

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 01/2012 (41)

Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

NASZE PRZYCHODNIE

**ZLO przy
ul. Ostrołęckiej 4
i Korytnickiej 42/44**

Ponadto:

- Nowa lista leków refundowanych
- F jak Flebologia
- Chemioterapia

Wiosna 2012





*Na stole święcone, a obok baranek
oraz koszyczek barwnych pisanek.
I tak znamienne w polskim krajobrazie
w bukiecie srebrzyste, wiosenne bazie.
Zielony barwinek, fiołki i żonkile
barwami stroją uroczyste chwile.
W dom polski wiosna wchodzi na spotkanie,
gdy wielkanocne na stole śniadanie.*

Z okazji Świąt Wielkanocnych naszym Czytelnikom, pacjentom oraz personelowi i ich bliskim życzenia przekazują Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe z redakcją Gazety Pacjenta.

Bezpłatne zajęcia w Szkole Rodzenia

Program szkoły obejmuje wykłady teoretyczne oraz zajęcia praktyczne z zakresu przygotowania do porodu oraz pielęgnacji noworodka. Zajęcia są prowadzone w ZLO ul. Ostrołęcka 4. Zapisy pod nr tel.: 22 810 78 49

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy
- pobyt w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę

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



W numerze:



Nowa lista leków refundowanych

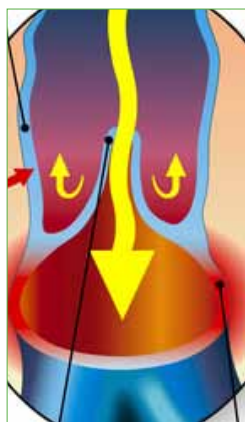
Co się zmieniło od 1 stycznia 2012 r.?

6 str.

10 str.

F jak flebologia

Diagnostyka i leczenie chorób naczyń żylnych



16 str.

Jak dobrać wartościową książkę dla małego dziecka?

Wybieramy pierwszą lekturę



Drodzy Czytelnicy,

Wiosną dni stają się coraz dłuższe, więcej promieni słonecznych dociera do wnętrza, a raniem budzą nas śpiewy ptaków. Wiosenne dni dodają nam energii, a w głowach powstaje coraz więcej pomysłów.

A co nowego dzieje się w naszych placówkach?

W przychodni przy ul. Ateńskiej 4 został przeprowadzony remont, który trwał od początku stycznia b.r. Na czas remontu placówka została przeniesiona do budynku przy ul. Saskiej 61, na II piętro. Za utrudnienia wszystkich przepraszamy.

Poza tym w przychodniach przy ul. Ostrołęckiej 4 oraz Korynickiej 42/44 zostały zamontowane windy, dzięki którym osoby niepełnosprawne i w podeszłym wieku będą miały możliwość łatwiejszego korzystania z naszych usług. Więcej informacji o obydwu placówkach zamieściliśmy wewnątrz numeru.

W aktualnym numerze naszego biuletynu w dziale ABC pacjenta przybliżymy Państwu informacje związane z nową listą leków refundowanych, podpowiemy co warto wiedzieć o chemioterapii, doradzimy jak dobrać wartościową książkę dla małego dziecka. Ponownie odkryjemy tajemnice diagnostyki, tym razem przedstawimy badania w schorzeniach wątroby oraz rozwiłkamy tajemnicze słowo flebologia.

Na naszym terenie od 40 lat działa Koło Emerytów nr. 15 opowiemy o jego działalności.

Zbliża się czas przedświąteczny, w związku z tym opowiemy o Niedzieli Palmowej. Poza tym, jak zwykle nie zabraknie dobrego humoru i rozrywki.

Wszystkim naszym Czytelnikom życzymy udanej lektury.

Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Bożena Ziemińska,
Jadwiga Goździewicz,
Bożena Pawłowska

Zdjęcia: fotolia.pl,
istockphoto.com

DTP: direktpoint.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

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

tel.: 22 810 30 52

www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:

**Za treść ogłoszeń
reklamodawców**

**Redakcja nie ponosi
odpowiedzialności.**

„Gazeta Pacjenta” jest bezpłatnym biuletynem informacyjnym, którego wydawcą jest Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe. Poruszane są w niej głównie sprawy dotyczące ochrony zdrowia oraz funkcjonowania placówek lecznictwa otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnie z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy.

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



Drogi pacjencie.

Czy dokonałeś już aktualizacji deklaracji wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej POZ?



Każda osoba ubezpieczona w NFZ ma prawo wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej POZ poprzez złożenie deklaracji. Od lipca 2007 r. NFZ wprowadził zmiany w w/w deklaracji. Wiele osób nie dokonało jeszcze uzupełnienia i weryfikacji swoich danych w powyższej deklaracji.

W związku z tym przypominamy osobom ubezpieczonym, korzystającym z usług medycznych świadczonych w naszych placówkach o dokonaniu jak najszybciej aktualizacji deklaracji wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej POZ.

O deklaracje prosimy dowiadywać się w rejestracji przychodni. Są one także dostępne na naszej stronie internetowej www.szpzo.praga-pld.pl

Hospicjum Dłomowe

Zespół Hospicjum Dłomowego obejmuje wszechstronną opiekę 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 jego działania. Żeby pacjent mógł być objęty opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Pacjent, jego rodzina lub opiekun powinien wyrazić zgodę na piśmie.

Siedziba Hospicjum Dłomowego znajduje się w ZŁO 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**



Koło Emerytów Rencistów i Inwalidów nr 15

mgr Bożena Pawłowska



Organizacja jest filią Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów (PZREII) Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa – Praga z siedzibą przy ul. Kickiego 1. Koło nr 15 przy ul. Krypskiej 39 działa nieprzerwanie od 40 lat.

Obecnie funkcję Przewodniczącej Koła nr 15 pełni Pani Teresa Bugajska, a jej zastępcą jest Pani Irena Pogorzelska. Koło zrzesza Emerytów Rencistów i Inwalidów z terenu prawobrzeżnej Warszawy, Żąbek, Sulejówka i Halinowa. Obecnie do Koła nr 15 należy 38 osób.

Celem jego działalności jest:

- wzbogacanie życia kulturalnego emerytów, rencistów i inwalidów przez organizowanie: wyjazdów turystycznych, turnusów rehabilitacyjnych – po atrakcyjnych cenach, inicjowanie spotkań plenerowych i okolicznościowych, wyjść do kin czy teatrów,
- poprawa warunków socjalno - bytowych emerytów, rencistów i inwalidów poprzez: prowadzenie działalności charytatywnej, udzielanie pomocy członkom związku oraz przyznawanie zapomóg rzeczowych

i finansowych. Reprezentowanie interesów tej grupy wobec organów władzy i administracji publicznej, samorządowej oraz popularyzowanie ich problemów wśród społeczeństwa.

Kto może wstąpić do Związku?

Każdy emeryt, rencista i inwalida z orzeczoną grupą inwalidzką, dysponujący wolnym czasem.

Jakie warunki należy spełnić, aby zostać członkiem Koła?

Aby być członkiem Związku niezbędne są dokumenty i opłaty:

- decyzja ZUS o przyznaniu emerytury, renty,
- zdjęcie,
- odcinek emerytury,
- wniesienie opłaty składki rocznej w kwocie wynoszącej 24,00 zł,
- uiszczenie opłaty wpisowej wynoszącej 2,00 zł,
- wyrobienie legitymacji 3,00 zł.

Spotkania Koła nr 15 odbywają się we wtorki w godzinach 11.00 – 14.00.

W okresie przedświątecznym odbywają się spotkania okolicznościowe. Ostatnie wigilijne spotkanie dla członków klubu miało miejsce w dniu 13.12.2011 r. przy ul. Krypskiej 39. Przybyli na nie zaproszeni goście: Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe Pani Ewa Łagodzka oraz władze Oddziału Rejonowego PZERII: Pan Antoni Konicki – Przewodniczący Oddziału oraz Pani Lidia Urbańska – Skarbnik Oddziału.

