

LATO 2012

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 02/2012 (42)

Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

UWAGA!

Informatyzacja w SZPZLO Warszawa Praga Południe



**Rzetelni
w Biznesie
2012**

Ponadto:

- *G jak Gerontologia i Geriatria*
- *Profilaktyka bólów kręgosłupa*



Uwaga!

**Rodzice i Opiekunowie
dzieci, które są
zadeklarowane do
lekarzy podstawowej
opieki zdrowotnej.**

Prosimy Państwa o pilne dostarczenie do poradni dziecięcych w SZPZLO Warszawa Praga Południe kart uodpornienia (kart szczepień). Karta uodpornienia jest niezbędnym dokumentem do przeprowadzenia obowiązkowych szczepień ochronnych u dzieci i młodzieży (zgodnie z kalendarzem szczepień).

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 18.08.2011 r. w sprawie obowiązkowych szczepień ochronnych (Dz. U. 2011, Nr.182, poz.1086)



Hospicjum Domowe

Zespół Hospicjum Domowego obejmuje wszechstronną opieką pacjentów zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą.

Wspiera również ich bliskich. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, leczenie bólu i innych objawów choroby, a także udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe

realizuje się świadczenia zdrowotne w zakresie opieki paliatywnej na terenie Dzielnicy Praga Południe.

W celu objęcia pacjenta opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Pacjent, jego rodzina lub opiekun powinien wyrazić zgodę na piśmie.

Siedziba Hospicjum Domowego znajduje się w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4. Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 20.00 na miejscu, lub dzwoniąc pod numery telefonów: **22 810-15-04; 22 810-20-42 do 43 wew. 33; 90**

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

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

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

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

Bezpłatne zajęcia w Szkole Rodzenia



W numerze:



6

str.

Zadbajmy o bezpieczeństwo
w naszym otoczeniu

10

str.

G jak gerontologia
i geriatria



14

str.

Informatyzacja w SZPZLO Warszawa Praga Południe
Wejdźmy razem w nowoczesność!



Drodzy Czytelnicy,

Emocje sportowe związane z Euro 2012 mamy już za sobą. Po wakacjach czujemy się wypoczęci i rozluźnieni, ale również gdy zbliża się jesień nie możemy zapominać o naszym bezpieczeństwie. Dlatego w aktualnym numerze GP przedstawiamy podstawowe zalecenia, których należy przestrzegać w domu i poza nim, by uniknąć sytuacji mogących narazić nas na niebezpieczeństwo. W ostatnich tygodniach w placówkach naszego Zespołu wdrażana jest informatyzacja, o tym ważnym przedsięwzięciu więcej informacji zawarliśmy w temacie numeru. Miło nam zakomunikować, że w czerwcu b.r. otrzymaliśmy Ogólnopolski Certyfikat „Rzetelni w Ochronie Zdrowia”. Na łamach GP pragniemy, również przedstawić Panie pielęgniarki, które zostały wyróżnione z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej. O powyższych wydarzeniach więcej informacji znajdziecie Państwo w rubryce aktualności.

W cyklu Nasze Przychodnie zapraszamy do bliższego poznania placówki przy ul. Zamienieckiej 73.

Poza tym w biuletynie zamieszczamy szereg cennych porad specjalistycznych m.in.: fizjoterapeuta radzi kierowcom, jak ustrzec się przed bólem kręgosłupa. W abecadzie zdrowia wyjaśniamy kolejne medyczne zagadnienie, tym razem na literę G jak gerontologia i geriatria. W bieżącym numerze, kontynuujemy tematykę, jak właściwie dokonać wyboru dobrej książki dla dziecka. W dziale Warto Wiedzieć prezentujemy tym razem Fundację „Dziecięca Fantazja” znajdującą się na terenie naszej dzielnicy, a zajmującą się spełnianiem marzeń dzieci nieuleczalnie chorych i zmagających się z chorobami zagrażającymi życiu. Na zakończenie jak zawsze proponujemy Państwu dobry humor oraz krzyżówkę.

Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska

Zdjęcia: fotolia.pl,
istockphoto.com

Redakcja

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

www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:

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

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

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

Reklamy:

1200 PLN - IV okładka
800 PLN - II i III okładka
1/1 strony - cena 500,00 PLN
1/2 strony - cena 250,00 PLN
1/4 strony - cena 120,00 PLN
1/8 strony - cena 60,00 PLN

Ceny nie zawierają podatku VAT
Rabaty przy wykupieniu reklam do kolejnych emisji

Wymiary stron: 198mm x 285mm
Cykl wydawniczy: trzy razy w roku
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



Rzetelni w Biznesie 2012



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe od lat doskonali swoją działalność. Dzięki temu dążymy do udzielania świadczeń na najwyższym poziomie. W ubiegłym roku w V edycji ogólnopolskiego konkursu pn.: „Perły Medycyny”, w kategorii: Publiczne Zakłady Lecznictwa Otwartego, zostaliśmy uhonorowani III nagrodą – brązową statuetką.

W uznaniu za ciężką pracę, efektywne zarządzanie oraz sprawne funkcjonowanie nasz Zespół w bieżącym roku został ponownie doceniony. Staliśmy się laureatem II edycji programu „Rzetelni w Biznesie 2012”.

Podczas Wielkiej Gali Rzetelnych, zorganizowanej w Hotelu Gromada w dniu 23.06.2012 r. Dyrektor Ewa Łagodzka odebrała statuetkę i Ogólnopolski Certyfikat „Rzetelni w Ochronie Zdrowia”.

Certyfikatem tym zostają uhonorowane Zakłady Opieki Zdrowotnej oraz firmy m.in. związane z branżą medyczną. Są to firmy godne zaufania, które w sposób



profesjonalny i rzetelny wywiązują się ze swoich zobowiązań, nie tylko w stosunku do klientów, ale także względem pracowników.

Firmy te charakteryzują się pełnym poszanowaniem praw i obowiązków innych podmiotów oraz osób współpracu-



jących, jak również dążą do poszanowania i respektowania ogólnie przyjętych zasad etycznych.

Ważnym czynnikiem ich działalności jest świadczenie usług na wysokim poziomie oraz rozwój poprzez prowadzenie inwestycji o charakterze innowacyjnym.

Zasłużeni wśród nas



Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki, w dniu 21.05.2012 r. odbyła się uroczysta gala podczas, której Minister Zdrowia Bartosz Arłukowicz wręczył zasłużonym pielęgniarkom i położnym z terenu woj. mazowieckiego odznaczenia „Za zasługi dla ochrony zdrowia”.

W bieżącym roku z naszego Zespołu, odznaczeniem tym uhonorowano Pielęgniarkę Epidemiologiczną - Panią mgr Marię Monikę Szydłowską. Nagrodę tę Pani Monika otrzymała za wieloletnią, rzetelną i pełną zaangażowania pracę zawodową.

Ponadto Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe Ewa Łagodzka wręczyła wyróżnienia następującym osobom: Pani Marii Bogusz – Naczelniej Pielęgniarki SZPZLO Warszawa Praga

Południe, która od wielu lat sprawuje tę funkcję w sposób profesjonalny przekazując swoją merytoryczną wiedzę podległemu personelowi;

Pani Jadwidze Gendek – Pielęgniarka Koordynującej zatrudnionej w ZLO przy ul. Kickiego 24, która nagrodzona została w podziękowaniu za długoletnią, pełną zaangażowania pracę oraz życzliwą i otwartą postawę w stosunku do pacjentów i współpracowników;
– Pani Mieczysławie Rzemek – Starsze



pielęgniarce środowiskowej / rodzinnej, zatrudnionej w ZLO przy ul. Grochowskiej 339, którą wyróżniono za wieloletni trud w opiece nad pacjentami darzącymi ją sympatią i pełnym zaufaniem.



Osobom wyróżnionym gratulujemy
Redakcja GP



Pytania Czytelników

redaguje mgr Jadwiga Goździejewska

Dlaczego muszę wypełnić deklarację wyboru, aby skorzystać z porady lekarza podstawowej opieki zdrowotnej?

W celu skorzystania z porad w ramach podstawowej opieki zdrowotnej pacjent powinien dokonać wyboru lekarza, pielęgniarki i/lub położnej. Wynika to nie tylko z zakresu i sposobu zabezpieczenia świadczeń ale również metody finansowania i rozliczania z Narodowym Funduszem Zdrowia. Zasadniczą formą finansowania jest metoda kapitacyjna czyli per capita. Kapitacyjna stawka roczna stosowana jest do rozliczania świadczeń udzielanych w ramach gotowości lekarza do udzielania świadczeń gwarantowanych z zakresu POZ osobom, które dokonały wyboru lekarza poprzez złożenie odpowiedniej deklaracji wyboru. Polega ona na określeniu jednostkowej rocznej stawki przeznaczonej na jednego pacjenta zadeklarowanego do lekarzy danego zakładu, korygowanej odpowiednim współczynnikiem korygującym. Podstawą miesięcznych rozliczeń z NFZ są listy pacjentów zadeklarowanych do danego świadczeniodawcy.

Warto pamiętać, że pacjent ma prawo do bezpłatnego wyboru lekarza, pielęgniarki, położnej podstawowej opieki zdrowotnej nie częściej niż dwa razy w roku kalendarzowym. W przypadku każdej kolejnej, nieuzasadnionej zmiany należy wnieść opłatę w wysokości 80 złotych na konto właściwego oddziału NFZ.

Czy w przypadku choroby przewlekłej lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może wystawić receptę na leki zalecone przez specjalistę?

