



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 27 (4/2011)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X

Zawsze jesteśmy potrzebne

Chrońmy kręgosłup ćwicząc w pracy

Uwaga – wypadek!

Konkurs „Lekarz Roku na Bemowie 2011”



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 638-23-33

zaprasza do:



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi
- Zespołu Transportu Sanitarnego

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 665-40-50

zaprasza do:



Stacjonarna i wyjazdowa nocna oraz
święteczna pomoc lekarska i pielęgniarska
ul. Czumy 1

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-21

Nocna pomoc lekarska w godz. 19.00-7.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 7.00-19.00

- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni Medycyny Pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 664-44-80

zaprasza do:



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań krwi
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

www.zozbemowo.pl



Szanowni Czytelnicy i Pacjenci!

Z przykrością chciałbym poinformować, że od początku 2012 roku weszła w życie ustawa, która daje możliwość karania lekarza za nieuzasadnione wypisanie pacjentowi leków refundowanych. Cytuję art. 48 ust. 8 ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz. U. 2011 r. Nr 122, poz. 696) „8. Osoba uprawniona jest obowiązana do zwrotu Funduszowi kwoty stanowiącej równowartość kwoty nienależnej refundacji wraz z odsetkami ustawowymi liczonymi od dnia dokonania refundacji, o której mowa w art. 46 ust. 7, w przypadku:

- 1) wypisania recepty nieuzasadnionej udokumentowanymi względami medycznymi;
- 2) wypisania recepty niezgodnej z uprawnieniami świadczeniobiorcy;
- 3) wypisania recepty niezgodnie ze wskazaniami zawartymi w obwieszczeniach, o których mowa w art. 37.

Brak jasnych kryteriów określających za co ma być karany lekarz, jak i dotychczasowa praktyka kontroli NFZ, pokazują, że kary mogą być tak nieuzasadnione, jak i bardzo dotkliwe finansowo. Jestem w stanie zrozumieć, że NFZ szuka oszczędności przy ograniczonych środkach finansowych na leczenie polskich obywateli, nie mogą jednak zrozumieć, dlaczego zakłady opieki zdrowotnej, a szczególnie lekarze są traktowani przez państwo i NFZ jako potencjalni oszuści. Chciałbym przypomnieć, że już 8 lat temu każdy ubezpieczony pacjent miał otrzymać kartę ubezpieczenia zdrowotnego. Kartę ubezpieczenia jak nie było, tak nie ma, co w znacznym stopniu utrudnia, a wręcz czasami uniemożliwia sprawdzenie, czy pacjentowi przysługują świadczenia ze środków publicznych, czy też nie. Obecnie mamy takich dokumentów prawie dwadzieścia, problem w tym, że ważność niektórych z nich mija 30 dni od daty wydania.

Chciałbym stanowczo podkreślić, że jesteśmy po to, by móc Państwa leczyć najlepiej jak potrafimy, a nie blokować dostęp pacjentów do świadczeń. Jednak tak jednoznacznie ustawowo ustalona odpowiedzialność zmusza nas do bezwzględnego przestrzegania aktualnie obowiązującego prawa.

W imieniu lekarzy zwracam się więc do naszych pacjentów, by zawsze posiadali przy sobie aktualny dowód poświadczający uprawnienia do świadczeń ze środków publicznych. Umożliwi to Państwu uzyskanie świadczenia medycznego, a przede wszystkim recepty na leki refundowane. Brak ważnego dokumentu ubezpieczenia zdrowotnego może być podstawą (zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami) odmowy udzielenia świadczenia oraz wypisania recepty na leki refundowane.

Prosimy Państwa o zrozumienie naszej sytuacji, a w szczególności konsekwencji finansowych, które możemy ponieść.

Liczymy bardzo na szybką zmianę prawa, które jest także niekorzystne dla pacjentów.
Zapraszamy do lektury.


Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19
tel. 22 638-23-33
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNA:
mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:
mgr Danuta Adamska
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19

NAKŁAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

SKŁAD GRAFICZNY I DRUK:
Wydawnictwo Komograf
05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Sadowa 8, Jawczyce

W NUMERZE:

Wywiad „Diagnozy”	4	Zawsze jesteśmy potrzebne
SZPZLO Warszawa Bemowo	6	Mamy Certyfikat Akredytacyjny
	14	Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo
Profilaktyka	8	Chrońmy kręgosłup ćwicząc w pracy
Pierwsza pomoc	11	Uwaga – wypadek!
Aktualności	13	Nagroda EuroFirma 2011 Certyfikat ISO 14001:2004
	15	Konkurs „Lekarz Roku na Bemowie 2011”
	16	Krzyżówka



Z mgr Lilianą Jaskułowską, pielęgniarką środowiskową z przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

Zawsze jesteśmy potrzebne

Po co wybieramy pielęgniarkę środowiskową?

- Pielęgniarki środowiskowe obejmują swoją opieką pacjenta w domu. Jest więc to zazwyczaj pacjent, który ma problemy z poruszaniem się i nie może przyjść do przychodni, żeby na miejscu skorzystał z usług, które świadczymy. Dotyczy to często pacjentów po leczeniu szpitalnym, którzy muszą korzystać z pomocy świadczonej przez wykwalifikowaną pielęgniarkę. Wówczas lekarz wydaje zlecenie dla pielęgniarki środowiskowej. My przyjmujemy zlecenie i odwiedzamy pacjenta w domu, wykonując wskazane przez lekarza usługi medyczne, jak choćby wstrzyknięcia albo opatrunki.

Czy pielęgniarki środowiskowe opiekują się tylko dorosłymi pacjentami?

- Nie, często wykonujemy również wstrzyknięcia z antybiotyków u małych dzieci, które chorują na przykład na zapalenie oskrzeli, wysoko gorączkują i wymiotują, co uniemożliwia podawanie im leków drogą doustną. Wówczas lekarze zlecają wykonanie zastrzyku w domu, aby rodzice z tak chorym dzieckiem nie musieli przyjeżdżać do przychodni. Naszymi pacjentami bywają także młodzi ludzie po wypadkach komunikacyjnych lub zabiegach operacyjnych, którzy potrzebują wstrzyknięć lub zmiany opatrunków, czy na przykład zdjęcia szwów. Nasza opieka dotyczy przede wszystkim osób niepełnosprawnych, które zachorowały na jakimś etapie swojego życia, mają problemy z kręgosłupem, cierpią na choroby zwyrodnieniowe, poważne zaburzenia widzenia lub mają inne dolegliwości, które utrudniają lub uniemożliwiają im poruszanie się.

