

ZADBAJ O ZDROWIE



BIULETYN ZOZ NR 2 W RZESZOWIE

MARZEC 2022
NUMER 2

Nowy Rezonans Magnetyczny Ingenia Ambition 1.5T Philips

ZOL w Dynowie
- uroczyste
wmurowanie
kamienia
węgielnego

SZCZEPIENIA
PRZECIW
COVID-19



**DZIEŃ KOBIET
SERDECZNE ŻYCZENIA
DLA KOBIET
z okazji ich święta**

DRODZY CZYTELNICY...



mgr EWA SKOCZYŃSKA
Z-ca Dyrektora
ds. Administracyjno-
Personalnych

Dla wielu pracowników Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 to miejsce, gdzie spędzają większą część swojego życia. Wartością nie do przecenienia jest identyfikowanie się pracowników z miejscem pracy, ich komfort pracy, oraz zadowolenie. Te czynniki bezpośrednio przekładają się na jakość ich pracy, podejście do pacjentów, identyfikacja z nadrzędnymi celami zakładu, udzielanie pacjentowi opieki na jak najwyższym poziomie.

Kolejne wydanie biuletynu Zadbaj o Zdrowie ZOZ nr 2 w Rzeszowie zawiera zarówno treści medyczne, jak również informacyjne i rozrywkowe. Poruszone tematy posłużą Państwu jako cenne wskazówki do poprawy swojego zdrowia, samopoczucia oraz przekażą cenne informacje o placówce. Mam nadzieję, że z największą przyjemnością sięgniecie Państwo po kolejne wydanie naszego czasopisma, które jest tworzone z myślą o Pacjentach oraz Pracownikach.



Pracownia Rezonansu Magnetycznego z zamontowanym nowoczesnym aparatem Rezonansu Magnetycznego firmy Philips



mgr piel. Kinga Harpula
Pielęgniarka Naczelna
Diagnosta Laboratoryjny

DRODZY CZYTELNICY !

Czas tak szybko płynie, a oto i tu w Waszych rękach kolejne, już drugie wydanie Biuletynu. Choć za nami szczególnie trudny czas, podczas którego przyszło nam zmagać się z kolejnymi falami pandemii koronawirusa oraz działaniami wojennymi na Ukrainie, wierzę iż to wiosenne wydanie Biuletynu wniesie odrobinę optymizmu i dużo treści merytorycznych istotnych zarówno dla naszych Pacjentów, jak i Pracowników.

Niekwestionowanymi gwiazdami aktualnego numeru są dwa wydarzenia niezmiernie istotne dla naszej placówki oraz dla naszych Pacjentów - rozbudowa Zakładu Opieki Leczniczej w Dynowie oraz zakup nowego rezonansu magnetycznego do Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej Przychodni Specjalistycznej w Rzeszowie.

W Zakładzie Opieki Leczniczej w Dynowie dzięki rozbudowie, będzie możliwa realizacja świadczeń medycznych u osób starszych, na najwyższym poziomie. Zwiększy się także istotnie ilość miejsc dla naszych pacjentów. Z kolei nowy rezonans magnetyczny zapoczątkowuje „nową erę” badań obrazowych w naszej placówce - dzięki najnowszej technologii, której wpływ na jakość badań jest niebagatelny.

Przyglądniemy się w tym numerze uważnie kontynuacji szczepień przeciw COVID-19 w naszych placówkach, ze szczególnym uwzględnieniem realizacji trzecich (przypominających) dawek szczepień u dorosłych oraz szczepień u dzieci. W kwestii tematyki związanej z COVID-19, warto zwrócić Państwa uwagę na dwie kwestie - dodatkowych uprawnień, jakie uzyskały pielęgniarki oraz położne oraz uwagę na wyniki konkursu „Rosnąca odporność”.

Od dnia 21 lutego 2022 r. w systemie gabinet.gov.pl, pielęgniarki oraz położne podstawowej opieki zdrowotnej uzyskały uprawnienia do zlecania bezpłatnych testów antygenowych lub molekularnych RT-PCR w kierunku wirusa SARS-COV-2.

Z kolei konkurs „Rosnąca odporność” był kierowany do gmin, a jego głównym celem była promocja szczepień przeciw COVID-19. Laureatami na terenie powiatu rzeszowskiego zostały gminy, w których placówki ZOZ nr 2 w Rzeszowie były liderami w zakresie realizacji szczepień przeciw COVID-19. Więcej informacji w tym zakresie znajdziecie Państwo w Biuletynie.

Na dzień 4 marca przypadał Światowy Dzień Otyłości, dlatego zachęcam szczególnie do zapoznania się z artykułami poświęconymi tej tematyce przygotowanymi przez naszego lekarza, pielęgniarkę oraz fizjoterapeutę. Otyłość, to aktualnie jedna z poważnych chorób cywilizacyjnych - mówi się nawet o epidemii otyłości. Brak rzetelnej wiedzy oraz brak edukacji w tym zakresie (szczególnie wśród najmłodszego pokolenia) będzie dodatkowym czynnikiem napędzającym rozwój tej choroby. Olbrzymia tu rola i miejsce do działania dla personelu medycznego, w szczególności dla pielęgniarek oraz położnych podstawowej opieki zdrowotnej.

Edukacja zdrowotna oraz działania z zakresu profilaktyki - zapobiegania chorobom poprzez ich wczesne wykrycie oraz leczenie, to w priorytetowa działalność podmiotów leczniczych, takich jak Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie. Dlatego przy tej okazji szczególnie zachęcam naszych czytelników do zapoznania się z artykułem poświęconym relacji z naszej corocznej kampanii „Rak a Zdrowie”, która ma na celu propagowanie badań mammograficznych.

Dziękuję Wam drodzy Czytelnicy za wszystkie, jakże cenne opinie, sugestie oraz uwagi. Razem tworzymy Biuletyn, stale się rozwijając. Zachęcam serdecznie do uważnej lektury całego numeru, który trzymacie w rękach!

Natomiast z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocy, pragnę życzyć naszym Czytelnikom oczywiście zdrowia oraz spokoju w tych jakże niespokojnych czasach...ale także i odrobinę szczęścia, bo szczęście - przywołując słowa Dalajlamy, „to najwyższa forma zdrowia”.



ZDROWIE TO TEŻ INWESTYCJA



Wywiad ze Starostą Rzeszowskim Józefem Jodłowskim

Panie Starosto, jak Pan ocenia sytuację opieki zdrowotnej na terenie Powiatu Rzeszowskiego?

Działamy na miarę naszych możliwości. Nie zawsze jesteśmy w stanie zabezpieczyć oczekiwania, ale staramy się dbać o to, by mieszkańcy mieli zapewniony dostęp do szerokiego zakresu świadczeń. Uważam, że mamy duży potencjał, przy wyższym poziomie finansowania służby zdrowia przez NFZ oraz ujednoczeniu – zrównaniu zasad kontraktowania i realizacji opieki zdrowotnej mieszkańców w niepublicznych podmiotach leczniczych z publicznymi. Tak skrócilibyśmy czas oczekiwania do specjalistów, zachęciłibyśmy lekarzy pierwszego kontaktu, by przyjmowali pacjentów w naszych przychodniach. Dziś nie jest to takie łatwe, ale staramy się podnosić poziom dostępności i jakości w naszych przychodniach.

Mówiąc to, myśli Pan o ZOZ Nr 2 w Rzeszowie?

ZOZ Nr 2 to jeden z największych podmiotów leczniczych w Polsce, który zajmuje się podstawową opieką zdrowotną. Prowadzi też poradnie specjalistyczne, a także zakłady opiekuńczo – lecznicze. Chcemy, by nasi lekarze rodzinni przyjmowali we wszystkich gminach powiatu. Myślę nawet, że punkty medyczne powinny być w większych sołectwach. W miarę możliwości tak się dzieje, ale nie przeskoczmy ogólnopolskich problemów jakie dotyczą ochronę zdrowia. Największe bolączki dotyczą zbyt niskich wycen świadczeń, czyli wynikają z reguł wyznaczonych przez jedynego płatnika publicznego jakim jest NFZ. Oczywiście troska o zdrowie to nie tylko przepływy finansowe, ale służba ludziom będącym w potrzebie – służba dla zdrowia.



fot.: Józef Jodłowski
Starosta Rzeszowski

ZDROWIE TO TEŻ INWESTYCJE



Pod koniec zeszłego roku ruszyła rozbudowa Zakładu Opiekuńczo – Leczniczego w Dynowie. Czy przybliży Pan zakres tej inwestycji?

