

ZIMA 2012

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 03/2012 (43)

Wydawany przez SZPZŁO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

**INFORMATYZACJA
NASZYCH PLACÓWEK**
STRONA 6

Ponadto:

- Powody niepowodzeń leczenia otyłości
- Formy opieki sprawowane nad osobami starszymi



Jest taka noc, na którą człowiek czeka , za którą tęskni.
Jest taki wyjątkowy wieczór w roku , gdy wszyscy obecni gromadzą się przy wspólnym stole.
Jest taki wieczór , gdy gasną spory, znika nienawiść,
Wieczór, gdy łamiemy się opłatkiem , składamy sobie życzenia.
To noc wyjątkowa... jedyna... niepowtarzalna – Noc Bożego Narodzenia.
Magicznych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku

Życzy

Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe

wraz z

Redakcją "Gazety Pacjenta"



W numerze:



Informatyzacja placówek SZPZLO Praga Południe

6 str.

8 str.

Przyczyny niepowodzeń
leczenia otyłości



Formy opieki sprawowane nad osobami starszymi

15 str.

Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy w Państwa ręce kolejny jesienno - zimowy numer Gazety Pacjenta.

W aktualnościach omawiamy sprawy bieżące, związane m.in. z wprowadzeniem systemu informatycznego w naszych placówkach. Od października w przychodniach Zespołu funkcjonują Karty Pacjenta. W numerze GP wyjaśnimy Państwu czym jest ta karta i na czym polega posługiwanie się nią. Zapraszamy pacjentów, którzy w naszych przychodniach są zadeklarowani do podstawowej opieki zdrowotnej do odbioru Karty Pacjenta.

Pod stałym cyklem Warto Wiedzieć zamieściliśmy porady specjalisty stomatologa, który doradza jak dbać o uzębienie. W tym dziale pojawiły się także najważniejsze informacje dotyczące grypy – groźnego schorzenia występującego sezonowo.

Jako kontynuację tematyki związanej z terminem geriatrici, który poruszyliśmy w poprzednim numerze, omawiamy formy opieki sprawowanej nad osobami w wieku podeszłym.

Czytelnikom naszego biuletynu szczególnie polecamy temat numeru. Tym razem zajęliśmy się tematyką budzącą duże zainteresowanie - przyczynami niepowodzeń leczenia otyłości.

Na długie zimowe wieczory, spędzane przy ciepłej herbatce polecamy rozrywkę w postaci krzyżówki oraz dobrego humoru.

Redakcja Gazety Pacjenta



Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Bożena Ziemińska,
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 nasze przychodnie. **Bezpośrednim odbiorcą** biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Praga Południe. Proponujemy Państwu możliwość zamieszczenia ogłoszenia na łamach naszej gazety.

Reklamy:

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

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

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



Bezpłatne zajęcia w Szkole Rodzenia

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

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

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

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

PRACA!

**SZPZLO Warszawa Praga Południe przy ul. Krypskiej 39
Pilnie zatrudni:**

Zatrudni lekarzy ze specjalizacją:

- REUMATOLOGA
- PSYCHIATRĘ
(praca z dziećmi i młodzieżą)

oraz lekarzy:

- CHOROÓB WEWNĘRZNYCH
- MEDYCYNY OGÓLNEJ
- MEDYCYNY RODZINNEJ

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt
z Działem Marketingu; tel.: 22 810 -78 -49;
e-mail: bziarkowska@szpzlo.praga-pld.pl

Zainteresowanych prosimy o kontakt
z Działem Kadr i Płac; tel.:22 810-54-38





Nie czekaj z leczeniem drętwienia rąk i nóg

Wywiad z fizjoterapeutą **Jackiem Twarowskim**

Jest Pan niezwykle doświadczonym praktykiem.

Moje doświadczenie oparte jest na wiedzy i praktyce, zarówno tej w szpitalach jak też prywatnej. Mam doświadczenie w leczeniu bólu przewlekłego, bólu kręgosłupa czy często spotykanego drętwienia rąk i nóg.

Właśnie – drętwienie, mrowienie, to dolegliwości bardzo wielu osób. Wiem, że bywa bardzo niebezpieczne, to czasem sygnał poważnych chorób, dlatego ważne jest szybkie podjęcie leczenia.

Jakie mogą być przyczyny drętwienia?

Często spotykaną przyczyną są dolegliwości w obrębie kręgosłupa szyjnego, ponieważ nerwy wychodzące z tej części kręgosłupa unerwiają właśnie kończyny górne. Wszelkie uszkodzenia dysku, a zwłaszcza zwyrodnienia.

Czy przepuklina krążka międzykręgowego, może powodować ucisk na wspomniane nerwy a w konsekwencji na sam rdzeń kręgowy?

Jednym z objawów jest drętwienie lub mrowienie przenikające rękę. Przyczyny takich objawów mogą być różne:

- zbyt mała aktywność fizyczna, spowodowana między innymi wiekiem,
- przewlekły ucisk czy specyficzna praca,
- ucisk nerwu w kanale łokciowym spowodowany innymi dolegliwościami, które powstały w skutek urazów lub na przykład nadmiernego obciążenia stawu łokciowego albo nadgarstka.
- Wiele osób starszych traktuje te objawy jako naturalny, nieunikniony objaw starzenia się organizmu, nic z tym nie robi. A przecież wpływa to znacząco na samopoczucie: bóle w karku, bóle pleców, ograniczenie sprawności ruchowej, kłopot

z wykonywaniem nawet prostych czynności domowych.

Wymienił Pan tylko niektóre z powodów, dla których w żadnym wypadku nie należy lekceważyć tych dolegliwości. W każdym wieku warto poszukać skutecznej pomocy – wiedzą o tym doskonale moi pacjenci, a uzbierało się ich sporo przez prawie dwadzieścia lat mojej praktyki. Właściwe rozpoznanie pozwala na natychmiastowe podjęcie przeze mnie działań rehabilitacyjnych a zwłaszcza masaży, które przynoszą zauważalną poprawę. Ważne, żeby doprowadzić terapię do końca, ale jeszcze ważniejsze, by rozpocząć ją już po zauważeniu pierwszych objawów. Nie warto czekać, aż stan się pogłębi i nastąpi trwałе uszkodzenie nerwów, bo wówczas terapia trwa znacznie dłużej, choć też może przynieść ulgę i poprawić sprawność.

Rozmawiała S. W.

