

Lecznictwo Otwarte

# Gazeta Pacjenta

ISSN: 125832710

Kwartalnik Nr 03/2006 (21)  
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 125832710

**36**  
stron

## WYDANIE SPECJALNE

**W numerze m.in.:**  
Wszystko o naszym Zakładzie  
U przyjaciół za miedzą  
Sukcesy Urzędu M.st Warszawy

**Temat numeru:**  
**Zarządzanie czasem**

**Warto wiedzieć:**  
**Pracownie  
rentgenowskie**



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości  
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

**Jesień 2006**



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

**zaprasza  
młodzież i osoby dorosłe na**

# **TRENING ASERTYWNOŚCI**



**Masz prawo  
popęłniać błędy!**

**Zawsze masz  
prawo wyrazić swoją  
opinię!**

**Masz prawo  
odmówić!**

**Chcesz wiedzieć  
więcej? Zadzwoń**

**Usługa odpłatna, nierefundowana przez NFZ  
Więcej informacji: Tel: 0 22 617 41 34 lub tel. kom. 0 698 655 888**

# W numerze:



## AKTUALNOŚCI

Akcje „Białe soboty i niedziele”  
Pytania Czytelników  
Piszą o zdrowiu - przegląd prasy



## ABC PACJENTA

Opieka długoterminowa i paliatywno/  
hospicyjna



## WARTO WIEDZIEĆ

Pracownie rentgenowskie



## TEMAT NUMERU

Zarządzanie czasem



## WYDANIE SPECJALNE

Historia SZPZLO  
A jak działamy dziś?  
Profilaktyka 2004- 2006  
Inwestycje 2003 - 2006  
Umiemy gospodarować  
pieniężdmi  
Nagrody i odznaczenia  
System zarządzania jakością  
Dziękujemy naszym przyjaciołom  
Wywiad: Jestem pionierką,  
Aurelia Ostrowska



## DOBRA DIETA

Dary jesieni - kulinarne bogactwo  
ogrodu i lasu



## KRZYŻÓWKA

Krzyżówka z nagrodami



## SPIS PLACÓWEK

Spis i informacja reklamowa



## Drodzy Czytelnicy,

**W** tym numerze, obok naszych stałych pozycji, możecie Państwo zapoznać się ze zmianami, jakie zaszły u nas w ostatnich latach.

Chcemy przybliżyć Państwu zarówno historię jak i obecną działalność Naszego SZPZLO.

Konieczność sprostania wymaganiom określonym w obowiązujących standardach udzielania świadczeń oraz trwający proces wprowadzenia ISO 9001-2001 stale mobilizuje nas do doskonalenia prowadzonej działalności.

Przykładem takich działań są np. przeprowadzone remonty kilku naszych obiektów, a także zakup nowej aparatury medycznej.

W trosce o osoby niepełnosprawne dokładamy także starań by dostosować nasze obiekty do ich potrzeb. Poprawiamy również funkcjonalność oraz estetykę gabinetów lekarskich. Działania te będą nadal kontynuowane - wszystko po to, by zapewnić pacjentom jak najlepszą opiekę przy użyciu nowoczesnej aparatury i w przyjaznym otoczeniu.

Z wyrazami szacunku

Dyrektor

*Małgorzata Stachurska - Turoś.*

### Wydawca:

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

### Redaguje Kolegium:

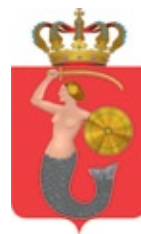
Andrzej Barcik,  
Magdalena Tenczyńska - red nacz.  
Bożena Ziemiańska,  
Jadwiga Goździewiczowska,  
Krzyżówka - Bożena Pawłowska

### Konsultacja Medyczna:

Małgorzata Stachurska-Turoś  
Zdjęcia: Hemera Collection, Digitouch  
skład DTP: rojalstudio.info

Redakcja „Gazety Pacjenta”:  
ul.Krypska 39, 04-082 Warszawa,  
Fax (0 22) 810 78 49 tel.: 813 37 26  
[www.szpzo.waw.pl](http://www.szpzo.waw.pl)

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



## Akcje „Białe soboty i niedziele”

**N**a terenie przychodni ul. Abrahama 16, Saska 61 w terminie od września do grudnia 2006 roku zostaną zorganizowane akcje badań profilaktycznych dla mieszkańców Warszawy

w zakresie okulistyki, diabetologii, kardiologii, dermatologii oraz gastrologii. Będą one finansowane przez Urząd m.st. Warszawa.

### Terminy akcji badań profilaktycznych:

- |                                               |                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------|
| • 30.09.2006 godz. 9.00 -15.00 - kardiologia  | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 30.09.2006 godz. 9.00 -15.00 - diabetologia | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 21.10.2006 godz. 9.00 -15.00 - diabetologia | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 21.10.2006 godz. 9.00 -15.00 - kardiologia  | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 21.10.2006 godz. 9.00 -15.00 - dermatologia | - ZLO ul. Saska 61    |
| • 25.11.2006 godz. 9.00 -15.00 - diabetologia | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 25.11.2006 godz. 9.00 -15.00 - kardiologia  | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 02.12.2006 godz. 9.00 -15.00 - dermatologia | - ZLO ul. Saska 61    |
| • 02.12.2006 godz. 9.00 -15.00 - diabetologia | - ZLO ul. Abrahama 16 |
| • 02.12.2006 godz. 9.00 -15.00 - kardiologia  | - ZLO ul. Abrahama 16 |

Szczegółowe informacje o akcjach będą eksponowane w przychodniach.



## Pytania Czytelników

redaguje mgr Jadwiga Goździejska

**1. Złożyłam wniosek o przyznanie renty inwalidzkiej do ZUS, który zażyczył sobie dołączenia dodatkowych badań diagnostycznych. Lekarz POZ odmówił zlecenia badań. Czy słusznie?**

Koszty badań, wydanie orzeczeń lub zaświadczeń, związanych z orzekaniem o niezdolności do pracy dla celów rentowych są finansowane przez podmiot, na którego zlecenie zostaje przeprowadzone badanie, wydane orzeczenie lub zaświadczenie, w tym przypadku ZUS. Jeżeli więc została Pani skierowana na dodatkowe badania, wówczas to ZUS, jako jednostka kierująca, powinien za nie zapłacić. Podstawa prawna: art. 16 ust.4 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. Nr 210, poz. 2135).

**2. Jestem inwalidą wojennym. W lipcu musiałem zapłacić za krople do oczu, które dotychczas**

**otrzymywałem na receptę bezpłatnie. Proszę o wyjaśnienie.**

Jak wynika z ustalonego stanowiska pomiędzy Prezesem NFZ i Ministrem Zdrowia, od dnia 1 lipca br. leki umieszczone w Urzędowym Wykazie Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, a dopuszczone do obrotu na terytorium RP, na podstawie pozwolenia wydane-go przez Radę lub Komisję Unii Europejskiej mają być wydawane z aptek inwalidom wojennym oraz pozostałym osobom wymienionym w art. 46 ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, na ogólnych warunkach, tj. za 100 proc. odpłatnością, a w stosunku do leków znajdujących na listach refundacyjnych, tak jak pozostałym świadczeniobiorcom. Zatem leki refundowane przysługujące inwalidom wojennym to te, które są wpisane do

>>

&gt;&gt;

Rejestru Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

### W jaki sposób mogę uzyskać refundowane pieluchy anatomiczne?

Do wystawiania zleceń na poszczególne rodzaje środków pomocniczych i przedmiotów ortopedycznych, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, upoważnieni są lekarze określonych specjalności. Kryterium przyznania tych środków są konkretne wskazania medyczne. Pieluchy anatomiczne (w ilości 60 szt.) pacjent może uzyskać bezpłatnie raz na miesiąc, na zlecenie lekarza ubezpieczenia: POZ, felczera, onkologa, chirurga. Zlecenie musi zostać potwierdzone przez właściwy oddział NFZ. Osobom, które są uprawnione do nabywania raz w miesiącu środków pomocniczych wydawanych cyklicznie (pieluchomajtki, pieluchy

anatomiczne, cewniki urologiczne, sprzęt stomijny, worki do zbiórki moczu), jest wydawana tzw. „karta zaopatrzenia comiesięcznego”, ważna 12 miesięcy. Karta zwalnia pacjentów od comiesięcznego rejestrowania i potwierdzania zleceń. Kartę otrzymuje pacjent (po przedłożeniu w NFZ: zlecenia wypełnionego przez lekarza) na dany miesiąc, na cykliczny środek pomocniczy, dowód osobisty, dowód ubezpieczenia zdrowotnego osoby, dla której zostanie wydana karta.

Pacjent z „kartą zaopatrzenia comiesięcznego” lub z potwierdzonym zleceniem może się zgłosić do wybranego przez siebie świadczeniodawcy, który ma zawartą umowę z NFZ. Nie ma już rejonizacji. Fakt wydania środka comiesięcznego musi zostać odnotowany w karcie. Do realizacji comiesięcznego zaopatrzenia niezbędne jest przedłożenie karty oraz aktualnego zlecenia.

## Piszą o Zdrowiu - Przegląd prasy

redaguje  
Magdalena Tenczyńska

### >> „Dziennik”. Dramatycznie brakuje pielęgniarek we wszystkich szpitalach w Polsce. 07.08.2006 r.

Elżbieta Buczkowska, szefowa Naczelnej Izby Pielęgniarek, mówi wprost: *to dopiero początek dramatu. Szpitale będą musiały zamykać całe oddziały. Pielęgniarek brakuje wszędzie, nie ma szpitali, które nie zatrudniłyby ich od ręki.* Prawdziwa katastrofa czeka szpitale już w przyszłym roku. Wtedy na emeryturę może odejść 28 tys. sióstr. - *Nie będą się wahać* - mówi Dorota Kilańska, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego. - *Są zmęczone i sfrustrowane. Nie zastąpią ich młode, bo te wolą wyjechać za granicę.* Liczby są bezlitosne. Blisko 30 tys. pielęgniarek to kobiety powyżej 50. roku życia, a sióstr poniżej trzydziestki jest niespełna 7 tysięcy.

### >> „Kurier Szczeciński” NFZ wypowiada wojnę medycznym oszustom. 31.07.2006 r.

W tym samym czasie, ten sam pacjent jest badany przez dermatologa w Szczecinie i przebywa na oddziale koszańskiego szpitala - takie cuda są możliwe tylko na papierze i wyłącznie za sprawą nieuczciwych lekarzy. Narodowy Fundusz Zdrowia wypowiedział wojnę medycznym oszustom.

Każdy może się włączyć w walkę z oszustami - sprawdzić swą przychodnię, czy

szpital, czy fałszywie nie przypisuje mu jakichś świadczeń medycznych. Bronią w walce z nieuczciwością jest specjalny system informatyczny oraz numer PESEL. - *Przeprowadzamy bezpośrednie kontrole w zakontraktowanych placówkach. Badana jest dokumentacja medyczna pacjentów; jej zgodność ze sprawozdaniami i rachunkami przesłanymi do Funduszu* - informuje Marcin Zygorowicz z NFZ w Szczecinie. Weryfikacja odbywa się też poprzez system informatyczny służący do rozliczeń: wykrywa błędy i nieprawidłowości. Zdarza się, że według raportów świadczeniodawców jeden pacjent w tym samym czasie jest w dwóch miejscach - dodaje Zygorowicz.

### >> „Metro”. Więcej HIV w Polsce. 19.07.2006 r.

Epidemiolodzy alarmują: w Polsce rośnie liczba nosicieli wirusa HIV. Może być jeszcze gorzej - ministerstwo zdrowia nie ma pieniędzy na profilaktykę, a niektórzy posłowie chcą wręcz zakazać reklam prezerwatyw. Osób zarażonych w Polsce przybywa w bardzo szybkim tempie - wynika z najnowsze raportu przygotowywanego przez fundację Pozytywni, która pomaga walczyć z HIV. Od początku tego roku stwierdzono go u 400 nowych nosicieli. W porównaniu z analogicznym okresem

w ubiegłym roku to wzrost o prawie 30 proc. Według autorów raportu ta liczba to jednak tylko wierzchołek góry - choć oficjalnie w Polsce jest ponad 10 tys. zarażonych, dwa razy tyle nie ma pojęcia, że jest nosicielem wirusa! Te dane potwierdza Anna Marzec-Bogusławska, dyrektor krajowego centrum do spraw AIDS. Skąd taki wzrost zachorowań? - *Młodzi ludzie są coraz bardziej nieodpowiedzialni. Mają przypadkowych partnerów i nie stosują żadnych zabezpieczeń. Nie mają przy tym pojęcia, że przy okazji mogą zarazić się HIV* - alarmuje dr Jadwiga Gizińska z Wojewódzkiego Szpitala Zakaźnego w Warszawie. W Polsce nie ma praktycznie żadnych dużych kampanii na ten temat. 5 mln zł, które Ministerstwo Zdrowia przeznacza rocznie na profilaktykę w tej dziedzinie, wystarcza jedynie na wydrukowanie kilku tysięcy ulotek informacyjnych i nieznaczne konkursy edukacyjne w szkołach. (...) Tymczasem posłowie LPR i PiS chcą ograniczyć reklamę prezerwatyw, które są jednym z najlepszych sposobów na ochronę przed wirusem. Spoty miałyby być puszczone tylko po godz. 23 lub... wcale. - Taka reklama jest w ciągu dnia niepotrzebna - postulują Paweł Kowal (PiS). - Najlepiej w ogóle z niej zrezygnować - posuwa się Krzysztof Boska (LPR).

# Opieka długoterminowa i paliatywno/hospicyjna

mgr Jadwiga Goździejska

**O**pieka długoterminowa, to rodzaj świadczeń zdrowotnych, które NFZ zapewnia osobom ubezpieczonym i finansuje w ramach zawartych umów ze świadczeniodawcami. Świadczenia przeznaczone są dla osób obłożnie i przewlekle chorych (oprócz zaawansowanej choroby nowotworowej i ostrej fazy choroby psychicznej), którzy nie

wymagają hospitalizacji, a ze względu na istniejące problemy zdrowotne potrzebują intensywnej, systematycznej opieki pielęgnacyjnej i kontynuacji leczenia. Opieka długoterminowa realizowana jest w oddziałach dla przewlekle chorych, zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych i opiekuńczo-leczniczych oraz w warunkach domowych SZPZLO Warszawa Praga Południe zawarł z NFZ umowę w zakresie pielęgniarstwa opieki długoterminowej. Tym zakresem świadczeń objęci mogą być pacjenci przewlekle chorzy przebywający w domu, którzy wymagają opieki pielęgniarstwa w warunkach domowych. Konieczna do tego jest współpraca z lekarzem, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany, oraz przygotowania chorego (i jego rodziny) do samoopieki i samopielęgnacji, w tym ukształtowania umiejętności w zakresie radzenia sobie z niepełnosprawnością.

Do pielęgniarstwa opieki długoterminowej mogą być zakwalifikowani pacjenci przewlekle chorzy i niepełnosprawni, niezdolni do samoopieki wymagający bezwzględnie realizacji przynajmniej jednego z wyżej wymienionych świadczeń pielęgniarstwa przez okres co najmniej 2 tygodni.

## Wnioski muszą być zaakceptowane przez NFZ.

Czas objęcia chorego pielęgniarstwą opieką długoterminową jest warunkowany stanem zdrowia pacjenta, ale nie może przekraczać 6 miesięcy. Świadczenia pielęgniarstwa udzielane są w domu chorego w dni powszednie tj. od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00 oraz w soboty, niedziele i dni ustawowo wolne od pracy w medycznie uzasadnionych przypadkach.

Minimalny czas opieki bezpośredniej, przeznaczony na jednego pacjenta nie może trwać krócej niż 1,5 godziny dziennie oraz nie mniej niż 4 dni w tygodniu. Pielęgniarka

zapewnia środek transportu niezbędny do wykonywania świadczeń.

Opieka paliatywno/hospicyjna jest wszechstronną, całościową opieką nad pacjentem chorym nieuleczalnie, na choroby postępujące, sprawowaną zazwyczaj u kresu życia lub w fazie znacznego zaawansowania choroby mającą na celu zapobieganie i uśmierzanie bólu, łagodzenie cierpień, również psychicznych i duchowych. Ten rodzaj opieki obejmuje również wspomaganie rodziny chorych w czasie trwania choroby jak i po ich śmierci. Celem tych działań jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin. Opieka paliatywna/hospicyjna realizowana jest w warunkach ambulatoryjnych, oddziałach/ośrodkach stacjonarnych i warunkach domowych (hospicjach domowych).

W SZPZLO Warszawa Praga Południe ten rodzaj świadczeń realizowany jest w hospicjum domowym przez wielodyscyplinarny zespół złożony z: lekarzy, pielęgniarek, pracownika socjalnego, psychologa, rehabilitanta. Hospicjum domowe przeznaczone jest w 90 proc. dla pacjentów w terminalnym stanie choroby nowotworowej, przebywających w domu.

