

JESIEŃ 2014

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 01/2014 (47)

Wydawana przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

W numerze:

- *Szkoła rodzenia*
- *Krioterapia*
- *Stop przemocy w rodzinie*





**SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH
ZAKŁADÓW LECZNICTWA
OTWARTEGO WARSZAWA PRAGA
POŁUDNIE ORAZ M.ST. WARSZAWA**

Zapraszają osoby, od 65 roku życia (tj. urodzone do dn. 31.12.1949 roku, posiadające meldunek czasowy lub stały na terenie m.st. Warszawy) do udziału w programie szczepień ochronnych przeciwko grypie pn. „Grypa 65 +”. Program finansowany jest ze środków budżetowych m.st. Warszawy.

**PROGRAM
GRYPA 65+**

Szczepienia wykonywane są bezpłatnie w przychodniach naszego Zespołu OD WRZEŚNIA DO 5 GRUDNIA 2014 R. szczepionką VAXIGRIP po uprzednim zakwalifikowaniu przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

ZLO ul. Abrahama 16	tel. 22 671-24-71
ZLO ul. Ateńska 4*	tel. 22 617-32-96
ZLO ul. Grochowska 339*	tel. 22 870-43-83
ZLO ul. Kickiego 24	tel. 22 810-41-71
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 22 810-33-73
ZLO ul. Ostrzycka 2/4*	tel. 22 813-27-11
ZLO ul. Saska 61	tel. 22 617-67-33
ZLO ul. Sygietyńskiego 3*	tel. 22 810-04-42
ZLO ul. Zamieniecka 73*	tel. 22 610-72-52

Na szczepienia zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 - 19.30

*(do ZLO przy ul. Grochowskiej 339, Ateńskiej 4, Ostrzyckiej 2/4, Sygietyńskiego 3, Zamienieckiej 73 w godz. 11.00 - 17.30).



W numerze:



8 str.

Aktywna Szkoła Rodzenia

Program ASR skierowany jest do osób oczekujących na dziecko.

12 str.

K jak Krioterapia

O krioterapii mówi się jako o zimnie, które leczy.



17 str.

Przemoc w rodzinie

Rodzaje przemocy i jak sobie z nimi radzić.



Drodzy Czytelnicy,

Zakończyły się wakacje przed nami jesień oraz coraz dłuższe wieczory. Na ten czas polecamy Państwu lekturę kolejnego numeru Gazety Pacjenta.

Tematyka jesiennego numeru w większości dotyczy zagadnień związanych ze zdrowiem matki i dziecka, chociaż jak zwykle nie zabraknie także innych informacji związanych z działalnością naszego Zespołu.

Przyjście na świat nowego człowieka to dla rodziny niewątpliwie wielkie wydarzenie. Aby móc dobrze przygotować się do porodu oraz otoczyć właściwą opieką małe dziecko polecamy artykuł o działalności Aktywnej Szkoły Rodzenia, która funkcjonuje od 2008 roku, w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4. W Szkole Rodzenia zajęcia prowadzą lekarze specjaliści oraz położne. Wiemy, że położna jest osobą, która niejednokrotnie służy młodym rodzicom i opiekunom fachową wiedzą i doświadczeniem. Więcej informacji na temat roli położnej, w podstawowej opiece zdrowotnej, sprawowanej nad matką i dzieckiem zamieściliśmy wewnątrz numeru.

Zachęcamy również do zapoznania się z artykułem poruszającym zagadnienia związane z krioterapią i rehabilitacją. W cyklu „Nasze przychodnie” tym razem chcemy przybliżyć Państwu działalność placówki przy ul. Sygietyńskiego 3 oraz Poradnię Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży działającą w ZLO przy ul. Kickiego 24. W aktualnym numerze nie zabraknie także odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania pacjentów.

Zawsze należy troszczyć się o swoje zdrowie, bez względu na porę roku, dlatego zachęcamy do korzystania z proponowanych programów profilaktycznych.

Zachęcamy do lektury.
Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Maria Bogusz
Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździewicz,
Bożena Pawłowska

Zdjęcia: fotolia.pl,
istockphoto.com

DTP: direktpoint.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 22 810 62 37

tel.: 22 810 30 52

www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:

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

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

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
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



Relacja z Obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej

mgr Bożena Ziemiecka



W dniu 12 maja 2014 roku w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki odbyła się uroczysta gala z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej zorganizowana przez Warszawską Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych. Otwarcia obchodów dokonała Przewodnicząca Okręgowej Rady WORPiP Pani Ewa Przesławska. Część oficjalną poprowadził prezenter Krzysztof Ibisz.

Odnaczenia „Za zasługi dla ochrony zdrowia” wręczył zasłużonym pielęgniarkom i położnym minister zdrowia Bartosz Arłukowicz. Z naszego Zespołu odznaczeniem tym uhonorowana została Pani Krystyna Ziółkowska - Pielęgniarka Koordynująca Pion Pediatryczny z Poradni dla dzieci przy ulicy Saskiej 61.



Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe Ewa Łagodzka i wyróżnione pielęgniarki. Od prawej: Dorota Mućka, Danuta Pietrzak, Ewa Kłosińska oraz Maria Bogusz - Pielęgniarka Naczelna SZPZLO Warszawa Praga Południe



Wyróżnienia otrzymały również: Pani Maria Bogusz - Pielęgniarka Naczelną SZPZLO Warszawa Praga Południe - wyróżnienie Prezydenta m.st. Warszawy, Pani Małgorzata Łapińska - Pielęgniarka Koordynująca z Poradni dla dzieci przy ul. Grochowskiej 339 - wyróżnienie Wojewody Mazowieckiego. Dyrektor Zespołu Ewa Łagodzka przyznała ponadto nagrody następującym osobom: Pani Danucie Pietrzak - Pielęgniarkę Koordynującą z Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Gruzickiej 6, Pani Ewie Kłosińskiej - Pielęgniarkę Koordynującą z ZLO przy ul. Grochowskiej 339 oraz Pani Dorocie Mućka - Pielęgniarkę Środowiskowej

Rodzinnej z ZLO przy ul. Zamienieckiej 73.

Uchonorowane osoby to wieloletni pracownicy naszego Zespołu. Cechuje je ogromne zaangażowanie w pracę zawodową, profesjonalizm i pełna oddania praca na rzecz naszych pacjentów. Nagrodzeni pracownicy cieszą się uznaniem ze strony przełożonych, jak również szacunkiem wśród współpracowników. Po części oficjalnej odbył się koncert zespołu „Perfect”.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy.



