

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 04/2006 (22)

Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 125832710

Jak się efektywnie komunikować

**czyli rozmowy przy
wigilijnym stole**

str. 6

Ponadto:

Przyprawy - magia smaku i zdrowia
Specjalna krzyżówka dla najmłodszych



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Zima 2006



SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

**zaprasza
młodzież i osoby dorosłe na**

TRENING ASERTYWNOŚCI



**Masz prawo
poprawiać błędy!**

**Zawsze masz
prawo wyrazić swoją
opinię!**

**Masz prawo
odmówić!**

**Chcesz wiedzieć
więcej? Zadzwoń**

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



SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE



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

ZDROWIE MAMA I JA

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

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

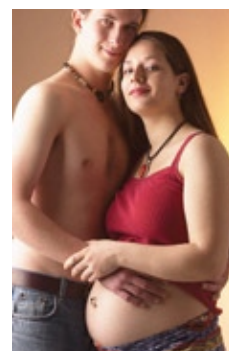
- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- indeks uczelni mającej swoją siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
- dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub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

W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ :

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

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

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



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe
w trosce o zdrowie pacjentów
od stycznia do grudnia 2007 r. będzie
realizował program:

Profilaktyka chorób układu krążenia.

Program adresowany jest do osób w wieku 35-55 lat (rocznik 1951-1971) zadeklarowanych w naszym Zespole, które nie miały w okresie ostatnich 36 miesięcy wykonywanych badań wymienionych w pakiecie. Kryterium wykluczającym są również rozpoznane choroby układu krążenia.



W pakiecie badań znajdują się:

- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Oznaczenie wskaźnika masy ciała (BMI)
- Zbadanie poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy
- Wykonanie Ekg
- Konsultacja lekarska z określeniem ryzyka zagrożenia chorobami układu krążenia połączona z edukacją.

**Są
prowadzone:**

Program będzie realizowany w 9 przychodniach:

ZLO ul. Abrahama 16	tel. 673 - 81 - 66
ZLO ul. Saska 61	tel. 617 - 67 - 33
ZLO ul. Kickiego 24	tel. 810 - 41 - 71
ZLO ul. Grochowska 339	tel. 810 - 15 - 04
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 810 - 33 - 73
ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 810 - 04 - 42
ZLO ul. Zamieniecka 73	tel. 610 - 72 - 52
ZLO ul. Ateńska 4	tel. 617 - 32 - 96
ZLO ul. Ostrołęcka 2/4	tel. 813 - 27 - 11

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

Serdecznie zapraszamy do naszych placówek !



SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE

HOSPICJUM DOMOWE

w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe

**realizuje świadczenia zdrowotne w zakresie opieki
paliatywnej na terenie dzielnicy Praga Południe**

**Zespół HOSPICJUM DOMOWEGO
obejmuje wszechstronną opieką pacjentów
w zaawansowanej chorobie nowotworowej
oraz udziela wsparcia ich bliskim.
Celem opieki jest poprawa jakości życia
chorych i ich rodzin.**

Siedziba HOSPICJUM DOMOWEGO :

ZLO ul. Paca 40

Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku
do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00
pod nr.tel 0-22 813-41-15 lub 0-606-754- 735



Drodzy Czytelnicy,

Zbliża się koniec roku, na ulicach widzimy świąteczne dekoracje, zielone choinki, nasze myśli coraz częściej krążą wokół przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się Nowego Roku.

W przychodniach Zespołu kończą się remonty a tym samym utrudnienia związane z nimi. Przychodnie są piękniejsze i co dla Państwa najważniejsze bardziej przyjazne i dostępne. Mijający rok to również czas ważnych dla jakości wykonywanych świadczeń zdrowotnych zakupów i doposażenia naszych placówek w nowy sprzęt diagnostyczno - medyczny umożliwiający szybszą i lepszą diagnostykę.

Zapewniam, że jak co roku i w tym zbliżającym się także dołożymy wszelkich starań by służyć Państwu lepiej oraz sprawniej fachową radą i pomocą.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia wszystkim naszym Czytelnikom oraz pracownikom SZPZLO Warszawa Praga Południe pragnę przesłać najserdeczniejsze życzenia. Niech nadchodzące Święta będą dla Państwa niezapomnianym czasem spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień.

Życzę, aby przebiegły w spokoju, radości, wśród Rodziny, Przyjaciół oraz wszystkich Bliskich dla Państwa osób. Wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem życzę dużo zdrowia i szczęścia. Niech nie opuszcza Was pomyślność i spełnią się te najszybsze marzenia.

Dyrektor,

Małgorzata Stachurska - Turko.

