wyjaśniamy co oznacza pojęcie cytologii, zaś w dziale „ABC pacjenta” znajdą Państwo informacje nt. praw i obowiązków pacjenta. Jak zawsze na zakończenie numeru biuletynu proponujemy rozrywkę w formie krzyżówek.

Redakcja Gazety Pacjenta

życzy wszystkim Czytelnikom dobrej lektury.

Wydawca:

SZPZLO Warszawa
Praga Południe,
ul. Krypska 39,
04-082 Warszawa,

Redaguje Kolegium:

Grażyna Lewicka,
Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska.

Konsultacja Medyczna:

Grażyna Lewicka
Zdjęcia: fotolia.pl,
istockphoto.com

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 22 810 62 37
tel.: 22 810 30 52

www.szpzo.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 leczenia otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnie z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy.

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: trzy razy w roku
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



CERTYFIKAT ISO 9001:2008 DLA SZPZLO WARSZAWA PRAGA - POŁUDNIE

"Jakość to wszystkie zabiegi i działania zmierzające do tego, aby klient-pacjent był zadowolony i ponownie skorzystał z usług lub produktów oferowanych przez firmę".

mgr Elżbieta Wójcik

Pełnomocnik dyrektora ds. Jakości



U tożsamiając się z tą definicją, Dyrekcja SZPZLO Warszawa Praga - Południe podjęła decyzję o wdrożeniu w naszym Zespole systemu zarządzania jakością, zgodnie z wymaganiami normy PN-EN ISO 9001:2008. Przygotowania do certyfikacji składały się z kilku etapów:

- opracowania strategii wdrażania systemu,
- organizacji cyklu szkoleń,
- opracowania procedur i instrukcji medycznych oraz tworzenia dokumentacji systemowej,
- wdrożenia dokumentacji i dokonania analizy stopnia przygotowania do audytu certyfikacyjnego.

Realizacja całego procesu była koordynowana przez Pełnomocnika Dyrektora ds. Jakości, który współpracował z firmą konsultingową, kompetentną w zakresie wdrażania systemu, zarządzania jakością w zakładach opieki zdrowotnej.

Wdrażanie systemu wymagało zaangażowania i ogromnej pracy nad przystosowaniem placówek do wymagań normy. Wszystkim zależało na rzeczywistej

poprawie funkcjonowania Zespołu i zwiększeniu zadowolenia pacjentów.

Audyt certyfikujący odbył się w dniu 28.12.2010 roku. Po dokładnym przeglądzie placówek, audytorzy stwierdzili, że system został wdrożony skutecznie. Docenili pracę i zaangażowanie Dyrekcji oraz pracowników różnych działów naszej organizacji, współpracujących z Pełnomocnikiem.

Wynik audytu był pozytywny, to spowodowało przyznanie SZPZLO Warszawa Praga - Południe certyfikatu w zakresie Systemu Zarządzania Jakością ISO 9001:2008. Otrzymaliśmy zalecenia do dalszego doskonalenia systemu zarządzania jakością. Certyfikat obowiązuje do stycznia 2014r. Uroczyste wręczenie certyfikatu odbyło się dnia 13.04.2011r. w sali konferencyjnej





Uroczyste wręczenie certyfikatu Dyrektor Ewie Łagodskiej przez przedstawiciela firmy IMQ S.A. Piotra Furmanka

ZLO przy ul. Grochowskiej 339. Wzięli w nim udział: Dyrekcja SZPZLO, przedstawiciele firmy konsultingowej i certyfikującej, Przewodniczący Rady Społecznej Paweł Lech, przedstawiciele lokalnej społeczności i kadra kierownicza SZPZLO. Przedstawiciel firmy certyfikującej wręczył Dyrektor Ewie Łagodskiej oryginał certyfikatu. Przedstawiciele placówek otrzymali kopie certyfikatu do wyeksponowania w swoich przychodniach.

Dla naszego Zespołu certyfikat jest powodem do dumy, ale mamy też świadomość, że przed nami dużo ciężkiej pracy.

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej

Nagrodzone pielęgniarki i położne wraz z dyrektką

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej w dniu 25.05.2011 r. w Sali Kongresowej PKiN z rąk Dyrektora naszego Zespołu Ewy Łagodskiej wyróżnienia odebrały następujące osoby:

Elżbieta Wójcik – Położna Koordynująca, zatrudniona w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4;

Maria Szydłowska – Pielęgniarka Epidemiologiczna,

Krystyna Ziółkowska – Pielęgniarka środowiskowa / rodzinna, zatrudniona w Poradni Dziecięcej ZLO przy ul. Saskiej 61.



Nagrodę przyjmuje pani Zofia Stępień

Zofia Stępień - Pielęgniarka środowiskowa/rodzinna, zatrudniona w Poradni Dziecięcej ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4, otrzymała odznaczenie honorowe „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia”.

Osobom wyróżnionym gratulujemy

Redakcja GP



C jak Cytologia

Cytologia – to nauka zajmująca się budową i funkcjami komórki. Nazwa pochodzi od greckich słów: kytos – komórka i logos – nauka. Cytologia jest blisko związana z nauką o tkankach – histologią.

mgr Bożena Ziemiecka

Badanie cytologiczne jest najsukieczniejszą metodą wykrywania stanów przednowotworowych i nowotworowych, w tym raka szyjki macicy. Polega ono na mikroskopowej ocenie rozmazu pobranego z tarczy i kanału szyjki macicy. Cytologia nie powinna być wykonywana wcześniej niż w 4 dniu po miesiączce i nie później niż w 4 dniu przed następną miesiączką. Najlepszym czasem na wykonanie badania cytologicznego jest okres między 10 a 18 dniem cyklu miesięczkowego.

Pierwsze badanie cytologiczne należy wykonać po ukończeniu 18 roku życia, bądź wcześniej w chwili rozpoczęcia życia płciowego. Potem należy zgłaszać się na badanie regularnie raz w roku.

Cytologia w sposób pewny i dokładny ocenia stan szyjki macicy oraz wykrywa wszystkie zachodzące w niej zmiany, np.: stany zapalne, nadżerki oraz raka we wczesnym stadium, co daje stuprocentową pewność wyleczenia.

Przygotowanie do badania

Prawidłowe pobieranie wymazu, powinno spełniać kilka warunków:

- nie powinno się pobierać wymazu gdy kobieta obficie krwawi,
- w ciągu 48 godzin przed pobraniem wymazu nie powinno się współżyć płciowo i wykonywać irygacji (płukania) pochwy,
- po zastosowaniu leków dopochwowych można pobierać materiał do

badania po 2-3 dniach od użycia ostatniej globulki.

Lekarz lub położna pobierają próbkę do badania z szyjki macicy. Powinni to zrobić wyłącznie profesjonalną szczoteczką, nie wacikami umieszczonymi na metalowym drucie lub patyczku, czy szpatułką. Jedynie szczoteczka pozwala na pobranie komórek, nie tylko z tarczy szyjki macicy, ale także z kanału szyjki. Niestety, zdarza się, że w niektórych ośrodkach do pobierania wymazu wciąż stosuje się waciki, co sprawia, że wyniki są niemiernodajne.

Rozmaz pobiera się zawsze z dwóch miejsc: z tarczy szyjki macicy, która jest najbardziej widoczna oraz kanału szyjki znajdującego się nieco głębiej. Obie próbki są наносzone na osobne specjalne szkiełka i utrwalane odpowiednimi odczynnikami. Potem próbki te wędrują do specjalisty cytologa.

Wyniki cytologii mogą być wypisane w dwóch wersjach: opisowej (tzw. system oceny Bethesda) lub w nadal niestety częściej stosowanej u nas klasyfikacji oceniającej wymaz w pięciostopniowej skali według Papanicolaou, informującej, o grupie cytologicznej (im jest niższa, tym lepiej).

Na świecie klasyfikacja Papanicolaou jest obecnie uważana za niewystarczającą w przekazywaniu istotnych z klinicznego punktu widzenia informacji pomiędzy cytologiem a ginekolo-

giem. Dzieje się tak dlatego, że nie odzwierciedla ona współczesnych poglądów na nowotwory szyjki macicy, a także nie uwzględnia licznych zmian nienowotworowych tego narządu. Przy podawaniu wyniku cytologicznego system Bethesda zaleca:

- określenie czy rozmaz zawiera odpowiedni materiał do oceny (świadczy o tym ilość materiału oraz obecność komórek z kanału szyjki macicy, gdzie najczęściej podstępnie rozwija się 70 proc. raków szyjki macicy),
 - ogólne stwierdzenie czy obraz cytologiczny jest prawidłowy, czy nie oraz dokładny opis stwierdzanych zmian zgodnie z obowiązującą terminologią (określenie rodzaju zakażenia, zmian reparacyjnych, obecności nieprawidłowych komórek nabłonkowych, komórek innych nowotworów oraz ocenę stanu hormonalnego pacjentki).
- Zdaniem specjalistów ten podział jest wystarczający dla podjęcia właściwych decyzji odnośnie dalszego postępowania diagnostycznego lub leczniczego.

Co oznaczają poszczególne grupy w klasyfikacji Papanicolaou?