Nasze społeczeństwo bardzo szybko starzeje się. Osoby starsze wymagają specjalistycznej opieki. To wynik chorób degeneracyjnych wieku podeszłego. Wszyscy też wiedzą, że w Polsce narasta problem demograficzny. Coraz mniej jest rodzin wielopokoleniowych. W kwestii wymienialności pokoleń też coś się zatrzymało, a to oznacza, że pojawiają się poważne problemy, dramaty ludzi starszych i chorych. Już nie raz, jako starosta, miałem do czynienia z taką sytuacją, że szpital wypisywał osobę starszą, niepełnosprawną, która nie miała gdzie wrócić. To oczywiście nie kwestia bezdomności, ale braku bliskich krewnych. Niepełnosprawny chory wymaga ciągłej opieki. W rodzinach wielopokoleniowych problem taki rzadko występował. Dziś to poważna bolączka naszego społeczeństwa.

Taka osoba zawsze może trafić do domu pomocy społecznej..

Funkcjonujące domy pomocy społecznej to jedna opcja. Te są przeznaczone dla osób bardziej samodzielnych. Co ma zrobić osoba dotknięta ciężką, długotrwałą chorobą, człowiek który nie jest w stanie zadbać o najbardziej podstawowe potrzeby? Dla takich właśnie osób tworzone są zakłady opiekuńczo – lecznicze.

Jest ich mało?

Tak, wynika to z problemu demograficznego, który dotknął całe nasze społeczeństwo. Poza demografią, ostatnie dwie dekady to masowe wyjazdy młodych ludzi w poszukiwaniu lepszej przyszłości. Starsze pokolenia pozostały zdane na siebie. Jak temu zaradzić? Dobrym przykładem może być rozbudowa Zakładu Opiekuńczo - Leczniczego w Dynowie. To nie tylko poszerzenie bazy o 50-łóżkowy pawilon, pomieszczenia towarzyszące, ale to też przebudowa i remont funkcjonującej obecnie placówki. Wartość prac remontowo - budowlanych wynosi ponad 12 mln zł. Fundusze pochodzą z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych, Starostwa Powiatowego oraz środków własnych ZOZ Nr 2 w Rzeszowie. Zakończenie inwestycji planujemy na grudzień 2022 r.

Czy to jedyna taka inwestycja?

Nie. W minionych latach dokonaliśmy gruntownej modernizacji pawilonów w Górnem. Pewnie zawsze można mówić, że da się zrobić więcej, ale nasze działania są ograniczone możliwościami finansowymi jakie dotyczą ochronę zdrowia w Polsce. Staramy się jednak pozyskiwać środki z dostępnych funduszy krajowych czy unijnych.

Dziękuję za rozmowę.

Z Józefem Jodłowskim, Starostą Powiatu Rzeszowskiego rozmawiał Tomasz Pajęcki - pełnomocnik ds. zdrowia w Starostwie Powiatowym w Rzeszowie

ZESPÓŁ REDAKCYJNY ŻYCZY MIŁEJ LEKTURY



mgr EWA SKOCZYŃSKA
Z-ca Dyrektora ds. Administracyjno-
Personalnych



mgr piel. KINGA HARPULA
Naczelną Pielęgniarką
Diagnosta Laboratoryjny



mgr BARBARA FURMAN
Pełnomocnik Systemu
Zarządzania Jakością



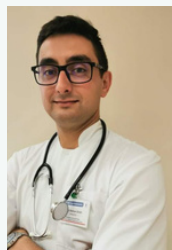
mgr MONIKA GWIZDAK
Specjalista ds. marketingu



mgr poł MAGDALENA
SZWED



mgr piel. ANNA
CIEŚLA-HOP



mgr piel. DAMIAN DZIEN



mgr piel. KATARZYNA
OSUCHOWSKA

SPIS TREŚCI

- 8 Podstawowa Opieka
Zdrowotna POZ
- 10 "70 lat za nami" tradycja,
doświadczenie,
nowoczesność
- 13 Ochrona danych
osobowych RODO
- 14 Nowy Rezonans
Magnetyczny w ZOZ nr 2 w
Rzeszowie
- 17 Światowy Dzień Walki z
Rakiem
- 18 Rak a Zdrowie
podsumowanie VIII edycji
akcji
- 20 Kobieta być - Kobiety w
organizacjach społecznych
i stowarzyszeniach



14

Nowy Rezonans
Magnetyczny
w ZOZ Nr 2
w Rzeszowie

18

Rak a Zdrowie
podsumowanie
VIII edycji akcji





26

Otyłość u dziecka
- Choroba
cywilizacyjna czy
zaniedbanie
profilaktyczne

30

Profilaktyka raka
szyjki macicy - To
Ty masz wpływ
na swoje zdrowie



32

Wmurowanie
kamienia
węgielnego pod
ZOL w Dynowie

40

Kącik Kulinarny -
zdrowe przepisy



SPIS TREŚCI

22

Krewkarta

25

Światowe Dni Zdrowia

26

Otyłość u dziecka - Choroba
cywilizacyjna czy
zaniedbanie profilaktyczne

28

Rola pielęgniarki w
profilaktyce, diagnostyce i
leczeniu otyłości u dziecka

29

Aktywność fizyczna jako
sposób zapobiegania i
leczenia otyłości

30

Profilaktyka raka szyjki
macicy - To Ty masz
wpływ na swoje zdrowie

32

Wmurowanie kamienia
węgielnego pod ZOL w
Dynowie

34

Program rosnąca
odporność - Szczepienia
p/COVID-19

36

Szczepienia p/COVID-19 u
dzieci

37

Szczepienia p/COVID-19 w
ZOZ nr 2 - Statystyka

39

"Zozik i Zoia" - kącik dla
dzieci

40

Kącik kulinarny - zdrowe
przepisy

41

Gość biuletynu - Prawa
Pacjenta w Przychodni
POZ

43

Podziękowania

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

INFORMUJEMY, IŻ W NASZYCH PLACÓWKACH
JEST MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z USŁUG:

- Promocji zdrowia
- Badań profilaktycznych
- Edukacji zdrowotnej
- Medycznych porad telefonicznych

TELEFONICZNE PORADY MEDYCZNE

Jeśli jesteś pacjentem naszej przychodni POZ i potrzebujesz porady medycznej lub wsparcia, skorzystaj z bezpłatnych porad telefonicznych udzielanych przez lekarzy, pielęgniarki i położne.

Telefoniczne porady medyczne udzielane są od poniedziałku do piątku. Szczegółowy harmonogram teleporad dostępny jest na stronie internetowej www.zoz2.pl.

1. PORADY PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ:

Świadczenia lekarza POZ obejmują:

- profilaktykę chorób, w tym badania i porady w ramach profilaktyki wieku rozwojowego oraz szczepienia ochronne,
- świadczenia profilaktyki chorób układu krążenia,
- udzielanie porad w leczeniu schorzeń, w tym zapewnienie diagnostyki laboratoryjnej oraz obrazowej i nieobrazowej (EKG, RTG, USG) zgodnie z obowiązującym wykazem,
- wykonywanie zabiegów w gabinecie zabiegowym i w domu pacjenta,
- orzekanie o stanie zdrowia,
- inne świadczenia wynikające z potrzeb populacji objętej opieką, w tym: kierowanie do poradni specjalistycznych i na leczenie szpitalne, kierowanie na rehabilitację
- i leczenie uzdrowiskowe,

kwalifikowanie doświadczeń transportu sanitarnego w POZ i wystawianie zleceń przewozów, wystawianie zleceń na realizację świadczeń pozostających w zakresie zadań pielęgniarki POZ, wystawianie zaświadczeń dotyczących stanu zdrowia pacjenta.

Świadczenia pielęgniarki i położnej POZ obejmują:

- ordynowanie i wystawianie recept w ramach kontynuacji
- szczepienia ochronne
- promocja zdrowia i profilaktyki chorób
- zabiegi pielęgnacyjne, diagnostyczne i lecznicze
- edukacja prozdrowotnego stylu życia kobiety, przedporodowa
- poradnictwo w zakresie odżywiania w ciąży i połogu, pielęgnacji noworodka
- pobieranie badań cytologicznych

Godziny przyjęć są dostosowane do harmonogramu pracy poszczególnych lekarzy.

2. WIZYTY DOMOWE

Harmonogram wizyt dostosowany jest do godzin pracy lekarzy internistów/specjalistów medycyny rodzinnej. Wizyty domowe realizowane są po wcześniejszym uzgodnieniu.