Profilaktyka**Białe soboty i niedziele w SZPZLO
Warszawa Praga Południe**

Wbieżącym roku na terenie naszych trzech przychodni: tj. w ZLO przy ul. Saskiej 61, w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4 oraz w ZLO przy ul. Abrahama 16 dzięki współpracy z Biurem Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy, udało nam się zorganizować 16 akcji badań profilaktycznych pod nazwą „Białe soboty i niedziele”. W okresie od kwietnia do grudnia b.r. z porad lekarzy specjalistów tj: okulisty, kardiologa i diabetologa, gastrologa i dermatologa skorzystało 338 osób. Dotychczas zorganizowane akcje cieszyły się dużym zainteresowaniem mieszkańców m. st. Warszawy. Osoby uczestniczące w akcjach miały możliwość

wykonania wielu badań profilaktycznych m.in.: pomiar poziomu cholesterolu, glukozy, trójglicerydów, pomiar ciśnienia tętniczego krwi czy oznaczenie należnej masy ciała /skrót BMI/.

Dzięki przeprowadzonym akcjom wykonano 884 badania profilaktyczne. Kilkanaście osób skierowano na dalsze leczenie. Każdy z uczestników akcji otrzymał informacje jak dbać o własne zdrowie, dowiedział się jak chronić swój organizm przed chorobami i jakich sygnałów nie należy lekceważyć.

mgr Bożena Pawłowska



Zmęczona, ale szczęśliwa
mistrzyni z okazałym
pucharem.

**Mistrzyni
Polski
Dziennikarzy!**

Miło nam poinformować, że redaktor naczelna naszej „Gazety Pacjenta”, Magdalena Tenczyńska została Mistrzynią Polski Dziennikarzy w badmintonie!

Turniej odbył się podczas 30. Międzynarodowych mistrzostw Polski w badmintonie - Yonex Polish Open – 20 października 2006.

Nasza redaktor naczelna była wśród mężczyzn jedyną kobietą startującą w zawodach, ale jak informował na swojej stronie internetowej Polski Związek Badmintonu. „(...)Stało się – bezdyskusyjnie najlepsza okazała się Magdalena Tenczyńska, która nie dała szans całej – męskiej, dodajmy – reszcie”. Warto podkreślić, że w turnieju open (kobiety i

mężczyźni rywalizowali w jednym turnieju) po raz pierwszy w historii Mistrzostw Dziennikarzy złoty medal zdobyła kobieta! Gratulujemy!

Półfinały:

Tenczyńska – Dariusz Nowak (SportBiznes.pl) 11:4, 11:3
Budzych – Maciej Kmiecik (Radio Centrum Kalisz) 11:7, 11:3

Finał mistrzostw Polski dziennikarzy:

Magdalena Tenczyńska (Gazeta Pacjenta) – Maciej Budzych (Brief/MediaFun.pl) 11:2, 11:1



zredagowała
mgr Jadwiga Goździewska

Pytania Czytelników

Czy przysługuje mi naprawa wózka inwalidzkiego, którego używam od 3 lat?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, okres użytkowania wózka inwalidzkiego wynosi 5 lat i w tym okresie istnieje możliwość refundacji napraw. Naprawy przedmiotów ortopedycznych są refundowane w okresie użytkowania tych przedmiotów (po upływie gwarancji), do kwoty ustalonego limitu ceny, niezależnie od liczby napraw. Podstawą do naprawy przedmiotu ortopedycznego podlegającej refundacji jest pisemny wniosek pacjenta potwierdzony przez Oddział Funduszu właściwy ze względu na miejsce zamieszkania. (Formularz wniosku można uzyskać w siedzibie NFZ).

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 grudnia 2004 r. w sprawie szczegółowego wykazu wyrobów medycznych będących przedmiotami ortopedycznymi i środków pomocniczych(...) a także wyrobów medycznych

będących przedmiotami ortopedycznymi podlegającymi naprawie w zależności od wskazań medycznych oraz wzoru zlecenia na zaopatrzenie w te wyroby i środki (Dz. U. z 2004 r. Nr 276, poz. 2739).

Leczę się u specjalisty prywatnie, ponosząc wysokie koszty badań diagnostycznych. Czy mogę starać się o zwrot kosztów z Funduszu?

Nie. Zgodnie z art. 32 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. nr 210, poz. 2135, z późn. zm.) pacjent ma prawo do świadczeń z zakresu badań diagnostycznych, wykonywanych na podstawie skierowania lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, zakwalifikowanych jako gwarantowane. Oznacza to, że wybierając lekarza poza systemem ubezpieczenia zdrowotnego pacjent ponosi koszty

świadczeń zdrowotnych, w tym badań diagnostycznych.

Jestem w trakcie leczenia kanałowego zęba trzonowego. Czy słusznie lekarz stomatolog zażądał zapłaty – ma podpisaną umowę z NFZ?