Największą jednak grupę naszych pacjentów stanowią osoby w podeszłym wieku, często samotne, obciążone wieloma chorobami: nadciśnieniem, miażdżycą, cukrzycą, niewydolnością naczyń tętniczych lub żylnych, czy wspomnianymi już chorobami zwyrodnieniowymi, zaburzeniami wzroku, słuchu, pamięci i koncentracji, itp. Starsi ludzie często czują się bezradni i udręczeni nękającymi ich dolegliwościami, potrzebują wsparcia i pomocy w zakresie prowadzonego leczenia i dlatego lekarze kierują ich do pielęgniarki środowiskowej. A my odwiedzamy takich pacjentów w domu i wykonujemy te usługi i zabiegi, które zostały zlecone przez lekarza. Podajemy im leki, mierzymy ciśnienie krwi, sprawdzamy poziom glikemii, podajemy insulinę, leki przeciwzakrzepowe. Oprócz

wstrzyknięć domięśniowych, podajemy także leki drogą dożylną. Rozkładamy też leki w tabletkach według pór przyjmowania. Jeśli pacjenci cierpią na zmiany gośćcowe i nie są w stanie tego zrobić samodzielnie albo mają zaburzenia pamięci i nie pamiętają, czy zażyli leki czy nie. W takiej sytuacji to pielęgniarka środowiskowa dba o to, by leczenie było prowadzone w sposób ciągły.

Pobieramy także materiał do badań diagnostycznych, umawiamy pacjentów samotnych na wizyty u specjalistów, kontaktujemy się z lekarzem rodzinnym w sprawie prowadzonego leczenia, ponieważ to my, na co dzień obserwujemy pacjenta i jego stan zdrowia.

Prowadzimy także edukację zdrowotną i promocję zdrowia, czyli upowszechniamy zachowania prozdrowotne. Tłumaczymy naszym pacjentom, na czym konkretnie polega ich schorzenie, jaki jest jego mechanizm, jakie czynniki nasilają dolegliwości oraz jak należy postępować, aby je zminimalizować lub usunąć. Propagujemy zdrową dietę, zdrowy styl życia, który sprzyja wyleczeniu schorzenia, na które pacjent cierpi. Uczymy ćwiczeń usprawniających, na przykład w schorzeniach stawów i kręgosłupa. Wyjaśniamy, co wolno robić, a czego nie w poszczególnych stadiach choroby. Wykonujemy także szczepienia profilaktyczne, na przykład przeciwko grypie w sezonie jesienno-zimowym, czy żółtacze przed planowaną operacją.

Zastrzyki, podawanie leków, zmiana opatrunku to takie podstawowe czynności wykonywane przez pielęgniarkę środowiskową. Co jeszcze może ona wykonać w domu, tak by pacjent nie musiał korzystać z leczenia w warunkach szpitalnych?

- Wielu naszych pacjentów, choć cierpi na poważne schorzenia, rzeczywiście może pozostawać w domu pod opieką rodziny lub zaufanej opiekunki. Są to na przykład osoby z zespołami otępienymi, z chorobą Alzheimer, po udarach mózgu, urazach, leżące, w stanie wegetatywnym. Wymieniamy im na przykład cewniki Foleya, okresowo pobieramy krew do badań laboratoryjnych, a przede wszystkim edukujemy rodzinę, jak opiekować się takim chorym. Jak pielęgnować go, żeby mimo ciężkich schorzeń, jakość jego życia była jak najwyższa. Jak dbać o higienę chorego, zapobiegać odleżynom i innym powikłaniom, które mogą stać się przyczyną zgonu. I jak wykonywać poszczególne czynności, żeby sam opiekun nie stał się pacjentem na przykład z poważnym schorzeniem kręgosłupa, którego nabawił się nieprawidłowo podnosząc chorego. Uczymy sposobów karmienia pacjentów w zależności od stanu, w jakim się znajdują, na przykład z rurką wprowadzoną bezpośrednio do żołądka, czy jelit.



⚡ Rodzina może wykonywać wiele czynności przy chorym. Powiedzmy jednak, w czym nie wolno zastępować wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, w tym przypadku pielęgniarki środowiskowej?

- Każdy człowiek najlepiej czuje się wówczas, gdy jest w stanie do końca sam sobie poradzić, gdy jest zupełnie samodzielny i niezależny od pomocy innych ludzi. Nie zawsze jest to jednak możliwe i bezpieczne. Na pewno nie powinno się samodzielnie wykonywać wstrzyknięć. Owszem, są preparaty przeznaczone do samodzielnego podawania i często pacjenci sprawni umysłowo i mający sprawne ręce podają sobie na przykład insulinę, albo lek przeciwzakrzepowy po zabiegach operacyjnych, czy złamaniach. Jednak wielu pacjentów z racji choroby lub wieku ma ograniczoną sprawność. Poza tym człowiek często odczuwa strach, czyli ma barierę psychologiczną, która nie pozwala mu samodzielnie wykonać zastrzyku – wówczas robimy to my.

Pacjent, ani jego rodzina nie powinni natomiast pod żadnym pozorem wykonywać wstrzyknięć domięśniowych. Osoba, która nie jest do tego przygotowana, nie robi takiego zastrzyku fachowo, profesjonalnie i bezpiecznie. Może wtedy dojść do poważnych powikłań. Pielęgniarka powinna również zmieniać opatrunki na głębokich lub rozległych ranach, ponieważ bardzo łatwo jest wprowadzić do takiej rany infekcję. Wtedy dochodzi do powikłań i komplikacji, co przysparza dodatkowych dolegliwości choremu i wydłuża proces leczenia. Nikomu spoza fachowego personelu – pielęgniarki czy lekarza – nie wolno podawać wlewów dożylnych, czy wymieniać cewników, bo może to być po prostu niebezpieczne.