Druga od lewej:
Wyróżniona pielęgniarka Małgorzata Łapińska



Druga od prawej:
Nagrodzona pielęgniarka Krystyna Ziółkowska

Jakość to nie tylko system - to ludzie którzy go tworzą...

mgr Elżbieta Wójcik,
Pełnomocnik Dyrektora d/s Jakości.

Wyzwania, przed którymi stoją współczesne przedsiębiorstwa, można sprowadzić do pytania: w jaki sposób zagwarantować efektywne spełnianie zmieniających się w czasie potrzeb i oczekiwań klientów? Odpowiedzi na to pytanie udziela racjonalnie prowadzony System Zarządzania Jakością, rozumiany jako stopień spełnienia potrzeb i oczekiwań klientów. ISO 9001 jest najbardziej znanym, międzynarodowym standardem zarządzania jakością. Certyfikowany system jest swoistym dyplomem potwierdzającym dobrą jakość zarządzania i stosowania konkretnych, powszechnie uznanych zasad traktowania klienta. Fakt posiadania certyfikatu zwiększa wiarygodność firmy, informując partnerów i pacjentów o tym, że stosowane w firmie zasady zarządzania spełniają normy międzynarodowe.

Certyfikacja systemu zarządzania jakością ukazuje determinację i konsekwencję w działaniu, dla ciągłego rozwoju i zadowolenia pacjentów a także pokazuje zdolność organizacji do spełniania ich wymagań i potrzeb.

Pierwszy audyt certyfikujący, w wyniku którego otrzymaliśmy Certyfikat Jakości odbył się w 28-12-2010 r., obowiązywał do stycznia 2014 r. W tym okresie poddani byliśmy 2 audytom okresowym, które miały na celu wyłonienie obszarów wymagających jeszcze poprawy i doskonalenia.

W styczniu 2014 odbył się w SZPZO Warszawa Praga Południe audyt recertyfikujący przeprowadzony przez firmę certyfikującą Wojskowej Akademii Technicznej - Zakład Systemów Jakości i Zarządzania z siedzibą w Warszawie.

Po przeglądzie wytypowanych placówek audytorzy uznali, że system został utrzymany i że certyfikowany system zarządzania jakością w SZPZO Warszawa Praga

Południe zapewnia:

- jakość i bezpieczeństwo w leczeniu pacjentów,
- przestrzeganie istotnych międzynarodowych i krajowych wymogów prawnych,
- wdrażanie najlepszych praktyk i procedur,
- zapobieganie incydentom,
- identyfikowanie obszarów wymagających poprawy i ciągłego doskonalenia SZJ,
- sprawne działanie z korzyścią dla pacjentów i osób zatrudnionych.

W związku z pozytywną oceną otrzymaną w procesie recertyfikacji otrzymaliśmy ponownie Certyfikat ważny w okresie od 13-01-2014 do 12-01-2017 roku, potwierdzający, że system zarządzania jakością w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe spełnia wymagania ISO 9001:2008.

Audytorzy docenili i bardzo wysoko ocenili zaangażowanie wszystkich pracowników Zespołu w realizacji zadań związanych z systemem zarządzania jakością.



Zapraszamy wszystkich zainteresowanych zamieszczeniem swojej reklamy w "Gazecie Pacjenta". Kontakt z Redakcją pod numerem telefonu 22 810 30 52.

PRACA!

SZPZLO Warszawa Praga Południe
przy ul. Krypskiej 39
pilnie zatrudni:

Lekarzy specjalizujących się w zakresie:

- **psychiatrii dla dzieci i młodzieży**

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



Lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej ze specjalizacją w zakresie:

- **chorób wewnętrznych lub medycyny rodzinnej**
 - **pediatrii**
- oraz
- **lekarza medycyny paliatywnej lub będącego w trakcie specjalizacji z medycyny paliatywnej do pracy w Hospicjum Domowym**

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z sekretariatem Dyrektora SZPZLO Warszawa Praga Południe

tel.: 22 810 06 04

lub e-mail: sekretariat1@szpzlo.praga-pld.pl



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 Zapraszamy także na stronę internetową: www.hospicjum.praga-pld.pl



AKTYWNA SZKOŁA RODZENIA

Program edukacji przedporodowej „SZKOŁA RODZENIA” prowadzony jest w SZPZLO Warszawa Praga Południe od 2008 roku a finansowany jest ze środków budżetowych miasta st. Warszawy.

mgr Ewa Baćmaga

mgr Renata Bańkowska

Zajęcia w naszej szkole prowadzone są w formie wykładów teoretycznych, zajęć praktycznych (np. pielęgnacji noworodka) oraz ćwiczeń fizycznych przygotowujących do porodu (w tym techniki oddychania). Zajęcia prowadzone są przez profesjonalny zespół, lekarza i położną posiadających wiedzę i doświadczenie, a także umiejętność służenia radą w trudnych sytuacjach. Głównym zadaniem wykładowców jest przygotowanie przyszłej mamy pod względem psychicznym i fizycznym do porodu, porodu, karmienia piersią oraz opieki nad noworodkiem. Młodzi rodzice mają możliwość zapoznania się z różnorodnymi zagadnieniami, co sprawi, że będą gotowi na przywitanie swojego dziecka.

Tutaj poznają:

- pozycje porodowe i techniki oddechowe,

- objawy zbliżającego się porodu,
- techniki aktywności w trakcie porodu,
- sposoby radzenia sobie z bólem porodowym,
- rolę osoby bliskiej podczas porodu,
- psychologiczne aspekty porodu,
- zestaw rzeczy niezbędnych w trakcie pobytu w szpitalu,
- zawartość wyprowadki noworodka,
- znaczenie pojęcia „baby blues”,
- sposób kąpieli i pielęgnacji noworodka,
- podstawowe zagadnienia masażu noworodka,
- zalety naturalnego karmienia,
- techniki przystawiania dziecka do piersi.

Podczas spotkań wykładowcy dokładają wszelkich starań, aby zminimalizować lęk przed porodem, ułatwić podjęcie decyzji o wyborze szpitala oraz o ewentualnym uczestnictwie ojca w trakcie porodu.

Rekomendowane jest przystąpienie do programu edukacji przedporodowej na przełomie II i III trymestru ciąży, tak aby ukończyć kurs przed spodziewanym terminem porodu.

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- posiadają dokument potwierdzający zameldowanie na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- posiadają zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- rozliczają podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy,
- przebywają 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 zainteresowane udziałem w programie Szkoły Rodzenia powinny posiadać zgodę lekarza prowadzącego ciążę na uczestnictwo w programie. Zajęcia w „Aktywnej Szkole Rodzenia” odbywają się we wtorki i czwartki lub w poniedziałki i środy i obejmują zajęcia teoretyczne i ćwiczenia fizyczne dla kobiet, u których nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń. Pozostałe pary mogą oczywiście uczestniczyć biernie w zajęciach na sali gimnastycznej. Przyszła mama może przychodzić na zajęcia sama, z partnerem lub w towarzystwie dowolnej, wybranej przez siebie osoby.