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 listopada 2004 r. w sprawie wykazu gwarantowanych świadczeń lekarza dentysty i materiałów stomatologicznych oraz rodzaju dokumentu potwierdzającego uprawnienia do tych świadczeń, bezpłatne leczenie endodontyczne przysługuje wyłącznie dzieciom i młodzieży do 18 roku życia oraz kobietom w ciąży. Pozostałym ubezpieczonym nieodpłatne leczenie endodontyczne dotyczy zębów do +3; -3 góra i dół.

Piszą o Zdrowiu – Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

>> Pigułkowy rekord „Express Ilustrowany”, 1.12.2006 r.

Łodzianie łykają - w przeliczeniu na głowę - najwięcej w Polsce pigułek, które można kupić bez recepty w aptekach i hipermarketach. Statystyczny mieszkaniec tego województwa wydał w tym roku na leki prawie 340 zł, podczas gdy trzy lata temu o 20 zł mniej. A kupował przede wszystkim leki tanie, których cena nie przekracza kilku złotych. - Najczęściej i najwięcej pacjenci kupują środków przeciwpalnych i przeciwbólowych dostępnych bez recepty - mówi Wojciech Giermaziak, prezes Okręgowej Izby Aptekarskiej w Łodzi. - Chorzy próbują leczyć się sami. Często taka terapia nie przynosi oczekiwanych rezultatów, a jej koszty okazują się wyższe, niż gdyby od razu zgłosili się do specjalisty.

>> Koniec z dyżurami „Dziennik”. 4.12.2006 r.

Lekarze będą pracować w szpitalach na trzy zmiany. 48-godzinny tydzień pracy i zwolnienie z obowiązku dyżurowania - takie zmiany mają obowiązywać już od przyszłego roku. Nowelizację przepisów wymusiła na Polsce Unia Europejska - pisze „Dziennik”. Dotychczas na pracującego w szpitalu lekarza leżał obowiązek dodatkowego dyżurowania przez 8 dni w miesiącu (ale nie częściej niż 2 razy w tygodniu). Teraz nikt nie będzie mógł już ich zmusić do dodatkowej pracy. Wystarczy, że lekarz przepracuje 37,5 godziny w tygodniu. - To powrót do normalności, cieszy się Krzysztof Bukiel, przewodniczący Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy i dodaje: - Dyrektor szpitala nie będzie mógł już przetrzymywać lekarza na dyżurze w nieskończoność.

>> Polska Agencja Prasowa, 1.12.2004 r. Co najmniej 10 tys. Polaków ma HIV

W Polsce zarejestrowano dotychczas ponad 10,4 tys. osób zakażonych wirusem HIV, jednak liczba zakażonych może sięgać 30 tys. mówi dyrektor Krajowego Centrum ds. AIDS dr Anna Marzec-Bogusławska. Rocznie wykrywa się w kraju ok. 660 nowych przypadków zakażenia HIV. 1 grudnia obchodzony jest Światowy Dzień Walki z AIDS. - Nadal wiele osób uważa, że ten problem ich nie dotyczy. Jednak każda osoba, która miała w swoim życiu ryzykowne zachowanie seksualne lub kontakt z narkotykami powinna zrobić test na HIV - podkreśla Marzec-Bogusławska. Bezpłatne i anonimowe badania na HIV można wykonać w 18 ośrodkach na terenie całej Polski.

Świąteczne spotkania – jak rozmawiać!



Święta Bożego Narodzenia są magicznym momentem. Zasiadając do wspólnego stołu ważne jest, by nic nie zaburzyło rodzinnej atmosfery. Postarajmy się o to. Dzięki znajomości komunikacji interpersonalnej będzie Nam łatwiej.

Według wierzeń w Wigilię zwierzęta przemawiają ludzkim głosem. Warto byłoby byśmy i my tym ludzkim głosem przemówili, odłożyli wszelkie spory, a przy kolacji oddali się pozytywnej sztuce komunikacji interpersonalnej. Rzecz wydaje się zupełnie prosta. Od chwili narodzin porozumiewamy się na różny sposób. Dajemy sygnały, gdy chcemy coś zjeść, spać czy bawić się. Z czasem sprawa zaczyna się komplikować. Często ze względu na nasze obawy, lęki czy po prostu trudności z wyrażeniem się, nie przekazujemy tego, co chcielibyśmy przekazać, odczuwamy frustrację i mamy problemy.

Czym właściwie jest komunikacja interpersonalna? To efektywne porozumiewanie się z drugim człowiekiem, tak by zrozumiał on treść, jaką chcemy mu przekazać.

Proces komunikacji składa się z następujących etapów:

Intencje nadawcy – nadawca coś sobie myśli i zamierza to powiedzieć.

Kodowanie – nadawca formułuje swoją wypowiedź.

Przekaz – nadawca wypowiada, co sformułował.

Dekodowanie – odbiorca coś słyszy.

Rozumienie – odbiorca odczytuje intencje nadawcy.