## Warunkami objęcia opieką chorego są:

- Wskazania medyczne określone przez lekarza zespołu,
- Zaawansowana choroba,
- Potrzeby chorego,
- Zgoda pacjenta lub jego rodziny na objęcie opieką paliatywną wyrażona na piśmie,
- Skierowanie od lekarza,

Wizyta hospicjum domowego odbywa się w dniu zgłoszenia, lub w dniu następnym, po uzgodnieniu z pacjentem lub rodziną. Średni czas opieki nad dorosłym wynosi 90 dni. Lekarz hospicjum domowego świadczy usługi na rzecz pacjenta średnio raz w tygodniu, pielęgniarka średnio 3 razy w tygodniu, pozostali członkowie zespołu w zależności od potrzeb pacjenta.

## Podstawą objęcia chorego pielęgniarstwą opieką długoterminową jest:

- Wniosek lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub wniosek lekarza prowadzącego pacjenta z oddziału szpitalnego, po zakończonym procesie leczenia, który stwierdza czy osoba wymaga pielęgnacji w chwili badania,
- Zgoda wyrażona na piśmie przez chorego do objęcia opieką,
- Kwalifikacja pielęgniarstwa. Pielęgniarka dokonuje w niej oceny stanu pacjenta pod względem możliwości wykonywania samodzielnie czy przy pomocy drugiej osoby czynności np. spożywania posiłków, poruszania się, przemieszczania, ubierania, utrzymania higieny osobistej oraz stwierdza konieczność wykonania przynajmniej jednego z wymienionych świadczeń pielęgniarstwa:
  - Kropłowe wlewy dożyłne wynikające ze stałego zlecenia lekarskiego związanego z prowadzonym procesem leczenia,
  - Wykonywanie opatrunków (rany, odleżyny i owrzodzenia troficzne podudzi),
  - Karmienie przez zgłębnik,
  - Karmienie przez przetokę,
  - Pielęgnacja przetoki,
  - Założenie i usunięcie cewnika (stałe zlecenie lekarskie),
  - Płukanie pęcherza moczowego,
  - Pielęgnacja rurki tracheostomijnej.

# Pracownie rentgenowskie

**W naszych przychodniach funkcjonują cztery pracownie rentgenowskie: w ZLO przy ul. Kickiego 24, ZLO przy ul. Abrahama 16, ZLO przy ul. Saskiej 61 oraz Pracownia RTG stomatologicznego przy ul. Korytnickiej 42/44.**

**N**aszym pacjentom zapewniamy szeroki zakres zdjęć RTG m.in. czaszki i twarzoczaszki (w kilku projekcjach), klatki piersiowej, kręgosłupa, układu kostnego, układu stawowego, narządu ruchu, zatok obocznych nosa oraz zdjęcia warstwowe klatki piersiowej i krtani oraz wiele innych. W Pracowni przy ul. Kickiego 24 dodatkowo wykonywane są badania kontrastowe przewodu pokarmowego, a w pracowni przy ul. Korytnickiej 42/44 wykonujemy zdjęcia zatok, pojedynczych zębów oraz zdjęcia pantomograficzne. Wszystkie pracownie wyposażone są w nowoczesny sprzęt spełniający

**Wszystkie Pracownie RTG przyjmują pacjentów od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 - 18.00. Dzieci w wieku od 0 do 16 roku życia przyjmowane są w Pracowni RTG przy ul. Abrahama 16 w poniedziałki, wtorki i czwartki - 10.00 - 11.00 oraz środy i piątki 15.00 - 16.00**

aktualne standardy bezpieczeństwa. W ZLO przy ul. Saskiej i Abrahama pracują aparaty RTG najnowszej generacji - FS Bucky Diagnost firmy Philips. Aparaty te automatycznie dobierają parametry zdjęcia. Istnieje możliwość określenia dawki jaką otrzymuje pacjent

podczas wykonania jednego zdjęcia. Aparaty same określają warunki by zminimalizować dawkę promieniowania X - tak by zdjęcie było czytelne dla radiologa, a pacjent nie otrzymał zbyt dużego naświetlenia.

W Pracowni przy ul. Saskiej do aparatu zamontowana jest przystawka planigraf do wykonywania zdjęć warstwowych klatki piersiowej i krtani, które pokazują bardzo dokładny obraz zmiany chorobowej, jej zakres i lokalizację.

Wszystkie zdjęcia wykonywane są na filmach i foliach wysokoczułych, co także zmniejsza ilość niezbędnego promieniowania X.

Każda pracownia RTG wyposażona jest w komplety fartuchów ochronnych (ołowiowych) dla pacjentów i osłony na gonady dla dzieci. W Pracowni przy ul. Abrahama, dla maluchów przygotowane są zestawy BOBIX. Są to formy do unieruchamiania pacjentów, tak, by podczas badania dziecko nie mogło się poruszyć. Należy przypomnieć, że każde poruszenie podczas wykonywania zdjęcia, powoduje, że zdjęcie należy powtórzyć. Zdjęcia rentgenowskie wykonywane są na bieżąco, bez konieczności zapisów i zbędnego oczekiwania. Wyjątek stanowią badania kontrastowe przewodu pokarmowego lub kręgosłupa lędźwiowego, do którego pacjent musi być specjalnie przygotowany. Wyniki badań (opisane zdjęcia) pacjent może odebrać najpóźniej w ciągu dwóch dni od wykonania badania.

Personel medyczny zatrudniony w na-

**Pracownia przy ul. Abrahama 16**



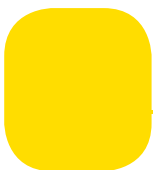
szych pracowniach to wykwalifikowani i doświadczeni w zawodzie fachowcy. Nasze pracownie świadczą również swoje usługi komercyjnie dla firm, innych placówek ochrony zdrowia jak również klientom indywidualnym. Przypominamy jednak, że na każde badanie RTG potrzebne jest skierowanie lekarskie.

## SPROSTOWANIE

**Z POPRZEDNIEGO NUMERU:**

**Artykuł "LABORATORIUM":**

**Badanie „posiew sporali” wykonywane jest w : pon.wt. w godz. 7.45 - 14.00 oraz środy 7.45 - 12.00.**



mgr Małgorzata Krzemińska  
Psycholog

# Zarządzanie CZASEM



**Zabiegani, zapracowani... ciągle w ruchu. Na nic „nie mamy czasu”. Praca, dom, dzieci. To nie brak czasu. To nieumiejętność zarządzania nim. Podpowiemy Ci jak stać się mistrzem organizacji!**

**B**o prawdą jest, że największym problemem podczas pracy jest brak umiejętności zorganizowania sobie dnia. Słowa „praca” to nie tylko praca zawodowa, ale także praca związana z zajmowaniem się domem, rodziną czy też nauką.

Wielu z nas z łatwością przypomina sobie sytuację, gdy budzimy się rano, czeka nas mnóstwo spraw, ale mimo wielu starań nie udaje nam się wszystkich zrealizować. Jesteśmy potem na siebie źli i zastanawiamy się, jak to możliwe, że czas „przepłynął nam między palcami”.

Największą trudnością zdaje się być brak własnej strategii działania, która pomogłaby w racjonalny sposób zaplanować wszystkie zadania tak - byśmy byli w stanie je wykonać. Byłaby ona również skutecznym narzędziem w walce ze stresem, ponieważ pozwoliłaby nam kontrolować nasze obo-

wiązki. Strategia taka powinna mieć indywidualny charakter, w zależności od tego, ile zadań potrafimy zrealizować w ciągu dnia, ile czasu musimy poświęcić na poszczególne zajęcia, ile zajmuje nam odpoczynek, itd. Według specjalistów idealnym stanem byłoby zachowanie następującej proporcji w ciągu dnia: 8 godzin pracy, 8 godzin wypoczynku i 8 godzin snu.

A teraz pomyśl jak wygląda Twój dzień! Zapewne ta proporcja jest mocno zachwiana. Może, gdy nauczysz się lepiej dysponować i zarządzać swoim czasem osiągniesz stan idealny.

## Organizacja czasu

Wracając do strategii. Po pierwsze, zastanów się, czy nie masz tendencji do odkładania obowiązków. Czy, na przykład, zamiast zająć się zadaniem, które zlecił Ci twój przełożony, Ty ciągle chodzisz zrobić sobie kolejną kawę, a potem znajdujesz jeszcze całe mnóstwo innych rzeczy, którymi musisz się za-

jąć? Jak w popularnym żarcie „Co masz zrobić dziś, zrób pojutrze, będziesz miał dwa dni wolnego”.

Oczywiście odwleknięcie obowiązków jest czymś naturalnym, a jego przyczyny mogą być różne: boimy się, że nie uda się wykonać czekającego na nas zadania; bardzo nam zależy na tym, aby wykonać je jak najlepiej; jesteśmy pod presją czy po prostu zadanie jest nudne. Większość z nas tak się zachowuje, ale ciężko nam się do tego przyznać. Jednak, kiedy uzmysłowimy sobie nasz nawyk, łatwiej będzie go przezwyciężyć.

Ważną sprawą jest poznanie zasad gospodarowania czasem. Postaraj się do nich zastosować, a na rezultaty nie będziesz długo czekać.

## Motywacja

Motywacja jest siłą napędową każdego zadania. Polega na konsekwentnym dążeniu do wytyczonych celów i ich osiągnięciu. Ze szczególną łatwością

przychodzi osobom pozytywnie nastawionym do życia i czekających zadań. Osoby te potrafią również dłużej tę motywację utrzymać.

Ludzkie ambicje mają różne źródła; co jednych motywuje, na drugich nie działa. Mimo, że ma ona tak indywidualny charakter, można znaleźć kilka uniwersalnych czynników ją wywołujących.

- Przekonanie/pewność siebie – jeżeli nie jesteś do czegoś wewnętrznie przekonany, nie będziesz dążył do zrealizowania tego.
- Bojowość – jest niezbędna w konsekwentnym dążeniu do realizacji celów i wytrwałego pokonywania przeszkód.
- Pozytywne myślenie – gdy spodziewasz się „happy-endu”, wytrwale dążysz do osiągnięcia wyznaczonego celu. Spieszno nam do przyjemności przecież, a nie do smutków.
- Wola walki – gdy jesteś słaby i brak Ci sił, ciężko jest osiągnąć upragniony cel, i łatwo się poddać.
- Plan działania – dobrze i namacalnie określone cele pomogą Ci w zachowaniu motywacji na długi czas.

Jest wiele rodzajów motywacji. Między innymi Z. Freud mówił o motywacji nieświadomej, która znajduje się poza naszą świadomością. Według H. S. Sullivan istnieje motywacja rozłączna i spójna. Pierwsza z nich mówi o dążeniu do osiągnięcia tego, co tymczasowo zastąpi nasz cel właściwy. Druga natomiast mówi o osiągnięciu stałej harmonii w życiu. Istnieje także motywacja wewnętrzna – kierowana wewnętrzną potrzebą, pragniemy coś osiągnąć oraz zewnętrzna – wywołana przez kary i nagrody otrzymywane od otoczenia.

## Jak gospodarować czasem?

- Na początku dnia lub pod koniec poprzedniego zrób listę zadań do wykonania i ustal ich hierarchię. Zadania, które są dla Ciebie najważniejsze, wpisz na początek listy i realizuj jako pierwsze. Podobne listy możesz tworzyć na okres tygodnia, miesiąca, a nawet roku.
- Jeżeli nie przepadasz za sporządzaniem list, jest inny sposób, równie dobry. Przygotuj karteczki w trzech kolorach, na przykład: czerwone, żółte i zielone. Na karteczkach czerwonych zapisuj te zadania, które są najważniejsze. Na żółtych – dość ważne, a na zielonych – te najmniej ważne, takie, których niezrealizowanie danego dnia nie pociągnie za sobą żadnych konsekwencji. Pamiętaj, aby na każdej karteczce zapisać tylko jedno zadanie i ustalić raz na zawsze hierarchię kolorów. Tak przygotowane karteczki powieś na widocznym miejscu. Kiedy zrealizujesz jakieś zadanie, zdejmij właściwą karteczkę. Gdybyś zapomniał umieścić w harmonogramie jakieś zadanie, zapisz je na odpowiedniej kartce i doczep do pozostałych. W ten sposób będziesz wyraźnie widział, co masz jeszcze do zrobienia.
- Przy planowaniu dnia pamiętaj, by zostawić czas na relaks, oraz na nieprzewidziane zdarzenia.
- Staraj się nie odkładać zadań „na potem”. Jeśli zrealizujesz swoje zamierzenia teraz, później będziesz miał więcej czasu dla siebie.
- Pamiętaj o tym, żeby nie robić dwóch rzeczy w jednym czasie. Nawet, jeśli masz bardzo podzielną uwagę, staraj się skupić tylko na jednej czynności. Lepiej zrobić mniej, ale porządnie, niż więcej i byle jak.
- Bądź asertywny. Jeżeli zadzwoni do Ciebie znajomy i będzie chciał wyciągnąć Cię do pubu, a ty w tej chwili pracujesz nad sprawozdaniem, pamiętaj, że możesz mu odmówić. W okresie intensywnej pracy najważniejsza jest lista, a każde spotkanie towarzyskie można przełożyć na inny termin. Reguła ta powinna odnosić się nie tylko do twoich znajomych, ale także rodziny, współpracowników, itd.

Spróbuj teraz zastanowić się, jak działasz? dlaczego tak, a nie inaczej postępujesz? i co skłania Cię do tego? Czy na przykład uczysz się, ponieważ chcesz dowiedzieć się czegoś nowego, czy dlatego, że mama za dobre stopnie obiecała Ci jakąś nagrodę? A może komuś obiecałeś, że będziesz się uczył i nie chcesz go zawieść? Możliwości jest wiele. Uzmysławiając to sobie, sam znajdziesz źródło swojej motywacji.

Bardzo ważna jest umiejętność motywowania się samemu. Poniżej znajdziesz kilka zasad, które pomogą ci w samomotywacji.

## Zasady motywowania się

- Pamiętaj o optymizmie i woli walki.
- Szczególną uwagę zwracaj na korzyści płynące z osiągnięcia celu.
- Pamiętaj o informacjach zwrotnych – czyli mów sobie, ile już zrealizowałeś i na jakim jesteś etapie, na drodze do osiągnięcia wytyczonego celu.
- Ciesz się na myśl o przyszłości – przecież czeka tam na ciebie wszystko, co najlepsze. No i przede wszystkim znajduje się tam twój upragniony cel.
- Na bieżąco rozwiązuj pojawiające się problemy, aby nie zebrały się one

## Wytyczanie celów

Najistotniejsze przy określaniu celu jest precyzyjne jego sformułowanie, następnie jak najbardziej realistyczne wyobrażenie go sobie. Cele można podzielić na główne i pomocnicze. Celem głównym może być np. remont mieszkania. Wtedy celami pomocniczymi będą: znalezienie dobrej ekipy remontowej, zakupienie materiałów, itp. Można wyróżnić również cele krótkoterminowe – od jednego dnia do jednego tygodnia, cele średnioterminowe – od jednego tygodnia do pół roku, cele długoterminowe – od pół roku do pięciu lat.

**Na ogół mamy problemy z wyznaczaniem celów. Zwykle są zbyt mętnie sformułowane. Ale jest kilka zasad, które pomogą właściwie wytyczyć cel.**

- Pozytywny cel – na przykład, zamiast sformułowania „nie chce zaważyć tego zadania”, używaj „chce świetnie zrealizować to zadanie”. Pamiętaj, aby używać przy opisywaniu celu takich czasowników, które opisują działanie np. napisać, wykonać, uzyskać a nie czasowników, które utrudniają ocenę realizacji celu np. rozumieć, uwierzyć, wiedzieć.
- Indywidualny cel – każdy cel musi być wyznaczony tylko dla Ciebie, zgodny z Twoimi możliwościami. Powinieneś również określić, co lub kto, jest Ci potrzebny do jego realizacji i co musisz zrobić, aby go osiągnąć.
- Optymalny poziom celu – musisz ustalić, jaki poziom osiągnięcia celu Cię satysfakcjonuje. Na przykład, czy zadowala Cię napisanie gry, czy może chcesz by była najlepsza w rankingach.
- Rzeczywisty cel – cel musi być umiejscowiony w czasie i przestrzeni. Na przykład: „zrealizuje ten projekt do końca miesiąca”.
- Bezkolizyjny cel – zrealizowanie celu nie powinno wpływać niekorzystnie na twoje otoczenie.

w gigantyczny kłopot. Jeżeli sam nie dajesz sobie rady, proś innych o pomoc.