3. PORADNIA POZ DLA DZIECI

Godziny przyjęć są dostosowane do harmonogramu pracy poszczególnych lekarzy.

4. PUNKT SZCZEPIEŃ

Godziny szczepień dostosowane są do harmonogramu pracy poszczególnych lekarzy. Szczepienia dzieci odbywają się zgodnie z aktualnym kalendarzem szczepień. Istnieje możliwość zaszczepienia dzieci odpłatnie szczepionkami skojarzonymi 5 w 1 lub 6 w 1.

PO WIĘCEJ INFORMACJI
ZAPRASZAMY NA NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ
<https://www.zoz2.pl/>

5. NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

Świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej obejmują świadczenia udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godzinach od 8.00 do 8.00 dnia następnego.

Zakres świadczeń obejmuje:

- porady lekarskie udzielane doraźnie w warunkach ambulatoryjnych lub w domu chorego w przypadkach zachorowań, z wyłączeniem stanów nagłego zagrożenia zdrowia lub życia,
- świadczenia pielęgniarskie zlecone przez lekarza, wynikające z udzielonej porady,
- świadczenia pielęgniarskie realizowane w warunkach ambulatoryjnych lub w domu chorego, zlecone przez lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, wynikające z potrzeby zachowania ciągłości leczenia.

Świadczenia ambulatoryjnej nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej realizowane są w:

- Przychodni Rejonowej w Dynowie
- Przychodni Rejonowej w Sokołowie Młp.

Nocna, świąteczna i wyjazdowa opieka pielęgniarska :

-PR w Dynowie dla mieszkańców gm. Dubiecko, gm. i miasto Błażowa, gm. Hyżne,
-PR w Sokołowie Młp. dla mieszkańców gm. Sokołów Młp. i gm. Kamień
- Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 1 i nr 2, Szpital Miejski, Szpital Specjalistyczny PRO-Familia, Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny w Rudnej Małej dla mieszkańców pozostałych gmin powiatu rzeszowskiego.

6. DIAGNOSTYKA LABORATORYJNA

Pobieranie materiału do badań odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.15 do 10.00 w ZOZ nr 2 w Rzeszowie. W pozostałych placówkach ZOZ pobieranie materiału do badań odbywa się zgodnie z harmonogramem placówki.

Medyczne laboratorium diagnostyczne składa się z pracowni:

- biochemii klinicznej
- hematologii i koagulologii
- analityki ogólnej
- immunochemii
- diagnostyki boreliozy
- serologii grup krwi

Wykonuj szeroki panel badań laboratoryjnych, m. in.:

- analityki ogólnej
- biochemii klinicznej
- hematologii
- serologii grup krwi
- cytologii
- immunodiagnostyki
- wymazy, posiewy, badania histopatologiczne

Laboratorium posiada certyfikowaną jakość badań.

7. DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

Zakład Radiologii i Diagnostyki Obrazowej (ZRiDO) w Centrum Diagnostycznym-Przychodni Specjalistycznej przy ul. Fredry 9 w Rzeszowie jest czynny od pon. do pt. w godz. 7.00 – 19.00.

W ramach ZRiDO funkcjonują:

- Pracownia Tomografii Komputerowej
- Pracownia Mammograficzna
- Pracownia Rezonansu Magnetycznego
- Pracownia Densytometryczna
- Pracownia Densytometryczna w Przychodni Rejonowej w Błażowej
- Pracownia RTG
- Pracownia RTG w Przychodni Rejonowej w Dynowie
- Pracownia RTG w Przychodni Rejonowej w Sokołowie Młp.

Godziny pracy poszczególnych pracowni są dostosowywane do harmonogramu pracy lekarzy.



Centrum
Monitorowania
Jakości w Ochronie Zdrowia

70 LAT ZA NAMI

TRADYCJA DOŚWIADCZENIE I NOWOCZESNOŚĆ

„Tradycja, doświadczenie, nowoczesność – zaufaj nam, zadbamy o Twoje zdrowie” – tak brzmi dewiza i misja Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie. Słowa te oddają w pełni główne filary naszej działalności. W myśl powyższej idei naszym celem jest świadczenie usług zdrowotnych służących ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia, promocji zdrowia oraz podejmowaniu innych działań wynikających z procesu leczenia. Od ponad 70 lat świadczymy usługi medyczne na najwyższym poziomie, zgodnie z aktualnymi standardami i wiedzą naszego personelu.



mgr EWA SKOCZYŃSKA
Z-ca Dyrektora ds.
Organizacyjno-
Personalnych

Od początku istnienia Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie dbamy o to, aby każdy z tych elementów nachodził na siebie w sposób, który nie zaburzy pracy naszej jednostki. Tradycja i doświadczenie konieczne są do tego, aby każdy członek personelu wiedział jak podchodzić do pacjenta oraz jak najlepiej wykonywać swoją pracę, a nowoczesność jest niezbędna, aby móc udzielać świadczeń medycznych na najwyższym możliwym poziomie i zgodnie z aktualną wiedzą medyczną.

Obecnie posiadamy 40 placówek medycznych na terenie całego powiatu rzeszowskiego. Są to przychodnie rejonowe, gminne oraz wiejskie ośrodki zdrowia, a także punkty lekarskie. Świadczymy usługi medyczne z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej, opieki specjalistycznej, jak i specjalistycznej bazy diagnostycznej. Prowadzimy także rehabilitację i usługi stomatologiczne dla wszystkich osób potrzebujących pomocy. Swoją opieką obejmujemy ponad 80 tysięcy osób w ramach podstawowej opieki zdrowotnej oraz ponad 50 tysięcy osób w zakresie opieki specjalistycznej. W strukturze ZOZ nr 2 w Rzeszowie znajdują się również ośrodki stacjonarnej całodobowej opieki długoterminowej, takie jak: Zakład Opieki Długoterminowej i Paliacji w Błażowej, Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Dynowie oraz Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Hyżnem. Opracowujemy i wprowadzamy jednolite standardy pracy w każdej z placówek medycznych, wchodzących w strukturę ZOZ nr 2 w Rzeszowie. Wypracowane modele mają na celu zapewnienie każdemu pacjentowi, korzystającemu z usług naszych ośrodków jak najlepszej opieki medycznej. Staramy się dbać o wszystkich pacjentów jednakowo, zarówno tych, którzy z usług realizowanych przez ZOZ korzystają regularnie, jak i jednorazowo.

Od samego początku funkcjonowania naszej placówki staramy się podnosić standardy i jakość świadczonych usług poprzez wszelkiego rodzaju inwestycje poprawiające zarówno sposób opieki jak i wizerunek naszej jednostki. Zwiększyliśmy ilość poradni specjalistycznych funkcjonujących w ZOZ nr 2 w Rzeszowie, zwiększamy dostępność do wszelkiego rodzaju świadczeń ambulatoryjnych oraz tworzymy nowe gabinety. To właśnie w naszej placówce uruchomiona została pierwsza w Rzeszowie poradnia osteoporozy czy poradnia chirurgiczno-ortopedyczna dla dzieci.



Rozbudowa Przychodni Rejonowej w Rzeszowie ul. Fredry 9

Ciągle rozbudowujemy naszą bazę diagnostyczną, realizujemy wiele inwestycji. Wykonane zostało wiele remontów i inwestycji poprawiających wizerunek naszej placówki, termomodernizację oraz zlikwidowano bariery architektoniczne poprzez montaż ramp i podjazdów dla osób niepełnosprawnych oraz instalacje wind w wielu ośrodkach.

Do najważniejszych inwestycji ostatnich 25 lat w ZOZ nr w Rzeszowie możemy zaliczyć:

1) Adaptacja budynku Przychodni Rejonowej w Dynowie na Zakład Opieki Długoterminowej w latach 2000-2001 o wartości 1,5 mln złotych.

2) Modernizacja Gminnego Ośrodka Zdrowia w Hyżnem, w tym utworzenie zakładu rehabilitacji. Inwestycja została zakończona w 2007 roku, a jej wartość wyniosła 1,3 mln złotych.

3) W 2009 r. otwarty został Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Hyżnem. Po dwóch tygodniach działalności został podpisany kontrakt z NFZ na wykorzystanie w jego ramach 80% dostępnych łóżek. Wartość tej inwestycji wyniosła 1,32 mln złotych.

4) Modernizacja Przychodni Rejonowej w Błażowej. Koszt zakończonej w 2011 roku inwestycji wyniósł 1,3 mln złotych.