Kurs trwa 5 tygodni, cykl zajęć obejmuje 10 spotkań po 90 minut (**dwa razy w tygodniu, w godz. 18.00-20.00**). Zajęcia prowadzone są w Przychodni przy ul. Ostrołęckiej 4. Zapisy przyjmowane są pod numerem tel. (22) **810 78 49** w godz. 8.00-15.00 lub u położnej Ewy Baćmaga **505 32 79 76**

W naszej Szkole Rodzenia spotkania Państwo innych rodziców oczekujących przyjścia na świat swojego malucha - będzie to wyjątkowa



okazja do wymiany poglądów i dzielenia się doświadczeniami.

W trakcie zajęć niejednokrotnie zawiązują się przyjaźnie wykraczające poza czas trwania zajęć w Szkole Rodzenia. Na prośbę uczestników poszczególnych kursów organizujemy „spotkania po porodzie” z nowonarodzonymi dziećmi (odbyło się ich już kilka). Jest to kolejna okazja do wymiany spostrzeżeń i doświadczeń oraz pochwalenia się swoją pociechą. Do pacjentek zadeklarowanych do położnych podstawowej opieki zdrowotnej i korzystających z usług medycznych SZPZLO

Warszawa Praga Południe być może na wizytę patronażową po porodzie przyjdzie położna ze Szkoły Rodzenia. Uwaga! Dla kobiet, które nie spełniają warunków bezpłatnego uczestnictwa w programie zajęcia dostępne są za odpłatnością. Serdecznie zapraszamy!

Rola położnej w opiece nad matką i dzieckiem

mgr Ewa Baćmaga

Kobiecie w każdym wieku niezależnie od jej pochodzenia, statusu materialnego, sytuacji rodzinnej, wykształcenia, przysługuje opieka położnej rodzinnej. Zgodnie z obowiązującym prawem zadaniem położnej podstawowej opieki zdrowotnej jest sprawowanie ciągłej profesjonalnej opieki nad kobietą i dzieckiem. Dotyczy to nie tylko ciąży, porodu i pokoju. Nie mniej to właśnie na tym etapie życia położna jest najbardziej widoczna w życiu każdej kobiety.

Dzisiejsi rodzice są bardzo wyedukowani, świadomi, dużo wcześniej przygotowują się do rodzicielstwa, uczęszczają do szkół rodzenia, reprezentują wysoki poziom wiedzy na temat zdrowia i pielęgnacji dziecka. Po porodzie dochodzą jednak do wniosku, że to, co w teorii wydawało się proste i oczywiste, w praktyce już takie nie jest. Kiedy więc pojawia się upragnione dziecko, zdobyta wiedza okazuje się wprawdzie przydatna ale niewystarczająca. Rodzi się wiele pytań i wątpliwości, czy dany

objaw chorobowy bądź zachowanie dziecka mieści się jeszcze w normie, czy wymaga już konsultacji lekarskiej. Niejednokrotnie kontakt z położną uspokoi zaniepokojonych rodziców, jak również rozwieje ich wątpliwości.

To położna jest pierwszą osobą, która w trakcie realizacji wizyt patronażowych - domowych ma kontakt z kobietami i ich dziećmi po wypisie ze szpitala. Wizyty te finansowane są przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Pierwsza wizyta odbywa się nie później niż

w ciągu 48 godzin od otrzymania przez położną zgłoszenia urodzenia dziecka. Położna ma obowiązek wykonania w okresie do drugiego miesiąca życia dziecka nie mniej niż 4 wizyty. Aby wizyta położnej mogła być zrealizowana dziecko musi być do niej zadeklarowane. Wyboru położnej, jak również lekarza i pielęgniarki dokonuje się poprzez złożenie odpowiedniej deklaracji w Przychodni, znajdującej się najbliżej miejsca zamieszkania dziecka. Wyboru położnej można dokonać jeszcze w czasie ciąży i już wtedy nawiązać z nią kontakt. Nie należy traktować wizyty położnej jak inspektora, który przychodzi sprawdzać porządek albo przeciwnie - jak gościa. Przychodzi ona aby pomóc młodym rodzicom, udziela porad i wskazówek. Z położną można skonsultować wszystkie wątpliwości dotyczące problemów pielęgnacyjnych i zdrowotnych, np. zapytać o ropiejące oczy, częsty płacz, częstość wypróżnień, własną dietę w czasie karmienia piersią i itp.. Wszelkie pytania najlepiej przygotować wcześniej przed wizytą położnej, aby powstałe wątpliwości móc omówić w trakcie odwiedzin.

Odwiedziny położnej mają na celu zapewnienie ciągłej, profesjonalnej opieki młodej mamie i jej dziecku.

Opieka nad położnicą obejmuje ocenę: stanu ogólnego i położniczego, laktacji (z instruktażem w zakresie prawidłowego karmienia piersią), odżywiania w położu, higieny i trybu życia, stanu psychicznego. Położna realizuje edukację zdrowotną, udziela kobiecie między innymi wskazówek na temat zdrowego stylu życia, radzenia sobie ze stresem.

Wizyta jest dobrym momentem, aby omówić kalendarz szczepień oraz suplementację witaminami, zarówno u dziecka jak i u matki. W trakcie wizyty patronażowej opieką objęty jest również noworodek. Położna ocenia stan ogólny dziecka, sposób odżywiania, obecność odruchów noworodkowych,

sposób zapewniania higieny ciała. Położna udziela instruktażu dotyczącego przewijania noworodka, noszenia, techniki kąpieli, pielęgnacji kikutu pępowiny.

W trakcie wizyty położna przekazuje istotne informacje dotyczące funkcjonowania poradni dla dzieci, Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej oraz przypomina o konieczności odbycia wizyt u lekarzy specjalistów (np. ortopedy).

W czasie kolejnych wizyt zwraca uwagę na rozwój psychomotoryczny dziecka, udziela dalszych rad i wskazówek, ocenia stan psychiczny i fizyczny matki, a także stopień i prawidłowość gojenia się ran poporodowych. Ocenia również w jakim stopniu kobieta stosuje się do zaleceń dotyczących pielęgnacji i opieki nad dzieckiem. W przypadku wystąpienia problemów wykraczających poza zakres kompetencji położnej ustala

termin wizyty u lekarza (np. pediatry). Położna współpracuje także z pielęgniarkami podstawowej opieki zdrowotnej, lekarzami oraz organizacjami społecznymi.