**Warto poddać się dobroczynnemu wpływowi rąk p. Jacka Twarowskiego.
To znakomite wsparcie dla leczenia farmakologicznego, niezawodna
profilaktyka chorób kręgosłupa.**

Ze szczegółami terapii można zapoznać się na stronie

www.twarowski.net

**Zapisy do gabinetu Zdrowie przy ul. Garwolińskiej 7 lok. 79
pod nr. telefonu 22 610 06 73, kom. 602 375 462.**

INFORMATYZACJA NASZYCH PLACÓWEK

mgr Jadwiga Goździewska

Prace nad realizacją projektu, współfinansowanego ze środków unijnych, polegającego na wdrożeniu zintegrowanego systemu informatycznego w naszych przychodniach dobiegają końca. Głównym celem, tego złożonego i kosztownego przedsięwzięcia była budowa kompleksowego systemu informatycznego, wyposażonego w nowoczesne technologie informatyczne i telekomunikacyjne. Wprowadzone nowe rozwiązania były konieczne i w obecnej rzeczywistości już nieuniknione. W początkowej fazie realizacji projektu prowadzone prace wdrożeniowe mogły przynieść zarówno personelowi (w wypełnianiu swoich codziennych obowiązków) jak i pacjentom (w procesie obsługi przejściowo niedogodności). Jednak korzyści jakie przyniosą z pewnością wkrótce staną się dostrzegalne i zrekompensują początkowe trudności. Niewątpliwie, poprawa działania placówek opieki zdrowotnej i jakości obsługi pacjentów jest podstawowym zadaniem informatyzacji.

Jedną z najistotniejszych zmian wynikających z informatyzacji jest możliwość dokumentowania przez personel medyczny, w systemie informatycznym, wszystkich zdarzeń medycznych i czynności związanych z wykonywaniem świadczeń zdrowotnych od momentu rejestracji pacjenta, poprzez poradę, badanie, kończąc na diagnozie, wydaniu zleceń, wystawieniu recept.

Do ważniejszych korzyści płynących z informatyzacji placówek udzielających świadczeń zdrowotnych należą:

- łatwy dostęp lekarza do dokumentacji medycznej pacjenta,
- możliwość rejestracji na wizytę do lekarzy za pośrednictwem Internetu,
- poprawa jakości usług medycznych,
- większe bezpieczeństwo gromadzonych danych,
- lepsza komunikacja,
- dostęp do swojego konta za pośrednictwem Portalu Pacjenta.

Portal Pacjenta, to aplikacja internetowa dostępna pod adresem: **www.zdrowiepacjenta.pl**, zaprojektowana w celu poprawy: przepływu danych oraz dostępu do informacji dla pacjentów i personelu medycznego. Portal składa się z części informacyjnej i aplikacyjnej. W części informacyjnej znajduje się instrukcja użytkowania Portalu oraz ogólne informacje o jego zawartości. Część aplikacyjna umożliwia dostęp do indywidualnego konta pacjenta, na którym gromadzone są informacje o jego zdrowiu, m.in. takie jak: rozpoznane choroby, przyjmowane leki, zlecone badania laboratoryjne, uczulenia. Możliwy jest również samodzielny zapis zdarzeń zdrowotnych przez użytkownika konta, bez autoryzacji lekarza. Dostęp do konta i gromadzonych na nim informacji, chroniony i zabezpieczony zgodnie z przepisami o ochronie danych oso-

bowych, poprzez kod PIN, Nazwę Użytkownika (login) i Hasło Użytkownika można uzyskać po aktywacji konta i zalogowaniu. Aktywacji konta w Portalu i pierwszego logowania dokonuje się przy pomocy Karty Pacjenta. Karta Pacjenta również dzięki unikatowemu kodowi kreskowemu pozwala na szybką identyfikację danej osoby w bazie pacjentów i przyspiesza proces rejestracji.

Z konta pacjenta mogą korzystać osoby, którym zostaną wydane Karty Pacjenta (pacjenci zadeklarowani do podstawowej opieki zdrowotnej).

Warto wiedzieć, że Karta Pacjenta nie jest dokumentem ubezpieczenia i nie może go zastępować. Ponadto, Karta jest własnością tylko jednej osoby. Należy ją bezwzględnie chronić przed zgubieniem i nie udostępniać innym osobom.

Dla ułatwienia dostępu do Portalu Pacjenta we wszystkich naszych placówkach rozmieszczone zostały urządzenia komputerowe z dotykowym ekranem - infomaty.

Inne ważne funkcje Portalu Pacjenta:

- W bazie znajduje się lista programów z zakresu promocji zdrowia, które są realizowane na terenie





SZPZLO Warszawa Praga Południe. Pacjent ma możliwość wyboru i przystąpienia do takiego programu zdrowotnego, do którego będzie zakwalifikowany.

- Rejestracja przez internet – jest jednym ze sposobów komunikacji pacjenta z przychodniami w celu uzgodnienia terminu wizyty.
- Na stronach Portalu Pacjenta znaj-

duje się opis w jaki sposób należy przygotować się do badań diagnostycznych: rtg, usg, próby wysiłkowej, EEG, badań laboratoryjnych i bakteriologicznych.

- Portal zawiera również informacje o lekach oraz ich zamiennikach.

Wdrożenie kompleksowego systemu informatycznego w placówkach naszego Zespołu, polegające na instalacji sieci informatycznej, sprzętu komputerowego oraz oprogramowania, a także przeprowadzenie szkoleń personelu było przedsięwzięciem bardzo trudnym i złożonym. Rozproszenie placówek, duża liczba pracowników, konieczność koordynacji działań, prowadzenia licznych uzgodnień na różnych szczeblach: (z wykonawcami, jednostką współfinansującą, partnerami) spowodowało, że realizacja projektu wymagała ogromnego wysiłku i współpracy całej załogi. Obecnie jesteśmy na etapie rozliczeń z Mazowiecką Jednostką Wdrażania

Programów Unijnych czyli instytucją współfinansującą projekt.

Korzystając z okazji, Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe pragnie podziękować wszystkim pracownikom za zaangażowanie, chęć współpracy, wytrwałość i konsekwencję, które pozwoliły Zespołowi stanąć na wysokości zadania i w tak krótkim czasie doprowadzić do wdrożenia projektu.

Dyrektor kieruje również podziękowania do wszystkich pacjentów, korzystających z usług naszych przychodni za okazane zrozumienie i cierpliwość podczas prac wdrożeniowych, wyrażając jednocześnie przekonanie, że korzyści wynikające z wprowadzonych rozwiązań informatycznych spotkają się z Państwa akceptacją.

Zapraszamy pacjentów zadeklarowanych do podstawowej opieki zdrowotnej w naszych przychodniach po odbiór Kart Pacjenta i korzystania z Portalu Pacjenta.

*Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga - Południe
od 12 października 2012 roku uruchomił*

Grupę Wsparcia dla osób chorych na chorobę Alzheimera i ich rodzin/opiekunów

Spotkania odbywają się w piątki w godz. **15.00 – 17.00** w pomieszczeniach Dziennego Domu Pomocy Społecznej przy ul. Paca 42 (wejście b)

Warunki przyjęcia do Grupy Wsparcia:

- zamieszkanie osoby chorej w Dzielnicy Praga - Południe (potwierdzone dokumentem tożsamości)
- xero diagnozy lekarskiej (rozpoznanie – choroba Alzheimera)

W październiku spotkania Grupy Wsparcia poświęcone będą głównie bliższemu poznaniu się członków grupy (chorych i opiekunów). Od listopada/grudnia będzie możliwość pozostawienia chorego pod opieką pracowników (lider - psycholog, wolontariusze i/lub praktykanci). Jeden raz w miesiącu przewidujemy spotkania lidera grupy z opiekunami osób chorych (spotkania te będą miały na celu pomoc w radzeniu sobie ze stresem związanym z chorobą bliskich oraz w codziennych problemach), równolegle odbywać się będą zajęcia dla chorych. Opiekunowie będą mogli zostawić chorego pod opieką osób prowadzących grupę oraz brać udział w przygotowanych zajęciach, w tym w wykładach i spotkaniach ze specjalistami.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt

tel. 517-69-49; 517-69-50,

Serdecznie zapraszamy

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga - Południe



Przyczyny niepowodzenia

Skuteczne odchudzanie nie jest łatwą sprawą. Badania wykazują, że diety i parafarmaceutyki mające za zadanie powodować ubytek wagi ciała nie zawsze działają tak jak byśmy sobie tego życzyli.

mgr Bożena Ziemiańska

Alternatywą wyżej wymienionych sposobów odchudzania są operacje bariatryczne, pozwalają one spowodować ubytek wagi ciała o około 14-15%. Należy pamiętać jednak, że wskazaniem do tego rodzaju operacji jest otyłość olbrzymia, gdzie BMI wynosi powyżej 40 (norma 18-25) ponieważ tego rodzaju leczenie otyłości związane jest z ryzykiem powikłań śródoperacyjnych oraz pooperacyjnych. Pomimo tego obserwowany jest od 1992 roku duży wzrost wykonywania tego rodzaju operacji.

Wiele osób skuszonych reklamami o skuteczności leków wspomagających odchudzanie próbuje je zastosować w walce z nadwagą. Badania rynku stwierdzają, że Polacy wydają na tego rodzaju preparaty około 117 mln. zł. rocznie. Obecnie w Polsce zarejestrowanych zostało około 100 parafarmaceutyków dostępnych bez recepty, które mają za zadanie zmniejszać nadwagę.

Badania skuteczności tych środków stwierdzają jednoznacznie, że nie ma na rynku takiego preparatu, który będzie

nas odchudzał bez zastosowania diety i wysiłku fizycznego.

Tylko część z nich ma wpływ na spadek wagi. Do najbardziej skutecznych i najlepiej przebadanych należą:

1. preparaty z błonnikiem pokarmowym
2. preparaty z chitosanem
3. preparaty zawierające chrom

pozostałe:

4. preparaty homeopatyczne - nie ma żadnych badań klinicznych, które potwierdzałyby ich skuteczność
5. herbatki ziołowe wspomagające odchudzanie - zawierają niemal zawsze środki przeczyszczające, które są wręcz zakazane podczas odchudzania zwłaszcza, że po dłuższym ich stosowaniu zwiększają skłonność do zaparć.
6. preparaty roślinne moczopędne - powodują tylko odwodnienie organizmu nie mają wpływu na zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej.
7. preparaty zawierające L-karnitynę - są bardzo sprzeczne, badania w jednych mówi się o ich skuteczności, zaś w innych o ich wątpliwym działaniu.
8. preparaty zawierające zieloną herbatę nie wiadomo jaką mają sku-

teczność podczas odchudzania ponieważ nie było tego rodzaju badań, podobnie jak nie ma badań związanych z zastosowaniem w kuracjach odchudzających czerwonej herbaty.

W USA aż 50 milionów Amerykanów stosuje jakąś dietę a odsetek liczby osób otyłych stale rośnie. Badania stwierdzają jednoznacznie, że im więcej osób się odchudza tym więcej jest osób otyłych.

Odchudzanie staje się bardzo ważnym elementem wielu działań zarówno jednostek jak i instytucji.

Zdesperowane osoby próbując różnych skutecznych sposobów odchudzania sięgają także do miejsc rozpowszechniających środki nie dopuszczone oficjalnie do sprzedaży.



zeń leczenia otyłości



Takim miejscem jest m.in. internetowy serwis aukcyjny pośredniczący w transakcjach „Allegro”, gdzie sprzedawane są np. zioła, które w swoim składzie posiadają cibutraminę, (środek wycofany z rynku ponieważ powodował incydenty krążeniowo - sercowe). W ciągu godziny dokonano 70 transakcji.

Z doświadczeń osób zajmujących się leczeniem otyłości, wynika, że oczekiwania wobec metody chudnięcia są następujące - ma być lekko, łatwo i nieskomplikowanie. Najczęściej ludzie odchudzają się na podstawie diety Dukana, która została opisana w książkach autorstwa Pierre Dukana.

Badania dotyczące osób, które się odchudzały pokazują, że sukces osiąga 5-10%, z tej grupy osób 34 % po roku powróciło do poprzedniej wagi, a po 3-5 latach wszyscy powrócili do wagi sprzed odchudzania.

Efekt jo-jo, czyli wahania masy ciała polegające na przemienym chudnięciu i tyciu jest bardzo poważnym problemem osób walczących z nadwagą. Powtarzające się co 2 lata cykle przybierania na wadze, co najmniej 9 kg, odpowiadają za coraz gorszą reakcję organizmu na odchudzanie. Każde następne odchudzanie jest trudniejsze, bo organizm zwalnia przemianę materii.

10

Głównych przyczyn porażek w odchudzaniu

1. Brak aktywności ruchowej w trakcie i po odchudzaniu,
2. Długie przerwy w jedzeniu - powinno się jeść 5x dziennie w małych porcjach,
3. W utrzymaniu prawidłowej wagi ciała duże znaczenie ma jedzenie śniadań.
4. Przypadkowe dobieranie produktów żywnościowych, nie zwracanie uwagi na kaloryczność produktów i na to co jemy. W badaniach 40-50% osób lepiej ocenia swój dzienny jadłospis niż w rzeczywistości to ma miejsce. Przykładem jest próba na osobach z prawidłową wagą i z nadwagą. Poproszono ich o wpisywanie do specjalnego dzienniczka każdego spożywanego posiłku. Okazało się, że osoby otyłe myślały, że jedzą aż o 30% mniej niż w rzeczywistości miało to miejsce.
5. Zaburzenia hormonalne,
6. Rodzina, która nie chce zmienić swoich przyzwyczajeń i nie wspiera osoby odchudzającej się,
7. Niektóre leki,
8. Warto wiedzieć, że w czasie odchudzania bardzo skuteczną jest pomoc psychologów i psychoterapeutów.
9. Powracając do codzienności po odchudzaniu należy pamiętać, że liczbę kalorii zwiększamy stopniowo, najpierw tylko o 200 kalorii, obserwujemy efekty tej zmiany jeżeli zauważymy, że waga nie wzrasta możemy zwiększyć ilość kalorii o następne 200. Niedopuszczalny jest jednorazowy wzrost spożywanych kalorii od 1000 kalorii jakie spożywaliśmy podczas odchudzania do 2000. Należy też pamiętać, że po obniżeniu wagi zapotrzebowanie na ilość kalorii do spożycia w ciągu doby zmniejsza się.
10. Warto wiedzieć, że im szybciej chudniemy tym bardziej jesteśmy zagrożeni efektem „jojo”.