Na każdym z tych etapów mogą wystąpić zakłócenia.

- Nadawca może powiedzieć nie to, co planował.
- Nadawca może powiedzieć to, co planował nie w taki sposób jak zamierzał.
- Odbiorca może źle usłyszeć to, co przekazał mu nadawca, ze

względem na jakieś przyczyny zewnętrzne np. gwar uliczny albo wewnętrzne np. zapalenie ucha.

- Odbiorca może zinterpretować przekaz niezgodnie z intencjami nadawcy.

Dlatego, by komunikować się w efektywny sposób, czyli wypowiedzieć to, co się chce i jak się chce, a do tego jeszcze być dobrze zrozumianym, warto zapoznać się z ważnymi elementami komunikacji, które sprawią, że nasz przekaz będzie jasny i klarowny.

Komunikat typu „JA”

Pierwszym i jednocześnie najważniejszym elementem komunikacji interpersonalnej jest tzw. komunikat typu „JA”. Zbudowany jest on z trzech części.

1.JA CZUJĘ...

Mówiąc JA CZUJĘ wyrażamy konkretne uczucia. Nazywamy i okre-

ślamy emocje związane z konkretną sytuacją, o której chcemy porozmawiać.

Na przykład: Jestem zła...

2.KIEDY TY...

Mówiąc KIEDY TY przedstawiamy konkretne zachowanie osoby, która wzbudziła w nas wcześniej przedstawiane uczucia. Ważne jest, by jak najdokładniej przedstawić zachowanie tej osoby. Nie powinny tu się znaleźć ogólne określenia takie jak: TY ZA-WSZE, TY NIGDY itp., gdyż mogą one zostać odebrane jako atak i wywołać agresję u drugiej osoby.

Na przykład: Jestem zła, kiedy ty bez mojej wiedzy czytasz moje listy...

3.PONIEWAŻ...

Mówiąc PONIEWAŻ opisujemy jak wpływa na nas to konkretne zachowanie osoby, dlaczego jest dla nas istotne i wpływa na nasze emocje.

Na przykład: Jestem zła, kiedy ty bez mojej wiedzy czytasz moje listy, ponieważ w ten sposób naruszasz moją prywatność, która jest dla mnie bardzo ważna.

Parafraza

Stosując parafrazę pokazujesz rozmówcy, że uważnie go słuchasz i rozumiesz. Masz też możliwość sprawdzenia czy faktycznie dobrze rozumiesz osobę, z którą rozmawiasz. Możesz skorygować swoją interpretację i dać szansę rozmówcy, aby sam skorygował wypowiedź. Dzięki temu „zabiegowi” skupiasz też rozmówcę na temacie rozmowy. Jak to zrobić? Parafraza przypomina trochę jakbyś po swoim rozmówcy powtarzał własnymi słowami to, co przed chwilą powiedział. Możesz zastosować wtedy tego typu zwroty:

- Z tego, co mówisz wynika...
- Pozwól, że sprawdzę czy dobrze rozumiem...
- Jeśli dobrze Cię zrozumiałam to...
- Rozumiem, że...

Odzwierciedlenie

Pozwala w empatyczny sposób okazać rozmówcy, że rozumie się jego uczucia. Aby to zrobić należy nazwać

emocje, które zaobserwowało się u rozmówcy. Może to wyglądać tak:

- Wydajesz się bardzo zdenerwowany mówiąc o tej kwestii.
- Słyszę rozgoryczenie w twoim głosie, czy tak?
- Chyba trudno jest Ci z tym wszystkim.

Wyjaśnianie

Dzięki wyjaśnieniu możesz zdobyć więcej informacji, pomóc w zrozumieniu tego, co zostało powiedziane oraz pokazać inną perspektywę, inne możliwości i pomysły. Jest to dość proste - wystarczy, że będziesz zadawał pytania dotyczące poruszanego tematu. Ważne jest to, aby pytania te były pytaniami otwartymi. Czyli aby pozwalały na szerszą wypowiedź, a nie tylko odpowiedź typu Tak/ Nie. Na przykład:

- Co jest dla Ciebie w tym najistotniejsze?
- Co chcesz osiągnąć?
- Jakie widzisz rozwiązanie tej sytuacji?

Stosując tą technikę należy jednak pamiętać, że naprawdę trzeba uważnie słuchać rozmówcy i chcieć go zrozumieć. Nie wyprzedzać jego myśli - myśląc, że zrobił/ pomyślał/ zareagował tak jak my byśmy zareagowali. I jak najczęściej sprawdzać stosując parafrazy czy dobrze rozumiemy naszego rozmówcę.