Warunkiem koniecznym przy wystawianiu pacjentom recept na leki refundowane, w przypadku każdego lekarza uprawnionego

do wystawiania takich recept, w tym także w leczeniu chorób przewlekłych, jest dysponowanie przez tego lekarza udokumentowanym rozpoznaniem schorzenia - ustalonym samodzielnie lub przez innych lekarzy w związku z prowadzonymi przez nich diagnostyką i leczeniem. Lekarz poz może kontynuować leczenie farmakologiczne pacjenta zastosowane wcześniej przez lekarza specjalistę w sytuacji, gdy ten przekazał mu pisemnie informację (nie rzadziej niż co 12 miesięcy) na temat rozpoznania, sposobu leczenia, rokowań, ordynowania leków, w tym okresu ich stosowania i dawkowania oraz wymaganych wizyt kontrolnych. Dysponowanie przez lekarza poz wydaną przez lekarza specjalistę informacją, o której mowa nie wyklucza możliwości samodzielnego zweryfikowania przez tego lekarza zasadności zaordynowania leków, o których wypisanie pacjent zwrócił się do niego, jak również nie zwalnia lekarza z odpowiedzialności zawodowej za skutki decyzji podjętej w związku z ordynowaniem leku.

W jaki sposób uzyskać kartę EKUZ i do czego ona mnie uprawnia?

W celu otrzymania karty należy złożyć do Oddziału NFZ właściwego ze względu na miejsce zamieszkania wypełniony wniosek i przedstawić aktualny dowód ubezpieczenia. W trakcie tymczasowego pobytu w danym państwie, karta uprawnia do uzyskania świadczeń zdrowotnych niezbędnych z medycznego punktu widzenia (w sytuacji nagłego pogorszenia stanu zdrowia) na zasadach kraju w którym są udzielane. Należy pamiętać, że w większości państw UE obowiązuje udział własny pacjenta, a niektóre świadczenia są w pełni odpłatne.

ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO W NASZYM OTOCZENIU

Jacek Piwiński, Inspektor Ochrony p/poż.

Dla większości z nas życie stanowi największą wartość. Ponieważ jest ono bezcenne, dlatego powinniśmy je chronić. Warto, zatem poznać kilka wskazówek, które pomogą nam poczuć się bezpiecznie w domu jak i po za nim.

W większości mieszkań najczęściej do gotowania, a rzadziej do ogrzewania używany jest gaz ziemny.

Ma on zastosowanie w: kuchniach, piecykach do podgrzewania wody często umiejscowionych w łazience. Innym paliwem jest gaz z butli czyli propan butan max. o masie 11 kg, używany w: kuchni do gotowania, promiennikach ciepłych służących do dogrzewania mieszkania. Kolejnym paliwem stosowanym w starszych budynkach jest węgiel kamienny, którym ogrzewamy pomieszczenia mieszkalne lub w kuchniach gotujemy posiłki.

Korzystając, z któregośkolwiek z w/w paliw należy pamiętać o zachowaniu podstawowych zasad bezpiecznego użytkowania:

- Bezwzględnie musi być sprawna wentylacja grawitacyjna, służąca

wymianie powietrza, potrzebnej do dokładnego spalania. Dzięki temu nie będzie występował w naszym mieszkaniu tlenek węgla popularnie zwany czadem lub cichym zabójcą. Jest on bezbarwny, bezwonny powstaje w czasie procesu spalania.

- Absolutnie nie można zasłaniać, nawet częściowo, kratki wentylacyjnych w mieszkaniach tj. kuchni, łazience, pokojach, przedpokojach. Pamiętajmy by nie zasłaniać także otworów wentylacyjnych znajdujących się w drzwiach łazienkowych.
- W oknach nowej generacji / plastikowe, aluminiowe / należy korzystać z funkcji rozszczelnienia – uchylenia, ponieważ zwiększa to wymianę powietrza w pomieszczeniu.

Nie przestrzegając wymienionych zasad łatwo stać się ofiarą tlenku węgla-czadu. Leczenie po zatruciu nim jest długotrwałe i nie zawsze zakończone pełnym sukcesem. Zdarza się, że jest już za późno na jakąkolwiek pomoc, mimo starań ratowników.

Gotując potrawy na kuchni /gazowej, węglowej czy elektrycznej / stosując olej - pamiętajmy, że nigdy nie wolno używać wody do dogaszenia palącego się oleju. Zastosowanie wody spowoduje: rozprysnięcie oleju, wykipienie i zajęcie się większej powierzchni np.: odzieży. Wtedy możemy ulec poważnemu poparzeniu palącym się olejem. Pożar będzie się rozprzestrzeniał na wyposażenie kuchni i zamiast zapobiec ewentualnemu zagrożeniu

sami będziemy potrzebowali pomocy. W takim przypadku należy wezwać straż pożarną dzwoniąc pod numer 998 lub 112 są to numery bezpłatne. Wskazane jest posiadanie w mieszkaniu gaśnicy, którą można gasić: żarzące się materiały, gazy, ciecze palne i urządzenia będące pod napięciem. Do tego celu stosowane są gaśnice proszkowe. Zalecane jest także używanie czujek, które będą ostrzegały nas przed niebezpieczeństwem, dobrze słyszalnym sygnałem dźwiękowym (tak w przypadku podwyższonego poziomu tlenu węgla jak i pożaru). Gdy powstaje pożar na kuchni starajmy się ugasić go w zarodku tj. w pierwszej fazie po zakręceniu kurków od gazu lub energii elektrycznej. W zależności od tego, co się pali możemy posłużyć się wodą z wyłączeniem: palącego się tłuszczu lub potrawy na tłuszczu oraz urządzeń będących pod napięciem /w tym przypadku należy bezzwłocznie wyłączyć bezpieczniki by uniknąć porażenia prądem/. Jeśli nie jesteśmy w stanie samodzielnie poradzić sobie z zagrożeniem należy szybko opuścić mieszkanie zamykając drzwi od mieszkania, wezwać straż pożarną dzwoniąc pod **numer 998 lub 112**, podając dokładny adres, co się pali, przyjmujący zgłoszenie może zadawać dodatkowe pytania nie należy się tym denerwować, że trwa to zbyt długo. W momencie podania adresu dyspozytor rozpoczyna wysyłanie /dysponowanie/ najbliższej straży pożarnej pod wskazany adres, a dodatkowe informacje ułatwią pracę strażaków po przyjeździe.





Dobłą postawę za kierownicą warto rozwijać od dziecka...

Profilaktyka bólów kręgosłupa u zawodowych kierowców

mgr fizjoterapii Marcin Rafał Kowalski

Zespoły bólowe kręgosłupa są chorobami bardzo popularnymi w populacji ogólnej, co nadaje im rangę chorób społecznych. Według autorów zajmujących się problematyką schorzeń kręgosłupa dysfunkcje tej części układu ruchu występują u 80% populacji w krajach wysokorozwiniętych. Bóle kręgosłupa są trzecią, po infekcjach dróg oddechowych i bólach głowy, przyczyną wizyt u lekarza pierwszego kontaktu w USA. W Niemczech na bóle krzyża skarży się około 30 milionów obywateli. Obecnie w Polsce brak dokładnych danych statystycznych dotyczących bólów kręgosłupa. Dzięki Instytutowi Badania Opinii i Rynku - Pentor, wiemy tylko, że na bóle kręgosłupa

cierpi 44% Polaków powyżej 15 roku życia. Dolegliwości te w większości przypadków są rezultatem, trwających przez wiele lat, różnych form przeciążeń. Mam tutaj na myśli: przeciążenia cywilizacyjne występujące zarówno w pracy, jak i związane z aktywnością poza-zawodową. Skala występowania bólów kręgosłupa jest bardzo duża. Dotyczy ona osób w różnym wieku i wykonujących rozmaite zawody¹.

Specyficzną grupę zawodową, w której występują bóle kręgosłupa stanowią zawodowi kierowcy. W Danii po przebadaniu 2045 kierowców autobusów i 195 motorniczych tramwajów wykazano, iż u 57%

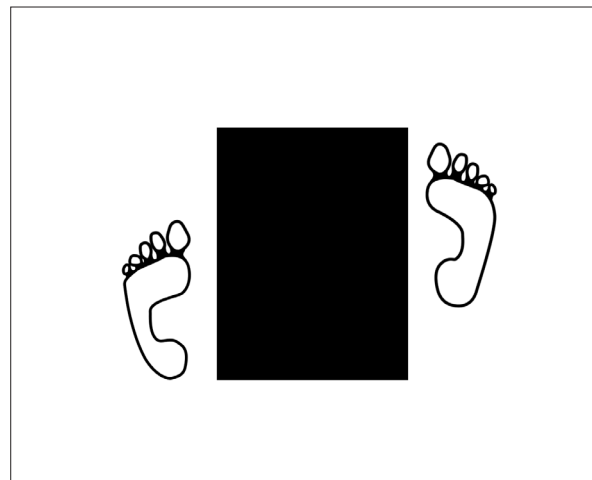
kierowców autobusów i 40% motorniczych występowały dolegliwości bólowe kręgosłupa¹. W Polsce nie ma licznych badań obrazujących skalę problemu pośród grupy kierowców. Wynika to z niechęci i negatywnego nastawienia mężczyzn. Panowie rzadko rozmawiają z zarządem swojej firmy o swoich dolegliwościach w obawie przed zwolnieniem z pracy. Dostęp do fachowej literatury obrazującej skalę zjawiska jest często ograniczony dla zawodów ze środowiska poza medycznego.

Dlatego też uważam, iż każdy zawodowy kierowca, a także osoby wykonujące inne zawody, powinni znać podstawowe zasady zapobiegania wystąpienia

Rys. 1. Sposób prawidłowego siedzenia i regulacji krzesła do pracy.



Rys. 2. Prawidłowe umieszczenie ciężaru między stopami przed podniesieniem go z ziemi.



dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Zapobieganie przeciążeniom podczas siedzenia:

Wybór odpowiedniego krzesła do pracy (mebel powinien być dobrany indywidualnie, dostosowany do cech budowy ciała pracownika). Krzesło powinno mieć możliwość regulacji: wysokości siedzenia i oparcia, przesuwania oparcia do przodu i tyłu, wysokości podłokietników oraz posiadać nogi na kółkach. Stawy biodrowe i kolanowe zgięte do 90 stopni. Pośladki powinny być głęboko wepchnięte pod oparcie, stopy ustawione na podłodze (Rys. 1).

