

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 01/2013 (44)

Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

**Uprawnienia pracowników
związane z rodzicielstwem**

str
6

Aktywność ruchowa dla seniorów

str
17

**Bezpieczeństwo upraw
i żywności a GMO**

str
8





Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy najserdeczniejsze życzenia, dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa oraz mnóstwo wiosennego optymizmu.

Dyrektor SZPZLO Warszawa
Praga Południe wraz
z Redakcją "Gazety Pacjenta"



W numerze:



**Uprawnienia pracowników
związane z rodzicielstwem**

8 str.

**Bezpieczeństwo
upraw
i żywności a GMO**



**Aktywność
ruchowa
dla seniorów**



17 str.



Drodzy Czytelnicy,

Polecamy Państwu lekturę wiosennego biuletynu „Gazeta Pacjenta”. W tym numerze przygotowaliśmy wiele cennych porad specjalistów m.in.: stomatolog radzi jak zadbać o higienę jamy ustnej, prawnik wyjaśnia jakie są uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem.

Zamieściliśmy także istotne informacje, z którymi warto się zapoznać, aby wiedzieć jak zachować zdrowie. Krztusiec zwany kokluszem to choroba, wciąż groźna. W ostatnim roku w Polsce prawie trzykrotnie wzrosła liczba zachorowań na skutek zaniechania szczepień ochronnych. Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo w artykule pod tym, samym tytułem.

Wiemy, że na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno, bo dzięki niej zwiększamy szansę na dłuższe i lepsze życie. W cyklu Zdrowie rehabilitant udziela rad na temat rodzajów ćwiczeń fizycznych poprawiających wydolność osób w podeszłym wieku.

W bieżącym numerze GP nie może, jak zawsze, zabraknąć informacji o tym, co dzieje się w naszych placówkach. W części poświęconej naszym przychodniom przedstawiamy ZLO przy ul. Ostrzyckiej 2/4.

Od stycznia b.r. we wszystkich naszych przychodniach został wprowadzony system eWUŚ tj. System Elektronicznej Weryfikacji Uprawnień Świadczeniobiorców, o tym przeczytacie Państwo w dziale Aktualności. Jak zawsze przygotowaliśmy kącik rozrywki, w którym polecamy garść humoru oraz łamigłówkę w postaci krzyżówki.

Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździewicz,
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.szpzo.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 leczenia 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 lub reklamy 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 przy ul. Ostrołęckiej 4. Zapisy pod nr tel.: 22 810 78 49

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowane na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy
- przebywające 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:**

Lekarzy ze specjalizacją w zakresie:

- Reumatologii,
- Psychiatrii dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży,
- Otolaryngologii

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

Lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej ze specjalizacją w zakresie:

- Chorób wewnętrznych, medycyny ogólnej lub medycyny rodzinnej,
- Pediatrii

Bliższych informacji udzielają pracownicy Działu Kadr i Płac. Prosimy o kontakt pod nr. tel.: 22 810 54 38



Elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców (eWUŚ)



mgr Bożena Pawłowska

Od dnia 1 stycznia 2013 roku idąc do lekarza wystarczy zgłosić się do placówki ochrony zdrowia z dowodem tożsamości (np.: dowodem osobistym, paszportem lub prawem jazdy, a w przypadku dzieci objętych obowiązkiem szkolnym, do ukończenia 18. roku życia z aktualną legitymacją szkolną) i podać numer PESEL.

Pracownik medyczny w przychodni rejestrujący nas do lekarza za pomocą systemu Elektronicznej Weryfikacji Uprawnień Świadczeniobiorców sprawdzi czy przysługuje nam prawo do leczenia w ramach NFZ.

Elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców (skrót eWUŚ) jest systemem umożliwiającym natychmiastowe potwierdzenie prawa pacjenta do uzyskania świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

Do systemu wprowadzane są dane osób uprawnionych do leczenia w ramach NFZ czyli płacących składki ubezpieczenia zdrowotnego. Są to np.: osoby zatrudnione na

etacie, osoby opłacające składki z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej, emeryci, członkowie rodzin osób ubezpieczonych zgłoszeni do ubezpieczenia m.in. małżonkowie, dzieci, wnuki oraz dziadkowie (jeśli nie mają własnego tytułu do ubezpieczenia), czy osoby pobierające zasiłek dla bezrobotnych.

Informacje zgromadzone w systemie eWUŚ są aktualizowane codziennie wg danych otrzymywanych m.in. z ZUS i KRUS. Przedstawiają one stan uprawnień pacjenta w dniu, w którym dokonano sprawdzenia. Zdarza się, że pacjent może widnieć w systemie jako osoba nieuprawniona do świadczeń. Co jest tego przyczyną?

Przyczyn może być wiele. Informacje o osobie ubezpieczonej mogły nie zostać przekazane przez inne instytucje do bazy NFZ, albo osoba ubezpieczona nie zgłosiła członków swojej rodziny do ubezpieczenia. Wszystkie wątpliwości należy wyjaśnić u płatnika składek, np. pracodawcy.

Co powinien zrobić pacjent, gdy system eWUŚ nie potwierdza jego prawa do świadczeń zdrowotnych, a on ma pewność, że jest ubezpieczony?

Nasze prawo do świadczeń możemy potwierdzić, tak jak dotychczas, za pomocą dokumentów papierowych potwierdzających to prawo lub złożyć stosowne pisemne oświadczenie o przysługującym prawie do świadczeń (jest ono dostępne w rejestracji przychodni). Oświadczenie to zawiera następujące dane: imię i nazwisko pacjenta, adres zamieszkania, numer PESEL, rodzaj dokumentu, którym potwierdzamy swoją tożsamość. W przypadku złożenia nieprawdziwego oświadczenia, osoba je składająca będzie obciążona kosztami udzielonych świadczeń opieki zdrowotnej.

Więcej informacji na temat dokumentów potwierdzających prawo do uzyskania bezpłatnych świadczeń zdrowotnych znajdzie Państwo na naszej stronie internetowej www.szpzlo.praga-pld.pl, w zakładce Informacje dla pacjenta. Szczegółowe informacje na ten temat zostały zamieszczone również na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia www.nfz-warszawa.pl



Pytania Czytelników

redaguje mgr Jadwiga Goździejewska

Przeprowadzam się do innego miasta. Czy za zmianę lekarza pierwszego kontaktu będę musiała zapłacić?

W sytuacji zmiany miejsca zamieszkania nie ponosimy żadnych kosztów związanych z kolejnym wyborem lekarza, pielęgniarki, położnej. Zmiana taka przysługuje pacjentowi bezpłatnie nie częściej niż dwa razy w roku kalendarzowym. W przypadku każdej kolejnej zmiany należy wnieść opłatę w wysokości 80 zł. na rachunek właściwego Oddziału NFZ.

Nie dotyczy to przypadków: zmiany miejsca zamieszkania, zaprzestania udzielania świadczeń zdrowotnych przez wybranego lekarza, pielęgniarkę i położną podstawowej opieki zdrowotnej oraz innych przyczyn niezależnych od woli pacjenta.

Zmieniłam pracę, czy dzieci które zgłosiłam wcześniej do ubezpieczenia mają nadal prawo do bezpłatnego leczenia?

Niestety nie. Od 1 stycznia 2013r. z przepisów wynika, że osoba w stosunku do której wygasł tytuł do objęcia ubezpieczeniem zdrowotnym, podlega wyrejestrowaniu wraz z członkami rodziny. Takie okoliczności zachodzą, kiedy zmieniamy pracodawcę. Wówczas zobowiązani jesteśmy poinformować podmiot właściwy o konieczności wyrejestrowania z ubezpieczenia członków rodziny i jednocześnie zgłoszenia ich do ubezpieczenia w ciągu 7 dni w nowym miejscu pracy.