5) Rozbudowa Zakładu Opieki Długoterminowej i Paliacji w Błażowej. Koszt tej inwestycji wyniósł 9,2 mln złotych.

6) Rozbudowa Centrum Diagnostycznego Przychodni Specjalistycznej Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie w latach 2009-2011. Koszt tej inwestycji wyniósł łącznie 7,5 mln złotych, z czego 3,7 mln złotych wyniosło dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego i utworzenie pracowni TK i MR.

Jak Państwo widziecie ostatnie ćwierć wieku naszej działalności obfitowało we wszelkiego rodzaju inwestycje poprawiające komfort i standard opieki nad naszymi pacjentami. Nowo otwarte czy zmodernizowane objekty i gabinety pozwalają nam na przyjmowanie większej ilości pacjentów i udzielanie im jak najwyższej jakości usług. Aktualnym celem jaki nam przyświeca jest stały rozwój placówki, jej unowocześnienie zarówno w zakresie architektonicznym, technologicznym, a przede wszystkim medycznym. Jedynie stały rozwój pozwala na utrzymanie i istnienie placówki.

Nie sposób jednak zmieścić całej 70-letniej historii Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie w kilku zdaniach i na kilku stronach naszego biuletynu. Mam nadzieję jednak, że udało mi się choć troszkę przybliżyć Państwu główne ramy funkcjonowania naszej placówki i to w jaki sposób dbamy o Państwa zdrowie i potrzeby.

„Postęp to znaczy lepsze, a nie tylko nowe” Lope de Vega



Rozbudowa głównego budynku ZOZ nr 2 w Rzeszowie



Rejestracja ogólna ZOZ nr 2 w Rzeszowie w roku 1996 oraz 2022

Canon

Made For life

Zdrowie i bezpieczeństwo Twoich najbliższych!

Aparaty Canon posiadają
najniższą dawkę promieniowania
rentgenowskiego na rynku!



Aplio i-series
Prism Edition **NEW!**

Powered by Artificial Intelligence



TMS Sp. z o.o.
ul. Wiertnicza 84, 02-952 Warszawa, tel. +48 22 858 28 19/-20, www.tms.com.pl, tms@tms.com.pl



mgr Katarzyna Jucha-Miller
Inspektor Ochrony Danych
Osobowych
ZOZ nr 2 w Rzeszowie

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH - RODO

28 stycznia 2022 roku po raz szesnasty został zorganizowany Dzień Ochrony Danych Osobowych. Tematem przewodnim tegorocznego wydarzenia, które zorganizował Urząd Ochrony Danych Osobowych, była „Ochrona danych osobowych na co dzień”. Dzień Ochrony Danych Osobowych został ustanowiony 28 stycznia przez Komitet Ministrów Rady Europy. Obchodzony jest w rocznicę sporządzenia Konwencji 108 Rady Europy z dnia 28 stycznia 1981 r. w sprawie ochrony osób w zakresie zautomatyzowanego przetwarzania danych osobowych. Konwencja ta, jest najstarszym aktem prawnym o zasięgu międzynarodowym, który reguluje zagadnienia związane z ochroną danych osobowych.

Uznając konieczność pogodzenia podstawowych wartości, takich jak poszanowanie prawa do prywatności i swobody przepływu informacji między ludźmi, Dzień Ochrony Danych Osobowych został ustanowiony dla podkreślenia wagi odpowiedniej ochrony danych zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym każdego obywatela. Zamiarem było ponadto uwrażliwienie obywateli na ochronę danych, a także poinformowanie ich o przysługujących im prawach oraz o dobrych praktykach.

W dobie rozwiniętych mediów społecznościowych, telefonów rozpoznających twarze, kilkunastu rachunków/rat miesięcznie nasze dane osobowe, jak nigdy wcześniej, narażone są na „wypłynięcie”. A co może zrobić z nimi oszust? Co tylko chce. Wniosek płynący z Europejskiego Dnia Ochrony Danych Osobowych jest więc jasny – chroń swoje dane, to unikniesz kłopotów.

Zgodnie z artykułem 4 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (tzw. „ogólnego rozporządzenia o ochronie danych”), dane osobowe to wszelkie informacje o zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osobie fizycznej („osobie, której dane dotyczą”); możliwa do zidentyfikowania osoba fizyczna to osoba, którą można bezpośrednio lub pośrednio zidentyfikować (...). Celem ochrony danych osobowych jest administracyjno-prawna ochrona prawa do prywatności. W Polsce zajmuje się tym Urząd Ochrony Danych Osobowych. UODO m. in. kontroluje zgodność przetwarzania danych z prawem, wydaje decyzje administracyjne i rozpatruje skargi w sprawach wykonania przepisów o ochronie danych osobowych. Do tej instytucji można zgłaszać wszelkie naruszenia kwestii ochrony danych osobowych.

Poniżej krótki poradnik, jak chronić swoją tożsamość.

W życiu codziennym:

- Nigdy nie pożyczaj nikomu dokumentu tożsamości, ani nie podawaj danych obcej osobie.
- Nie zostawiaj dowodu osobistego bez nadzoru, np. w wypożyczalni sprzętu czy komisie.
- Kopie dokumentu tożsamości przekazuj wyłącznie zaufanym instytucjom i tylko w uzasadnionych przypadkach.
- Jeśli zgubiłeś dowód osobisty albo kartę do bankomatu, natychmiast powiadom o tym stosowny podmiot, np. policję albo bank.
- Uważaj na telefony od osób wyłudających dane, które podszywają się pod instytucje publiczne lub bankowe.

W Internecie:

- Nie zostawiaj swoich danych osobowych na cudzym komputerze, np. w urzędzie czy u znajomego.
- Nie otwieraj nieznanych plików wysłanych na twoją pocztę i nie reaguj na wiadomości bez danych osobowych. Mogą zawierać wirusy, złośliwe oprogramowanie.
- Korzystaj z programów antywirusowych i blokujących złośliwe oprogramowanie.

**INSPEKTOR OCHRONY DANYCH
OSOBOWYCH
ZOZ NR 2 W RZESZOWIE**

Rzeszów, ul. Fredry 9
Kontakt:
iod@zoz2.pl
tel. : 17 850-90-47

URZĄD OCHRONY DANYCH OSOBOWYCH

ul. Stawki 2 , 00-193 Warszawa
godziny pracy urzędu: 8.00–16.00
kancelaria@uodo.gov.p
tel. 22 531-03-00

NOWY REZONANS W ZAKŁADZIE RADIOLOGII I DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ INGENIA AMBITION 1.5T PHILIPS

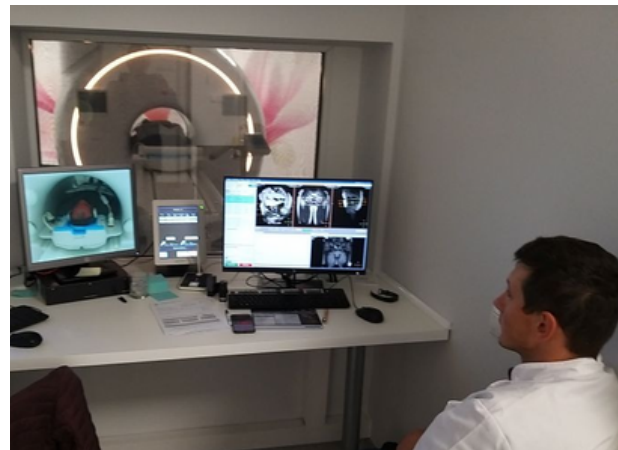
Nowy Rezonans Magnetyczny PHILIPS Ingenia Ambition 1.5T w odróżnieniu od klasycznej technologii, wymagającej do pracy około 1500 litrów ciekłego helu potrzebuje zaledwie 7 litrów. Hel zamknięty jest wewnątrz magnesu na etapie jego produkcji w całkowicie szczelnej instalacji chłodzącej, na cały czas eksploatacji systemu.



dr n. med. Andrzej Górecki
Kierownik Zakładu Radiologii
i Diagnostyki Obrazowej
ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Wyposażenie Rezonansu Magnetycznego Ambition 1.5 T jest gwarancją wysokiej jakości obrazowania i braku jakichkolwiek kompromisów polegających na ograniczeniu możliwości obrazowania i funkcjonalności systemu. Najnowsze aplikacje i sekwencje obrazowania umożliwiają wykonywanie zaawansowanych badań w krótkim czasie.