Kontakt: Koło PZERII nr 15 email: pzeriiwarszawapraga@op.pl

Nowa lista leków refundowanych

Od 1 stycznia 2012 r. obowiązuje nowa lista leków refundowanych, opublikowana jako załącznik do obwieszczenia Ministra Zdrowia. Lista refundacyjna została ustalona na podstawie art. 68 ustawy z 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych, która określa m.in. tryb i zasady, na podstawie, których dany lek objęty jest refundacją.

mgr Jadwiga Goździewska

Dla leków refundowanych określone zostały limity, do wysokości, których leki te są refundowane. Limit ceny leku jest górną granicą kwoty refundowanej za dany lek. Jeżeli cena detaliczna leku refundowanego jest wyższa od limitu ustalonego dla tego leku, pacjent dopłaca różnicę między ceną leku a limitem. Produkt leczniczy jest refundowany, jeśli znajduje się w wykazach:

- leków podstawowych, są to leki ratujące życie lub niezbędne dla terapii; odpłatność za nie jest ryczałtowa i wynosi 3,20 zł do wysokości limitu,
- leków uzupełniających 30% lub 50%, są to leki wspomagające lub uzupełniające działanie leków podstawowych; odpłatność za nie wynosi odpowiednio 30% lub 50% ceny leku do wysokości limitu,
- leków i wyrobów medycznych stosowanych w chorobach przewlekłych; leki te są najczęściej wydawane bezpłatnie, za opłatą ryczałtową oraz za odpłatnością 30% lub 50% ceny leku do wysokości limitu.

Refundacji podlegają także leki recepturowe sporządzane z surowców farmaceutycznych posiadających pozwolenie na dopuszczenie do obrotu na terytorium RP, leków gotowych wymienionych w załączniku do rozporządzenia o lekach recepturowych, a także z innych leków gotowych zamieszczonych w wykazach leków podstawowych i uzupełniających. Odpłatność za nie jest ryczałtowa i wynosi 5 zł. Refundacji pod-

legają także leki z importu docelowego, sprowadzane z zagranicy, które nie posiadają pozwolenia na dopuszczenie do obrotu na terenie RP, ale są niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia pacjenta.

Lek nie jest refundowany, jeśli nie znajduje się na liście. Od wejścia w życie, nowy wykaz leków refundowanych oraz tryb i sposób wystawiania recept lekarskich wywołał wiele niepokoju i kontrowersji zarówno wśród lekarzy, aptekarzy jak i pacjentów. Nie należy się dziwić, temat jest ważny, dotyczy nie tylko wrażliwej społecznie sfery życia, ale bezpośrednio każdego z nas. Warto więc może przypomnieć ogólne zasady odpłatności za leki refundowane, które przysługują osobom ubezpieczonym i uprawnionym, na podstawie recepty wystawionej przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, a także przez lekarza, który zawarł z NFZ umowę, upoważniającą go do wystawiania recept refundowanych.

Najistotniejsze wnioski jakie wynikają z wprowadzonych przepisów to:

Prawo do sprzedaży leków refundowanych mają jedynie apteki, które podpiszą umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Ten sam lek we wszystkich aptekach w Polsce ma taką samą cenę. (Ustala ją Ministerstwo Zdrowia podczas negocjacji z firmami farmaceutycznymi). Każdy pacjent powinien być poinformowany przez

aptekarsza o możliwości nabycia tańszego zamiennika leku, przepisano przez lekarza. Większość leków posiada swoje tańsze odpowiedniki, które nie powodują żadnej różnicy terapeutycznej.

Brak możliwości stosowania rabatów przez apteki - nie będzie leków za grosz.

Przed wypisaniem recepty na leki refundowane, lekarz może żądać okazania aktualnego dokumentu ubezpieczenia.

Ubezpieczony ma prawo otrzymać prawidłowo wystawioną receptę na lek refundowany, (należy to do obowiązku lekarza), zgodnie z obowiązującymi zasadami w taki sposób, aby nie miał trudności w jej realizacji, na standardowym druku, zawierającą m.in. nazwę leku, postać, dawkę, sposób dawkowania, poziom odpłatności B - bezpłatne, R - ryczałt, 30%., 50 %., 100 %., oznaczenie uprawnień dodatkowych pacjenta uprzywilejowanego (np. inwalida wojenny i wojskowy, Zasłużony Honorowy Dawca Krwi i Przeszczepu, osoby wykonujące powszechny obowiązek samoobrony i inne.)

Tylko w zakresie określonym w rozporządzeniu w sprawie recept refundowanych przepisy dopuszczają możliwość uzupełniania lub poprawiania treści recepty przez aptekarsza. Na receptce nie stosuje się oznaczenia literą P chorób przewlekłych.

Warto wiedzieć, że ustawa refundacyjna przewiduje, że lista leków będzie aktualizowana co dwa miesiące.



Pytania Czytelników

redaguje

mgr Jadwiga Goździejewska

Czy do lekarza rehabilitacji muszę co roku przynosić nowe skierowanie na to samo schorzenie?

W poradni rehabilitacyjnej w zakresie opieki lekarskiej, na podstawie jednego skierowania, dopuszcza się w przypadkach uzasadnionych medycznie, objęcie opieką świadczeniobiorcę ze schorzeniami wymagającymi długotrwałej rehabilitacji, do czasu osiągnięcia poprawy w leczeniu danej jednostki chorobowej, jednak nie dłużej niż 12 miesięcy.

Czy lekarz specjalista neurolog może wypisać receptę na leki refundowane związanej ze schorzeniem, którego nie leczy np. na cukrzycę, na życzenie pacjenta?

Lekarz specjalista z poradni neurologicznej może wypisać

pacjentowi leki refundowane np. p/cukrzycowe lub p/nadciśnieniowe, jednak refundację powinien uzasadnić w prowadzonej dokumentacji medycznej, w opisie wywiadu lekarskiego i badania przedmiotowego, uwzględnić objawy, wyniki pomiarów odnoszące się do schorzeń, z powodu których ordynuje refundowane leki w określonym trybie odpłatności, zgodnie z obowiązującymi wymogami prawa. Ponadto może zlecić badania dodatkowe potwierdzające schorzenia, z których powodu ordynuje leki refundowane, a ich wyniki odnotuje w dokumentacji medycznej pacjenta. Lekarz specjalista powinien rozpoznać i udokumentować wymienione schorzenia, tak, aby mógł ordynować zasadnie leki refundowane.

REKLAMA

GABINET ZDROWIE

REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Rok założenia 1996

Leczę bóle przewlekłe, ból kręgosłupa, drętwienie rąk i nóg. Dobieram zestaw ćwiczeń na kręgosłup. Służę również pomocą i radą przy doborze sprzętu rehabilitacyjnego. Pomagam pokonać napięcia psychiczne.

Posiadam wieloletnie doświadczenie w zakresie fizjoterapii, które zdobyłem dzięki pracy w warszawskich szpitalach i podczas prywatnej praktyki. Współpracuję z lekarzami specjalistami w zakresie neurologii, ortopedii, rehabilitacji i zdrowia psychicznego.

Pozdrawiam, Jacek Twarowski



Adres: ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462
www.twarowski.net

RÓWNIEŻ WIZYTY DOMOWE

Gdy boli
kręgosłup

Gdy
dopadnie
stres

Wygrać
ze skoliozą

Pokonać
rękę
barkową

Bardzo
ważne
kręgi szyjne

Bóle
pleców

Pokonać
rękę
kulszową

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna w SZPZLO Warszawa Praga Południe

SZANOWNI PACJENCI

W przypadku pogorszenia stanu zdrowia lub konieczności zachowania ciągłości leczenia istnieje możliwość skorzystania z opieki zdrowotnej w godzinach 18.00 – 08.00 - codziennie oraz całodobowo - w soboty, niedziele i święta.

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna Ambulatoryjna

Każdy pacjent może skorzystać z opieki lekarza i pielęgniarki w dowolnie wybranym miejscu udzielania świadczeń, niezależnie od miejsca zamieszkania i złożenia deklaracji wyboru.

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna - Wizyty Domowe

Wizyty domowe należy zgłaszać do Świadczeniodawcy, który zabezpiecza opiekę zdrowotną, w tym zakresie, na obszarze zamieszkania pacjenta.

Od 1 stycznia 2012 roku dla mieszkańców dzielnicy Praga Południe wyodrębniono dwa obszary zgłaszania wizyt domowych.

Dla mieszkańców z obszaru Kamionka, Grochowa Północnego, Grochowa Centralnego i Grochowa Południowego.

PETRA MEDICA ul. Grochowska 166
tel. 22 740- 01- 05

Dla mieszkańców z obszaru Gocławia, Grochowa – Kinowej, Saskiej Kępy i Przyczółka Grochowskiego.