I grupa – w rozmazie występują wyłącznie prawidłowe komórki nabłonka płaskiego i gruczołowego. Gdy dostaniesz taki wynik, następną cytologię wykonaj za 2-3 lata.

II grupa jest najczęściej spotykaną, zwłaszcza u kobiet, które prowadzą życie seksualne. Obok komórek obecnych w grupie I są tu także komórki zapalne. Nie widać jednak komórek nieprawidłowych, charakterystycznych dla stanu przedrakowego. Taki wynik często mają kobiety, u których pojawiła się nadżerka. Należy ją wyleczyć i powtórzyć cytologię.

III grupa - to już wynik zaliczany do „podejrzanych”. W rozmazie widać komórki nieprawidłowe (tzw. dysplastyczne, które mogą się przekształcić w nowotworowe). Cytolog określa stopień dysplazji jako: mały, średni lub duży. To ważne m.in. dlatego, że zmiany małego stopnia są niekiedy wynikiem silnego odczynu zapalnego i mogą się cofnąć po leczeniu. Przy średniej lub dużej dysplazji lekarz zleca zwykle dodatkowe badania, np. kolposkopię (oglądanie szyjki macicy przez specjalny przyrząd) lub biopsję (pobranie wycinków z szyjki macicy do badania histopatologicznego, pod mikroskopem).

IV grupa - informuje o obecności tzw. komórek atypowych. Mogą one świadczyć o istnieniu raka przedinwazyjnego, czyli takiego, którego komórki występują na razie tylko w nabłonku. Ten nowotwór wcześniej wykryty jest w 100 % wyleczalny.

V grupa - świadczy o wykryciu zmian złośliwych (jest to tzw. rak inwazyjny). Jeśli atypowe komórki nie są liczne i szybko zdecydujesz się na leczenie, masz spore szanse na uratowanie życia.

Jeśli masz I-II grupę, wystarczy powtarzać badanie co 2–3 lata (chyba, że twój lekarz zaleci inaczej).

Prawa i obowiązki pacjenta

Do 2009 r. prawa pacjenta były rozproszone w wielu aktach prawnych, często wynikały z przepisów nakładających obowiązki na różne podmioty uczestniczące w udzielaniu świadczeń zdrowotnych i z tego powodu nie zawsze były znane przez pacjentów.

mgr Jadwiga Goździejska



Od 6 listopada 2008 r. prawa pacjenta w polskim systemie prawnym są uregulowane w ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (obowiązuje od 5 czerwca 2009 r.). Prawem pacjenta jest uprawnienie przysługujące w równym stopniu każdemu człowiekowi z tytułu korzystania ze świadczeń zdrowotnych. Przestrzeganie praw pacjenta jest ustawowym obowiązkiem wszystkich uczestniczących w udzielaniu świadczeń zdrowotnych.

Zgodnie z ustawą o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do: świadczeń zdrowotnych, informacji o swoim stanie zdrowia, zachowania przez personel medyczny tajemnicy informacji o pacjencie, wyrażenia zgody lub odmowy na udzielanie świadczeń zdrowotnych, poszanowania intymności i godności, dostępu do dokumentacji medycznej, poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, opieki duszpasterskiej, przechowywania rzeczy w depozycie, a także prawo do zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza.

Powinniśmy znać swoje prawa i umieć z nich korzystać. Niżej przedstawiam podstawowe prawa pacjenta.

Pacjent ma prawo:

- do świadczeń zdrowotnych udzie-

lanych z należytą starannością, odpowiadających wymaganiom aktualnej wiedzy medycznej,

- w sytuacji ograniczonej dostępności do świadczeń zdrowotnych, pacjent ma prawo do korzystania z rzetelnej, opartej na kryteriach medycznych listy oczekujących,
- w razie wątpliwości pacjent ma prawo żądać, by lekarz zasięgnął opinii innego lekarza (podobnie położna i pielęgniarka),
- do natychmiastowego udzielenia świadczeń zdrowotnych w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia,
- wyboru lekarza, pielęgniarki, położnej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, podobnie lekarza specjalisty – w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, lekarza dentystry – w ramach leczenia stomatologicznego w poradniach, które mają podpisaną umowę z NFZ. W ramach leczenia szpitalnego, pacjent ma prawo wyboru dowolnego szpitala posiadającego umowę z NFZ na terenie całego kraju.
- do informacji o swoich prawach, o rodzaju i zakresie świadczeń udzielanych u danego świadczeniodawcy i o osobach udzielających tych świadczeń, do zrozu-



miałej i przystępnej informacji o swoim stanie zdrowia, rozpoznaniu, metodach diagnostycznych i leczniczych, o konsekwencjach ich zastosowania lub zaniechania,

- do wyrażenia świadomej zgody na udzielenie świadczenia zdrowotnego. Jeżeli pacjent nie ukończył 16 lat, jest całkowicie ubezwłasnowolniony lub niezdolny do świadomego wyrażenia zgody – prawo do wyrażenia zgody ma przedstawiciel ustawowy (w przypadku jego braku – opiekun faktyczny). Pacjent ma również prawo odmówić lub zażądać zaprzestania udzielania świadczenia. W przypadku zabiegu operacyjnego albo zastosowania metody leczenia lub diagnostyki o podwyższonym ryzyku, zgodę wyraża się w formie pisemnej,
- do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji z nim związanych, a w szczególności o jego stanie zdrowia, rozpoznaniu, rokowaniu, badaniach i ich wynikach. Pacjent ma prawo wskazać osobę, której informacje objęte tajemnicą będą przekazywane,
- do poszanowania intymności i godności, do obecności bliskiej osoby przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych (jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych lub epidemiologicznych),
- do dostępu do informacji medycznej dotyczącej stanu jego zdrowia

i udzielonych mu świadczeń zdrowotnych,

- pacjent przebywający w szpitalu ma prawo do kontaktu osobistego, telefonicznego lub korespondencyjnego z innymi osobami, ale też ma prawo odmowy takiego kontaktu,
- do opieki duszpasterskiej (w przypadku pogorszenia się stanu zdrowia pacjenta, zoz jest obowiązany umożliwić pacjentowi kontakt z duchownym jego wyznania).

Jeżeli pacjent lub osoba go reprezentująca uzna, że prawa pacjenta zostały naruszone, może złożyć skargę do bezpośredniego przełożonego osoby udzielającej świadczenia, a następnie kierownika placówki lub złożyć skargę do Rzecznika Praw Pacjenta. Jeśli naruszenie prawa dotyczyło czynności medycznej, skargę składa się do Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej działającego przy Izbie Lekarskiej i Izbie Pielęgniarek i Położnych.

Wybrane obowiązki pacjenta:

Obowiązki pacjenta wynikają z ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz regulaminów porządkowych obowiązujących w zakładach opieki zdrowotnej.

- Osoba podlegająca obowiązkowi ubezpieczenia zdrowotnego ma obowiązek zgłosić do NFZ członków rodziny, którzy po zgłoszeniu uzyskają prawo do świadczeń gwarantowanych.
- Osoby uprawnione do bezpłatnego zaopatrzenia w leki obowiązane są do okazania przy przedstawieniu recepty dokumentu potwierdzającego uprawnienie.
- Osoba ubiegająca się o świadczenie z ubezpieczenia zdrowotnego obowiązana jest przedstawić dokument potwierdzający

cy prawo do bezpłatnego leczenia. W nagłych przypadkach dokument może być dostarczony w okresie późniejszym.

- Niezastosowanie się do tych przepisów spowoduje obciążenie pacjenta kosztem udzielenia świadczenia.
- Zgłaszając się do wybranego świadczeniodawcy pacjent powinien przedstawić – oprócz potwierdzenia prawa do świadczeń – ważne skierowanie. Jest ono wymagane przy dostępie do badań diagnostycznych oraz świadczeń opieki specjalistycznej, leczenia szpitalnego, leczenia uzdrowiskowego, rehabilitacji leczniczej i opieki nad przewlekłymi chorymi. Na podstawie jednego skierowania pacjent może zarejestrować się tylko w jednej placówce udzielającej świadczeń w danym zakresie. Skierowanie nie jest wymagane w stanach nagłego zagrożenia życia.
- W przypadku, gdy pacjent znajduje się na liście oczekujących na udzielenie świadczenia i nie może stawić się w poradni lub zrezygnował ze świadczenia opieki zdrowotnej, obowiązany jest niezwłocznie powiadomić o tym świadczeniodawcę. Również, gdy stan zdrowia pacjenta wskazuje na potrzebę wcześniejszego udzielenia świadczenia, zawiadamia świadczeniodawcę. Jeżeli pacjent nie stawia się u świadczeniodawcy w wyznaczonym dniu, zostaje skreślony z listy. W celu otrzymania jednego świadczenia opieki zdrowotnej na podstawie skierowania, pacjent może wpisać się wyłącznie na jedną listę oczekujących.
- Pacjent przebywający w zakładzie opieki zdrowotnej zobowiązany jest zastosować się do regulaminu porządkowego obowiązującego na terenie danego zakładu.

Borelioza

Choroba występująca częściej niż myślisz



Borelioza to choroba zakaźna wywołana przez bakterie przenoszone na człowieka przez kleszcze. Okres wylęgania choroby wynosi średnio od 3 do 30 dni.