Reasumując położna podstawowej opieki zdrowotnej w opiece nad kobietą i dzieckiem realizuje świadczenia ze szczególnym uwzględnieniem promocji zdrowia i profilaktyki w tym edukację dotyczącą stylu życia, przygotowania do porodu, położu oraz opieki nad noworodkiem.

Zachęcamy do dokonania wyboru położnej w naszym Zespole.



Do kogo należą wyniki badań diagnostycznych, wykonanych na zlecenie lekarza ubezpieczenia: do pacjenta czy do lekarza zlecającego?

mgr Jadwiga Goździejska

Kwestia ustalenia kto jest właścicielem wyników badań diagnostycznych, wykonanych pacjentowi od pewnego czasu budzi kontrowersje. Z uwagi na fakt, iż wyniki badań diagnostycznych wykonanych w trakcie leczenia pacjenta w danej placówce medycznej należą do dokumentacji indywidualnej zewnętrznej przeznaczonej na potrzeby pacjenta, można by przypuszczać, że należą one do pacjenta. Jednak obowiązujące przepisy prawa w tym zakresie wprowadzają odmienne uregulowania. Wynika z nich, że wyniki badań pacjenta, mimo, że dotyczą jego stanu zdrowia nie są jego własnością, a lekarza zlecającego. Z dyspozycji § 9 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 21 grudnia 2010 r. w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz. U. Nr 252, poz. 1697 z późn. zm.) wynika wprost, że podmiot przeprowadzający badanie lub konsultację przekazuje podmiotowi, który wystawił skierowanie, wyniki tych badań lub konsultacji. Przepis ten zobowiązuje świadczeniodawcę, który wykonuje badania, do przekazania wyników bezpośrednio lekarzowi zlecającemu i prowadzącemu proces diagnostyczny - terapeutyczny pacjenta. Zatem, zgodnie z w/w przepisami, to nie pacjent, a lekarz zlecający powinien otrzymać wyniki badań swojego pacjenta.



Ponadto, z ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty wynika, iż lekarz w celu właściwego wykonywania swojego zawodu musi mieć możliwość zapoznawania się z wynikami badań, które zleca. Istotne jest również, że dokumentacja indywidualna pacjenta (w tym wyniki badań diagnostycznych), ma być przechowywana w zakładzie, w którym została sporządzona.

Do wyników badań stosuje się bowiem zasady ogólne dotyczące udostępniania dokumentacji medycznej pacjentom zawarte, w art. 27 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (tekst jedn.: Dz. U. z 2012 r. poz. 159 z późn. zm.), zgodnie z którym dokumentacja medyczna jest udostępniana:

1) do wglądu, w tym także do baz danych w zakresie ochrony zdrowia, w siedzibie podmiotu

udzielającego świadczeń zdrowotnych;

- 2) poprzez sporządzenie jej wyciągów, odpisów lub kopii;
- 3) poprzez wydanie oryginału za pokwitowaniem odbioru i z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu, jeżeli uprawniony organ lub podmiot żąda udostępnienia oryginałów tej dokumentacji.

Wybór formy udostępnienia wyników badań należy do pacjenta. W przypadku gdy będzie on chciał uzyskać wyciąg, odpis bądź kopię, podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych na podstawie art. 28 ust. 1 ustawy o prawach pacjenta ma prawo pobrać opłatę.

W praktyce najczęściej pacjenci jednak otrzymują oryginały wyników badań, po odnotowaniu przez lekarza treści wyniku w historii zdrowia i choroby.

K jak Krioterapia

mgr fizjoterapii Marcin Rafał Kowalski



Kriokomora

Najwcześniejsza wzmianka o wykorzystaniu zimna w leczeniu zawarta została w papirusie z ok. 2500 r p.n.e. Największy rozwój krioterapii nastąpił w latach 80 XX w, kiedy to Dr Toshimo Yamauchi w 1978 r. opublikował pracę dotyczącą zastosowania par ciekłego azotu.

W Polsce ogólnoustrojową krioterapię wprowadził w 1989 r. Zdzisław Zagrobelny, który zastosował kriokomorę na ciekły azot skonstruowaną

przez Zbigniewa Raczkowskiego w Instytucie Niskich Temperatur i Badań Strukturalnych PAN we Wrocławiu.

Istota zabiegu krioterapii

Krioterapia polega na zastosowaniu niskiej temperatury zimnego powietrza (par skroplonych gazów), miejscowo lub ogólnoustrojowo na tkanki objęte procesem chorobowym. Czas trwania zabiegu nie powinien przekroczyć 3 minut. Celem zabiegu krioterapeutycznego jest wywołanie i wykorzystanie fizjologicznych reakcji organizmu na zimno, a także wspomaganie leczenia podstawowego i ułatwienie leczenia ruchem.

Dzięki zabiegowi krioterapii uzyskujemy:

- efekt przeciwbólowy (dzięki zwolnieniu przewodnictwa we włóknach czuciowych oraz zablokowaniu przekaźników bólu),
- efekt przeciwzapalny (powstały na skutek spowolnienia przemiany materii tkanek objętych procesem zapalnym),
- efekt przeciwobrzękowy (osiągnięty dzięki poprawie krążenia naczyń chłonnych).

Wskazaniem do zabiegów krioterapeutycznych są m.in.:

urazy stawów i tkanek miękkich np.: stłuczenia, skręcenia, choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa i stawów obwodowych, reumatoidalne

O krioterapii mówi się jako o zimnie, które leczy, bowiem słowo krioterapia oznacza kryos (gr.) chłód, lód, oraz therapeia (gr.) leczenie.

zapalenie stawów, dna moczanowa, dyskopatie kręgosłupa, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona.

Przeciwwskazaniem do zastosowania zabiegu krioterapii są m.in.:

klaustrofobia, choroba niedokrwienna serca, zakrzepowe zapalenie żył głębokich, ostre infekcje układu oddechowego, otwarte rany i owrzodzenia. Krioterapia stosowana w fizjoterapii dzieli się na: ogólnoustrojową (tzw. kriokomorę) i miejscową.

Krioterapia ogólnoustrojowa charakteryzuje się wykorzystywaniem urządzeń medycznych -tzw. kriokomór, w których panuje temperatura od - ok. 60 do -120 ° Celsjusza a pacjent przebywa w pomieszczeniach kriokomory od kilkudziesięciu sekund do 2 - 3 minut.