SZPZLO Warszawa Praga Południe ul. Abrahama 16
tel. 22 671- 22- 56

ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4 i Korytnickiej 42/44

mgr Bożena Pawłowska

Te dwie placówki są usytuowane w swoim sąsiedztwie, niedaleko od Ronda Wiatraczna, u zbiegu ulic: Majdańskiej, Igańskiej i Grochowskiej. Funkcję Kierownika obydwu Zakładów pełni lek. med. Małgorzata Prześlak – Wardecka lekarz internista.

Przychodnia przy ul. Ostrołęckiej 4 istnieje od 1968 roku. Obecnie kilkanaście tysięcy pacjentów korzysta z wszechstronnie świadczonych usług zdrowotnych. Placówka zapewnia opiekę zdrowotną w zakresie podstawowym. Działają tu poradnie: internistyczna i pediatria.

W ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej do dyspozycji pacjentów są następujące poradnie: neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna oraz leczenia bólu. W placówce wykonuje się specjalistyczne badania diagnostyczne tj.: badanie

EKG, EEG, audiologiczne, badanie pola widzenia, komputerowe badanie wzroku. Dla potrzeb pacjentów w bieżącym roku w budynku przychodni została uruchomiona winda.

Punkt pobrań krwi dla dorosłych czynny jest od pon. do pt. w godzinach 7.45 - 9.00; dla dzieci w godz. 8.00 - 9.00.

Nadzór nad pracą: pielęgniarek, położnych, sekretarek medycznych oraz personelu obsługi w placówce ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4 sprawuje Położna Koordynująca mgr Elżbieta Wójcik.

W budynku przychodni znajduje się Laboratorium Bakteriologiczne jego kierownikiem jest mgr Zdzisława Rucińska. Laboratorium bierze udział w krajowych programach jakości, gdzie osiąga bardzo dobre wyniki. Wykonuje się tu badania mikrobiologiczne takie jak: posiew moczu

i kału, wymazy z gardła, oczu, nosa, ucha i ran.

Specjalnie dla kobiet jest przygotowane stanowisko do pobierania wymazów z pochwy. Badania bakteriologiczne w laboratorium pobierane są od poniedziałku do czwartku. Badanie moczu i kału na posiew pobiera się od pon. do czw. w godz. 7.45 - 9.00, wymazy od pon. do środy w godz. 7.45 - 9.00, posiew z pochwy od pon. do śr. w godz. 11.00 - 12.30 oraz w czwartek w godz. 15.00 - 17.00.

Na terenie przychodni przy ul. Ostrołęckiej 4, od maja 2008 roku, istnieje Aktywna Szkoła Rodzenia. Kobiety uczestniczą w wykładach i warsztatach prowadzonych przez lekarzy specjalistów i położne. Tu słuchacze szkoły uczą się przygotowania do porodu oraz pielęgnacji noworodka.

Od 2010 roku w placówce działa Hospicjum Domowe, przeniesione z ul. Paca 40. Świadczy ono usługi w zakresie opieki paliatywnej i hospicyjnej osobom nieuleczalnie chorym oraz ich rodzinom. Świadczenia udzielane w warunkach domowych, realizowane są we współpracy z lekarzem POZ. Opieka hospicyjna ma na celu zapobieganie bólowi i innym objawom związanym z chorobą, łagodzenie doznań psychicznych, duchowych oraz socjalnych. Obecnie opieką hospicyjną objętych jest 22 osoby. Zespołem Hospicjum kieruje lek. med. Maria Niedziałkowska, Pielęgniarką Koordynującą jest mgr Anna Okuń.

W zespole hospicjum pracują m.in.: pielęgniarki, psychologzy oraz pracownik socjalny.



ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4

Przychodnia znajdująca się w budynku przy ul. Korytnickiej 42/44 od 1983 roku realizuje świadczenia z zakresu leczenia stomatologicznego. Obecnie pracuje tu 11 stomatologów (w tym 1 ze specjalizacją z ortodoncji).

W poradni stomatologicznej wykonywane są usługi z zakresu: stomatologii ogólnej, ortodoncji, pedodoncji oraz protetyki. Na miejscu w pracowni rentgenowskiej w godzinach 9.00 - 19.00, można wykonać następujące badania: rtg jednego zęba, pantomogram, rtg zatok, rtg stawów żuchwowo - skroniowych, rtg boczny twarzoczaszki. Wynik badania jest dostępny tego samego dnia. W bieżącym roku w budynku przychodni została zamontowana winda.

Personelem pielęgniarskim, sekretarkami medycznymi oraz personelem obsługi w ZLO przy ul. Korytnickiej 42/44 od 1999 roku, kieruje Pielęgniarka Koordynująca Pani Barbara Twardowska.

Kontakt

Kontakt telefoniczny do Hospicjum Domowego:

tel. stacjonarny:
22 810-15-04
lub 810-20-42 wew. 33, 90;
tel. kom. 662-261-565,
606-754-735

Zapraszamy do korzystania z usług ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4 od pon.- pt. w godz. 7.30 -20.00. Zapraszamy do korzystania z usług poradni stomatologicznej od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 - 20.00.

Kontakt telefoniczny do przychodni przy ul. Korytnickiej 42/44:
Rejestracja 22 810-70-35
Centrala 22 810-20-42.

ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4
- szkoła rodzenia



ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4



Wejście do ZLO przy
Korytnickiej 42/44



fot. Bożena Pawłowska



ZLO przy ul. Ostrołęckiej
4 - szkoła rodzenia



Rejestracja w ZLO przy
ul. Ostrołęckiej 4

F jak flebologia

Flebologia jest jedną z nowszych specjalności medycyny, która zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób naczyń żylnych. Choroby układu żylnego w Polsce nie są rzadkie, dotyczą ponad 40% kobiet i ponad 30% mężczyzn.

mgr Bożena Pawłowska

Najczęściej występującymi schorzeniami układu naczyń żylnych są: żylaki, zakrzepica (rozwijająca się jako następstwo żylaków, a gdy dotyczy żył głębokich prowadząca do zatoru płucnego), zespół pozakrzepowy (powstający jako następstwo nabytego zakrzepowego zapalenia żył), owrzodzenia podudzi.

Wiele osób problemy krążeniowe łączy ze zwykłym defektem kosmetycznym, próbuje ukryć je pod długą spódnicą czy spodniami, nie wiedząc, że są to poważne sygnały choroby, z którymi należy zwrócić się o pomoc do specjalisty. Tu medycyna wychodzi naprzeciw, bowiem lekarze - flebologzy, zajmują się diagnostyką i leczeniem tych schorzeń.

Sygnałów chorobowych tj. obrzękle „ciężkie nogi”, dolegliwości bólowe, pojawienie się tzw. drobnych pajęczeków, przebarwień, wyprysków, stwardnień czy widocznych żylaków nie należy lekceważyć, ponieważ choroba może prowadzić do powstania niepełnosprawności. Przewlekła niewydolność żylna zwana potocznie żylakami jest schorzeniem postępującym i nieodwracalnym.

Co może prowadzić do rozwoju chorób żylnych?

- skłonności genetyczne, ok. 70% chorych na żylaki potwierdza występowanie schorzenia u członków rodziny,
- długotrwała pozycja stojąca lub siedząca sprzyjają zaleganiu krwi w kończynach,
- mała aktywność ruchowa, otyłość powodują powstanie przeciążeń i zwiększają objętość krwi zalegającej,
- nieprawidłowe nawyki tj.: siedzenie „z podwiniętymi kończynami” lub siedzenie „na nodze” utrudniają odpływ krwi z kończyn,
- ciąża i poród,
- stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych, zwiększa 4 - 5 razy częstsze występowanie żylaków.

Jak diagnozuje się i leczy choroby układu żylnego?

Diagnostyka chorób żylnych polega na wykonaniu bezbolesnego badania USG metodą Dopplera. Badanie pomaga wykryć miejsce uszkodzenia zastawek żylnych, nieinwazyjnie pozwala na

określenie stopnia niewydolności zastawek żył powierzchownych i głębokich, wyklucza też inne nieprawidłowości np.: refluks w żyłach tj. wsteczny przepływ krwi.