Po raz pierwszy choroba została opisana w 1975 roku w Stanach Zjednoczonych w miejscowości Lyme, dlatego nazywana jest także chorobą z Lyme.

mgr Monika Szydłowska

Pielęgniarka Epidemiologiczna



W Polsce zachorowania na boreliozę zaczęto rozpoznawać pod koniec lat osiemdziesiątych XX wieku. Boreliozą można zostać zarażonym na skutek ukąszenia przez zakażonego kleszcza, jego larwę lub nimfę (młodej postaci kleszczy).

Bakterie boreliozy (*Borelia*) zasiedlają przewód pokarmowy kleszcza i jego gruczoły ślinowe. Nawet krótkie przebywanie kleszcza w skórze może skutkować zakażeniem i chorobą. Na boreliozę chorują też niektóre udomowione zwierzęta: psy, koty, bydło.

Aby doszło do zakażenia nie trzeba spędzać dużo czasu w lesie. Kleszcze żyją także w parkach, przydomowych ogródkach, przynoszą je nasze psy i koty. Dorosła samica kleszcza może złożyć 2-5 tys. jaj.

Oprócz krętków boreliozy kleszcze przenoszą szereg innych bakterii, wirusów i pierwotniaków. Kleszcza nie wolno niczym smarować ani go przyciskać. Należy usunąć go specjalnym urządzeniem kupionym w aptece lub pęsetą. Jeśli zrobi się to nieumiejętnie, kleszcz zwróci do naszej krwi zawartość swojego przewodu pokarmowego wraz z bakteriami.

Objawy

Rumień, występujący (tylko u niewielkich chorych) po ugryzieniu przez kleszcza. W pierwszym etapie choroby mogą pojawić się objawy grypopodobne. W miarę postępowania choroby ilość objawów zwiększa się. Do najczęściej występujących należą:

- gorączka, pocenie się, dreszcze, fale gorąca,
- zmęczenie, ociężałość,
- bóle i obrzęki stawów,
- drętwienie palców lub całych kończyn, języka lub warg,
- sztywność i bóle szyi,
- bóle i skurcze mięśni, tiki mięśni twarzy,
- utrata czucia, klucie, przeszywające bóle,
- kołatanie serca, skoki ciśnienia, zaburzenia widzenia,
- nadwrażliwość na światło i dźwięki,
- zaburzenia pamięci,
- porażenie nerwów.

Krętki boreliozy już po 10 dniach od zarażenia mogą znaleźć się w mózgu, dlatego tak ważne jest jak najszybsze podjęcie leczenia. Leczenie boreliozy może być bardzo trudne. Polega na stosowaniu odpowiedniej antybiotykoterapii. Pacjent

powinien znajdować się pod opieką lekarza aż do ustąpienia wszystkich objawów chorobowych. W przypadku boreliozy trwającej mniej niż rok, szansa całkowitego wyleczenia jest dość duża. Bardzo ważne jest szybkie zgłoszenie się do specjalisty.

Zapobieganie

Wybierając się na wycieczkę do lasu należy założyć:

- pełne obuwie,
- ubranie w jasnych kolorach (łatwiej dostrzec kleszcza) osłaniające całe ciało,
- odzież należy spryskać preparatem odstrasającym kleszcze,
- po powrocie do domu powinno się dokładnie sprawdzić **całe ciało**, czy nie mamy kleszcza na ubraniu lub ciele,
- w przypadku pojawienia się rumienia lub innych objawów należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Borelioza jest chorobą niebezpieczną. Obniża znacznie jakość życia. Natychmiastowe zgłoszenie się do lekarza i prawidłowe leczenie daje szansę na całkowite ustąpienie objawów i wyleczenie.

Co jeść latem, aby być zdrowym i nie przytyć?

Lato to pora zwiększonej aktywności i wypoczynku na świeżym powietrzu, ale także sezon różnorodnych, kolorowych i łatwo dostępnych produktów spożywczych. Ten czas to raj dla amatorów naturalnego i zdrowego żywienia.

mgr Bożena Pawłowska

Nadszedł okres letni, przeważnie słoneczny, nawet upalny. W tym czasie zmieniamy nie tylko garderobę, ale także zmieniają się nasze upodobania żywieniowe. Zastanówmy się zatem co powinniśmy jeść, gdy na zewnątrz upała, a wewnątrz pomieszczeń mieszkalnych krąży suche i ciepłe powietrze.

W gorące dni nasz organizm, na skutek niedoboru wody, wysyła sygnały w postaci: uczucia pragnienia, suchości w ustach, rozdrażnienia, bezsenności, osłabienia fizycznego, czy obrzęków kończyn. Nasz organizm domaga się płynów.

Jakie ilości płynów powinniśmy przyjmować w letnie dni ?

Latem do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy około 3 litrów wody. Podczas upałów utrata wody może stanowić nawet do 5 litrów dziennie, dlatego powinniśmy pamiętać o systematycznej jej

podaż w ciągu dnia. Dzieciom w wieku niemowlęcym karmionym butelką należy dostarczyć ok. 120 - 180 ml/kg płynów na dobę. U starszych dzieci do lat 3 zapotrzebowanie na płyny wynosi 125 - 235 ml/kg.

Z wodą nasz organizm traci również cenne mikroelementy (chlor i sód). Wypicie jednorazowo dużej ilości płynów zwiększa ich wydalanie z moczem oraz z potem, co powoduje efekt odwrotny niż zamierzamy uzyskać. Aby przyjmowanie płynów było skuteczne i ugasiło efektywne pragnienie należy przyjmować płyny: często, powoli, małymi porcjami. Najlepiej jeśli woda jest niegazowana, nisko lub średniozmineralizowana.

Pamiętajmy, także o tym że:

- 1 litr soku owocowego z kartonu to ponad 400 kalorii, a poza tym wody smakowe to też źródło dodatkowych kalorii.
- mocna kawa czy słodkie napoje przyjmowane podczas upalnych dni osłabiają uwagę, a alkohol spożywany przy wysokiej

temperaturze zewnętrznej może wywołać przegrzanie organizmu. Poza tym alkohol jest napojem kalorycznym (½ l piwa to 250 kcal). Piwo zawiera duże ilości cukru i słoju, działa moczopędnie, zatem osiągamy efekt odwrotny - usuwamy wodę z organizmu.

Letnią porą dobrze jest przyjmować posiłki zimne czy ciepłe ?

Warto nie zapomnieć o temperaturze przyjmowanych produktów. Latem wystrzegajmy się lodowatych i zimnych napojów. Lody mają temperaturę ok. - 20°C, gdy temperatura na zewnątrz pomieszczenia osiąga ok. 30°C różnica wynosi ok. 50°C, niezahartowany organizm nagle ochładza się.

Ochłodzenie organizmu wprowadza go w stres i obniża odporność, dlatego łatwiej zapadamy na infekcje. Poza tym, lody mogą być źródłem infekcji wywołanej

nych przez salmonellę, czy gronkowce. Pamiętajmy, że nie należy jeść lodów raz rozmrożonych i ponownie zamrożonych.

W porze letniej dobrze jest pić płyny ciepłe i chłodne, lekko kwaśne oraz herbatę. Płyny możemy przyjmować także w postaci koktajli mleczno – owocowych i lekkich zup. Polecane są szczególnie zupy owocowe, czy chłodniki na bazie kefiru, lub zsiadłego mleka. Napojem zapomnianym, ale znakomitym na upalne dni jest serwatka, która znakomicie gasi pragnienie i uzupełnia ubytki soli mineralnych.

Jakie produkty spożywcze preferowane są latem ?

Warzywa i owoce to doskonała grupa produktów, po które można sięgać w nieograniczonych ilościach wykorzystując je jako dodatek do posiłków, jak również jako przekąski między nimi. Są one bogatym źródłem błonnika, dającego poczucie sytości i zapewniającego prawidłową pracę jelit.

Dobrze jest jeść świeże warzywa i owoce, które są doskonałym źródłem wody (ok. 75 - 95%). Szczególnie dużą ilość wody zawierają: cukinie, ogórki, kabaczki, patisony, arbuzy i melony. Chłodzące działanie mają także: pieczarki, groszek zielony, fasolka, bób, czy świeże zioła.

Pamiętajmy, że poza pomidorami i ogórkami istnieją także inne warzywa tj.: szpinak, kalarepka, szparagi, sałata, jaruz, botwinka. Wielkim bogactwem pory letniej są również owoce leśne np.: jagody, maliny czy jeżyny. Najlepiej spożywać je po posiłku, gdyż wtedy chronią przewód pokarmowy przed bakteriami oraz stanami zapalnymi. Poza tym jeżyny i jagody zawierają antocyjany substancje, które poprawiają krążenie krwi i regulują poziom cholesterolu.

Kolejnym owocem zasługującym na uwagę są truskawki, dzięki dużej ilości zawartej w nich witaminy C chronią skórę przed rakotwórczymi wolnymi rodnikami i spowalniają procesy starzenia skóry.

Jedzenie warzyw i owoców wpływa

pozytywnie na nasz wygląd. Warzywa i owoce o barwie pomarańczowej zawierają beta – karoten, który zapewnia cerze świeży i opalony wygląd. Poza tym, witamina C zawarta w tej grupie produktów spożywczych nadaje skórze elastyczności, chroni ją przed działaniem promieni słonecznych. Warto zatem, do letniego menu dodać: marchew, dynię, morele czy warzywa liściaste.