Uprawnienia pracowników związanych z rodzicielstwem

Mec. Elżbieta Braulińska – Pązik



Urlop macierzyński

Wymiar urlopu macierzyńskiego przysługującego pracownicy wynosi:

- 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka,
- 31 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci,
- 33 tygodnie w przypadku urodzenia trojga dzieci,
- 35 tygodni w przypadku urodzenia czworga dzieci,
- 37 tygodni w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci.

Co najmniej 2 tygodnie urlopu macierzyńskiego mogą przypadać przed przewidywaną datą porodu. Jeżeli część urlopu macierzyńskiego zostaje wykorzystana przed porodem, po porodzie pracownicy przysługuje pozostała część urlopu, aż do wyczerpania powyższych okresów.

Gdy pracownica nie korzysta z urlopu macierzyńskiego przed przewidywaną datą porodu, pierwszym dniem urlopu macierzyńskiego jest dzień porodu. Tydzień urlopu odpowiada 7 dniom kalendarzowym.

Pracownica może zrezygnować z części urlopu macierzyńskiego pod warunkiem, że wykorzystała po porodzie co najmniej 14 tygodni urlopu macierzyńskiego. Wówczas niewykorzystaną część urlopu udziela się pracownikowi – ojcu wychowującemu dziecko, na jego pisemny wniosek.

W razie urodzenia dziecka wymagającego opieki szpitalnej, pracownica po wykorzystaniu po porodzie 8 tygodni urlopu



macierzyńskiego pozostałą część urlopu może wykorzystać w terminie późniejszym, po wyjściu dziecka ze szpitala.

Dodatkowy urlop macierzyński

Pracownicy przysługuje prawo do dodatkowego urlopu macierzyńskiego.

Jeżeli urodziło się jedno dziecko dodatkowy urlop macierzyński wynosi:

- w 2013 r. – do 4 tygodni
- od 2014 r. – do 6 tygodni

W razie urodzenia przy jednym porodzie dwojga lub więcej dzieci wymiar dodatkowego urlopu macierzyńskiego wynosi:

- w 2013 r. – do 6 tygodni
- od 2014 r. – do 8 tygodni

Dodatkowy urlop macierzyński udzielany jest jednorazowo, w wymiarze tygodnia lub jego wielokrotności, bezpośrednio po wykorzystaniu urlopu macierzyńskiego, na wniosek pracownicy.

Urlop ojcowski

Pracownik - ojciec wychowujący dziecko ma prawo do urlopu ojcowskiego w wymiarze 2 tygodni, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez dziecko 12 miesięcy życia. Urlop ten przysługuje ojcu niezależnie od równoległego urlopu wykorzystywanego przez matkę dziecka. Urlopu tego udziela pracodawca na pisemny wniosek pracownika.



Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka

Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia dziecka, potocznie nazywana „becikowym” przysługuje z tytułu urodzenia żywego dziecka i jest zależna od wysokości dochodów rodziny. Wysokość zapomogi wynosi 1 000 zł. na jedno dziecko.

Jednorazowa zapomoga przysługuje matce lub ojcu, opiekunowi prawnemu albo opiekunowi faktycznemu dziecka, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty 1 922,00 zł.

W celu otrzymania „becikowego” należy dopełnić następujących formalności:

- w terminie 12 miesięcy od dnia narodzin dziecka należy złożyć pisemny wniosek o wypłatę jednorazowej zapomogi w urzędzie gminy lub miasta, właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby uprawnionej do otrzymania zapomogi,

- do wniosku należy dołączyć zaświadczenie lekarskie lub zaświadczenie wystawione przez położną o pozostawaniu ciężarnej pod opieką medyczną od 10 tygodnia ciąży do dnia porodu,
- dołączyć do wniosku inne wymagane dokumenty tj. dokument stwierdzający tożsamość wnioskodawcy, skrócony odpis aktu urodzenia dziecka, oświadczenie, że na dziecko nie zostało wcześniej pobrane to świadczenie.

Przerwa na karmienie piersią

Pracownicy karmiącej dziecko piersią przysługuje prawo do dwóch półgodzinnych przerw w pracy wliczanych do czasu pracy. Pracownica karmiąca więcej niż jedno dziecko ma prawo do dwóch przerw w pracy, po 45 minut każda. Przerwy na karmienie na wniosek pracownicy mogą być udzielone łącznie.

Jeżeli czas pracy pracownicy nie przekracza 6 godzin dziennie, przysługuje jej jedna przerwa na karmienie. Przerwa na karmienie nie przysługuje pracownicy zatrudnionej przez czas krótszy niż 4 godziny dziennie.

Opieka nad dzieckiem

Pracownikowi wychowującemu przynajmniej jedno dziecko w wieku do 14 lat przysługuje w ciągu roku kalendarzowego zwolnienie od pracy na 2 dni, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia. Ze zwolnienia może korzystać pracownica – matka, a także pracownik – ojciec. Jeżeli oboje rodzice są zatrudnieni, z uprawnienia tego może korzystać jedno z nich.



Ośrodek dziennego pobytu dla osób z chorobą Parkinsona



Projekt skierowany jest do osób, które spełniają łącznie następujące warunki:

- są nieaktywne zawodowo,
- są w wieku od 20 do 64 roku życia,
- mieszkają w Warszawie,
- mają zdiagnozowaną chorobę Parkinsona lub są opiekunem osoby z chorobą Parkinsona,

www.parkinson.um.warszawa.pl



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA



MIASTO STOLECZNE WARSZAWA



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Bezpieczeństwo upraw i żywności

Na świecie obecnie toczy się spór o GMO - czy jest ono szansą na wyeliminowanie głodu, czy też stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzi oraz naszego środowiska?



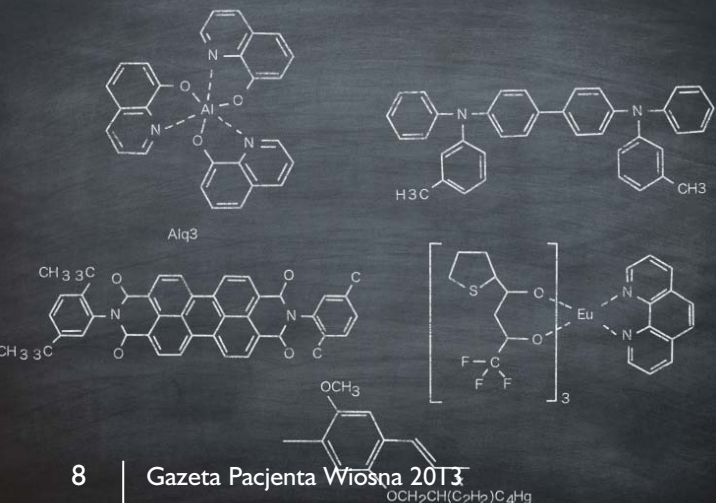
mgr Bożena Pawłowska

O GMO nie możemy mówić bez wyjaśnienia podstawowych pojęć związanych z tą tematyką.

Gen – to podstawowa jednostka dziedziczności. Jest fragmentem DNA, w którym zakodowana jest informacja o budowie łańcucha polipeptydowego. Decyduje o przekazywaniu cech potomstwu.

Transgen – to wprowadzony dodatkowo do organizmu nowy gen. Jest on na stałe wbudowany do informacji genowej organizmu i przekazywany następnym pokoleniom.

GMO skrót (z ang. Genetically Modified Organisms) oznacza genetycznie modyfikowane organizmy. Modyfikacja genetyczna polega na chemicznej ingerencji człowieka w DNA rośliny, zwierzęcia czy mikroorganizmu przez: usunięcie genu, zmianę jego aktywności, wprowadzenie dodatkowych kopii własnych genów lub dodanie genów pochodzących od innego organizmu.



eństwo ywności a



Dzięki temu organizm uzyskuje dodatkową cechę, która naturalnie nie występuje.