Pamiętajmy, że ważniejsze jest utrzymanie efektu odchudzania niekoniecznie w 100% niż tycie i chudnięcie na przemian.



Jak ćwiczyć?

4
kroki

1. Najlepsze efekty uzyskuje się ćwicząc 1 godz. przed posiłkiem, nigdy po jedzeniu, najlepiej przed śniadaniem
2. Ćwiczyć powinniśmy 3x w tygodniu co najmniej 30 minut
3. Przy regularnych ćwiczeniach możemy schudnąć w ciągu 2 tygodni 8 kg.
4. Ćwicząc przez 30 min tracimy następujące ilości kalorii:
 - taniec - 210 kalorii,
 - wchodzenie po schodach - 420 kalorii,
 - jazda na rowerze - 300 kalorii,
 - bieganie - 330 kalorii.

Na podstawie badań stwierdzono, że duże wahania wagi są bardziej niebezpieczne dla zdrowia niż sama nadwaga, dzieje się tak ponieważ CRP (białko c-reaktywne) jest podwyższone, a to z kolei powoduje większą skłonność do zachorowań na choroby układu krążenia. Należy pamiętać, że po schudnięciu jest mniejsze zapotrzebowanie na kalorie, bardzo ważne jest zrozumienie, że nie chodzi o dietę zresztą coraz rzadziej używany jest ten termin w profilaktyce otyłości bo bardziej chodzi o zmianę stylu życia niż o stosowanie czasowo różnego rodzaju diet. Należy pamiętać, że po schudnięciu jest mniejsze zapotrzebowanie na kalorie, bardzo ważne jest zrozumienie, że nie chodzi o dietę zresztą coraz rzadziej

używany jest ten termin w profilaktyce otyłości bo bardziej chodzi o zmianę stylu życia. Stale powiększająca się populacja ludzi z nadwagą i otyłością jest przyczyną poszukiwania bardziej efektywnych metod walki z tym problemem. Na skuteczność odchudzania duży wpływ mają uwarunkowania genetyczne np.: gdy dziecko od niemowlęctwa ma nadwagę, to jako osoba dorosła ma większy kłopot ze skutecznym pozbywaniem się nadwagi niż osoba, która przytyła w nadmiarze w wieku dojrzałym. Badania szwedzkich naukowców udowodniły, że nawet zabieg odsysania tkanki tłuszczowej u osób z dużą nadwagą, które w wieku wczesnego dzieciństwa były

otyle nie powoduje stałego pozbycia się komórek tłuszczowych, ponieważ już po 2 latach ich ilość powraca do stanu pierwotnego.

Pamiętajmy, że po zakończeniu diety redukcyjnej należy wprowadzić w życie, już na stałe, zasady zdrowego odżywiania, a odchudzanie już nigdy nie będzie nam potrzebne.

Źródło: wykład pt. „Przyczyny niepowodzeń leczenia otyłości” poprowadziła go dr n. farm. Magdalena Makarewicz z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego



Kiedy jesteśmy narażeni na przytycie?

4
punkty

1. W sytuacjach stresowych połączonych z dużymi emocjami.
2. Gdy nie kontrolujemy ilości jedzenia.
3. Gdy zdarzają się napady głodu.
4. Im dłużej siedzimy przed telewizorem, tym bardziej prawdopodobny jest efekt jojo.

ZLO ul. Ateńska 4

Jednym z zadań wykonywanych przez nasz Zespół jest opieka nad mieszkańcami Dzielnicy Praga Południe w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej. Placówką, która realizuje ten zakres działalności jest m. in. Zakład Lecznictwa Otwartego przy ulicy Ateńskiej 4.

mgr Bożena Ziemiecka



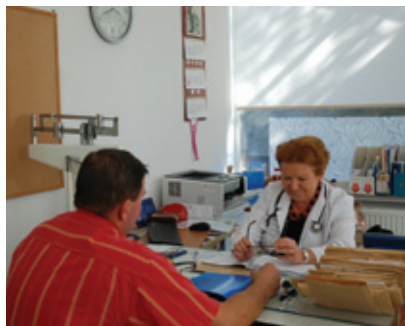
Jest przychodnią usytuowaną na pograniczu cichego osiedla domków jednorodzinnych i wieżowców. Większość mieszkańców zadeklarowanych do tej poradni to osoby starsze w tym m.in. podopiecznymi są pensjonariusze Domu Pomocy Społecznej im. Matysiaków przy ul. Arabskiej 3. Pomieszczenia, w których

mieści się przychodnia są wynajmowane przez Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe.

Od wielu lat stan techniczny tej przychodni budził poważne zastrzeżenia, dlatego nasz Zespół w porozumieniu ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Ateńska”,

Burmistrzem Urzędu Dzielnicy Warszawa Praga Południe zainicjował w czerwcu 2009 roku spotkanie w wyniku, którego podjęto ustalenia dotyczące remontu ZLO przy ul. Ateńskiej 4.

W styczniu bieżącego roku ze środków Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe rozpoczął się remont pomieszczeń wewnątrz przychodni przy ul. Ateńskiej 4. Na czas remontu poradnia została przeniesiona do ZLO przy ul. Saskiej 61. W tym czasie w przychodni przy ul. Ateńskiej 4 zostały wykonane następujące prace: przebudowa





2013



Styczeń January Январь

T	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

Luty February Февраль

T	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

Marzec March Марс

T	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

Kwiecień April Апрель

T	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
14	1	2	3	4	5	6	7
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Maj May Май

T	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
18			1	2	3	4	5
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Czerwiec June Июнь

T	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
22						1	2
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

i odnowienie pomieszczeń, wymiana posadzek, drzwi wewnętrznych, przebudowa węzła sanitarnego oraz wymiana instalacji elektrycznej i grzewczej. Z funduszy Spółdzielni Mieszkaniowej „Ateńska” dokonano przebudowy schodów, zainstalowano windę, a także ocieplono budynek

wraz z wymianą okien oraz wykonano nową elewację. Wszystkie te działania spowodowały, że przychodnia stała się bardziej funkcjonalna i estetyczna, jednocześnie dostosowana do obowiązujących w tym zakresie wymogów a udzielanie świadczeń zdrowotnych odbywa się w warunkach

przyjaznych dla pacjentów.

Od 1 kwietnia b.r. w świeżo odnowionej przychodni w przyjemnej atmosferze mogą Państwo uzyskać poradę lekarską i opiekę pielęgniarską.

Kierownikiem przychodni jest lek. med. Barbara Kafel -Wojewódka, Pielęgniarką Koordynującą mgr Bogusława Deptuła.

Wywiad z kierownikiem ZLO przy ul. Ateńskiej 4 z Panią lek. med. Barbarą Kafel-Wojewódką

GP. Od jak dawna istnieje przychodnia?

B.K.W. W tym samym budynku od 1978 roku. W ciągu wielu lat dorastaliśmy z mieszkańcami osiedla, aby teraz dalej dbać o ich zdrowie.