A co z wakacyjną regularnością posiłków ?

Latem mamy czas, aby trochę zwolnić tempo życia. Polecam, aby znaleźć więcej czasu na wolniejsze spożycie posiłku. Kęsy przeżuwać wolno, dokładnie. Zachęcam do spożywania posiłków 5 razy dziennie, co 2 - 3 godziny, aby nie obciążać nadmiernie naszego organizmu. Jedzenie nieregularne i przypadkowe nie sprzyja zgrabnej sylwetce.

Nie zapominamy o podstawowym, najważniejszym posiłku dnia jakim jest śniadanie. Warto sięgać wtedy po nabiał, szczególnie po produkty fermentowane: to jest jogurty, kefir, maślanka z dodatkiem otrębów, muesli czy płatków. Produkty fermentowane nie tylko gaszą pragnienie, ale zawierają też probiotyki, które wzmacniają nasz organizm i dobrze wpływają na pracę jelit.

Na przekąski mogą być podawane już wcześniej wspomniane warzywa i owoce w postaci surówek lub jako przegrzki. Dobrze jest serwować surówki z dodatkiem soku z cytryny, oliwy i ziół. Te dodatki nie tylko podnoszą wartości smakowe dania, ale ograniczając dostęp powietrza chronią potrawę przed utratą cennej witaminy C.

Letnie dni lepiej przeznaczyć na aktywny wypoczynek. Gorąca aura nie sprzyja pozostawaniu w domu, w zaciszu parujących garnków, dlatego letni obiad powinien być lekki i szybki co nie znaczy, że niezdrowy.

Zatem na obiadowy posiłek przygotowujemy: chłodniki, zupy owocowe, makarony czy też ryż z różnorodnymi sosa-

mi, dodatkami warzywno – owocowymi, naleśniki, omlety, warzywa, ryby czy mięsa grillowane.

Kolacja latem powinna być lekka z dodatkiem produktów zawierających białko (m.in. wędlinę, ser, produkty mleczne) z porcją warzyw i owoców.

O czym jeszcze nie należy zapominać ?

Wysoka temperatura otoczenia sprzyja rozwojowi drobnoustrojów, dlatego należy wybierać produkty świeże, nieprzetworzone i różnorodne, a przede wszystkim umyte przed jedzeniem. Nie zapominamy także o myciu rąk.

Szczególnie latem powinniśmy zachować ostrożność korzystając z różnorodnych miejsc serwujących posiłki. Na pewno powinniśmy unikać budek, przydrożnych barów i stoisk, gdzie na odległość wyczuwa się zapach spalonego tłuszczu.

Frytki czy ryby przygotowywane w kilkakrotnie użytym tłuszczu - to źródło węglowodorów aromatycznych, które działają rakotwórczo.

Pamiętajmy o tym, że nawet najchudszy kawałek mięsa, czy ryby panierowane i usmażone w głębokim tłuszczu stają się bombą kaloryczną.

Produkty przygotowywane w przygodnych barach są najczęściej posiłkami gotowymi z zawartością dużej ilości soli i konserwantów. Ograniczamy sól zastępując ją świeżymi ziołami, dostępnymi w okresie letnim tj.: bazylią, tymianek, czosnek, natka pietruszki, rozmaryn czy mięta. Poprawiają one pracę układu trawienego i aromatyzują naturalnie potrawy.

Preferowane są dania przygotowywane na parze, pieczone czy grillowane. Posiłki przygotowywane latem powinny być lekkostrawne, dlatego należy unikać słodczy i tłustych produktów tj.: masła czy mięsa. Wybieramy produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, które są łatwiej przyswajalne przez organizm m.in.: olej słonecznikowy, oliwę.

Latem powinniśmy dostarczyć orga-

Przepisy na dwa letnie dania

Zupa jabłkowa



Składniki: 4 jabłka, 1 litr wody mineralnej, 5-6 łyżek cukru trzcinowego, 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej, 1/4 szklanki soku jabłkowego, 3 goździki, szczypta cynamonu, biszkopty lub groszek ptysiowy, pestki dyni do dekoracji.

Sposób przygotowania:

Jabłka umyć i pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Owoce ze skórką włożyć do garnka, zalać 2 szklankami wody, dodać cukier i przyprawy ugotować na małym ogniu. Następnie przetrzeć przez sito, dolać 2 szklanki wody i jeszcze chwilę podgotować. Do wrzącej zupy wlać mąkę zmieszaną z sokiem jabłkowym, zagotować. Zimną zupę podawać z dodatkiem biszkoptów lub groszku ptysowego. Można dodać także pestki dyni.

Letni barszcz z wiśni



Składniki: 60 dkg wiśni, 2 litry wody, 1 łyżka mąki, 2 łyżki gęstej śmietany kremówki, 15 dkg cukru, sól.

Sposób przygotowania:

Wiśnie ugotować w wodzie do miękkości. Mąkę zmieszać ze śmietaną, mieszając do śmietany wlać 2 łyżki wrzącego wywaru. Następnie do pozostałego w garnku gotującego się wywaru dolać zaprawioną śmietanę, mieszać cały czas, do momentu zagotowania. Podawać z ziemniakami posypanymi koperkiem.

nizmowi mikroelementów szczególnie zapewnić odpowiednią ilość żelaza, wapnia, magnezu i potasu. Niedobór żelaza powoduje: rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji, ogólne zmęczenie.

Dobrym źródłem żelaza są m.in. takie produkty jak: mleko, ziemniaki, owoce czy drób. Wapń także jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu kostno - szkieletowego, nerwowego i mięśniowego. Duże ilości wapnia zawierają: mleko i produkty mleczne, kapusta, seler i fasolka szparagowa. Magnez znajduje się w orzechach, produktach zbożowych pełnoziarnistych oraz zielonych warzywach tj.: szpinak, kukurydza, brukselka. Potasu dostarczają nam np.: pomidory, ziemniaki, morele i jabłka.

Polecane są także produkty zawierające błonnik m.in.: pełnoziarniste pieczywo czy kasze. Produkty te dodają nam energii oraz regulują pracę jelit.

Mięso spożywajmy 2-3 razy w tygodniu, szczególnie polecane jest mięso chude (drób, cielęcina, wołowina). Jest ono łatwiej przyswajalne i zdrowsze. Jeśli jesteśmy w miejscowościach, gdzie można nabyć świeże ryby korzystajmy z nich jak najczęściej.

Uwaga! Bądźmy świadomymi konsumentami zapytajmy sprzedawcę skąd pochodzi ryba. Wiele ryb przygotowywanych w smażalniach, w miejscowościach nadmorskich jest importowana.

Lato to pora ogromnych możliwości kulinarnych, poznawania różnorodnych produktów i kuchni wielu regionów. Korzystajmy z uroku letniego wypoczynku, próbujmy lokalnych specjałów, poznawajmy ciekawe zwyczaje, ale jednocześnie pamiętajmy o naszym zdrowiu – jeśli to możliwe wybierajmy te potrawy i miejsca ich przygotowywania, które nie zagrażą naszemu zdrowiu. Czas relaksu nie może uśpić naszej czujności, zdrowie mamy tylko jedno.

Jakość w laboratorium medycznym

W ciągu ostatnich lat medycyna posunęła się bardzo naprzód. Jednym z tego przejawów jest wyodrębnienie się nowego zawodu medycznego - diagnosty laboratoryjnego. Jest to zawód zaufania publicznego, z własnym samorządem (Krajowa Izba Diagnostów Laboratoryjnych), ale też kodeksem etycznym, obowiązkami oraz odpowiedzialnością - związaną z zachowaniem standardów jakości dla medycznych laboratoriów.

mgr Maria Gałęcka - Wolska

Kierownik Centralnego Laboratorium Analitycznego ZLO przy ul. Abrahama 16

Centralne Laboratorium Analityczne przy SZPZLO Warszawa Praga-Południe bierze aktywny udział we wdrożeniu Systemu Zarządzania Jakością. Obecne wyposażenie laboratorium jest na najwyższym poziomie - automatyczne analizatory do badań biochemicznych, immunologicznych, hematologicznych, koagulologicznych, badania własności fizykochemicznych i składników morfotycznych moczu.

Bierzemy udział w ogólnopolskich sprawdzianach Centralnego Ośrodka Badań Jakości w Diagnostyce Laboratoryjnej oraz w międzynarodowych sprawdzianach jakości RIQAS oraz LABQUALITY - praktycznie wszystkie badania są monitorowane nie tylko przez wewnętrzny system kontroli, ale również przez ośrodki zewnętrzne o najwyższej randze.

Pragnę też poinformować Państwa, że dostaliśmy zgodę na prowadzenie staży specjalizacyjnych od Konsultanta Wojewódzkiego - jest to kolejny powód do dumy i możliwość szybszego dołączenia do grona specjalistów następnej kolejanki z naszego Zespołu.