Krioterapia ogólnoustrojowa (zabieg w kriokomorze) jest jednym z zabiegów rehabilitacyjnych kontraktowanych przez NFZ w ramach zabiegów ambulatoryjnych. Aby móc skorzystać z zabiegów krioterapii należy uzyskać stosowne skierowanie. Przed pierwszym wejściem do kriokomory lekarz prowadzi u pacjenta wstępne badanie a przed każdym kolejnym wejściem do komory dokonuje się pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego krwi. Dla każdego pacjenta dokonuje się indywidualnego doboru parametrów zabiegu (temperatura i czas).

Korzystając z zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej należy bezwzględnie przestrzegać następujących środków bezpieczeństwa:

W dniu wejścia do kriokomory nie należy spożywać alkoholu i innych używek. Przed wejściem do kriokomory należy: zdjąć wszystkie metalowe ozdoby (obrączki, kolczyki, zegarki, okulary) oraz powiadomić obsługę o ewentualnej obecności metalowych

implantów (endoprotezy, stymulatory, pompy insulinowe, aparaty słuchowe, soczewki kontaktowe). W czasie zabiegu należy stosować się do poleceń obsługi, zabrania się dotykania ścian komory oraz innych pacjentów.

Na około 2 godziny przed planowanym zabiegiem w kriokomorze nie wolno stosować zabiegów wysiłkowych oraz korzystać z zabiegów z zakresu hydro-

terapii m.in.: bicz szkockie, masaż podwodny, kąpiele, basen itp.

Krioterapia miejscowa

Charakteryzuje się wykorzystaniem do zabiegu ciekłego azotu lub dwutlenku węgla. Zabiegowi krioterapii poddawany jest fragment ciała np. stłuczony mięsień. Czas zastosowania zabiegu miejscowego na jedną okolicę ciała nie może być dłuższy niż 3 minuty.

Krioterapia miejscowa w SZPZLO Warszawa Praga Południe

mgr Bożena Pawłowska

Zabiegi krioterapii miejscowej wykonywane są w 2 naszych Poradniach rehabilitacji mieszczących się w ZLO przy ul. Grochowskiej 339 i ul. Abrahama 16. W poradniach tych znajdują się zestawy do kriostymulacji oziębionymi parami azotu.

Na zbiegi fizjoterapii pacjenci przyjmowani są w ramach NFZ,

na podstawie ważnego skierowania, które należy zarejestrować nie później niż 30 dni od dnia jego wystawienia.

Zgodnie z wytycznymi w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji leczniczej krioterapię miejscową, wykonuje się w cyklu terapeutycznym do 10 dni zabiegowych.

Przed zabiegiem krioterapii

miejscowej na okolicę poddaną zabiegowi nie należy stosować żadnych maści czy leków w kremie np.: przeciwbólowych.

Po wykonanym zabiegu w czasie 4 godzin nie należy stosować żadnych zabiegów rozgrzewających: prysznic, kąpeli czy maści, istnieje bowiem niebezpieczeństwo wystąpienia szoku termicznego.



Zabieg krioterapii miejscowej w Poradni rehabilitacji w ZLO przy ul. Abrahama 16

ZLO ul. Sygietyńskiego 3

Od połowy roku 2011 cyklicznie przekazujemy Państwu informacje dotyczące Zakładów Lecznictwa Otwartego, które wchodzą w skład struktury organizacyjnej naszego Zespołu. Kolejnym z nich jest Zakład Lecznictwa Otwartego (ZLO) przy ul. Sygietyńskiego 3.

W Zakładzie Lecznictwa Otwartego przy ulicy Sygietyńskiego 3 znajdują się dwie poradnie podstawowej opieki zdrowotnej: dla dorosłych oraz dla dzieci. Pacjenci mogą korzystać ze świadczeń zdrowotnych w godzinach 7.30 - 18.00. Kierownikiem Przychodni jest lek. med. Magdalena Kochańska - lekarz pediatra ceniony przez rodziców i opiekunów, a przede wszystkim przyjaciół dzieci. Pielęgniarką Koordynującą jest Halina Kłoczewska, osoba życzliwa i zaangażowana w pracę na rzecz pacjentów.

Pacjenci zadeklarowani do lekarzy i pielęgniarek POZ mogą skorzystać między innymi z usług zdrowotnych świadczonych między innymi w: gabinecie zabiegowym z możliwością wykonania badania EKG, w punkcie pobrania materiału do badań diagnostycznych oraz w punkcie szczepień.

Do lekarzy i pielęgniarek POZ zadeklarowanych jest obecnie około 4 900 pacjentów w poradni dla dorosłych oraz około 1 700 dzieci w poradni dla dzieci.

W ramach swojej działalności pracownicy medyczni przychodni

realizują także programy profilaktyczne finansowane przez NFZ oraz m.st. Warszawy oraz ze środków budżetowych m.st. Warszawy.

Personel zatrudniony w przychodni zapewnia pacjentom profesjonalną opiekę medyczną oraz stara się stworzyć przyjazny klimat w procesie udzielania świadczeń.

KONTAKT

Rejestracja:

22 810 04 42 / 22 810 89 33

Poradnia dla dzieci:

22 810 09 30



Kierownik ZLO przy ul. Sygietyńskiego 3,
lek. med. Magdalena Kochańska



Budynek ZLO przy ul. Sygietyńskiego 3

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży przy ul. Kickiego 24

Każdy dojrzały człowiek, zanim rozpocznie zmagania z problemami codzienności i stawiać będzie czoła kryzysom - potrzebuje wzrastać w miłości w przyjaznym środowisku osób bliskich, choć nie zawsze jest to możliwe. Dzieciństwo i okres dorastania niejednokrotnie nie są bezstresowymi etapami w życiu. Mimo to każdemu dziecku należy zapewnić stabilizację, niezbędną przy prawidłowym starciu w dorosłość. Rola rodzica opiera się zatem na odpowiedzialności, w związku z czym niepozbawiona jest trudnych wyborów i wątpliwości. Dziecko wymaga rodzicielskiej cierpliwości i konsekwencji, aby późniejsza dorosłość była etapem, który pozwoli na świadome wybory, komunikatywność i radość z relacji. Nie rzadko zdarza

współpracy z rodziną udziela pomocy.

Taką placówką jest nasza Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży wchodząca w skład struktury organizacyjnej SZPZLO Warszawa Praga Południe mieszcząca się przy ul. Kickiego 24. Nasz zespół lekarzy psychiatrów, psychologów, terapeutów rodzinnych oraz pielęgniarka i sekretarka medyczna zajmują się w sposób kompleksowy zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży (do 18 r.ż.). W ramach realizacji umowy zawartej z Narodowym Funduszem Zdrowia udzielamy świadczeń zdrowotnych oraz zapewniamy wszechstronną pomoc psychiatryczną, psychologiczną i psychoterapeutyczną.