⚡ Pacjent, który pozostaje pod opieką pielęgniarki środowiskowej często wymaga także usług świadczonych przez instytucje pomocy społecznej.

- Tak, współpracujemy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej. Często właśnie pielęgniarki środowiskowe zawiadamiają pomoc społeczną o problemach danej osoby, bądź rodziny. Świadczymy usługi typowo medyczne, ale obejmujemy pacjenta opieką także w obszarze socjalnym zgłaszając go do ośrodka pomocy społecznej

Często pacjent sygnalizuje też takie potrzeby prowadzącemu lekarzowi rodzinnemu w czasie wizyt domowych. Wtedy lekarz zleca przeprowadzenie wywiadu środowiskowego w domu pacjenta. Wówczas orientujemy się w sytuacji takiego pacjenta, a następnie kontaktujemy go bezpośrednio z pracownikiem socjalnym. W ten sposób

pomagamy mu na przykład zorganizować pomoc opiekunki, która przyjdzie do pacjenta, żeby zrobić zakupy, posprzątać, czy ugotować obiad.

Zdarza się też, że samotne, starsze osoby decydują się na zamieszkanie w domu pomocy społecznej. W formularzu zgłoszeniowym, który należy złożyć starając się o przyjęcie do takiego domu, jest część, którą wypełnia właśnie pielęgniarka środowiskowa.

⚡ Jak duże jest zapotrzebowanie na usługi świadczone przez pielęgniarki środowiskowe na Bemowie?

- Większość naszych pacjentów to, jak już wspomniałam, osoby w podeszłym wieku. Pamiętam o tym, że w naszej dzielnicy jest wiele bloków z lat siedemdziesiątych – ich mieszkańcami są w znacznej mierze właśnie osoby starsze, które mają trudności z poruszaniem się i im świadczymy najwięcej usług. Zapotrzebowanie na nie jest różne, czasami zabiegów jest bardzo dużo, a bywają też okresy, że jest ich nieco mniej. Jednak nie można powiedzieć, żebyśmy się kiedykolwiek nudziły. Zawsze jesteśmy potrzebne.

⚡ A jak duży jest rejon pielęgniarki środowiskowej w Pani przychodni?

- Rejon, który obejmuje nasza przychodnia przy ulicy Czumy 1 zaczyna się od ulicy Człuchowskiej i ciągnie się do ulicy Dywizjonu 303, a z drugiej strony od torów dzielących Bemowo i Wolę aż za ulicę Lazurową, włącznie z nowym osiedlem wybudowanym w ubiegłym roku przy ul. Coopera. Nas jest pięć i dzielimy się zabiegami. Każda z nas ma przydzielony tzw. rejon, czyli określony obszar i zajmuje się głównie pacjentami mieszkającymi w obrębie ulic swojego rejonu. Jedna z pielęgniarek ma zawsze dyżur popołudniowy, w trakcie którego podawane są na przykład wieczorne insuliny i antybiotyki. Zatem pozostałe cztery dzielą się jej rejonem przed południem i wykonują zabiegi jej porannym pacjentom.

⚡ Rok 2012 ogłoszony został w Europie rokiem aktywności osób starszych. Czy potrzebny jest taki rok?

- Myślę, że tak, bo osobom starszym należy poświęcić o wiele więcej uwagi. Są to ludzie, którym wiele zawdzięczamy, którzy zasługują na nasz szacunek, a często czują się niedocenieni, opuszczeni i niepotrzebni. Postęp medycyny wydłużył życie człowieka i umożliwił skuteczne leczenie wielu chorób, które kiedyś uchodziły za nieuleczalne. Mimo to, ciało ludzkie „zużywa się” wraz z upływem czasu, co generuje pojawienie się wielu schorzeń u osób starszych. Dlatego konieczne jest poświęcenie szczególnej uwagi rozwiązywaniu ich problemów zdrowotnych. Naszym marzeniem jest na przykład zapewnienie im lepszej dostępności do lekarzy specjalistów. Na wizytę trzeba oczekiwać nieraz i kilka miesięcy. Osoba starsza nie może tak długo czekać, ponieważ nie ma na to czasu. Niestety, realia są takie, jakie są. Osoby starsze cierpią też z powodu ograniczonych finansów, nie zawsze mogą kupić leki, środki opatrunkowe i to także jest dużym problemem. Chcielibyśmy, żeby tym osobom żyło się lepiej, ale tu potrzebne są zmiany systemowe w zakresie opieki nad tą grupą pacjentów.

⚡ Bardzo dziękuję za rozmowę.





Mamy Certyfikat Akredytacyjny

Jakość usług medycznych jest jednym z podstawowych zadań realizowanych przez wszystkich pracowników SZPZLO Warszawa Bemowo. A świadczą o tym: systematycznie umacniana pozycja na rynku usług medycznych, popularność działań podejmowanych w ramach Zespołu Jakościowego, czy certyfikaty i wyróżnienia potwierdzające wysoką ocenę podejmowanych działań jakościowych.

Te działania powodujące ciągłe podnoszenie jakości usług zaowocowały w zespole uzyskaniem Certyfikatu Akredytacyjnego.

Wizyta akredytacyjna miała miejsce w dniu 13 września 2011 roku. Odwiedzili nas wizytatorzy wyznaczeni przez Krakowskie Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia. Niespełna miesiąc później, w dniu 11 października 2011 roku otrzymaliśmy certyfikat akredytacyjny podpisany przez wiceministra zdrowia Marka Habera. (zamieszczony poniżej)

Co to jest akredytacja?

Akredytacja jest znaną i sprawdzoną metodą zapewnienia jakości. Polega ona na przeprowadzeniu przeglądu placówki opieki zdrowotnej według standardów akredytacyjnych. Na jej podstawie przyznawany jest status jednostki akredytowanej.

Akredytacja została wprowadzona w polskim prawie nowelizacją ustawy o zakładach opieki zdrowotnej z listopada 1997 roku. Jest ona postrzegana jako jeden z elementów wyróżniających placówkę na rynku usług medycznych.