Na jakość pracy w laboratorium

medycznym, czyli uzyskiwanie wiarygodnych wyników (w odpowiednim dla zleceńodawcy czasie) oraz informacji dotyczących procedur badawczych, wpływają ogólnie trzy fazy uzyskiwania wyniku badania:

1. faza przedanalityczna - obejmująca zlecenie lekarza, pobranie, transport - trwająca aż do rozpoczęcia procedury badawczej w laboratorium;
2. faza analityczna - przeprowadzenie samego procesu analitycznego;
3. faza poanalityczna - akceptacja wyniku przez personel fachowy, walidacja przez uprawnionego diagnostę laboratoryjnego, zapisy i archiwizacja, ewentualnie procedury dot. działań zaradczych (typu osobiste powiadomienie o wynikach patologicznych tzw. „krytycznych”).

Państwa działania też mogą wpłynąć na przydatność kliniczną wyników badań:

1. warto zadbać, aby podać kontakt telefoniczny, zwłaszcza w przypadku badań odpłatnych - gdy nie mamy kontaktu z lekarzem prowadzącym,
2. należy poinformować laboratorium lub lekarza zlecającego o czynnikach mogących mieć wpływ na wynik badania:

- wiek (najlepiej nr PESEL - ponieważ identyfikacja pacjenta jest unikalna, a także normy badań dla danego wieku są różne w większości parametrów),
- ciąża (inne normy dla niektórych parametrów, czasem imitujące schorzenia),
- stan odżywienia (ewentualnie dieta wykluczająca),
- niektóre choroby przewlekłe,
- 3. trzeba poinformować o przyjmowanych lekach - leki mogą wpływać na reakcje biochemiczne w laboratorium lub na metabolizm w organizmie człowieka,
- 4. należy przygotować się odpowiednio do badań - jeżeli nie ma specjalnych zaleceń to:
 - rano przed badaniem krwi należy być na czczo, tj. po 12 godzinach nie przyjmowania pokarmu i małej aktywności fizycznej (niektóre parametry mają nawet rytm dobowy stężeń),
 - przed pobraniem nie należy palić oraz pić napojów z kofeiną i alkoholem,
 - unikać nadmiernego stresu.

Ciągle doskonalimy nasz system - proszę o uwagi na temat funkcjonowania laboratorium.

Jaskinie solne

Forma wypoczynku, profilaktyki i leczenia.

Jaskinia solna jest najnowszą, oryginalną metodą zastosowania soli i mikroelementów w celach profilaktyki i ochrony zdrowia oraz rehabilitacji.

mgr Bożena Pawłowska

Fot: Bożena Pawłowska

Już pod koniec XVIII wieku zaobserwowano, że górnicy pracujący w kopalniach soli, rzadko chorowali na schorzenia układu oddechowego, pomimo tak ciężkiej pracy cieszyli się dobrym zdrowiem i witalnością. W 1843 roku polski lekarz Feliks Boczkowski stwierdził, że powietrze znajdujące się w grotach solnych nasycane jest suchym aerozolem solnym i pozytywnie wpływa na pacjentów ze schorzeniami układu oddechowego.

Haloterapia (grec. „halos” – sól) jest formą oddziaływania naturalnych czynników klimatycznych (m.in. aerozolu solnego) na organizm człowieka. Termin ten stosuje się od połowy lat 80-tych XX wieku. Seanse haloterapii odbywają się w pomieszczeniach do tego celu odpowiednio zaadaptowanych zw. jaskiniami solnymi.

Co się dzieje podczas zabiegów w jaskini solnej ?

Przebywanie w jaskiniach solnych daje komfort oddychania powietrzem charakterystycznym dla terenów nadmorskich. Panuje tu stała temperatura

18-22°C, wilgotność 50-60%. Stosowane są bardzo małe dawki chlorku sodowego. W ciągu godzinnej wizyty w jaskini solnej dawka przyjętego chlorku sodu wynosi 3 mg, zaś podczas zabiegu inhalacji z zastosowaniem 5 ml NaCl 0,9% pacjent wdycha 45 mg chlorku sodu. Dla porównania: z pożywieniem dobowo przyjmujemy 5-6 g soli kuchennej. W jaskini wytwarzany jest mikroklimat, który pobudza siły obronne organizmu i wzmacnia odporność. Powietrze tu krążące pozbawione jest pyłów i alergenów.

Podczas rozpraszania suchego aerozolu cząsteczki soli ulegają zderzeniom, dlatego produkowany aerozol nabywa elektryczny ładunek ujemny oraz wysoką energię. Aerozol z takimi właściwościami przenika głęboko do dróg oddechowych.

Sól w błonie śluzowej oskrzeli ogranicza ilość drobnoustrojów. Poza aerozolem solnym, powietrze w jaskini solnej jest dodatkowo wzbogacone o wiele cennych pierwiastków tj.:

- jod - wpływa na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, która reguluje naszą wagę

i zarządza przemianą materii,

- magnez – pierwiastek antystresowy, pozytywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, obniża ciśnienie krwi i napięcie mięśniowe,
- żelazo - składnik hemoglobiny w układzie krwionośnym, obniża podatność na infekcje, wpływa na pracę mięśni,
- wapń - wzmacnia odporność organizmu,
- miedź - działa przeciwgrzybiczo,
- selen - powoduje spowolnienie procesu starzenia się skóry,
- potas, sód, chlorki - pozytywnie wpływają na funkcjonowanie serca,
- krzem - wzmacnia kości, skórę i paznokcie,
- brom - reguluje pracę układu nerwowego i obniża ciśnienie krwi.

Jakie są wskazania do haloterapii ?

Haloterapia wspomaga leczenie, wskazana jest u osób:

- z chronicznym kaszlem, astmą oskrzelową, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami, dolegliwościami

skórnymi (tj. m.in.: trądzik, łuszczyca), nerwicą i stanami przemęczenia, schorzeniami sercowo – naczyniowymi, zapaleniem zatok, niedoczynnością tarczycy, chorobami układu nerwowego, schorzeniami stawów, zaburzeniami czynnościowymi jelita grubego, otyłością. Wizyty w jaskini wskazane są także u osób poddanych działaniu stresu. Zabieg wzmacnia układ odpornościowy, pomaga także w porzuceniu nałogu palenia papierosów.

Czy każdy może korzystać z zabiegów solnych ?

Z terapii solnej może skorzystać prawie każdy, bez ograniczenia wieku. Jednak osoby ze schorzeniami tj.: nadczynność tarczycy, alergia na jod, ostre stany zapalenie dróg oddechowych, nowotwory, ostre z chroniczne choroby nerek, gruźlica przed wizytą w jaskini powinny skonsultować się z lekarzem.

Pobyt w jaskini jest korzystny dla kobiet w ciąży. Wdychane pierwiastki lekko obniżają ciśnienie krwi, sól pochłania nadmiar wody z opuchniętych kończyn, a przyjemna muzyka i szum wody wpływają uspokajająco na mamę i dziecko.

W jakich warunkach odbywa się seans w jaskini solnej ?

Seans rozpoczyna się o pełnej godzinie i trwa 45 minut. Pomieszczenie jest na ogół bajkowo wyposażone.

Ściany jaskini wyłożone są blokami solnymi, przez specjalne urządzenie (generator solny aerozolowy), do pomieszczenia wpuszczane jest odpowiednio zjonizowane powietrze, w ścianach pomieszczenia zamontowane są lampy solne. Dają one światło pomarańczowe - kolor ciepła i witalności. Nastraja on optymistycznie i mobilizująco, poza tym pozytywnie wpływa na procesy trawienia i układ oddechowy.

Osoby uczestniczące w seansie leżą na wygodnych leżakach, przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej. Podłoże jaskini wysypane jest kryształkami solnymi. Na ścianie zainstalowane są kaskady wodne o różnych kształtach i wielkościach.

Dzieci podczas seansu mogą bawić się plastikowymi zabawkami, przesypując zamiast piasku wysypaną sól.

Czy powietrze krążące w jaskini solnej jest bezpieczne ?

Przy pomocy sił elektrostatycznych cząsteczki suchego aerozolu solnego wiążą się z cząsteczkami zanieczyszczonego powietrza i przyspieszają ich osiadanie, pochłaniają mikroorganizmy i oczyszczają atmosferę pomieszczenia.

Jak często i w ilu zabiegach powinno się uczestniczyć, aby terapia solna była skuteczna ?

Terapia solna, aby była skuteczna

powinna być stosowana przynajmniej 2 razy w tygodniu, (cała kuracja to ok. 10 seansów). Koszt pojedynczego zabiegu wynosi ok. 12-15 złotych. Jeśli wykupuje się karnet jest troszkę taniej. Cena zależy od ilości zakupionych zabiegów. Z badań prowadzonych przez PZH wynika, że podczas uczestniczenia w seansie 45 minutowym w jaskini solnej wdychamy tyle soli co przez 8 godzin nad morzem, a jodu tyle co przez 6 dni pobytu nad morzem.

W ostatnich latach w Polsce wzrasta zainteresowanie terapią solną. Stąd jaskinie solne są zlokalizowane nie tylko w miejscowościach uzdrowiskowych, ale coraz częściej powstają w wielu regionach naszego kraju (są także w Warszawie). Dobrze, że takie miejsca stają się bardziej powszechne, bowiem można tu, już podczas jednego seansu, zrelaksować się po ciężkim dniu. Poza tym dla osób, które nie mają dostępu do morza jedyną możliwością korzystania z mikroklimatu morskiego jest haloterapia.