- Im szybciej zrobisz to, co masz do zrobienia, tym szybciej będziesz miał z tym spokój. Jeżeli coś Cię nie interesuje, ale musisz się tym zająć, zbierz się w sobie i załatw to jak najszybciej. Potem będziesz miał już przed sobą, same przyjemności, a niekrążące nad głową widmo niezrealizowanego zadania.
- Pomyśl, co mógłbyś osiągnąć, gdybyś znalazł właściwą motywację. Na przykład, że dostaniesz awans, jeżeli spiszesz się przy wykonaniu tego projektu. Następnie wykonaj ćwiczenie, które znajduje się poniżej. Pamiętaj, aby po kolei przejść przez wszystkie jego etapy:

**Krok 1.** Wyobraź sobie, jak będzie wyglądać reszta Twojego życia, jeśli nie dokonasz planowanych zmian. Pomocą może być wyobrażenie sobie, jaki wpływ na ciebie, a być może także na innych, miałby fakt, że przez resztę życia, nie będziesz robił absolutnie nic. Pomyśl także o sobie. Wyobraź sobie skutki, jakie by to przyniosło, rok po roku.

**Krok 2.** Teraz wyobraź sobie siebie podejmującego wszystkie działania, a następnie dostrzeż krótko i długoterminowe skutki zmian, jakie spowodują w Twoim życiu, a może także innych.

**Krok 3.** Teraz zastanów się jak możesz krok drugi wprowadzić w życie.



# Dodatek specjalny

> W tym numerze „Gazety Pacjenta” postanowiliśmy przybliżyć Państwu nieco naszą placówkę. Z Dodatku Specjalnego możecie się Państwo m.in. dowiedzieć, czym się zajmujemy i jak wykonujemy nasze zadania. Zapraszamy do lektury!

## Historia SZPZLO Warszawa Praga Południe

**S**amodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe ma już ponad 30 lat. Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego został utworzony w 1973 r.

Historia Zespołu jest odzwierciedleniem zmian, jakie zachodziły i dalej zachodzą w służbie zdrowia w całym kraju. Przez ostatnie 33 lata Zespół parokrotnie zmieniał zasięg swojego działania, zakres świadczonych usług, liczbę podlegających placówek i zatrudnionych pracowników.

> W początkowym okresie istnienia zasięgiem działania obejmował całą dzielnicę Praga Południe, Rembertów, Wawer, Radość, Falenicę, Starą i Nową Miłosną, Halinów, Okuniew, Wesołą,

Sulejówkę, obejmując opieką zdrowotną ponad 200 tys. mieszkańców. Zespół zatrudniał ponad 2500 pracowników w przychodniach, żłobkach, domach pomocy społecznej, szkołach i Szpitalu Grochowskim. Do końca lat 80-tych istniał w niezmienionej formie strukturalnej. ZOZ był wówczas jednostką budżetową w całości finansowaną przez budżet Państwa.

### Przełomowe lata

> W roku 1989 dokonano podziału strukturalnego, funkcjonalnego i finansowego ZOZ-u Praga Południe na Szpital Grochowski im. R. Masztaka (czyli lecznictwo zamknięte) i Zespół Lecznictwa Otwartego. Zespołowi Lecznictwa Otwartego powierzono zadania z zakresu lecnictwa podstawowego i specjalistycznego

stopnia podstawowego. Obie te jednostki nadal funkcjonowały w tym samym typie organizacyjnym, finansowane były na zasadach jednostek budżetowych.

W roku 1990 Dom Pomocy Społecznej im. „Matysiaków” został przekształcony w samodzielną jednostkę i w związku z tym został wyłączony ze struktury organizacyjnej ZOZ-u Warszawa Praga Południe.

> Już w roku 1991 nastąpiły dalsze zmiany strukturalne w naszym Zespole. Finansowanie siedmiu żłobków przejął budżet dzielnicy Praga Południe, równocześnie od tego momentu sprawując zarządzanie nimi.

W 1997 roku Zespół uzyskał osobowość prawną i stał się Samodzielnym Zespołem Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego, jako jeden z pierwszych w

województwie. Był to okres intensywnych przygotowań do działania w warunkach zapowiadanej reformy ochrony zdrowia.

> Wkraczając w samodzielność, Zespół stanął przed bardzo trudnym zadaniem przekształcenia się z jednostki budżetowej w jednostkę samofinansującą, która odpowiada za zaciągnięte zobowiązania. W latach 90-tych od Zespołu kolejno odłączały się placówki lecznictwa otwartego działające na terenie gmin, które przejmowały opiekę zdrowotną na swoich terenach.

W 1998 roku zasięg działania Zespołu uległ kilkakrotnemu zmniejszeniu. Działalność Zespołu została ograniczona o siedem placówek z terenu Gminy Wawer.

### Restrukturyzacja

> Rok 1999 r. wymusił kolejne przekształcenia funkcjonalne i organizacyjne wewnątrz Zespołu. Konieczność dostosowania się do wymogów tworzącego się rynku usług zdrowotnych i wymogów stawianych przez kasy chorych, spowodowała bardzo gwałtowny proces restrukturyzacji. Efektem zapoczątkowanej restrukturyzacji było poprawienie wskaźników finansowych Zespołu na koniec 1999 r.

Rok 2000 był przełomowy dla działalności SZPZLO, w którym nastąpiło dalsze ograniczenie zasięgu, tym razem o Gminę Rembertów, Halinów i Okuniew.

W tym samym roku MRKCH zakupiła o 40 proc. mniej usług specjalistycznych w stosunku do roku poprzedniego, co spowodowało redukcję zatrudnienia lekarzy specjalistów i zmniejszenie liczby poradni specjalistycznych. Nowe warunki ekonomiczne, podyktowane przez kontrakty z Kasą Chorych, wymusiły poszukiwanie rozwiązań, które umożliwiłyby Zespołowi funkcjonowanie i przetrwanie. W konsekwencji nastąpiła rezygnacja z prowadzenia działalności medycznej w szkołach i w Poradni Medycyny Szkolnej przy ul. Chrzanowskie-

go 8a. Ponadto zakończono działalność w dwóch nierentownych placówkach przy ul. Ostrzyckiej 1/3 i Kickiego 3/5. W tym samym roku wprowadzona została nowa forma zatrudnienia lekarzy – umowy cywilno-prawne, które podpisane zostały ze stomatologami. Uległa również zmniejszeniu liczba poradni specjalistycznych. Pozostały po jednej: okulistyczna, otolaryngologiczna, ortopedyczna, urologiczna, kardiologiczna, neurologiczna, i z czterech do dwóch – poradnie rehabilitacji.

### Wreszcie stabilizacja

Lata 2001 i 2002 to kontynuacja restrukturyzacji w Zespole. Redukcja zatrudnienia była wymuszona przez konieczność dostosowania liczby pracowników do poziomu kontraktów podpisanych z Kasą Chorych. Konieczna stała się również zmiana formy zatrudnienia lekarzy specjalistów. Jednocześnie w tym okresie uruchomione zostały nowe poradnie specjalistyczne: alergologiczna, zespół rehabilitacji domowej, preluksacyjna, foniatryczno-audiologiczna, geriatryczna, zespół długoterminowej opieki domowej. Ponadto, zrealizowano szereg przedsięwzięć inwestycyjnych w tym: remont i wyposażenie placówki przy ul. Gruzińskiej 6, remont i unowocześnienie rejestracji przy ul. Kickiego 24 i Abrahama 16, remont węzłów ciepłych przy ul. Krypskiej 39 i Saskiej 61, wymiana węzła przy ul. Ostrołęckiej 4, wymiana centrali telefonicznej oraz unowocześnienie wyposażenia Centralnego Laboratorium przy ul. Abrahama 16, odnowienie pomieszczeń przychodni przy ul. Zamienieckiej 73, Ostrołęckiej 4, Grochowskiej 339, częściowo Saskiej 61. Ponadto zakupiono nowoczesny sprzęt okulistyczny oraz system próżniowego pobierania krwi. Okres dostosowywania do zachodzących zmian Zespół zakończył sukcesem osiągając stabilizację ekonomiczną. Zespół zo-



stał laureatem V edycji Mazowieckiej Nagrody Jakości roku 2002.

### Liczy się dobro pacjenta

Lata 2003, 2004 były kolejnym przełomem. Drugi etap reformy służby zdrowia, w którym wprowadzono Narodowy Fundusz Zdrowia spowodował kolejne zmiany w finansowaniu usług zdrowotnych. Kupowana zbyt mała liczba świadczeń przez NFZ miała bezpośredni wpływ na funkcjonowanie Zespołu i pogarszała jego kondycję ekonomiczną. Rok 2003 i 2004 zamknął się stratą. Niezależnie od warunków finansowych, Zespół starał się sprostać oczekiwaniom i potrzebom zdrowotnym swoich pacjentów.

Od początku wdrażania reformy w ochronie zdrowia, SZPZLO przyjął nadrzędny cel - dobro pacjenta. Przy ograniczonych środkach finansowych oraz wprowadzonych limitach na świadczenia zdrowotne chcieliśmy nadal zapewniać pacjentom fachową i kompleksową opiekę medyczną oraz stworzyć przyjazne warunki w naszych placówkach. Z tego okresu wywodzi się misja Zespołu: „Chorych leczymy, o zdrowych dbamy”, którą realizujemy do dziś.

# A jak działamy dziś?

**Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe jest jednym z największych Zakładów Opieki Zdrowotnej na Mazowszu.**

**D**ziałamy w dzielnicy Praga Południe, którą zamieszkuje ponad 200 tysięcy mieszkańców. Skład naszego Zespołu to kompleks 12 przychodni zwany Zakładami Lecznictwa Otwartego (ZLO).

Od 1 września 2004 r. Dyrektorem Naczelnym naszej placówki jest lek.med. Małgorzata Stachurska-Turos, która, co ciekawe, związana jest z SZPZLO Warszawa Praga Południe od... ukończenia studiów na warszawskiej Akademii Medycznej w 1987 r.

## Nasze kadry

Dyrektor Stachurska-Turos zaczynała pracę jako lekarz pediatra w jednej z praskich przychodni i przeszła kolejne stopnie kariery zawodowej poprzez: kierownika Zespołu Leczniczego, głównego specjalistę ds. lecznictwa, zastępcę dyrektora ds. lecznictwa i marketingu. Dyrektor Zespołu, oprócz wykształcenia medycznego (specjalizacje z zakresu pediatrii i medycyny rodzinnej), posiada wysokie kwalifikacje menadżerskie - ukończyła studia podyplomowe dla kadry medycznej (program MBA) po-

## SZPZLO Warszawa Praga Południe

Zespół posiada osobowość prawną i podlega wpisowi do rejestru zakładów opieki zdrowotnej oraz sądowego - Krajowego Rejestru Sądowego. Organem założycielskim Zespołu jest Urząd Miasta Stołecznego Warszawy. Przy Zespole działa Rada Społeczna, która jest organem inicjującym i opiniotwórczym Prezydenta m.st.Warszawy oraz doradczym Dyrektora Zespołu. Przewodniczącym Rady Społecznej jest Jarosław Stański.

głębione wiedzą uzyskaną na licznych szkoleniach i kursach.

Dyrektor naczelny podejmuje w naszym Zespole decyzje strategiczne i te związane z polityką organizacji.

> Zastępcą dyrektora ds. lecznictwa i marketingu jest dr n. med. Andrzej Barcik - specjalista chirurg, posiadający wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu jednostkami ochrony zdrowia. Osoba niezwykle charyzmatyczna, otwarta, stawiająca zawsze na pierwszym planie dobro pacjenta. Dyrektor Barcik jest merytorycznie odpowiedzialny za właściwe funkcjonowanie działalności medycznej.

Osobą odpowiedzialną za organizację pracy personelu (średniego) medycznego w Zespole jest Naczelna Pielęgniarka mgr Maria Bogusz, która stanowi wsparcie dla zastępcy dyrektora ds. lecznictwa i marketingu.

> Osobą, która skutecznie wspiera Dyrektora Zespołu w pozyskiwaniu środków finansowych dla

SZPZLO, a następnie z powodzeniem je wykorzystuje poprzez realizację i nadzór prowadzonych inwestycji, jest mgr Grażyna Czaplicka pełniąca funkcję zastępcy dyrektora ds.administracyjno-organizacyjnych.

> Na straży naszych finansów stoją zastępca dyrektora ds.ekonomicznych mgr Ewa Łagodźka i Główna Księgowa mgr Katarzyna Drejer.

## Zakres działań

Podstawowym celem działalności Zespołu jest udzielanie świadczeń zdrowotnych pacjentom na podstawie umów zawartych z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz innymi podmiotami. Zespół świadczy usługi dla pacjentów zadeklarowanych do lekarzy pierwszego kontaktu, w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, oraz dla wszystkich pacjentów ubezpieczonych w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, rehabilitacji, stomatologii, opieki paliatywnej, długoterminowej opieki pielęgniarskiej, leczenia psychiatrycznego oraz w ramach programów promocji zdrowia.

Na podstawie kontraktów zawartych z Narodowym Funduszem Zdrowia



SZPZLO Warszawa Praga Południe zapewnia świadczenia w zakresie:

### **podstawowej opieki zdrowotnej, w ramach poradni:**

- internistycznych oraz dla dzieci w przychodniach przy ul.: Ostrołęckiej 4, Abrahama 16, Saskiej 61, oraz Sygietyńskiego 3,
- wyłącznie dla dzieci- ul. Paca 40,
- wyłącznie internistycznych przy ul. Kickiego 24, Ateńskiej 4, Zamienieckiej 73, Ostrzyckiej 2/4, Grochowskiej 339,

### **ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w przychodniach:**

- przy ul. Kickiego 24 w poradni: chirurgii urazowo – ortopedycznej, reumatologii, ginekologiczno-położniczej,
- przy ul. Abrahama 16 w poradni: ginekologiczno- położniczej, urologii, chirurgii ogólnej, diabetologii, kardiologii,
- przy ul. Saskiej 61 w poradni: gastroenterologicznej, endokrynologicznej, ginekologiczno-położniczej, chorób płuc i gruźlicy, dermatologicznej, oraz alergologicznej;
- przy ul. Ostrołęckiej 4 w poradni: neurologicznej, otolaryngologicznej, okulistycznej,
- przy ul. Zamienieckiej 73 w poradni geriatrycznej.

### **leczenia psychiatrycznego w przychodni:**

- przy ul. Gruzzińskiej 6 w zakresie psychiatrii i psychologii, oraz Psychiatryczny Oddział Dzienny Readaptacyjno – Terapeutyczny;
- przy ul. Paca 40 w zakresie psychiatrii i psychologii dziecięcej,

### **rehabilitacji leczniczej w przychodniach:**

- przy ul. Abrahama 16 i Kickiego 24 w zakresie porad lekarza oraz zabiegów rehabilitacyjnych.



### **stomatologicznej opieki zdrowotnej w zakresie:**

- stomatologii zachowawczej dla dorosłych i dzieci, protetyki oraz ortodoncji, świadczoną w przychodniach przy ul. Korytnickiej 42/44 i Grochowskiej 339,

### **opieki długoterminowej w tym:**

- opieki paliatywnej oraz długoterminowej opieki pielęgniarstwa w przychodni przy ul. Paca 40;

### **nocnej i świątecznej stacjonarnej i wyjazdowej pomocy lekarskiej i pielęgniarstwa**

- w przychodni przy ul. Grochowskiej 339;

Zespół realizuje także programy profilaktyczne finansowane przez NFZ oraz Urząd miasta st. Warszawy, których głównym celem jest zapobieganie chorobom poprzez prowadzenie edukacji zdrowotnej.

> Ponadto, SZPZLO we własnym zakresie wykonuje następujące badania diagnostyczne: kompleksowe badania laboratoryjne w Laboratorium Centralnym przy ul. Abrahama 16, oraz Pracowni Bakteriologicznej przy ul. Ostrołęckiej 4; radiologiczne w pracowniach RTG przy ul. Korytnickiej 42/44 (stomatologiczne), Kickiego 24, Abrahama 16, oraz Saskiej 61; EEG w pracowni przy ul. Ostrołęckiej 4, audiologiczne w pracowni przy ul. Ostrołęckiej 4, ultrasonograficz-

ne w pracowniach przy ul. Saskiej 61, Abrahama 16, Kickiego 24.

### **Co robimy? Co się zmienia?**

> Od sześciu lat w Zespole zachodzą zmiany, które mają na celu dostosowanie organizacji do nowych zasad obowiązujących na rynku usług zdrowotnych. Wszystkie przekształcenia funkcjonalne i organizacyjne prowadzone przez Kierownictwo Zespołu zmierzają do utrzymania się organizacji na rynku usług medycznych, wypracowania dodatniego wyniku finansowego oraz wprowadzenia mechanizmów rozwojowych. Podejmowane są działania restrukturyzacyjne w sferze organizacji i zarządzania, budowy wizerunku firmy oraz jakości i dostępności usług zdrowotnych.

> Potrzeby informacyjne były i są określane na podstawie zgłaszanych wniosków, skarg i zażaleń ze strony pacjentów, a także wciąż wprowadzanych kolejnych zmian w uregulowaniach formalnych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia.