Nowe technologie pozwalają skracać czas badania i poszerzać zakres zastosowań rezonansu o kolejne obszary. Z punktu wyjścia jakim były badania neurologiczne, rezonans został zaadaptowany do badań ortopedycznych, onkologicznych, naczyniowych i kardiologicznych.



Zdjęcia Pracowni Rezonansu Magnetycznego po wymianie aparatu

Przychodnia Specjalistyczna - Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie, ul. Fredry 9

Nowy Rezonans Magnetyczny wraz z przystosowaną, zmodernizowaną Pracownią został oddany do użytku w dniu 15.09.2021 roku. Podczas uroczystości witaliśmy przedstawicieli Starostwa Powiatowego, Radnych, Dyrekcję i kierowników oraz zaproszonych gości. Dziękujemy wszystkim, którzy w tym dniu zechcieli nam towarzyszyć w tak ważnym dla diagnostyki wydarzeniu.

Kierownik Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej ZOZ nr 2 w Rzeszowie
dr n. med. Andrzej Górecki

Przy wyborze nowego systemu rezonansu magnetycznego kierowaliśmy się przede wszystkim potrzebą zapewnienia najwyższej możliwej pewności diagnostycznej w poszerzającej się gamie wykonywanych badań MR, w szczególności badań kardiologicznych, których liczba stale rośnie, między innymi z powodu częstych powikłań po przejściu COVID-19. Niezwykle istotne były też aspekty ekonomiczne oraz środowiskowe. Staramy się również o zapewnienie maksymalnego komfortu badania dla pacjentów oraz komfortu pracy dla personelu medycznego.

Dyrektor ZOZ nr 2 w Rzeszowie dr n. med. Aleksander Panek



Nowa Pracownia Rezonansu Magnetycznego
Fot.: M. Gwizdak



Otwarcie Nowej Pracowni Rezonansu Magnetycznego
fot. M. Gwizdak

Media o nas



nowiny24

stronaZDROWIA

Nowiny · Zdrowie · Badania i leczenie

Pierwszy w Polsce tej klasy rezonans magnetyczny jest już w Rzeszowie. Nowoczesny sprzęt trafił na wyposażenie do ZOZ-u nr 2 [ZDJĘCIA]

ZALETY APARATU MRI

- Obrazowanie 2D i 3D w czasie krótszym z zachowaniem subiektywnej jakości
- Zapewnia pewność diagnostyczną dzięki nowym aplikacjom
- Możliwość wykonania szeregu specjalistycznych badań takich jak: badania MRI serca, całego ciała oraz płodu
- Poszerzone możliwości obrazowania w onkologii
- Poprawa komfortu w czasie badania poprzez szeroki otwór (80 cm średnicy)
- Redukcja poziom hałasu nawet o 80%
- Przyjazna audio-wizualna przestrzeń badania
- Umożliwienie zbadania Pacjenta do 250 kg
- Ambition innowacyjny skaner 1,5T
- Magnes BlueSeal (gwarantowana szczelność układu)
- Technologia Micro Cooling pozwala na praktycznie bezhelową pracę skanera
- EasySwitch pozwala na łatwe i szybkie wyłączenie pola magnetycznego bez konieczności Quenchu oraz szybki i bezproblemowy powrót do pracy w ciągu kilku godzin
- VitalEye - rewolucyjna metoda monitorowania pacjenta, zupełnie bezobsługowe bramkowanie oddechowe w każdych warunkach
- Wysokie parametry diagnostyczne: liniowość gradientów, jednorodność pola, etc.

Badanie za pomocą nowego bez-helowego rezonansu magnetycznego umożliwia w sposób całkowicie nieinwazyjny ocenę struktur anatomicznych całego ciała oraz ocenę ewentualnych patologii z dokładnością do kilku milimetrów. Badanie jest bezbolesne i bezpieczne dla pacjenta, ponieważ nie jest związane z działaniem potencjalnie szkodliwych promieni rentgenowskich.

W Pracowni realizowane są badania diagnostyczne różnych układów:

- diagnostyka chorób układu nerwowego
- diagnostyka chorób układu kostno-mięśniowego
- diagnostyka chorób klatki piersiowej, śródpiersia, jamy brzusznej i miednicy

Wskazanie do badania:

Wskazania do wykonania badania rezonansem magnetycznym są bardzo szerokie, można obrazować min. tkanki miękkie, kości, narządy wewnętrzne jamy brzusznej i miednicy jak również mózg i rdzeń kręgowy. Zakres zastosowania rezonansu magnetycznego obejmuje neurologię, ortopedię, onkologię, a także pediatrię.



Obchodzony 4 lutego **Światowy Dzień Walki z Rakiem** był okazją do tego, by przypomnieć jak ważne są badania profilaktyczne, dzięki którym wcześniej wykryta choroba daje szansę pacjentom na dłuższe życie lub całkowite wyleczenie.

Nowotwory złośliwe są drugą przyczyną zgonów w Polsce. Wśród kobiet najczęstszym nowotworem jest rak piersi, u mężczyzn rak prostaty, u obu płci znacząco wzrasta zachorowalność na nowotwory jelita grubego.

Procesy nowotworowe w organizmie trwają zwykle latami wywołane są zespołem wielu czynników m.in. nałogami, złą dietą i środowiskiem. Można im zapobiec stosując na co dzień zasady zdrowego stylu życia oraz wykonując regularne badania profilaktyczne.

Badania skriningowe wykonuje się u osób bez objawów choroby – w celu wczesnego wykrycia nowotworu. Głównym celem tych badań jest zmniejszenie umieralności z powodu danego nowotworu w odpowiednio dobranej populacji.

W ZOZ nr 2 w Rzeszowie można bezpłatnie wykonać badania przesiewowe w kierunku raka piersi oraz raka szyjki macicy.

Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest w Twoich rękach – badaj się regularnie.



Z okazji **Dnia Kobiet** w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym w Rzeszowie przy ul. Fredry 9 panie 8 marca mogły wykonać badanie USG piersi w niższej cenie, bezpłatnie skorzystać z badania mammograficznego oraz zbadać ciśnienie krwi, poziom cukru i określić swoje BMI. Panie korzystające z tych badań otrzymały kosmetyczny upominek od partnera akcji firmy BIELENDĄ.

Dodatkowo pacjentki, które w tym dniu odwiedzały naszą placówkę zostały obdarowane kwiatami, co zostało przyjęte z uśmiechem z ich strony.

Dziękujemy i cieszymy się, że Panie skorzystały z badań profilaktycznych i zachęcamy do badania się nie tylko od święta,



fort. M. Gwizdak



*Z okazji Dnia Kobiet składam serdeczne życzenia.
Dużo zdrowia, pomyślności i cierpliwości,
aby każdy dzień niósł ze sobą pozytywne doświadczenie
a wraz z opadami deszczu przychodziło słońce.*

*dr n. med. Aleksander Panek
Dyrektor Naczelny ZOZ nr 2 w Rzeszowie*

RAK A ZDROWIE

Podsumowanie VIII edycji akcji Rak a Zdrowie

31 grudnia 2021 r. zakończyliśmy badania mammograficzne w ramach VIII edycji kampanii „RAK a ZDROWIE”, promującej profilaktykę raka piersi. Akcja adresowana była do Pań w wieku 50 - 69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywały badania mammograficznego w ramach Programu Profilaktycznego Raka Piersi. Przy okazji badania pacjentki mogły wziąć udział w loterii kupując los za 1 zł.

W czasie trwania tegorocznej akcji od 14 października do 31 grudnia zostało przebadanych 307 kobiet. Zdiagnozowano 17 zmian łagodnych oraz 21 zmian wymagających dalszej diagnostyki. Wyniki badań potwierdzają jak istotne są badania przesiewowe, dzięki którym można wykryć zmiany na bardzo wczesnym etapie, co zwiększa szansę na całkowite wyleczenie.

Wśród Pań, które wzięły udział w loterii towarzyszącej akcji „RAK a ZDROWIE” rozlosowano nagrody rzeczowe min. zestawy kosmetyków kolorowych, drobny sprzęt AGD, sprzęt sportowy oraz nagrodę główną, którą w tym roku był robot sprząający. 21 stycznia 2022 roku odbyło się uroczyste podsumowanie akcji oraz wręczenie nagród.

Zorganizowanie tegorocznej akcji było możliwe dzięki wsparciu udzielonemu przez sponsorów, którymi byli: Starostwo Powiatowe w Rzeszowie, firma INGLOT sp. z o.o, firma GREINPLAST sp. z o.o, firma KARABELA sp. z o.o. oraz firma DEOBOX.