Fot.: Bożena Pawłowska

Wywiad z dr. Walentyną Wyszowską

Wywiad z lek. med. Walentyną Wyszowską - lekarzem o najdłuższym stażu w zawodzie, najdłużej zatrudnionym pracownikiem w SZPZLO Warszawa Praga - Południe, osobą odznaczoną Medalem im. Jerzego Moskwy" w uznaniu za wkład pracy poświęcony działalności medycznej.

Pani doktor Walentyna Wyszowska pracuje w przychodni przy ul. Grochowskiej 339 od 27.03.1957 r. w b.r. obchodzi 54 - lecie pracy w tym miejscu.

Dnia 25.03.2011 r. została uhonorowana Medalem im. Jerzego Moskwy, przyznany jej przez Okręgową Radę Lekarską w Warszawie. Medal ten jest odznaczeniem asygnowanym lekarzom oraz osobom szczególnie zasłużonym dla środowiska medycznego.

Ogromne doświadczenie i zaangażowanie Pani doktor podczas codziennej pracy sprawiło, że zaprosiłam ją do wspomnień i podzielenia się z Czytelnikami „Gazety Pacjenta” wrażeniami z tych kilkudziesięciu lat.

■ GP. Pani doktor pracuje Pani w ZLO przy ul. Grochowskiej 339 od 27.03.1957 r. Jak dużo jest pacjentów, którymi się Pani opiekuje od momentu rozpoczęcia pracy w przychodni do chwili obecnej?

■ dr W.W. O tak, takich pacjentów jest bardzo dużo. Leczę już czwarte pokolenie, o wielu osobach wiem właściwie wszystko, opowiadają mi o sobie, o swoich problemach, nie tylko zdrowotnych, jak komuś bliskiemu z rodziny.

■ GP. Jakie zabawne zdarzenie utkwiło w Pani pamięci z dawnych lat ?

■ dr W.W. Trzydzieści lat temu, kiedy przyjechałam do Polski, był marzec początku mojej pracy, do gabinetu przyszła starsza kobieta mówiła, że się źle czuje poprosiłam ją, żeby się rozebrała, chcąc ją zbadać. Kiedy zobaczyłam jej plecy zmroziło mnie, były, z brudu niemal czarnego koloru. Powiedziałam jej, że w takim stanie nie mogę jej zbadać, że musi się koniecznie umyć. Następnego dnia czekało na wizytę do mnie bardzo dużo pacjentów, otworzyły się drzwi jakaś pacjentka zapytała, czy ją przyjmę, widząc, że nie bardzo ją pamiętam, krzyknęła „...to ja, ta co wczoraj byłam taka brudna...”. Na korytarzu

wszyscy czekający roześmieli się. Bardzo zaskoczyło mnie to, że tak otwarcie o tym powiedziała.

■ GP. W codziennej pracy ma Pani możliwość zaobserwowania najczęściej występujących jednostek chorobowych w chwili obecnej, a jak to bywało w latach kiedy rozpoczynała Pani pracę?

■ dr W.W. W tej chwili jest bardzo dużo pacjentów chorujących na cukrzycę, chorobę wieńcową najwięcej jest jednak osób z nadciśnieniem tętniczym, zwyrodnieniami stawów, kręgosłupa. W dawnych latach najczęściej pacjentom dokuczały problemy związane z chorobami przewodu pokarmowego, nagminną była choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

■ GP. Jest Pani lekarzem o ogromnym doświadczeniu, z Pani obserwacji na przestrzeni ponad 50-ciu lat, proszę powiedzieć jak zmieniał się pacjent, jak zmieniała się edukacja zdrowotna?

■ dr W.W. W latach pięćdziesiątych, sześćdziesiątych świadomość dotycząca możliwości zapobiegania, niektórym chorobom niemal nie istniała, na początku było bardzo biednie, ale ludzie byli bardzo czysti, dbali o swoją higienę (teraz bywa różnie). W latach sześćdziesiątych, siedemdziesiątych w ramach prowadzonej oświaty zdrowotnej na korytarzu pacjentom organizowaliśmy razem z pielęgniarkami pogadanki. Jednak nie widziałam zbyt dużego zainteresowania sprawami własnego zdrowia.



Fot. Bożena Pawłowska

■ **GP. Jak Pani ocenia zainteresowanie i wiedzę pacjentów na temat zapobiegania chorobom cywilizacyjnym w tej chwili?**

■ dr W.W. Na pewno widać, że pacjenci są zainteresowani swoim zdrowiem, czytają wiele na ten temat. Są dociekliwi, chcą wiedzieć jak sobie pomóc. Czasami wręcz usiłują narzucić mi swoje zdanie, chcą dyktować jakie badania czy leki mam zaordynować.

■ **GP. Jak się Pani pracuje w nowej zmodernizowanej przychodni, jak tę zmianę odbierają pacjenci?**

■ dr W.W. Bardzo dobrze, jest wygodnie, czysto. Pacjenci są zachwyceni, niektórzy się śmieją, że u nas jest tak jak w Ameryce.

■ **GP. Jakich rad udzieliłaby Pani osobom, które myślą o wybraniu zawodu lekarza, czy powinni na coś zwrócić szczególną uwagę?**

■ dr W.W. Kiedyś przyjmując pacjentów zwracało się dużą uwagę na to, co nasz podopieczny mówi rozmawiało się z nim również o jego problemach domowych. Często taka

rozmowa, wysłuchanie tego, co ma on do powiedzenia było najlepszym lekarstwem. Teraz lekarz przyjmuje pacjentów jak jednostki chorobowe, ma za mało czasu, by lepiej go poznać.

■ **GP. Co sprawia Pani największą satysfakcję w pracy, co w niej lubi Pani najbardziej?**

■ dr W.W. To, że mogę pomagać ludziom.

■ **GP. Dziękuję Pani za rozmowę.**

Jak wiele znaczą dla dr Walentyny Wyszowskiej pacjenci potwierdza sytuacja z dawnych lat, o której opowiedziała Kierownik Przychodni

przy ul. Grochowskiej 339 - Pani dr Anna Grodecka - Dobierska. Opowiada ona o tym jak na początku swojej pracy przez przypadek zobaczyła taką scenę: „Jedna z rejestratorek przerażona opowiadała, że zapisała pacjentkę na wizytę, ale zapomniała zapytać o jej adres. Na to Pani dr W. Wyszowska spokojnie powiedziała proszę się nie martwić podając dokładny adres pacjentki. Pomyślałam wówczas „...ojej co to za przychodnia lekarze znają na pamięć adresy pacjentów ?...”.

Wywiad przeprowadziła
Bożena Ziemiańska

REKLAMA

Gabinet Zdrowie

rehabilitacja

Rok założenia 1996



**Masaże lecznicze (min. w chorobach kręgosłupa),
wyszczuplające, sportowe, akupresura stóp,
gimnastyka lecznicza**

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta

tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net



Pytania Czytelników

redaguje
mgr Jadwiga Goździewicz

Co zapewnia posiadanie EKUZ?

Karta zapewnia świadczenia w ramach ubezpieczenia w sytuacji nagłego pogorszenia stanu zdrowia na zasadach kraju, w którym są udzielane. Należy pamiętać, że w większości państw UE obowiązuje udział własny pacjenta, a niektóre świadczenia są w pełni płatne.

Jaki lekarz powinien wydać zaświadczenie o stanie zdrowia dziecka starającemu się o przyjęcie do szkoły sportowej?

Orzeczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania określonej dyscypliny sportu wydaje lekarz specjalista w dziedzinie medycyny sportowej lub lekarz posiadający certyfikat nadany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, po przeprowadzeniu badań lekarskich, specjalistycznych i diagnostycznych niezbędnych do wydania orzeczenia. Do poradni medycyny sportowej niezbędne jest skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Przychodnia przy ul. Grochowskiej 339

Historia placówki na Pradze – Południe sięga lat 30 – tych XX wieku. Znana jest mieszkańcom Warszawy jako „ Miejska Stacja Higieny Zapobiegawczej ”. Przez kolejne lata przychodnia zmieniała profil działalności. Początkowo prowadzono tu działania o charakterze profilaktyki przeciwgruźliczej.

mgr Bożena Pawłowska



Fot: Bożena Pawłowska

Od maja 2010 r. Zakład Lecznictwa Otwartego przy ul. Grochowskiej 339 prezentuje swój nowy wizerunek. Obecnie na terenie przychodni funkcjonują następujące poradnie: internistyczna, dziecięca, rehabilitacyjna, ginekologiczno – położnicza oraz stomatologiczna. Przychodnia obejmuje opieką ok. 8 tysięcy pacjentów.

Dzięki środkom własnym oraz uzyskanym z Urzędu m.st. Warszawy, budynek przychodni w latach 2008 - 2010 został

całkowicie zmodernizowany. Placówka wyposażona jest w wiele udogodnień. Do dyspozycji pacjentów mamy przestrzenne, nowoczesne gabinety, windę i toalety przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych i starszych, rodziców czy opiekunów.