Istnieje kilka metod leczenia chorób układu żylnego m.in.:

- Leczenie operacyjne dotyczy dużych zmian chorobowych, dąży się do najmniejszej inwazyjności, wykorzystuje technikę zw. miniflebektomią, która polega na miejscowym usuwaniu żylaków przez mininaciekcia 2-5 mm lub wykorzystuje kriochirurgię (zamrażanie). Pobyt pacjenta ogranicza się do jednodniowego pobytu w szpitalu.
- Skleroterapia jest techniką polegającą na wstrzykiwaniu w zmienione żylakowo naczynia, substancji mających na celu zamknięcie lub zarośnięcie naczyń, dzięki czemu żylaki zostają wchłonięte. Ta metodą leczy się pajęczki oraz żylaki o średnim i małym rozmiarze. Najnowszą odmianą tej metody jest skleroterapia piankowa pod kontrolą USG (lek jest podawany w postaci pianki).

Dzięki tej technice pianka może być wstrzykiwana w miejsca trudno widoczne. Ilość zabiegów zależy od rozległości zmian. Zabieg powtarza się po 3-4 tygodniach. Efekt jest widoczny po 3-4 zabiegach. Po zabiegu zakłada się na leżoną kończynę specjalne pończochy uciskowe. Zabieg skleroterapii wykonywany jest w warunkach ambulatoryjnych, trwa ok. 30 minut. Poza tym zabieg jest bezbolesny a pacjent po jego wykonaniu powraca do swoich codziennych czynności.

- Laseroterapia polega na niszczeniu ścian poszerzonego naczynia przez światło lasera. Tą metodą leczy się pajęczki. Laser jest metodą bezpieczną i nie narusza ciągłości skóry.
- Kompresoterapia to metoda leczenia uciskiem. Polega na zakładaniu na kończynę dolną specjalnych bandażów lub wyrobów pończosznich (pończochy, rajstopy czy podkolanówki) o stopniowalnym ucisku. Ta metoda ma zastosowanie u kobiet w okresie ciąży, porodu czy karmienia piersią, osób będących po operacji z żylaków, po zastosowaniu leczenia metodą skleroterapii czy w stanach przewlekłej niewydolności żylniej nie kwalifikującej się do leczenia operacyjnego.
- Farmakoterapia jest stosowana, gdy leczenie chirurgiczne musi być odroczone lub nie może być wykonane. Stosuje się flawonoidy, które oddziałują na mikrokrążenie poprawiają przepływ żylny, zmniejszają obrzęki i inne dolegliwości współistniejące. Pamiętajmy jednak, że leczenie farmakologiczne nie spowoduje pozbycia się żylaków. Można tego dokonać jedynie za pomocą zabiegów.

Jakie działania pomagają zapobiegać chorobom układu żylnego?

Aby nie doprowadzić do powstania chorób układu żylnego powinniśmy postępować na co dzień wg poniższych zaleceń:

- prowadzić aktywny tryb życia, bowiem ruch wspomaga odpływ krwi z nóg,
- nie przejadać się, nadwaga sprzyja rozszerzaniu żył i niedomykaniu zastawek żylnych,
- terapię hormonalną czy stosowanie hormonalnej antykoncepcji należy zawsze prowadzić pod kontrolą lekarza, hormony powodują poszerzenie żył,
- chodzić w butach dopasowanych, wygodnych, o obcasie nie wyższym niż 2-3 cm, ponieważ buty na wysokich obcasach ograniczają ruch stopy,

zaś obuwie zbyt płaskie powoduje nacisk na spłot żylny w podbiciu,

- unikać długiego stania i siedzenia a podczas długiej podróży samochodem poruszać stopami i robić przerwy,
- nie przegrzewać nóg, długie opalanie słoneczne, w solarium, gorące kąpiele szkodzą żyłom naszych nóg, powodując rozszerzenie żył,
- codziennie relaksować nogi układając je wyżej na poduszce z jednoczesnym podparciem stóp,
- unikać nieprawidłowego siedzenia „z nogą na nogę” lub „na jednej nodze”,
- w czasie snu i wypoczynku układać nogi lekko uniesione do góry i zgięte w stawach kolanowych, krew wtedy łatwiej odpływa w kierunku serca,
- unikać obcisłej bielizny w okolicy nóg, bioder i pasa, nosić podkolanówki i skarpetki bezuciskowe.

Schemat powstawania żylaków

Noga z żylakami



Noga zdrowa





Chemioterapia

Chemioterapia jest jednym ze sposobów leczenia chorób nowotworowych w jej trakcie stosuje się związki chemiczne (leki), które nazywane są cytostatykami.

mgr Bożena Ziemiańska

Metoda ta pozwala niszczyć komórki nowotworowe w całym organizmie. W zależności od typu nowotworu i stadium jego rozwoju dzięki chemioterapii można:

- wyleczyć chorobę nowotworową
- powstrzymać jej rozwój i rozprzestrzenianie się
- spowolnić postęp choroby nowotworowej
- podnieść jakość życia i złagodzić symptomy choroby.

W zależności od rodzaju choroby pacjent może otrzymywać jeden, lub kilka leków jednocześnie. Kuracja może być stosowana w ciągu jednego dnia, lub przez kilka kolejnych dni. Cykl taki powtarzany

jest przez kilka tygodni ich liczba i rodzaj leków jest dostosowywany indywidualnie. Leki te mogą być podawane w różnych postaciach i różnymi drogami:

- doustnie pod postacią tabletek lub kapsułek, które należy połykać tak jak wszystkie inne leki, zgodnie z zaleceniem lekarza,
- podskórnie w formie zastrzyków,
- dożylnie w postaci zastrzyków lub kroplówek
- do jam ciała np. do jamy brzusznej, do jamy opłucnej, do pęcherza moczowego lub do kanału rdzenia kręgowego.

Leki stosowane w chemioterapii niszczą komórki nowotworowe, niestety mają także ujemny wpływ na zdrowe komór-

ki organizmu i dlatego mogą wywoływać wiele działań niepożądanych zwanych ubocznymi skutkami chemioterapii. Do najczęściej występujących zaliczamy:

Wypadanie włosów

Niektóre cytostatyki mogą powodować utratę owłosienia. W zależności od rodzaju i dawki leku oraz czasu trwania leczenia wyłysienie może być całkowite lub mieć charakter osłabienia i przerzedzenia włosów. Utrata włosów jest czasowa. Po zakończeniu leczenia włosy odrastają, często są bardziej gęste, mogą być ciemniejsze, grubsze lub kręcone. Przed zastosowaniem leków mogących powodować wypadanie włosów warto krótko je

obciąć. Ważne jest aby pielęgnować włosy delikatnymi środkami, ostrożnie je czesać, nie używać suszarek do włosów, lokówek oraz innych urządzeń do ich układania. Przy wystąpieniu uczucia wysychania i swędzenia skóry głowy można wcierać niewielkie ilości kremów nawilżających. Dobrze jest też zaopatrzyć się w perukę, jeszcze przed utratą włosów, dobrać sobie zbliżony wyglądem do własnej fryzury a tym samym zmiana nie będzie zauważalna przez otoczenie. Obecnie koszt zakupu peruki jest refundowany przez NFZ na podstawie recepty wystawionej przez lekarza leczącego.

Nudności i wymioty

Stopień nasilenia i czas trwania nudności i wymiotów jest również zależny od rodzaju i czasu leczenia oraz od reakcji organizmu. Niektórzy pacjenci odczuwają nudności przez kilka godzin, inni przez cały czas trwania chemioterapii, a jeszcze inni nie odczuwają ich wcale.

Gdy jednak się pojawią ważne jest aby podjąć działania zmierzające do zmniejszenia napięcia emocjonalnego przed kolejną chemioterapią oraz unikać sytuacji potęgujących te objawy. Należą do nich:

- przygotowywanie i spożywanie posiłków, wtedy gdy występują nudności,
- spożywanie potraw smażonych, tłustych, gorących i pikantnych,
- jedzenie bezpośrednio przed planowaną chemioterapią (wskazany lekki posiłek)
- przepełnienie żołądka, lepiej jeść częściej małymi porcjami
- szybkie jedzenie

Biegunka

W trakcie chemioterapii przyjmowane leki mogą podrażnić komórki nabłonka jelit i doprowadzić do biegunki.

Zaparcia

Zaparcia w czasie chemioterapii występują najczęściej po przyjmowaniu leków, które spowalniają perystaltykę jelit. Zaparcia można zmniejszyć poprzez stosowanie środków farmakologicznych zgodnie z zaleceniem lekarza, a także przez zastosowanie naturalnych sposobów.