Podsumowanie

Jest szansą na zatrzymanie się, spojrzenie wstecz i przyjrzenie się temu, co do tej pory zostało powiedziane. Dzięki temu można dostrzec postępy, prześledzić przebieg konwersacji, powiązać ze sobą ważne informacje i przejść do następnego etapu rozmowy. A zrobić można to w następujący sposób:

- To, co do tej pory powiedziałeś, można by podsumować w następujących punktach...
- Wydaje mi się, że najważniejszą kwestią, która do tej pory padła jest..., czy czegoś nie pominęłam?
- Zbierając to wszystko wychodzi na to, że...

Dowartościowanie

Jest to pokazanie drugiej osobie, że jest ona ważna, że doceniamy jej wysiłki i działania. Jednak nie chodzi tu o „wciskanie” czegoś, tylko zauważenie pozytywnych aspektów. Można powiedzieć na przykład, że:

- Doceniam to, że chcesz o tym ze mną porozmawiać.
- Dziękuję Ci za to, co zrobiłaś.
- Muszę przyznać, że zrobiło na mnie wrażenie...

Aktywne słuchanie

Prawie połowę czasu przeznaczono na rozmowę zajmując słuchanie. Jednak często słuchamy na poziomie zaledwie 25 proc. naszych możliwości. Oznacza to, że 75 proc. informacji w ogóle do nas nie dociera. Ignorujemy je, zapominamy, przekreślamy albo źle interpretujemy. Często bardziej skupiamy się na sobie, swoich odczuciach niż na naszym rozmówcy. Takie „niedbałe” słuchanie odbija się negatywnymi skutkami w relacjach z innymi ludźmi.

Aby słuchać aktywnie powinniśmy przestrzegać czterech zasad:

Bez użycia słów, tonem głosu, utrzymywaniem kontaktu wzrokowego, postawą ciała i gestami pokaż swojemu rozmówcy, że go słuchasz i starasz się go zrozumieć.

Stosuj parafrazy, odzwierciedlenia uczuć, pytania otwarte, podsumowania i dowartościowania.

Bądź empatyczny. Spróbuj spojrzeć oczami rozmówcy na jego sytuację. Skup się na rozmówcy. Nie przerywaj, nie dawaj rad, niczego nie sugeruj, nie odpowiadaj za kogoś i nie zakładaj, że twój sposób myślenia jest taki sam jak twojego rozmówcy. Pomimo podobieństw, które was łączą oraz podobnych sytuacji, które was spotkały jesteście dwiema innymi osobami.

Dzięki wprowadzeniu tych elementów do porozumiewania się z innymi, atmosfera świątecznego zrozumienia i akceptacji na pewno będzie nam towarzyszyć przez cały rok.

*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

Nr turnusu	terminy turnusów 2007	cena turnusu brutto (PLN)	Cena osobodnia
1	14.01.2007 - 27.01.2007	1120	80
2	28.01.2007 - 10.02.2007	1120	80
3	12.02.2007 - 25.02.2007	1120	80
4	27.02.2007 - 12.03.2007	1022	73
5	14.03.2007 - 27.03.2007	910	65
6	29.03.2007 - 11.04.2007	910	65
7	13.04.2007 - 26.04.2007	910	65
8	28.04.2007 - 11.05.2007	980	70
9	13.05.2007 - 26.05.2007	1008	72
10	29.05.2007 - 11.06.2007	1022	73
11	13.06.2007 - 26.06.2007	1064	76
12	28.06.2007 - 11.07.2007	1148	82
13	13.07.2007 - 26.07.2007	1148	82
14	28.07.2007 - 10.08.2007	1148	82
15	12.08.2007 - 25.08.2007	1190	85
16	28.08.2007 - 10.09.2007	1148	82
17	12.09.2007 - 25.09.2007	1050	75
18	27.09.2007 - 10.10.2007	1022	73
19	12.10.2007 - 25.10.2007	980	70
20	03.11.2007 - 16.11.2007	938	67
21	18.11.2007 - 01.12.2007	938	67
22	03.12.2007 - 16.12.2007	938	67
23	20.12.2007 - 02.01.2008	1232	88

W CENIE 14 DNIOWEGO TURNUSU ZAPEWNIAMY:

Nocleg - "pokoje 1-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami,
(TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
Całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,
z zakresu: krioterapii, fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa,
inhalacji, masażu uciskowego BOA mini +
Gimnastyki indywidualną lub grupową,
1 karnet na kurację pitną,
Całodobową opiekę medyczną,
Bogaty program kulturalno-rozrywkowy oraz wycieczkę lub ognisko,
Ubezpieczenie NNW,
Dla stałych klientów zniżki według regulaminu,
Cena turnusu dla osoby niepełnosprawnej i opiekuna jest taka sama.

Do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

Turnus rozpoczyna się śniadaniem w dniu
przyjazdu, a kończy kolacją w dniu wyjazdu.
Istnieje możliwość przyjazdu w dniu poprzedzającym
turnus od godziny 1500 - nocleg jest bezpłatny.

numer wpisu do rejestru organizatorów turnusów rehabilitacyjnych:
OR/12/2/03 ważny do 31.12.2006, numer wpisu do rejestru ośrodków:
OD/12/1/03 ważny do 05.08.2007.