W celu zaspokojenia potrzeb informacyjnych pacjentów Zespół podjął szereg działań. Od 2000r. wydawana jest „Gazeta Pacjenta”, bezpłatny biuletyn, który jest do dziś nośnikiem ważnych informacji o systemie ochrony zdrowia.

W początkowej fazie reformy na terenie każdej przychodni utworzone zo-

stały punkty informacyjne działające przez 12 godzin, w których przeszkoleni pracownicy udzielali pacjentom informacji. Powstał taki punkt również na terenie siedziby dyrekcji, gdzie oprócz przyjmowania skarg i wniosków od pacjentów, osoby zainteresowane mogą zasięgać wszelkich informacji na temat leczenia na terenie Warszawy. Dodatkowo przygotowywane są na bieżąco materiały reklamowe, informacyjne, kolportowane na terenie przychodni SZPZLO Warszawa Praga – Południe.

Istotnym elementem działań podejmo-

wanych w celu usprawnienia obsługi pacjentów, w tym także w zakresie udostępniania rzetelnych informacji, jest szkolenie adaptacyjne i okresowe personelu pracującego w rejestracjach. Łatwy i szybki sposób pozyskiwania informacji niezbędnych w obsłudze pacjenta zapewnia dostęp do Internetu. Pracownicy administracji mają dostęp do Internetu od roku 2001. Sieć lokalna jest podłączona za pomocą serwera linuksowego, za pośrednictwem, którego udostępniane są usługi typu: możliwość przeglądania stron www, dostęp do poczty elektronicz-

nej, wymiana informacji z różnymi podmiotami. Zespół posiada własną domenę oraz witrynę internetową, [www.szpzlo.praga-pld.pl](http://www.szpzlo.praga-pld.pl) która pozwala na publikowanie aktualnych informacji o Zespole, jednocześnie udostępnianie ich wszystkim zainteresowanym pacjentom.

Miernikiem zwiększenia się satysfakcji pacjentów ze świadczonych przez Zespół usług zdrowotnych oraz profesjonalnej obsługi pacjenta jest malejąca liczba skarg i wniosków na przestrzeni ostatnich 3 lat.

## Profilaktyka w latach 2004 – 2006 na terenie SZPZLO Warszawa Praga – Południe

**W** tym czasie zorganizowano **79 akcji profilaktycznych** połączonych z przeprowadzeniem badań profilaktycznych oraz poradnictwem specjalistycznym w zakresie m.in.: kardiologii, diabetologii, okulistyki, dermatologii, gastrologii, ortopedii, urologii, pulmonologii

> W akcjach wzięły udział **3433 osoby**, wykonano **4131 badań** profilaktycznych udzielono **3433 porady specjalistyczne**.

> **1510 osób** biorących udział w akcjach skierowano na dalsze leczenie.

> Zrealizowano 6 programów profilaktycznych, w których uczestniczyło **7323 osób**. W ramach programów wykonano **6845 badań**, udzielono kobietom ciężarnym **907 świadczeń**, **311 osób** skierowano na dalsze leczenie, zaszczepiono **4900 osób** powyżej 65 r.ż. przeciwko grypie, edukacją ob-

jęto **9819 osób**.

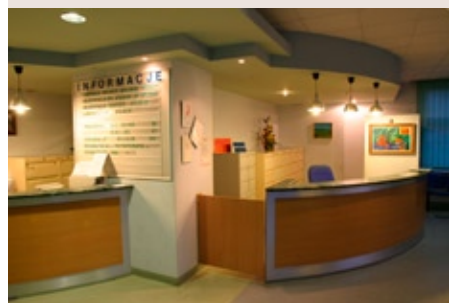
> W latach 2005 – 2006 nasz Zespół we współpracy z Centrum Medycyny Szkolnej realizował 2 programy profilaktyczne. Odbiorcami działań programowych były dzieci i młodzież w środowisku nauczania i wychowania, z terenu Dzielnicy Praga - Południe. Programy przeprowadzono dzięki środkom pozyskanym z Urzędu m.st. Warszawy.

> **Pierwszy program pod nazwą „Zapobieganie chorobom i urazom” realizowany był na terenie 47 szkół.** W ramach programu prowadzono: wykłady, zajęcia warsztatowe, pokazy pierwszej pomocy przedlekarskiej oraz konkursy rysunkowe.

> Kolejnym zadaniem zrealizowanym w latach 2004 - 2006 był program **„Szczepień ochronnych przeciwko WZW typu A”**. Dzięki niemu dwoma dawkami szczepionki udało

się zaszczepić 1893 dzieci w wieku 7 lat.

W I półroczu 2006 r. realizowaliśmy dwa programy profilaktyczne, program profilaktyki chorób układu krążenia we współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz drugi Program, opieki nad kobietą ciężarną pod nazwą „Zdrowie Mama i Ja” we współpracy z Urzędem m.st. Warszawy. W programie „Zdrowie Mama i Ja” wzięło udział: 161 kobiet ciężarnych, a udzielono im 526 świadczeń. Od kwietnia do czerwca na terenie trzech naszych przychodni zorganizowano 6 akcji profilaktycznych pod hasłem „Białe soboty i niedziele”. Akcje te, były finansowane ze środków Urzędu m.st. Warszawy. Na akcje zgłosiły się **143 osoby**, **137 osobom** wykonano **334 badania** i konsultacje.



## **Inwestycje zrealizowane w SZPZLO Warszawa Praga Południe w latach 2003-2006**

### **Inwestycje 2003**

- > **Zadania inwestycyjne**  
- Modernizacja 4 budynków przychodni

Inwestycja sfinansowana ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **420 281, 87 zł** oraz ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **25 031,14 zł**

- > **Zakupy inwestycyjne**  
- Aparatura RTG sfinansowane ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **90 398,34 zł**  
- Holter - sfinansowane ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **72 242,30 zł.**

### **Inwestycje 2004**

- > **Zadania inwestycyjne**  
- Przystosowanie budynku przy ul. Saskiej 61 dla potrzeb osób niepełnosprawnych inwestycja sfinansowana ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **458 535,27 zł.**

- > **Zakupy inwestycyjne**  
- Aparat USG - zakup ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **254 660,00 zł**  
- Aparaty EKG - zakup ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **29 457,50 zł**  
- Detektory tętna płodu - zakup ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **9 608,60 zł**

### **Inwestycje 2005**

- > **Zadania inwestycyjne**  
Termomodernizacja trzech budynków przychodni sfinansowana ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **5.106.614,67 zł.** oraz ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **28.438,00 zł.**

- > **Zakupy inwestycyjne**  
- Sprzęt RTG - zakup ze środków Urzędu m.st. Warszawy na kwotę: **697 746,82 zł** oraz ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **17 729,15 zł**

### **Inwestycje 2006**

- > **Zadania inwestycyjne**  
Termomodernizacja budynku przychodni sfinansowana ze środków Urzędu m.st. Warsza-

wy na kwotę: **199 207,16 zł** oraz ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **1 344,00 zł**

- > **Zakupy inwestycyjne**  
- Sprzęt medyczny (spirometr, KTG, koncentrator tlenu, rektoskop) zakupiony ze środków własnych SZPZLO na kwotę: **25 673,19 zł**

### **Na zadania inwestycyjne w latach 2003-2006 r. poniesione zostały nakłady finansowe:**

Uzyskane z Urzędu m.st.Warszawy w wysokości ogółem: **6 184 638,97zł.**,  
Ze środków własnych SZPZLO w wysokości ogółem: **54 813,14zł.**

Na zakup aparatury medycznej w latach 2003-2006r. poniesione zostały nakłady finansowe: Otrzymane z Urzędu m.st.Warszawy w wysokości: **991 472,92zł.**  
Ze środków własnych SZPZLO w wysokości ogółem: **206 042,98 zł.**

### **Inwestycje zrealizowane w latach 2003-2006, sfinansowane przez Urząd m.st.Warszawy w ZLO:**

- > **ul. Saska 61**  
- termomodernizacja budynku,  
- przystosowanie obiektu dla potrzeb osób niepełnosprawnych (montaż dźwigu osobowego, podjazdu dla wózków, przystosowanie toalet dla osób niepełnosprawnych),  
- zakup sprzętu i aparatury medycznej: aparat RTG, EKG, detektor tętna płodu.

- > **ul. Abrahama 16**  
- termomodernizacja budynku,  
- zakup sprzętu i aparatury medycznej: aparat RTG, EKG, detektor tętna płodu.

- > **ul. Kickiego 24**  
- termomodernizacja budynku,  
- zakup sprzętu i aparatury medycznej: aparat USG + 3 głowice, EKG,

- > **ul. Ostrołęcka 4**  
- termomodernizacja budynku,  
- przystosowanie obiektu dla potrzeb osób niepełnosprawnych (podjazd dla wózków),

# Umiemy gospodarować pieniędzmi

**> Powszechnie wiadomo, że pieniądze w służbie zdrowia to drażliwy temat. Przedstawiamy Państwu naszą kondycję finansową.**

**S**amodzielne Publiczne Zakłady Opieki Zdrowotnej, powstałe w wyniku wprowadzenia reformy ochrony zdrowia, stanęły przed wieloma problemami, zarówno w zakresie organizacji udzielania świadczeń zdrowotnych, jak również możliwości ich finansowania.

Ogólnie znana jest trudna sytuacja finansowa placówek ochrony zdrowia powstała głównie na skutek niewystarczającego poziomu przychodów uzyskiwanych z tytułu realizacji świadczeń (umowy z NFZ).

Sytuacja finansowa w SZPZLO Warszawa Praga Południe od momentu usamodzielnienia również nie była zadowalająca. W strukturze przychodów główną pozycję stanowią środki finansowe uzyskane z NFZ. Z tego względu, wartość zawieranych kontraktów jednoznacznie wpływa na poziom równoważenia kosztów z przychodami, co tym samym ma bezpośrednie odniesienie do prowadzonej polityki finansowej Zespołu.

Sytuacja uległa pogorszeniu szczególnie po podpisaniu z NFZ umów na rok 2004. Uzyskane z tego tytułu przychody były o około 3,5 mln mniejsze niż w roku poprzednim.

## Ograniczenie kosztów

Wobec tego nowy dyrektor SZPZLO Warszawy Praga Południe, Małgorzata Stachurska – Turowska, podjęła zdecydowane działania zmierzające zarówno do ograniczenia kosztów działalności, jak i poszukiwania dodatkowych źródeł przychodów. Koszty Zespołu, po wnikliwej analizie, zostały zredukowane o ponad 850.000 zł. w roku 2004 i o dalsze 1.500.000 zł w roku następnym. Dzięki temu w roku 2005 uzyskano dodatni wynik finansowy wraz z poprawą wszystkich wskaźników ekonomicznych. W trakcie tego samego roku wszczęto postępowanie restrukturyzacyjne, którego celem było uregulowanie zobowiązań wobec pracowników

z tytułu tzw. „ustawy 203”. W miarę posiadanych środków, we wcześniejszych latach, Zespół częściowo wypłacał świadczenia z tego tytułu, lecz pełne zaspokojenie roszczeń pracowników stało się możliwe dopiero po uzyskaniu pożyczki z budżetu państwa. Koszt obsługi pożyczki oraz jej spłaty Zespół będzie jednak ponosił w najbliższych latach.

Zespół utrzymuje płynność finansową, co można uznać za duży sukces w obliczu ogólnie kryzysowej sytuacji finansowej w ochronie zdrowia w Polsce. Wszelkie zobowiązania są regulowane na bieżąco, w oznaczonych terminach płatności, co w efekcie powoduje pełne uwiarygodnienie jednostki jako solidnego partnera.

## Potrzebne inwestycje

Prawdziwą bolączką Zespołu jest zły stan techniczny użytkowanych budynków, których remonty wymagają poważnych nakładów finansowych. Konieczne jest dostosowanie ich do obowiązujących standardów. Placówka posiada także w swoich zasobach,

*Zespół utrzymuje płynność finansową, co można uznać za duży sukces w obliczu ogólnie kryzysowej sytuacji finansowej w ochronie zdrowia w Polsce.*

w dużym stopniu wyeksploatowane wyposażenie oraz środki trwałe, które wymagają sukcesywnej wymiany. Ich wartość użytkowa stale maleje w dwojakim wymiarze, poprzez ich naturalne zużycie oraz szybki postęp techniczny powodujący narastanie przepaści technologicznej. Przy obecnym stanie finansowania brak jest możliwości bie-

żącego odtwarzania bazy technicznej z własnych funduszy.

Dyrektor Małgorzata Stachurska-Turowska podjęła działania w celu uzyskania środków finansowych (ze źródeł zewnętrznych) na przeprowadzenie modernizacji użytkowanych obiektów oraz na zakup niezbędnej aparatury medycznej. W 2005 roku dokonano termomodernizacji trzech Zakładów Lecznictwa Otwartego. W jednym z nich uruchomiono dźwig osobowy, tak by dostosować budynek do potrzeb osób niepełnosprawnych. W roku bieżącym i latach następnych planowana jest dalsza modernizacja kolejnych obiektów.

## Miasto pomaga

W celu poprawy jakości wykonywanych badań diagnostycznych w ostatnim okresie zakupiono między innymi aparaty RTG, USG i EKG. W roku bieżącym na zakup aparatury medycznej zamierza się przeznaczyć kwotę około 900.000 zł z dotacji pochodzącej z Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy oraz około 300.000 zł ze środków własnych. Ponadto dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe, w swoich działaniach, duży nacisk kładzie na prawidłowe funkcjonowanie Zespołu, które uzależnione jest przede wszystkim od kwalifikacji zawodowych i zaangażowania pracowników. Przy obecnym poziomie finansowania świadczeń zdrowotnych duży problem stanowi zatrudnienie wysoko wykwalifikowanej kadry medycznej i administracyjnej oraz stworzenie jej odpowiednich warunków pracy, płacy i możliwości rozwoju. Sytuacja finansowa Zespołu nie pozwala na trwałe podwyższenie wynagrodzeń. Dyrektor oczekuje zatem, że w wyniku trwających prac legislacyjnych zostaną wypracowane (na szczeblu centralnym) rozwiązania, które umożliwią podwyższenie płac pracownikom uwzględniające ich wykształcenie, kwalifikacje zawodowe a także troskę o dobro pacjentów.

**Małgorzata Stachurska-Turos, Dyrektor SZPZLO Praga Południe z piękną statuetką „Serce Dzieciom”.**



### Nagrody i odznaczenia – SZPZLO Warszawa Praga Południe

Nasza praca jest także doceniana przez innych. Pani **Małgorzata Stachurska-Turos**, dyrektor naczelny naszej placówki, w 2004 roku, została uhonorowana wyróżnieniem „**Serce dzieciom**”. Statuetka wręczona przez zastępcę Burmistrza Dzielnicy Praga Południe, Krzysztofa Wieczorka, do dziś stoi w zaszczytnym miejscu gabinetu Pani Dyrektora. Dyrektor Stachurska-Turos otrzymała tę nagrodę w kategorii indywidualnej za całokształt profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą w szkołach na terenie Pragi Południe, włączanie się w działania na

terenie dzielnicy w zakresie promocji zdrowia i przeciwdziałania przemocy. Uroczystość organizowali: Zarząd Dzielnicy Praga Południe, Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy oraz Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w ramach południowopraczkiej kampanii „Ku Radości Życia”. W tym roku, w ramach obchodów 15-lecia Samorządu Pielęgniarek i Położnych oraz Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki odznaczone zostały nasze panie pielęgniarki i położne.

#### Wyróżnienia te to:

Odnaczenie Honorowe Ministra Zdrowia „Za zasługi dla Ochrony Zdrowia” i Odnaczenie „Zasłużona dla m. St. Warszawy”

#### Przez Ministra Zdrowia odznaczone zostały:

**Pani Barbara Jabłońska** – Pielęgniarka Koordynująca ZLO przy ul. Saskiej 61 i **Pani Krystyna Jurkowska** – Położna z Poradni Ginekologiczno-Położniczej ZLO przy ul. Kickiego 24. A „Zasłużona dla m. St. Warszawy” została Pani **Bożenna Jalocho** – Pielęgniarka Koordynująca ZLO przy ul. Zamienieckiej 73. (Panie na zdjęciu obok)

### System zarządzania jakością w SZPZLO Warszawa Praga Południe

SZPZLO Warszawa Praga Południe od 2003 roku buduje własny system zarządzania jakością (SZJ) według rygorów europejskiej normy EN-ISO 9001:2000 i wymogów polskiej normy PN-EN-ISO 9001:2001.

> Uzyskanie certyfikatu ISO jest dla nas bardzo ważne, ponieważ będzie to świadectwem i dokumentem potwierdzającym zdolność naszego Zespołu do wykonywania usług zdrowotnych na odpowiednim poziomie. Certyfikat Systemu Zarządzania w kontaktach zewnętrznych nadaje prestiż zwykle owocujący korzystniejszymi umowami-kontraktami na świadczenie usług. Efektem końcowym powinna być poprawa kondycji finansowej.