W czasie siedzenia należy opierać się odcinkiem lędźwiowo-krzyżowym o oparcie krzesła. Wszystkie przedmioty, których będziemy używać, powinny znajdować się w pobliżu naszego miejsca pracy, aby ograniczyć szkodliwe ruchy skrętne tułowia².

Zapobieganie przeciążeniom podczas podnoszenia ciężaru z ziemi:

- Stać idealnie na wprost podnoszonego przedmiotu.
- Ustawić stopy tak, aby podnoszony ciężar znalazł się między nimi, przy czym jedną stopę lekko w stosunku do drugiej wysunąć do przodu (Rys. 2).

- Przykucnąć z rozstawionymi stopami.
- Napiąć mięśnie: brzucha, pośladków oraz nabrać powietrza.
- Wyprostować ugięte stawy: biodrowe i kolanowe.
- Podnosić ciężar siłą mięśni nóg, utrzymując go jak najbliżej powierzchni tułowia^{2,3}.

Zalecenia dla zawodowych kierowców, chroniące przed wystąpieniem bólów kręgosłupa:

- Jeździć samochodem ze sprawnym zawieszeniem i z nieużyтым fotelem.
- Posiadać maksymalnie wielostronne możliwości regulacji fotela: przesuwania do przodu i tyłu, ustawienia kąta pochylenia oparcia i siedzenia, podnoszenia i opuszczania wysokości siedzenia, przesuwania zagłówka w górę i do przodu. Fotel i kierownica powinny być tak ustawione, aby zachować fizjologiczne krzywizny kręgosłupa.
- Uregulować fotel indywidualnie do swoich wymiarów, aby umożliwić on siedzenie w takiej pozycji, by uda były możliwie w poziomie, a kąty między tułowiem a udami oraz podudziami i udami wynosiły jednakowo około 110-130 stopni.
- Ustawić fotel w takiej odległości

od kierownicy, aby stawy łokciowe były lekko zgięte: 30-45 stopni. Niedobrze jest ustawić fotel zbyt blisko jak i zbyt daleko od kierownicy. Jazda z wyprostowanymi stawami łokciowymi powoduje wysuwanie głowy i barków do przodu, co przeciąża odcinek szyjny kręgosłupa. Natomiast jazda z nadmiernie ugiętymi stawami biodrowymi i kolanowymi przeciąża odcinek lędźwiowo-krzyżowy (Rys. 3).

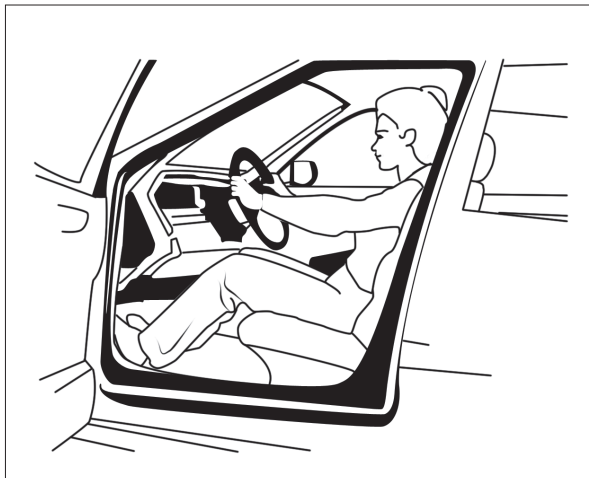
Wysiadając z samochodu, szczególnie po dłuższej jeździe, należy przenieść obie nogi na zewnątrz, postawić stopy na ziemi, rękami uchwycić za części karoserii i przy ich pomocy unieść pośladki i wstać. Podobne czynności, w odwrotnej kolejności, należy wykonać przy wsiadaniu² (Rys. 4).

1. Malicki C., Wągrowka-Koski E „Zespoły bólowe kręgosłupa u kierowców pojazdów silnikowych” Instytut Medycyny pracy im. Prof. J. Nofera, Łódź 2002.

2. Stodolny J „Choroba przeciążeniowa kręgosłupa” Wyd. ZL Natura, Kielce 1999.

3. Błaszczyk J „Biomechanika kliniczna” Wyd. PZWL, Warszawa 2004.

Rys. 3. Prawidłowa pozycja kierowcy podczas jazdy samochodem.



Rys. 4. Prawidłowy sposób wysiadania z samochodu.



REKLAMA

Szanowni Państwo,

Leczę pacjentów akupunkturą prowadząc praktykę lekarską od ponad 14-stu lat. Umiejętność stosowania akupunktury zdobywałem pod kierunkiem prof. Zbigniewa Garnuszewskiego w Stołecznym Centrum Akupunktury oraz na szkoleniach w Szanghaju i Hangzhou w Chinach. Zapraszam Państwa do korzystania z mojej poradni.

Dr Sławomir Rosiński

Ból kręgosłupa

Ból stawów

Ból mięśni

Zwyrodnienie stawów

Dyskopatia

Rwa kulszowa

Zapalenie korzonków rdzeniowych

Ból głowy

Migrena

Neuralgia nerwu trójdzielnego

Neuralgia po półpaści

Porażenie nerwu twarzowego

Zapalenie zatok

Szumy uszne

Zawroty głowy

Zaburzenia węchu i smaku

Zaburzenia słuchu

Nerwica vegetatywna

Nerwica jelit

Zespół jelita drażliwego

Zaburzenia snu

Stres

Nadwaga

Palenie

W TYCH SCHORZENIACH SKUTECZNYM LECZENIEM JEST

AKUPUNKTURA



PORADNIA AKUPUNKTURY, PRAKTYKA LEKARSKA
DR SŁAWOMIR ROSIŃSKI

PRZYCHODNIA SZPZŁO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE
UL. SASKA 61, PARTER GABINET NR 5

**PRZYJĘCIA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
W GODZINACH 9.00- 19.00
ZAPISY I INFORMACJE: 600-447-945, 22-245-34-24.**



Szczegółowe informacje oraz pełna lista schorzeń leczonych akupunkturą: www.akupunktura-rosinski.pl

ZLO ul. Zamieniecka 73

Funkcjonuje już od ponad 60 lat. Jest jedną z naszych najstarszych placówek, zapewnia dorosłym pacjentom opiekę w podstawowym zakresie.

mgr Bożena Ziemiecka

W przychodni mieści się gabinet zabiegowy, punkt pobrań oraz pracownia EKG.

Placówkaczynna jest w godzinach 7.30-18.00, punkt pobrań codziennie w godzinach 7.30-9.20. We wtorki i czwartki są realizowane pobrania materiału do badań diagnostycznych w domu pacjenta.

Na terenie przychodni są realizowane także świadczenia zdrowotne w zakresie Pielęgniarskiej Opieki Długoterminowej. Opieką Długoterminową mogą być objęci pacjenci przewlekłe chorzy, unieruchomieni z powodu urazu lub przewlekłej choroby, którzy wymagają systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej w warunkach domowych. Świadczenia udzielane są przez Pielęgniarkę Opieki Długoterminowej we współpracy z Lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz Pielęgniarkę Środowiskową/ Rodziną.

Kierownikiem ZLO jest lek. med. Stanisław Pisarczyk, Pielęgniarką Koordynującą Bożenna Jałocha.

Telefony do rejestracji: 22 610-72-52; 22 610-46-90.

W ramach podstawowej opieki zdrowotnej na terenie wszystkich przychodni realizowane są programy profilaktyczne finansowane przez NFZ są to: „Profilaktyka chorób układu krążenia”.

Adresatami Programu są pacjenci z grupy ryzyka, znajdujący się na liście świadczeniobiorców lekarza poz. w SZPZLO Warszawa Praga Południe. Uprawnionymi do uzyskania świadczeń w 2012 roku są osoby mające 35, 40, 45, 50, oraz 55 lat, z nierozpoznaną chorobą układu krążenia, które w okresie ostatnich 3 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu, (także u innych świadczeniodawców).

„Profilaktyka gruźlicy” adresatami programu jest populacja osób dorosłych, znajdujących się u świadczeniodawcy na liście świadczeniobiorców pielęgniarki poz, nie posiadających w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy. Opisanie przychodni to wyjątkowe miejsce poza kompetentną poradą lekarską i troskliwą opieką pielęgniarską, uzyskanie tu Państwo życzliwą pomoc i rzetelną informację.

Zapraszamy jednocześnie wszystkie nowe osoby, które chcą

fot. Bożena Pawłowska



korzystać ze świadczeń medycznych udzielanych w Samodzielnym Zespole Warszawa Praga Południe w ramach POZ do wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej w naszych ZLO:

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1. ZLO ul. Abrahama 16 | tel. 671-24-71 |
| 2. ZLO ul. Ateńska 4 | tel. 617-32-96 |
| 3. ZLO ul. Grochowska 339 | tel. 810-15-04 |
| 4. ZLO ul. Kickiego 24 | tel. 810-41-71 |
| 5. ZLO ul. Ostrołęcka 4 | tel. 810-33-73 |
| 6. ZLO ul. Ostrzycka 2/4 | tel. 813-27-11 |
| 7. ZLO ul. Saska 61 | tel. 617-67-33 |
| 8. ZLO ul. Sygietyńskiego 3 | tel. 810-04-42 |
| 9. ZLO ul. Zamieniecka 73 | tel. 610-72-52 |

Deklaracje wyboru dostępne są w rejestracjach przychodni wchodzących w skład naszego Zespołu oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej www.szpzo.praga-pld.pl

Serdecznie zapraszamy do korzystania z naszych usług

WYWIAD

Rozmowa z Panią Bożenną Jałocha – Pielęgniarką Koordynującą w ZLO przy ul. Zamienieckiej 73

G.P. Proszę opowiedzieć o początkach swojej pracy, a szczególnie o pierwszych latach pracy w przychodni przy ul. Zamienieckiej 73.