GP. Co zmieniło się w ciągu tych lat?

B.K.W. Zmiany są duże i chyba widoczne, szczególnie w ostatnim okresie. Dzięki środkom finansowym SZPZLO Warszawa Praga Południe oraz Spółdzielni Mieszkaniowej „Ateńska”, została wyremontowana przychodnia, a dotacje unijne pozwolily na jej komputeryzację.

GP. Jak te działania oceniają pacjenci, w większości mieszkańcy „Osiedla Ateńska”?

B.K.W. Często słyszymy wyrazy zdumienia i podziwu dla tak wielu pozytywnych zmian w tak krótkim okresie czasu. Jak każde nowatorskie przedsięwzięcie - komputeryzacja - wymaga okresu przejściowego przy wdrożeniu nowego systemu i dlatego liczymy na wyrozumiałość Pacjentów, na obecnym etapie zdarzają się jeszcze różne niedogodności, które z czasem na pewno wyeliminujemy. Mamy nadzieję, że Przychodnia stanie się wizytówką „Osiedla Ateńska” przyjazną dla mieszkańców i ich rodzin.

Rozmowę przeprowadziła Redakcja GP



ZLO przy ul. Ateńskiej 4 03-978 Warszawa

**Kontakt telefoniczny: centrala i rejestracja przychodni
(22) 617-32-96**

Przypominamy, że:

Gabinet zabiegowy + badanie EKG

Czynny jest od poniedziałku do
piątku w godzinach 10.30 -18.00

Punkt pobrań dla dorosłych

Czynny jest od poniedziałku do
piątku w godzinach 7.30 – 9.00
Poradnia Podstawowej Opieki
Zdrowotnej dla dorosłych czynna
jest od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00 – 18.00.

Deklaracja wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej dostępna jest w rejestracji przychodni oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej www.szpzo.praga-pld.pl



Starość a formy opieki sprawowane nad osobami starszymi.

mgr Bożena Pawłowska

W poprzednim artykule przybliżyłam Państwu zagadnienia związane z wyjaśnieniem pojęć tj. starość, geriatrya i gerontologia oraz przedstawiłam sytuację osób w podeszłym wieku w Polsce i na świecie. W bieżącym artykule uzupełnię informacje na temat procesu starzenia się. Omówię czynniki, które wpływają na ten proces oraz oznaki będące sygnałem nadchodzącej starości. Następnie przybliżę Państwu formy opieki sprawowanej w Polsce, w stosunku do osób starszych.

Jakie czynniki mają wpływ na zdrowie i życie starszych osób?

Jakość życia i sytuacja zdrowotna tej grupy osób zależy od:

- kondycji fizycznej (stopnia sprawności fizycznej, istniejących chorób czy odczuwanych dolegliwości bólowych),
- stanu psychicznego (stopnia

sprawności umysłowej, samopoczucia, zadowolenia, poczucia własnej godności, poczucia bezpieczeństwa),

- aktywności społecznej (kontynuowania ról społecznych, stopnia integracji ze środowiskiem społecznym),
- stanu rodzinnego,
- statusu ekonomicznego (dochody i warunki mieszkaniowe),
- stylu życia (sposobu odżywiania się, palenia tytoniu, konsumpcji alkoholu,
- aktywności fizycznej, samodoskonalenia się, praktyk religijnych).

Wśród osób starszych istnieje ogromne zróżnicowanie pod względem stanu zdrowia, statusu cywilnego, warunków socjalnych oraz aktywności fizycznej.

Jakie są oznaki starzenia się organizmu?

Zewnętrzne cechy to m. in. :

- siła i wytrzymałość fizyczna zmniejsza się,

- pogarsza się pamięć krótkotrwała, wzrok i słuch,
- następuje obniżenie wzrostu na skutek osłabienia przyczepów pewnych grup mięśniowych i zmian w strukturze kości,
- pojawia się meno i andropauza, łysienie i siwienie,
- w wyniku ubytków w tkance łącznej, kostnej, mięśniowej zmniejsza się masa ciała,
- na skutek utraty elastyczności skóry uwydatniają się zmarszczki.

W tym okresie melanina wydzielana jest niejednolicie coraz częściej występują brązowe przebarwienia na skórze.

Wewnętrzne oznaki starzenia manifestują się poniższymi zmianami:

Tętnice ulegają pogrubieniu i stają się sztywniejsze, rozwija się nadciśnienie tętnicze i zmiany miażdżycowe.



Z wiekiem występuje bolesność stawów, słabną mięśnie, kości łatwiej łamią się, bowiem zwiększa się utrata wapnia i fosforu.

Wzrasta sztywność klatki piersiowej, zwęża się światło oskrzeli, osłabieniu ulega praca mięśni oddechowych oraz zmniejsza się powierzchnia wymiany gazowej.

Ściany jelita są coraz cieńsze, mięśniówka jelit mniej elastyczna, dlatego perystaltyka zwalnia się częściej dochodzi do zaparć. Mniejsze jest także wydzielanie gruczołów ślinowych i żołądkowych.

Po 75 r.ż. pojawiają się jeszcze inne problemy tj.: niedobory białkowo - kaloryczne, zwiększa się urazowość, występuje np. otępienie, objawy depresji, nietrzymanie moczu, odleżyny. Na skutek tych problemów zwiększa się zapotrzebowanie na opiekę ze strony rodziny lub pracowników instytucji socjalnych oraz zapotrzebowanie na świadczenia pielęgnacyjne i fachową opiekę medyczną.

Celem opieki zdrowotnej nad osobami starszymi jest przywrócenie dobrego stanu fizycznego, psychicznego i społecznego oraz utrzymanie tego stanu jak najdłużej. Opieka geriatryczna powinna być oparta na dobrej współpracy zespołu osób, nie tylko lekarzy POZ i pielęgniarzek środowiskowych - rodzinnych, ale także lekarzy specjalistów (m. in.: geriatrów, neurologów, psychiatrów), opiekunek środowi-

skowych, fizjoterapeutów, psychologów, pracowników socjalnych.

Także współdziałanie z organizacjami zajmującymi się osobami starszymi w środowisku lokalnym tj. koła seniorów, stowarzyszenia i wolontariat.

Opieka nad osobami starszymi wymaga przede wszystkim, możliwie jak największego zaangażowania członków rodziny, opiekunów czy przyjaciół. Dlatego, tak ważne jest prawidłowe przygotowanie tych osób do sprawowania opieki nad seniorami,

Tu należy podkreślić rolę pielęgniarki środowiskowej – rodzinnej, której zadania nie tylko ograniczają się do wykonania zabiegów, ale mają zakres znacznie szerszy. Zadaniem pielęgniarki w środowisku domowym pacjenta m.in. jest:

- rozpoznanie i ocena potrzeb zdrowotnych podopiecznych,
- współdział w realizacji świadczeń diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych,
- świadczenie usług w zakresie: profilaktyki i promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej i działań zapobiegawczych, polegających na przygotowaniu osób starszych oraz ich opiekunów do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych.

