

ZIMA 2014

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 02/2014 (48)

Wydawana przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903



W numerze:

- Zadania pielęgniarek środowiskowych rodzinnych
- Czy warto jeść jabłko?





Bezpłatne zajęcia w Szkole Rodzenia

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

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

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

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

*Wesołych Świąt Bożego Narodzenia,
chwilę wytchnienia od codziennych trosk spełnienia marzeń oraz
sukcesów w nadchodzącym Nowym 2015 roku*

Życzy

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



W numerze:



6

str.

Promocja zdrowego stylu życia w placówkach szkolno-wychowawczych

Realizacja programów zdrowotnych w szkołach na terenie dzielnicy Warszawa Praga Południe.

10

str.

Zadania pielęgniarek środowiskowych rodzinnych

Rodzina jako szczególny obszar działań zdrowotnych.



18

str.

Czy warto jeść jabłka?

O tym czego jeszcze nie wiesz na temat jablek.



Drodzy Czytelnicy,

Za nami kolejny rok. Dla SZPZLO Warszawa Praga Południe był to rok pełen wyzwań. W styczniu b.r. odbył się audyt recertyfikujący. Potwierdził on wysoką jakość świadczonych przez nas usług zdrowotnych. Uzyskany w procesie recertyfikacji certyfikat udowodnił, że SZPZLO Warszawa Praga Południe spełnia wymagania ISO 9001: 2008. Otrzymana w procesie recertyfikacji pozytywna ocena potwierdza, również ogromne zaangażowanie wszystkich pracowników Zespołu w realizacji zadań związanych z systemem zarządzania jakością. Kolejnym wyzwaniem zarówno dla pacjentów jak i dla personelu jest modernizacja prowadzona w ZLO przy ul. Abrahama 16. Udało nam się zakupić nowy sprzęt do gabinetów zabiegowych i 2 Poradni rehabilitacji. Więcej informacji na ten temat odnajdziecie Państwo w bieżącym numerze biuletynu.

W aktualnościach „Gazety Pacjenta” omawiamy bieżące sprawy, związane m.in. z programami realizowanymi na terenie placówek szkolno-wychowawczych na terenie naszej dzielnicy. Pod stałym cyklem „Warto Wiedzieć” zastanawiamy się nad pytaniem czy warto jeść jabłka?

Jak trudna i odpowiedzialna jest praca pielęgniarki, wie większość z nas. Więcej o zadaniach i specyfice pracy pielęgniarek środowiskowych rodzinnych oraz pielęgniarki epidemiologicznej znajdziecie Państwo na łamach bieżącego numeru Gazety Pacjenta.

Na długie zimowe wieczory, spędzane w świątecznej atmosferze życzymy wszystkim naszym Czytelnikom odpoczynku oraz przyjemnej lektury.

Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Maria Bogusz
Bożena Ziemińska,
Jadwiga Goździewska,
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 przychodnię 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 od kolejnych emisji

Wymiar strony: 198mm x 285mm
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



Co nowego w naszych placówkach

mgr Bożena Ziemiańska

Mając na uwadze poprawienie komfortu naszych pacjentów podczas korzystania ze świadczeń zdrowotnych w naszym Zespole, dzięki pozyskanym środkom budżetowym z m.st. Warszawy zrealizowano remont pomieszczeń znajdujących się w przyziemiu budynku ZLO przy ul. Abrahama 16. W wyremontowanych pomieszczeniach zostały umieszczone poradnie: kardiologiczna z całym zapleczem diagnostycznym, poradnia urologiczna z gabinetem zabiegowo - diagnostycznym, gabinet USG. Ponadto Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna zyskała więcej gabinetów i nowe pomieszczenie na rejestrację, została również wyremontowana toaleta, którą dostosowano dla potrzeb osób niepełnosprawnych. W przyziemiu ZLO przy ul. Abrahama 16, powstała również sala szkoleniowo-konferencyjna. Remont ten

zdecydowanie poprawił estetykę wnętrza oraz wygodę pacjentów podczas korzystania z usług na terenie tej placówki.

W sierpniu 2014 r. w trosce o zapewnienie jak najlepszej jakości usług diagnostycznych, dwie Poradnie rehabilitacyjne zostały wyposażone w nowe aparaty do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii oraz laseroterapii.

Do Poradni rehabilitacyjnej w ZLO przy ul. Abrahama 16 zakupiono:

- diatermię krótkofalową wraz z zestawem do aplikacji kondensatorowej
- dwukanałowy aparat do elektroterapii
- aparat do biostymulacji laserowej.
- aparat do terapii polem magnetycznym.

Do Poradni rehabilitacyjnej w ZLO przy ul. Grochowskiej 339 zakupiono:

- aparat do biostymulacji laserowej
- aparat do terapii polem magnetycznym.

Ponadto do gabinetów zabiegowych

w ZLO przy ul. Grochowskiej 339 oraz Abrahama 16 zakupiono 2 zaawansowane, cyfrowe elektrokardiografy do wykonywania badań EKG.

Mamy nadzieję, że zakupiony sprzęt wzbogaci ofertę usług medycznych i dobrze będzie służył naszym pacjentom.



Cyfrowy elektrokardiograf do badań EKG
fot. Bożena Pawłowska



PRACA!

SZPZLO Warszawa Praga Południe przy ul. Krypskiej 39 zatrudni:

I Lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej ze specjalizacją w zakresie:

- chorób wewnętrznych lub medycyny rodzinnej
- pediatrii,

II 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

Pytania Czytelników

redaguje mgr Jadwiga Goździeewska

W jakich przypadkach lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej) może odmówić skierowania na badania diagnostyczne?

Lekarz może odmówić wystawienia skierowania na badanie diagnostyczne w sytuacji zgłoszenia przez pacjenta w formie "życzenia" lub w sytuacji zalecenia ich wykonania przez innego lekarza. Niedopuszczalnym jest także "przepisywanie" badań zaleconych przez lekarzy w gabinetach prywatnych. Skierowanie na bezpłatne badania diagnostyczne, ujęte w katalogu świadczeń diagnostycznych i terapeutycznych, lekarz specjalista lub lekarz podstawowej opieki zdrowotnej wystawia ze wskazaniem miejsca ich wykonania. Zlecone badanie wykonywane jest w ramach udzielanej pacjentowi porady. Skierowanie na badanie

diagnostyczne (laboratoryjne lub obrazowe) wydawane jest przez lekarza na podstawie badania pacjenta (przedmiotowego i podmiotowego). Wskazanie na tej podstawie do wykonania określonych badań diagnostycznych zobowiązuje lekarza do wystawienia właściwego skierowania. Lekarz POZ powinien wystawić skierowanie na badania diagnostyczne w związku ze skierowaniem pacjenta do szpitala lub poradni specjalistycznej, o ile badania takie są konieczne dla potwierdzenia przyczyn leczenia specjalistycznego w ramach swoich kompetencji diagnostycznych.

Czy pacjent przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych ma prawo do obecności osoby bliskiej. Kto o tym decyduje?

W myśl art. 21 ust. 1 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz. U.

z 2012 r. poz. 159, z późn. zm.), każdy pacjent ma prawo, aby przy udzielaniu mu świadczeń zdrowotnych była obecna osoba bliska. Zgodnie z definicją wyrażoną w art. 3 ww. ustawy osoba bliska to małżonek, krewny lub powinowaty do drugiego stopnia w linii prostej, przedstawiciel ustawowy, osoba pozostająca we wspólnym pożyciu lub osoba wskazana przez pacjenta.