B.J. Moją przygodę z zawodem pielęgniarki rozpoczęłam w 1966 roku. Początkowo zatrudniona byłam w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Kopernika. Od 1980 roku jestem związana z naszym Zespołem. Rozpoczyłam tu pracę jako pielęgniarka pracująca w środowisku pacjenta. Od 1986 roku pełnię funkcję kierowniczą, wykonując zadania Pielęgniarki Koordynującej.

Od 6 lat jestem także koordynatorem pionu pielęgniarek środowiskowych/rodzinnych. W naszej przychodni pracuje bardzo zgrany zespół wspierający się na co dzień. Kierownikiem naszego ZLO jest lek. med. Stanisław Pisarczyk, z którym współpracuję już od 25 lat. Pan kierownik jest osobą ceniącą swój personel a szczególnie osoby, które podnoszą swoje kwalifikacje.

G.P. Na terenie przychodni funkcjonuje POD proszę o wyjaśnienie tego skrótu.

B.J. Skróót POD - oznacza Pielęgniarską Opiekę Długoterminową.

G.P. Na czym polega specyfika pracy pielęgniarki w POD?

B.J. W ramach POD pielęgniarki opiekują się obłożnie i przewlekle chorymi przebywającymi w domu, którzy nie kwalifikują się do zakładu opiekuńczego, a wymagają systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej, we współpracy z lekarzem POZ. Opieką długoterminową w domu mogą być objęci pacjenci przewlekle chorzy, unieruchomieni z powodu urazu czy przewlekłej choroby. Obecnie w POD pracują 2 panie pielęgniarki. Sprawują one opiekę nad 10 pacjentami. Jest to zgodne z kontraktem zawartym z NFZ, który zakłada, że 1 pielęgniarka opiekuje się 5 pacjentami. Biorąc pod uwagę potrzeby środowiska jest to wciąż za mało ze względu na rosnącą populację osób w podeszłym wieku. Potwierdzają to pacjenci i ich rodziny.

G.P. Posiadając tak bogate doświadczenie zawodowe - proszę powiedzieć jakie zmiany zaszły w podejściu pacjentów do kwestii własnego zdrowia na przestrzeni lat?

B.J. W świadczenia pielęgniarskie wpisane jest prowadzenie edukacji zdrowotnej, w różnych formach. Każda z form przynosi rezultaty. Z moich ponad 40 lat obserwacji wynika, że znacznie podniósł się poziom wiedzy pacjentów na

temat własnego zdrowia. Stałe edukowanie pacjentów przyniosło dużo dobrego.

Udało się nauczyć wielu pacjentów i ich rodziny „samoopieki – samopielęgnacji”. Dzięki czemu został poprawiony ich poziom życia również w chorobie. Przy okazji wyjaśnię co to jest „samoopieka i samopielęgnacja”. Samoopieka, jest realizowaniem działań w stosunku do siebie samego. Jej celem jest utrzymanie dobrego samopoczucia, zdrowia. Do tego konieczne jest posiadanie niezbędnej wiedzy i umiejętności o tym jak można sobie pomóc. Samoopieka są to wyuczone działania i zachowania, ukierunkowane na zaspokajanie potrzeb. Cytując twórczynię pojęcia samopielęgnacji Dorothę Orem „Człowiek posiada naturalną zdolność troszczenia się o siebie samego. Fakt pielęgnowania własnej osoby odbija się pozytywnie na jego zdrowiu”. W samopielęgnacji nie chodzi oczywiście o to, aby pacjent "sam się pielęgnował". Pielęgnując człowieka chorego i niepełnosprawnego, staramy się znaleźć i uaktywnić to, co można określić jako siły samouzdrawiania pacjenta. Samopielęgnacja jest sumą wszystkich czynności, jakie człowiek wykonuje codziennie dla zapewnienia sobie normalnego funkcjonowania i rozwoju. Celem jest taka pomoc, dzięki której człowiek odzyska zdrowie, aby być samodzielnym.

G.P. Co wspomina Pani najmilej w swojej działalności zawodowej?

B.J. Kształcenie młodych adeptek zawodu, zwłaszcza pielęgniarek środowiskowych/rodzinnych. „... bo od Zamienieckiej się wszystko zaczęło...”.

Wykorzystując posiadaną wiedzę i doświadczenie w latach osiemdziesiątych na terenie przychodni byłam realizatorką kształcenia pielęgniarek, które przygotowywałam do pracy w środowisku domowym pacjenta. Pielęgniarki podczas cyklu szkoleń zdobywały wiedzę praktyczną. W szkoleniach uczestniczyły pielęgniarki nie tylko z Pragi Południe, ale również z innych dzielnic Warszawy Woli czy Mokotowa. Owocem tych szkoleń było także wprowadzenie nowej formy dokumentacji pracy pielęgniarek środowiskowych/rodzinnych opartej na procesie pielęgnowania.

G.P. Czego można życzyć Pani na dalsze lata pracy?

B.J. Zdrowia i satysfakcji z przepracowanych 45 lat w zawodzie.

G.P. Bardzo dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszych sukcesów zawodowych.

Redakcja Gazety Pacjenta

G jak gerontologia i

Geriatrya określana jest jako medycyna wieku podeszłego. Zajmuje się ona fizjologicznymi i patologicznymi aspektami starzenia się ludzi tj. chorobami, ich leczeniem oraz inwalidztwem występującym u osób powyżej 60 r.ż. Motto geriatryi brzmi: „... Dodawaj więcej lat do życia i więcej życia do lat...”.

mgr Bożena Pawłowska

Pojęcie geriatry ściśle powiązane jest z pojęciem gerontologii, która ma znaczenie ogólniejsze, bowiem gerontologia jest nauką o starzeniu się. Zajmuje się ona fizjologicznymi i psychologicznymi procesami zachodzącymi w organizmie starzejącego się człowieka. Początki słowa gerontologia odnajdujemy w języku greckim, geron to słowo oznaczające starca, a logos - naukę. Naukę tą w XV w. rozpowszechnił angielski przyrodnik i filozof Francis Bacon. Jednak największy rozwój tej dziedziny przypada na lata II wojny światowej.

W Polsce pod koniec lat 50 – tych XX w. wiedzę o gerontologii upowszechnił Edward Rossat pisząc o procesie starzenia się ludności.

Gerontologia dzieli się na 3 działy:

- gerontologię medyczną - tj. geriatryę, której twórcą był wiedeński lekarz Ignacy Nasler w 1909 r. ,
- gerontologię społeczną - badającą społeczne przyczyny oraz skutki procesu starzenia się oraz psychologiczne aspekty starzenia się. Zajmuje się ona także postawami społeczeństwa wobec ludzi starszych, ich miejscem w społeczeństwie. Podejmuje problemy chorób wieku podeszłego, sposobu życia i aktywności ludzi starszych,
- gerontologię doświadczalną (tj. eksperymentalną) – zajmującą się biologią i fizjologią starzenia się.

Co to jest starość, kiedy rozpoczyna się i w jaki sposób przebiega proces starzenia się?

Starość to pojęcie statyczne, oznaczające okres życia następujący po wieku dojrzałym. Starzenie się jest zjawiskiem dynamicznym traktowanym jako proces stale postępujący, nie tylko w aspekcie biologicznym , zachodzi ono także na płaszczyźnie psychospołecznej.

Starzenie się fizjologiczne przebiega długotrwale i nieodwracalnie. Polega ono na stałym zmniejszaniu się aktywności biologicznej, zdolności do regeneracji i adaptacji.

W znaczeniu psychospołecznym oznacza ono w wielu przypadkach zaprzestanie aktywności zawodowej i wycofanie z aktywności społecznej, co może spowodować zawężenie interakcji społecznych i prowadzić do izolacji społecznej. Dochodzi do powstania zmian w obrazie własnej osoby i trudności w samoakceptacji.

Wśród różnych postaci starzenia się organizmu często wyróżnianie jest starzenie się patologiczne - definiowane jako proces powikłany przez choroby przewlekłe.

Starzenie się zależy nie tylko od samego człowieka, a także od wielu innych czynników istniejących wokół niego tj.: biologiczne (np.: środowisko naturalne czy zmiany klimatyczne), psychologiczne (wpływ stresu), ekonomiczne (poziom dochodów), kulturowe (wpływ sztuki czy religii), historyczne (wpływ tradycji).

REKLAMA

GABINET ZDROWIE

REHABILITACJA DLA DOROSŁYCH I DZIECI

Rok założenia 1996

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

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

Pozdrawiam, Jacek Twarowski



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

Gdy boli
kręgosłup

Gdy
dopadnie
stres

Wygrać
ze skoliozą

Pokonać
rękę
barkową

Bardzo
ważne
kręgi szyjne

Nie czekaj
z leczeniem
drętwienia
rąk i nóg

Pokonać
rękę
kulszową

RÓWNIEŻ WIZYTY DOMOWE

geriatria

W organizmie proces starzenia rozpoczyna się od 40 r.ż., ale objawy tego procesu uwytłaczają się w wieku ok. 60 r.ż.

- Za początek starości wg WHO uznaje się 60 – 65 rok życia,
- wiek podeszły (wczesna starość) to okres pomiędzy 60 - 74 r.ż.,
- starość późna zawiera się pomiędzy 75 - 89 r.ż.,
- starość bardzo późna (wiek sędziwy) przypada na wiek powyżej 90 lat.

Jak przedstawia się sytuacja osób w podeszłym wieku na świecie oraz w Polsce?