Przyprawy - magia smaku i zdrowia

Zbliżają się święta - czas spotkań w gronie bliskich i
biesiadowania a wraz z nimi niezapomniane wrażenia
cudownych aromatów: goździków, cynamonu,
majeranku. Przyprawy dodawane do potraw działają
nie tylko na nasze zmysły ale także wzmacniają zdro-
wie. Oto walory smakowe i zdrowotne najczęściej
dodawanych do świątecznych potraw.

mgr Bożena Pawłowska

> **Cynamon** - ma działa-
nie rozgrzewające, pomaga
zwalczyć zmęczenie i infekcje
a poza tym likwiduje wzdę-
cia. Herbata z jego dodatkiem
pita małymi łykami zmniejsza
nudności.
Cynamon zawiera aldehyd
cynamonu działający: uspokaj-
ająco, przeciwbólowo. Ponadto
obniża ciśnienie tętnicze krwi.
Proszek cynamonowy jest do-
brym dodatkiem do kompotów i
potraw owocowych.

> **Pieprz** - jest numerem
jeden wśród egzotycznych przy-
praw. Przez wieki był on środ-
kiem płatniczym i symbolem
kupców. Ważnym składnikiem
jego nasion jest kapsaicyna.
Substancja ta pobudza krążenie,
rogrzewa dłonie i stopy. Pieprz
działa antybakteryjnie, przez co
chroni organizm przed zatruci-
ciami pokarmowymi. Zielony
pieprz dodany do deserów
znacznie wzbogaca ich smak.

> **Goździki** - pochodzą z In-
donezji, mają właściwości prze-
ciwbólowe i odkażające oddech
- zgryzienie kilku goździków
likwiduje nieprzyjemny zapach

czosnku. Olejek eteryczny
- eugenol zawarty w goździkach
zmniejsza ból zębów, działa
antynowotworowo - obniżając
poziom wolnych rodników.
Zgnieciony goździk dodany do
herbaty znosi uczucie senności
i apatii. Dodanie goździków do
potraw wzbogaca je smakowo i
aromatycznie, szczególnie dania
rybne, mięsne, sosy czy ciasta.

> **Imbir** - w postaci sprosz-
kowanej dodany do herbaty
zmniejsza poranne nudności.
Dlatego może być pomocny
w chorobie lokomocyjnej i w
pierwszych tygodniach ciąży.
Starty świeży imbir, dodany do
wody z miodem i cytryną, jest
świetnym środkiem przeciw-
grypowym. W kuchni stosuje
się go do przyprawiania ryb,
mięsa i warzyw. Imbir należy
stosować z umiarem, ponieważ
przedawkowanie może zepsuć
smak potraw nieodwracalnie.

> **Kminek** - jako przypawa
używany jest w postaci nasion,
głównie do wypieku chleba. Za-
wiera karwon, limonen i pinen.
Dzięki tym substancjom ułatwia
on trawienie i likwiduje wzdę-

wy drowia



cia. Polecany jest jako dodatek do potraw ciężkostrawnych tj.: dań mięsnych, kapusty czy grochu. Kminek działa także wykrztuśne i poprawia apetyt.

> **Koper** - w postaci nasion i łydzy ułatwia trawienie, leczy kolki, zmniejsza apetyt. Jest doskonałym dodatkiem do sałatek, zup, sosów i ryb. Zawiera sole mineralne tj.: wapń, żelazo, witaminy z grupy A, D, E, K, B, C. Kopru nie powinno

się gotować, ponieważ traci aromat.

> **Tymianek** - lotne olejki w nim zawarte rozrzedzają wydzielinę dróg oddechowych. Napary mają działanie uspokajające i pomagają przezwyciężyć wyczerpanie. Dobrze komponuje się z zupami czy zapiekankami z warzywami.

> **Chrzan** - dzięki substancji zwanej siligrinem ma działanie zbliżone do działania antybiotyków. Ułatwia trawienie, dlatego jest stosowany jako dodatek do pieczeni i tłustych ryb. Osoby cierpiące na schorzenia tarczycy nie powinny spożywać go zbyt często. Chrzan zawiera substancje wolotwórcze mające wpływ na funkcjonowanie tarczycy - zakłócają one działanie tyroksyny - hormonu tarczycy.

Podsumowując - przyprawy to egzotyka, cenny dodatek kulinarny i alternatywa wobec nadmiernie stosowanej, szkodliwej soli. Sięgajmy zatem po przyprawy!