Patronat Honorowy nad VIII edycją loterii mammograficznej objął pan Starosta Józef Jodłowski, co niewątpliwie podniosło rangę wydarzenia. Akcją wsparli patroni medialni: TVP 3 Rzeszów, Radio Via oraz portal RESinet.pl.

Zapraszamy wszystkie Panie do udziału w kolejnej edycji kampanii Rak a Zdrowie, która odbędzie się pod koniec roku 2022



mgr MONIKA GWIZDAK
Specjalista ds. marketingu



Loteria - Rozdanie nagród
Fot: Ł. Gawęł



Loteria - Rozdanie nagród
Fot: Ł. Gawęł



ZOZ nr 2
RZESZÓW

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

SAMOBADANIE PIERSI

Dlaczego samobadanie piersi jest ważne? Badając się samodzielnie możemy wykryć zmiany wielkości około 1 cm. Większość guzków to zmiany łagodne wymagające jedynie obserwacji. Każda kobieta od 20 roku życia powinna regularnie badać swoje piersi.

USG PIERSI

Kontrola piersi za pomocą badania USG powinna być wykonywana regularnie, co najmniej raz w roku. Badanie dedykowane jest młodym kobietom między 20 a 40 rokiem życia. USG piersi wykonuje się w celach profilaktycznych oraz diagnostycznych.

MAMMOGRAFIA

Na pierwszą mammografię warto udać się po ukończeniu 50 roku życia. NFZ finansuje badanie w ramach programu profilaktycznego dla kobiet w wieku pomiędzy 50 a 69 lat. Mogą one raz na 2 lata wykonywać mammografię bezpłatnie i bez skierowania.

BADAJ SWOJE PIERSI!

w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym
w Rzeszowie przy ul. Fredry 9
wykonasz USG piersi i mammografię.
Zadzwoń i zapytaj:



USG: 17 85 09 058

Mammografia: 17 86 13 634

KOBIETĄ BYĆ - KOBIETY W ORGANIZACJACH SPOŁECZNYCH I STOWARZYSZENIACH

„Kiedy twoje wartości są dla ciebie jasne, podejmowanie decyzji staje się łatwiejsze”-
Roy E. Disney

Cechą charakterystyczną dla współczesności jest to, że wiele pojęć zmieniło swoje znaczenie, a oczekiwania i potrzeby nabrały innej barwy w zależności od pełnionej społecznie roli. Choć w myśleniu potocznym nadal dominuje przekonanie o wielkich różnicach płci, a popularnonaukowe książki przekonują, że mężczyźni i kobiety są z różnych planet, Marsa i Wenus, oczywiście to świat zmienia się i zmieniają się kobiety ich społecznie pełnione role, wartości, oczekiwania i potrzeby.



mgr Łucja Bachurska
Pielęgniarka,
Kierownik
Przychodni Rejonowej
w Dynowie

Współczesna kobieta pełni wiele ról społecznych, których repertuar, hierarchię oraz panujące w tym względzie preferencje społeczne można zrekonstruować na podstawie adresowanych do kobiet reklam czy czasopism. Zachęca się kobietę do bycia zaradną na wielu płaszczyznach, wskazuje nowe obszary aktywności, na których mogą się realizować. Nie zamyka się istoty kobiecości w gorce typowych i znanych ról, ale zachęca do podejmowania nieszablonowych wyzwań. Kobiety w dzisiejszych czasach chcą być i często stają się coraz bardziej niezależne. Dzisiaj okazuje się, że kobieta to nie tylko matka, czy żona. Współczesnej kobiecie poszerza się repertuar obowiązków dla własnej przyjemności, ale i samorealizacji. Podjęcie tych wyzwań sprawia, że czujemy się szczęśliwe i usatysfakcjonowane. Do tych wyzwań między innymi zalicza się członkostwo w różnego rodzaju grupach i organizacjach pomocowych czy też stowarzyszeniach. Przemiany, które mają miejsce we współczesnym świecie wywołują różne konsekwencje w funkcjonowaniu społeczeństw. Skutki te przenoszą się na obszar funkcjonowania jednostki i rodziny, środowiska, dlatego też niektóre obszary funkcjonowania społecznego potrzebują wsparcia - naszego wsparcia.

DZIAŁALNOŚĆ KOBIET W ORGANIZACJACH POZARZĄDOWYCH

„Musimy mądrze wykorzystywać czas i na zawsze zdawać sobie sprawę, że czas jest zawsze odpowiedni, aby
czyńić dobrze”.
Nelson Mandela

Pomaganie innym – czy i dlaczego warto?

Współczesny świat pełen jest ludzi skupionych wyłącznie na swoim interesie. Jednakże cena egoizmu jest wysoka, bo to przecież poprzez wzajemną życzliwość i wspomaganie się można osiągnąć znacznie więcej i to w zdecydowanie lepszej atmosferze. W życiu każdego z nas przychodzą kryzysowe sytuacje, w których pomoc innej osoby jest bezcenna. Dlatego coraz większe znaczenie w realizacji zadań na rzecz różnych grup społecznych odgrywają w szczególności stowarzyszenia i fundacje. Nie nastawiając się na osiągnięcie zysku wypełniają lukę w dostarczaniu usług w tych sferach, które nie są wykonywane – lub są wykonywane w sposób niewystarczający – przez sektor publiczny. Dotyczy to w szczególności działań z zakresu ochrony zdrowia i rehabilitacji, pomocy społecznej, środowiska naturalnego, edukacji i oświaty.

Organizacje pozarządowe są zawsze wyrazem woli pewnej grupy ludzi, jednoczącej się wokół określonego problemu bądź potrzeby. Lecz działalność tych organizacji pełni zawsze dwie równie ważne funkcje:

1. funkcję związaną z zaspakajaniem potrzeb, zainteresowań i aspiracji samych stowarzyszonych
2. funkcję związaną z zaspakajaniem potrzeb szerszej społeczności, np. lokalnej lub określonej jej części czy grupy społecznej.

Czyli działalność ta nie tylko pomaga społeczności czy grupie na rzecz, której działa lecz sprawia, że człowiek niosący pomoc czuje się potrzebny, inspiruje i przynosi mu to satysfakcję oraz poczucie spełnienia realizacji potrzeb wyższego rzędu tj. potrzeby samorealizacji.

Organizacje pozarządowe to przejaw samoorganizowania się społeczności. Wnoszą one nowe wartości, niezwykle korzystne z punktu widzenia wymogów stawianych rozwiązaniom stosowanym w strefach będących domeną lokalnej polityki społecznej. Organizacje pozarządowe ze względu na swoją bogatą wiedzę o potrzebach i problemach swoich członków oraz praktycznym doświadczeniem wynikającym z codziennych kontaktów, są bardzo ważnymi partnerami władz samorządowych i rządowych w kreowaniu i realizowaniu polityki w zaspokajaniu potrzeb na rzecz różnych grup społecznych, lokalnych.

Tradycja lokalna w działaniu – czyli kobiety między wieńcem a zumbą
„Tradycja to piękno, które chronimy, a nie więzy, które nas krępują”
Ezra Pound