Osoba wykonująca zawód medyczny udzielająca świadczeń zdrowotnych pacjentowi w określonej dziedzinie medycyny (m.in.: lekarz, pielęgniarz i położna, ratownik medyczny) może odmówić obecności osoby bliskiej przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych, jedynie w przypadku istnienia prawdopodobieństwa wystąpienia zagrożenia epidemicznego lub ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne pacjenta. Odmowa obecności osoby bliskiej przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych musi być odnotowana w dokumentacji medycznej pacjenta.

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



Prowadzenie działań promujących zdrowy styl życia na terenie szkół w dzielnicy Warszawa Praga Południe.

mgr Bożena Ziemiańska

Prowadzone od lat badania dowiodły, że indywidualne zachowania ludzi w życiu codziennym mają ogromny wpływ na stan ich zdrowia. Pierwsze informacje na ten temat opublikowano w USA w 1979 roku. Stwierdzono wówczas, że nieprawidłowa dieta, brak ruchu, palenie tytoniu, zażywanie narkotyków, nadużywanie alkoholu może być przyczyną 40–70% wszystkich ostrych i przewlekłych przypadków inwalidztwa. Źródłem doskonalenia własnego zdrowia jest m.in. wiedza każdego z nas o przyczynach nieprawidłowości i mechanizmach ujawniania się róż-

innymi choroby układu krążenia, cukrzycę oraz nowotwory. Bardzo ważne w działaniach zapobiegawczych jest to, by realizować wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia przed wystąpieniem jakichkolwiek objawów chorobowych.

W SZPZLO Warszawa Praga Południe dużą uwagę zwraca się na prowadzenie działań z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Nasze działania skupiają się najczęściej na prowadzeniu badań przesiewowych w kierunku wykrycia pierwszych objawów w/w chorób oraz prowadzeniu edukacji wśród pacjentów na terenie

szkółach specjalnych a także w ośrodkach szkolno-wychowawczych od wielu lat realizujemy programy z zakresu promocji zdrowia, należą do nich: program pod nazwą „Zdrowy Uczeń” oraz program „Ocena ryzyka występowania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18 a 19 rokiem życia”. Współrealizatorem ich jest od kilku lat wyłoniony drogą konkursu NZOZ „Centrum Medycyny Szkolnej” Sp. z o.o. W jego skład wchodzi zespół profesjonalnych pracowników medycznych: pielęgniarek i lekarzy z dużym doświadczeniem w realizacji zadań związanych z działaniami z zakresu promocji zdrowia a także w pracy z dziećmi i młodzieżą na terenie ośrodków szkolno-wychowawczych.

Z ramienia SZPZLO Warszawa Praga Południe za programy te odpowiadają pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia, którzy udzielają profesjonalnego wsparcia podczas realizacji programów, służą radą i pomocą w doborze metod edukacyjnych podczas prowadzenia różnego rodzaju zajęć z dziećmi i młodzieżą szkolną.

Realizacja tych programów jest możliwa dzięki środkom pochodzącym z budżetu m.st. Warszawy.

„Zdrowy Uczeń” to program edukacyjny, skierowany do dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadpodstawowych, szkół specjalnych a także przebywających w ośrodkach szkolnowychowawczych na terenie dzielnicy Warszawa Praga Południe.



nego rodzaju dysfunkcji, jak również wiedza o tym jak postępować by do takich sytuacji nie dopuszczać.

Do chorób, których występowanie jest zależne w dużej mierze od prowadzonego przez nas stylu życia zaliczamy między

placówek naszego Zespołu.

Nie jest to jednak jedyna grupa osób, do której kierujemy tego rodzaju działalność.

Na terenie szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadpodstawowych, w

W bieżącym roku jest realizowany w 52 placówkach, w okresie od 10.04.2014 r. do 31.12.2014 r. W sumie udział w nim weźmie 16 058 uczniów.

Wykonawcami programu są pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, posiadające kurs specjalistyczny w tym zakresie. Zajęcia prowadzą też prelegenci zapraszani z zewnątrz. Są to specjaliści z różnych dziedzin m.in.: lekarze, położne, ratownicy medyczni, psycholodzy, policjanci itp.

Program zakłada uczestnictwo dzieci i młodzieży w różnego rodzaju zajęciach m.in. pokazach, wykładach połączonych z projekcją filmów edukacyjnych, konkursach, grach, zabawach, ćwiczeniach, instruktażach oraz testach sprawdzających wiedzę. W ramach odbywających się spotkań uczniowie otrzymują materiały edukacyjne o tematyce zdrowotnej.

Tematami poruszonymi podczas zajęć są:

- Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne: higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, czysta skóra - zdrowie i uroda, higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji, odpoczynek jako ważny element higieny.
- Odżywianie: zdrowe i racjonalne odżywianie, czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie, skutki złego żywienia, higiena przygotowywania i spożywania posiłków.
- Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo zdrowotne: udzielanie pierwszej pomocy, bezpieczne korzystanie z kąpielisk, niebezpieczeństwo zabaw z petardami.
- Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych „Piersi - uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi oraz „Zdrowe jądra” – nauka samobadania jąder.
- Profilaktyka chorób układu krążenia. Przekazywana dzieciom i młodzieży pod-

czas zajęć wiedza o zachowaniach prozdrowotnych prowadzi do kształtowania ich prawidłowych postaw. Zdobyte przez nich nowe umiejętności i nawyki dają nadzieję, że będą podejmować działania na rzecz poprawy własnego zdrowia i swoich bliskich w życiu codziennym. Świadczą o tym wyniki testów, zgaduj zgaduli, sprawdzianów wiedzy. Na ich podstawie dokonane podsumowania mówią jednoznacznie, że uczniowie w niemalże 85-98 % potrafią prawidłowo odpowiedzieć na zadane pytania dotyczące zdrowego stylu życia, pra-

miarze ciśnienia tętniczego krwi prowadzonego w odstępie co najmniej 2 tygodni. Następnie dokonywana jest ocena średnich wartości tych pomiarów, sprawdzana jest również masa ciała, wzrost, wykonywane są pomiary obwodu brzucha i ramienia każdego z uczestników. Do programu nie może przystąpić młodzież, u której wcześniej rozpoznano nadciśnienie tętnicze czy choroby nowotworowe.

W trakcie programu prowadzone są działania edukacyjne dotyczące profilaktyki chorób układu krążenia zwłaszcza prze-



widłowej diety, udzielenia pomocy i innych nowo poznanych treści na tematy zdrowotne.

Program „Ocena ryzyka występowania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18 a 19 rokiem życia”. Adresowany jest do młodzieży szkolnej w wieku 18-19 lat uczęszczającej do 21 placówek oświatowych znajdujących się na terenie dzielnicy Warszawa Praga Południe. Program realizowany jest od września do 28 listopada 2014 roku w gabinetach profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej na terenie szkół ponadpodstawowych.