Zmiany wyglądu skóry i paznokci

Podczas chemioterapii skóra może być sucha, zaczerwieniona, swędząca ze skłonnościami do wyprysków, natomiast paznokcie mogą stać się kruche i łamliwe.

Zapalenie jamy ustnej, zaburzenia smaku

Leki cytostatyczne mogą powodować stany zapalne śluzówki jamy ustnej i gardła. Objawia się to zaczerwienieniem, podrażnieniem a w cięższych przypadkach owrzodzeniem, nadżerkami i krwawieniem ze śluzówki. W czasie chemioterapii zmiany w jamie ustnej bardzo łatwo mogą ulec zainfekowaniu i doprowadzić do poważnych problemów. Dlatego od początku chemioterapii należy podjąć działania, które zapobiegą ich powstawaniu.

Niektóre leki stosowane w chemioterapii mogą powodować uczucie metalicznego smaku w ustach, uczucie goryczy, podwyższony próg dla smaku słodkiego lub wstręt do potraw słodkich. Można sobie poradzić z nimi poprzez: kilkakrotnie w ciągu dnia płukanie ust, mycie zębów po każdym posiłku. Jeśli pokarmy i napoje wydają się gorzkie, spróbujmy dodać do nich miód, słodzik lub słodkie owoce, a do mięsa drobiu i ryb używajmy przypraw, sosów, soku z ananasa.

Krwawienie spowodowane małopłytkowością (trombocytopenią)

Chemioterapia może zmniejszyć wydolność szpiku kostnego do wytwarzania pły-

tek krwi, czyli komórek odpowiadających za prawidłowe krzepnięcie krwi. Dlatego mogą wystąpić krwawienia ze śluzówki nosa i jamy ustnej oraz siniaki powstające samoistnie lub na skutek nawet niewielkiego urazu.

Zwiększona podatność na infekcje

Ujemny wpływ cytostatyków na szpik kostny powoduje, że może on produkować zmniejszoną ilość krwinek białych odpowiedzialnych za odporność organizmu. Dlatego można być bardziej podatnym na różnego rodzaju infekcje, m.in. mogą dotyczyć jamy ustnej, układu oddechowego, moczowego, układu rozrodczego i skóry.

Zmęczenie

Szpik kostny po chemioterapii może też wytwarzać zmniejszoną liczbę krwinek czerwonych, odpowiedzialnych za przenoszenie tlenu do wszystkich tkanek organizmu. Mała ilość tych krwinek pociąga za sobą stan niedotlenienia organizmu. Może on powodować uczucie zmęczenia, senności, duszność, ból i zawroty głowy.

Każda choroba, a przede wszystkim nowotworowa niesie ze sobą wiele problemów, także natury psychicznej. Chemioterapia oraz jej skutki uboczne może powodować pogorszenie nie tylko fizycznego, ale i psychicznego stanu zdrowia. W trakcie leczenia pacjenci mogą mieć obniżony nastrój, czuć się zagubieni i pokrzywdzeni przez los. Takie reakcje dotyczą prawie wszystkich chorych. Wyciszyć się i uspokoić można stosując różnego rodzaju techniki relaksacyjne.

Pamiętajmy, że opisane uboczne objawy chemioterapii są reakcjami indywidualnymi może wystąpić tylko jeden objaw uboczny, mogą wystąpić niektóre z nich, ale może się zdarzyć również tak, że nie wystąpi żaden z nich.

Gruźlica stale groźna

Gruźlica nie przeszła do lamusa, jak mogłoby się wydawać. Jest wciąż groźna, może nawet groźniejsza niż kilkadziesiąt lat temu i nie jest chorobą nędzy, jak sądzono przed laty.

mgr Maria Szydłowska



Choć większość zachorowań występuje w biednych krajach Azji, Afryki czy byłych republik radzieckich, coraz częściej gruźlica pojawia się w regionach jak najbardziej cywilizowanych.

Polska znajduje się w grupie państw o dobrej sytuacji epidemiologicznej, ale zachorowania na gruźlicę wciąż są u nas częstsze niż w krajach zachodnich.

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową. Bakterie *Mycobacterium tuberculosis* wydostają się z organizmu osoby chorej podczas kaszlu lub kichania. Gruźlicą można zarazić się także drogą pokarmową np. pijąc zakażoną wodę czy mleko. Prątki w wodzie, mleku i mięsie giną podczas gotowania i pasteryzacji.

Można zarazić się również przez skórę pracując w rzeźni, nie można natomiast zarazić się przez podanie ręki. Na gruźlicę szczególnie narażone są osoby źle odżywione, prowadzące niehigieniczny tryb życia, przeżywające silny stres, uza-

leżnione od alkoholu czy nikotyny, chore na cukrzycę, chorobę nowotworową lub AIDS.

Ryzyko zakażenia zwiększają także urządzenia klimatyzacyjne, ponieważ powietrze z prątkami krąży w zamkniętym obiegu.

Charakterystyczny dla gruźlicy jest trwający ponad trzy tygodnie kaszel, najpierw suchy, potem z odkrztuszaniem. Chory czuje się osłabiony, senny, poci się w nocy, ma podwyższoną temperaturę. Niepokoić powinny również: spadek wagi, ból w klatce piersiowej, powiększone węzły chłonne, krew w płwocinie.

Zdarza się, że wspomniane objawy ustępują samoistnie, a po kilku miesiącach może dojść do samowyleczenia. Pozostają jednak zwapniałe ogniska w płucach oraz zwapniałe węzły chłonne. Nie należy czekać aż objawy przejdą same!

Jeśli leczenie nie zostanie rozpoczęte w porę "nieczynny" obszar w płucach będzie się powiększał. Prątki z krwią

mogą przenieść się do innych narządów (mózg, wątroba, nerki, śledziona). Każdy niepokojący objaw trzeba skonsultować z lekarzem.

Leczenie gruźlicy trwa 6 - 9 miesięcy i polega na jednoczesnym przyjmowaniu kilku leków przez okres ok. dwumiesięczny, a następnie przez cztery miesiące, na przyjmowaniu ich mniejszej ilości.

W trakcie przyjmowania leków mogą wystąpić działania niepożądane np. biegunka. Nie należy jednak odstawiać zleconych przez lekarza leków. Powoduje to reaktywację prątków, które przeżyły oraz prowadzi do odporności na leki.

Przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia leczenia prątkujący chory wymaga izolacji, tzn. pobytu w szpitalu. Po kilku tygodniach leczenia antybiotykami, większość chorych na gruźlicę nie zakaża innych osób, jednak członkom najbliższej rodziny, szczególnie dzieciom, zaleca się profilaktyczne przyjmowanie antybiotyku.

Inne metody leczenia gruźlicy to: terapia światłem czy leczenie dietą. Muszą być stosowane łącznie z leczeniem przeciwpątkowym, nigdy zamiast.

Samoleczenie:

- ścisłe stosowanie się do zaleceń dotyczących przyjmowania leków,
- odżywcze posiłki: produkty bogate w cynk, selen, witaminę A,B,C,E, (mięso, ryby, mleko i produkty mleczne, produkty zbożowe, orzechy, wątróbka, żółtko jajek, owoce cytrusowe,
- warzywa żółte i ciemnozielone), przeciwutleniacze (czosnek, cebula, czarna i zielona herbata),
- dużo odpoczynku,
- bezwzględna rezygnacja z palenia tytoniu,
- regularne wietrzenie pomieszczeń,

- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu,
- przebywanie (jeśli to możliwe) w suchym, słonecznym klimacie przyspieszającym zdrowienie.

Przed gruźlicą chroni układ odpornościowy, który sprawia, że prątki się nie mnożą, choć pozostają żywe nawet przez wiele lat.

W zasadzie przed gruźlicą powinno także ochronić nas szczepienie, ale mogło się zdarzyć, że w dzieciństwie nas ominęło lub z czasem zanikła nasza odporność.

Aż 1/3 ludności nosi w sobie zarazki gruźlicy, ale spośród zakażonych zachoruje tylko 5 - 10 procent.



W SZPZŁO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE REALIZOWANE SĄ ŚWIADCZENIA ZDROWOTNE W ZAKRESIE

PIELĘGNIARSKIEJ OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Opieką Długoterminową mogą być objęci pacjenci przewlekłe chorzy, unieruchomieni z powodu urazu lub przewlekłej choroby, którzy wymagają systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej w warunkach domowych.

Świadczenia udzielane są przez Pielęgniarkę Opieki Długoterminowej we współpracy z Lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz z Pielęgniarką Środowiskową/ Rodzinną.