> Wprowadzenie systemu zarządzania jakością w SZPZLO Warszawa Praga Południe dało wymierne korzyści, takie jak:

- Zwiększenie bezpieczeństwa zarówno pacjenta, jak i pracownika poprzez bieżącą kontrolę aparatury i sprzętu, stosowanie jednolitych procedur, ulepszanie dokumentacji medycznej;
- Pełne ukierunkowanie działań na zadowolenie pacjenta,
- Poprawę jakości usług medycznych;
- Obniżenie kosztów działalności

#### Jak monitorujemy zadowolenie pacjentów?

1. „Księgi skarg i wniosków” dostępne są w każdej przychodni,
2. System przyjmowania skarg: pisemnych, telefonicznych (022-8133726), faksem (022-8100604), i pocztą elektroniczną. (sekretariat1@szpzlo.praga-pld.pl),
3. „Punkt Obsługi Pacjenta” w Dziale Promocji Zdrowia i Marketingu przy ul. Krypskiej 39 w którym przyjmowane są osobiste skargi i wnioski, jak również udzielane są porady,
4. „Komisja skarg i wniosków” przeprowadzająca wnikliwą analizę skargi i złożonych wyjaśnień oraz formułująca wnioski,
5. Stały proces ankietowania pacjentów w zakresie zadowolenia ze świadczonych usług.

> Z analizy ilości złożonych pisemnie skarg pacjentów wynika, że stan zadowolenia pacjentów rośnie. Ilość tego typu skarg wielokrotnie spadła od 2000 r., mimo wzrostu możliwości składania skarg pisemnych np. drogą e-mailową.

Ankieta satysfakcji pacjentów z 2003 roku wykazała, że aż 55 proc. pacjentów miało problemy z dostaniem się do specjalisty. Pacjenci skarżyli się na kolejki i długi termin oczekiwania na wizytę. Wyniki ankiety 2006 r. wy-

kazują poprawę w tym zakresie. Na pytanie o dogodność terminów wizyt ponad 73 proc. oceniło te terminy jako bardzo dobre lub dobre.

Warto podkreślić, że pacjenci oceniają wysoko pracę personelu rejestracji, lekarzy, pielęgniarek i położnych. Najwyżej pacjenci oceniają fachowość personelu medycznego i sprawność obsługi. Porównując wyniki ankiet z roku 2003 i tegorocznej 2006 notuje się wyraźny wzrost zadowolenia pacjentów, i tak:

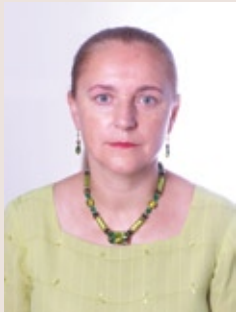
#### W ankiecie z 2003 roku:

- 81 proc. było zadowolonych z obsługi na poziomie rejestracji,
- 85 proc. - ze świadczonej opieki lekarskiej.

#### W ankiecie z marca-kwietnia 2006 roku:

- 94 proc. było zadowolonych z obsługi na poziomie rejestracji
- 92 proc. - ze świadczonej opieki lekarskiej

> System zarządzania jakością przewiduje wykonywanie ankiet dwa razy w roku. Serdecznie zapraszamy naszych PACJENTÓW do aktywnego udziału podczas akcji ankietowych. Formularze ankiet w okresach akcji są dostępne w rejestracjach medycznych SZPZLO Warszawa Praga Południe.



# Jestem pionierką

## Podsumowanie kadencji Biura Polityki Zdrowotnej według Pani Aurelii Ostrowskiej, dyrektor Biura PZ.

**Pani Dyrektor, kadencja powoli się kończy, za Panią wiele pracy, ale także wiele sukcesów. Chyba na nieporównywalną dotąd skalę. Nikt w Warszawie, do tej pory, nie zrobił tyle dla „zdrowia”, co Biuro Polityki Zdrowotnej. Proszę opowiedzieć o tym czytelnikom „Gazety Pacjenta”.**

Tak, to prawda. Czuję się pionierką w działaniach na rzecz ochrony zdrowia w Warszawie. Przez te kilka lat zrobiliśmy bardzo dużo dla mieszkańców stolicy, ale także dla Zakładów Opieki Zdrowotnej, dla których jesteśmy organem założycielskim.

Zanim zacznę mówić co do tej pory udało mi się w Warszawie stworzyć, chciałabym wspomnieć jakim trudnym okresem były nasze początki. Tego samego roku, zmienił się bowiem ustrój Warszawy, który zrewolucjonizował ochronę zdrowia w mieście. Gminy zamieniły się w dzielnice, powstało Biuro Polityki Zdrowotnej, które zaczęło zarządzać jednym wielkim budżetem. Taka struktura to duże pole działania, ale także i spore wyzwanie. Dziś już mogę powiedzieć – udało się! Ale po kolei.

### O programach profilaktycznych:

**Udało nam się opracować i wdrożyć 19 ogólnomiejskich programów profilaktyki zdrowotnej. Są to:**

1. Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka piersi.
2. Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka szyjki macicy.
3. Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka gruczołu krokowego.
4. Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego.

5. Program profilaktyki chorób układu krążenia.
6. Program opieki zdrowotnej nad kobietą w ciąży niepozwikłanej („Zdrowie, Mama i Ja”).
7. Program edukacji przedporodowej („Szkoła rodzenia”).
8. Dotowanie programów medycyny szkolnej realizowanych w szkołach publicznych różnego typu.
9. Program opieki nad kombatanami.
10. Program profilaktyki stomatologicznej dla uczniów szkół podstawowych.
11. Program szczepień ochronnych przeciw grypie dla osób od 65 r. ż.
12. Program profilaktyki wad postawy.
13. Program korekcji wad postawy.
14. Program szczepień ochronnych przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A dla dzieci w wieku 7 lat.
15. Program szczepień ochronnych przeciwko ospie wietrznej dla osób do 19 r. ż.
16. Program szczepień skojarzonych przeciwko odrze, śwince i różyczce dla dzieci w wieku 7 lat.
17. Program szczepień ochronnych p. grypie osób bezdomnych.
18. Program dla dzieci i młodzieży do ukończenia 21 r. ż. amatorsko uprawiających sport.
19. Program „Ocena ryzyka występowania choroby nadciśnieniowej u młodzieży licealnej powyżej 18 r. ż.”.

> Czegoś takiego jeszcze w Warszawie nie było. By jeden program udało się wprowadzić we wszystkich 18 dzielnicach jednocześnie.

> Za to w ramach Białych Sobót i Niedziel zapewniłmy dostęp do okulisty, kardiologa i diabetologa. A to przecież

91 dni w roku, w ciągu których można otrzymać pomoc lekarską. Wprowadziliśmy te dni, w wyniku prowadzonego monitoringu realizacji świadczeń w ramach kontrak-

### Procent wykorzystania środków finansowych w kolejnych latach (w mln. zł)

| Rok 2003 |        | Rok 2004 |        | Rok 2005 |        | Rok 2006 plan |
|----------|--------|----------|--------|----------|--------|---------------|
| kwota    | % wyk. | kwota    | % wyk. | kwota    | % wyk. | kwota         |
| 6,956    | 80,52% | 39,960   | 98,54% | 54,647   | 99,62% | 63            |

tów z NFZ. Finansowanie świadczeń przez NFZ skutkowało 3 miesięcznym czasem oczekiwania na to świadczenie w Warszawie. A tak pacjent mógł skorzystać z fachowej opieki znacznie wcześniej.

### **Samodzielne publiczne zakłady opieki zdrowotnej, dla których m.st. Warszawa jest podmiotem tworzącym 31 zakładów opieki zdrowotnej, w tym:**

- 10 szpitali, z tego 6 wieloprofilowych, 3 ginekologiczno-położnicze i 1 dziecięcy,
- 15 zakładów lecznictwa otwartego (124 miejsca udzielania świadczeń w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i 415 poradni specjalistycznych),
- 3 zakłady leczenia uzależnień,
- 3 zakłady opiekuńczo-lecznicze.

### **Nowości**

Nie sposób w całym tym materiale mówić o wszystkim, dlatego tu też skupię się na paru kwestiach:

> Uruchomiliśmy Laboratorium Toksykologiczne w Szpitalu Praskim – w całości sfinansowane z budżetu m.st. Warszawy - jedyne tego typu laboratorium na Mazowszu.

> Powstała strona internetowa Biura Polityki Zdrowotnej, jako źródło informacji o dokonaniach i zamierzeniach w zakresie zdrowia w mieście stołecznym Warszawie.

[www.zdrowa.warszawa.pl](http://www.zdrowa.warszawa.pl)

> Powstały dwie Poradnie dla Kombatantów (zapewniających szybki dostęp do lekarza internisty, kardiologa, neurologa, rehabilitanta, chirurga, gastrologa, do badań diagnostycznych i badań laboratoryjnych dla populacji 8 tys. mieszkańców Warszawy) - koszty badań i utrzymanie przychodni całkowicie finansowane z budżetu BPZ.

## **Dziękujemy naszym przyjaciółom**

Głównym źródłem finansowania działalności dla SZPZLO Warszawa Praga Południe są umowy o udzielanie świadczeń zdrowotnych dla pacjentów objętych ubezpieczeniem - zawierane z NFZ. Przychody te stanowią około 90 proc. przychodów ogółem.

Poważnym zagrożeniem dla Zespołu jest ograniczony dostęp pacjentów do usług zdrowotnych spowodowana niedostosowaniem liczby zakontraktowanych przez NFZ świadczeń do potrzeb.

W wyniku tego Zespół ponosi koszty świadczeń ponadlimitowych nie uzyskując z tego tytułu przychodów jak to miało miejsce w latach 2002-2004.

W celu zwiększenia przychodów Zespół nawiązuje współpracę z innymi zakładami opieki zdrowotnej i kontrahentami, tak by zawierać umowy o udzielanie świadczeń, których te jednostki nie mają możliwości wykonać z powodu braku własnego zaplecza diagnostycznego lub odpowiednio wykwalifikowanych kadr.

Ponadto w Zespole udzielane są odpłatne usługi dla pacjentów indywidualnych za świadczenia nie przysługujące w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego np. szczepienia ochronne, wydawanie orzeczeń o zdolności do prowadzenia pojazdów mechanicznych itp. Łączny przy-

chód z obu tych tytułów zarówno w roku 2004 jak i w 2005 kształtował się na poziomie około 4 proc. przychodów ogółem.

> Duże znaczenie, szczególnie dla pacjentów, mają umowy na realizację zadań i programów zdrowotnych zawierane z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy. W tym zakresie w Zespole realizowany jest m.in. program opieki nad kobietami w ciąży niepowikłanej, którego celem jest zapewnienie pacjentkom opieki medycznej w każdym okresie ciąży, poprzez kontrolowanie ich stanu zdrowia i wykonywanie niezbędnych badań diagnostycznych.

> Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku opieki sprawowanej w środowisku nauczania i wychowania na terenie Dzielnicy Warszawa Praga Południe. Tu również podpisana umowa z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy umożliwia nadzorowanie w trakcie roku szkolnego stanu zdrowia uczniów.

Urząd Miasta Stołecznego Warszawy finansuje m.in. szczepienia przeciw grypie dla pacjentów, którzy przekroczyli 65-ty rok życia, co w znacznej mierze wpływa na poprawę stanu zdrowia tej grupy ludności i cieszy się dużym zainteresowaniem.

> SZPZLO Warszawa Praga Południe dzięki owocnej współpracy z Biurem Polityki Zdrowotnej Urzędu Miasta Stołecz-

nego Warszawy ma możliwość otoczenia mieszkańców dzielnicy bardziej skuteczną i wszechstronną opieką medyczną.

Liczba świadczeń zakontraktowanych przez NFZ nie zabezpiecza potrzeb populacji. Z tego względu tak ważny jest fakt, że Biuro Polityki Zdrowotnej Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy dostrzega potrzebę poprawy dostępności pacjentów do świadczeń medycznych, czego wyrazem jest zlecenie SZPZLO Warszawa Praga Południe realizacji programów zdrowotnych w trosce o zdrowie mieszkańców naszej dzielnicy.

> Przychody uzyskane przez Zespół w latach 2004 i 2005 z tytułu realizacji programów zdrowotnych realizowanych na podstawie umów zawartych z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy stanowią około 4 proc. przychodów ogółem.

Oprócz przychodów z tytułu realizacji świadczeń zdrowotnych, Zespół uzyskuje również środki finansowe bądź rzeczowe w postaci darowizn od podmiotów gospodarczych lub osób fizycznych.

Z tego powodu składamy serdeczne podziękowania wszystkim jednostkom organizacyjnym i osobom fizycznym, dzięki którym Zespół ma możliwość utrzymania zadowalającej kondycji finansowej, a tym samym skutecznego działania w zakresie ochrony zdrowia.

## Centrum Odwykowe Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej



**P**lacówka powstała w 1993 r., a dyrektorem Centrum jest Danuta Leśniewska. Centrum Odwykowe na Pradze Południe to najstarsza i największa ambulatoryjna placówka ochrony zdrowia specjalizująca się w leczeniu uzależnień i współuzależnień od substancji i sytuacji zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, leki, hazard itp.)

### W strukturze organizacyjnej Centrum Odwykowego SP ZOZ znajdują się następujące komórki organizacyjne:

- Dzienny Oddział Odwykowy przy ul. Zgierskiej 18A

Tu oferta terapeutyczna skierowana jest do wszystkich osób dorosłych, które zgłaszają problemy z alkoholem, lekami, hazardem, narkotykami.

- Poradnia terapii uzależnień „Poradnia Odwykowa” przy ul. Zgierskiej 18A

Oferta skierowana jest do wszystkich osób dorosłych, które zgłaszają problemy z uzależnieniem i wyrażają zgodę na podjęcie leczenia odwykowego w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych.

- Poradnia terapii współuzależnienia „Poradnia Rodzinna” przy ul. Zakopiańskiej 33.

### Ofertę kierujemy do:

- Małżonków i partnerów osób uzależnionych - osób współuzależnionych,
- Dorosłych Dzieci Alkoholików,
- Osób doświadczających prze-



Centrum Odwykowe Samodzielny Publiczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej  
04-092 Warszawa, ul. Zgierska 18A  
tel./faks 0 22 870 03 77  
Dyrektor: Danuta Leśniewska  
[www.centrumodwykowe.waw.pl/](http://www.centrumodwykowe.waw.pl/)

### **UZALEŻNIENIE ZAWSZE JEST CHOROBA, KTÓRĄ MOŻNA I NALEŻY LECZYĆ!!!**

mocy w rodzinie obecnie i w przeszłości,

- Dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym,
- Par małżeńskich, (w których jest uzależnienie lub przemoc),
- Rodziców osób uzależnionych,
- Dorosłych i młodzieży w kryzysie osobistym.

W naszych placówkach leczenia są także pacjenci dotknięci krzyżowym uzależnieniem oraz z tzw. podwójnym rozpoznaniem.

Wszyscy pacjenci zgłaszający się do tych placówek przyjmowani są już w dniu zgłoszenia.

Oprócz tego osoby zgłaszające się do

Centrum objęte są wsparciem społecznym i pomocą prawną.

Centrum Odwykowe SP ZOZ posiada akredytację Ministra Zdrowia na prowadzenie staży specjalistycznych w dziedzinie psychiatrii, w zakresie leczenia uzależnień oraz współpracuje z Akademią Medyczną w Warszawie prowadząc zajęcia (seminaria i ćwiczenia) ze studentami IV roku Wydziału Ogólnolekarskiego (z uzależnień).

Na terenie placówek zakładu od lat odbywają się mitingi, spotykają się tu grupy samopomocowe: AA, A-HA, AN, AL.-ANON, działalność tych grup Centrum wspiera instytucjonalnie.

## SPZOZ Szpital Grochowski im. dr med. Rafała Masztaka

**S**zpital Grochowski im. dr med. Rafała Masztaka, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ma już prawie 50 lat!

W skład placówki wchodzi 6 oddziałów szpitalnych oraz 6 poradni. Profesjonalna kadra szpitala świadczy tu całodobową opiekę medyczną, która w niczym nie odbiega od standardów światowych. Na szczególną uwagę zasługują 2 nasze oddziały: Terapii i Rehabilitacji Neurologicznej oraz Kliniczny Oddział Kardiologii.

Oddział Terapii i Rehabilitacji Neurologicznej; dysponujemy 56-łóżkową bazą, salą gimnastyczną z nowoczesnym sprzętem rehabilitacyjnym oraz gabinetem zabiegów fizykoterapeutycznych.

### Wykonujemy tu m.in.

- Terapię i rehabilitację chorych po udarach mózgu, zabiegach neurochirurgicznych, urazach czaszko-mózgowych, infekcjach centralnego układu nerwowego oraz ze stwardnieniem rozsianym;
- Prowadzimy fizykoterapię chorych z zespołami bólowymi i korzeniowymi.
- Stosujemy leczenie i diagnostykę kręgosłupa metodą McKenzie.