Piękną i zarazem bardzo wyjątkową działalnością kobiet, jest działalność w stowarzyszeniach i kołach kobiecych działających głównie na terenach wiejskich. Stowarzyszenia Kobiet czy Gospodyń Wiejskich, to główny animator kultywowania tradycji i obrzędów ludowych, już od ponad 150 lat, który obecnie w Polsce przeżywa renesans. Zajmują się one głównie kultywowaniem tradycji m.in. poprzez doskonalenie i podtrzymywanie sztuki kulinarnej, promowanie i sprzedaż wyrobów rękodzieła ludowego, kultywowaniem folkloru i sztuki ludowej. Biorą udział również w organizowaniu wielu uroczystości, takich jak: odpusty, dożynki, festiwale i konkursy ludowe, pokazy ludowej twórczości, inscenizacje regionalnych obrzędów i wiele innych. Organizują loterie fantowe, wycieczki, zajmują się przygotowaniem wieńców dożynkowych na święto plonów, organizują różnego rodzaju kursy i warsztaty. W organizacjach tych tradycja jest bardzo szanowana i ciągła, często sięga nawet trzech pokoleń kobiet ale zakres działalności organizacji jest systematycznie wzbogacany o nowe inicjatywy i dostosowywany do zmieniających się warunków. Zawsze jednak integrują lokalną społeczność, prowadzą działania, dzięki którym współpracować mogą ze sobą różne pokolenia. Nierzadko też zajmują się pomocą innym oraz edukacją głównie pro zdrowotną. Działalność ta prowadzona jest w ramach współpracy z organizacjami młodzieżowymi, ochotniczymi strażami pożarnymi, spółdzielczością wiejską, organami samorządu terytorialnego i administracji rządowej oraz innymi instytucjami. Działalność ta służy pozyskiwaniu środków na finansowanie podejmowanych inicjatyw socjalnych, a także działalność kulturalno-oświatową oraz inne formy radzenia sobie w warunkach zmieniającego się świata i gospodarki rynkowej. W zmienionej sytuacji gospodarczej powstało zapotrzebowanie na kształcenie w zakresie marketingu, ekonomiki, organizacji małego biznesu, wytwarzania zdrowej żywności, organizacji bazy turystycznej na wsi. Współczesne członkinie tych organizacji to kobiety nowoczesne, kreatywne i ambitne otwarte na innowacje i chętnie się doksztalają. Uczestniczą w wielu kursach i szkoleniach. Zdobywają sponsorów, zabiegają o przyznanie funduszy unijnych, które pozwolą im na realizację zaplanowanych przedsięwzięć. W swoich działaniach często kładą nacisk na różnicowanie działalności w kierunku nierolniczym, popularyzowanie przedsiębiorczości - rękodzieła, agroturystyki czy drobnych usług - inicjatyw, które w przyszłości mogą przyczynić się do poprawy warunków finansowych gospodarstw wiejskich oraz zwiększania efektywności i wykorzystywania posiadanych zasobów. Członkinie, wkładają mnóstwo energii i serca w rozwój lokalnej społeczności, starając się by podejmowane przez nie działania były odzwierciedleniem aktualnych potrzeb mieszkańców. Ale wszystkie zgodnie podkreślają że działalność w tych organizacjach to odskocznia, a z psychologicznego punktu widzenia obopólne wsparcie zarówno dla nich, jak i środowiska lokalnego.



mgr Łucja Bachurska
Pielęgniarka

Kierownik Przychodni Rejonowej w Dynowie



**GMINNA KOMISJA
DS. PROFILAKTYKI
I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
ALKOHOLOWYCH**

**Dynów, ul. Ks. Ożoga 2,
pok. 14**

tel: 17 23 00 114

Przewodnicząca:

mgr Łucja Bachurska

KREWKARTA TO KARTA RATUJĄCA ŻYCIE ! NOŚ JĄ ZAWSZE PRZY SOBIE

KREWKARTA jest dokumentem identyfikującym grupę krwi. Raz wyrobiona służy przez całe życie i jako jedyny dokument honorowana jest przez całą ochronę zdrowia. Może być wydana na podstawie identycznych wyników uzyskanych z badania 2 próbek pobranych w różnym czasie.

Karta GRUPY KRWI jest wiarygodnym dokumentem stwierdzającym grupę krwi i jest honorowana przez wszystkie jednostki ochrony zdrowia. Ma ona format podobny jak dowód osobisty. Korzyścią z wyrobienia KREWKARTY jest w dużym stopniu ułatwienie, a także skrócenie niektórych procedur medycznych.



Fot. B. Furman



mgr Dorota Haznar-Badura
Diagnosta laboratoryjny
Kierownik Pracowni Serologii Grup
Krwi Medycznego Laboratorium
Diagnostycznego ZOZ nr 2
w Rzeszowie

Posiadanie karty grupy krwi jest szczególnie istotne w sytuacji zagrożenia życia (np. wypadek komunikacyjny), kiedy o przeżyciu decydują minuty, a przetoczenie krwi jest niezbędne. KREWKARTA jest dokumentem identyfikującym grupę. Zgodnie z aktualnymi przepisami prawa, pacjenci zgłaszający się do szpitala na zabieg lub operację, a także kobiety do porodu powinny posiadać potwierdzony wynik grupy krwi lub wpis grupy krwi w karcie grupy krwi (KREWKARTA).

Wydanie karty identyfikacyjnej grupy krwi jest odpłatne. Jedynie kobiety w ciąży posiadające skierowanie od lekarza ginekologa mogą wykonać (jednorazowo) oznaczenie grupy krwi bezpłatnie (w ramach NFZ).

KrewKarta jest szczególnie polecana osobom wykonującym niebezpieczne zawody, kierowcom, a także kobietom w ciąży.

Warto wiedzieć:

W laboratorium ZOZ nr 2 w Rzeszowie przy ul. Fredry 9 można wyrobić KREWKARTĘ. Osoby chcące uzyskać taką kartę powinny zgłosić się do punktu pobrań z dokumentem tożsamości ze zdjęciem.

BADANIE KRWI W MEDYCZNYM LABORATORIUM DIAGNOSTYCZNYM ZOZ NR 2 W RZESZOWIE

W celu uzyskania wiarygodnych wyników badań laboratoryjnych, niezbędne jest odpowiednie przygotowanie się pacjenta do pobrania krwi. Należy w szczególności zwrócić uwagę na następujące aspekty:

- na pobranie krwi należy zgłosić się rano, tj. pomiędzy godziną 7:00 a 10:00 (w przypadku badań pilnych i/lub na zlecenie lekarza dopuszcza się możliwość pobrania krwi w innych porach dnia)
- pacjent powinien być na czczo tzn. po minimum 10-12 godzinnym wstrzymaniu się od przyjmowania posiłków (optymalna godzina ostatniego posiłku to 18:00). Należy zwrócić uwagę, aby posiłek ten nie obfitywał w tłuste i/lub bardzo słodkie potrawy oraz napoje
- na dobę poprzedzającą badanie, pacjent powinien unikać intensywnego wysiłku fizycznego oraz nie spożywać alkoholu
- w dniu badania, na około godzinę przed planowanym pobraniem krwi wskazane jest wypicie wody (niesłodzonej, niegazowanej). Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci, ponieważ to właśnie brak nawodnienia jest jedną z najczęstszych przyczyn problemów z pobraniem krwi.
- na około 10-15 minut przed pobraniem odpocząć i odprężyć się w pozycji siedzącej
- w przypadku przyjmowania leków, decyzję o wykonaniu badania przed przyjęciem porannej dawki lub pominięciu dawki, podejmuje lekarz zlecający badania

WAŻNE INFORMACJE DLA PACJENTA

Pobieranie krwi w celach diagnostycznych jest rodzajem świadczenia zdrowotnego i zabiegiem medycznym, wykonywanym przez uprawniony personel medyczny. Zabiegowi pobierania krwi mogą towarzyszyć takie objawy jak odczucie bólu, ukłucia, swędzenia, pieczenia.

Możliwe powikłania po zabiegu pobierania krwi

- przedłużone krwawienie
- omdlenia lub uczucie zamroczenia
- krwiak (nagromadzenie krwi pod skórą), który może powstać na skutek:
 - niedostatecznego uciśnięcia przez pacjenta opatrunku w miejscu wkłucia
 - zaburzeń krzepnięcia, w przypadku żył trudnych do znalezienia lub niewyczuwalnych
 - obracania igłą po nakłuciu żyły
 - na skutek wielokrotnych prób wkłucia igły w naczynie krwionośne (problem z pobraniem m.in. z powodu niedostatecznego nawodnienia)
 - pobierania krwi z żyły grzbietowej dłoni – w takich sytuacjach często powstają krwiaki i są szczególnie bolesne, gdyż żyły te są bardziej ruchome
 - nadmiernego obciążenia ręki np. torebką/siatką, z której była pobierana krew



Punkt pobrań w Medycznym Laboratorium Diagnostycznym
ZOZ nr 2 w Rzeszowie
Fot. K. Ząbik



Praca w Medycznym Laboratorium Diagnostycznym ZOZ nr 2 w Rzeszowie
Fot. K. Ząbik

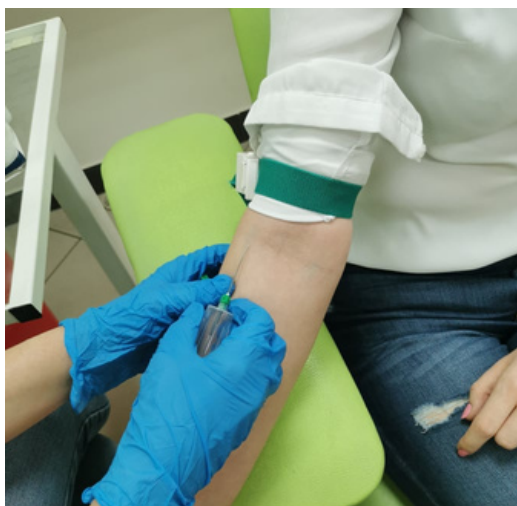
Jak przygotować się do doustnego testu tolerancji glukozy?