Poradnia cieszy dużym zainteresowaniem i uznaniem ze strony pacjentów tym bardziej, że jest jedną

z lekarzem psychiatrą. W naszej poradni prowadzimy także terapię rodzin. Zazwyczaj, gdy coś dolega dziecku dobrze jest, by w terapii wzięła udział cała rodzina (np. rodzice, rodzeństwo dziecka). W systemowym podejściu do terapii rodzin samo oddziaływanie na dziecko ma niewystarczający charakter - trzeba widzieć jego problemy w kontekście relacji w rodzinie. Podczas sesji terapeuty w życzliwy sposób rozmawia z uczestnikami terapii a jego intencją jest zrozumienie problemu, udzielenie pomocy dziecku i jego rodzinie. W oparciu o konsultację rodziny terapeuta podejmuje decyzję o rodzaju potrzebnej pomocy.

Zajmujemy się między innymi takimi problemami, jak: zaburzenia zachowania i emocji u dzieci i młodzieży, zabu-



Budynek ZLO przy ul. Kickiego 24



Gabinet w PZP dla dzieci i młodzieży przy ul. Kickiego 24

się także, że mimo pokładów miłości rodzicielskiej, w trakcie wychowania dziecka rodzice napotykają na różne trudności. Czasami potrzeba więc konsultacji z kimś, kto oceni problem w sposób obiektywny i profesjonalny. W systemie opieki zdrowotnej funkcjonują placówki, których zadaniem jest wspieranie rozwoju psychicznego dziecka i nastolatka. Doświadczona i wykwalifikowana kadra w sposób życzliwy we

z nielicznych placówek tego typu na terenie Warszawy. W naszej poradni istnieje możliwość skorzystania z terapii indywidualnej, konsultacji psychiatrycznej.

Opieka oparta na pracy indywidualnej z dziećmi i nastolatkami, bazuje na konwencji poznawczo - behawioralnej, w której stosuje się różne techniki modyfikacji zachowań, redukcji objawów i zmiany myślenia przy współpracy

z lekarzem psychiatrą. W naszej poradni prowadzimy także terapię rodzin. Zazwyczaj, gdy coś dolega dziecku dobrze jest, by w terapii wzięła udział cała rodzina (np. rodzice, rodzeństwo dziecka). W systemowym podejściu do terapii rodzin samo oddziaływanie na dziecko ma niewystarczający charakter - trzeba widzieć jego problemy w kontekście relacji w rodzinie. Podczas sesji terapeuty w życzliwy sposób rozmawia z uczestnikami terapii a jego intencją jest zrozumienie problemu, udzielenie pomocy dziecku i jego rodzinie. W oparciu o konsultację rodziny terapeuta podejmuje decyzję o rodzaju potrzebnej pomocy.

**Do Państwa dyspozycji jesteśmy
od pon. do czw. w godz. 8.00-
19.00 i w pt. w godz. 8.00-15.00.**



Udar mózgu – jak pomóc?

Rola rehabilitacji przy udarze mózgu - rozmawiamy z jednym z najbardziej doświadczonych specjalistów ds. rehabilitacji Panem Jackiem Twarowskim

■ **Panie Jacku, co jest przyczyną udaru mózgu?**

■ Przyczyn udaru jest wiele i można na ten temat mówić godzinami. Generalnie najczęściej to niedokrwienie mózgu. 80 procent to tzw. udary niedokrwienne, spowodowane niedrożnością naczyń mózgowych. Może ona być wywołana skrzepem zatykającym naczynia, zmianami miażdżycowymi lub stanami zapalnymi. Inne przyczyny udaru mózgu to wylew krwi do mózgu: krwawienie z naczyń mózgowia, śródmózgowia i krwotoki podoponowe związane np. z urazem głowy, pęknięciem tętniaka czy wysokim ciśnieniem krwi.

■ **Czy może Pan opisać występujące najczęściej objawy?**

■ Objawy udaru mózgu to niedowład, porażenie mięśni twarzy, ręki, nogi, zwykle po jednej stronie ciała; trudności w zrozumieniu słów i wypowiedzaniu się; upośledzenie widzenia w jednym lub obu oczach; zaburzenia chodzenia z utratą równowagi i zawrotami głowy; silny ból głowy bez znanej przyczyny; zaburzenia świadomości aż do jej utraty. Objawy udaru mózgu pojawiają się nagle i z czasem się pogłębiają. W przypadku szybkiej terapii, a następnie rehabilitacji ruchowej pacjent ma szansę powrotu do

normalnego życia. Ważny jest zwłaszcza pierwszy miesiąc. Gdy raz już wystąpił udar mózgu, zwłaszcza niedokrwienno, ryzyko pojawienia się kolejnego rośnie.

■ **Wspominał Pan o rehabilitacji. Jaka jest jej rola w procesie leczenia poudarowego?**

■ Zasadnicza, ponieważ leków na udar tak naprawdę nie ma. Kiedy już do niego dojdzie, nie ma sposobu, by cofnąć zmiany, które dokonały się. Ale plastyczność ludzkiego mózgu jest ogromna. Poprzez rehabilitację można osiągnąć niezwykle rezultaty. Każdy pacjent powinien być rehabilitowany, nawet ten, który nie ma szansy stanąć na nogi. Brak rehabilitacji powoduje przykurcze kończyn i zwiększa cierpienie pacjenta. Pełna rehabilitacja obejmuje rehabilitację ruchową, mowy (logopeda) i często u nas lekceważoną rehabilitację psychologiczną. W udarze niedokrwienno rehabilitacja powinna zacząć się natychmiast i jest rzeczą najważniejszą. Przy udarze krwotocznym (wylewie) chory przez pewien czas powinien leżeć, ale później rehabilitacja jest równie ważna, jak w udarze niedokrwienno.

■ **Na czym polega rehabilitacja i kiedy należy ją zacząć?**

■ Za początek rehabilitacji można przyjąć pierwsze dni po wystąpieniu udaru. Drenaż limfatyczny wykonywany manualnie jest specjalistycznym zabiegiem fizjoterapeutycznym, którego zasada opiera się na wykonywaniu przez terapeutę delikatnej i powolnej kombinacji ruchów okrężnych, obrotowych, pompujących i czerpalnych w obrębie obrzękniętych tkanek. Częste powtarzanie tych ruchów w trakcie jednego zabiegu prowadzi do pobudzenia pracy naczyń limfatycznych, a tym samym do zwiększenia ich aktywności. Następnym krokiem są ćwiczenia ruchowe bierne (kiedy pacjent nie może się poruszać) oraz czynne. Podstawą są ćwiczenia takie jak delikatne zgięcia głowy i skręty, nawracanie i odwracanie kończyn w stawach, odwodzenie i przywodzenie kończyn, wyprostowywanie i zginanie, delikatne ruchy rotacyjne stawów, zmianę pozycji ciała. Wachlarz ćwiczeń jest ogromny. Ich zaniedbanie lub nieumiejętne prowadzenie będzie miało nieodwracalne skutki.