W jego ramach prowadzone są badania przesiewowe polegające na dwukrotnym

ciwodzieleniu nadciśnieniu. Uczniowie, u których ciśnienie tętnicze krwi wynosiło powyżej 140/90 mm Hg kierowani są na konsultacje i dalsze leczenie do poradni specjalistycznych finansowanych, przez NFZ. W bieżącym roku w programie wzięło udział 1439 uczniów uczęszczających do szkół na terenie dzielnicy Warszawa Praga Południe. W ubiegłym roku dzięki realizacji tego programu u 107 uczniów stwierdzono nieprawidłowe ciśnienie tętnicze, zostali oni skierowani do dalszej diagnostyki i na leczenie. W tegorocznej edycji programu po przebadaniu 1439 uczniów u 122 osób wykryto nadciśnienie tętnicze, graniczne ciśnienie miało aż 205 uczniów, ponadto stwierdzono u 204 uczniów

nadwagę zaś u 71 osób otyłość. Wyniki te są dowodem jak bardzo ważne jest prowadzenie tego typu działań, ponieważ wiedza rodziców i samych uczestników programu o ich problemach zdrowotnych pozwoli zapobiec w przyszłości ich poważnym kłopotom zdrowotnym. Sekcja Promocji Zdrowia SZPZLO Warszawa Praga Południe przy współpracy NZOZ „Centrum Medycyny Szkolnej” na terenie placówek szkolno-

wychowawczych realizuje programy z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki chorób zależnych od stylu życia od wielu lat. Przeprowadzone w trakcie ich realizacji badania, ich analiza i ocena efektów programów pokazują jednoznacznie, że prowadzenie wszystkich opisanych działań prowadzi do poprawy zdrowia dzieci i młodzieży. Należy jednak podkreślić, że jest to możliwe dzięki szerokiemu zrozumieniu

wagi problemu przez dyrekcję szkół, jak również dzięki współpracy pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania z nauczycielami w szkołach i placówkach szkolno-wychowawczych.

Pielęgniarstwo epidemiologiczne w Podstawowej Opiece Zdrowotnej

mgr Monika Szydłowska
Pielęgniarka Epidemiologiczna

Pielęgniarstwo epidemiologiczne to stosunkowo młoda, ale prężnie rozwijająca się dziedzina a epidemiologia – zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 22 grudnia 2003 roku w sprawie uznania dziedzin medycyny za priorytetowe (Dz. U. z 2004 r. nr 1, poz. 7) – jest taką dziedziną.

Pierwsze elementy nadzoru epidemiologicznego pojawiają się już w XIX wieku. W Polsce rozwój pielęgniarstwa epidemiologicznego przypada na lata osiemdziesiąte XX wieku. Pierwsze stanowisko pielęgniarki epidemiologicznej utworzono w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie w 1980 roku. Kolejne etaty o tym profilu zaczęły powstawać dopiero w latach dziewięćdziesiątych

XX wieku. W roku 1998 utworzone zostało Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Epidemiologicznych, które odegrało główną rolę w rozwoju pielęgniarstwa epidemiologicznego w Polsce.

Do sprawowania funkcji pielęgniarki epidemiologicznej niezbędna jest aktualna wiedza i przygotowanie do prowadzenia nadzoru nad zakażeniami.

Pielęgniarka Epidemiologiczna zajmuje się planowaniem kompleksowych działań zmierzających do zapobiegania i zwalczania zakażeń szpitalnych.

Zakażenie szpitalne – zakażenie, które wystąpiło w związku z udzielaniem świadczeń zdrowotnych w placówkach ochrony zdrowia: szpitalu, przychodni, domu opieki, środowisku zamieszkania pacjenta), w przypadku, gdy choroba:

- nie była w momencie udzielania

świadczeń zdrowotnych w okresie wylegania bądź

- wystąpiła po udzielaniu świadczeń zdrowotnych, w okresie nie dłuższym niż najdłuższy okres jej wylegania.

W naszym Zespole zadania Pielęgniarki Epidemiologicznej były realizowane od 2007 jako zadania dodatkowe. W 2011 roku Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe utworzyła samodzielne stanowisko pielęgniarki epidemiologicznej. Działania te podjęła pomimo braku takiego obowiązku. U podstaw takiej decyzji Dyrektora SZPZLO leżała troska o bezpieczeństwo pacjentów i pracowników, a także ograniczenie zagrożeń epidemiologicznych z uwagi na narastający wciąż problem zakażeń związanych z praktyką medyczną.

Pielęgniarka Epidemiologiczna SZPZLO Warszawa Praga Południe realizuje swoje zadania poprzez :

- współuczestnictwo w wypracowywaniu strategii działań w zakresie profilaktyki i zwalczania zakażeń szpitalnych
- współuczestnictwo w opracowywaniu standardów, zasad postępowania i procedur organizacyjnych dotyczących systemu pracy w przychodniach
- nadzorowanie i kontrolowanie stanu sanitarno-epidemiologicznego przychodni
- szkolenie personelu w zakresie zasad praktyki i metod kontroli zakażeń szpitalnych

prowadzenie nadzoru nad:

- realizacją programu zapobiegania i kontroli zakażeń
- procesami dekontaminacji /dezynfekcji i sterylizacji/
- prowadzeniem dokumentacji dotyczącej kontroli zakażeń
- przestrzeganiem przez personel zasad aseptyki (aseptyka – postępowanie mające na celu dążenie do jałowości pomieszczeń, narzędzi, materiałów opatrunkowych i innych przedmiotów w celu niedopuszczenia drobnoustrojów do określonego środowiska, np. otwartej rany) nadzór nad zbieraniem, gromadzeniem i przekazywaniem do utylizacji odpadów medycznych

Jak w praktyce wygląda realizacja powierzonych mi zadań?

Przynajmniej dwa razy w roku, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, muszę odwiedzić każdą przychodnię.

Nie traktuję tych odwiedzin jako okazji do znalezienia nieprawidłowości. Wizyty te to nie tylko kontrola stanu sanitarno – higienicznego placówek, sprawdzanie znajomości obowiązujących procedur i ich zastosowania w trakcie pracy, ale także pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów: konsultacje, doradzenie, podpowiadanie rozwiązań, szkolenie pracowników.

W sytuacji zagrożenia epidemiologicznego przekazuję informacje dotyczące postępowania w przypadku pojawienia się pacjenta z zakażeniem. Jestem łącznikiem pomiędzy takimi instytucjami jak: Biuro Polityki Zdrowotnej, Główny Inspektor Sanitarny, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny itp., a pracownikami Zespołu.

Aby doposażyć pracowników w aktualną wiedzę i wytyczne odnośnie postępowania dostarczam im otrzymane materiały, a także opisuję szczegółowo postępowanie w przypadku wystąpienia epidemii (procedury, instrukcje postępowania), by nasze działania były celowe i sprawne. Panująca obecnie w krajach Afryki epidemia gorączki krwotocznej Ebola, to przykład właśnie takiej sytuacji.

W celu zapobieżenia zakażeniom szpitalnym:

monitoruję ilość zużytych preparatów do dezynfekcji i rękawiczek jednorazowych wnioskuję o zakup, wymianę oraz przydział środków niezbędnych do utrzymania higieny, przedstawiam propozycje zmian organizacyjnych mających na celu realizację założeń, przekazuję Dyrektorowi Zespołu informacje dotyczące potrzeb w

zakresie dostosowania pomieszczeń do aktualnych wymogów, uczestniczę z upoważnienia Dyrektora Zespołu, w kontrolach przeprowadzanych przez inspektorów powiatowej i wojewódzkiej inspekcji sanitarnej, z którymi to instytucjami współpracuję realizując powierzone zadania, współpracuję także z jednostkami organizacyjnymi naszego Zespołu: Biurem Rejestru Usług Medycznych (RUM), Sekcją Promocji Zdrowia, Działem Zamówień Publicznych i Zaopatrzenia Medycznego, Pełnomocnikiem Dyrektora ds. Jakości, Naczelną Pielęgniarką Zespołu itd. Jak już wspomniałam pielęgniarstwo epidemiologiczne to dziedzina prężnie rozwijająca się, wymagająca ciągłej aktualizacji posiadanej wiedzy i umiejętności, toteż aby sprostać tym wymaganiom biorę udział w szkoleniach, kursach i konferencjach poświęconych tej tematyce.