Lekarz POZ poza badaniem lekarskim, postawieniem diagnozy i zaleceniem leczenia, dokonuje także kompleksowej oceny geriatrycznej. W ocenie tej uwzględnia m.in. dane dotyczące: podstawowych czynności życia codziennego, stanu psychicznego osoby starszej, zagrożenia upadkami, funkcjonowania w środowisku społecznym, warunków mieszkaniowych i życia materialnego, które wpływają na stan zdrowia. Lekarz posiadając powyższe informacje może właściwie pokierować pacjenta do odpowiedniej formy opieki, aby stworzyć mu szansę na jak najdłuższe życie w dobrej formie.

Jakie istnieją formy opieki nad osobami starszymi w Polsce?

Świadczenia pielęgnacyjne i opiekuńcze sprawowane są w ramach Pielęgniarskiej Opieki Długoterminowej (POD), często dotyczą także osób w podeszłym wieku. Polegają one na opiece nad obłożnie i przewlekle chorymi przebywającymi w domu, którzy wymagają systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej, we współpracy z lekarzem POZ.

Pielęgniarską Opieką Długoterminową w domu mogą być objęci pacjenci przewlekle chorzy, unieruchomieni z powodu urazu czy przewlekłej choroby, którzy wg zmodyfikowanej skali Barthel uzyskali do 40 punktów. Skala ta służy do oceny sprawności chorego i obliczenia poziomu zapotrzebowania na opiekę osób trzecich. Świadczenia w ramach POD udzielane są na podstawie skierowania uzyskanego od lekarza POZ.

Na terenie naszego Zespołu Pielęgniarska Opieka Długoterminowa funkcjonuje w ZLO przy ul. Zamienieckiej 73, kontakt tel. 22 610-45-05.

W przypadku stanu zdrowia uniemożliwiającego leczenie osoby starszej w środowisku domowym lekarz POZ może umieścić pacjenta w jednej z placówek



Wśród osób starszych istnieje ogromne zróżnicowanie pod względem stanu zdrowia, statusu cywilnego, warunków socjalnych oraz aktywności fizycznej.



stacjonarnej opieki długoterminowej w:

- oddziale dla przewlekle chorych - dla osób, które nie wymagają już intensywnego leczenia, ale stan zdrowia nie pozwala na wypisanie ich do domu,
- zakładzie opiekuńczo – leczniczym (ZOL) - pobyt trwa do 6 miesięcy - dla osób niezdolnych do samodzielnego funkcjonowania, wg skali Barthel wartość indeksu wyniósł powyżej 40 pkt., ze względu na zły stan zdrowia i trudną sytuację rodzinną nie mogą przebywać w środowisku domowym,
- zakładzie pielęgnacyjno – opiekuńczym (ZPO) - dla osób, które nie wymagają ciągłego nadzoru lekarskiego, ale wymagają stałego wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych niemożliwych do wykonania w warunkach domowych. Warunkiem przyjęcia pacjenta do ZPO jest niezdolność do samodzielnego funkcjonowania wg skali Barthel wartość indeksu wyniosła powyżej 40 pkt. Pacjent przebywa tu czasowo przez kilka tygodni. W ZOL i ZPO personel medyczny i leczenie finansowane jest ze środków (NFZ), natomiast pacjent ponosi częściowo koszty hotelowe do 70% wysokości własnych dochodów.
- hospicjum przeznaczone jest dla osób nieuleczalnie chorych w terminalnym okresie życia. Tu świadczenia realizowane są nieodpłatnie a przy przyjęciu wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego.

Osoby starsze, nie posiadające oparcia w rodzinie mogą starać się w ramach systemu pomocy społecznej o przyjęcie do domu opieki społecznej.

Proces starzenia społeczeństwa powoduje, że opieka medyczna wchodzi coraz głębiej w problemy tej grupy podopiecznych. Złożoność stanu zdrowia w tym okresie sprawia, że personel medyczny powinien wykazywać się coraz większą wiedzą i umiejętnościami, by sprostać rozległym zadaniom jakie niesie opieka nad osobami starszymi.

Starość nie powinna być utożsamiana tylko z chorobą. Jest ona bowiem naturalnym etapem życia. Dłuższe życie w dobrym zdrowiu oznacza jego lepszą jakość, większą niezależność oraz możliwość zachowania lepszej sprawności.

Starość to proces nieuchronny i każdy kolejny dzień przybliża nas do niej. Im lepiej przeżyjemy każdy dzień, tym dłużej mamy szansę oglądać uroki tego świata.



GRYPA!

Współczesne wyzwanie epidemiologiczne

Grypa to ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusowym. Po raz pierwszy opisana została w roku 412 p.n.e. przez Hipokratesa i Liwiusza.

mgr Maria Monika Szydłowska
Pielęgniarka Epidemiologiczna

Grypa przenoszona jest drogą kropelkową. Zakażenie możliwe jest także przez kontakt bezpośredni (ręce) lub przez kontakt ze skażonym przedmiotem. Okres wylęgania 1-7 dni (średnio 2 dni), okres zakaźności u dorosłych wynosi 1 dzień przed i 3-5 do 10 dni, po wystąpieniu objawów. U małych dzieci kilka dni przed i do 10 dni po wystąpieniu objawów. Największa ilość zachorowań występuje podczas sezonowych epidemii. Epidemiczne zachorowania powodują wirusy:

- typ A - występuje u ludzi i zwierząt (świnie, konie, foki, ptaki itp.),
- typ B- występuje tylko u ludzi,
- typ C - występuje u ludzi i świń, powoduje zachorowania o lżejszym przebiegu i nie wywołuje epidemii.

Czynniki ryzyka to:

- wiek > 65 lat lub < 5 lat,
- II i III trymestr ciąży,
- otyłość znacznego stopnia,
- niektóre choroby przewlekłe płuc, serca, nerek, wątroby, choroby

metaboliczne (cukrzyca), układu krwiotwórczego, niedobory odporności, choroby upośledzające czynność układu oddechowego lub usuwanie wydzieliny z dróg oddechowych. bez względu na wiek.

Obraz kliniczny:

Charakterystyczne dla grypy jest nagłe wystąpienie objawów:

- ogólnych: gorączka, dreszcze, bóle mięśniowe i kostno - stawowe, ból głowy, uczucie rozbicia i osłabienia, ogólne złe samopoczucie, brak apetytu,
- ze strony układu oddechowego: ból gardła, nieżyt nosa, suchy kaszel,
- rzadziej: nudności, wymioty lub/i biegunka,
- u małych dzieci obraz kliniczny może przypominać sepsę: wysoka gorączka, senność, czasem drgawki, często występuje zapalenie ucha środkowego.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel i uczucie rozbicia mogą utrzymywać się do ok. 2 tyg. Około 50% zakażeń przebiega bezobjawowo.