Racuszki rybne

Składniki:

30 dkg filetów rybnych, łyżka soku z cytryny, 1 cebula, ząbek czosnku, łyżeczka tymianku, pieprz do smaku, 2 szklanki mąki, 3 dkg drożdży, szczypta cukru, sól do smaku, olej do smażenia.

Sposób przygotowania:

Rybę skropić cytryną i włożyć na 30 min do lodówki. Drożdże rozetrzeć z cukrem i zalać 3-4 łyżkami wody. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Rybę i cebulę przepuścić przez maszynkę, wymieszać z tymiankiem, pieprzem, czosnkiem, rozartym z solą. Mąkę przesiać, dodać sól, rozczyn z drożdży i szklankę przegotowanej, ciepłej wody. Wyrobić ciasto, tak by miało konsystencję gęstej śmietany. Do ciasta dodać rybę, wszystko utrzeć na gładką masę. Odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Smażyć placuszki na rozgrzanym oleju. Podawać z surówką.

Na wesolo



U lekarza:

- Panie doktorze, czy wyleczy mnie pan z bezsenności?
- Tak, ale najpierw trzeba ustalić i zlikwidować przyczynę.
- Lepiej nie. Żona jest bardzo przywiązana do naszego dziecka.

Panie doktorze, mam problem. Od pewnego czasu brak mi apetytu. Nie mam ochoty nic jeść...

- Wie pan. Przy dzisiejszych cenach, to cenna umiejętność.

U lekarza:

- Pali pan?
- Nie.
- Pije pan?
- Też nie!
- Co się pan tak cieszy... I tak coś znajdę!

KLUB LITERACKI PACJENTÓW
SZPZŁO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE



Andrzej Pawlicki
"okoń"

„Dwa światy”

małych ludzi nikt po
latach nie pamięta
mali ludzie są podobni
ziarnkom piasku
dużym ludziom są potrzebni
tylko po to
by czasami dla kaprysu
tworzyć nastrój

by niekiedy wzbudzić
zachwyt i bić brawo
garnitury szyć i suknie

wieczorowe
oczywiście że najlepiej
za pół darmo piasku u
nas jest dostatek jednym
słowem gdy czasami wiatr
się zerwie ziarenka ruszy
wtedy na to duzi mają
sposób jeden skropią
wodą z policyjnych becz-
kowsów to najlepsze dziś
lekarstwo jest na biedę

WYKAZ PLACÓWEK

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

* Nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00
sob.-niedz. i święta całodobowo Numer telefonu: 0 22 810 84 15



Rabaty za powtarzalność:
kolejna emisja: 5%,
dwie kolejne: 10%,
trzy kolejne: 15%

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

I/2 strony
cena 250,00 PLN

Typ: kwartalnik.
Objętość: 24 stron
Nakład: 6000 egzemplarzy

I/4 strony
cena 120,00 PLN

I/8 strony
cena 60,00 PLN

Ceny nie zawierają podatku VAT

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

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

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 Goździejewska,
Krzyżówka - Renata Bańkowska

Konsultacja Medyczna:
Małgorzata Stachurska-Turoś

Zdjęcia: Hemera Collection, Digitouch

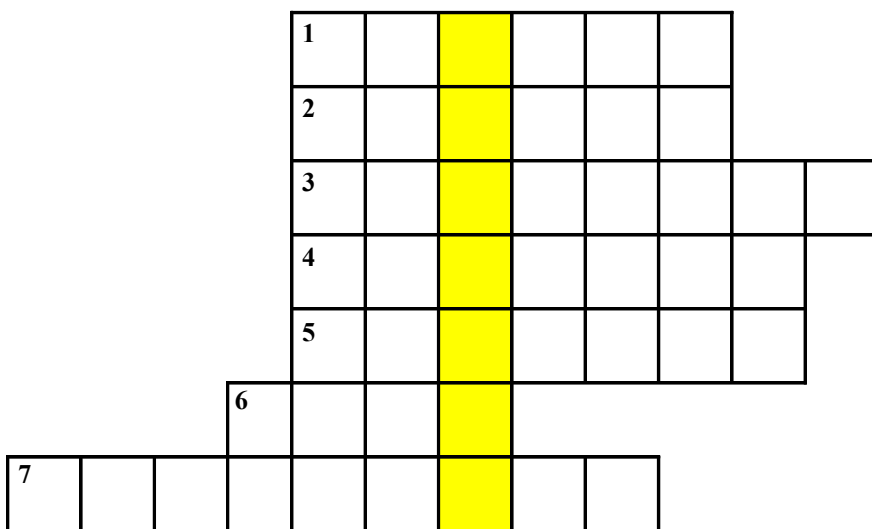
studio graficzne:
rojalstudio.info

Redakcja „Gazety Pacjenta”:
ul.Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax (0 22) 810 78 49 tel.: 813 37 26
www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA: Za treść ogłoszeń reklamodawców Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.