Zadania pielęgniarek środowiskowych rodzinnych

Bożenna Jałocha - Pielęgniarka Koordynująca
mgr Dorota Mućka

Współcześnie, Światowa Organizacja Zdrowia WHO (World Health Organization) uznało rodzinę za szczególnie obszar działań zdrowotnych, który ma zasadniczy wpływ na zdrowie człowieka. Stwierdza się, że bezpośrednie oddziaływanie promocyjne, profilaktyczne i edukacyjne na rodzinę, a tym samym na poszczególnych jej członków, stanowi najefektywniejsze rozwiązanie przynoszące trwałą poprawę zdrowia.

Zadania i kompetencje pielęgniarki rodzinnej w Podstawowej Opiece Zdrowotnej w opiece nad podopiecznym i jego rodziną są bardzo różnorodne, także poprzez jej zakres odpowiedzialności, pełnione role oraz konteksty, w jakich pielęgniarka sprawuje opiekę nad rodzinami.

Idea pielęgniarstwa rodzinnego często zawiera elementy kojarzone z innymi rolami pielęgniarstwu, takimi jak pielęgniarka zdrowia publicznego,

środowiskowa, szkolna, ogólna czy specjalistyczna.

Ta wielowymiarowa rola kształtuje się rozmaicie w różnych formach organizacji opieki zdrowotnej.

Praca pielęgniarki rodzinnej może koncentrować się na osobie potrzebującej opieki i leczenia w dowolnym momencie jej życia (od poczęcia do śmierci). Może dotyczyć promocji zdrowia, opieki w chorobie, zapobiegania chorobom, rehabilitacji, opieki paliatywnej w chorobach przewlekłych. Nawet jeśli pielęgniarka rodzinna nie wykonuje sama bezpośrednio wszystkich tych zadań, zna się na nich i może skierować, koordynować lub wdrażać odpowiednie formy pomocy i pielęgnowania, w różnego rodzaju placówkach ochrony zdrowia.

Pielęgniarka rodzinna pełni funkcję osoby kontaktowej z opieką zdrowotną dla pacjenta, kieruje i nadzoruje pracę całego zespołu odpowiedzialnego za zdrowie rodziny. Współpracuje z innymi pracownikami systemu opieki zdrowotnej

w realizacji świadczeń zdrowotnych, także realizowanych poza placówkami opieki. Przykładem takich działań jest współpraca i realizacja lokalnych programów promocji zdrowia.

Pielęgniarka rodzinna to pielęgniarka pracująca w podstawowej opiece zdrowotnej, wypełniająca funkcje pielęgnacyjne wobec rodziny i jej członków, społeczności lokalnej, w środowisku ich zamieszkania, w sytuacji zdrowia, choroby i niepełnosprawności.

Pielęgniarka rodzinna relizuje opiekę zgodnie z deklaracją wyboru Pielęgniarki POZ, złożoną przez pacjenta w danej przychodni.

Pielęgniarka rodzinna planuje i realizuje kompleksową opiekę pielęgniarstwą nad chorym, rodziną, społecznością w środowisku zamieszkania z uwzględnieniem miejsca wykonywania świadczenia obejmując opieką:

- zdrowych i chorych niezależnie od płci i wieku,
- osoby niepełnosprawne,

W realizacji świadczeń zdrowotnych pielęgniarka rodzinna współpracuje z:

- lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej/rodzinnym,
- pielęgniarką w środowisku nauczania i wychowania,
- położną środowiskową/rodzinną,
- pielęgniarką opieki długoterminowej,
- innymi Świadczeniodawcami zgodnie z potrzebami podopiecznych,
- przedstawicielami organizacji i instytucji działających na rzecz zdrowia rodziny.

Przybliżę Naszym Czytelnikom przykłady świadczeń zdrowotnych realizowanych przez pielęgniarki rodzinne. Są to między innymi:

■ Świadczenia w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób:

- rozpoznawanie, ocenę i zapobieganie zagrożeniom zdrowotnym u świadczeniobiorców;
- rozpoznawanie potrzeb pielęgnacyjnych i problemów zdrowotnych;
- prowadzenie edukacji zdrowotnej;
- prowadzenie poradnictwa w zakresie zdrowego stylu życia;
- monitorowanie rozwoju dziecka zgodnie z odrębnymi przepisami;
- realizację programów zdrowotnych i profilaktyki chorób;
- prowadzenie działań profilaktycznych u świadczeniobiorców z grupy ryzyka zdrowotnego;
- organizację grup wsparcia;
- profilaktykę chorób wieku rozwojowego;
- edukację w zakresie obowiązków szczepień ochronnych oraz

informacje o szczepieniach zalecanych.

■ Świadczenia pielęgnacyjne:

- realizacja opieki pielęgnacyjnej u świadczeniobiorców w różnych stanach zdrowia i choroby zgodnie z aktualną wiedzą medyczną i współczesnymi standardami opieki pielęgnarskiej;
- wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych zgodnie z odrębnymi przepisami;
- przygotowywanie i aktywizowanie do samoopieki i samopielęgnacji w chorobie i niepełnosprawności.

■ Świadczenia diagnostyczne:

- przeprowadzenie wywiadów środowiskowych;
- ocenę wydolności pielęgnacyjno-opiekuńczej rodziny;
- pobieranie materiału do badań diagnostycznych zgodnie z odrębnymi przepisami.
- Świadczenia lecznicze, zgodnie z odrębnymi przepisami :
- podawanie leków różnymi drogami i technikami zleconymi przez lekarza oraz zgodnie z odrębnymi przepisami, w tym wykonywanie iniekcji dożylnych, podskórnych, śródskórnych oraz wykonywanie wlewów dożylnych;
- zakładanie opatrunków na rany, odleżyny, oparzenia;
- cewnikowanie pęcherza u kobiet;
- wykonywanie zabiegów pielęgnacyjno-leczniczych w stomiach, przetokach i ranach trudno gojących się w porozumieniu z lekarzem;
- zdejmowanie szwów;

■ Świadczenia socjalno-bytowe:

- Koordynacja i organizacja działań na rzecz podopiecznego w zakresie spraw socjalnych poprzez współ-

pracę z instytucjami, stowarzyszeniami oraz innymi organizacjami i placówkami ochrony zdrowia.

Pielęgniarka rodzinna wykonuje swoje obowiązki i zadania zgodnie z obowiązującym prawem, między innymi:

- Ustawą o zawodach pielęgniarki i położnej
- Rozporządzeniem Ministra Zdrowia w sprawie zakresu zadań lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej oraz innych obowiązujących w ochronie zdrowia przepisów prawa.

■ Świadczenia rehabilitacyjne:

- usprawnianie ruchowe;
- prowadzenie gimnastyki oddechowej;
- ćwiczenia ogólnousprawniające;

W odniesieniu do osób przewlekle chorych, samotnych i niesamodzielnych, które nie mają dostatecznego wsparcia ze strony rodziny lub innych osób otoczenia, zdarzyć się może, że wsparcie pielęgniarki rodzinnej jest niewystarczające, wtedy możemy starać się o pomoc opiekunki w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej /MOPS/ lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie / PCPR.

Aktualnie w SZPZLO Warszawa Praga Południe jest zatrudnionych 50 pielęgniarek środowiskowych rodzinnych posiadających kompetencje w zakresie samodzielnego planowania i realizowania profesjonalnej opieki nad podopiecznymi. Bezpośredni nadzór nad realizacją zadań pielęgniarek rodzinnych mają Pielęgniarki Koordynujące w każdym ZLO. Za nadzór merytoryczny odpowiedzialna jest pani Bożenna Jałocha Pielęgniarka Koordynująca Pion Pielęgniarsstwa Środowiskowego Rodzinnego.