Zatrudniamy profesjonalny zespół medyczny z wieloletnim doświadcze-

niem. Dysponujemy zespołem logopedów i psychologów, wykwalifikowanym personelem średnim i niższym, a nasze sale należą do jednych z najlepiej wyposażonych w sprzęt specjalistyczny w Warszawie.

W Klinicznym Oddziale Kardiologii specjalizujemy się w diagnostyce, leczeniu i prewencji chorób układu krążenia. Oddział składa się z dwóch części: „R” – oddziału intensywnej i półintensywnej opieki kardiologicznej, dysponującym łącznie 21 łózkami oraz z Przyszpitalnej Kardiologicznej Poradni Konsultacyjnej. Na początku 2006 r. została otwarta nowa pracownia Hemodynamiki, specjalizująca się w koronografii i angioplastyce wieńcowej.

### W strukturze kliniki działają także pracownie:

- zaburzeń rytmu (elektrofizjologia inwazyjna i nieinwazyjna, wszczepianie stymulatorów);
- echokardiografii (echo przekłatkowe, przezprzelykowe, testy dynamiczne);
- testów wysiłkowych.

Dla Szpitala Grochowskiego pracują najlepsi specjaliści z zakresu lecze-

nia chorób układu krążenia, a Klinika prowadzi współpracę naukową z czołowymi ośrodkami krajowymi i zagranicznymi. Nadal postępuje rozbudowa szpitala. W 2007 r. zostaną oddane do użytku dwa nowe pawilony. W pierwszym znajdzie się nowa izba przyjęć, blok operacyjny, kardiologiczna „R” oraz OIOM. Drugi zostanie przeznaczony na powiększenie dotychczas funkcjonujących oddziałów internistycznych. Ukończenie prac planujemy na



Nowoczesny szpitalny sprzęt -  
Pacjent w trakcie operacji

50-lecie Szpitala Grochowskiego, które przypada właśnie w przyszłym roku. W szpitalu wdrażany jest także system jakości ISO. Liczymy, że na „urodziny” placówki będziemy już mogli się nim pochwalić.

### Szpital Grochowski im. R. Masztaka

ul. Grenadierów 51/59, 04-073 Warszawa  
Dyrektor: Wiesław Marszał  
[www.grochowski.com.pl](http://www.grochowski.com.pl)

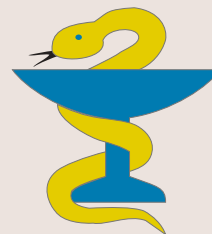
### Oddziały szpitala:

Oddział Wewnętrzny o profilu alergologicznym i leczenia astmy  
Oddział Wewnętrzny (Klinika Kardiologii CMKP)  
Oddział Wewnętrzny  
Oddział Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej  
Oddział Intensywnej Terapii i Anestezjologii  
Oddział Terapii i Rehabilitacji Neurologicznej

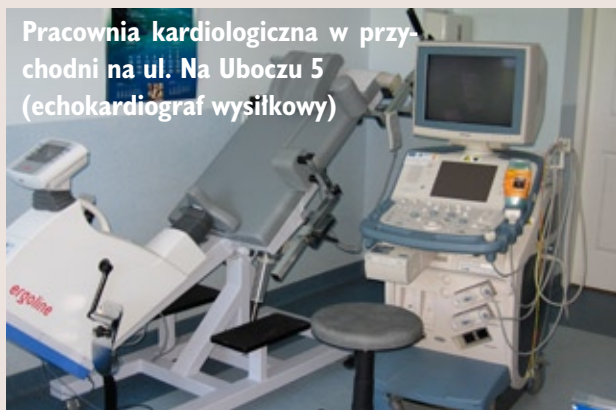
### Poradnie:

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Poradnia Alergologiczna          |           |
| Telefon rejestracji: (22)        | 87-11-117 |
| Poradnia Chirurgii Ogólnej       | 87-11-103 |
| Poradnia Chorób Piersi           | 87-11-109 |
| Poradnia Leczenia Bólu           | 87-11-103 |
| Poradnia Diabetologiczna         | 87-11-211 |
| Poradnia Kardiologiczna          | 87-11-251 |
| Poradnia Chirurgii Naczyniowej   | 87-11-103 |
| Poradnia Chirurgii Onkologicznej | 87-11-109 |

## Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego Warszawa Ursynów



Pracownia kardiologiczna w przychodni na ul. Na Uboczu 5 (echokardiograf wysiłkowy)



### Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego Warszawa Ursynów

02-786 Warszawa ul. Zamiany 13,  
tel. (0-22) 641-52-14, fax. (0-22) 643-74-44,  
Dyrektor: Grażyna Napierska

*Misja: Konsekwencja w działaniu jest drogą do sukcesu, a wzajemne zaufanie, to podstawa skutecznej terapii i powrotu do zdrowia.*

**S**amodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego Warszawa Ursynów rozpoczął swoją działalność 1 stycznia 2001 roku. W ciągu tych lat, nasza placówka przeszła gruntowną reorganizację. Przenieśliśmy wszystkie poradnie z pomieszczeń niespełniających wysokich wymagań Sanepidu, do naszych budynków, w których przeprowadziliśmy generalne remonty, zmieniając ich funkcjonalność i wygląd.

### Obecnie wszystkie świadczenia medyczne prowadzimy w 4 przychodniach:

- Przychodni przy ul. Zamiany 13,
- Przychodni opieki podstawowej i specjalistycznej przy ul. Romera 4,
- Przychodni opieki podstawowej i specjalistycznej przy ul. Na Uboczu 5,
- Przychodni opieki podstawowej i specjalistycznej przy ul. Kajakowej 12,

Zrealizowaliśmy również wiele inwestycji dotyczących zakupu wysoko specjalistycznego sprzętu i aparatury medycznej m.in. takiej jak: cyfrowy

aparat USG z kolorowym dopplerem, komputerowe zestawy do dynamicznego badania krtani (videostroboskop), badania pola widzenia, a także „ciśnieniowego holtera” z 7 rejestratorami zdarzeń.

W 2004 roku, po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej wystąpiliśmy z wnioskiem o dofinansowanie naszego projektu, z europejskich funduszy strukturalnych ZPORR. Nasz wniosek, jako jeden z dwóch składanych w Warszawie przez zakłady lecznictwa otwartego, uzyskał akceptację. Dzięki temu w 2005 roku zakupiliśmy nowoczesny sprzęt do poradni kardiologicznej (specjalistyczne łóżko z rowerem do wykonywania dynamicznych badań ECHA serca), neurologicznej (32 kanałowy aparat do EEG), oraz do Centralnego Laboratorium Analitycznego (aparat do tzw. „suchej chemii”), a w tym roku realizujemy kompleksową komputeryzację całego Zakładu – wszystkich przychodni i gabinetów lekarskich.

Opiekę nad pacjentami sprawują wysokiej klasy specjaliści, którzy mając do dyspozycji nowoczesne zaplecze diagnostyczne, mogą wykonywać różnorodne badania laboratoryjne i

obrazowe, pomagające stawiać precyzyjne diagnozy i proponować skuteczne metody leczenia. Działania te umożliwiły nam wdrożenie Systemu Zarządzania Jakością i uzyskanie w 2005 roku certyfikatu ISO 9001:2000.

We współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia, Ministerstwem Zdrowia i Biurem Polityki Zdrowotnej Warszawy, realizujemy również szereg programów z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia, oraz współpracujemy z grupami wsparcia pacjentów.

Wprowadzone przez nas nowoczesne metody zarządzania powodują, że zakład dobrze sobie radzi na trudnym rynku usług branży medycznej. Staramy się nie zwalniać tempa rozwoju i jeszcze w tym roku planujemy wybudować i otworzyć własną aptekę w jednej z naszych przychodni, oraz zakupić nowy aparat rtg i „ucyfrowić” całą pracownię rentgenowską. W ciągu kilku najbliższych lat zamierzamy wybudować „Ursynowskie Centrum Rehabilitacji”, w którym znacznie rozszerzymy gamę oferowanych zabiegów rehabilitacyjnych, np. o kriokomorę.

# Dopiero zaczynam

Z Markiem Balickim - dyrektorem Szpitala Wolskiego w Warszawie, byłym senatorem i ministrem zdrowia rozmawia Magdalena Tenczyńska



**Panie Dyrektorze, do Szpitala Wolskiego trafił Pan w nieprzyjemnej atmosferze. Zabrakło dla Pana miejsca w Szpitalu Białskim, dokąd chciał Pan wrócić po pracy w parlamencie. W efekcie „przepychanek” zaofiarowano Panu placówkę przy ulicy Kasprzaka, która lata świetności wydawała się mieć za sobą... Co Pan tu zastał?**

Po pierwsze, zastałem szpital w fatalnej kondycji finansowej. Tonął w długach, od 2000 roku corocznie przynosił straty, a jego zadłużenie rosło w niepokojącym tempie. Do tego doszły niespłacone zobowiązania - trzynastki - wobec pracowników. Po drugie, Szpital Wolski ma już swoje

lata. Pawilony, bo szpital mieści się w kilkunastu pawilonach, mają ponad 100 lat, większość z nich wymaga gruntownych remontów i modernizacji. W dodatku okazało się, że niedawno kupiony angiograf nie wykonuje oczekiwanych zadań i jest wysoce awaryjny.

**Sporo tych problemów na samym starcie... Zatem od czego Pan zaczął, w lutym tego roku, obejmując stanowisko dyrektora Szpitala Wolskiego?**

Od wprowadzenia rozwiązań dyscyplinujących wydatkowanie pieniędzy. Szpital musiał przestać się zadłużać. Narastanie długu groziło utratą płynności finansowej. Trzeba było użyć

odpowiednich „instrumentów”, by stanął na nogi. Już widać, że to się nam udaje.

**Proszę zdradzić, co to za „instrumenty”? Może z tych metod skorzystają inni dyrektorzy zadłużających się szpitale.**

Na początku sprawdzaliśmy dokładnie, na co wydawane są pieniądze: od ołówków po największe zakupy, żeby wyeliminować zbędne koszty. Następnie utworzyliśmy tzw. zespoły rozliczeniowe. Każdy oddział czy poradnia dostały swój budżet i każdy ordynator kontroluje, jak wydawane są pieniądze. Ja także to robię, jednak teraz szefowie poszczególnych jednostek dostali więcej upraw-

*„Misją Szpitala Wolskiego jest niesienie ulgi w cierpieniu, ratowanie ludzkiego życia i przywracanie zdrowia poprzez zapewnienie świadczeń zdrowotnych na jak najwyższym poziomie”.*

**Nowoczesna sala intensywnego nadzoru Oddziału Neurologii**



**Szpital Wolski**

ul. Kasprzaka 17

01-211 Warszawa

tel.: (22) 389 47 00,

fax: (22) 632 38 93

Dyrektor: Marek Balicki

**Informacje dla pacjentów:**

tel: (22) 389 47 53 (lecznictwo zamknięte w godz. 8 - 16)

tel: (22) 389 47 52 (lecznictwo otwarte w godz. 8 - 18)

Oddział Internistyczno-Endokrynologiczny

Oddział Internistyczno-Diabetologiczny

Oddział Internistyczno-Gastroenterologiczny

Oddział Kardiologiczny

Oddział Chirurgiczny Ogólny

Oddział Chirurgii Naczyniowej

Oddział Neurologiczny z Pododdziałem Udarowym

Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii

Oddział Psychiatryczny

Oddział Urologii Jednodniowej

Oddział Otolaryngologii Jednodniowej

nień do wydawania pieniędzy, ale też ponoszą za to większą odpowiedzialność.

**Jak podoba się to pracownikom szpitala?**

Podchodzą do tego pozytywnie, bo widzą efekty. W II kwartale mieliśmy 100 tys. zł. zysku, pomimo, iż wydaliśmy 400 tys. zł na zaległe trzynastki, o których wspominałem. To jeszcze nie wszystkie zaległości, ale ile mogłem, tyle już pracownikom wypłaciłem. Wprawdzie 100 tys. zł na plusie to nie tak dużo, ale wobec 2-milionowej straty w I kwartale jest to osiągnięcie. Mam nadzieję, że tę tendencję uda się utrzymać.

**Mówiliśmy o tym, co złe w szpitalu, o zadłużeniach, o starych budynkach. Ale chyba może się Pan czymś pochwalić?**

W szpitalu działa wiele świetnych oddziałów. Na przykład neurologia, bardzo dobrze oceniana przez Instytutu Psychologii i Neurologii, czy kardiologia z największym w stolicy ośrodkiem elektroterapii, w którym wszczepia się 30 proc. wszystkich rozruszników w Warszawie. Zresztą oba te oddziały zajmują wysokie miejsca w rankingach i należą do wiodących ośrodków w kraju. Szpital Wolski ma swoją długoletnią tradycję. Pracowa-

tu wielkie postacie polskiej medycyny. Wspomnę choćby prof. Zbigniewa Religę, a z dawnych czasów dr. Edwarda Flatau'a, światowej sławy lekarza i uczonego, twórcę polskiej szkoły neurologicznej.

**Jakie ma Pan plany na następne miesiące?**

Jedną z najpilniejszych spraw jest zbuzwienie nie użytkowanego od lat pawilonu, którego stan techniczny grozi katastrofą budowlaną. W jego miejsce trzeba zbudować nowy. Dzięki temu będziemy mogli tak rozplanować oddziały, by pawilonowa struktura szpitala nie była już takim problemem jak obecnie. W jednym miejscu byłyby: oddział ratunkowy, intensywnej terapii, diagnostyka obrazowa, blok operacyjny, oddział kardiologiczny, chirurgii ogólnej, onkologicznej, naczyniowej oraz neurologicznej. Teraz są porozrzucane po różnych pawilonach.

**A dlaczego z rozbiórką pawilonu-ruij jest problem?**

Szczerze mówiąc, nie rozumiem dlaczego ta sprawa utknęła w Urzędzie Miasta. Mam nadzieję, że do końca roku uda się to sfinalizować.

**A czy przeprowadza Pan w Szpitalu tzw. analizę satysfakcji pacjen-****tów? Z reguły mówi ona sporo o tym, jak oceniany jest szpital, lekarze, pielęgniarki.**

Z tym bywa niestety różnie. Oprócz wielu słów uznania dla naszej placówki i personelu, wciąż odnotowujemy dużo skarg. Szczególnie na Izbę Przyjęć. Dlatego chcemy w niedalekiej przyszłości tak przeorganizować jej pracę, by przestała być szpitalnym „wąskim gardłem”. Planujemy przekształcenie Izby w Szpitalny Oddział Ratunkowy, żeby każdy, kto w nagłym przypadku, np. z bólem w klatce piersiowej zgłosi się sam do szpitala lub zostanie przywieziony przez pogotowie został szybko i fachowo obsłużony.

**Wróćmy jeszcze do planów na następne lata. Co medycznie się zmieni w Wolskim?**

Przedstawiamy to w „Programie medycznym Szpitala Wolskiego na lata 2007- 2011”, który przygotowaliśmy w oparciu o analizę danych demograficznych oraz epidemiologicznych. Przewidujemy rozwinięcie ośrodka radio-diagnostyki i leczenia inwazyjnego chorób naczyń obwodowych, ośrodka kardiologicznego, oddziału neurologicznego, utworzenie Centrum Zdrowia Psychicznego, Ośrodka Chorób Cywilizacyjnych oraz utworzenie we współpracy z warszawską Akademią Medyczną oddziału geriatrycznego



## Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego Warszawa - Wawer

**S**ZPZO Warszawa-Wawer powstał w 1998 roku, w wyniku wydzielania z SZPZO Warszawa Praga Południe. W dniu powstania Zakład posiadał 6 Przychodni Rejonowych POZ w tym: 3 gabinety stomatologiczne, poradnię rehabilitacyjną, pracownię RTG, laboratorium analityczne, poradnie specjalistyczne: chirurgiczną, urazowo-ortopedyczną, ginekologiczno - położniczą, neurologiczną i otolaryngologiczną.

Potem pojawiły się nowe specjalności, takie jak: Domowa Opieka Długoterminowa, Hospicjum Domowe,



Zespół opieki pozaszpitalnej przed wyjazdem na wizyty domowe

Po szczegółowe informacje zapraszamy na stronę internetową strony Zakładu:

[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

ul.Strusia 4/804-564 Warszawa

tel.: (22) 812 07 96

e-mail: [zozwawer@o2.pl](mailto:zozwawer@o2.pl)

Dyrektor placówki:

lek. med. Maria Aleksandra Kąkol

Rehabilitacja w domu chorego, Stacjonarna Nocna Pomoc Lekarsko-Pielęgniarska. Uruchomiono nowe poradnie specjalistyczne: alergologiczną, poradnię chirurgii naczyniowej, dermatologiczną, diabetologiczną, endokrynologiczną, gastrologiczną, kardiologiczną, reumatologiczną, urologiczną, okresu przekwitania, chorób sutka i leczenia osteoporozy.