KRZYŻÓWKA DLA NAJMŁODSZYCH



- 1) Popularna ozdoba na choinkę
- 2) Bożego Narodzenia
- 3) Świąteczne ciasto zawijane z makiem
- 4) Drzewko świąteczne
- 5) Jest na każdym stole wigilijnym
- 6) Śnieżna pora roku
- 7) 24 grudnia : Kolacja

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7



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

Termin nadsyłania kartek
z rozwiązaniem:
31 stycznia 2007



W tym numerze przygotowaliśmy krzyżówkę specjalnie dla najmłodszych.

Zapraszamy dzieci do wspólnej zabawy, mamy dla Was pluszowe nagrody i niespodzianki dla Waszych mam (specjalistyczny proszek Lovela). Spośród Czytelników, którzy przysłały prawidłowe rozwiązania rozlosujemy 4 nagrody, zawiadomienie o wygranej prześlemy pocztą.

Po odbiór nagród prosimy zgłaszać się osobiście w towarzystwie osoby dorosłej.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki umieszczonej w Gazecie Pacjenta nr 3/2006 brzmiało: „**ZADOWOLENIE**”.

Nagrody wylosowali:

1. Irena Malinowska,
2. Barbara Perkowska,
3. Longina Olszak- Soleccka,
4. Dorota Sulek,

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

STYCZEŃ2007

Niedziela		7	14	21	28	
Poniedziałek	1	8	15	22	29	
Wtorek	2	9	16	23	30	
Środa	3	10	17	24	31	
Czwartek	4	11	18	25		
Piątek	5	12	19	26		
Sobota	6	13	20	27		

LUTY2007

Niedziela		4	11	18	25	
Poniedziałek		5	12	19	26	
Wtorek		6	13	20	27	
Środa		7	14	21	28	
Czwartek	1	8	15	22		
Piątek	2	9	16	23		
Sobota	3	10	17	24		

MARZEC2007

Niedziela		4	11	18	25	
Poniedziałek		5	12	19	26	
Wtorek		6	13	20	27	
Środa		7	14	21	28	
Czwartek	1	8	15	22	29	
Piątek	2	9	16	23	30	
Sobota	3	10	17	24	31	

KWIECIEŃ2007

Niedziela	1	8	15	22	29	
Poniedziałek	2	9	16	23	30	
Wtorek	3	10	17	24		
Środa	4	11	18	25		
Czwartek	5	12	19	26		
Piątek	6	13	20	27		
Sobota	7	14	21	28		

MAJ2007

Niedziela		6	13	20	27	
Poniedziałek		7	14	21	28	
Wtorek	1	8	15	22	29	
Środa	2	9	16	23	30	
Czwartek	3	10	17	24	31	
Piątek	4	11	18	25		
Sobota	5	12	19	26		

CZERWIEC2007

Niedziela		3	10	17	24	
Poniedziałek		4	11	18	25	
Wtorek		5	12	19	26	
Środa		6	13	20	27	
Czwartek		7	14	21	28	
Piątek	1	8	15	22	29	
Sobota	2	9	16	23	30	

LIPIEC2007

Niedziela	1	8	15	22	29	
Poniedziałek	2	9	16	23	30	
Wtorek	3	10	17	24	31	
Środa	4	11	18	25		
Czwartek	5	12	19	26		
Piątek	6	13	20	27		
Sobota	7	14	21	28		

SIERPIEŃ2007

Niedziela		5	12	19	26	
Poniedziałek		6	13	20	27	
Wtorek		7	14	21	28	
Środa	1	8	15	22	29	
Czwartek	2	9	16	23	30	
Piątek	3	10	17	24	31	
Sobota	4	11	18	25		

WRZESIEŃ2007

Niedziela		2	11	18	25	30
Poniedziałek		3	10	17	24	
Wtorek		4	11	18	25	
Środa		5	12	19	26	
Czwartek		6	13	20	27	
Piątek		7	14	21	28	
Sobota	1	8	15	22	29	

PAŹDZIERNIK2007

Niedziela		7	14	21	28	
Poniedziałek	1	8	15	22	29	
Wtorek	2	9	16	23	30	
Środa	3	10	17	24	31	
Czwartek	4	11	18	25		
Piątek	5	12	19	26		
Sobota	6	13	20	27		

LISTOPAD2007

Niedziela		4	11	18	25	
Poniedziałek		5	12	19	26	
Wtorek		6	13	20	27	
Środa		7	14	21	28	
Czwartek	1	8	15	22	29	
Piątek	2	9	16	23	30	
Sobota	3	10	17	24		

GRUDZIEŃ2007

Niedziela		2	9	16	23	30
Poniedziałek		3	10	17	24	31
Wtorek		4	11	18	25	
Środa		5	12	19	26	
Czwartek		6	13	20	27	
Piątek		7	14	21	28	
Sobota	1	8	15	22	29	