Takie zabiegi stosowane są w celu:

- zwiększenia produkcji żywności,
- uodpornienia na choroby i szkodniki oraz niekorzystne warunki środowiskowe,
- zwiększenia tolerancji roślin na herbicydy,
- wyprodukowania żywności o wydłużonym okresie trwałości do spożycia.

Techniki modyfikacji genetycznych (rekombinacja i klonowanie DNA) w biotechnologii i medycynie są wykorzystywane m.in.: do produkcji insuliny i szczepionek, oraz w terapiach genowych stosowanych w leczeniu: ostrego niedoboru odporności, schorzeń okulistycznych oraz chorób nowotworowych.¹ Zgodnie z Rozporządzeniem WE 1829/2003 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 22.09.2003 r. żywność zawierająca składniki genetycznie modyfikowane lub wytworzona z GMO zwana jest żywnością transgeniczną.

Historia pierwszego GMO sięga 1973 roku. Pierwsze próby doświadczalne na polach prowadzone były w 1986 roku i dotyczyły tytoniu. Pierwsze produkty zmodyfikowane genetycznie trafiły do sprzedaży na terytorium USA w 1994 roku. Były to pomidory, w których zmniejszono aktywność genu odpowiadającego za mięknięcie i proces dojrzewania. Takie pomidory znosiły lepiej transport i zachowywały dłużej świeżość. Modyfikacji transgenicznych zwierząt dokonuje się rzadziej niż roślin, ponieważ są to

działania kosztowne, bardziej skomplikowane, a poza tym zwierzęta częściej chorują lub są bezpłodne. Obecnie w warunkach doświadczalnych prowadzone są modyfikacje genetyczne na świniami i łososiach. Pierwsza polska transgeniczna świnia została wyhodowana w ośrodku doświadczalnym w Balicach w 2003 roku.

Współcześnie rośliny modyfikowane genetycznie uprawia się w 29 krajach, na powierzchni 160 mln. ha (raport ISAAA – Międzynarodowego Instytutu Propagowania Upraw Biotechnologicznych nr.43 z 2012 roku).

Na świecie najwięcej modyfikowanej żywności znajduje się w: USA, Argentynie, Kanadzie, Brazylii, Chinach czy RPA. Najczęściej modyfikowanymi organizmami są rośliny tj.: kukurydza, pomidory, soja zwyczajna, ziemniaki, bawełna, melon, tytoń, ogórki, kalafior. Szacuje się, że w świecie rocznie będzie przybywało 8-15% powierzchni upraw roślin genetycznie modyfikowanych.

Na terenie Europy w 8 krajach uprawia się rośliny transgeniczne. Uprawy te stanowią 0,1% arealu upraw europejskich. Krajami, które przodują w uprawach roślin GMO w Europie są Hiszpania i Rumunia. Tu najczęściej modyfikuje się: soję, kukurydzę, rzepak, buraki cukrowe i ziemniaki. W naszym kraju od 2001 r. prowadzone są badania GMO w ośrodkach badawczych. Obecnie bada się następujące gatunki roślin: kukurydzę, ziemniaki AMFLORA, drzewa śliw, len, ogórki, wcześniej rzepak i buraki cukrowe.²

W Polsce zabroniona jest przemysłowa uprawa roślin transgenicznych, jak również zabroniona jest sprzedaż nasion GMO. Reguluje to ustawa o organizmach genetycznie zmodyfikowanych (Dz.U.2001 nr.76 poz.811) oraz ustawa o nasiennictwie i ochronie roślin (Dz.U.2006 nr. 92 poz.639 z późn.zm.). Od 1 stycznia 2013 r. obowiązuje znówelizowana ustawa o paszach. Nowe przepisy umożliwiają w kolejnych latach do 1 stycznia 2017 roku wykorzystywanie do żywienia zwierząt pasze genetycznie zmodyfikowane.

W naszym kraju dozwolone jest karmienie zwierząt hodowlanych paszą zawierającą produkty GMO. Polska teoretycznie jest wolna od GMO, ale z zagranicy sprowadzane są pasze zawierające rośliny genetycznie zmodyfikowane (soję).

Trudno oszacować ile obecnie w Polsce jest nielegalnych upraw. Polski Związek Producentów Kukurydzy podaje, że w 2008 roku na terenie Polski istniało ok. 3 tys. ha nielegalnych upraw kukurydzy genetycznie modyfikowanej.

Koncentraty białkowe z soi transgenicznej oraz mączkę kukurydzianą, zawierającą GMO, stosowaną jako wypełniacz, możemy spotkać w artykułach spożywczych, m.in. w: chipsach, hamburgerach, lodach, sosie sojowym, ciastkach, czekoladzie, makaronie, majonezie, maśle orzechowym, oleju roślinnym, mleku sojowym, produktach wegetariańskich a także w wędlinie.

Zgodnie z prawem unijnym Rozporządzenie Wspólnoty Europejskiej

nr.1829/2003 producent ma obowiązek zamieścić informację o obecności GMO w produkcie, jeśli produkt zawiera go więcej niż 0,9% swojej masy. Jeśli jest go mniej może ten fakt przemilczeć.

Jeśli cały produkt jest zmodyfikowany genetycznie powinien mieć na etykiecie oznaczenie „ produkt genetycznie zmodyfikowany ”, jeżeli zaś produkt zawiera tylko w części składnik zmodyfikowany oznaczenie powinno zawierać zapis „genetycznie zmodyfikowany”.

Jakie są zalety uprawy roślin i produkcji żywności genetycznie modyfikowanej ?

- żywność ta jest dokładnie przebadana pod kątem bezpieczeństwa dla ludzi i zwierząt,
- rośliny mogą być uprawiane w nieprzychylnych warunkach klimatycznych,
- uprawy przynoszą wysokie plony, chociaż są uprawiane w gorszych glebach,
- rośliny modyfikowane są odporne na chwasty czy choroby, nie muszą być opryskiwane chemikaliami,
- wzrasta wartość żywieniowa produktów,
- poprawa cech jakościowych żywności (lepszy zapach, smak, kształt),
- produkty pozostają dłużej świeże,

- zmodyfikowane genetycznie rośliny (rzepak i kukurydza) mogą służyć do produkcji biopaliw,
- podniesienie standardu życia ludności na terenach gdzie brakuje żywności,
- wyżywienie miliardów ludzi przy kurczącym się areale upraw,
- zwiększenie wartości żywieniowej produktów – rośliny transgeniczne mogą być wzbogacone w witaminy (wyprodukowano tzw. „złoty ryż”, który produkuje 20 razy więcej beta karotenu niż zwykły ryż). Spożywanie tego ryżu w krajach rozwijających się może być pomocne w zapobieganiu dziecięcej ślepoty występującej w tych regionach.

Jakie obawy budzi żywność genetycznie modyfikowana ?

Istnieją obawy, że żywność genetycznie modyfikowana może mieć działanie alergizujące. Transgeniczne rośliny produkują więcej protein, dlatego wzrasta ryzyko alergizacji.

Kolejną obawą jest to, że mogą zginąć niektóre odmiany roślin, co z kolei może spowodować zaburzenie równowagi w przyrodzie. Rośliny GMO mogą przekazywać swe geny innym roślinom blisko rosnącym oraz chwastom. Istnieje zatem niebezpieczeństwo, że może powstać super chwast odporny na środki ochrony

roślin lub rośliny GM mogą się niekontrolowanie uwolnić do środowiska.

Obecne badania wykazują, że spożywanie produktów zawierających genetycznie zmodyfikowane rośliny nie szkodzi zdrowiu, ale nie wiadomo jak zareaguje nasz organizm, jeśli w diecie pojawi się kilka produktów mających w składzie substancje modyfikowane.

Z Raportu Komisji Europejskiej opracowanego w latach 2001-2010, opierającego się na wynikach badań nad GMO, prowadzonych przez 500 niezależnych zespołów badawczych wynika, że nie ma zagrożeń zdrowotnych dla żywności i pasz.³

Obecnie w sprawie GMO istnieje szereg sprzecznych poglądów. Naukowcy twierdzą że nie ma obaw, sceptycy mają wiele wątpliwości.