Powstały także nowe pracownie diagnostyczne: audiometryczna, mammograficzna, densytometryczna, endoskopowa, ultrasonograficzna (USG) oraz encefalograficzna (EEG).

Obecnie Zakład realizuje usługi medyczne w zakresie POZ, ambulatoryjnego

lecznictwa specjalistycznego, domowej opieki pozaszpitalnej, rehabilitacji leczniczej, medycyny pracy, stomatologii, diagnostyki oraz profilaktyki chorób. W ciągu miesiąca wykonujemy usługi medyczne dla ponad 20 tys. pacjentów. Świadczenia zdrowotne realizowane są zarówno w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, na indywidualne zlecenia pacjentów, jak i na zlecenia zakładów pracy oraz innych jednostek ubezpieczeniowych. W ramach podstawowej opieki zdrowotnej zapewniamy opiekę dla ok. 46 tysięcy mieszkańców Warszawy oraz terenów przyległych.

Wykonujemy również profilaktyczne badania pracownicze na zlecenie zakładów pracy oraz w ramach indywidualnych zleceń naszych klientów.

Mając na uwadze dobro pacjenta stale udoskonalamy jakość w zakresie obsługi Naszego Klienta. Każdy pacjent ma zapewniony stały dostęp do informacji telefonicznej do godziny 20.00 oraz możliwość rejestracji telefonicznej i osobistej do każdej poradni do 20.00. Dbamy również, aby uzgadniany ter-

min do poradni i pracowni diagnostycznych odbywał się na ściśle określonej godzinie.

Oprócz tego stale monitorujemy poziom satysfakcji pacjentów. Korzystający z naszych usług mają prawo wyrażania swoich uwag i opinii w Księgach Skarg i Wniosków - Uwag Pacjenta oraz poprzez wypełnienie ankiety. Dążeniem zakładu jest oferowanie kompleksowej opieki medycznej z gwarancją najwyższej jakości usług.

**Misja zakładu brzmi:**

**„ZDROWIE PACJENTA  
NASZYM NAJWYŻSZYM  
CELEM”**

### Posiadane certyfikaty:

- Powtarzalny Certyfikat Kontroli Londyńskiej Laboratorium Analityki Medycznej RIQAS
- Powtarzalny Certyfikat Łódzkiej Kontroli Jakości Diagnostyki Laboratoryjnej COBJwDL.
- od stycznia 2005 roku zakład posiada Certyfikat Systemu Zarządzania jakością zgodny z normą EN ISO 9001:2000

## Szpital Ginekologiczno-Położniczy „INFLANCKA”

**T**en sympatyczny budynek, tonący w zieleni, w cichym zakątku miasta – choć położony w centrum Warszawy, z wygodnym dojazdem – to Szpital Ginekologiczno-Położniczy „Inflancka”. To miejsce szczęśliwych narodzin wielu naszych małych obywateli. Szpital Ginekologiczno-Położniczy „Inflancka” to Szpital „nowej generacji” – nowego, przyjaznego podejścia do rodziny i jej małych pociech. Celem i misją naszego Szpitala jest zapewnienie kobietom bezpiecznego i szczęśliwego macierzyństwa oraz kompleksowej opieki i leczenia. Szpital jest „Przyjazny Dziecku”. Tytuł ten został nadany przez UNICEF i Światową Organizację Zdrowia, w uznaniu za upowszechnianie karmienia naturalnego i wprowadzenie procedur dających najkorzystniejsze możliwości narodzin i rozwoju naszych najmłodszych obywateli. Jako

pierwsi w Polsce otrzymaliśmy ten tytuł dwukrotnie.

### Przyjazny szpital

Nasza placówka zapewnia fachową i życzliwą opiekę. Uśmiechnięte twarze szczęśliwych rodziców są najlepszą wizytówką naszego Szpitala. Na każdym oddziale posiadamy sale o wysokim standardzie, które zapewniają komfort, intymność oraz spokojną i rodzinną atmosferę. Wszystkie dzieci są nasze – każdy mały człowiek znajduje ciepło i poczucie bezpieczeństwa. A w czasie pobytu w Szpitalu dajemy pacjentkom możliwość zdobycia praktycznej wiedzy o porodzie, pielęgnacji noworodka i karmieniu piersią. Szpital wyposażony jest w najnowsze

urządzenia diagnostyczne, a doświadczony, wyspecjalizowany zespół zapewnia badania profilaktyczne, zabiegi diagnostyczne – lecznicze, operacje ginekologiczne. W naszym Szpitalu przychodzi rocznie na świat szczęśliwie ponad 2 tys. dzieci. W skład szpitala wchodzi 3 Oddziały: Położniczo-Noworodkowy, Ginekologiczny, Oddział Porodów Rodzinnych. Funkcjonuje także

### Szpital Ginekologiczno-Położniczy „INFLANCKA” Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

w Warszawie ul. Inflancka 6

Dyrektor: Janusz Siemaszko

#### Telefony:

Infolinia 0-801-702-406

Centrala - 831 12 41 do 46

Izba Przyjęć 831 36 64 wew. 214

Sekretariat 831 25 03

Dyrektor i Lekarz Naczelny Szpitala 266

Ordynator Szpitala 210

Szkoły rodzenia:

Beaty Szol 0 601 23 43 67, 774 47 95

Ewy Szwarc 0 501 19 92 96, 843 86 96

Poradnia Laktacyjna, czynna całą dobę oraz 3 szkoły rodzenia.

### Szpital im. Krysi Niżyńskiej

Oddział Położniczo-Noworodkowy i Porodów Rodzinnych wyposażone są w nowoczesny sprzęt i sale 1, 2, 3 łóżkowe. W każdej sali przebywają mamy wraz z dziećmi.

Korzystamy także z doświadczeń wielu uznanych autorytetów z dziedziny chirurgii ginekologicznej. Wykonujemy pełny zakres operacji ginekologicznych, stosując zarówno metody tradycyjne jak i najbardziej nowoczesne, oparte na wykorzystaniu technik laparoskopowych i histeroskopowych.

Od 24 września 2006 roku szpital będzie miał patronkę. Jest nią Najmłodsza Sanitariuszka Harcerskiego Batalionu Armii Krajowej „Zośka” - Krysia Niżyńska.





## Samodzielny Publiczny Zakład Opieki zdrowotnej Warszawa - Białołęka

**S**amodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Warszawa-Białołęka rozpoczął swoją działalność we wrześniu 2000 r. Zakład zapewnia opiekę medyczną na terenie Dzielnicy Warszawa-Białołęka w zakresie Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Specjalistki, Rehabilitacji, Stomatologii oraz Medycyny Pracy.

### Działalność medyczna prowadzona jest w trzech placówkach:

- Przychodnia przy ul. Milenijnej 4
- Przychodnia przy ul. Marywilskiej 44
- Przychodnia przy ul. Majorki 53/55

### Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gminy Warszawa-Białołęka

Dyrektor: Stanisław Sochaczewski  
03-125 Warszawa, ul. Milenijna 4

#### Telefony:

tel.: 0 22 519 33 00,  
tel.: 0 22 519 33 03,  
faks: 0 22 519 33 70

W podstawowej opiece zdrowotnej obejmujemy opieką 21 tys. osób w tym 4,5 tys. dzieci oraz 7 tys. młodzieży z 16 szkół podstawowych, gimnazjów i liceum ogólnokształcącego. W latach 2003 – czerwiec 2006 SPZOZ Warszawa-Białołęka otrzymał na zakupy inwestycyjne 4 020 000 zł.



### Za wyżej wymienione środki wyposażono:

- 7 gabinetów stomatologicznych
- Pracownię RTG:
- Aparat USG
- Pantomograf stomatologiczny
- Aparat RTG punktowy stomatologiczny
- Poradnię okulistyczną
- Poradnię rehabilitacji
- Poradnię ginekologiczno-położniczą
- Poradnię kardiologiczną
- Sprzęt do poradni gastrologicznej

W związku z zakupieniem nowoczesnego sprzętu medycznego znacznie poprawiła się opieka medyczna, dostępność i jakość świadczonych przez nas usług medycznych.

Dzięki stałym dotacjom inwestycyjnym, które otrzymujemy od m. st. Warszawy, dla pacjentów, stale wzrasta dostępność do naszych placówek i równocześnie podno-

si się poziom świadczonych usług medycznych.

Placówki nasze są przystosowane do obsługi pacjentów niepełnosprawnych (podjazdy, windy, łazienki). W czternastu poradniach specjalistycznych w ciągu roku udzielanych jest około 4 tys. porad.

### Nasze poradnie:

- Alergologii
- Kardiologii
- Dermatologii
- Neurologii
- Ginekologiczno-Położnicze
- Chirurgii Ogólnej
- Chirurgii Ogólnej dla Dzieci
- Okulistyki
- Otolaryngologii
- Otolaryngologii dla Dzieci
- Rehabilitacji
- Stomatologii
- Stomatologii dla Dzieci
- Zdrowia Psychicznego
- RTG
- USG

## Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ

**W**ponad 135-letniej historii tj. od roku 1869 Warszawski Szpital dla Dzieci zawsze należał do ośrodków pediatrycznych proponujących nowoczesne rozwiązania w leczeniu dzieci, nowe sposoby operacyjne i metody leczenia.

Na początku 2001 roku została opracowana nowa koncepcja funkcjonowania szpitala. Zaproponowano przeprofilowanie szpitala na ośrodek szybkiej diagnostyki i terapii, leczący większość dzieci w trakcie tzw. pobytu dziennego. W roku 2004 zostały opracowane plany całościowej modernizacji i rozbudowy szpitala, a w sierpniu 2005 rozpoczęto rozbudowę szpitala wkopując kamień węgielny pod nowy budynek szpitalny.

Po zakończeniu modernizacji przewidzianej w roku 2009 Warszawski Szpital dla Dzieci powinien być jednym z najnowocześniejszych szpitali pediatrycznych na terenie Warszawy, co byłoby wspaniałym nawiązaniem do początku historii tego szpitala sprzed ponad 130 lat.

W ostatnich latach szpital pozyskał wiele nowoczesnych urządzeń, które

stawiają nasz ośrodek w czołówce szpitali pediatrycznych. W placówce wymieniono stary sprzęt medyczny, jak również doposażono szpital w najnowocześniejsze urządzenia diagnostyczne i lecznicze, w tym m.in.:

- Aparat USG z kolorowym Dopplerem – pozwala na specjalistyczną ocenę narządów wewnętrznych
- Aparat RTG do zdjęć i prześwietleń – najnowocześniejszy w Polsce cyfrowy aparat rentgenowski
- Aparat RTG cyfrowy z ramieniem „C” na Blok Operacyjny
- Aparat Cyfrowy EEG i Video EEG do badania mózgu
- Zestaw do wzniernikowania przewodu pokarmowego – Videogastroskop
- Zestaw do operacji artroskopowych – Artroskop
- Zestaw do operacji laparoskopowych – Laparoskop
- Zestaw do wzniernikowania pęcherza również u noworodków – Cystoskop

W 2005 roku po zakupie kolejnego aparatu RTG do zdjęć kostnych i płuc całkowicie „ucyfrowiono” Pracownię Radiologiczną, co pozwoliło na przesyłanie obrazów radiologicznych siecią elektroniczną do gabinetów lekarskich.

WSdD poza świadczeniem podstawowych usług medycznych z zakresu pediatrii, chirurgii ogólnej oraz chirurgii urazowej oferuje wysokospecjali-



styczne usługi z zakresu m.in.:

- Neurologii i Epileptologii - diagnostyka i leczenie dzieci i młodzieży z chorobami układu nerwowego, a w szczególności z padaczką, w tym lekooporną
- Wad Wrodzonych Stóp - leczenie zachowawcze i operacyjne różnych wad wrodzonych stóp
- Rehabilitacji Neurologicznej - rehabilitacja dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami neurologicznymi, od okresu noworodkowego do 18 roku życia
- Rehabilitacji Narządu Ruchu - rehabilitacja dzieci po urazach i operacjach

W 2003 r. uruchomiliśmy pierwsze w Polsce Centrum Artroskopii i Chirurgii kolana, które zajmuje się diagnostyką, leczeniem operacyjnym i rehabilitacją dzieci po urazach stawów kolanowych.

W 2006 r. uruchomiliśmy Centrum Leczenia Dzieci z Zaburzeniami w Oddawaniu Moczu oraz Centrum Leczenia Kamicy Nerkowej.

Szpital nie zapomina także o wysokiej jakości świadczeń medycznych i bezpieczeństwie pacjentów. W dniu 2.08.2006r. Warszawskiemu Szpitalowi dla Dzieci Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia, już po raz kolejny, przyznało Status Szpitala Akredytowanego.

### WARSZAWSKI SZPITAL DLA DZIECI

ul. Kopernika 43, 00-328 Warszawa  
www.wsdz.waw.pl

Dyrektor: dr n. med. Tadeusz Bokwa

### IZBA PRZYJĘĆ

(022) 8269324

### ODDZIAŁ CHIRURGII I ORTOPEDII DZIECIĘCEJ

8268021-23 wew.316

### ODDZIAŁ DZIENNY DIAGNOSTYCZNO - ZABIEGOWY

8268021-23 wew. 316, 360

### ODDZIAŁ NEUROLOGII I EPILEPTOLOGII

8268021/22 wew. 347

### ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY I ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY JEDNEGO DNIA

826 80 21 wew. 341

### Oddział Rehabilitacji Diennej

### DZIAŁ REHABILITACJI NEUROLOGICZNEJ

Rejestracja 8268952

# Dary jesieni

## kulinarne bogactwo ogrodu i lasu

**Jedzmy warzywa i owoce 4 - 5 razy dziennie! A dostarczymy organizmowi cennych, naturalnych witamin i soli mineralnych.**

mgr Bożena Pawłowska

Odzývają w nas jeszcze letnie wspomnienia pełne słońca i bujnej zieleni. Przypominamy sobie letnie smaki: truskawkowe, czereśniowe, ale już czas na kolejny sezon obfitujący w bogactwo owoców i warzyw. „(...) Jesień idzie, nie ma na to rady (...)” to słowa piosenki, ale jakże prawdziwe i aktualne.

Jesienią na naszych stołach pojawiają się skarby kulinarne m.in.: jabłka, gruszki, śliwki, pomidory, ogórki, dynie czy grzyby. Chcemy przybliżyć Państwu walory tych produktów.

Warzywa i owoce to skarbnica m.in.:

Oto przykładowe warzywa i owoce po które, jesienią, sięgamy najczęściej.

**Jabłka** - to najbardziej znane, lubiane i tanie bogactwo naszego kraju. Zjedzenie dwóch jabłek dziennie to tonik dla serca i ulga dla... cierpiących na kaca. Jabłka zawierają pektyny - rozpuszczalny błonnik, który eliminuje o 10 proc. tzw. złego cholesterolu. Owoce te, mają właściwości odtruwające. Pektyny zawarte w jabłku mają zdolność łączenia się z metalami ciężkimi (ołów i rtęć) pochodzącymi - ze skażeń środowiskowych, i przy okazji eliminują je z organizmu. Dzięki zawartemu w jabłkach kwasowi jabłkowemu wspomagane jest trawie-

wzmocnia układ immunologiczny. Są polecane osobom chorującym na artretyzm, stany zapalne przewodu pokarmowego, zaparcia. W kuchni są głównym dodatkiem do: ciast, deserów, placków, dań z kapusty czy pomidorów.

**Gruszki** - surowe, to źródło pektyn, witamin z grupy C, A,

### Na zakończenie kilka rad i ciekawostek o tym jak prawidłowo korzystać z owocowo - warzywnych dobrodziejstw jesieni:

- Warzywa i owoce najlepiej zjadać w postaci surowej, wtedy zachowują dużo witaminy C
- Tomatyna, substancja szkodliwa zawarta w pomidorach, traci szkodliwe właściwości po ich przegotowaniu lub uduszeniu. Jest ona aktywna w przetworach
- pomidorowych na bazie octu
- Woskowate substancje zawarte w skórce papryki chronią ją przed utratą witaminy C, nawet przez okres kilku tygodni
- I średnie jabłko zawiera więcej błonnika niż talerz płatków owsianych
- Pokrojone jabłka nie ściemnieją, jeśli skropimy je
- sokiem z cytryny
- Pektyny zawarte w śliwkach dają poczucie sytości. Zatem są one niskokaloryczną przekąską. Lepiej zjadać się smaczными śliwkami niż kalorycznymi czekoladkami
- Zjadajmy jesienne warzywa i owoce, a odmienimy naszą urodę i zdrowie.

błonnika, soli mineralnych, witamin z grupy C, E - zwanych przeciwutleniaczami, których zadaniem jest ochrona organizmu przed wolnymi rodnikami (tj.: drobinami tlenu szkodliwymi dla zdrowia), beta - karotenu, likopenu czy flawonoidów - substancji hamujących wiele szkodliwych procesów zachodzących w organizmie.

nie tłustych i ciężkostrawnych potraw. Jabłka posiadają także niski indeks glikemiczny tzn.: powoli i bezpiecznie podnoszą poziom glukozy we krwi, dłużej utrzymując glukozę na tym samym poziomie. Dzięki temu są ważnym składnikiem diet odchudzających, dają uczucie sytości.