2015



Styczeń						
P	W	Ś	C	P	S	N
			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	27	28	29	30	31	

Luty						
P	W	Ś	C	P	S	N
						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	27	28	

Marzec						
P	W	Ś	C	P	S	N
						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	27	28	29
30	31					

Kwiecień						
P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

Maj						
P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

Czerwiec						
P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Lipiec						
P	W	Ś	C	P	S	N
		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
27	28	29	30	31		

18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sierpień						
P	W	Ś	C	P	S	N
					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	27	28	29	30
31						

22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Wrzesień						
P	W	Ś	C	P	S	N
	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	27
28	29	30				

Październik						
P	W	Ś	C	P	S	N
		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	27	28	29	30	31	

Listopad						
P	W	Ś	C	P	S	N
						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	27	28	29
30						

Grudzień						
P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Centralne Laboratorium Analityczne SZPZLO Warszawa Praga Południe

mgr Urszula Nowak-Koczocik



Pracownicy Centralnego Laboratorium Analitycznego (CLA)
przy ul. Abrahama 16
fot. Bożena Pawłowska

W Zakładzie Lecznictwa Otwartego przy ul. Abrahama 16 funkcjonuje od wielu lat profesjonalne i nowoczesne Centralne Laboratorium Analityczne świadczące wysokiej jakości usługi z zakresu diagnostyki laboratoryjnej. Laboratorium wykonuje badania: nieodpłatnie pacjentom naszego Zespołu na zlecenie lekarzy. Istnieje również możliwość wykonania odpłatnych badań bez skierowania na życzenie pacjenta. Współpracujemy również w tym zakresie z innymi zakładami opieki zdrowotnej.

Pacjentom oferujemy szeroki panel podstawowych oraz specjalistycznych badań laboratoryjnych z zakresu: hematologii, koagulologii, biochemii, immunochemii, analityki ogólnej. W swojej działalności opieramy się na czterech głównych wartościach: jakości, nowoczesność, zaufanie i partnerstwo.

Najwyższa jakość świadczonych usług jest dla nas absolutnym priorytetem, którym kierujemy się na wszystkich etapach działalności, od momentu pobrania próbki do badania, do wydania wyniku badania. Wszystkie oznaczenia wykonywane są na odczytnikach i analizatorach wysokiej klasy, znanych, światowych producentów co umożliwia dokładną i rzetelną analizę. Dostęp do najnowszych metod zapewnia uczestnictwo personelu w renomowanych szkoleniach i projektach. Laboratorium wprowadziło i utrzymuje wewnętrzny system kontroli jakości. Uczestniczy również w kontroli ogólnopolskiej, organizowanej przez Centralny Ośrodek Badań Jakości w Łodzi, a także w kontrolach międzynarodowych - RI-QAS prowadzony przez Wielką Brytanię oraz Labquality przez Finlandię. Możemy pochwalić się tym, że nasze laboratorium miało swój duży wkład

w uzyskanie Certyfikatu Zarządzania Jakością zgodnie z normą ISO 9001:2008 w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe jaki został po raz kolejny przyznany przez audytorów. Centralne Laboratorium Analityczne to przede wszystkim profesjonalny, stale podnoszący kwalifikacje personel, który gwarantuje wysoką jakość wykonywanych usług. Pozostajemy do dyspozycji naszych pacjentów udzielając im niezbędnych wyjaśnień w kwestii wykonywanych badań, przygotowania się do nich i interpretacji uzyskanych wyników. Kierownikiem CLA jest mgr Urszula Nowak-Koczocik, specjalista II^o Laboratoryjnej Diagnostyki Medycznej z wieloletnim doświadczeniem i praktyką zawodową, która bardzo chętnie dzieli się swoją wiedzą udzielając fachowych i rzetelnych porad. Wszystkie badania laboratoryjne wykonywane są w naszym laboratorium na urządzeniach medycznych funkcjonujących w ramach Laboratoryjnego Systemu Informatycznego umożliwiającego między innymi: komputeryzację wszystkich etapów postępowania analitycznego od rejestracji materiału badawczego do wydania wyniku, ograniczenie do minimum procedur formalnych dla pacjenta, analizę historii zleconych badań i uzyskanych wyników dla poszczególnych pacjentów, dostępność wyników w formie on-line na stronach Portalu Pacjenta. Tak więc, nowoczesny system informatyczny usprawnia proces wykonania badań gwarantując precyzję i wysoką jakość usług. Jednocześnie szybko interweniujemy w sytuacji uzyskania

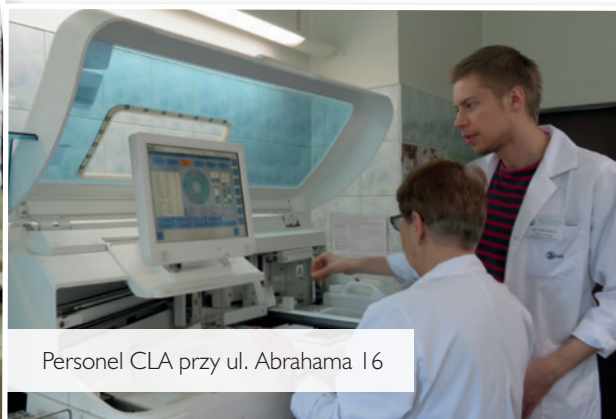
wysoce nieprawidłowy chwytnik białek. W takiej sytuacji lekarz kierujący na badanie jest powiadamiany o wyniku badania celem podjęcia szybkiej

interwencji. Odszukujemy pacjenta w naszej kartotece, powiadamy lekarza kierującego na badanie, bądź samego pacjenta, zdając sobie sprawę

z tego, że często wynik badania laboratoryjnego może decydować nie tylko o naszym zdrowiu, ale i życiu. Zapraszamy do korzystania z naszych usług.



Kierownik CLA,
mgr Urszula Nowak-Koczocik



Personel CLA przy ul. Abrahama 16

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa

mgr Maria Bogusz

W Polsce, obserwuje się postępujący proces starzenia się społeczeństwa i wzrost liczby osób przewlekle chorych, szczególnie wśród osób starszych. Stawia to przed organizatorami opieki zdrowotnej nowe wyzwania związane z zapewnieniem świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych coraz większej liczbie osób w ramach opieki długoterminowej. Pojęcie opieka długoterminowa (long-term care) jednoznacznie kojarzy się z chorobą o charakterze przewlekłym, jak również trwałym upośledzeniem sprawności fizycznej i/lub psychicznej. Oznacza nieokreślone lub określone w czasie świadczenie usług pielęgnacyjno-opiekuńczych i leczniczych oraz pomoc i wsparcie dla osób przewlekle chorych. Jest ważnym elementem sprawnie

funkcjonującego systemu opieki zdrowotnej. W konsekwencji tych ograniczeń osoby te przez dłuższy czas stają się zależne od pomocy w podstawowych aktywnościach życia codziennego, takich jak: kąpiel, ubieranie się, wstawanie z łóżka lub krzesła czy poruszanie się. Na opiekę składa się podstawowa pomoc medyczna, leczenie bólu, farmakoterapia, monitorowanie stanu zdrowia, prewencja, rehabilitacja oraz opieka paliatywna. Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje opiekę długoterminową jako integralną część ochrony zdrowia, związaną z działaniami na rzecz osób potrzebujących realizowanymi przez opiekunów nieformalnych (rodzinę, przyjaciół, sąsiadów), opiekunów formalnych (w tym profesjonalistów medycznych i pracowników socjalnych) a także przez



tradycyjnych opiekunów i wolontariuszy. Jednym z rodzajów świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych w ramach opieki długoterminowej jest Pielęgniarska Opieka Długoterminowa. Jest to opieka nad przewlekle chorymi przebywającymi w domu, którzy nie wymagają hospitalizacji w oddziałach leczenia stacjonarnego, a z uwagi na istniejące problemy zdrowotne wymagają systematycznej opieki pielęgnacyjnej udzielanej w warunkach domowych.