Jest to zjawisko stosunkowo dla nas nowe, rodzące u nas konsumentów wiele pytań typu czy spożywanie kilku produktów zmodyfikowanych nie będzie szkodliwe dla naszego zdrowia? W jaki sposób długoletnie stosowanie tych produktów wpłynie na zdrowie przyszłych pokoleń oraz stan naszego środowiska?

W chwili obecnej nie jest to możliwe do przewidzenia.

Wprowadzenie GMO jest nieuniknione, bo szacunkowo ok. 60% produktów obecnych na rynku Unii Europejskiej zawiera składniki pochodzące z roślin genetycznie modyfikowanych. Będąc świadomym konsumentem, wybierajmy świadomie to co jemy, czytamy etykiety znajdujące się na opakowaniach produktów żywnościowych. Poszerzajmy informację na ten temat, bo im większą wiedzę posiadziemy, tym nowości będą budziły w nas mniejszy lęk.

1, 3 Prof.dr hab P. Węgleński., Straszliwe GMO, wykład na UW, dn. 27.03.2012 r.

2. J.Seremak - Bulge, K. Hryszko, W. Józwiak, R. Urban, Raport rośliny genetycznie zmodyfikowane
uwarunkowania ekonomiczne i prawne w Polsce, Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej PIB, Warszawa 2006 r.



Zakład Lecznictwa Otwartego

ul. Ostrzycka 2/4

ZLO przy ulicy Ostrzyckiej 2/4 jest placówką wchodzącą w skład struktury organizacyjnej Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe.

mgr Bożena Ziemiańska

Przychodnia została uruchomiona w roku 1986 i do dziś świadczy usługi w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej dla około 3600 mieszkańców Pragi Południe.

Jest małą, kameralną przychodnią, która mieści się w budynku wynajmowanym przez Zespół od Spółdzielni Mieszkaniowej „Przyczółek Grochowski”. Z porady lekarskiej, pielęgniarskiej, zabiegów oraz badań mogą korzystać osoby dorosłe, które złożyły wymagane deklaracje wyboru.

Codziennie w przychodni można wykonać m.in. badania laboratoryjne, EKG oraz dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego.

W ramach podstawowej opieki zdrowotnej na terenie przychodni jest również możliwość wzięcia udziału w programach profilaktycznych finansowanych przez NFZ takich jak: „Profilaktyka chorób układu krążenia” oraz „Profilaktyka gruźlicy”.

W przychodni pracuje dwóch lekarzy z bardzo dużym doświadczeniem zawodowym, którzy z życzliwym podejściem do swoich pacjentów starają się pomóc w rozwiązywaniu ich problemów zdrowotnych. Taki sam cel mają również zatrudnione tam pielęgniarki oraz sekretarki medyczne. Podobnie jak w innych przychodniach



Przychodnia czynna jest w godzinach 7.30 - 18.00

naszego Zespołu wszystkie stanowiska pracowników medycznych zostały wyposażone w nowoczesny sprzęt komputerowy, w ramach przeprowadzonej informatyzacji. Działania te mają na celu usprawnienie procesu udzielania świadczeń zdrowotnych a także zapewnienie kadrze medycznej i pacjentom niezbędnych informacji (np.: poprzez korzystanie z Portalu Pacjenta). Kierownikiem ZLO przy ul. Ostrzyckiej 2/4 jest lek. med. **Hanna Kozubowska**,

natomiast funkcję Pielęgniarki Koordynującej pełni Pani **Barbara Dornowska**.

Przychodnia czynna jest w godzinach 7.30-18.00, natomiast punkt pobrań pracuje w godzinach 7.30-9.00.

Zakład Opieki Zdrowotnej przy ul. Ostrzyckiej 2/4 to wyjątkowe miejsce gdzie poza kompetentną poradą lekarską i troskliwą opieką pielęgniarską, uzyskanie Państwo życzliwą pomoc i rzetelną informację.

Serdecznie zapraszamy do korzystania z naszych usług.

Bożena Adamowska pielęgniarka środowiskowa rodzinna



Kierownik lek. med. Hanna Kozubowska



Fot. Bożena Pawłowska

REKLAMA

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. Żeby pacjent mógł być objęty opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest uzyskanie skierowania 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**

H jak higiena

„Za późno jest leczyć człowieka kiedy on zwraca się do lekarza, bo cierpi. Trzeba go leczyć wówczas, kiedy jest zdrowy i o lekarzu jeszcze nie myśli...”

Autor: Marcin Kacprzak - wybitny polski higienista

mgr Bożena Pawłowska

Higienę potocznie kojarzymy z wykonywaniem codziennych czynności polegających na: dbaniu o ciało, zmianie odzieży i obuwia, czy zachowaniu ładu w otoczeniu. Takie rozumienie jest bardzo zawężone, bowiem pojęcie to ma charakter bardziej złożony.

Pojęcie higieny nierozdzielnie jest powiązane z pojęciem zdrowia. Nazwa higiena pochodzi od greckiego słowa *hygieinos* – leczniczy, przynoszący zdrowie.

Zdrowie wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia oznacza stan pełnej harmonii trzech dobrostanów: fizycznego, psychicznego i społecznego.

Zdrowie człowieka zależy od wielu czynników: czynniki genetyczne determinują zdrowie w zakresie 5-15%, czynniki środowiskowe (biologiczne, fizyczne i chemiczne) w 5-10%, środowisko społeczne w 20-25%, styl życia to około 50%, - medycyna naprawcza w zakresie 10-20%¹

Dla higieny bardzo istotne jest to, że zdrowie w 50% zależy od sposobu życia. Każde z zachowań związane ze stylem życia może mieć wpływ na sytuację zdrowotną jednostki np.: nieumiejętność radzenia sobie ze stresem psychicznym powoduje destabilizację psychiczną i w następstwie tego większą podatność sięgania po środki uzależniające. Niektóre z osób obserwują u siebie łagodzenie stresu poprzez objadanie się. Człowiek współczesny atakowany jest reklamą różnych produktów, z których

wiele służy do utrzymania higieny osobistej oraz sprawności fizycznej.

Nie zawsze jednak treści przekazywane w reklamach są w pełni zgodne z zaleceniami higienicznymi.

Higiena jest nauką o człowieku, jego zdrowiu oraz środowisku, które go otacza. Człowiek wraz ze środowiskiem tworzy jedną całość biologiczną.

Higiena ustala związki jakie istnieją między środowiskiem a organizmem ludzkim. Wskazuje na szkodliwości istniejące w środowisku, które działając na organizm wpływają niekorzystnie na stan zdrowia ludzkiego. Określa sposoby jak unikać lub eliminować czynniki negatywne.

Poza tym, higiena ma do spełnienia jeszcze inne ważne zadania zwraca bowiem uwagę na pozytywne czynniki, prowadzące do utrzymania i wzmocnienia zdrowia człowieka. Stawia sobie za cel główny rozwijanie w pełni sprawności i aktywności organizmu, wskazuje jak w pełni wykorzystać to wszystko, aby zwiększyć możliwości adaptacyjne organizmu.

Higiena, aby osiągnąć zamierzony skutek wytycza drogi postępowania zdrowotnego przeciwdziałające powstawaniu chorób przez wprowadzenie odpowiednich zaleceń i norm higienicznych. Zalecenia higieniczne istnieją od dawna chociaż są wciąż modyfikowane w zależności od zmian zachodzących w środowisku.

Higiena człowieka obejmuje wszystko to, co dotyczy ochrony zdrowia jednostki ludzkiej, wszystkie zabiegi i czynności sto-



sowane przez nią samą w celu przedłużenia życia, niedopuszczenia do choroby lub opanowania jej w samym początku. Zwraca uwagę jak ważne jest wzmocnienie sprawności fizycznej i psychicznej, w tym przeciwdziałanie uzależnieniom, przeciążeniom fizycznym narządów ruchu.