Proces starzenia się populacji w świecie przebiega w coraz szybszym tempie i jest dynamicznie przebiegającym zjawiskiem demograficznym XXI wieku. Dotyczy zarówno krajów dobrze jak i słabo rozwiniętych. Jedną z przyczyn powstania tego zjawiska jest wydłużenie się przeciętnej długości życia ludzkiego (w świecie wartość ta wynosi ok. 65 lat, w Polsce 75 lat). Najdłużej żyją ludzie w Andorze średnio 83 lata, najkrócej w Szece ok. 32 lata.

Na świecie żyje ok. 605 mln. ludzi starszych. Obecnie co 5 mieszkańców Europy należy do populacji osób starszych. Prognozuje się, że w 2050 r. liczba ta znacznie wzrośnie i co 3 mieszkańców Europy znajdzie się w populacji ludzi starszych.

W Polsce seniorzy stanowią 13% społeczeństwa. Przewiduje się, że do roku 2020 liczba osób powyżej 60 r.ż. będzie wynosiła 9,5 mln., co będzie stanowiło 25,6% całej populacji, zaś w roku 2050 liczba osób po 65 r. wzrośnie o 70%.

Obecnie w Polsce zaledwie 7 % osób powyżej 75 r.ż. nie zgłasza żadnych schorzeń przewlekłych. Osoby starsze przeciętnie chorują na 3-4 choroby przewlekłe i zażywają przewlekle 4-5 leków.

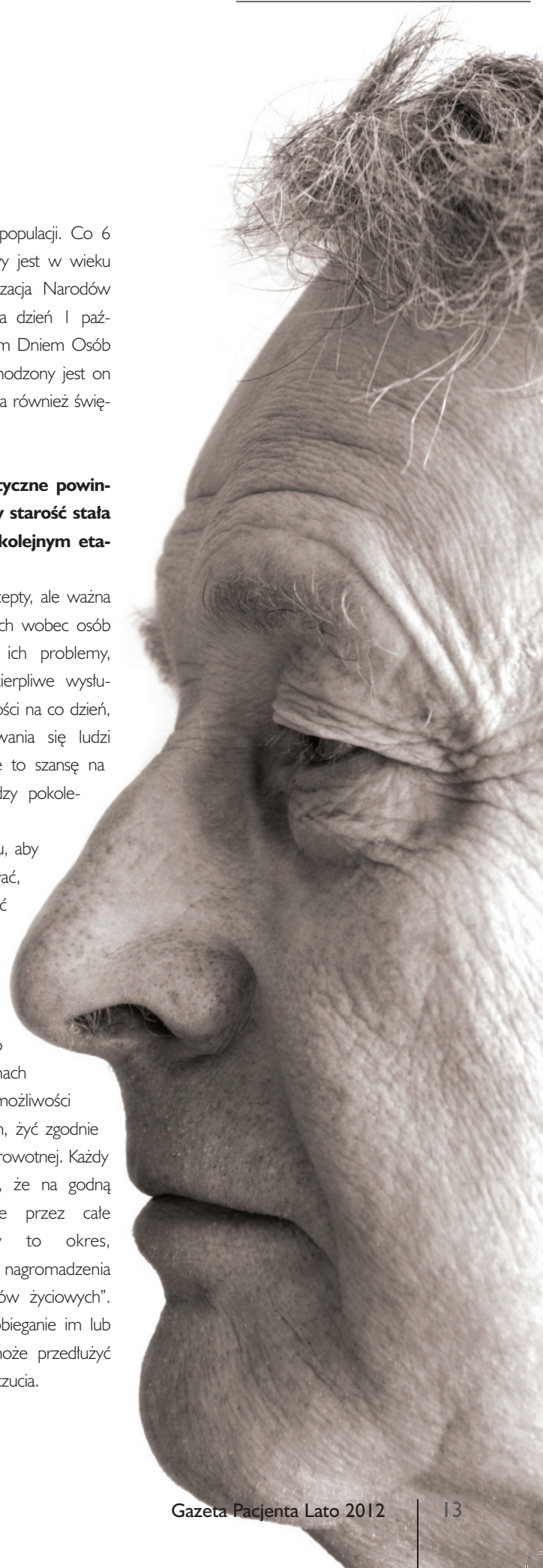
W Warszawie osoby w wieku 65

i powyżej stanowią 17% populacji. Co 6 – ty mieszkaniec Warszawy jest w wieku 65 lat i starszym. Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła dzień 1 października Międzynarodowym Dniem Osób Starszych. Na świecie obchodzony jest on od 1991 roku, od niedawna również świętowany w Polsce.

Jakie działania profilaktyczne powinniśmy podejmować, aby starość stała się dobrze przeżytym kolejnym etapem życia?

Nie ma na to gotowej recepty, ale ważna jest postawa nas wszystkich wobec osób starszych. Otwartość na ich problemy, chęć niesienia pomocy, cierpliwe wysłuchanie oraz trochę życzliwości na co dzień, są warunkiem nie izolowania się ludzi w podeszłym wieku. Daje to szansę na dobre porozumienie między pokoleniami.

Osoby w podeszłym wieku, aby móc dobrze funkcjonować, powinny posiadać umiejętność zaadaptowania się do swoich problemów tak, aby nie odstawać od życia, zadbać o swój wygląd zewnętrzny, nie koncentrować się tylko i wyłącznie na problemach zdrowotnych, w miarę możliwości być użytecznymi dla innych, żyć zgodnie z zaleceniami profilaktyki zdrowotnej. Każdy z nas powinien pamiętać, że na godną starość pracujemy sobie przez całe życie. Wiek podeszły to okres, w którym dochodzi do nagromadzenia się „szkodliwych czynników życiowych”. Wczesne i umiejętne zapobieganie im lub wręcz ich likwidowanie może przedłużyć nam stan dobrego samopoczucia.



INFORMATYZACJA W SZPZLO PRAGA POŁUDNIE



WEJDŹMY RAZEM W NOWOCZESNOŚĆ!

System Informatyczny na terenie Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe.

mgr Bożena Ziemiecka

Droży Państwo, działania mające na celu unowocześnienie i znaczące usprawnienie obsługi pacjenta oraz warunków pracy w placówkach na terenie Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe zmierzają do szczęśliwego finału.

SZPZLO Warszawa Praga Południe funkcjonuje na rynku usług zdrowotnych od 40 lat. Jest jednym z największych zakładów lecznictwa otwartego w Warszawie i stanowi kompleks 12 obiektów w tym 11 przychodni. Zawsze w naszym Zespole stawiano na nowoczesność. Kilkanaście lat temu wdrożono nowatorski wówczas system informatyczny „Akerum” oparty na wykorzystaniu karty chipowej. Fizyczne

i technologiczne zużycie sprawiło, że stał się on z biegiem czasu dalece niedoskonały.

Konieczne stało się szukanie nowych rozwiązań zmierzających do zastosowania nowych technologii informatycznych w procesie udzielania świadczeń zdrowotnych, ich rozliczania oraz usprawniania obsługi pacjenta.



Wiedząc o tej potrzebie, pięć lat temu SZPZLO Warszawa Praga Południe oraz SZPZLO Warszawa Wawer podpisały umowę konsorcjum i złożyły do Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych wnioski o dofinansowanie projektu pt. "Wdrożenie zintegrowanego systemu informatycznego dla konsorcjum Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Praga Południe oraz Warszawa-Wawer", współfinansowanego przez Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego w ramach Priorytetu II „Przyspieszenie e-rozwoju Mazowsza” Działania 2.2 „Rozwój e-usług” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2007-2013.

Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych uznając projekt za bardzo wartościowy w 2010 roku podpisała umowę z naszym konsorcjum. Zakończenie jego realizacji zaplanowano na 30.06.2012r. jednak złożoność tego przedsięwzięcia spowodowała przedłużenie terminu do 31.12.2012r.

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego finansuje 85% wartości projektu. Pozostałą część jego wartości pokrywają ze środków własnych obie strony konsorcjum (SZPZLO Warszawa Praga Południe i SZPZLO Warszawa - Wawer).

Głównym celem realizowanego projektu jest budowa kompleksowego systemu informatycznego, który został wyposażony w nowoczesne technologie informatyczne i telekomunikacyjne.

Ważnym celem projektu jest usprawnienie pracy personelu medycznego, prowadzące do poprawy jakości świadczonych usług i komfortu obsługi pacjentów.

Realizację tego zadania rozpoczęto od wyposażenia każdego stanowiska pracy personelu medycznego w nowoczesny sprzęt tj. komputer z dostępem do bazy danych systemu oraz drukarkę.

Zasadniczym celem prowadzonych działań jest uzyskanie kompleksowej kontroli nad realizowanymi (w obu SZPZLO) procesami, związanymi z udzielaniem świadczeń zdrowotnych, obsługą pacjentów, optymalizacją kosztów, uporządkowaniem poszczególnych procedur oraz wypracowaniem wśród pracowników SZPZLO pełnej odpowiedzialności za realizację poszczególnych elementów procesu. Jednym z nowatorskich celów projektu jest prawidłowe stosowanie dostępnych narzędzi i - co ważne - monitorowanie przebiegu tych procesów. Dla prawidłowej realizacji projektu niezbędne jest też zapewnienie szybkiego przepływu informacji między poszczególnymi jednostkami organizacyjnymi i pacjentami, a także zabezpieczenie szybkich połączeń internetowych o dużej przepustowości łączy: Zespół Praga Południe wykorzystuje w tym celu światłowody, zaś Zespół Wawer - połączenia radiowe.

Korzystając z możliwości jaką daje publikacja przez SZPZLO Warszawa Praga Południe biuletynu „Gazeta Pacjenta” pragniemy umożliwić naszym Pacjentom i Czytelnikom zapoznanie się z głównymi

elementami trwającej już informatyzacji do których należą: Karta Pacjenta, Elektroniczna Kartoteka Pacjenta, Portal Pacjenta.

Informatyzacja objęła również część administracyjną Zespołu a przede wszystkim: Dział Kadr i Płac, Dział Księgowości oraz Rejestr Usług Medycznych. Wszyscy pracownicy biorący udział w zintegrowanym systemie informatyzacji zostali wyposażeni w nowoczesny sprzęt komputerowy oraz oprogramowanie umożliwiające sprawną realizację zadań zawodowych.