Szczegółowych informacji udziela Pielęgniarka Opieki Długoterminowej w ZLO przy ul. Zamienieckiej 73, nr tel. kontaktowego: 22 610 - 45 - 05

oraz Pielęgniarki Koordynujące w przychodniach wchodzących w skład naszego Zespołu.



Jak dobierać wartościową książkę dla małego dziecka?

Zacznijmy od tego, że pod terminem „małe dziecko” rozumiemy osobę w wieku od 0 do 3 lat. Jest to najmłodsza kategoria czytelników, dla której wydawane są książki, (także w Polsce) i jaka jest również przyjmowana coraz częściej do polskich bibliotek publicznych.

dr Grażyna Lewandowicz-Nosal

Adiunkt w Instytucie Książki i Czytelnictwa Biblioteki Narodowej

Nasuwa się zatem pytanie: Czy takiemu małemu dziecku potrzebna jest książka? Czy nie wystarczy właściwa opieka i pielęgnacja?

Psycholodzy są zgodni co do tego, że pierwsze trzy lata życia są najważniejszymi dla rozwoju człowieka. To, co zostaje zapamiętane w tym okresie, przy udziale dziecka pod względem emocjonalnym i psychicznym, znajduje następstwa w późniejszych latach. Badania w tym zakresie sprawiły, że coraz więcej osób ma świadomość tego, że książka tak małemu dziecku jest niezbędna do rozwoju.

Zatem od kiedy można dać dziecku książkę do ręki?

Około 5-6 miesiąca życia osiąga ono zdolność do zabawy, niezależność co do wyboru przedmiotów. W tym czasie może odkryć w swoim otoczeniu książki. Postępuje z nimi raczej bez większego szacunku: ogląda obrazki, kartkuje, przytula, całuje na obrazku misia lub laleczkę, wkłada do buzi, rzuca nimi, wreszcie drze. Dziecko lubi rwać na kawałki papier i są to doświadczenia bardzo mu potrzebne, bo właśnie wtedy jego ręka odkrywa materiał, który ciągle jeszcze jest symbo-

liczny dla świata dorosłych. Jak się odnosić do faktu darcia książek – pozwalać na to czy nie? Oto kilka różnych wypowiedzi bibliotekarzy i rodziców:

- istnieje zbyt dużo zakazów i ograniczeń co do książek,
- trzeba być bardzo bogatym, by pozwolić dziecku drzeć,
- trzeba uczyć dziecko szacunku do książki i nadać jej odrębny status,
- dorastając, dziecko odczytuje się drzeć, jeżeli ma kontakt z dorosłymi, którzy otaczają książkę szacunkiem.

Problem darcia książek przez najmłodszych współcześnie rozwiązuje się poprzez dostosowywanie formy edytorskiej książki do możliwości manipulacyjnych małego użytkownika. Książki ze sztywnego kartonu, plastiku czy szmaciane trudniej ulegają zniszczeniu. Stąd są one niezwykle cennym nabytkiem w bibliotece w przeciwieństwie do książek z większą liczbą elementów do manipulacji, pozytywkami,

elementami do naciskania, grającymi, piszczącymi dość szybko podatnymi na wyczerpanie się baterii lub zniszczenie.

Na wstępnym etapie książka postrzegana jest jako jeden z wielu przedmiotów do zabawy i takich książek-zabawek jest na rynku coraz więcej. Trudno dziś mówić rodzicom, że dzięki książce dziecko nauczy się radości, podczas gdy oni oczekują,



że nauczy się wcześniej, szybciej i lepiej czytać. Niestety motywacje i przyjemność czytania nigdy nie są definitywnie utrwalone. Na każdym z etapów rozwoju trzeba je na nowo odkrywać i utrwalać. Jeżeli dziecko znajdzie wcześniej przyjemność w czytaniu, nie oznacza to wcale, że zostanie czytelnikiem na zawsze, ale na pewno oznacza, że został zrobiony pierwszy ważny krok w tym kierunku. Oczywiście książka nie jest obecnie jedynym źródłem poznawania świata, nie można też sądzić, że dziecko ma obcować tylko z książkami specjalnie dla niego przeznaczonymi, choć niewątpliwie są one łatwiejsze w percepcji.

Pierwsza książka zawiera zazwyczaj proste obrazki przedstawiające przedmioty znane z życia codziennego, z bliskiego otoczenia, takie jak: smoczek, butelka, pluszowy miś, lalka, nocnik. W miarę osiągania coraz większej samodzielności związanej z możliwością chodzenia, z odkrywaniem większego kawałka świata,

w książkach
pojawiają
się

obrazki przedstawiające sklepy, samochody, ulice, domy, park itp. Dziecko ma możliwość porównania tego, co widzi wokół siebie, z obrazkami. To porównanie stwarza, bardzo istotną z punktu widzenia przyszłego rozwoju, sytuację do nadawania przedmiotom nazw. Dziecko szybko zaczyna rozumieć relację między przedmiotem a jego odwzorowaniem na obrazku. Następnie w książce pojawia się prosta akcja, powiązanie istniejących na obrazku przedmiotów w historyjkę, dochodzi krótki tekst. Takie książki powinny pojawić się w chwili, gdy dziecko zaczyna stawiać pierwsze pytania. Wtedy, odwracając stronę po stronie, przedstawiamy dziecku określony ciąg zdarzeń. Stopniowo historie stają się coraz dłuższe, zawierają coraz więcej zdarzeń, po pewnym czasie znikają ilustracje, pozostaje sam tekst. Książka przynosi nowe słowa, wyrażenia, coraz bardziej abstrakcyjne pojęcia.

Książka jest ważnym przedmiotem w życiu dziecka. To prawda, że dzieci rzucają książką, podnoszą ją do buzi, drą, co bardzo denerwuje dorosłych. Dlatego potrzebna jest ich obecność przy tych pierwszych kontaktach, nie można się ograniczać do dania dziecku książki do ręki, lecz trzeba mu towarzyszyć. Dorosły musi być na tyle aktywny, aby książka dla obojga partnerów stała się środkiem porozumienia. Dorosły jest

pośrednikiem, przewodnikiem po świecie przedmiotów i symboli, ale musi być obdarzony cechą, jakiej często brakuje – cierpliwością; ma być otwarty na propozycje dziecka, gotowy dostosować się do niego, choćby

Dlaczego książka jest tak bardzo atrakcyjna dla małego dziecka?

Przede wszystkim dlatego, że:

- daje możliwość manipulacji,
- zawiera różnorodność obrazów – każda jej strona to coś nowego, ciekawego,
- pozwala na wkroczenie w świat symboli, świat języka.

kładąc się na brzuchu podczas czytania. Nie należy zrażać się postawami dziecka przy słuchaniu – jedno będzie słuchało ze wzrokiem utkwionym w czytającego, inne będzie przewracało kartki w innej książce, jeszcze inne będzie pograżone w marzeniach. Dzieci siedzą, stoją, leżą, wybierają taką postawę, jaka najlepiej im odpowiada, prawie nigdy nie jest to sztywne siedzenie za stołem. Jak więc czytać z małym dzieckiem? Trzeba tak umieścić książkę, aby była widoczna książka i twarz osoby czytającej. Trzeba dać odczuć, że dla nas, dorosłych, czytanie jest czymś niesłychanie ważnym. Zgadzać się na wielokrotne powtarzanie tej samej historii, co być może jest najtrudniejsze dla dorosłego, bo przez dziecko za każdym razem ten sam tekst jest rozumiany inaczej, inaczej jest przeżywana treść.

Dziecko i książka

Nie ma wątpliwości co do tego, że w naszej kulturze mimo zachodzących szybko zmian obecność książki w życiu dziecka jest po prostu niezbędna. Służy mu ona w bardzo różny sposób stanowiąc źródło:

- komunikacji ze światem
- wiedzy
- rozwoju wyobraźni
- rozwoju wrażliwości.





Źródło komunikacji ze światem

Dzięki książce dziecko poznaje świat, idee i myśli jego mieszkańców. Poznaje innych ludzi, ich nadzieje, wartości, jakimi się kierują, dostrzega różnice istniejące w ich życiu. Styka się z pojęciem społeczeństwa, a jego własny świat przestaje być ograniczony tylko do najbliższego otoczenia.