Dziękuję za rozmowę
E.B

GABINET ZDROWIE

Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta

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

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



STOP PRZEMOCY W RODZINIE

mgr Małgorzata Łapińska

Drogi pacjencie, o przemoc domowej możemy mówić wtedy, gdy ktoś bliski działając świadomie i wykorzystując przy tym swoją przewagę narusza Twoje prawa i dobra osobiste oraz sprawia, że cierpisz i ponosisz jakiegokolwiek szkody.

Przemoc w rodzinie nie jest niestety problemem marginalnym, bo nadal dotyka zbyt wiele rodzin, w których ani status materialny, ani wykształcenie, ani pozycja społeczna nie wpływają obiecująco na sposób radzenia sobie z problemami. Rodziny dotknięte przemocą zdecydowanie wymagają pomocy

z zewnątrz, wyjścia poza własne „cztery ściany”, aby móc stawić czoło trudnej sytuacji.

Zgodnie z zapisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie „przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa i dobra osobiste członków rodziny, a w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym,

a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą”. Warto uświadomić sobie, jakie zachowania człowieka nie mogą być akceptowane społecznie i świadczą o stosowaniu przemocy wobec członków rodziny.

Przemoc fizyczna to najbardziej rozpoznawalny rodzaj krzywdzenia, który ma celu zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie stanu zdrowia, a w niektórych przypadkach stanowić może nawet zagrożenie życia. Nie zawsze wynikiem przemocy fizycznej są widoczne ślady lub blizny.

Drogi pacjencie, jeśli jesteś świadkiem przemocy - szukasz wsparcia i drogi postępowania, spróbuj porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką/położną w naszym Zespole. Pamiętaj, przemoc karmi się milczeniem!

Przykłady:

- popychanie, potrząsanie, szarpanie, policzkowanie,
- uderzanie otwartą dłońią lub pięściami,
- bicie lub ciskanie w kogoś przedmiotami,
- gryzienie, szarpanie za włosy,
- przypalanie papierosem, polewanie substancjami żrącymi,
- porzucanie w niebezpiecznej okolicy,
- nieudzielanie koniecznej pomocy.

Przemoc psychiczna/emocjonalna należy do najczęściej doświadczanych form przemocy ze strony najbliższych. Prowadzi do zmniejszenia poczucia własnej wartości, wzbudzenia w ofierze strachu czy wyuczonej bezradności.

Przykłady:

- degradacja werbalna /wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie/,
- stosowanie gróźb,
- wyśmiewanie, narzucanie własnych poglądów,
- domaganie się bezwzględnego posłuszeństwa,
- ciągłe krytykowanie, stałe ocenianie,
- izolacja społeczna /kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami/,
- ograniczenie snu lub pożywienia,
- wmawianie choroby psychicznej,
- wrogie nastawienie dzieci,
- kontrolowanie i sprawdzanie partnera przy użyciu technologii/np.

nagrywanie rozmów, sprawdzanie połączeń w telefonie komórkowym/.

Przemoc seksualna polega na zmuszaniu drugiej osoby do podjęcia aktywności seksualnej czy pewnych praktyk seksualnych wbrew jej woli - zarówno przy użyciu siły fizycznej, jak i szantażu emocjonalnego. Jeżeli w związku dochodzi do kontroli i krzywdzenia, prawdopodobieństwo wykorzystania lub przymusu seksualnego jest dość wysokie.

Przykłady:

- wymuszanie pożycia seksualnego/ wmawianie, że seks to obowiązek /,
- zmuszanie do uprawiania nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych,
- wymuszanie seksu z osobami trzecimi,
- sadystyczne formy współżycia seksualnego,
- krytyka zachowań seksualnych ,
- zmuszanie do oglądania treści pornograficznych,
- gwałt na oczach dzieci.

Przemoc ekonomiczna wiąże się z uzależnieniem finansowym, które sprawca przemocy wykorzystuje do przejęcia całkowitej kontroli nad zasobami finansowymi ofiary.

Przykłady:

- zabieranie wynagrodzenia, kart kredytowych,
- uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej,
- kontrolowanie wydatków,

- ukrywanie informacji o stanie finansowym rodziny,
- zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych.

Zaniedbanie jest szczególną formą przemocy, bo narusza obowiązek opieki ze strony bliskich nad małoletnimi dziećmi, osobami starszymi czy niepełnosprawnymi, np. nie udzielanie pomocy, brak wsparcia w chorobie, nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie schronienia.

Przytoczone przykłady nie wyczerpują pomysłowości i technik działania sprawców przemocy. Należy pamiętać, że zarówno ofiarą, jak i sprawcą przemocy może być każdy – kobieta lub mężczyzna, dziecko albo osoba starsza.

Zespół pracowników medycznych zatrudnionych w placówkach SZPZLO Warszawa Praga Południe w codziennej pracy czynnie włącza się w działania profilaktyczne, interwencyjne i korekcyjne na rzecz rodzin wymagających pomocy. Każdy pacjent dotknięty problemem przemocy może bezwzględnie liczyć na profesjonalną pomoc medyczną lekarza, pielęgniarki, położnej i nie powinien obawiać się ujawnienia, być może krępującej w jego odczuciu sytuacji. Pomaganie ludziom uwikłanym w przemoc domową wpisane jest od dawna w zadania pracowników medycznych, bowiem znowelizowana ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 10 czerwca 2010r. zobowiązuje lekarzy, pielęgniarki/położne oraz ratowników medycznych

do podjęcia interwencji w przypadku stwierdzenia lub podejrzenia przemocy w rodzinie i wszczęcia procedury „Niebieska Karta” (Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r.). Nie w każdym przypadku uruchomienie procedury bywa konieczne. Czasami wystarczy zaufanie do pracownika medycznego, który wspólnie z pacjentem przeanalizuje sytuację rodziny, ustali pierwsze wskazówki do dalszego postępowania, zawsze przestrzegając tajemnicy zawodowej w koniecznym zakresie. Lekarz, pielęgniarka czy położna nie zostawiają pacjenta bez należytej pomocy i często osobiście nawiązują współpracę z konkretnymi instytucjami lub osobami, oferującymi określone wsparcie oraz pomoc specjalistyczną.