Wg definicji Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) opieka długoterminowa oznacza zakres świadczeń udzielanych osobom z ograniczoną fizyczną, psychiczną lub poznawczą zdolnością funkcjonowania.



W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe funkcjonuje Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w ramach umowy zawartej z NFZ.

Świadczenia zdrowotne dla pacjentów objętych tą formą opieki realizują dwie pielęgniarki; Pani Bożena Mieterń i Pani Agnieszka Sendek. Pielęgniarki te posiadają duże doświadczenie oraz wymagane kwalifikacje niezbędne w opiece nad pacjentami przewlekle chorymi. To profesjonalistki o wysokim poziomie etycznie – moralnym, a takie cechy jak: empatia, cierpliwość, zrozumienie oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów pielęgnacyjnych podopiecznego to ich motto w codziennym wykonywaniu zadań w opiece z pacjentem.

Obowiązki Koordynatora Pielęgniarskiej Opieki Długoterminowej pełni Pani Bożenna Jałocha, Pielęgniarka Koordynująca ZLO. Siedzibą POD jest przychodnia przy ul. Zamienieckiej 73.

Zgodnie z wytycznymi NFZ do Pielęgniarskiej Opieki Długoterminowej mogą być zakwalifikowani pacjenci przewlekle chorzy somatycznie i psychosomatycznie, oraz psychicznie chorzy z wyłączeniem ostrej fazy choroby psychicznej, którzy w ocenie wg skali Barthel uzyskali od 0 do 40 punktów.

Do Pielęgniarskiej Opieki Długoterminowej domowej nie mogą być zakwalifikowani pacjenci, którzy:

- w ocenie opartej na skali Barthel otrzymali więcej niż 40 punktów
- korzystają w tym samym czasie z następujących świadczeń gwarantowanych udzielanych w ramach:
- domowej opieki dla pacjentów wentylowanych mechanicznie,
- hospicjum domowego,
- stacjonarnego zakładu opiekuńczego (opiekuńczo-leczniczego lub pielęgnacyjno-opiekuńczego),
- oraz chorzy w ostrej fazie choroby psychicznej.

Skala BARTHEL to międzynarodowa skala powszechnie stosowana w ocenie sprawności chorego, a co z tym wiąże się – jego zapotrzebowania na opiekę. Taki formularz oceny wypełniają np. pielęgniarki środowiskowe/rodzinne, by pacjent mógł uzyskać skierowanie do opieki długoterminowej. Na skalę Barthel składa się dziesięć czynności dnia codziennego, takich jak np. spożywanie posiłków, poruszanie się, ubieranie, rozbieranie, higiena osobista, korzystanie z toalety czy kontrolowanie czynności fizjologicznych. Ocenia się zdolność chorego do samodzielnego ich wykonywania. Oceny dokonuje lekarz i pielęgniarka ubezpieczenia zdrowotnego.

Po dokonanej kwalifikacji pacjenta do pielęgniarskiej opieki długoterminowej pielęgniarka opieki ustala z pacjentem lub rodziną albo opiekunem faktycznym termin pierwszej wizyty, w trakcie której dokonuje ponownej oceny stanu pacjenta wg w/w skali oraz ustala w oparciu o rozpoznane problemy pielęgnacyjne plan opieki.

W trakcie kolejnych wizyt w domu pacjenta pielęgniarka wykonuje zgodnie z posiadanymi kompetencjami świadczenia zdrowotne i czynności wynikające ze zleceń lekarskich i ustalonego planu opieki. W okresie sprawowania opieki nad podopiecznym pielęgniarka monitoruje stan pacjenta przy wykorzystaniu oceny według skali Barthel. W zależności od diagnozy pielęgniarskiej i stwierdzonych problemów modyfikuje we współpracy z pacjentem lub rodziną plan opieki. W czasie realizacji świadczeń zdrowotnych pielęgniarka współpracuje z lekarzem i pielęgniarką Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

Świadczenia pielęgniarskie wynikające z zachowania ciągłości procesu leczenia i pielęgnacji w godz. od 20.00 do 8.00 dnia następnego zapewnią zespół nocnej i świątecznej opieki medycznej.

Czy warto jeść jabłko?

mgr Bożena Pawłowska

Co 4 jabłko w Europie pochodzi z Polski. Jabłka to nasze największe dziedzictwo kulinarne znane od blisko 500 lat. Niektórzy mawiają: „...zjedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci potrzebny...”

Przez ostatnie miesiące zachęcani jesteśmy do większego spożycia jabłek. Niewiele jednak ukazuje się informacji dlaczego warto je spożywać. Z tego powodu chcę Państwa zachęcić do przeczytania artykułu na temat zalet jakie posiadają jabłka.

W Polsce ślady pierwszych upraw jabłek zostały odnalezione w okolicach Biskupina. Obecnie największe sady tzw. „zagłębia uprawy jabłoni” znajdują się w okolicach Grójca i Łącka. W kraju mamy co najmniej kilkaset odmian jabłoni. Są odmiany kwaskowe (antonówki, szare renety) i słodkie (kosztele czy malinówki). Jeśli ktoś poszukuje jabłek aromatycznych np.: o smaku gruszki to polecana jest odmiana jonagored. Występują także owoce bardziej soczyste, twarde i słodkie: lobo, ligol czy rubin.

Jakie są zatem zalety jabłek?

- Po pierwsze owoce te wybornie smakują. Swoisty smak zawdzięczają kwasom: jabłkowemu i cytrynowemu oraz dobrze przyswajalnemu cukrom: fruktozie, sacharozie i glukozie.

Bardziej istotne niż smak są korzyści istotne dla naszego zdrowia:

- Jabłka są niezbędnym paliwem dla mózgu (jedno sporych rozmiarów jabłko dostarcza 16 g węglowodanów). Zawarte w jabłku flawonole (związki organiczne) mogą poprawiać funkcje poznawcze organizmu (pamięć, szybkość przetwarzania informacji, ogólną zdolność myślenia).
- Pekтины czyli rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego, znajdujące się w jabłkach wzmacniają szkiwo i zapobiegają próchnicy. Gryzienie twardych owoców jest korzystne dla dziąseł. Pojawiają się opinie jednak, że kwasy owocowe uszkadzają szkiwo. Nie oznacza to jednak, że jabłka zębom szkodzą. Istnieją sposoby, które neutralizują działanie kwasu oraz dostarczają dawkę wapnia niezbędnego dla zdrowych zębów. Po zjedzeniu owocu możemy sięgnąć po mleko lub kawalek sera. Pomoże również picie wody, która wypłucze szkodliwe dla szkliva substancje. Ochronnie na zęby zadziała także umycie zębów,

ale koniecznie przed zjedzeniem jabłka! (pasta to bariera

ochronna pomiędzy szkliwem zębów a kwasami owocowymi).