Książka, zwłaszcza jeśli czyta się ją wspólnie, pozwala na wzajemną wymianę myśli, sądów, uczuć, na dialog z otoczeniem. Wzbogaca relacje międzyludzkie nie tylko między dzieckiem a dorosłym, ale także między samymi dziećmi, gdy jedno mówi drugiemu o swoich lekturach i zachęcają się wzajemnie do czytania.

Źródło wiedzy

Książka, mimo dużego wpływu środków audiowizualnych i elektronicznych, nadal jest podstawowym źródłem poznania świata realnego. Dzięki lekturze dziecko zdobywa ogromną liczbę informacji i porad na tematy, które je interesują. Zapoznaje się z różnymi, nieraz przeciwstawnymi sędziami, opiniami. Na powstałej w ten sposób bazie dziecko może budować własne idee, a znając przyczyny, próbować dokonać określonego wyboru. Lektura pozwala na dystans do pisanych wydarzeń, ich krytykę, zajęcie własnego

stanowiska. Dzięki temu dziecko przyswaja sobie niezbędny zasób wiedzy, potrzebny do określenia swojego miejsca w świecie i społeczeństwie. Książka jest też zarazem, a może nawet przede wszystkim, źródłem poznania samego siebie. Prezentuje osoby i sytuacje typowe, w jakich można się odnaleźć z jakimi można się identyfikować np. początek pobytu w przedszkolu. Gdy dziecko przeżywa daną sytuację razem z bohaterem, wówczas ma możliwość stwierdzić, że jego sytuacja nie jest odoobniona, że nie jest samotne w swoich odczuciach, przeżyciach, doświadczeniach. Lektura służy jako lustro życia wewnętrznego. I to właśnie sprawia, że tak ważna jest wartość książki, którą proponujemy. Poruszając pewne, obecne w życiu dziecka problemy, książka może pomóc w ich rozwiązaniu i w przejściu przez poszczególne fazy rozwojowe.

Źródło wyobraźni

Dzięki książce, a szczególnie zawartym w niej ilustracjom dziecko ma okazję poznać różne sposoby prezentacji rzeczywistości i marzeń. Odkrywa, że nie można zrezygnować z jednego lub drugiego, ale że obie sfery wzajemnie się uzupełniają. Książka zachęca do marzeń, otwiera drzwi do świata wyobraźni. Czytanie tekstów i oglądanie ilustracji pobudza wyobraźnię. Dzieci

bardzo często lubią sobie różne rzeczy wyobrażać, są obdarzone przemijającą, niestety, cechą jaką jest zdolność do fantazjowania. Cecha ta najczęściej ginie w chwili rozpoczęcia nauki w szkole. Dzięki obcowaniu z tekstem może być dłużej podtrzymana, czy wręcz rozwijana.

Źródło rozwoju wrażliwości

Na czytany tekst lub oglądane obrazki dziecko reaguje bardzo emocjonalnie, spontanicznie. Często książka wywołuje u niego nowe odczucia i emocje, które pozwalają dorosłym na odkrycie „innej” strony tego samego dziecka. Jednostki bardzo żywe, aktywne uspokajają się, zaś te nieśmiałe, spokojne – wręcz przeciwnie – ożywają się reagując bardzo silnie. Jednocześnie różnorodność ilustracji, poetyka tekstu, gra słów, ich kombinacje rozwijają wrażliwość na piękno i harmonię. Dziecko łatwo wyraża swoje zdanie o tym, czy coś mu się podoba, czy też nie, choć często nie potrafi tego uzasadnić, kierując się przy wyborze własnym odczuciem pięknym.

Książka jako przedmiot, którego się dotyka, który się ogląda, który się lubi, z którym można wielokrotnie obcować, wpływa w niezaprzeczalny sposób na rozwój dziecka. Jest niewyczerpanym źródłem ułatwiającym rozwój osobowości.

Wątroba pod lupą

Wątroba jest jednym z najważniejszych organów w naszym organizmie. Odgrywa ważną rolę w układzie pokarmowym, wydzielniczym i wydalniczym uczestnicząc w metabolizmie tłuszczów, węglowodanów i białek.

mgr Bożena Ziemiańska

Choroby wątroby są jednymi z najczęstszych schorzeń i stanowią poważny problem społeczny. Większość osób nimi dotkniętych nie jest w ogóle świadoma choroby, aż do bardzo zaawansowanego stadium. Pierwszym objawem, są wzdęcia po posiłkach, mdłości, lub ból po prawej stronie brzucha promieniujący aż pod żebra. Przejawami przewlekłych chorób wątroby mogą być: osłabienie, łatwe męczenie się, brak apetytu, zmiany skórne a także niedokrwistość i zaburzenia krzepnięcia krwi. Charakterystycznym i widocznym objawem jest żółtaczka, ale zdarza się, że ciężkie uszkodzenie wątroby przebiega bez tego objawu.

Przyczyną może być:

- niewłaściwa dieta (zbyt obfite i tłuste posiłki), nadużywanie alkoholu,
- nadużywanie lub przewlekła terapia niektórymi lekami

- toksyny środowiskowe (chlor i metale ciężkie zanieczyszczające wodę), wirusy (wirusowe zapalenia - żółtaczki - typu A, B, C, E, cytomegalia),
- pasożyty (motyllica wątrobową),
- zatrucia (toksynami z grzybów, zepsutego pokarmu).

Aby polepszyć stan wątroby i poprawić wyniki prób wątrobowych najlepiej zastosować:

1. Dietę lekkostrawną, bogatą w gruboziarniste pieczywo, owoce i warzywa zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy.
2. Ograniczenie ilości dań tłustych i smażonych na rzecz duszonych, gotowanych i pieczonych.
3. Spokojne spożywanie posiłków, regularnie (4 - 5 x dziennie) i w rozsądnych ilościach.

4. Unikanie nadmiaru soli (na rzecz przyprawiania potraw ziołami), ostrych przypraw i cukru (poprzez zastąpienie go przekąskami owocowo-warzywnymi).
5. Utrzymanie masy ciała odpowiedniej dla wieku i wzrostu lub zrzucenie nadwagi.
6. Zachowanie odpowiedniej higieny, przede wszystkim częste mycie rąk oraz warzyw i owoców przed spożyciem.
7. Ograniczenie spożycia alkoholu, kawy, napojów gazowanych i rzucenie palenia.
8. Tylko niezbędne leki, przez czas konieczny do wyleczenia.
9. Badania kontrolne podczas farmakoterapii (niektórymi antybiotykami, doustnymi środkami antykoncepcyjnymi).
10. Preparaty zawierające naturalne substancje budulcowe, przyspieszające regenerację i wspomagające pracę wątroby.

Zestaw badań laboratoryjnych służący do oceny podstawowych funkcji i stanu wątroby:

Lp.	Wskaźnik	Interpretacja podwyższonych wyników
1	ALAT (Aminotransferaza alaninowa) inaczej ALAT, GPT, ALT	Wartości wyższe mogą świadczyć o uszkodzeniu wątroby, ostrym zapaleniu wątroby, wirusowym zapaleniu wątroby. Znacznie wyższy wskaźnik może sugerować inne choroby wątroby.
2	AspAT (Aminotransferaza asparaginianowa) inaczej GOT, AST	Wyższy poziom tego enzymu może sugerować zapalenie wątroby, marskość wątroby czy też zawał serca.
3	Bilirubina	Jej wyższy poziom może świadczyć o nieprawidłowej pracy wątroby. Ponadto wzrost poziomu bilirubiny we krwi powoduje żółtaczkę.
4	ALP (Fosfataza alkaliczna inaczej zasadowa) inaczej FA, Falk, FAL	Wskaźnik wzrasta w chorobach wątroby i dróg żółciowych, jak: marskość wątroby, zapalenie wątroby, zapalenie dróg żółciowych, czy gruczłak wątroby. Jednak wzrost może także świadczyć o chorobach innych organów np. nerek, kości, niewydolności serca.
5	GGTP (Gamma-glutamylotranspeptydaza) inaczej GGT	Zwiększone stężenie tego enzymu może świadczyć o nadużywaniu alkoholu bądź niedrożności dróg żółciowych.
6	ChE (cholinesteraza)	Zmniejszenie poziomu enzymu może świadczyć o poważnym uszkodzeniu wątroby np. przez zatrucie. Z kolei podwyższony poziom może być wynikiem stłuszczenia wątroby.
7	LDH (dehydrogenaza mleczanowa) inaczej LD	Jest to enzym występujący wszędzie w organizmie. Jego zwiększone stężenie może być spowodowane wirusowym zapaleniem wątroby, nowotworem wątroby, zawałem, zapaleniem płuc czy anemią.
8	HBs antygen	Wynik dodatni świadczy o wirusowym zapaleniu wątroby typu B.
9	HCV przeciwciała	Dodatni wynik może świadczyć o wirusowym zapaleniu wątroby typu C.