Idea akredytacji powstała ponad 80 lat temu w USA jako odpowiedź na niską jakość usług szpitalnych.

Do podstawowych założeń systemu akredytacji należy:

- dobrowolne uczestnictwo, oznaczające zgłoszenie chęci ubiegania się o status placówki akredytowanej,
- przygotowanie wniosku akredytacyjnego,
- dokonanie samooceny zgodności działań zespołu ze standardami akredytacyjnymi,
- edukacja pacjentów,
- jednolitość zastosowanych wymogów i standardów,
- poddanie się przeglądowi.

Jakie zalety i korzyści wynikają z akredytacji?

Efektywność akredytacji można rozpatrywać na różnych płaszczyznach, ale podstawową rolę odgrywa zawsze pacjent. To właśnie on najczęściej zyskuje, otrzymując w efekcie lepszą opiekę i świadczenia.

Dla naszego zespołu uzyskanie akredytacji oznacza możliwość informowania o tym, że jesteśmy placówką medyczną, która dobrze funkcjonuje i realizuje oczekiwania pacjentów.

Do pożądanych zjawisk, wynikających z akredytacji w SZPZLO Warszawa Bemowo, można zaliczyć:

- ◆ stymulację poprawy jakości opieki nad pacjentem,
- ◆ zwiększenie zaufania społecznego do zespołu,
- ◆ wspieranie edukacji personelu, podnoszenie kwalifikacji,
- ◆ poprawę strategii marketingowych,
- ◆ popularyzację dobrych wzorów organizacyjnych,
- ◆ rozwijanie inicjatyw wewnątrz zespołu.

SZPZLO Warszawa Bemowo ma na celu przede wszystkim udzielanie świadczeń zdrowotnych jak najwyższej jakości, co zawarte jest w misji naszego zakładu, która wyraża się następującymi słowami: „Działamy w trosce o zdrowie naszych pacjentów, niosąc im wszechstronną pomoc w zakresie opieki ambulatoryjnej.”





EEG Biofeedback



**PRACOWNIA EEG BIOFEEDBACK
DZIAŁA W PRZYCHODNI PRZY UL. WROCŁAWSKIEJ 19
POKÓJ NR 142 (NA PARTERZE).**

CO DAJE TERAPIA EEG BIOFEEDBACK:

- poprawę pamięci i koncentracji uwagi,
- lepsze radzenie sobie ze stresem,
- większą wydajność w nauce i w pracy,
- pewność siebie, asertywność i dobry nastrój.

**EEG Biofeedback jest bezbolesny, nieinwazyjny,
nieškodliwy.**

**Prowadzimy treningi EEG Biofeedback dla
dzieci od 6. roku życia, młodzieży i dorosłych.**

**Zapisy na treningi prowadzi
rejestracja przychodni przy ul. Wrocławskiej 19,
telefon: 22 837-74-25.**



Cennik treningów EEG Biofeedback:

Wizyta kwalifikacyjna	- 90,00 zł
Cena jednego treningu	- 70,00 zł
Cena jednostkowa w pakiecie 10 treningów	- 60,00 zł (razem 600,00 zł)
Cena jednostkowa w pakiecie 20 treningów	- 50,00 zł (razem 1000,00 zł)

Serdecznie zapraszamy!



Hanna Sipko – mgr fizjoterapii,
kierownik Poradni Rehabilitacji
przy ul. Wrocławskiej 19

Chrońmy kręgosłup ćwicząc w pracy

W poprzednim numerze „Diagnozy” opisywaliśmy niekorzystny wpływ długotrwałej pracy przy komputerze na narząd ruchu i wzrok a także sposoby zapobiegania skutkom tego zjawiska. Dziś powracamy do tego tematu proponując Czytelnikom ćwiczenia możliwe do wykonania w warunkach biurowych zapobiegające bólom i deformacji kręgosłupa i kończyn.

Wiele osób pracujących w biurze skarży się na zaburzenia w układzie ruchu, wywołane wymuszoną nieprawidłową postawą i przeciążeniami związanymi z charakterem pracy. Bóle głowy i karku, bóle barków i kończyn odbijają się na jakości życia, a obniżając wydajność pracy i zwiększając jej koszty stanowią problem ekonomiczno-społeczny.



Jedynym sposobem zmniejszenia napięć, którym podlega nasze ciało w czasie pracy, jest zmiana pozycji i ogólna poprawa wydolności fizycznej poprzez codzienne ćwiczenia gimnastyczne. Ich stosowanie poprawia krążenie, a co za tym idzie ukrwienie mięśni i narządów wewnętrznych.

Ćwicz systematycznie

Ćwiczenia w biurze, wykonywane kilka razy w ciągu dnia, utrzymują zdolność do pracy i umożliwiają lepszy wypoczynek. Każde stanowisko komputerowe umożliwia wykonanie kilku bardzo prostych ćwiczeń praktycznie wszystkich części ciała.

Przerwy na relaks, dobrze zorganizowane, skutecznie zapobiegają stresom. Są w stanie poprawić naszą kondycję, dać wytchnienie najbardziej zmęczonym częściom ciała, takim jak oczy, czy kręgosłup.

Długotrwałe utrzymanie nieruchomej postawy może natomiast wywoływać bóle tkanek miękkich i być jedną z przyczyn rozwoju przewlekłych stanów zapalnych i zmian zwyrodnieniowych.

Jeśli, siedząc przy biurku, poczujesz zmęczenie:

- wyciągnij głowę do góry,
- przeciągaj się do tyłu, do przodu,
- kołysz głowę w prawo, potem w lewo,
- opierając się na rękach wyciągnij tułów do góry.

Jednostajnie utrzymywana i niesymetryczna postawa utrudnia dobre unaczynienie tkanek. Tkanki odżywiane są poprzez zmianę napięcia, wywołującą „zjawisko pompy”. Postawy statyczne, charakterystyczne dla pracy biurowej, utrudniają przyswajanie substancji odżywczych i eliminację produktów przemiany materii.

Codzienne ćwiczenia rozluźniające pomagają zwiększyć ruchomość stawów.