Biorąc pod uwagę wiek człowieka higienę dzielimy na: higienę poszczególnych okresów życia człowieka (niemowląt, dzieci, młodzieży, wieku dorosłego, podeszłego).²

Jeśli weźmiemy pod uwagę poszczególne układy czy narządy wtedy higienę dzielimy na: higienę (wzroku, słuchu, j. ustnej, głosu, skóry), ciąży i pokoju, odzieży itd. Obecnie ogólne zalecenia zdrowotne odnoszą się do: wzmacniania fizycznych i psychicznych sił człowieka, prowadzenia higienicznego trybu życia, efektywnego wypoczynku, rozwijania czujności na destrukcyjne wpływy pogody i klimatu, stałego doskonalenia siebie.

1. Dr.med. Jerzy T.Marcinkowski, Podstawy higieny. Volumed, Wrocław 1997 str. 34.

2. Tamże s.3

UWAGA!

Krztusiec (koklusz)

mgr Maria Monika Szydłowska
Pielęgniarka Epidemiologiczna

Krztusiec jest ostrą chorobą zakaźną, dotyczącą głównie wieku dziecięcego, wywołaną bakterią *Bordetella pertussis* (paleczka krztuśca).

Głównym jego objawem są częste, męczące napady kaszlu połączone z odkrztuszaniem lepkiej wydzieliny. Na krztusiec zapadają głównie dzieci w okresie przedszkolnym i szkolnym. U niemowląt krztusiec zda-

rza się rzadko, ale jeśli już wystąpi, to jest dla nich bardzo niebezpieczny. Wciąż obserwuje się względnie dużą zapadalność na krztusiec także wśród dorosłych. Grupa ta stanowi rezerwuar choroby, zagrażając noworodkom i najmłodszym niemowlętom, które

„Krztusiec jest długotrwałą chorobą, bowiem może trwać od 1,5 do 2,5 miesięcy. „

nie zostały jeszcze zaszczepione pełnym cyklem. Do zakażenia krztuścem dochodzi przez bezpośredni kontakt z chorym lub poprzez inhalację rozpylanej w powietrzu podczas kaszlu wydzieliny z dróg oddechowych chorego (droga kropelkowa).

Typowy krztusiec przebiega w kilku charakterystycznych fazach:

1. Bezobjawowy okres wylęgania - trwa około 2 tygodni.
2. Pierwsza faza choroby to okres nieżytowy objawiający się ogólnym osłabieniem, bólem gardła, katarrem, zapaleniem spojówek i stanem podgorączkowym. W tej fazie wymienione objawy mogą zostać przypisane różnym innym chorobom np. przeziębieniu. Okres ten również trwa około 2 tygodni. Jest to również czas największej zakaźności chorego dla otoczenia.
3. Druga faza choroby, tu pojawia się napadowy kaszel, nasilający się nocą, który początkowo jest suchy i ma raczej charakter pokasływania. Za napady kaszlu odpowiedzialna jest toksyna krztuścowa, którą produkują pałeczki *Bordetella pertussis*. U części dzieci choroba kończy się na tym etapie i traktowana wówczas jest jako tzw. poronna albo niepełnoobjawowa postać krztuśca. W większości przypadków choroba rozwija się jednak dalej. Kaszel jest już bardzo nasilony z głębokim i świszczącym wdechem, opisywanym nieraz przez rodziców jako „pianie koguta” lub zanoszenie się. W ciągu doby napadów kaszlu może



być od kilkunastu do kilkudziesięciu i mogą trwać do kilku minut każdy. Napad kaszlu może być spowodowany płaczem dziecka, zwiększonym wysiłkiem fizycznym lub uciśnięciem języka np. łyżeczką przy karmieniu lub szpatułką podczas badania lekarskiego.

Napady kaszlu krztuścowego kończą się odkrztuszaniem lepkiej i gęstej wydzieliny, często prowokują też wymioty. Na skutek wzrostu ciśnienia w drobnych naczyniach krwionośnych błon śluzowych i skóry twarzy, u dziecka mogą pojawiać się drobne wybroczyny, wylewy krwi i widoczne na spojówkach lub na twarzy lub obrzęki twarzy i oczu.

Wraz ze zdrowieniem ataki kaszlu stają się łagodniejsze, ale suche pokasływanie u dziecka może utrzymywać nawet przez kilka miesięcy po chorobie. Przez pewien okres czasu po chorobie dziecko wykazuje dużą skłonność do kaszlu podczas nowej infekcji dróg oddechowych lub przy gwałtownej zmianie temperatury otoczenia.

Leczenie krztuśca

Polega na antybiotykoterapii połączonej z leczeniem objawowym łagodzącym

kaszel, zmniejszającym wymioty i uspokajającym dziecko. Pokój dziecka powinien być często wietrzony i nawilżany, gdyż chłodne i wilgotne powietrze zmniejsza ataki kaszlu.

Powikłaniem krztuśca jest zapalenie płuc, które najczęściej występuje u małych dzieci. Z innych powikłań należy wymienić: zapalenie ucha środkowego, zapalenie oskrzeli, a także choroby ośrodkowego układu nerwowego oraz uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego. U niemowląt częste ataki kaszlu mogą powodować: bezdechy, sinicę, niedotlenienie mózgu i drgawki, a także zaburzenia świadomości i encefalopatię krztuścową, która jest zagrożeniem życia niemowlęcia. Krztusiec u niemowlęcia jest wskazaniem do szybkiej hospitalizacji.

Zapobieganie zachorowaniom

Najlepszą metodą zapobiegania krztuścowi są szczepienia ochronne, które pierwszy raz wprowadzone zostały na świat w 1931 r. przez angielskiego bakteriologa Artura Gardnera i amerykańskiego biologa Lawrence'a D. Leslie'ego, a do powszechnego stosowania weszły w 1950 r. Od roku 1960 dzieci w Polsce szczepione są przeciwko krztuścowi szczepionką

„Szczepionka DTaP ujęta jest w aktualnym kalendarzu szczepień jako szczepienie obowiązkowe w 6 roku życia dziecka. „

skojarzoną przeciwko tężcowi, błonicy i krztuścowi (tzw. DiTePer lub inaczej DTPw) w ramach obowiązkowych szczepień ochronnych w 1 i 2 roku życia, dzięki czemu zachorowalność na tą chorobę na przestrzeni lat zdecydowanie zmniejszyła się.

W ostatnich latach pediatrzy coraz częściej obserwują u swoich małych pacjentów objawy krztuśca, co może sugerować, że dotychczasowy schemat szczepienia nie zabezpiecza w pełni przed zachorowaniem. Okazuje się, że odporność poszczepienna przeciwko krztuścowi zanika po około 12 latach od ostatniego szczepienia. Dlatego coraz więcej przypadków krztuśca pojawia się wśród dzieci w wieku szkolnym i u młodzieży.

Szczepienia dzieci przeciwko krztuścowi w 1 i 2 roku życia wykonywane są skojarzoną szczepionką przeciwko tężcowi, błonicy i krztuścowi tzw. pełnokomórkową czyli zawierającą całe inaktywowane pałeczki krztuśca oraz anatoksynę tężcową i błoniczą (DTPw).

W 2004 roku zmodyfikowano obowiązujący kalendarz szczepień ochronnych, uwzględniając dawkę przypominającą szczepionki przeciwko krztuścowi w 6 roku życia podawaną jako szczepionkę DTPw.

Od kilku lat w naszych aptekach dostępna jest nowoczesna, również skojarzona, szczepionka przeciwko tężcowi, błonicy i krztuścowi tzw. acelularna czyli bezkomórkowa określana skrótem DTaP, ponieważ nie zawiera całych zabitych komórek pałeczki krztuśca, a tylko niektóre składniki tej bakterii: hemaglutyninę, toksynę, aglutynogeny i białko. Dzięki zastosowaniu



technologii acelularnej ryzyko odczynów poszczepiennych jest znacznie mniejsze.