Tradycja obchodów Niedzieli Palmowej

Niedziela Palmowa w Kościele katolickim kończy okres Wielkiego Postu a rozpoczyna Wielki Tydzień - okres upamiętniający ukrzyżowanie i śmierć Chrystusa na Krzyżu. Nazwa tego dnia pochodzi od wprowadzonego w XI wieku zwyczaju święcenia palm.

mgr Bożena Ziemiecka

Niedziela Palmowa w kalendarzu chrześcijańskim jest świętem ruchomym, przypada na siedem dni przed Wielkanocą. Obchodzona jest na pamiątkę triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy. Jest jednocześnie zapowiedzią jego męki, śmierci i zmartwychwstania.

Zwyczaj święcenia palm pojawił się w XI w. Palmy są zwykle przystrojone w sztuczne kwiaty, częściej jednak są to gałązki wierzbowe z baziarnymi. Po ich poświęceniu - zgodnie z ludową tradycją - zatyka się je za krzyże i obrazy, by strzegły domu od nieszczęść i zapewniały błogosławieństwo. Wtykano także palmy na pola, aby Bóg strzegł zasiewów i plonów przed gradem, suszą i nadmiernym deszczem. Wierni przechowują je przez cały rok, aby w następnym roku mogły zostać spalone na popiół, którym są posypywane głowy w Środę Popielcową.

W parafiach Lipniki i Łyse na Kurpiach oraz na Mazowszu w Lipnicy Murowanej odbywają się co roku konkursy na najpiękniejszą i największą palmę. Najwyższe z nich osiąga długość kilku a nawet kilkunastu metrów. Zrobione są z wikliny, zdobione baziarnymi i kwiatami z bibuły (nie mogą zawierać żadnych metalowych części). Poza Polską zwyczaj ten przetrwał w południowych Niemczech oraz Austrii.

W Polsce Niedziela Palmowa nazywana była też Niedzielą Kwietną, gdyż zwykle przypada w kwietniu, kiedy pokazują się pierwsze kwiaty. W tym dniu po sumie odbywały się w kościołach przedstawienia pasyjne. Za czasów króla Zygmunta III istniały zrzeszenia aktorów-amatorów, którzy w roli Chrystusa, Kajfasza, Piłata i Judasza chodzili po miastach i wioskach i odtwarzali misterium męki Pańskiej. Najlepiej i najbardziej wystawnie organizowały ten rodzaj przedstawienia klasztory. Do dziś pasyjne

misteria ludowe odbywają się w każdy Wielki Tydzień w Kalwarii Zebrzydowskiej. Z Palmową Niedzielą związane są także małopolskie tzw. „Pucheroki”. W tym dniu przebrani żacy kwestowali po domach, śpiewając i składając życzenia. Zwyczaj ten przetrwał do naszych czasów w niektórych podkrakowskich wsiach m.in. w Bibicach, Zielonkach i Trojanowicach.

Tradycją Niedzieli Palmowej była procesja z Jezusem Palmowym, zachowała się obecnie jedynie w Tokarni w powiecie myślenickim. Na osiołku wożono figurę Jezusa, za którą podążał tłum. Następnym miejscem, gdzie tradycją jest procesja Jezusa na osiołku to Nowy Staw (województwo pomorskie) powiat malborski. Tradycja ta jest wprowadzona od kilku lat. Od 1986 roku zgodnie z wolą papieża Jana Pawła II, w Niedzielę Palmową obchodzony jest też Światowy Dzień Młodzieży.



PRACA!

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

- CHORÓB WEWNĘTRZNYCH
- MEDYCYNY OGÓLNEJ
oraz
- LEKARZY PSYCHIATRÓW

Zatrudnienie na umowę o pracę, wymiar etatu do uzgodnienia.

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie swojego CV na adres e-mail: sekretariat1@szpzlo.praga-pld.pl



Sprostowanie do artykułu pt. „Przychodnia przy ul. Saskiej 61”, który ukazał się w GP 03/2011 informujemy, że w artykule pojawił się błąd w pisowni nazwisk lekarzy: lek.med. **Marii Szabrańskiej** i dr n. med. **Pawła Rujny**. Za błąd przepraszamy.

NA WESOŁO



Lekarz pyta pacjenta:

- Czy sypia Pan przy otwartym oknie tak jak zaleciłem?
- Tak
- A czy duszności minęły?
- Nie zniknęły natomiast portfel i budzik.

Pacjent w szpitalu do pielęgniarek:

- Ale to lekarstwo niedobre, obrzydliwość!
- To nie lekarstwo to obiad.

Lekarz pyta pielęgniarkę:

- Jak czuje się pacjent „spod trójki”?
- Lepiej bo już mówi..

- A co mówi?

- że gorzej się czuje..

Przed operacją:

- Panie ordynatorze, czy będzie mnie Pan osobiście operował?
- Tak, lubię przynajmniej raz w roku sprawdzić czy jeszcze coś pamiętam.

Przychodzi kobieta z dzieckiem do lekarza:

- Czy dziecko przechodziło odrę? pyta lekarz.
- A gdzie tam Panie my zza Buga...

Mąż odwozi do szpitala rodzącą żonę nauczycielkę języka polskiego:

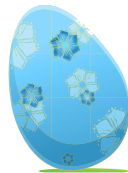
- Ta nazajutrz telefonuje do męża:
- Kochany jestem taka szczęśliwa wyobraź sobie: rodzaj męski, liczba mnoga!

- Adasiu, dlaczego zjadłeś ciastko przeznaczone dla Kasi?
- Bo nie wierzę w przeznaczenie...





KRZYŻÓWKA



KRZYŻÓWKA PACJENTA													
	komora na śmieci	aprobata	żyje pod ziemią		część sań inaczej alfabet	człon wyrazu oznaczający podwójny	nieżyt nosa	choroba z nadmiaru hormonu wzrostu	wykonywa- nie czegoś		nazwa litery greckiej	kamień pół- szlachetny	
służy do zaznaczania w książce										np.kation			
znajduje się w mące					3					nie ona			inaczej krzew
	22			21		ołtarz trzyzęściowy smoczy dom	30						
pisemne zbiorowe żądanie			7						23	jednostka miary powierzchni gruntu			
krótki film reklamowy			19							inaczej bożnica		20	
	choroba zakaźna skóry				1		czerwony barwnik o charakterze kwasowym				10		
osoba przynosząca komuś wysty		28					reklama świecna	27		skrót Najwyższej Izby Kontroli			
powtórz- enie dźwięku w lesie					13	zielony odrost pietruszki				drobno- ziarnista skała osadowa		niejedna w parku	nastawność oka
zwierzę tuczone	pierwsza rocznica ślubu		zamek krakowski worek podróżny			14			część w adapterze				
				np.: M jak miłość, Na dobre i na złe	inaczej wodopój		26		11				
osoba ze świata przestępcze- go	8					powieść Emila Zola imię aktorki Cembrzyńskiej			9				2
		czapka żandarma ciemna szarość					teren porośnięty trawami i kwiatami				16		
substancja zabezpieczają- ca np.: drewno					18					dzieci platające figle	węglan sodu		
znanie muzeum w Sankt Petersburgu		12					na wigilijny kompot						24
wirowanie wokół własnej ośi					29		ciekawski ptak			4			
			rodzaj napoju		17	treści zgodne z realiami				31			
używany do wyrobu świec powoz królewski			6		do pokrywania powierzchni garnków					15			
						rodzaj biżuterii	25						
produkt spożywczy nieprzetworzo- ny		32								5			

Rozwiązanie krzyżówkiPo wypełnieniu krzyżówki liczby od 1 do 32 utworzą hasło

1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32							

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	NUMERY TELEFONÓW	
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	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 pediatryczna	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 pediatryczna	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 pediatryczna 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 pediatryczna	-	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 stycznia 2012r. nastąpiły zmiany w sposobie udzielania świadczeń.

* 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.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej Zespołu: www.szpzo.praga-pld.pl

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 korzystały 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 to schorzenie; 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