Powikłania grypy:

- ze strony układu oddechowego: zapalenie zatok obocznych nosa, krztani, oskrzeli, płuc, zaostrzenie przewlekłych chorób układu oddechowego, zainicjowanie ostrej oskrzelowej, niewydolność oddechowa,
- ze strony układu krążenia: zapalenie mięśnia sercowego, osierdzia, nagły zgon sercowy,
- dekompensacja przewlekłej niewydolności krążenia,
- ze strony ośrodkowego układu nerwowego: splątanie, nasilenie zmian otępiennych u osób starszych, napady drgawkowe (zwłaszcza u dzieci), zapalenie mózgu lub opon mózgowych,
- ze strony innych narządów: ostre zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśni, ostra niewydolność nerek, zapalenie spojówek, zaostrzenie lub dekompensacja chorób przewlekłych np. cukrzycy.

Zapobieganie:

Zapobieganie zakażeniom wirusem



grypy polega na:

- unieszkodliwieniu źródła zakażenia- unikanie styczności chorych, zwłaszcza we wczesnym okresie choroby ze zdrowymi,
- przecięciu dróg szerzenia się choroby- przestrzeganie zasad higieny osobistej przy kichaniu, kaszlu,
- zwiększaniu odporności - czynne uodpornienie poprzez szczepienie.

Leczenie:

Leczenie objawowe:

1. odpoczynek w łóżku, dużo snu, picie dużej ilości płynów,
 2. leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, w razie potrzeby przeciwkaszlowe,
 3. leki obkurczające naczynia błony śluzowej nosa lub roztwory soli do nosa.
- Nie należy stosować aspiryny i innych preparatów kwasu salicylowego u dzieci i młodzieży do ukończenia 18 roku życia.

Leczenie przeciwwirusowe:

Największą korzyść z leczenia można uzyskać, gdy zostanie ono zastosowane w czasie pierwszych 24-30 godzin od rozpoczęcia choroby.

Najskuteczniejszą metodą zapobiegania

grypie są szczepienia ochronne. Ponieważ wirusy grypy są różnorodne i łatwo ulegają mutacji WHO co roku określa linie wirusa, które prawdopodobnie będą powodować zachorowania w następnym sezonie grypowym.

Na podstawie analizy kilkudziesięciu badań stwierdzono, że żywe szczepionki zmniejszyły liczbę zachorowań u dzieci (2-16 lat) o 33%, a inaktywowane o 36%. U dorosłych liczba zachorowań zmniejszyła się o 15%.

W przypadku osób starszych szczepionka obniżała ryzyko zachorowania na grypę o 1%, na zapalenia płuc o 27%, na choroby serca o 24%. Śmiertelność z powodu powikłań zmalała o 47%.

Szczepieniu przeciw grypie bezwzględnie powinni poddać się:

- osoby w wieku powyżej 65 lat,
- pensjonariusze domów pomocy, opiekuńczo- leczniczych,
- chorzy przewlekle bez względu na wiek,
- chorzy często hospitalizowani,
- dzieci i młodzież,
- kobiety, które w nadchodzącym

sezonie epidemicznym będą w II i III trymestrze ciąży,

Szczepienie zaleca się także:

pracownikom: ochrony zdrowia, placówek opiekuńczo - leczniczych i spokojnej starości, ośrodków dla osób z grupy ryzyka, opiekunom domowych osób z grupy ryzyka, współmieszkańcom osób z grupy ryzyka.

Profesor **John Oxford**, wirusolog, powiedział:....."można zaprzestać uprawiania seksu, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się HIV, ale nie można przestać oddychać....., wirusy oddechowe zawsze będą stanowić zagrożenie, ponieważ jest nas coraz więcej, i w coraz większym stopniu kontaktujemy się wzajemnie, wirusy i bakterie, które rozprzestrzeniają się w aerozolu mają fantastyczną szansę i ją wykorzystują...".

Ta wypowiedź niech będzie swoistym memento dla wszystkich, którzy jeszcze się wahają: szczepić się przeciwko grypie, czy nie.

Co z tymi zębami!



Grażyna Masalska - Chmielewska
Lekarz Stomatolog

Zęby każdy z nas ma, miał lub dopiero będzie miał. Wszyscy wiemy, że trzeba o nie dbać, lecz nie zawsze wiemy jak. Dzisiejszy artykuł poświęcę podstawowym zasadom dotyczącym tego jak, kiedy i przy pomocy czego powinniśmy dbać o naszą jamę ustną.

O zębach dziecka powinna zacząć myśleć już mama będąca w czwartym miesiącu ciąży. To właśnie w tym okresie rozpoczyna się mineralizacja zębów mlecznych płodu i dlatego przyszła mama musi dbać o to, by w jej diecie było wystarczająco dużo białka, wapnia i witamin.

Nie bez znaczenia jest też to w jakim stanie są zęby młodej mamy. Próchnica zębów jest chorobą bakteryjną, więc bardzo łatwo przekazać dziecku bakterie i w ten sposób narazić jego młode ząbki.

To tyle odnośnie mam. Teraz zajmijmy się dzieckiem. O higienę jamy ustnej dziecka powinniśmy dbać już od pierwszych miesięcy jego życia. Bezzębne jeszcze dziąsła można lekko przecierać gazikiem nawiniętym na palec. Najważniejsze jest jednak dbanie o higienę jamy ustnej dziecka od momentu pojawienia się pierwszych zębów. Właśnie od tego czasu należy używać szczoteczki do zębów.

Musimy sobie uświadomić, że najważniejsze w higienie jamy ustnej, jest mechaniczne oczyszczanie zębów i dziąseł z płytki bakteryjnej. Robimy to w bardzo prosty sposób-myjąc nasze zęby szczoteczką do zębów.

Teraz trochę o szczoteczce do zębów. Jaka powinna być?:

- miękka dla dzieci i osób mających problemy z dziąslami,
- średnia lub twarda dla pozostałych.

Jak długo powinniśmy szczotkować zęby?:

- około 2-3 minut

Jaka szczoteczka jest najlepsza?:

- nie ma znaczenia czy mamy szczoteczkę mechaniczną czy zwykłą,
- najważniejsze jest to żeby włosie w szczotce było gładkie, bez ostrych brzegów oraz żeby stało prosto w pęczkach i nie było powyginane.

Jak długo możemy używać szczoteczki do zębów?:

- około półtora do trzech miesięcy
- Jeśli włókna wyginają się szybciej- znaczy to, że zbyt mocno przyciskamy szczoteczkę - co w rezultacie może doprowadzić do starcia szkliwa na zębach i co się z tym wiąże - nadwrażliwości.

Jak szczotkować zęby?:

- dzieci i młodzież mogą myć zęby wykonując ruchy okrężne,
- dorośli powinni myć zęby ruchami wymiatającymi, tak jakby chcieli usunąć resztki zalegające między zębami, jednocześnie masując dziąsła jakby "naciągając je na zęby",
- bardzo ważne jest również to, by zębów nie szczotkować zbyt silnie, gdyż w ten sposób nadmiernie je ścieramy, (zęby to nie kamienie).

Jak często powinniśmy myć zęby?:

- co najmniej 2 razy dziennie,
- pamiętajmy jednak żeby robić to po jedzeniu.