Uruchomienie poszczególnych elementów systemu informatycznego wymagało przeprowadzenia szkoleń pracowników naszego Zespołu zaczynając od osób zatrudnionych w rejestracjach przychodni, poprzez gabinety lekarskie, gabinety zabiegowe, punkty pobrań, pracownię diagnostyczne a kończąc na stanowiskach administracyjnych. Łącznie przeszkolono około 500 osób.

Szanowni Państwo proces wdrażania systemu informatycznego na terenie naszych przychodni może powodować okresowe trudności w procesie udzielania świadczeń zdrowotnych, zwłaszcza w jego początkowej fazie.

Podczas codziennej pracy nasi pracownicy dokładają wszelkich starań aby wszystkie konieczne zmiany zostały wprowadzone sprawnie i szybko. Niestety często dzieje się tak, że duże przedsięwzięcia na początku obarczone są przejściowymi niedogodnościami wymagającymi cierpliwości z obydwu stron.

Przepraszamy zatem za wszelkie utrudnienia związane z obsługą pacjentów.

Mamy nadzieję, że potencjalne problemy związane z realizacją omawianego projektu zostaną w pełni zrekomensowane zarówno pacjentom jak i pracownikom Zespołu poprzez korzyści płynące z jego wdrożenia.

NOWE NARZĘDZIA DLA PACJENTÓW

CO NOWEGO?



Karta Pacjenta

Karta Pacjenta jest jednym z elementów Zintegrowanego Systemu Informatycznego. Niebawem będzie ona wydawana bezpłatnie tym pacjentom, którzy złożyli lub złożą deklarację wyboru do lekarza, pielęgniarki lub położnej w podstawowej opiece zdrowotnej w naszym Zespole. Pacjent zadeklarowany do podstawowej opieki zdrowotnej zgłaszając się do rejestracji przychodni otrzyma indywidualną kartę z nadrukowanymi danymi osobowymi. Imienna Karta Pacjenta jest jego własnością i należy ją każdorazowo okazywać w trakcie rejestrowania. Karta Pacjenta jest dokumentem umożliwiającym szybką identyfikację pacjenta w bazie pacjentów, a także pozwala korzystać z Elektronicznej Kartoteki Pacjenta. Indywidualnie przyznawana Karta Pacjenta, ma swój niepowtarzalny kod kreskowy i numer. Na jednej ze stron karty umieszczono numery telefonów infolinii w celu ułatwienia pacjentom kontaktu z rejestracją. Po otrzymaniu Karty konieczne jest jej podpisanie. Warto pamiętać, że kartę należy chronić przed dostępem osób nieuprawnionych. Uwaga! Karta Pacjenta nie stanowi dowodu ubezpieczenia, z tego względu pacjenci są zobowiązani każdorazowo okazać dokument potwierdzający aktualne ubezpieczenie.



Portal Pacjenta

Portal Pacjenta jest to usługa internetowa stanowiąca jeden z elementów zintegrowanego systemu informatycznego, zaprojektowana w celu poprawy dostępności do świadczeń zdrowotnych udzielanych w obu Zespołach. Można z niego korzystać na stronie internetowej pod adresem: www.zdrowiepacjenta.pl (obecnie w budowie).

Portal ten usprawnia przepływ danych i informacji wykorzystywanych w procesie leczenia. Składa się z dwóch części: informacyjnej i aplikacyjnej.

W części informacyjnej znajduje się instrukcja obsługi Portalu Pacjenta oraz ogólne informacje o jego zawartości. Dostęp do wiadomości w tej części nie wymaga użycia Karty Pacjenta.

W części aplikacyjnej znajduje się Elektroniczna Kartoteka Pacjenta. Dostęp do niej jest możliwy tylko przy pomocy Karty Pacjenta.

W celu skorzystania z wszystkich możliwości jakie daje Portal Pacjenta należy aktywować konto pacjenta i zalogować się.

Dostęp do Konta Pacjenta zabezpieczony jest poprzez kod PIN, Nazwę Użytkownika (login) i Hasło Użytkownika.

Możliwości wykorzystania Portalu Pacjenta jakie są dostępne po zalogowaniu się:

- Gromadzenie informacji o stanie swojego zdrowia m.in. takich jak: rozpoznane choroby, zaordynowane oraz wykupione leki, zlecone oraz wykonane badania laboratoryjne, wraz z normami a także informacja o uczuleniach,
- Obserwacja interakcji zażywanych leków.
- Możliwość wyboru i przystąpienia do programu zdrowotnego z listy programów zdrowotnych realizowanych w Zespole.
- Rejestracja on-line - umożliwia użytkownikowi samodzielne zarejestrowanie się na wizytę lekarską lub jej odwołanie przez Internet (w trakcie uruchamiania).
- Opis sposobu w jaki należy przygotować się do badań diagnostycznych między innymi: rtg, usg, próby wysiłkowej, EEG, badań laboratoryjnych i bakteriologicznych.
- Dostęp do informacji o lekach oraz ich zamiennikach.

Serdecznie zapraszamy do korzystania z Portalu Pacjenta.

Infomaty w przychodniach

Pomyśleliśmy również o tych pacjentach, którzy nie mają dostępu do Internetu. Nasze przychodnie zostały wyposażone w tak zwane infomaty, czyli infokioski. Są to urządzenia komputerowe z ekranem dotykowym, mające bezpośredni dostęp do Portalu Pacjenta. Rozmieszczono je we wszystkich placówkach medycznych najczęściej w pobliżu rejestracji. Infomaty w placów-

kach zostaną uruchomione po dokonaniu dystrybucji kart dla pacjentów zadeklarowanych do podstawowej opieki zdrowotnej oraz po aktywowaniu Portalu Pacjenta co nastąpi niebawem.

Mamy nadzieję, że korzystanie z infomatów nie przysporzy jego użytkownikom większych trudności. Gdyby jednak potrzebowali Państwo wsparcia, nasi pracownicy chętnie służą pomocą.



Co to znaczy dobra książka dla małego dziecka?

dr Grażyna Lewandowicz-Nosal
Adiunkt w Instytucie Książki i Czytelnictwa
Biblioteki Narodowej

Część 2

W poprzednim artykule omówiłam tematykę związaną z wiekiem, w którym należy oswajać dziecko z książką, jakie wartości wnosi ona w jego życie, co powinien zrobić rodzic, czy opiekun, aby stać się dobrym przewodnikiem dla milusińskich po świecie książki. Ponieważ zagadnienie nie zostało w pełni wyczerpane, w bieżącym artykule postaram się wyjaśnić, co oznacza wybór „dobrej książki” dla dziecka.

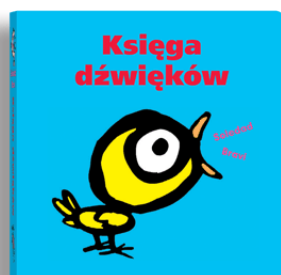
Nie wdając się w wielkie spory i polemiki, na użytek tej części artykułu przyjmujemy, że jest to książka odpowiednia do fazy rozwoju dziecka, dostosowana treścią i sposobem ilustracji do poziomu percepcji małego odbiorcy. Tu proponujemy to, co my dorośli uznajemy za „dobre”. Ale bardzo często jest to też książka jaką dziecko samo sobie wybierze, w księgarni, kiosku czy na ulicznym straganie i mimo, że gust dziecka daleko odbiega od naszego, wypada zgodzić się na prawie każdą ohydę, czy też bzdurę, bo tak naprawdę nie wiemy co zwróciło uwagę malucha, który bardzo często jeszcze nie potrafi wyartykułować swojej decyzji. Podam przykład „Najlepszej dżokejki” czy też „Spaceru maluchów” – literatura mierna, ilustracje byle jakie a jednak w pewnym momencie były to książki ważne, czytane przynajmniej raz dziennie¹. Trudno powiedzieć, co w nich fascynowało

1,5 roczne dziecko. Tak więc dobór lektury powinien iść dwutorowo – z jednej strony książki wartościowe literacko i graficznie np. wybierane przez dorosłego spośród nagradzanych, zaś tor drugi to wybory samodzielne, które niech będą dziwaczne czy szmirowate, ale tym cenniejsze, bo właśnie samodzielne. Tutaj dużą rolę może odegrać zgoda na samodzielne buszowanie w bibliotecznych pudłach/skrzyniach/koszach z książkami dla maluchów. Niech grzebią i wybierają, to co się błyszczy, rusza, piszczy, dźwięczy a może po prostu jest barwne, kolorowe i intrygujące. Książka nie może być tylko pouczająca, dla malucha musi być przede wszystkim zabawna, śmieszna, taka, która pobudzi ciekawość, choć może zawarte w niej informacje będą zdecydowanie „na wyrost” w stosunku do możliwości intelektualnych dziecka. Jestem jednak pewna, że zawsze wolność wyboru umacnia w dziecku poczucie własnej wartości, wzmacnia fakt samodzielności i samodecydowania o sobie. To równie ważne jak kształtowanie gustu czy smaku. I dlatego nie potępiam kiczu czy wręcz szmiry w książkach dla dzieci, po pierwsze one to po prostu lubią, po drugie magia książki pozostaje magią czyli w gruncie rzeczy sprawą tajemniczą i niewyjaśnioną. Itak właśnie ma być. Fascynacja odkrywaniem światem należy do najważniejszych doświadczeń małego dziecka, powinna tu

obowiązywać tylko jedna zasada – nie wolno go oszukiwać – jeśli w tekście są opisane świnie, Mikołaja zaprzężone w 6 reniferów to na ilustracji z oszczędności nie mogą zostać dwa, gdyż dziecko natychmiast zapyta – a gdzie pozostałe? Kilka prostych rad, dotyczących problemu jaka powinna być dobra książka dla mniej więcej rocznego malucha znajdziemy też



Polecamy



Księga dźwięków

tekst i ilustracje: Soledad Bravi

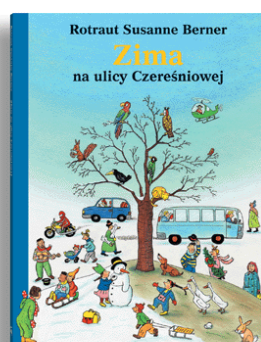
Międzynarodowy bestseller. Wesoła książeczka dla najmłodszych do wspólnego oglądania, czytania i zabawy w wydawanie odgłosów. książka dla dzieci od 1 roku

Zima na ulicy czereśniowej

ilustracje:

Rotraut Susanne Berner

Pełna zabawnych szczegółów, sympatycznych postaci i ujmująco codziennych sytuacji książka obrazkowa, w której nie pada ani jedno słowo. Zimowa wyszukiwanka z bestsellerowej serii, która podbiła świat.