Jeśli poczujesz, „monotonie ruchową”:

- pochylaj wolno głowę na boki,
- wykonaj skręty głowy w prawo i lewo,
- zrób skłon tułowia do podłogi z prawej i lewej strony,
- skrzyżuj ramiona na karku i skręcaj tułów w prawo i lewo, bez poruszania głową i miednicą.



Nierozciągane struktury tkankowe mają tendencję do skracania się. Najbardziej dotyczy to mięśni, tkanki łącznej i nerwów. Trwałe pozycje asymetryczne, wymuszone przez pracę, wywołują przykurcze, które mogą utrwalać złe postawy i w konsekwencji ograniczać ruchomość stawów.



Zapobiegiesz przykurczom, wykonując – kilkakrotnie w ciągu dnia – ćwiczenia rozciągające.

Jeśli czujesz ograniczenie ruchomości:

- ❖ głowy – prawa ręka obejmuje głowę od góry sięgając lewej skroni: delikatnie przeciągamy głowę w prawo ruchem jednostajnym, wytrzymujemy 10-15 sek. Następnie wykonujemy to ćwiczenie lewą ręką w lewą stronę;
- ❖ kolana – stań przodem do krzesła, ułóż nogę na krzesle zgiętą w kolanie i stopę zgiętą grzbietowo. Prostuj nogę w kolanie przez wypchnięcie pięty 5 razy w przód i stopniowo wykonuj skłon tułowia do prostej nogi w kolanie;
- ❖ biodra – w klęku podpartym na prawym kolanie, wypychaj wolno miednicę do przodu. Utrzymaj napięcie przez 10 sek., potem zmień nogę;
- ❖ stopy – stań podparty o poręcz krzesła, prawa noga zakroczna (prosta w kolanie), lewa noga ugięta. Rozciągaj łydkę przenosząc ciężar ciała na lewą nogę (miednicą w przód), zginając prawą nogę grzbietowo w stawie skokowym. Utrzymaj napięcie przez 10 sek. Naciskając palcami prawej stopy w podłogę, bez odrywania pięty.

Długotrwała praca przy pisaniu, wprowadzaniu danych do komputera i wszystkie inne działania powtarzające się, typowe dla pracy biurowej, angażują stale te same struktury tkankowe. Wykonuj więc ćwiczenia rozluźniające w czasie przerw w pracy.

Podjmij odmienne od dotychczasowych czynności ruchowe:

- ★ siedząc na krześle przetaczaj biodra w prawo i w lewo z jednoczesnymi skłonami tułowia;
- ★ stań w lekkim rozkroku – kończyny górne swobodnie zwisają wzdłuż tułowia, palce rąk rozwarte. Wykonaj szybkie skręty z potrząsaniem ramion;
- ★ stań swobodnie w lekkim rozkroku. Wykonaj opad tułowia w przód, w tym czasie kończyny górne swobodnie zwisają;
- ★ stań w lekkim rozkroku, kończyny górne zwisają wzdłuż tułowia. Skręcaj rytmicznie tułów w prawo i w lewo, równocześnie uginając kończyny dolne i wymachując na przemian kończynami.

Jeżeli będziesz ćwiczyć w sposób systematyczny i twórczy, poprawisz ruchomość stawów i pobudzisz komórki mózgowe. Gimnastyka polepsza nie tylko koordynację ruchów, ale także ogólne funkcjonowanie mózgu.

Pamiętaj o podstawowych zasadach

- Wykonuj ćwiczenia kilkakrotnie w ciągu dnia, powoli, unikając gwałtownych ruchów.
- Wybierz ćwiczenia, które można wykonać bez opuszczania stanowiska pracy.
- Zaproponuj ćwiczenia współpracownikom.
- Jeżeli cierpisz na bóle w obrębie układu ruchu, zasięgnij porady lekarza.
- W razie potrzeby poproś fizjoterapeutę, który wskaże Ci ćwiczenia indywidualnie dobrane do Twoich potrzeb.

Zanim wyjedziesz na narty

Gimnastyka biurowa nie zastąpi nam ruchu fizycznego niezbędnego do utrzymania sprawności fizycznej wymaganej do jazdy na nartach czy pływaniu na desce. Do tego niezbędne są wizyty w siłowni i trening w domu (o ile mamy wystarczająco silną wolę). Zachęcamy do ćwiczenia mięśni 2 razy w tygodniu.

Oto kilka przykładów ćwiczeń, które możesz wykonać w trakcie pracy przy komputerze:

Ćwiczenie 1

Siedzimy wyprostowani na krześle. Jedna noga lekko uniesiona do góry. Kręcimy stopą w kostce, zataczając czubkami palców okręgi.

Ćwiczenie wykonujemy 5 razy zataczając okręgi w prawo, a następnie 5 razy w lewo. Podobnie drugą nogą.



Ćwiczenie 2

Siedzimy wyprostowani. Ramionami kręcimy kółka. Ręce w łokciach skierowane do góry. Oddechujemy równomiernie.

Ćwiczenie wykonujemy zataczając okręgi ramionami do przodu 5 razy a następnie do tyłu 5 razy. Łącznie ćwiczenie to wykonujemy 10 razy.

Ćwiczenie 3

Siedzimy wyprostowani z głową wyprostowaną, patrząc przed siebie.

Między każdym z poniższych ruchów robimy krótką, wyczuwalną (pół sekundy) przerwę.

Obracamy powoli głowę, tak aby uchem dotknąć (zbliżyć się) do prawego barku.

Wracamy do pozycji wyjściowej.

Obracamy powoli głowę, tak aby uchem dotknąć (zbliżyć się) do lewego barku.

Wracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

Ćwiczenie 4

Siedzimy wyprostowani na krześle. Obie ręce spleatamy nieco pod prawym kolaniem. Przyciągamy maksymalnie kolano do klatki piersiowej lekko pochylając tułów (do kąta około 30 stopni). Wytrzymujemy 15 sekund.

Ćwiczenie wykonujemy 10 razy każdą z nóg.