Jabłka to dobre źródło witaminy C, która

E, potasu, fosforu i magnezu. Są lekkostrawne i niskokaloryczne. Porcja 100 g gruszek zawiera - 55 kcal. Świeża gruszka zawiera ok. 85 proc. wody, dlatego zalecana jest osobom chorującym na zapalenie dróg moczowych i kamicę nerkową. Świeże gruszki zawierają także alkohol cukrowy, zwany sorbitolem, co u osób wrażliwych może wywoływać

biegunkę. Sok z gruszek gasi pragnienie, ale ma także właściwości przeciwgorączkowe.

**Śliwki** - zawierają dużo błonnika i potasu. Są pomocne w pozbyciu się nadmiaru płynów z organizmu. Dlatego zaleca się ich podawanie osobom z nadciśnieniem. Suszone śliwki działają pobudzająco na pracę jelita grubego, zapobiegają zaparciom. Regularnie ich spożywanie



powoduje obniżenie poziomu cholesterolu. Śliwki mogą być dodatkiem do jogurtów, ciast i sałatek.

**Pomidory** - są niskokaloryczne - 100 g to jedynie 15 kcal. Poza tym mają 200 lotnych związków zapewniających oryginalny smak i aromat. Owoce tego warzywa posiadają dużo potasu, dlatego mogą być stosowane pomocniczo w leczeniu nadciśnienia czy obrzęków. Dojrzałe owoce zawierają czerwony barwnik zwany likopenem, który jest najsilniejszym przeciwutleniaczem. Spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko powstania chorób nowotworowych oraz chorób serca. Likopen jest dobrze przyswajalny przez organizm w postaci gotowanej. W kuchni z pomidorów można przygotować: zupy, leczko, sosy, sok.

**Ogórki** - ich główny składnik stanowi woda (96,4 proc.). Zawierają także witaminę A, jod. Działają ściągająco na skórę twarzy, dlatego tak często polecane są

jako maseczki na twarz. Są niskokaloryczne. 100 g ogórków to jedynie 14 kcal. Dzięki temu są często włączane do diet odchudzających. Mają właściwości odświeżające. Plasterki świeżego ogórka położone na oczy przynoszą ulgę np. po wielogodzinnej pracy przy komputerze. W kuchni mogą być zastosowane do przygotowania: smacznych kanapek, zup, dipów, sałatek, marynat czy kiszonek.

**Dynia i cukinia** - są doskonałym źródłem beta - karotenu, pomarańczowego barwnika, a jednocześnie przeciwutleniacza. Beta - karoten chroni organizm przed chorobami nowotworowymi, schorzeniami serca i dolegliwościami układu oddechowego.

Dynia zawiera duże ilości witaminy A - dlatego stanowi ważny składnik diety wegetariańskiej. Pestki dyni to doskonałe źródło: białka, błonnika, magnezu, potasu, żelaza oraz cynku. Ten ostatni pierwiastek jest polecany szczególnie mężczyznom. Ponieważ cynk działa ochronnie na prostatę. Lekarze radzą by dziennie zjadać garść pestek dyni.

Druga z rodziny dyniowatych - cukinia, to dobre źródło potasu i kwasu foliowego. Porcja 100 g tego warzywa to tylko 15 kcal. Warzywo to zapewnia 25 proc. dziennego zapotrzebowania na kwas foliowy, dlatego polecana jest kobietom ciężarnym. Sok z cukinii wysusza skórę i działa ściągająco. W kuchni najlepsza jest w postaci sałatek na surowo, lub lekko podduszona na oliwie z oliwek (koniecznie ze skórką). Może być duszona i zapiekana w cieście

lub dodawana do zup.

**Papryka** - zawiera dużo witaminy C, kwasu foliowego oraz błonnika. Jest niskokaloryczna- 100 g produktu to 20-30 kcal. Czerwona papryka (100g) pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A. Papryka to źródło beta - karotenu, luteiny i ksantyny. Składniki te chronią ludzkie oko przed osłabieniem wzroku, związanym z procesem starzenia. Papryka to świetny dodatek do kanapek, sałatek, warzyw faszerowanych, zup, sosów, leczko.

**Grzyby** - smaczna przekąska kojarzona z jesienią. Grzybobranie to miła forma spędzania wolnego czasu, szczególnie wtedy, gdy łączymy przyjemność podniebienia z aktywnym wypoczynkiem na świeżym powietrzu. Grzyby zawierają dużo błonnika oraz substancje chitynowe, które nie są trawione w organizmie człowieka. Są ciężkostrawne, powinny ich unikać dzieci oraz osoby w podeszłym wieku. Grzyby zawierają witaminę B12, niezbędną do powstawania krwinek czerwonych oraz odpowiadającą za prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych. Te „dary jesieni” polecane są wegetarianom, osobom cierpiącym na stany niepokoju. Trzy pieczarki zaspokajają w pełni dzienne zapotrzebowanie na witaminę B12.

Pamiętajmy jednak, że zanim wyruszymy się na grzybobranie, należy zaopatrzyć się w atlas grzybów, powinniśmy także zasięgnąć rady specjalisty, który zna się na grzybach.

## Leczo

pyszny przepis

### Składniki:

3 papryki, 1 cukinia, 3 pomidory, 2 ogórki, 2 jabłka, 2 cebule, 3 łyżki keczupu, przyprawy: zioła prowansalskie, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek.

### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, pokroić w słupki, zblanszować na patelni w oliwie. Przełożyć do garnka, dodać trochę wody, dusić na małym ogniu do miękkości. Pod koniec gotowania dodać czosnek, przyprawy i keczup. Dla poprawy smaku można dodać pokrojoną w kostkę, podsmażoną wędlinę (polędwicę, parówki bądź kiełbasę).

Podawać z makaronem, ryżem bądź pieczywem.

**Życzymy smacznego !**



*Zdrowie i siły odzyskasz  
tylko w Krynicy- Zdroju*

**Sanatorium  
Uzdrowiskowe**

**Zgoda**

**Nasz adres:**

Sanatorium Uzdrowiskowe "Zgoda"  
ul. Piłsudskiego 42, 33-380 Krynica Zdrój  
Rezerwacje tel. 010xx (18) 471 20 76, 471 63 73, 471 56 35  
e-mail: s-zgoda@pro.onet.pl,  
<http://www.krynica.com.pl/zgoda/>  
Nr konta bankowego:  
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

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

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

**W CENIE 14 DNIOWEGO  
TURNUSU ZAPEWNIAMY:**

- nocleg \*pokoje 1-osobowe, 2-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami, (TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
- całodienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
- 2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,
- z zakresu: fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa i inhalacji,
- gimnastykę indywidualną i grupową,
- 1 karnet na kurację pitną,
- całodobową opiekę medyczną,
- bogaty program kulturalno-rozrywkowy oraz wycieczkę lub ognisko,
- ubezpieczenie NNW,
- dla stałych klientów zniżki według regulaminu.
- cena turnusu dla osoby niepełnosprawnej i opiekuna jest taka sama.

\* cena nie zawiera podatku VAT

\*do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,  
\*obowiązuje dodatkowa opłata miejscowa ustalona przez Radę Miejską w Krynicy-Zdroju.



**Na wesoło**

Hipochondryk u lekarza

- Doktorze. Żona mnie zdradza a rogi mi nie rosną
- Wie Pan, z tymi rogami to taka prze-nośnia
- Uff, co za ulga. Już myślałem, że to niedobór wapnia.

\*\*\*\*\*

W szpitalu rozmawia dwóch pacjentów:

- Dlaczego do tej pory nie odwiedziła pana żona?
- Bo ona też leży w szpitalu.
- Tragedia rodzinna?
- Tak, ale to ona pierwsza zaczęła!

\*\*\*\*\*

Janek spotyka na ulicy swoją dawną nauczycielkę z liceum:

- No co u ciebie słuchać Janku, co pora-biasz?
- A wie Pani...chemię wykładam.
- Niemożliwe, a gdzie Janku?
- W „Biedronce”.

\*\*\*\*\*

Przychodzi mężczyzna do psychiatry i mówi:

- Panie doktorze, ostatnio śnią mi się bohaterowie „Gwiezdných wojen”.
- A kiedy to się zaczęło?
- „Dawno, dawno temu, w odległej galaktyce...”

Panie doktorze, mój rozrusznik serca ma chyba defekt!

- Dlaczego tak pan sądzi?
- Bo jak kaszlnę to mi się brama od garażu otwiera.

Anestezjolog do pacjenta leżącego na stole operacyjnym:

A: Pan tę operację to prywatnie czy przez NFZ?

P: NFZ...

A: Aaaa, kotki dwa, szarobure...

\*\*\*\*\*

Po udanej operacji chirurg mówi do kolegi po fachu:

- Wiesz Mietek, robisz zawsze takie głębokie cięcia skalpelem, że po każdej operacji pojawiają się nowe rysy na stole chirurgicznym.

\*\*\*\*\*

W poczekalni u lekarza.

- Przeprraszszszam - pyta jeden pacjent drugiego pacjenta siedzącego obok niego - pppan z jjjaką dodolegliiwością?

- Ja z prostatą - słyszy w odpowiedzi.

- A ccco tto jest tta prrostattata?

- dopytuje się pierwszy.

- No, jak by to panu najprościej wytłumaczyć? - mówi drugi pacjent.

- Widzi pan, ja tak siusiam, jak pan mówi.

\*\*\*\*\*

Czy to prawda, że w twojej klinice skutecznie leczą łysienie?

- Oczywiście, sam widziałem faceta tysego jak kolano, który po zakończeniu kuracji rwał sobie włosy garściami z głowy na widok rachunku.

\*\*\*\*\*

Przychodzi baba do lekarza:

- Powinna pani jeść dużo owoców i to najlepiej bez obierania.

Baba dziękuje za diagnozę i zbiera się do wyjścia.

- A tak a propos, jakie owoce pani jada najczęściej? - pyta lekarz.

- Orzechy.

## Andrzej Pawlicki „Okoń”

### O pieniądzach!

*To doprawdy, nie do wiary  
ruble, funty, czy dolary,*

*żądzą teraz całym światem.*

*Pieniądz! Pieniądz! Nic po zatem!*

*Czy w urzędzie, czy w szpitalu,  
wszędzie słyhać szelest szmalu.*

*Nawet w sądzie i policji,  
nigdzie nie ma prohibicji.*

*Życie, śmierć, czy miłość, zdrada  
wszystko, cenę swą posiada.*

*Pieniądz! Pieniądz! Rządzi  
światem!*

*Tylko on i nic po zatem?*

### Fatum

*Jeszcze słyhać jak orkiestra gra  
wrzask kapo się tłucze o ściany.*

*Ktoś w barłogu cichutko łka  
z opowiadań historię tę znamy.*

*Chce się krzyczeć my mamy fart  
wybrańcami jesteśmy losu.*

*Brzmi to jednak jak kiepski żart  
gdy wciąż giną tysiące osób.*

*Że nie u nas, że gdzieś tam hen  
sprawa niby nas się nie tyczy.  
Tam podobnie skarbem jest chleb  
tam się człowiek z człowiekiem nie  
liczy.*

### Grzech

*Dzieło skończone Malarz rzekł  
odłożył pędzle, myje dłonie.*

*Płótno ostatni widać raz  
wilgoć farb w siebie właśnie  
chłonie.*

*Mógł namalować tak jak chciał  
nad pędzlem On miał władzę.*

*Z błysku się z wolna zrodził mat  
cieniem się portret kładzie.*

*Stwórca się gniewa widząc błąd  
przeoczył to i owo*

*Ramy już obraz nie jest wart  
nadzieja przeczy słowom.*



### Bez problemu...

*Parodiował głupiec - idiotę  
naśladując go w tym jota w jotę  
Chciał się zachłysnąć jego sławą  
aby mu ciągle bito brawo.*

*By panie młode oraz ładne  
uśmiechy słały mu powabne  
Trenował w lustrze sztukę całą  
zerkając trochę w nie nieśmiało.*

*Dziwił się przy tym, kręcił głową  
sam sobie wchodząc nawet w  
słowo.*

*Błyszczał talentem coraz jaśniej  
trening szedł przecież jak po maśle*

*Każdego dnia wciąż coraz lepiej  
wyssał to przecież z matki mlekiem  
Znał każdą sztuczkę czy zakłęcie  
nie miał kłopotów z beztalenciem.*

### Wyścig szczurów

*nie warto dziś być przeciętniakiem  
życie wieść mdle i byle jakie  
dzisiaj się liczą plecy kasa  
to celem życia - duma nasza*

*pokazać się że w dzień powszedni  
jesteśmy wciąż po wyżej średniej  
że bank nam ufa i policja  
że nas nie dotyczy prohibicja*

*wtedy tak słodko lata płyną  
muzyka tańce drogie wino  
stać cię na wszystko prócz miłości  
ta już w twym sercu nie zagości*

*już nie masz miejsca na te rzeczy  
kasa zajęła go i plecy  
chyba że chcesz być  
przeciętniakiem  
i wieść wciąż życie byle jakie*

## WYKAZ PLACÓWEK

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

\* Nocna Pomoc Lekarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00

Dyżur sob.-niedz. i świąteczny 8:00 - 20:00 Numer telefonu: 0 22 810 84 15



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

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

1/2 strony  
cena 250,00 PLN

1/4 strony  
cena 120,00 PLN

1/8 strony  
cena 60,00 PLN

Ceny nie zawierają podatku VAT

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

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

|                                   | nauka o jaskiniach | siła natury                | bydło domowe  | Krzyżówka Pacjenta        |                                 |                                       |               | łączenie       | ziemia w spadku   | próg rzecze | na                      |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------|-------------------|-------------|-------------------------|
| Brytyjczyk w spódnicy             |                    |                            |               |                           |                                 | zerwanie kontaktów pomiędzy państwami |               | zdrowy napój   |                   |             |                         |
| zajmuje się chorobami dziaśel     |                    | 11                         |               |                           |                                 | 3                                     |               | stolica Kenii  |                   |             |                         |
| proces rozwoju organizmów         |                    |                            |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |
| Monika związana z aferą           |                    |                            | 5             |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |
| odeinek w wyścigu rowerowym       |                    |                            |               |                           | Ewa z zespołu Bemibek           | rzeka na Słowacji                     |               |                |                   |             |                         |
| przeciwieństwo                    | 4                  |                            |               | trwały materiał budowlany |                                 |                                       |               | 9              |                   |             |                         |
| potocznie o dostaniu klapsa       |                    |                            |               |                           | wyspa Balearów                  |                                       |               |                |                   |             |                         |
|                                   |                    | odezuwane w kościach       |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             | niebezpieczny dla serca |
| powieść E. Zola                   |                    |                            |               |                           |                                 |                                       | 7             | hałucy - nacja |                   | 1           |                         |
|                                   |                    | muzeum w Sankt Petersburgu |               | przewrót w przód          | dawna jednostka miary w Europie |                                       | skrót to jest | 6              | ptak australijski |             |                         |
| nazwa rosyjskich linii lotniczych |                    |                            |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |
| nazwa dużej ciężarówki            |                    |                            | wydaje dźwięk | majowy egzamin            |                                 | smocza na Wawelu                      |               |                |                   |             |                         |
|                                   |                    |                            |               |                           |                                 |                                       |               | szlam rzeczny  |                   |             |                         |
| 10                                | jednostka masy     |                            |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |
|                                   |                    |                            |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |
| nazwa potrawy                     |                    |                            |               |                           |                                 |                                       | 8             |                |                   |             |                         |
| dziurawy wzór na swetrze          | 2                  |                            |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |
| gra karciana                      |                    |                            |               |                           |                                 |                                       |               |                |                   |             |                         |

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

Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: 16 listopada 2006

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki umieszczonej w Gazecie Pacjenta nr 02/2006 brzmiało: „PIERWIOSNEK”.

Zestawy kosmetyków firmy Ziaja wylosowali:

1. Elżbieta Półtorak, Warszawa
2. Maria Rogaczewska, Warszawa
3. Emilia Jamiołkowska, Warszawa

Po odbiór nagród prosimy zgłaszać się do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok. 102 pon.-pt. w godzinach 8.00-15.30

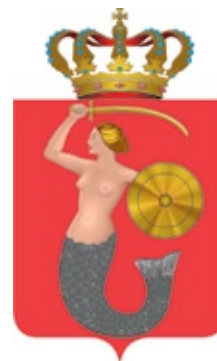
Rozwiązanie:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |

Nagrody to atrakcyjne książki (zdjęcia obok)



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



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

# **ZDROWIE MAMA I JA**

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

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

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

**W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ :**

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

**ZAKRES ŚWIADCZEŃ:**

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