Przychodnia dysponuje nowoczesnym sprzętem i aparaturą medyczną. Na nowo zakupionym aparacie USG wykonujemy badania USG ginekologiczne oraz USG jamy brzusznej. Badania

USG wykonują lekarze specjaliści: dr Ewa Wójcik, dr Marek Kuchlewski.

Poradnię stomatologiczną, która wznowiła przyjęcia pacjentów od stycznia b.r., wyposażono w 2 nowoczesne unity stomatologiczne. W poradni przyjmują pacjentów stomatolodzy: dr Grażyna Chmielewska - Masalska oraz dr Żywilla Szomańska.

Poradnię położniczo – ginekologiczną tworzą dr Marek Rzewuski i dr Marianna Stepanik, wraz z lekarzami

opiekę nad pacjentkami sprawuje położna Pani Bożena Linnik.

W ZLO przy ul. Grochowskiej 339 świadczone są także usługi w zakresie rehabilitacji. W ramach tych usług prowadzone są porady lekarza rehabilitacji i zabiegi rehabilitacyjne. Poradnia dysponuje aparatem do zabiegów krioterapii miejscowej.

Poradnią rehabilitacji kieruje mgr Elżbieta Czaplińska. Zespół tej poradni stanowią fizjoterapeuci: Katarzyna Adamczyk, Joanna Krzosek, Małgorzata Hryniewicz oraz technicy fizjoterapii: Wanda Olszewska, Jarosław Boniszewski, Beata Borowska - Kulak, Milena Kowalska. Porad z zakresu rehabilitacji udziela dr Robert Strawa oraz dr Ewa Mikołajewska.

Funkcję Kierownika ZLO przy ul. Grochowskiej 339, od 1984 roku pełni, Pani Anna Grodecka – Dobierska – lekarz internista.

Od ponad pół wieku w poradni internistycznej pracuje Pani dr Walentyna Wyszowska - lekarz internista, posiadający długoletni staż pracy. Jak sama przyznaje " ...leczę już czwarte pokolenie mieszkańców Grochowa ...". Pacjenci bardzo ufają swojej Pani doktor powierząc jej swoje troski, nierzadko i tajemnice rodzinne.

Więcej informacji zamieszczono wewnątrz numeru w wywiadzie z dr Walentyną Wyszowską. Poza dr Walentyną Wyszowską w poradni internistycznej pacjentów przyjmują także:

dr Anna Grodecka – Dobierska, dr Małgorzata Żukowska, dr Konrad Motak. W poradni internistycznej pracuje zespół pielęgniarski reprezentowany przez pielęgniarki środowiskowo/rodzinne: Ewę Niedbalską, Małgorzatę Nowoświat – Sikorę, Ewę Surma, Grażynę Kacprzyk, Mieczysławę Rzemek, Monikę Krzymińską, Ewę Krzeczewską. Nadzór nad personelem średnim

w placówce pełni Pielęgniarka Koordynująca mgr Ewa Kłosińska.

W rejestracji przychodni zawsze chętnie pomagają naszym pacjentom sekretarki medyczne, panie: Teresa Cymkowska, Małgorzata Miciak, Teresa Poławska, Elżbieta Wojtkowska, Zofia Bochnacka i Bożena Wustlich.

W przychodni leczeni są także mali pacjenci. W budynku działa poradnia dziecięca, przeniesiona z ul. Paca 40. Jest ona przyjazna dzieciom, ich rodzicom i opiekunom. Tu przyciągają kolorowe wnętrza, zabawki oraz miły, profesjonalnie przygotowany personel.

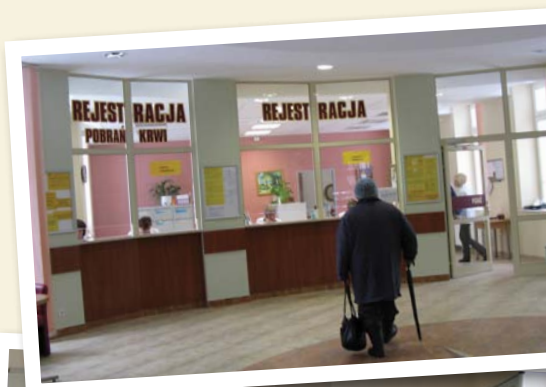
Poradnią tą kieruje lek. med. Izabella Śmiełowska - Borowa, zaś personelem średnim Pielęgniarka Koordynująca poradni dziecięcej - mgr Małgorzata Łapińska.

W poradni pracuje oddany dzieciom personel lekarski; dr Krystyna Kubrakiewicz – Skatulska, dr Krystyna Mędrzejewska - Pawlik, dr Maria Pilarek, dr Grażyna Hofman. Wraz z zespołem pediatrów najmłodszymi pacjentami opiekują się pielęgniarki: Elżbieta Stygienko, Eliza Wadowska, Urszula Wiśniewska. W rejestracji poradni dziecięcej pracują sekretarki medyczne: Marta Goleniewska, Bogusława Gołaszewska, Agnieszka Joachimak.

Personel obsługi przychodni stanowią Panie: Zofia Grabowska, Ewa Giera, Hanna Kowalska, Elżbieta Zygałlińska, Stanisława Powierża oraz Panowie Jerzy Breinak i Jan Rozbicki.

W opinii kierownika placówki Pani dr Anny Grodeckiej - Dobierskiej przychodnia przy ul. Grochowskiej 339 " ... jest jedyną taką w Warszawie, w której lekarze na pamięć znają adresy swoich pacjentów..." .

Zapraszamy do korzystania z usług naszej placówki od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 - 18.00.



Fundacja Pożywienie Darem serca

Jak wynika z raportów rządowych, około 30% dzieci w Polsce w wieku 5-16 lat jest niedożywionych. Jednak w świetle nieoficjalnych danych, pochodzących od organizacji zajmujących się kwestią niedożywienia dzieci, problem ten może dotyczyć znacznie większej grupy.

Alina Dobrosiewicz

Fundacja „Pożywienie” - Darem Serca

O problemie niedożywienia

Wielu uczniów przychodzi codziennie do szkoły bez śniadania, zaś dla znacznej grupy dzieci jedynym posiłkiem w ciągu dnia jest obiad dostarczony przez organizację charytatywną.

Niedożywienie wynika także z nieznajomości zasad prawidłowego żywienia dzieci i jego znaczenia dla ich rozwoju, braku zainteresowania rodziców, zaniedbań wychowawczych, czy wreszcie niechęci do korzystania ze stołówek szkolnych.

Wiadomo natomiast, że prawidłowe odżywianie warunkuje zdrowie, optymalny rozwój fizyczny i intelektualny oraz dobre samopoczucie. W takiej sytuacji potrzeba dożywiania przeradza się z odruchu serca w odpowiedzialne zachowanie wobec dzieci i młodzieży.

Misja

Misją Fundacji jest stworzenie programów masowego rozprowadzania pożywienia tak, aby ułatwić dostęp do niego i by żadne dziecko, ani osoba dorosła nie zaznały uczucia głodu. Fundacja „Pożywienie – Darem Serca” powstała, aby przeciwdziałać niekorzystnym zjawiskom zachodzącym w społeczeństwie takim jak niedożywienie (szczególnie dotyczące dzieci i młodzież). Działa opierając się na wieloletnim doświadczeniu, wspomagana przez

grupę wolontariuszy oraz niezastąpionych Darczyńców Fundacja jest organizacją pozarządową, niezależną, nie nastawioną na zysk. W swojej działalności kieruje się zasadą ciągłości, a nie okazjonalnej pomocy!

Historia

Fundacja „Pożywienie – Darem Serca” została powołana do życia 26 maja w 1992 roku w Warszawie z inicjatywy Waldemara Piaseckiego i Jolanty Gołowacz. Początkowo przygotowywała posiłki w prywatnych mieszkaniach i rozwoziła je własnym transportem. Działalność rozpoczęła od objęcia opieki Zespołu Szkół Zawodowych Specjalnych nr I w Warszawie przy ul. Długiej 9 i właśnie tam miała swoją pierwszą siedzibę oraz możliwość korzystania z profesjonalnej kuchni. W krótkim czasie rozszerzyła akcję dożywiania na kilka innych szkół.

W 1995 roku współpraca z Gminą Warszawa-Centrum zaowocowała otrzymaniem lokalu przy Al. Jana Pawła II 36c. Fundacja podjęła się remontu i modernizacji budynku. Ostatecznie, miejsce po byłej pralni przekształciło się w nowoczesną kuchnię i jadalnię.

Fundacja nieustannie rozwija swą działalność kładąc szczególny nacisk na działania zmierzające do zwiększenia liczby wydawanych posiłków.

Komu pomagamy

Odbiorcami fundacyjnej pomocy są przede wszystkim dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych i patologicznych, rodzin wielodzietnych, rodzin rozbitych, przebywające w świetlicach, szkołach specjalnych oraz osoby bezdomne.

W chwili obecnej Fundacja udziela stałej pomocy dzieciom i młodzieży z terenu Warszawy, osobom bezdomnym oraz rodzinom dotkniętym ubóstwem.

Programy i ich realizacja

Program dożywiania - „Dar Serca”

Program obejmuje pomocą dzieci i młodzież z rodzin: rozbitych, wielodzietnych, patologicznych lub znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej. Fundacja codziennie dostarcza ciepłe posiłki do ośrodków szkolno-wychowawczych, świetlic, jadalni dla osób bezdomnych.