Ćwiczenie 5

Siedzimy na krześle, tułów wyprostowany. Pochylamy tułów do przodu, tak by głowa znalazła się między kolanami. Ręce swobodnie opuszczone. Dłonie swobodne, zgięte w nadgarstku, ze-

wnętrzną częścią dotykają podłoga. Pozostajemy w tej pozycji przez 3 sekundy.

Wracamy swobodnie do pozycji wyjściowej wydychając powietrze. Rozluźniamy tułów, ręce, dłonie. Odpoczywamy przez 3 sekundy.

Ćwiczenie powtarzamy 3 razy.

Piłka oprócz krzesła

Zalecałabym również stosowanie piłki do ćwiczeń jako dodatkowego siedziska. Badania wykazały, że piłki gimnastyczne pomagają budować stabilność mięśni posturalnych, które mogą pomóc w zapobieganiu bólowi kręgosłupa odcinka lędźwiowego i całego ciała.

Siedzenie na piłce w trakcie pracy przy komputerze odciąża kręgosłup. Dodatkowo wspomaga utrzymanie prawidłowej postawy. Poprawia również koordynację ruchową i poczucie równowagi. Podczas siedzenia na piłce nasze ciało instynktownie i stale angażuje podsta-

wowe grupy mięśni. Zmusza nas to do ciągłej korekty postawy.



Pożegnanie dr Mai Underko-Kuhl



W październiku 2011 roku odbyło się ostatnie pożegnanie dr Mai Underko-Kuhl. Doktor Maja była specjalistą chirurgii dziecięcej i pracowała z małymi pacjentami w poradni preluksacyjnej przy ul. Wrocławskiej 19 od czterech lat.

Była bardzo ciepłą i miłą osobą, którą lubiły dzieci i ich rodzice. Potrafiła wywołać uśmiech na twarzy małych pacjentów i spowodować, że dzieci podchodziły do badań bez lęku. Również współpracownicy bardzo cenili Panią doktor i odbierali jako życzliwego człowieka, któremu nie był obojętny los innych ludzi.

Redakcja „Diagnozy” miała przyjemność współpracować z Panią doktor, jako autorem artykułu o preluksacji. Wtedy okazało się, że Pani doktor również pięknie maluje i uzupełniała treść artykułu własnoręcznymi rysunkami.

Pani doktor dziękujemy, że była Pani z nami.



Michał Wrzos - specjalista ratownictwa medycznego

Uwaga – wypadek

W pierwszym odcinku nowego cyklu poświęconego pierwszej pomocy omówiliśmy podstawowe czynności ratujące życie, w tym spróbujemy wyjaśnić Czytelnikom jak należy się zachować w czasie wypadku samochodowego, co należy robić a czego nie i w jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo własne i osoby ratowanej.

Podczas wypadku dochodzi do różnego rodzaju uszkodzeń ciała i urazów wewnętrznych, które mogą skutkować zatrzymaniem krążenia. Trzeba działać szybko, ale rozważnie, aby zwiększyć szansę poszkodowanych na przeżycie.

Zatrważająca statystyka

W 2010 roku doszło w Polsce do 38 832 wypadków drogowych, w których śmierć poniosło 3 907 osób, a 48 952 doznały obrażeń. Takie są dane statystyczne Komendy Głównej Policji. Większość wypadków miała miejsce przy dobrych warunkach atmosferycznych.

Te statystyki pokazują, że codziennie na polskich drogach dochodzi do ponad 100 wypadków drogowych i kolizji, w których ginie lub zostaje rannych ponad 140 osób.

Każdy z nas może być świadkiem wypadku drogowego lub jego uczestnikiem. Dlatego warto jest wiedzieć jak skutecznie i szybko udzielać pomocy, czego nie należy robić i jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i ratowanego.

Niebezpieczna prędkość

W czasie kolizji samochodu jadącego z prędkością 50 km/h z nieruchomą przeszkodą terenową kierowca lub pasażer samochodu ważący 75 kg uderza w deskę rozdzielczą z siłą 14 500 N, czyli niemal 1 500 kG (kilogram – siła). Taka siła



uderzenia występuje w przypadku niezapiętych pasów bezpieczeństwa i powoduje bardzo duże zagrożenie dla zdrowia i życia. Jeżeli uczestnik kolizji ma zapięte pasy bezpieczeństwa to ryzyko doznania zagrażających życiu obrażeń ciała zmniejsza się trzykrotnie.

Rodzaje urazów

Obrażenia powstające w czasie wypadku możemy podzielić na dwa rodzaje. Pierwsze to te zewnętrzne, które widzimy i możemy je zabezpieczyć oraz wewnętrzne – niewidoczne, które bez szybkiej pomocy medycznej mogą skutkować poważnym uszczerbkiem na zdrowiu lub w niektórych wypadkach nawet śmiercią.

Prawidłowe postępowanie

Częste pytanie zadawane na miejscu wypadku brzmi: czy i kiedy wyciągać poszkodowanego. Poniżej przedstawiamy cztery sytuacje, w których należy wyciągnąć poszkodowanego z samochodu przed przybyciem Zespołu Ratownictwa Medycznego (ZRM). W innych wypadkach nie należy ruszać poszkodowanego, pozostawiając go w samochodzie.

Kiedy i w jakim wypadku możemy próbować wyciągać osobę z samochodu?

- 1) Kiedy stwierdzimy u niej nagłe zatrzymanie krążenia.
- 2) Kiedy samochód pali się lub istnieje ryzyko wybuchu.
- 3) Kiedy poszkodowany chce opuścić pojazd na swoją odpowiedzialność.
- 4) Kiedy nie możemy powstrzymać krwotoku w samochodzie, a karetka pogotowia nie nadjeżdża szybko.





W czasie wyciągania osoby z samochodu trzeba zadbać o to, by jak najmniej poruszać odcinek szyjnym kręgosłupa.