Szczepionka DTaP ujęta jest w aktualnym kalendarzu szczepień jako szczepienie obowiązkowe w 6 roku życia dziecka. Jednak nie wszystkie dzieci są szczepione przeciwko krztuścowi, ponieważ część rodziców nie zgłasza się z dziećmi na obowiązkowe szczepienia i to one są szczególnie narażone na tę chorobę.

W Polsce nie refunduje się szczepienia przypominającego przeciwko krztuścowi (dTpa), zaleca się je natomiast:

- kobietom planującym ciążę,
- rodzicom noworodków i młodych niemowląt oraz osobom mającym kontakt z niemowlętami podczas pracy zawodowej.

Odsetek osób >18. roku życia, które otrzymały szczepienie przypominające dTpa, jest zatem mały (ok. 11%).

Prawdopodobieństwo hospitalizacji z powodu krztuśca jest większe u osób ≥65 lat, a otyłość i astma wiąże się z większą zapadalnością na krztusiec. Szczególnie

takie populacje mogłyby odnieść korzyść ze szczepień przypominających przeciwko krztuścowi.

W Polsce szczepionka dTpa, przeznaczona do szczepień przypominających przeciwko krztuścowi młodzieży i dorosłych, należy do grupy szczepień zalecanych, odpłatnych.

Zgodnie z programem szczepień ochronnych (PSO) zaleca się ją:

- osobom dorosłym >19 roku życia (szczepionym podstawowo) jako pojedyncze dawki przypominające co 10 lat,
- osobom w podeszłym wieku,
- osobom, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie,
- młodzieży w 14 roku życia (zamiast jednej obowiązkowej dawki Td).

W PSO na rok 2013 zalecenie to rozszerzono także o osoby zatrudnione na oddziałach neonatologicznych i pediatrycznych.

Aktywność ruchowa dla seniorów



W życiu człowieka, bez względu na wiek, niezbędna jest aktywność fizyczna.

mgr fizjoterapii Marcin Rafał Kowalski

Ruch ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu.

Stanowi bowiem jeden z głównych czynników warunkujących zdrowie, wpływa na utrzymanie dobrego samopoczucia, ma również działanie profilaktyczne.

W życiu człowieka, bez względu na wiek, niezbędna jest aktywność fizyczna. Ruch ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Stanowi bowiem jeden z głównych czynników warunkujących zdrowie, wpływa na utrzymanie dobrego samopoczucia, ma również działanie profilaktyczne.

Regularna i umiarkowana aktywność fizyczna,

u osób w podeszłym wieku:

- stymuluje wytwarzanie witaminy D (co zapobiega osteoporozie),
- usprawnia działanie układu pokarmowego (służy poprawie perystaltyki jelit),
- kontroluje masę ciała zapobiegając powstaniu nadwagi i otyłości poprzez niedopuszczenie do nadmiernego

przyrostu masy ciała,

- powoduje wzrost tolerancji wysiłku fizycznego (czyli wzmacnia siłę mięśniową i koordynację), pozytywnie wpływa na psychikę pacjenta (kształtuje relacje międzyludzkie),
- kształtuje nawyk prawidłowej postawy,
- zapobiega chorobom metabolicznym, sercowo-naczyniowym (m.in. obniża ciśnienie tętnicze krwi), dysfunkcjom w układzie mięśniowo-szkieletowym.
- zwiększa wysycenie kości związkami mineralnymi,
- poprawia zdolność szybkiej reakcji przez co zapobiega wypadkom,
- poprawia wydolność układu oddechowego i natlenienie organizmu a także odżywienie tkanek.



U osób w podeszłym wieku występuje wiele schorzeń do najczęściej występujących należą m. in.:

- osteoporoza,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa,
- choroba Alzheimera.

Wielu problemom zdrowotnym możemy zaradzić sami poprzez prowadzenie aktywnego trybu życia. Należy pamiętać o tym, że forma aktywności powinna być dostosowana m.in.: do wieku, płci i stanu zdrowia oraz możliwości indywidualnych osoby. Dlatego rozpoczynając wszelkie ćwiczenia fizyczne należy zasięgnąć rady lekarza czy rehabilitanta.

Obecnie, coraz więcej lekarzy zaleca swoim pacjentom trening Nordic Walking jako formę rekreacji ruchowej lub uzupełnienie programu specjalistycznej rehabilitacji.

Nordic Walking to rodzaj marszu z wykorzystaniem specjalistycznych kijków oraz odpowiedniej techniki chodu. Wywodzi się z Finlandii, gdzie początkowo stanowił formę letniego treningu narciarzy biegowych. Z czasem zyskał na popularności i stał się dyscypliną samodzielną, zaadaptowaną dla potrzeb rehabilitacji ruchowej, rekreacji i sportu wyczynowego. Jedynym niezbędnym sprzętem potrzebnym do uprawniania Nordic Walking jest wygodny strój sportowy dostosowany do aktualnych warunków atmosferycz-

nych oraz para specjalistycznych kijków, których wysokość powinna być dobrana indywidualnie według zasady $0,66 \times \text{wzrost}$ w centymetrach. Dobry kij do Nordic Walking powinien składać się z następujących elementów: uchwyt (wykonany z pianki lub Cortec-u), pasek z łatwym oraz szybkim systemem wpinania i wypinania, rurka (karbon lub aluminium), końcówka z gumową nakładką.

Aby w pełni cieszyć się i czerpać korzyści z uprawiania Nordic Walking trzeba zdobyć niezbędne umiejętności techniczne. Podczas treningu ważna jest naprężeniowa praca kończyn górnych i dolnych oraz przetaczanie stopy (tzn. rozpoczęcie kroku od zetknięcia z podłożem poprzez piętę). Ważnym aspektem jest również praca dłoni, które w momencie przekraczania linii talii powinny puszczać uchwyt kija i wspierać się na pasku. Podczas prawidłowej techniki chodu za pomocą kijków, dochodzi do aktywizacji aż 90% mięśni naszego ciała. Dobrze wykonany marsz aktywizuje mięśnie: szyi,

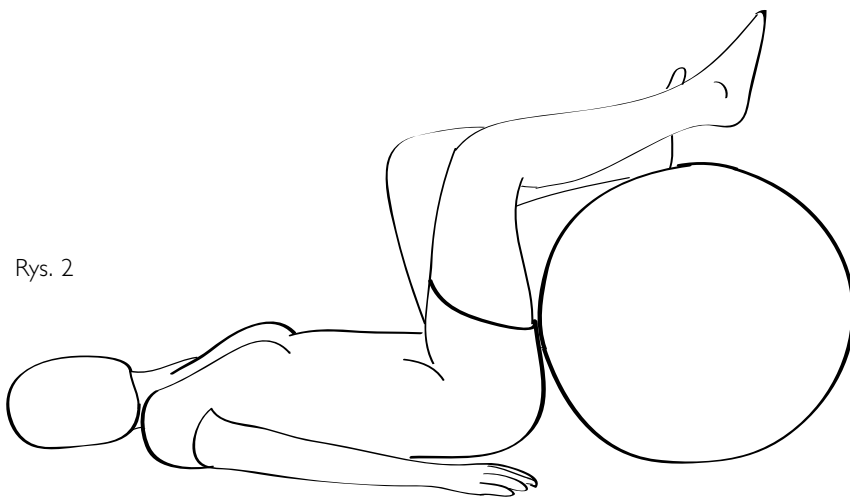


obręczy barkowej, kończyn górnych, brzucha, grzbietu, obręczy miedniczej oraz kończyn dolnych.