Program organizacji ukierunkowany jest także na włączanie dzieci z ubogich środowisk w życie społeczne. Fundacja organizuje dla swoich podopiecznych okolicznościowe imprezy artystyczne.

W takie dni: jak Dzień Dziecka, Wielkanoc, Mikołajki czy Boże Narodzenie przygotowuje dla nich wiele miłych atrakcji i niespodzianek. Oglądanie przedstawień, spotkania z artystami, uczestnictwo w rozlicznych konkursach, jak również nauka udzielania pierwszej pomocy, to tylko niektóre z zaplanowanych atrakcji, które na długo pozostają w dziecięcej pamięci. Dla wielu dzieci jest to często jedyna możliwość uczestniczenia w tego rodzaju przedsięwzięciach.

Osiągnięcia

Fundacja została uhonorowana wieloma wyróżnieniami i nagrodami za prowadzoną działalność. Najważniejszym wyróżnieniem dla Fundacji jest otrzymanie pierwszego miejsca w ogólnopolskim konkursie pod patronatem Prezesa Rady Ministrów dla „Najlepszego Realizatora Dożywiania Uczniów” w kategorii organizacji pozarządowych.

Rezultatem systematycznej i wytrwałej pracy było wydanie 20 marca 2002 roku symbolicznego „Milionowego Posiłku”. W tym ważnym dla Fundacji wydarzeniu uczestniczył Wojewoda Mazowiecki, który dokonał wręczenia symbolicznego posiłku naszym podopiecznym. W obecnej chwili Fundacja jest jedną z największych organizacji pozarządowych działających na terenie Warszawy.

W dniu 21 stycznia 2003 roku wspólnie z ośmioma organizacjami pozarządowymi m. in.: Caritas Polska, Federacją Polskich Banków Żywności, Polskim Czerwonym Krzyżem, Polską Akcją Humanitarną, Fundacja „Pożywienie – Darem Serca” podpisała Deklarację Wspólnego Działania na Rzecz Godnego Życia, aby jeszcze skuteczniej realizować

program dożywiania dzieci.

Otrzymane wyróżnienia, dyplomy oraz rekomendacje od podopiecznych i władz samorządowych stanowią dowód, że realizacja misji Fundacji jest potrzebna i doceniana oraz mobilizuje do dalszych starań w niesieniu pomocy dzieciom najbardziej potrzebującym.

Fundraising – jak zdobywamy fundusze?

Fundacja zdobywa środki finansowe we własnym zakresie – zachęcając firmy i osoby prywatne do wzięcia udziału w akcji dożywiania oraz aktywnie współpracując z władzami samorządowymi i organizacjami pozarządowymi. Organizacja wypracowała dobrze funkcjonujący model porozumienia trzech sektorów: publicznego, prywatnego i pozarządowego.

Fundacja bardzo aktywnie współpracuje z sektorem prywatnych przedsiębiorców. Cele założone i realizowane przez Fundację budują w Darczyńcach poczucie realizowania ważnego programu, jakim jest pomoc dzieciom i młodzieży. Pomoc udzielona Fundacji Pożywienie – Darem Serca” staje się dla naszych Darczyńców elementem działań public relations. To w głównej mierze środki przez nich przekazywane pozwalają na całoroczne dożywianie dzieci i młodzieży, organizowanie imprez dla podopiecznych, stałe wspomaganie darami rzeczowymi.

Kontakt

Siedziba Fundacji
„Pożywienie – Darem Serca”
znajduje się w Warszawie:
Al. Jana Pawła II 36c
00-141 Warszawa
tel. (22) 654 41 11
e-mail: fpds@fpds.org.pl
www.fpds.org.pl

W czasie swojej działalności Fundacja przygotowała bezpłatnie ponad półtora miliona posiłków, które trafiły do najbardziej potrzebujących dzieci w stolicy.

Fundacja organizuje ponadto cykliczne zbiórki żywności. Zebrane w ten sposób słodczyce trafiają do paczek, które przekazywane są dzieciom, natomiast pozostałe artykuły spożywcze (mąka, olej, cukier itp.) zostają wykorzystane do przygotowania posiłków.

Program edukacyjno-kulturalny – „Uśmiech Dziecka”

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17									

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	NUMERY TELEFONÓW	
1	Saska 61	internistyczna dziecięca	endokrynologiczna, gruźlica i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno-położnicza, alergologiczna dla dzieci	Centrala: Rejestracja ogólna: Por. D: Por. K: Sekretariat:	22 617-30-01 do 04 22 617-67-33, 22 617-67-07 22 617-67-34 22 617-36-39 22 617-14-95
2	Grochowska 339	internistyczna dziecięca	rehabilitacji, ginekologiczno-położnicza stomatologiczna	Rejestracja: Por. D: Stomatologia:	22 870-43-83 22 810-21-11 22 870-15-80
3	Ateńska 4	internistyczna	-	Rejestracja:	22 617-32-96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	Rejestracja: POD:	22 610-72-52 22 610-45-05
5	Ostrołęcka 4	internistyczna dziecięca	neurologiczna okulistyczna otolaryngologiczna leczenia bólu Hospicjum Domowe	Centrala: Por. D: Rejestracja: Sekretariat: Bakteriologia: Hospicjum Domowe:	22 810-20-42 do 43 Por. D: 22 810-45-91 22 810-45-91 22 810-33-73 22 810-79-43 22 813-09-45 22 810-15-04 22 810-20-42 do 43 wew. 33, 90
6	Abrahama 16	internistyczna dziecięca Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna*	chirurgia ogólna diabetologiczna kardiologiczna urologiczna rehabilitacji ginekologiczno-położnicza	Centrala: Rejestracja: Por. D: Por. K: Sekretariat:	22 671-24-71 22 671-24-17 22 673-39-92 22 673-81-66 22 671-24-63 22 671-23-08 22 613-56-41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna	-	Rejestracja:	22 813-27-11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna dziecięca	-	Rejestracja: Por. D:	22 810-04-42 22 810-09-30
9	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna urazowo - ortopedyczna ginekologiczno-położnicza leczenia bólu Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży	Centrala: Rejestracja: Sekretariat: PZP:	22 810-54-14 22 810-24-91 22 810-25-95 22 810-41-71 22 810-24-59 22 810-44-36
10	Gruzińska 6	-	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych Oddział Dzienny Psychiatryczny	Rejestracja PZP: Oddział:	22 617-56-82 22 617-41-34
11	Korytnicka 42/44	-	stomatologiczna	Centrala:	22 810-20-42

UWAGA

Od 1 marca 2011 r. nastąpiły zmiany. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej Zespołu: www.szpzo.praga-pld.pl

* Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna czynna codziennie w godz. 18:00 - 8:00, sob.-niedz. i święta całodobowo.

Adres i numer telefonu: ZLO ul. Abrahama 16, tel: 22 671 22 56.

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Program profilaktyki raka szyjki macicy

Proponujemy bezpłatne badania cytologiczne, dla kobiet w wieku 25-59 lat * zamieszkałych na terenie województwa mazowieckiego, które w okresie ostatnich 3 lat nie uczestniczyły w w/w programie lub otrzymały pisemne wskazanie od lekarza do wykonania badania za 12 miesięcy.

**Zapraszamy do ZLO
przy ul. Saskiej 61
tel.: 22 617 68 86**

Warunkiem uczestnictwa w programie jest posiadanie aktualnego dowodu ubezpieczenia. Prosimy o przyniesienie ostatniego wyniku badania cytologicznego.

* przy określeniu wieku bierze się pod uwagę rok urodzenia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program skierowany jest do osób, które: w bieżącym roku kalendarzowym ukończyły 35, 40, 45, 50 lub 55 lat i w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystali z badań wykonywanych w ramach w/w. programu oraz nie miały wcześniej rozpoznanej choroby układu krążenia.

W pakiecie badań znajdują się: pomiary ciśnienia tętniczego krwi, badanie poziomu cholesterolu całkowitego, HDL, LDL, trójglicerydów, glukozy oraz określenie BMI. Lekarz poz przeprowadza wywiad na podstawie ankiety zgodnej z Kartą Badania Profilaktycznego oraz ocenia czynniki ryzyka zagrożenia chorobami układu krążenia.

Zapraszamy pacjentów zadeklarowanych do lekarzy poz w naszych placówkach:
przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61, ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3, ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73, ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4, ul. Grochowskiej 339

Program profilaktyki gruźlicy

Adresowany jest do osób dorosłych, które nie chorowały na gruźlicę, ale miały kontakt z osobami chorymi na gruźlicę; do osób bezdomnych, bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, uzależnionych od: tytoniu, alkoholu, narkotyków.

Warunkiem uczestnictwa w w/w programie jest wypełnienie pisemnego oświadczenia, że w ciągu ostatnich 24 miesięcy uczestnik programu nie podlegał badaniu ankietowemu pielęgniarzki poz w ramach profilaktyki gruźlicy (także u innych świadczeniodawców).

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do pielęgniarzek środowiskowych - rodzinnych w następujących przychodniach:
przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61, ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3, ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73, ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4, ul. Grochowskiej 339