Zapewnij bezpieczeństwo poszkodowanym

Jeśli będziemy świadkami wypadku lub kolizji, to pierwszą rzeczą, którą musimy zrobić jest upewnienie się, że jest bezpiecznie. Zanim podejmiemy do miejsca zderzenia się samochodów należy zwrócić uwagę, czy inni uczestnicy ruchu drogowego widzą, co się dzieje i zatrzymali się przed wypadkiem. Trzeba się ubrać w kamizelkę odblaskową, jeśli taką posiadamy, a powinna ona znajdować się w każdym samochodzie. Następnie należy ocenić wstępnie liczbę poszkodowanych i wyłączyć silnik jeśli jeszcze pracuje oraz, gdy to możliwe, odłączyć akumulator.

Zabezpiecz miejsce wypadku

Po wykonaniu tych czynności lub w ich trakcie, jeśli jest nas więcej, trzeba zabezpieczyć miejsce wypadku ustawiając trójkąt ostrzegawczy. Miejsce zdarzenia można zabezpieczyć samochodem ustawiając go tak, żeby on sam zabezpieczał miejsce zdarzenia i chronił nas innymi uczestnikami ruchu drogowego.

Przystąp do udzielania pierwszej pomocy

Po zabezpieczeniu miejsca wypadku, należy przystąpić do udzielania pomocy osobom poszkodowanym. Zaczynamy od wezwania karetki /-tek pogotowia ratunkowego. W tym celu dzwoniemy pod 999 lub 112: należy podać liczbę poszkodowanych i określić ich stan ogólny. Należy podać liczbę samochodów biorących udział w wypadku lub kolizji. Po wykonaniu telefonu alarmowego przystępujemy do oceny poszkodowanych.

Oceniamy poszkodowanych stosując zasady omówione szczegółowo w poprzednim numerze „Diagnozy”. Przypomnijmy – w tym celu musimy sprawdzić, czy poszkodowany jest przytomny, ocenić jego oddech, zabezpieczyć odcinek szyjny kręgosłupa, opatrzyć rany, zatamować krwotoki i zabez-

pieczyć złamania. A jeśli to konieczne, przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Konkretnych procedur każdy może się nauczyć na kursach z pierwszej pomocy w ratownictwie drogowym.

Pięć grup poszkodowanych

Poszkodowanych w wypadku lub kolizji możemy podzielić na 5 grup. Są to osoby:

- 1) u których doszło do nagłego zatrzymania krążenia,
- 2) w ciężkim stanie, nieprzytomne, wymagające pilnej wykwalifikowanej pomocy medycznej,
- 3) w stanie ogólnym ciężkim, ale przytomne, które też wymagają pilnej wykwalifikowanej pomocy medycznej,
- 4) przytomne z niewielkimi obrażeniami ciała,
- 5) bez widocznych obrażeń zewnętrznych.

Należy pamiętać, że w samochodzie może znajdować się więcej ofiar niż osób, które udzielają pomocy. W takim wypadku trzeba rozważyć, w jakim stanie są osoby biorące udział w kolizji/wypadku i podjąć decyzje, które z nich ratować jako pierwsze, a które – w następnej kolejności. Jest to trudna decyzja i zależy od bardzo wielu czynników, które trzeba wziąć pod uwagę. Po pierwsze wszystkie osoby, które mogą się same ewakuować z samochodu, powinny to uczynić niezwłocznie. Następnie oceniamy, ile osób zostało i zajmujemy się tylko tymi, u których są zachowane podstawowe funkcje fizjologiczne.

Tak, jak w poprzednim artykule zachęcam Państwa do udziału w szkoleniach z pierwszej pomocy, bo jeśli w naszej obecności dojdzie do sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia człowieka, warto jest umieć udzielić pomocy. Jak podkreśliłem wcześniej: w takiej sytuacji to w Państwa rękach jest życie takiej osoby. Informacje o szkoleniach można uzyskać na stronie internetowej SZPZLO Warszawa Bemowo www.zozbemowo.pl lub pod numerem telefonu 696 435 890.



Aktualności:

Wszystkim czytelnikom *Diagnozy* i pracownikom naszego Zespołu pragniemy złożyć życzenia zdrowia, spełnienia marzeń i pomyślności w Nowym 2012 Roku oraz miłych chwil nad lekturą naszego kwartalnika.

Redakcja „Diagnozy”

Nagroda EuroFirma 2011

W roku bieżącym już po raz szósty zostały wręczone złote statuetki i dyplomy Międzynarodowego Konkursu EuroCertyfikat. Wielka Gala odbyła się na Zamku Królewskim w Warszawie – miejscu odpowiadającym randze tego wydarzenia.

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo w latach 2007-2010 otrzymał EuroCertyfikaty w zakresie wiarygodności firmy, zarządzania firmą i dla kadry zarządzającej oraz za całokształt działań mających na celu dobro pacjenta. W roku 2011 zostaliśmy wyróżnieni nagrodą EuroFirma 2011.

Tytuł EuroFirma to prestiżowe wyróżnienie przyznawane instytucjom odznaczającym się na rynku medycznym sprawną organizacją i zarządzaniem, doskonałą polityką rozwoju oraz spełnianiem najwyższych norm jakościowych. Wyróżnienie to stanowi wyraz uznania dla naszej dotychczasowej działalności oraz wkładu włożonego w wypracowanie wysokiego standardu oferowanych usług medycznych.

Certyfikat ISO 14001:2004

W październiku 2008 roku SZPZLO Warszawa Bemowo otrzymał certyfikat potwierdzający wdrożenie Systemu Zarządzania Środowiskowego według normy PN-EN ISO 14001:2004. W tym roku zostaliśmy ponownie poddani ocenie pracowników zewnętrznej firmy certyfikującej, BUREAU VERITAS Certification, i w jej wyniku otrzymaliśmy recertyfikację, czyli prawo do używania znaku ISO 14001:2004 przez kolejne 3 lata.

Korzyści płynące z przyjęcia certyfikacji ISO 14001 to realizacja programów towarzyszących wdrożeniu Systemu Zarządzania Środowiskowego, takich jak znaczne zmniejszenie, m.in. zużycia wody, papieru oraz energii cieplnej i elektrycznej we wszystkich placówkach wchodzących w skład bemowskiego zespołu. Jest to również, zgodna z prawem, segregacja odpadów medycznych i komunalnych, która przyczyniła się do ochrony środowiska naturalnego. W ślad za tym idzie także poprawa kontroli kosztów wynikająca z oszczędności materiałów i energii.