Nordic Walking znajduje zastosowanie w rehabilitacji ruchowej, najczęściej jako uzupełnienie istniejącego już programu terapeutycznego. Wykorzystuje się go między innymi w rehabilitacji: kardiologicznej, ortopedycznej i neurologicznej. Nordic Walking dobrze sprawdza się jako forma rekreacji i rehabilitacji osób starszych.

Aby uchronić osoby w podeszłym wieku przed wystąpieniem wielu schorzeń lub też zmniejszyć ich skutki powinny one ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu. Czas treningu powinien wynosić od 20-45 min w zależności od stanu zdrowotnego pacjenta. Poza aktywnym trybem życia warto również przestrzegać zasad zdrowego odżywiania oraz być pod stałą kontrolą lekarza rodzinnego (przyjmować zalecone przez niego leki odpowiednie dla danej jednostki chorobowej).

Podkreślam, że poza wyżej już wymienionymi czynnikami dobór ćwiczeń zale-



Rys. 2

ży od rodzaju schorzenia, stopnia jego zaawansowania oraz możliwości organizmu. Zajęcia ruchowe przeplata się ćwiczeniami oddechowymi i rozluźniającymi - na początku i na końcu treningu. Początkowo zaleca się wykonywanie ćwiczeń w pozycjach izolowanych, tj. „na leżąco” oraz „na siedząco”. Natomiast do ćwiczeń w pozycji stojącej przechodzi się w miarę czynionych postępów. Często podczas tego rodzaju ćwiczeń stosuje się urządzenia sztuczne np. ruchomą bieżnię czy rowerek stacjonarny.

Kilka przykładowych ćwiczeń ruchowych dla osób w starszym wieku:

- Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), kończyny górne leżą wyprostowane wzdłuż tułowia. Ruch: wdech ze wzniesieniem kończyn górnych przodem w górę a następnie wydech z opuszczeniem kończyn górnych przodem w dół, po 10-12x powtórzeń¹
- Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem. Pod kończynami dolnymi znajduje się duża piłka do ćwiczeń rehabilitacyjnych (biodra i kolana są zgięte do 90°). Ruch (Rys. 2.): przesuwanie piłki do przodu i tyłu drobnymi krokami (spacerowanie po niej). Cały czas jedna pięta dotyka piłki, po 10-12x powtórzeń.
- Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem. Pod kończynami dolnymi znajduje się duża piłka do ćwiczeń rehabilitacyjnych (biodra i kolana są zgięte do 90°). Ruch: unoszenie stawów biodrowych

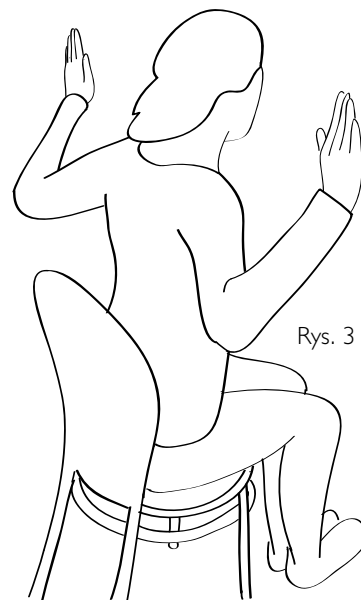
w górę (biodra w górę). Wytrzymać 5 sekund, następnie zrobić 5 sekund przerwy, po 10-12x powtórzeń².

- Pozycja wyjściowa: siedzenie na dużej piłce do ćwiczeń rehabilitacyjnych. Dłonie leżą na stawach biodrowych. Ruch: przetaczanie stawów biodrowych (krążenia biodrami) w lewo i w prawo, z równoległymi skłonami bocznymi tułowia, po 10-12x powtórzeń⁴.
- Pozycja wyjściowa: siedzenie na krześle, plecy proste, kończyny górne zgięte w stawach barkowych i łokciowych. Ruch (Rys. 3.): przyciąganie łopatek do kręgosłupa a następnie powrót do pozycji początkowej, po 10-12x powtórzeń^{3,5}.
- Jazda na rowerku stacjonarnym. Czas jazdy powinien wahać się od 10 do 20 minut. Obciążenie dawkuje stopniowo (od najbliższego w pierwszych dniach treningu do coraz większego w kolejnych etapach jazdy).
- Nordic Walking. Czas marszu od 15 do 60 minut uzależniony od stanu zdrowotnego i wytrenowania pacjenta⁵.

Nie zapominajmy także o codziennych spacerach. Po pierwsze jest to tani i ogólnodostępny sposób na poprawę aktywności i zachowanie zdrowia.

Po drugie osoby, które spacerują kilka godzin tygodniowo są mniej narażone m. in.: na schorzenia sercowo – naczyniowe, mają także lepsze samopoczucie.

Na aktywność fizyczną nigdy nie jest za



Rys. 3

późno, bo dzięki niej zwiększamy szansę na dłuższe i lepsze życie.

Więcej informacji na temat ćwiczeń ruchowych przeznaczonych dla osób w podeszłym wieku znajdzie Państwo w następujących publikacjach:

1. Rostawski A., Skolimowski T: Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, PZWL, Warszawa 2005.
2. Stolarczyk A., Deszczyński J: Podstawy rehabilitacji pacjentów z bólami dolnego odcinka kręgosłupa, Polskie Towarzystwo Chirurgii Artroskopowej, Warszawa 2009.
3. Owczarek S. „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”, WSIP, Warszawa 1998.
4. Malicki C., Wągrowaska-Koski E „Zespoły bólowe kręgosłupa u kierowców pojazdów silnikowych” Instytut Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera, Łódź 2002.
5. Doroniewicz I., Żmudzka-Wilczek E., Nawrat-Szoltysik A.: Profilaktyka i usprawnianie ruchowe u chorych z osteoporozą, Rehabilitacja w praktyce, nr. 1, Styczeń-Marzec 2010.



Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta

GABINET ZDROWIE
REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH
ROK ZAŁOŻENIA 1996

tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

CZEŚĆ 2

Co z tymi
zębami!

Zapraszam Państwa do lektury dalszej części mojego artykułu zamieszonego w poprzednim numerze GP pod tym samym tytułem.

Grażyna Masalska - Chmielewska
Lekarz Stomatolog

Wracając do moich rozważań dotyczących higieny jamy ustnej pozostały mi do omówienia: płyny do płukania jamy ustnej, nici dentystyczne, czyścik do języka oraz środki używane do pielęgnacji protez oraz aparatów ortodontycznych.

Jakich produktów powinniśmy używać i czy w ogóle są one dla nas potrzebne ?

Zacznijmy od płynów do ust. Na rynku dostępna jest cała gama produktów do płukania jamy ustnej. Trudno jednoznacznie powiedzieć, które z nich są najlepsze. Płyny do płukania jamy ustnej nigdy nie zastąpią szczotki i pasty do zębów. Mogą one dodatkowo "wypłukać" zalegające między zębami resztki pożywienia i bakterii ale pamiętajmy, że same nie oczyszczają naszych zębów. Płukanki do ust często używane są ze względu na ich odświeżający charakter. Musimy wiedzieć, że efekt odświeżenia oddechu po użyciu płynu do ust jest jednak nie tyle wynikiem oczyszczenia ile skutkiem działania mentolu i alkoholu zawartego w płynie. O ile mentol nie jest szkodliwy, to nie możemy powiedzieć tego o alkoholu. Powoduje on uszkodzenie śluzówki w ustach, co w rezultacie potęgu-

je nieświeży oddech. Jeśli więc używamy płukanek do ust tylko w celu odświeżenia oddechu to pamiętajmy nie tędy droga. Zadbajmy przede wszystkim o zdrowe zęby, zdrowe dziąsła i czysty język. Wiele płynów do higieny jamy ustnej ma właściwości lecznicze, których z nich powinniśmy używać najlepiej doradzi nam nasz lekarz dentysta.