Gdzie jest moja czapeczka

tekst i ilustracje: Jon Klassen

tłumaczenie: Katarzyna Domańska

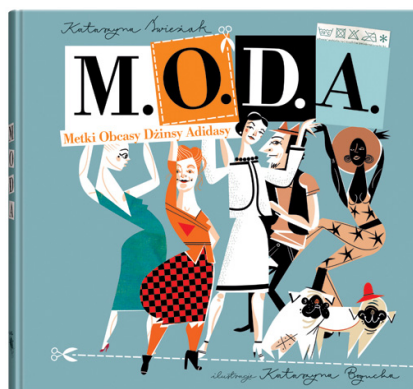
Rozbrajająca bajka zwierzęca z przewrotnym zakończeniem. Jedna z dziesięciu najlepszych książek dla dzieci roku 2011 według "New York Timesa".

Moda

tekst: Katarzyna Swieżak

ilustracje: Katarzyna Bogucka

Fascynująca książka o tym, co najciekawsze w modzie ostatnich 150 lat. Dowiedzie się z niej, co to jest moda i do czego służy. Przeczytacie o związanych z nią miejscach, osobach i wydarzeniach.



na blogu Agnieszki „ajz” www.poczytajmi.blox.pl znanym jako „Mały Pokój z książkami”. Autorka udzielając rad natury ogólnej pisze: „Dobra książka dla malucha to: po pierwsze – ilustracje. Z jednej strony wyraźne i czytelne, a więc nie pozostawiające wątpliwości co do tego co przedstawiają. Z drugiej – obfite w szczegóły, które dadzą asumpt do rozmowy z dzieckiem oraz do ulubionej w tym wieku zabawy w pokazywanie czyli: Gdzie piesek ma nos, a kotek ogonek?”

Po drugie – tekst. Prosty i zrozumiały dla malucha, najlepiej z wyraźnym rytmem. Ulubionymi książeczkami moich córek w tym wieku były „Piłka” Doroty Gellner (...) i „Rozbójnicy” Natalii Usenko (...). Optymalny stosunek ilości tekstu do obrazów w tym wieku to dwa-cztery wersy na stronę. Wybierając książkę dla dziecka, warto pamiętać, że to my będziemy mu ją czytać i to, jeśli się spodoba, nieskończenie wiele razy. Ja omijałam dużym łukiem wszystkie pozycje z dominującym kolorem różowym i fioletowym, bo na ich widok niedobrze robiło mi się już w sklepie. W przypadku szczególnie ukochanych książeczek dość szybko dochodzimy do sytuacji, w której rodzic w ogóle nie musi patrzeć na to, co czyta, bo recytuje z pamięci, a dziecko przewraca kartki w tempie dowolnym, ale jednak czasem spojrzeć trzeba ;)”. Nie wolno mieć złudzeń, że nawet najstaranniej dobrana książka zastąpi rodziców w procesie wychowania. „Jest ona tylko jednym z dużego zespołu zjawisk tworzących środowisko, w jakim dziecko wzrasta i kształtuje się. Nie jest w stanie sama przez się naprawić szkód i błędów wychowawczych popełnianych w stosunku do dziecka. Nie zaszczepi w nim zapалу do pracy ani ciekawości świata, jeśli będzie funkcjonować w środowisku, w którym wartościom tym nie przydaje się żadnej ceny”. Zdaniem Joanny Papużyńskiej książka może pełnić

następujące funkcje: „książka może wspomagać rozumne oddziaływanie wychowawcze rodziny, jeśli stanie się w rękę rodziców sprawnie działającym narzędziem, książka może pomagać rozwiązywać doraźnie niektóre problemy wychowawcze, zwłaszcza w przypadku dzieci młodszych, książka może stać się płaszczyzną kontaktu i zrozumienia między dzieckiem a dorosłym”⁴. „Wprowadzenie dziecka w sferę kontaktów ze słowem pisanym nie może się obyć bez całego ciągu działań wychowawczych. Do nich zaliczymy zarówno dostarczenie dziecku książki, jak i wspólne przewracanie kartek, recytowanie wierszyków i omawianie obrazków, głośne czytanie, a potem naukę samodzielnego czytania, nawiązanie kontaktu z biblioteką, wybieranie i proponowanie samodzielnych kryteriów ich wartościowania i wyboru, przyzwyczajanie do posiadania i kompletowania własnego księgozbioru”⁵. Papużńska odpowiadając na pytanie „co jest wskaźnikiem dobrej, a co złej książki?” udowadnia, że młody czytelnik nie zawsze pragnie być zaskakiwany nowymi środkami wyrazu artystycznego, i formami wypowiedzi. „Wręcz przeciwnie. Ma on wobec literatury dość ustalony i sztywny kanon żądań i chciałby, aby jego oczekiwania zostały spełnione. Te oczekiwania czytelnika,

wypływające z poszczególnych etapów biologicznego i psychicznego rozwoju są dosyć trwale dla wielu pokoleń i nie ulegają tak gwałtownym przemianom”. (...) One powodują, że małe dzieci obdarzają wielką sympatią „katarynkowe wierszyki”, opierające się na zasadach wersyfikacyjnych z czasów Marii Konopnickiej, a wychodząca spod najlepszych nawet piór nowoczesna poezja nie zawsze znajduje do nich drogę”⁶. Z tych uwarunkowań psychicznych, rozwojowych wynika to, że najlepiej w kontakcie małego dziecka z literaturą sprawdzają się teksty „klasyczne”, których wartość, znaczenie zostały przesiane przez sito pokoleń. Owe „patataj, patataj pojedziemy w cudny kraj”, „idzie rak nieborak”, „idzie kominiarz po drabinie”, „srocza kaszkę warzyła” itp.

Jeszcze jedna uwaga dotycząca obecności książki w życiu malucha – nie trzeba się dziwić czy wręcz ganić, jeśli widzimy, że dziecko po jakimś czasie wraca do książek, z których, dorosłemu wydaje się, że już wyrosło. A ono sięga znowu po te same proste wierszyki lub piszczące plastikowe książeczki do kąpiel. W ten sposób utrwała sobie to, co już zna, może też samo zobaczyć, od czego zaczynało. Każdy ma swoje ulubione książki, do których wraca, podobnie i dziecko – sięga po coś, co już zna, co być może budzi miłe skojarzenia lub po

raz kolejny daje okazję do dobrze znanej zabawy. Albo wzmacnia samoocenę na zasadzie – „ja już potrafię – wiem gdzie nacisnąć, żeby zapiszczało”. Nie wolno odbierać dziecku tej prostej radości mówiąc – „oj, ty chyba za duży/a na to jesteś”. Ono ma prawo do wolnego wyboru, ma prawo, tak jak i dorosły, powrotu do „lektur dzieciństwa”.

Wszystkim, którzy chcą dowiedzieć się więcej o zasygnalizowanych problemach polecamy poradnik Grażyny Lewandowicz-Nosal pt. Książki dla najmłodszych. Od zera do trzech. Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2011 s. 117.

1. Świecińska Wioletta, Najmłodsza dżokejka, Carlos Busquets. Siedmioróg, Wrocław 2006
Wyd. I Irena Suchorzewska, Spacer maluchów, Artur Rajch Wyd. Sara, Warszawa, br.r.

2. Blog Agnieszki ajz dostęp on-line <http://poczytajmi.blox.pl> dostęp 16.04 2010.

3. Papużńska Joanna, Czytania domowe. Nasza Księgarnia Warszawa 1975 s. 17.

4. Tamże s. 17-20.

5. Tamże s. 25.

6. Tamże s. 28-29.

PRACA!

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

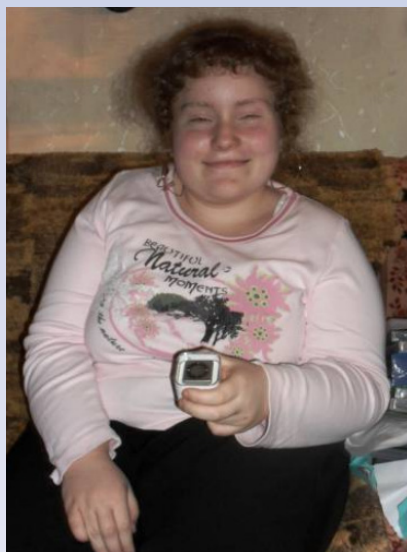
- w zakresie chorób wewnętrznych
- medycyny rodzinnej
- lekarzy psychiatrów

Zatrudnienie na umowę o pracę, wymiar etatu do uzgodnienia.

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



Marzenia się spełniają



Fundacja Dziecięca Fantazja zajmuje się spełnianiem marzeń dzieci nieuleczalnie chorych i zmagających się z chorobami zagrażającymi życiu. Naszymi podopiecznymi są głównie dzieci walczące z różnymi nowotworami oraz ciężkimi chorobami genetycznymi.