Zwróćmy również uwagę na to by nie myć zębów bezpośrednio po wypiciu soków, napojów zawierających kwasy spożywcze oraz po zjedzeniu kwaśnych owoców. Wszystkie, wymienione produkty, działają szkodliwie na szkliwo zębów. Szczotkując zęby zaraz po ich spożyciu dodatkowo wcieramy je w szkliwo, co w konsekwencji prowadzi do, coraz częstszej, nadwrażliwości, a nawet starcia zębów.

Drugą ważną rzeczą, która niezbędna jest do utrzymania prawidłowej higieny jamy ustnej jest pasta do zębów. Jaka pasta do zębów jest najlepsza?

- jeśli nie ma szczególnych wskazań do stosowania specjalistycznych past do zębów (a o tym poinformuje lekarz) można używać wszystkich dostępnych na rynku,
- każda pasta zawierająca fluor, czyli związek hamujący powstawanie próchnicy, jest dobra. Powtarzam jeszcze raz - najważniejsze jest mechaniczne oczyszczanie zębów - a więc zwykle szczotkowanie. Pasta do zębów ma ten proces uprzyjemnić dostarczając jednocześnie leczniczych związków. Kolejne produkty przydatne w pielęgnacji jamy ustnej omówię w kolejnym artykule.

NA WESOŁO



Burek mówi do Azora:

- Już nie mogą doczekać się tych świąt!
- Dlaczego ?
- Nie dość, że dostanę dwa worki świeżuteńkich kości, to jeszcze ludzkim głosem będę mógł powiedzieć swojemu Panu co o nim myślę !

W czasie świąt w domu Ani rodzina śpiewa kolędy.
Małej podoba się kolęda „ Wśród nocnej ciszy ”,
Niedługo po jej zaśpiewaniu babcia jedząc pieczonego zająca mówi:-
Patrzenie znalazłam śrut !
Małgosia pyta:
- Mamo, czy to śrut nocnej ciszy ?

Mama pyta Jasia:

- Dlaczego chcesz, aby św. Mikołaj przyniósł Ci dwa komplety kolejki elektrycznej ?
- Bo ja też chcę bawić się kolejką, kiedy tatuś jest w domu.

Lekcja wychowawcza, nauczycielka pyta dzieci:

- Kim chcecie zostać gdy dorośnięcie ?
- Dzieci wymieniają różne zawody.
Po chwili namysłu Jasio odpowiada:
- Chcę zostać św. Mikołajem.
- Czy dlatego, że rozdaje prezenty ?

- pyta nauczycielka.

- Nie dlatego, że pracuję tylko jeden dzień w roku ! - odpowiada Jasio.

Jasio pisze list do św. Mikołaja:
Drogi Mikołaju chciałbym dostać narty, łyżwy , rower
i grypę na zakończenie ferii świątecznych.



Pytania Czytelników

redaguje mgr Jadwiga Goździeewska

Czy lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może mi odmówić wpisania się do niego na listę aktywną?

Jedyna sytuacja, w której lekarz może odmówić przyjęcia pacjenta na swoją listę to limit podopiecznych, którymi się opiekuje, gwarantujący optymalną dostępność do świadczeń zdrowotnych. Aktualnie wynosi on 2750 zadeklarowanych pacjentów. Ze względów praktycznych najlepiej byłoby, aby poradnia lekarza poz znajdowała się w miarę blisko naszego miejsca zamieszkania.

Mam zlecone zastrzyki przez lekarza specjalistę, gdzie powinienam zgłosić się w celu ich wykonania?

Jeśli podanie leku w drodze iniekcji zostało zlecone przez lekarza specjalistę podczas udzielania porady, wówczas iniekcje są wykonywane przez pielęgniarkę środowiskową rodzinną do której pacjent

złożył deklarację. W dni wolne od pracy, w niedziele i święta oraz po godzinach pracy pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej zastrzyki zlecone przez lekarza poz czy specjalistę, możemy wykonać w ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej w dowolnie wybranej placówce, która udziela takich świadczeń.

Gdzie wykonywane są badania diagnostyczne zlecone przez lekarza hospicjum domowego?

Hospicjum domowe zapewnia opiekę nad pacjentem chorującym na nieuleczalne, postępujące choroby w warunkach domowych. W myśl obowiązujących przepisów, jeżeli realizacja świadczeń gwarantowanych w ramach hospicjum domowego wymaga zlecenia badań diagnostycznych, świadczeniodawca winien je nieodpłatnie zapewnić i wskazać możliwość wykonania.

W SZPZLO Warszawa Praga Południe Hospicjum Domowe funkcjonuje przy ul. Ostrołęckiej 4.nr tel. 22 810-15-04

KRZYŻÓWKA PACJENTA														
statek o dwóch kadłubach	specjalista od gwiazd i planet	miasto pieńnika	23	prowadzi statek wg wyznaczonej trasy		niszczy metal	duży zielony owoc		ulica na warszawskim Muranowie	nierealne marzenie		leczy głos		
												nie jawa		
		21					16				japońska odmiana buddyzmu			7
człowiek niepoważny						5					15			
troje w zespole					niezdrowy materiał pokrywający dach			pomieszczenie na bagaż w samolocie		18				
niemiecka wyspa											ojciec Zeusa			
zwierze domowe		36												
				wada wzroku			4	rysunek do odtworzenia np. haflu						
łączy konstrukcję				przewodnik dla turystów										
potocznie motocykl		9		tekst przysięgi								3		
						13	lek do leczenia malarii				24			10
							region Włoch							
inaczej urząd Mera						2								mieszkańka Krakowa
	gra losowa						mazowieckie miasto k/Góry Kalwarii							
	w bajce zwane samobójcami		wypusłka komórki nerwowej							Izabela z powieści "Lalka"	angielskie miasto słynące z wyścigów konnych	osoba, której przetacza się krew		
jeden z kolorów w kartach				gałązka obsypana winogronami	prosty bądź ostry				czesko - niemiecka rzeka	35	28			
					Inaczej 365 dni									
			legendarny założyciel Krakowa			6		maletki kęs						
19														
rzymska jednostka wojskowa		22						naramiennik munduru wojskowego	38					
nie miasto								gra karciana dla 3 osób	skrót powstającej kasy oszczędności					8
element szkieletu					drogowy przy drodze									
kumkający plusz		31	32											
				owad		spódniczka Szkota					antylopa o głowie podobnej do krowy			
33			34								27			
butelka do wytwarzania napojów gazowanych		14				czynnik wywołujący alergię				20				11
1			37			statek, który zatonął z 14/15 IV 1912 r.			12			17		6
terytorium stanowiące część pol. i gospod.	jest nim delfin i człowiek	26				rodzaj koronki z dużymi oczkami								25

Rozwiązanie krzyżówki: Po wypełnieniu krzyżówki liczby od 1 do 38 utworzą hasło.

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	35	37	38					

Wpisz litery z poszczególnych pól oznaczonych cyframi w krzyżówce.

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

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 pielęgniarek 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	Korytnicka 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