- Co ważne, pekтины zawarte w jabłkach obniżają we krwi poziom „złego” cholesterolu LDL, bowiem hamują jego wchłanianie w jelitach. Wystarczy każdego dnia zjeść 2 duże jabłka, by obniżyć stężenie niechcianego „złego” cholesterolu LDL o kilka procent i znacznie zmniejszyć ryzyko zawału.
- Poza tym pekтины mają za zadanie wymieść z jelit niestrawione resztki, w tym toksyny i metale ciężkie. Pekтины z jabłek potrafią wiązać i usuwać z naszego organizmu radioaktywny kobalt i stront. Dlatego jedzenie jabłek polecane jest osobom przebywającym w zanieczyszczonym środowisku oraz palaczom tytoniu.
- Jabłka posiadają niską wartość w/g indeksu glikemicznego (fruktoza i inne cukry uwalniają się powoli z uwagi na błonnik, przez co zawartość cukru we krwi rośnie wolno).





Szarlotka królewska

Przepis na formę wielkości 28 cm na 40 cm

I warstwa - ciasto biszkoptowe:

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka wody
- można także dodać 1 łyżkę soku z cytryny

II warstwa masa jabłkowa:

- 1,5 kg jabłek (np.: szara reneta, antonówka)
- ½ szklanki cukru
- 1 - 2 galaretek (o smaku cytrynowym lub ananasowym)

III warstwa masa budyniowa:

- 1 ½ szklanki mleka
- 4 łyżki cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 kostka masła
- sok z cytryny

Można użyć 1 tabliczkę dowolnej czekolady, gotową polewę czekoladową lub wykonać polewę samodzielnie wówczas na polewę potrzebujemy:

- 10 dkg masła
- 5 dkg margaryny
- 10 dkg cukru pudru
- 5 dkg kakao

Dlatego są polecane osobom chorującym na cukrzycę.

- Kwercetyna (flawonoid) znajdująca się w jabłkach uszczelnia żyły i tętnice, a także utrudnia osadzanie się w nich cholesterolu.
- Flawonoidy (przeciwutleniacze czyli związki organiczne o działaniu antynowotworowym) zawarte w jabłkach skutecznie zapobiegają także tworzeniu się zakrzepów w naczyniach krwionośnych. Jabłka to wręcz skarbnica przeciwutleniaczy (około 600 mg flawonoidów znajduje się w 100 g jabłek odmiany malinowej). Antyoksydanty przedłużają życie niemal każdej komórki ludzkiego organizmu.
- Te cenne owoce posiadają m.in.: witaminy z grupy A, B₁, B₂, C, E, PP, kwas foliowy oraz beta karoten. Jabłkom zawdzięczamy urodę, bowiem poprawiają stan skóry.
- Zawarte w jabłkach, omawiane wcześniej wszystkie przeciwutleniacze, zapobiegają przedwczesnemu starzeniu skóry, choćby dlatego, że chronią zawarty w niej kolagen. Dzięki wielu minerałom tj.: potas, żelazo, miedź, magnez, cynk, krzem poprawiają wygląd włosów i paznokci.

- Jedząc jabłka w sezonie jesienno-zimowym, wzmacniamy w naturalny sposób system immunologiczny organizmu, zapobiegając infekcjom wirusowym i bakteryjnym. W jabłkach zawarty jest kwas ursolowy, który działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i antygrzybiczo.

Jak już wspomniałam wcześniej, owoce te są źródłem cennej witaminy C (8 mg/100 g produktu). Zawartość witaminy C jest jednak różna w poszczególnych odmianach jabłek. Najwięcej tej witaminy mają antonówki, najmniej - odmiany landsberska i star-king. Interesujące jest to, że więcej witaminy C posiadają małe jabłka niż jabłka duże.

- Jabłka to idealny owoc dla osób odchudzających się, syci lecz nie tuczy, 100 g tego średniej wielkości owocu zawiera: 70 kcal. Nierozpuszczalne frakcje błonnika po spożyciu wiążą wodę, pęcznieją w żołądku i sprawiają, że zapominamy o głodzie.

Również warto wiedzieć, że:

- Brązowe plamy znajdujące się na skórce owocu stanowią truciznę (rakovotwórczy alkaloid zwany patuliną). Przenika on cały miąższ, dlatego nie wystarczy więc wykrojenie

zmienionej kawałka, należy wyrzucić cały zainfekowany owoc.

- Jabłka wydzielają etylen, który powoduje przyspieszone wędnięcie innych warzyw i owoców (np.: przechowywane razem banany, szybciej ciemnieją) a poza tym, jabłka same bardzo łatwo chłoną inne zapachy np. od ziemniaków, selera itp.
- Nie należy spożywać pestek znajdujących się w jabłku zawierają one bowiem, toksyczną substancję amigdalinę, która w żołądku przekształca się w toksyczny cyjanowodor.

Pośród wszystkich owoców Polacy wybierają najchętniej jabłka, ponieważ dla naszego zdrowia są one nieocenione. Dużą ich zaletą jest to, że możemy cieszyć się ich smakiem przez cały rok. Kulinarnie sprawdzają się pod różną postacią: jedzone na surowo, jako dodatek do różnych potraw. Żywnościowcy zalecają, aby zjadać dziennie 2-3 jabłka, by znacznie poprawić stan swojego zdrowia i dla urody.

Przygotowanie biszkoptu:

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy porcjami cukier, a następnie utarte z 1 łyżką soku z cytryny żółtka.

Mąkę dokładnie mieszamy, przesiewamy i powoli dodajemy małymi porcjami do masy jajecznej, delikatnie mieszając dużym widelcem lub łyżką. Ciasto układamy do dużej prostokątnej formy o wym. 28 x 40 cm wyścielonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temp. 180°C ok. 30 min.

Przygotowanie masy jabłkowej:

Obrane i pokrojone na małe kawałki jabłka prażymy w garnku z niewielką ilością wody. Dodajemy cukier i mieszamy. Maksymalnie zmniejszamy ogień, wypujemy galaretkę i stale mieszamy do chwili ich rozpuszczenia (nie gotujemy). Odstawiamy do całkowitego ostudzenia najlepiej do lodówki. Gdy zacznie tężeć smarujemy nią przygotowany wcześniej biszkopt. Ciasto wstawiamy do lodówki.

Przygotowanie masy budyniowej:

Odlewamy ok. ½ szklanki zimnego mleka dodajemy obydwie mąki. Pozostałą 1 szklankę mleka zagotowujemy z cukrem, a następnie dodajemy mleko z zawiesiną obydwu rodzajów mąki, stale mieszamy. Następnie masę budyniową pozostawiamy do ostudzenia. Masło ucieramy do białości i dodajemy porcjami przestudzony budyń. Ucieramy na puszysty krem stopniowo dodając, małymi porcjami, sok z cytryny. Całość mieszamy do uzyskania jednolitej masy.

Przygotowanie polewy czekoladowej:

Rozpuścić w rondelku masło dodać cukier na końcu kakao zagotować. Wystudzić i połączyć ciasto.

Na biszkopt układamy stężoną masę jabłkową, na nią rozprowadzamy równomiernie masę budyniową. Wierzch posypujemy grubą warstwą tartej czekolady lub polewamy polewą czekoladową. Ciasto wstawiamy do lodówki.

Opracowała mgr Jadwiga Goździejska

Zmiany w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie recept lekarskich.

Od 4 października 2014r. weszły w życie zmiany w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 11 września 2014r. (DU-2014-1239) w sprawie recept lekarskich.