Pragniemy podziękować naszym pacjentom za zaangażowanie w realizację polityki środowiskowej poprzez segregowanie odpadów medycznych i komunalnych do wystawionych pojemników, zgodnie z ich opisami oraz wyłączanie zbędnego oświetlenia w pomieszczeniach użytkowanych wspólnie.





ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 25-59 lat,
które nie miały wykonywanych
badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,

na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

Informacje i zapisy w Poradniach ginekologicznych
w przychodniach przy ul.:

Czумы 1 tel. 22 665-40-50 wew. 33,

Powstańców Śląskich 19

tel. 22 665-37-07

lub 22 664-44-00 wew. 19,

Wrocławskiej 19

tel. 22 638-23-33 wew. 222.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka raka szyjki macicy”.

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 50-69 lat,

które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu
ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji
„Programu profilaktyki raka piersi” pisemne wskazanie
do wykonania ponownego badania mammograficznego
po upływie 12 miesięcy

na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

Informacje i zapisy

w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,**

od poniedziałku do piątku

w godz. 8.00-18.00 osobiście

lub telefonicznie pod nr. tel. 22 666-10-16.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka raka piersi”.

NFZ

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa

urodzonych w latach

1957, 1962, 1967, 1972 i 1977

(roczniki wytypowane w 2012 roku)

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat
i rozpoznanej choroby układu krążenia

na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

Badania te wykonywane są **we wszystkich**
przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo,

a osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie się

do gabinetów zabiegowych

od poniedziałku do piątku

w godz. 7.30-18.30.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”.

ZAPRASZAMY

PANIE

od 25. tygodnia ciąży

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA

w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19.**

Zajęcia dla jednej grupy odbywają się

raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.

Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerem tel.

22 664-44-00

lub **22 665-23-03.**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



ZAPRASZAMY

Pacjentów chorujących na cukrzycę

do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań poświęconych
edukacji w zakresie cukrzycy, wsparcia i wymiany
doświadczeń na temat choroby.

Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki
o godzinie 17.00 w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19,
(pokój 038) przez lekarza diabetologa i dietetyka
oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są
o kontakt z pielęgniarkami w swoich przychodniach,
osobiście lub telefonicznie pod numerami:

Czумы 1, tel. 22 665-40-50 wew. 40,

Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-44-80 wew. 47,

i **Wrocławskiej 19**, tel. 22 638-23-33 wew. 116.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.

ZAPRASZAMY

Rodziców i ich dzieci

do skorzystania z programu:

„NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.

Program przeznaczony jest
dla dzieci otyłych lub z nadwagą.
Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,
a poradę udziela dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do
lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego dziecko
w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo:

Czумы 1, tel. 22 666-10-14,

Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,

i **Wrocławskiej 19**, tel. 22 638-29-43.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.



KONKURS

„LEKARZ ROKU NA BEMOWIE 2011”



Kandydat na Lekarza roku 2011

(nazwisko lekarza POZ, pediatri)

GŁOSUJĄCY:

Imię i nazwisko

Adres

Data

PROPONUJEMY PAŃSTWU, JUŻ PO RAZ DRUGI, UDZIAŁ W WYBORZE NAJLEPSZEGO, PAŃSTWA ZDANIEM,
LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU I LEKARZA PEDIATRY,
PRACUJĄCEGO W JEDNEJ Z PRZYCHODNI SZPZLO WARSZAWA BEMOWO W 2011 ROKU.

Ubiegłoroczny konkurs, który był ogłoszony po raz pierwszy, spotkał się z Państwa życzliwością i szerokim odzewem. W głosowaniu wzięło udział ponad 700 osób, które oddały swój głos na ulubionego, najbardziej wiarygodnego i życzliwego lekarza. Bardzo wiele głosów było oddanych przez rodziców na lekarzy na prośbę dzieci. Tak było w przypadku pani Beaty Krupy, pacjentki, która wygrała nagrodę przeznaczoną dla pacjentów biorących udział w głosowaniu. Pani Beata oddała głos na prośbę swojej córki, po wizycie u lekarza pediatri. Konkurs spotkał się również z dużą życzliwością naszych lekarzy.

Dlatego też postanowiliśmy wpisać konkurs na **Lekarza Roku** do naszych corocznych działań i zachęcamy Państwa do udziału w głosowaniu. Założenia konkursu nie uległy zmianie. **Lekarz Roku** to osoba, którą cenicie Państwo za **fachowość i profesjonalizm** a jednocześnie lubicie za **życzliwość i empatię**. Wydaje się, bowiem, że dopiero połączenie tych dwóch sfer działalności lekarskiej – fachowej i ludzkiej w jednej osobie – pozwala nam określić taką osobę **Lekarzem Roku**.

Jeśli macie Państwo takiego lekarza to nagrodźcie go oddając swój głos.

Zasady głosowania:

Aby oddać głos na wybranego lekarza należy wyciąć (wyrwać) kupon do głosowania zamieszczony obok i wypełnić go wpisując imię i nazwisko lekarza. Ponadto prosimy o podanie swoich danych i wpisanie daty głosowania. Tak wypełniony kupon należy wrzucić do urny umieszczonej w rejestracji każdej przychodni. Wśród osób głosujących rozlosujemy cenne nagrody.

Uwaga: w głosowaniu nie mogą uczestniczyć pracownicy SZPZLO Warszawa Bemowo.

Kupon
konkursowy



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, przy ul. Czумы 1, tel. 22 425-95-06 lub 22 665-40-50 wew. 46

wykonuje odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe i kontrolne) do celów przewidzianych w *Kodeksie pracy*,
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych,
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii,
- badania pracowników pod kątem zabezpieczeń technicznych,
- wizytacje zakładów – przegląd stanowisk pracy,
- badania profilaktyczne osób wyjeżdżających do pracy w odmiennym klimacie.

Poradnia zaprasza w godzinach:

poniedziałek	8.30 - 13.00
wtorek	7.30 - 18.00
środa	8.30 - 19.00
czwartek	8.30 - 14.00
piątek	7.30 - 14.30



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.