Podczas 8 lat działalności udało się spełnić ponad 2000 marzeń nieuleczalnie chorych polskich dzieci. Na realizację następnych oczekuje w każdej chwili ponad 400 dzieci, napływają też kolejne zgłoszenia. Marzenia chorych dzieci są bardzo różne, od skromnego akwariarium czy zabawki interaktywnej, przez sprzęt elektroniczny, po wyjazd do Disneylandu.

Przewlekłe chore dzieci i młodzież spędzają dużo czasu w domu i w szpitalu. Nie mają wielu powodów do uśmiechu. Telewizor, nowa sukienka czy telefon komórkowy pozwalają im na chwilę zapomnieć o problemach, o których ich koledzy nie mają pojęcia. W domu większość

pieniędzy pochłaniają wyjazdy do szpitali, rehabilitacja, leczenie. Często ciężko zaspokoić podstawowe potrzeby rodziny, a na spełnianie marzeń nie wystarcza pieniędzy prawie nigdy. A to właśnie marzenia pomagają przetrwać nawet najcięższe chwile. Zazwyczaj spełnienie marzenia daje siłę do walki z chorobą na długie dni, bo przecież skoro los raz się uśmiechnął, nigdy nie wiadomo, co jeszcze dobrego czeka chore dziecko.

Dzieci mają bardzo różne marzenia od tych bardzo egzotycznych jak dalekie wyprawy przez poznanie swoich idoli do tych najbardziej podstawowych jak choćby konsola, nowe ubrania czy meble do pokoju. Spełnianie marzeń możliwe jest wyłącznie dzięki ludziom i firmom dobrej woli.

Wśród chorych dzieci, których marzenia spełniliśmy są m.in.:

6-letnia Julitka z małej miejscowości koło Jemielna cierpi na fibroblastomę.

Dziewczynka ostatnie dwa lata spędziła w szpitalu, obecnie czuje się lepiej, ale rodzinie cały czas towarzyszy lęk przed nawrotami choroby. Nasza podopieczna wymarzyła sobie rowerek, lalkę Barbie z akcesoriami i zabawki dla dziewczynek. Julitka wydała okrzyk radości na widok tylu wymarzonych prezentów, a po rozpakowaniu wszystkich paczuszek, dumna wsiadła na rower i pojechała zaprezentować go swoim koleżankom. Po powrocie dziewczynka zachęcała wszystkich do wspólnej zabawy. Miło nam, że z pomocą darczyńców udało nam się sprawić małej Julitce tyle radości.

14-letnia Sybilla z Zabrze cierpi na rozszczep kręgosłupa i inne wady wrodzone. Jej największym marzeniem był odtwarzacz DVD wraz z filmami, gadżety z Hannah Montana oraz Ipod. Sybilla nigdy nie była nad morzem, więc jej marzeniem był wyjazd nad Bałtyk z ukochanym tatą, który ją samotnie wychowuje. Rodzina jest w ciężkiej sytuacji finansowej i o wczasach ani prezentach nie ma mowy.

niają!

Sybilla bardzo ucieszyła się z naszej wizyty. Cieszyła się z każdego prezentu i każdy długo oglądała. Bardzo spodobały jej się filmy. Sama nie wiedziała, który pierwszy ma zacząć oglądać. Jednak największą niespodzianką było zaproszenie na wyjazd nad morze do Hotelu Havet Dźwirzyno. Nie spodziewała się teraz takiego prezentu. Przez moment nie wiedziała co powiedzieć, ale po chwili już zaczęła planować wyjazd i cieszyć się, że spełni się jej marzenie. Oczywiście zabierze ze sobą nowego Ipoda oraz ubrania z Hannah Montana, które otrzymała od fundacji. 4-letni Antoś i 6-letni Julek, bracia cho-

rzy na zanik mięśni wyruszyli w wymarzoną podróż do Disneylandu. Chłopcy marzyli o spędzeniu kilku magicznych dni w krainie bajek i szalonych karuzel. Udało nam się sprawić, że najszybsze marzenie chłopców mogło się ziścić i razem z rodzicami spędzili sześć cudownych dni na Florydzie, w królestwie myszki Mickey i kaczora Donalda.

Życie naszych podopiecznych to ciągle zmaganie z bólem, postępującą niepełnosprawnością, leczeniem szpitalnym, codziennymi zabiegami przedłużającymi życie i często bolesną rehabilitacją. Ich najbliżsi są w stanie pokryć jedynie koszty podstawowych potrzeb dziecka, o spełnianiu jego marzenia nawet się nie wspomina, a dzieci marzą i śnią jak każdy człowiek. Nie wiemy jak dużo czasu zostało naszym podopiecznym, jednakże wierzymy, że możemy im dać wiele radości

i niezapomnianych przeżyć. Każde dziecko zmagające się z chorobą nieuleczalną lub zagrażającą życiu, może zgłosić swoje marzenie, wysyłając do fundacji list tradycyjną pocztą na adres, Kickiego 1, 04-373 Warszawa lub e-mail na adres: info@f-df.pl. Więcej o tym, co robi fundacja można znaleźć na stronie www.f-df.pl.

Status OPP (Organizacji pożytku publicznego) otrzymaliśmy w 2004 roku i od tego momentu podatnicy mogą przekazywać 1% swojego podatku dochodowego na Fundację Dziecięca Fantazja wpisując numer KRS 0000168783. Twój 1% spełnia marzenia!

Tekst przygotowany przez Fundację Dziecięca Fantazja.

NA WESOŁO



Lekarz pyta pacjenta:

- Uprawia pan jakiś sport ?
- Zbieram znaczki pocztowe.
- Od tego nie nabierz pan kondycji.
- Ale ja zbieram znaczki z Igrzysk Olimpijskich.

Przychodzi klient do księgarni i mówi:

- Poproszę książkę „ Polacy na mundialu ”
- Fantastyka piętro wyżej - odpowiada księgarz.

Rozmawiają dwaj uczniowie:

- Wiesz, czasem ogarnia mnie wielka ochota, żeby się pouczyć.

- I co wtedy robisz ?

- Czekam, aż mi przejdzie.

Syn wraca ze szkoły.

- Jak było ? – pyta mama.
- Na pięć !
- Naprawdę ?
- Tak. Dwójka z polskiego, dwójka z matematyki i pała z historii.

Przychodzi pacjent do apteki:

- Pani magister, proszę mi sprzedać trochę przybytku.
- Czego? – pyta zdziwiona farmaceutka.
- Przybytku - ponownie powtarza

mężczyzna

- Okropnie boli mnie głowa, a przecież wszyscy mówią, że od przybytku głowa nie boli.

Idzie turysta drogą i spotyka Bacę:

- Baco mogę przejść przez waszą łąkę, bo chciałbym zdążyć na pociąg o 10.40.
- a idźcie, ale jak spotkacie mojego byka to i na ten o 9.15 zdążyć.



KRZYŻÓWKA PACJENTA													
przepływ krwi przez tkankę lub narząd	chce wywołać wrażenie	przeróbka utworu muzycznego	medyk leczący choroby naczyń żylnych			krwawa bójka	zaburzenie pracy serca	lęk wobec obcych		miś australijski		nie wysoko	
19						28		nogi zająca	22	przyprawa kuchenna		żółte jadalne skarby	
na niej opona								zabawa ludowa w lany poniedziałek	16				
mężczyzna na emeryturze					27			Państwo na Riwierze Francuskiej				20	
żydowska osada w Izraelu							18						21
				łacińska nazwa odbytu				zimowe wakacje				13	
religia głosząca wiarę w Allaha						miejsce dające wytchnienie			3				miazdzyca
zaliczka na poczet należności	5			31				niewłaściwe posunięcie			29	9	
zasada			25				wiosenny kwiatek						
grecki bóg nieba i ziemi					wywołuje chorobę zakaźną	30		biała szata liturgiczna			8		
material izolujący		obszar dookoła jakiegoś miejsca		zielone warzywo					10				
w skrócie zwierzyńiec				część nogi		na głowie barana		niegodziwiec				23	
basen portowy				kotlet z mięsa wołowego				do słodzenia					
26			kompozytor znanych walców							zyciwe	rysunek na ciele		
gra losowa					7		krzew o ciemistych pędach	4					
niski głos kobiecy	24							14		gaz lepszy od powietrza	11		
rodzaj muzyki rozrywkowej			stolica Egiptu					niejeden na polu w czasie znuw	1				zakaźna choroba dziecięca
			... moczowy						33				
				ptak leśny									
rzeka w dorzeczu Wisły	2					przyprawa do ciast	12						6
15				płynię warko w górach									
litera w greckim alfabecie	przyrząd lekkoatlety		17				34		niejedna w sklepie		32		

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34								

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Program profilaktyki raka szyjki macicy

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

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

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

* przy określeniu wieku bierze się pod uwagę rok urodzenia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Program profilaktyki chorób układu krążenia

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

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

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

Program profilaktyki gruźlicy

Adresowany jest do osób dorosłych, które nie chorowały na gruźlicę, ale miały kontakt z osobami chorymi na to schorzenie; do osób bezdomnych, bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, uzależnionych od: tytoniu, alkoholu, narkotyków. Warunkiem uczestnictwa w w/w programie jest wypełnienie pisemnego oświadczenia, że w ciągu ostatnich 24 miesięcy uczestnik programu nie podlegał badaniu ankietowemu pielęgniarstwa poz w ramach profilaktyki gruźlicy (także u innych świadczeniodawców).

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



SZANOWNI PACJENCI ZAPRASZAMY

**DO PORADNI STOMATOLOGICZNEJ
przy ul. GROCHOWSKIEJ 339**

Zapisy prowadzone są osobiście lub telefonicznie:
nr tel. 22 870-15-80
od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00-18.00
piątek w godz. od 8.00 do 14.00
Krótkie terminy oczekiwania na wizytę.

Wykaz Placówek

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

UWAGA

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

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

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