W związku z wejściem w życie nowych przepisów dotyczących recept lekarskich:

- Pacjent może otrzymać na receptę ilość leku, środka spożywczego specjalnego przeznaczenia żywieniowego, wyrobu medycznego niezbędną do maksymalnie 120-dniowego okresu stosowania wyliczonego na podstawie określonego na receptie sposobu dawkowania (dotychczas było to 90 dni)
- Lekarz może wystawić: do 12 recept na następujące po sobie okresy stosowania nieprzekraczające łącznie 360 dni stosowania (dotychczas do trzech recept) z zastrzeżeniem, że na jednej receptce nie można przepisać leku na więcej niż 120 dni stosowania (dotychczas można było zapisać lek na 90 dni stosowania). Wystawiając takie recepty lekarz wypełnia dodatkowo na receptce drugie pole z datą realizacji recepty od dnia.
- Jeżeli na receptce podano sposób dawkowania, a ilość leku wydanej przekraczałaby ilość leku przeznaczoną do 120-dniowego stosowania (dotychczas do 90 dni stosowania), lek wydaje się w ilości maksymalnie zbliżonej do ilości określonej na receptce, chyba że należy wydać jedno najmniejsze opakowanie leku określone w wykazie refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, wyrobów medycznych.
- Na jednej receptce można przepisać podwójną ilość leku recepturowego (dotychczas pojedynczą).
- Postaci leku recepturowego takie jak maści, kremy, mazidla, pasty albo żele do stosowania na skórę, można przepisać w 10-cio krotnej ilości na jednej receptce, a nie w pojedynczej jak dotychczas.

- Lekarz może przepisać leki recepturowe wykonywane w aptece wystawiając w sumie do 16 recept niezbędnych pacjentowi do maksymalnie łącznie 120-dniowego okresu stosowania. Warto jednak pamiętać, że leki recepturowe, czyli wykonywane w aptece, mają krótszą trwałość i o wiele bezpieczniejsze dla pacjenta jest rozpisywanie mniejszych ilości leku recepturowego na wielu receptach realizowanych i wykonywanych przez aptekę w czasie kuracji, na co pozwala kolejna zmiana w rozporządzeniu.
- W przypadku recept na środki antykoncepcyjne, lekarz może wystawić do 6 recept na następujące po sobie okresy stosowania nieprzekraczające łącznie 6-miesięcznego stosowania.

Obowiązujące terminy ważności recept refundowanych

- Recepta jest ważna do 30 dni od daty jej wystawienia z wyjątkiem są recepty na antybiotyki (do stosowania wewnętrznego i pozajelitowego) - ważne do 7 dni od daty wystawienia
- Recepta na lek zawierający środek odurzający/ substancję psychotropową jest ważna do 30 dni (dotychczas do 14 dni; z uwzględnieniem przepisów dotyczących procedury importu docelowego)
- Termin realizacji recepty na leki lub wyroby medyczne sprowadzane z zagranicy dla użytkowników indywidualnych na zasadach określonych w odrębnych przepisach, nie może przekroczyć 120 dni od daty jej wystawienia.
- Termin realizacji recepty na preparaty immunologiczne, wytwarzane dla indywidualnego pacjenta, nie może przekroczyć 90 dni od daty jej wystawienia.

NA WESOŁO



Przychodzi facet do lekarza cały
pogryziony, lekarz się pyta:

- Co się panu stało?
- Przyszedłem trzeźwy do domu
i pies mnie nie poznał.

xxxxxx

Panie doktorze, straciłem pamięć.

- mówi pacjent
- Dawno?
- 14 marca zeszłego roku o
siódmej trzydzieści dwie.

xxxxxx

Góry. Malarz maluje pejzaż. Podchodzi
baca, patrzy jak artysta wiernie kopiuje
wiodok i mówi:

- Ile to człowiek musi się
namęczyć, jak nie ma aparatu.

xxxxxx

Siedzi baca przed chatką. Przed
bacz kłoc drewna i kupka
wiórków. Przechodzi turysta i pyta:

- Baco! Co tam strugacie?
- Ano, cółenko sobie strugom.

Turysta poszedł. Następnego dnia rano
przechodzi tamtędy i widzi bacę. Baca
siedzi przed klockiem drewna i go struga.
Przed bacą górką wiórow. Turysta pyta:

- Baco! Co tam strugacie?
- Ano, stylisko do łopaty sobie strugom.

Następnego dnia: Baca siedzi
przed chatką, w rękach trzyma
drewienko, przed nim kupa
wiórow. Ten sam turysta pyta

- Baco! Co teraz strugacie?
- Jak nic nie wyjdzie, to se
wykalacke systrugom ...

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

SZPZLO Warszawa Praga Południe zaprasza
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

KRZYŻÓWKA

	najważniejsza ustawa w państwie	podstawowy składnik oliwy	łączy dwa brzegi łądu	zwierzę kopytne uczestniczące w grupie		człowiek który udaje chorobę		rzeka, lewostronny dopływ Dunaju		szczegóły wiedzy	australijski niedźwiadek	szczeka dolna	przymusowe, okresowe odosobnienie
ulożona z kwiatów													
inaczej barwa			16									3	
		22				bardzo mały					21		
naturalne wgłębienie w skale						polska nadmorska miejscowość	25						2
				5	jedna z bohaterek "Zemsty" A. Fredry								
wyrób włókienniczy z nici									między prezbiterium a kruchtą np.: liturgiczna			12	
symbol chemiczny platyny						miasto w woj. opolskim region w Niemczech			8		nowotwór z tkanki łącznej		
	9		pisemna wiadomość ziemia bez wód i mórz							skrót numeru		bogini grecka	
ryba słodkowodna z rodziny karpowatych		1				państwo skandy - nawskie							
okres od zapłodnienia do urodzenia potomstwa						odraza							
pojedynczy człowiek			4							przeciwn - stwo czuwania ma symbol Ag		15	
			Bóg,, Ojczyzna kiść drobnych owoców					pozycja przyjmowana w ćwiczeniach jogi			13		
sposób ułożenia dłoni	gęgający ptak				człowiek, który nie dba o siebie	narząd występujący parzyście			7				uznanie cudzego dziecka za własne
	galaretka z wodorostów	20											
						wypukłość na plecach	drzewo z białą korą			19	zielony owoc osiągnięcie	10	
obchodzone srebrne lub złote		23									18		
posiada (-) ładunek np.: kręta					11	wiele na drzewie iglastym		nagle ruszenie z miejsca					
								jeden z krakowskich teatrów					
znany film Władysława Pasikowskiego		śpiewał piosenkę pt. "Jesienne róże"					rasa psa						
dźwięk w telefonie													
helka drewniana	24					zdrobniale o ojcu							6
		14	pobudzenie do działania	17									

Rozwiązanie krzyżówki: Po wypełnieniu krzyżówki liczby od 1 do 25 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

Wykaz Placówek

ZLO	ADRES	PORADNIE POD-STAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	NUMERY TELEFONÓW	
I	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: Hospicjum Domowe:	22 810-20-42 do 43 22 810-45-91 22 810-33-73 22 810-79-43 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 22 673-81-66 22 671-24-17 22 673-39-92 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 dla dzieci i młodzieży:	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 dla dorosłych: Oddział:	 22 617-56-82 22 617-41-34
11	Korytnicka 42/44	-	stomatologiczna	Centrala: Rejestracja	22 810-20-42 22 810-70-35

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.szpzlo.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.

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, 16.00-17.00; wt., czw. 8.30-10.00; śr. 11.30-13.30 16.00-17.00; pt. 8.00-18.00

Projekt finansowany ze środków budżetowych m.st. Warszawy.