Wszystkie podejmowane działania przez pracowników medycznych mają na celu możliwie najszybsze zapewnienie ochrony i wsparcia ofiarom

przemocy, jak i jej skuteczne powstrzymanie. Pacjent ma zawsze prawo do uzyskania bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o doznanych uszkodzeniach ciała związanych z użyciem przemocy (na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 22 października 2010 r. w sprawie wzoru zaświadczenia lekarskiego), co pomoże mu w udokumentowaniu przemocy i usprawni proces wyegzekwowania sankcji prawnych wobec sprawcy przemocy.

Mając na względzie proces reagowania w rodzinach zagrożonych przemocą pracownicy podstawowej opieki zdrowotnej systematycznie biorą udział w szkoleniach warsztatowych, poznając mechanizmy funkcjonowania osób doznających przemocy i stosujących przemoc, potrzeby oraz możliwości reagowania i niesienia pomocy w oparciu o przepisy prawa. Wiosną 2014 roku kolejną edycję szkoleń ukończyła

blisko dwudziestoosobowa grupa naszych pracowników. Poprzez podnoszenie kwalifikacji lekarze, pielęgniarki, położne nabywają umiejętności wczesnego reagowania w przypadku dostrzeżenia jakichkolwiek czynników ryzyka krzywdzenia drugiego człowieka. Czułość naszych pracowników pozwala przerwać koszmar w wielu rodzinach i znaleźć skuteczną pomoc dla pokrzywdzonych ofiar przemocy i ich bliskich. Zidentyfikowanie rodziny wymagającej wsparcia uruchamia szybsze oddziaływanie, chociażby w postaci motywowania członków rodziny do podjęcia jakichkolwiek działań czy wprowadzenia konstruktywnych zmian w swoim życiu.



Zainteresowanie Twoją rodziną w przypadku podejrzenia przemocy w rodzinie ma na celu wyłącznie wzmożoną troskę o jej dobro i bezpieczną przyszłość. Każda rodzina ma prawo do szczęśliwego życia.

SZPZLO Warszawa Praga Południe zaprasza
w roku 2014 do wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach wykonywanych
bez skierowania w ramach następujących programów profilaktycznych
finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

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



SZANOWNI PACJENCI!!!

Informujemy, że od dnia 15 września 2014 r.
w SZPZLO Warszawa Praga Południe
można wykonać

ODPŁATNE BADANIA USG

w Pracowniach przy ul. Saskiej 61
ul. Grochowskiej 339
oraz przy ul. Abrahama 16

Szczegółowe informacje uzyskają Państwo w rejestracjach
przychodni.



SZANOWNI PACJENCI!

ZAPRASZAMY DO PORADNI STOMATOLOGICZNEJ

w ZLO przy ul. GROCHOWSKIEJ 339

Zapisy prowadzone są osobiście lub telefonicznie:
nr tel. 22 870-15-80

poniedziałek, środa godz. 8.00-18.00

wtorek, piątek w godz. od 8.00-14.00

czwartek od 9.00-18.00

Krótkie terminy oczekiwania na wizytę.

ŚWIADCZENIA ZDROWOTNE UDZIELANE SĄ W RAMACH
UMOWY ZAWARTEJ Z NFZ

KRZYŻÓWKA

	zrzeszona organizacja społeczna	ślunny wąwóz na wschodnim wybrzeżu greckim		wkładany np.: przez aktora	czyli numer identyfika- cyjny		naspręża- czalna granica czepi	państwo sąsiadujące z Polską		osad z kryształków lodu	rozdział środków na różne cele	obrzucenie pojawiające się po uderzeniu	
np. narciarski umożliwia działanie urzędnika	17				magia potocznie o informatyce					22			rozstrzyga ludzi
					13					bagażony w samolocie nabrzeże portowe			
innę męskie			25			ciemność miasto w północnych Włoszech		3					
bezosobowe bóstwo w taczanie	5		przypiera portycko o twarzy							7		odpowiedź na jakieś działanie	20
							8		inaczej wąwóz potocznie nieśląpacz				
z nim poznawskie pory			element uprzączy końskiej			2							
	1						papier wartościowy						krwinki czerwone
			owoc drobna moneta betyńska						saudyjska				
ogólno- ustojowe zakazanie							zwierzę futerkowe				23		
coś skłoniętego przywrocenie do życia					łączy brzegi rzeki	inaczej łętuka		blaszany instrument dęty śmucha na Wawelu					
				6				12		brak polysku boczny zarost na męskiej twarzy			
najstarszy członek rodu					4		znany szwedzki zespół muzyczny				21		
stomia wytworzona na jęlcie ciemkim						24							9
			polarna wstęga na niebie	stanowisko ministra			16				polski aktor i piosenkarz	ślad pozostawiony przez coś	
najmniejsze jednostki fonetyczne		duże naczynie kuchenne	zewnętrzna część pojazdu							26	kwintą w muzyce zwierzę widsze od kota		
						14	ptak lwny						10
	11			drzewo z sawanny afrykańskiej									19
profesja bohatera bajki o Ruracajcie				18									
brak zdolno- ści mówienia i rozumienia mowy							znana kierunku poruszania się					15	

Rozwiązanie krzyżówki: Po wypełnieniu krzyżówki liczby od 1 do 26 utworzą hasło.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26										

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

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



**ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU
W PROGRAMIE ZDROWOTNYM**

ZDROWIE, MAMA I JA

II ETAP na lata 2014-2016

**PROGRAM SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH
PRZECIWKO PNEUMOKOKOM
PRZEZNACZONY JEST DLA:**

**DZIECI W WIEKU OD 24 DO 36 MIES.
ŻYCIA, ZAMIESZKAŁYCH NA TERENIE
M.ST. WARSZAWY, KTÓRE NIE BYŁY
DOTYCHCZAS ZASZCZEPIONE
PRZECIWKO ZAKAŻENIOM
PNEUMOKOKOWYM.**

W ramach programu w Poradniach dla Dzieci naszego Zespołu od sierpnia 2014 r. do 9 grudnia 2016 r. wykonywane są bezpłatnie szczepienia przeciwko zakażeniom pneumokokowym, po uprzednim zakwalifikowaniu przez lekarza pediatrę.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PORADNI DLA DZIECI:

ZLO ul. Abrahama 16	tel. 22 671-24-63	od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 14.00
ZLO ul. Grochowska 339	tel. 22 810-21-11, 22 810-70-20	od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 22 810-45-91	od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00
ZLO ul. Saska 61	tel. 22 617-67-34	pon. 10.00-13.00; wt., śr., pt. 8.00-13.00; czw. 8.00-18.00
ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 22 810-09-30	pon. 11.30-12.30 i 16.00- 17.00; wt., czw. 8.30-10.00; śr. 11.30-13.30 i 16.00-17.00; pt. 8.00-18.00

Projekt finansowany ze środków budżetowych m.st. Warszawy.