Przejdźmy teraz do kolejnego użytecznego produktu - nici dentystycznych, cóż można o nich powiedzieć..... na pewno to, że szkoda iż tak niewiele osób ich używa. Są one doskonałym dodatkiem do szczoteczki i pasty ponieważ, nic tak dokładnie nie jest w stanie oczyścić przestrzeni między zębowych. Gorąco namawiam do używania nici dentystycznych, pamiętajmy jednak, żeby posługiwać się nimi prawidłowo. Wkładając nic w przestrzeń między zębami zwróćmy uwagę by nie kaleczyć dziąsła - bo to może doprowadzić do jego nieodwracalnego uszkodzenia.

Najmniej znanym, stosunkowo nowym produktem używanym w higienizacji jamy ustnej jest czyścik do języka (podobny w swej budowie do tarki). Jest bardzo przydatny dla osób, które mają problemy z nieświeżym oddechem. Nieświeży

oddech jest często wynikiem działania bakterii bytujących na tylnej powierzchni języka. Czyścik bardzo dobrze usuwa te bakterie i w rezultacie eliminuje nieświeży oddech. Język można myć również szczoteczką do zębów ale często przez to, że jest ona zbyt gruba powoduje odruch wymiotny.

Ostatnimi produktami, które pomagają nam utrzymać prawidłową higienę jamy ustnej są szczoteczki do zębów w kształcie przypominającym szczotki do czyszczenia butelek. Są one bardzo przydatne dla osób noszących aparaty ortodontyczne bądź uzupełnienia protetyczne - mosty. Dzięki swoim kształtom umożliwiają one dotarcie do trudno dostępnych miejsc i oczyszczenie ich z bakterii i resztek pokarmu.

Na koniec kilka słów do osób noszących protezy. Bez względu na to czy mają one swoje zęby czy już nie, muszą pamiętać o oczyszczaniu szczoteczką do zębów również dziąsła. Masując je miękką szczoteczką do zębów wzmacniamy dziąsła i co bardzo ważne oczyszczamy z bytujących na nich bakterii i martwych komórek śluzówki. Duża ilość bakterii gromadzi się również na samych protezach. Pamiętajmy więc o dokładnym, co najmniej dwukrotnym w ciągu dnia wymyciu protez szczoteczką do zębów i pastą. W handlu dostępne

są tabletki do czyszczenia protez. Bardzo przydatne do ich dezynfekcji ale miejmy na uwadze, że najskuteczniejsze jest mecha-

niczne oczyszczenie protez czyli zwykłe wyszorowanie. Drodzy pacjenci myjcie zęby co najmniej dwa razy dziennie, przez

dwie - trzy minuty, używajcie nici denty-
stycznych a na dłużej zachowacie zdrowy i piękny uśmiech.



SZANOWNI PACJENCI!

ZAPRASZAMY DO PORADNI STOMATOLOGICZNEJ w ZLO 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.

ŚWIADCZENIA ZDROWOTNE UDZIELANE SĄ W RAMACH UMOWY ZAWARTEJ Z NFZ

NA WESOŁO



Idzie zajączek przez las i niesie pod pachą teczkę. Spotyka go wilk i pyta:

- Co tam niesiesz?

- Swoją pracę magisterską.

- Ha! A na jaki temat?

- "Zając najgroźniejszym zwierzęciem w lesie".

- No! Ty chyba sobie kpisz!

- To chodź za krzaczek!

Wpadają za krzaczek, słysząc straszliwy łomot, skowyt. Po chwili zza krzaczka wypada wilk z obłędem w oczach, sierść z niego prawie zdarta... Po chwili wychodzi zając, a za nim niedźwiedź. Misio poklepuje zająca po plecach i mówi:

- Widzisz zajączku! Nie jest ważny temat pracy magisterskiej, tylko promotor.

Czy zażył już pan całe pudełko, które panu przepisałem?

- Tak, Panie doktorze.

- I czuję się Pan lepiej?

- Nie, widocznie to pudełko jeszcze się nie otworzyło w żołądku.

Trzej chłopcy przechwalają się, który z ich wujków jest najważniejszy.

Pierwszy mówi:

- Mój wujek jest księdzem i wszyscy mówią do niego "proszę Księdza"

Drugi:

- A mój wujek jest biskupem i wszyscy mówią do niego "Eminencjo"

Trzeci:

- A mój wujek waży 200 kilo i jak idzie ulicą wszyscy mówią "O Boże!"

Przychodzi Kowalski do Nowaka i mówi:

- Słyszałem, że twoja żona zdała egzamin na prawo jazdy. Jak jeździ?

- Jak piorun.

- Tak szybko?!

- Nie, ale każde drzewo ją przyciąga.

Policjant zatrzymuje samochód, którym jadą trzy osoby.

- Gratuluję - mówi policjant - jest Pan tysięcznym kierowcą, który przejechał nową szosą.

Oto nagroda pieniężna od firmy budującej drogi!

Obok pojawia się reporter i pyta:

- Na co wyda Pan te pieniądze?

- No cóż - odpowiada po namyśle kierowca - chyba w końcu zrobię prawo jazdy...

Zona kierowcy z przerażeniem:

- Nie słuchajcie go panowie...

On zawsze lubi żartować, gdy za dużo wypije!

W tym momencie z drzemki budzi się, siedzący z tyłu dziadek i widząc policjanta zauważa:

- A nie mówiłem, że skradzionym samochodem daleko nie zajedziemy!...

KRZYŻÓWKA													
	dziecięca choroba zakaźna			pragnienie realizacji ambitnych planów	33	potocznie karetka reanimacyjna	zamostkowo powiększona tarczycza		śpiewający ptak	obrębiecie na okrętkę brzegu tkaniny	zewnątrzny wygląd przedmiotu	niecodzienne uroczyste wydarzenie	pozostanie na odludziu
		prawy dopływ Wisły						jadalny owoc palmy kokosowej				5	
spadziста ściłana urwiska	18		Polska Noblistka Maria Curie				25						
					30	wolny od obcych wpływów		służy do wyrobu sezamek					23
puste miejsca przywódcł duchowy	21				dział ministerialny			1				32	
					Józef ... krakowski prof. i rektor UJ		22				3		
partia gry w tenisa			2		onieśmielony szacunek do kogoś			plynie przez Kotlinę Żywiecka aktor Woiciech		20			
tylna część tulowia u konia			26					17				cienska, rybia kostka	
człowiek o dziwnych upodobaniach		początek czegoś	legendarny zbójnik włóczykij							43	łatwy stok narciarski zw. ... łączka		
	15						renesansowe polskie miasto						
							żał, smutek	40				6	29
roślina o koleczastych liściach			37					34					
falszywa poledwica pot. wąsaty mężczyzna		16					inaczej nie fruwający ptak	8					
					11	dawny napęd poruszany przez zwierzęta						9	
król białowieskiej puszczy			42		rodzaj tłuszczu zwierzęcego	śnieg, który gwałtownie schodzi z gór ... kielbasianu							13
koloid złożony z 2 cieczy nie mieszalnych	36				39					dziecko patające figle	niejedna w parku	kontrola firmy finansowo organizacyjna	
miłośnik kina					27			mocno zaciśnięta dłoń			24		
ptak symbol mądrości i jasnowidzenia		odstąpienie od jakichś zasad pierwiastek chemiczny				14		styl pływacki po nim suną sanie		4			
	44			czynnik określający zgodność grupy krwi		np.: łokciowy lub barkowy					19		
przeciwieństwo nowego						potocznie o hobby				35			
małe, delikatne, gęste włoski					12	strój o ćwiczeń	10						41

Rozwiązanie krzyżówki: Po wypełnieniu krzyżówki liczbą od 1 do 44 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	39	40	41	42	43	44

Wpisz litery z poszczególnych pól oznaczonych cyframi w krzyżówce.

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, 22 617 36 39
przy ul. Grochowskiej 339
tel.: 22 810 50 07

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

Wykaz Placówek

ZŁO	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: ZŁO ul. Abrahama 16, tel: 22 671 22 56.

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