Doustny test tolerancji glukozy (krzywa cukrowa, OGTT) – 2 lub 3 punktowy

- na badanie należy zgłosić się na czczo ze skierowaniem od lekarza oraz z glukozą 75g zakupioną w aptece
- test należy rozpocząć w godzinach porannych (najlepiej 7:00-9:00)

Uwaga!

Badanie jest czasochłonne i wymaga od pacjenta spędzania minimum 3 - 4 h w przychodni. Dlatego przed wykonaniem testu tolerancji glukozy należy odpowiednio się przygotować i zaplanować czas.



Czynności medyczne wykonywane w Medycznym Laboratorium Diagnostycznym ZOZ nr 2 w Rzeszowie mgr Jolanta Adamiec
Fot. M. Szwed

Przebieg badania

- w pierwszej kolejności jest pobrana krew na czczo, z której oznaczany jest poziom glukozy
- po otrzymaniu pierwszego wyniku glukozy, pacjent dostaje roztwór glukozy sporządzony poprzez rozpuszczenie 75g glukozy bezwodnej w 300 ml wody (dla dorosłych) przez personel laboratorium
- roztwór powinien zostać wypity przez pacjenta w ciągu maksymalnie 5 minut
- w przypadku testu dwupunktowego – kolejne pobranie krwi celem oznaczenia poziomu glukozy, następuje po upływie 2h od wypicia przez pacjenta roztworu glukozy
- w przypadku testu trzypunktowego – kolejne pobrania krwi celem oznaczenia poziomu glukozy, następują po upływie 1h oraz po upływie 2h od wypicia przez pacjenta roztworu glukozy

Uwaga!

- w trakcie trwania testu pacjent powinien wstrzymać się od przyjmowania posiłków i napojów oraz palenia papierosów
- w trakcie testu nie wolno oddalać się z miejsca przeprowadzania badania. Wykluczone jest opuszczanie poczekalni w celu np. zakupów, spaceru itp.
- w przypadku złego samopoczucia należy fakt ten zgłosić personelowi medycznemu
- testu nie wykonuje się, jeżeli wynik glukozy znacznie odbiega od normy. Ewentualnie w takim przypadku decyzję o dalszej kontynuacji testu podejmuje lekarz kierujący na badanie

Warto wiedzieć:

Pobieranie materiału odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach 7.15-10.00.

**Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu:
Tel. 17 861-36-09, 17 853-26-11
mail: laboratorium@zoz2.pl**

ŚWIATOWE DNI ZDROWIA

Styczeń

26 stycznia – Ogólnopolski Dzień Transplantacji

Ostatni tydzień stycznia – Tydzień Walki z Rakiem Szyjki Macicy



Luty

4 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem

11 lutego – Światowy Dzień Chorego

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

14 lutego – Dzień Chorych na Padaczkę

Marzec

1 marca – Światowy Dzień Otyłości

18 marca – Europejski Dzień Mózgu

24 marca – Światowy Dzień Walki z Gruźlicą (Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Gruźlicy)

Trzecia niedziela marca – Międzynarodowy Dzień Inwalidów i Ludzi Niepełnosprawnych



1 MARCA - ŚWIATOWY DZIEŃ OTYŁOŚCI

Światowa Organizacja Zdrowia zaliczyła otyłość do epidemii naszych czasów. Otyłość stanowi ważny problem zdrowotny ze względu na wiele powikłań towarzyszących, takich jak: choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, nowotwory i inne. Szacuje się, iż około 50% dorosłych ma nadwagę i otyłość.

Problem nadmiernej masy ciała występuje już u małych dzieci. WHO alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała. Na podstawie dostępnych badań można określić, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia.

OTYŁOŚĆ U DZIECKA - CHOROBA CYWILIZACYJNA CZY ZANIEDBANIE PROFILAKTYCZNE?

Otyłość u dziecka niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Otyłe dzieci są narażone w przyszłości na liczne choroby, dlatego tak ważne jest, aby jej zapobiegać.

Otyłość jest przewlekłą, ogólnoustrojową chorobą metaboliczną wynikającą z zaburzenia homeostazy energetycznej organizmu. Charakteryzuje się patologicznym zwiększaniem ilości tkanki tłuszczowej. Proces ten w miarę nasilania się i upływu czasu nieuchronnie prowadzi do pojawiania się patologii oraz dysfunkcji dotyczących wszystkich układów i narządów.

Zarówno w Polsce, jak i na świecie rośnie liczba dzieci z nadwagą i otyłością. Stanowi to poważny problem zdrowotny wiążący się w negatywnymi skutkami w życiu dorosłym. Otyłość uznawana jest za chorobę przewlekłą wymagającą odpowiedniego leczenia i niosącą za sobą wiele różnych konsekwencji zdrowotnych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2016 roku z nadwagą i otyłością borykało się aż 390 milionów dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat.

Otyłość u dzieci – co może ją powodować?

Tylko w ok. 5% przypadków otyłość u dzieci jest wynikiem np. zaburzeń hormonalnych, uszkodzenia układu nerwowego, zespołów uwarunkowanych genetycznie czy przewlekłego stosowania niektórych leków. To tzw. otyłość wtórna. Pozostałe 95% to otyłość będąca konsekwencją niezdrowego trybu życia – w tym nieodpowiedniej diety, w której dominuje wysoko przetworzona żywność, bogata w tłuszcz i cukier, oraz niskiej aktywności fizycznej. W mniejszym stopniu o rozwoju nadwagi lub otyłości decydują geny, choć wielu z nas, nieświadomych czym jest choroba otyłości wyjaśnia nadwagę, otyłość swoją i swoich dzieci właśnie "skłonnościami rodzinnymi".

Faktem jest, że po przodkach dziedziczymy jedynie predyspozycje do nadwagi, ale nie samą nadwagę. Ekspresja genów nie jest jednak zdeterminowana wyłącznie tym, co jest w nich zapisane, ale podlega również wpływowi czynników środowiskowych, czyli m.in. tego, co jemy. Dziecko rodziców z otyłością ma więc szanse przybierać na wadze zgodnie z normą, pod warunkiem, że rodzice zadbają o jego właściwe odżywianie. A to, niestety, wydaje się mało prawdopodobne, gdy maluch dorasta w domu, w którym królują złe nawyki żywieniowe i siedzący tryb życia. Jest za to ogromna szansa, że dziecko przejmie te negatywne wzorce.

Powstawanie otyłości u dziecka zazwyczaj jest procesem długotrwałym i powstaje na skutek dostarczania nadmiaru energii w pożywieniu w stosunku zapotrzebowania organizmu. Do najczęstszych przyczyn otyłości u dzieci należą:

- nieprawidłowe żywienie – np. dieta wysokokaloryczna, bogata w węglowodany proste, tłuszcze, cukier
- zbyt mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
- predyspozycje genetyczne – szacuje się, że u około 30% populacji występują czynniki genetyczne predysponujące do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej
- zespoły genetyczne przebiegające z otyłością
- zbyt mała lub duża masa urodzeniowa dziecka oraz cukrzyca matki w ciąży
- leki powodujące otyłość – np. długotrwałe stosowanie glikokortykosteroidów w dużych dawkach



Zbigniew Zawito
lekarz medycyny - pediatra
Kierownik Przychodni Rejonowej w Tyczynie
Konultant ds. pediatrii ZOZ nr 2 w Rzeszowie



Diagnostyka otyłości u dzieci

Istotne dla prawidłowego postawienia diagnozy oraz określenia przyczyny otyłości u dziecka jest zebranie informacji na temat wywiadu ciążyowego i okołoporodowego (masa urodzeniowa dziecka, sposób karmienia, choroby w ciąży), obecności chorób endokrynologicznych np. niedoczynności tarczycy, stosowania leków, objawów takich jak zaparcia, zahamowanie tempa wzrostu i dojrzewania oraz chorób występujących w rodzinie (dyslipidemie, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze). Ważne jest także przeprowadzenie wywiadu na temat diety dziecka i rodziców, aktywności fizycznej oraz narażenia na stres.

Do badań pomocnych w diagnostyce laboratoryjnej dziecka z otyłością zaliczamy badanie lipidogramu, hormonów tarczycy oraz nadnerczy, ocenę aktywności aminotransferaz, poziom glukozy i insuliny na czczo z wyliczeniem wskaźnika HOMA-IR, który pozwala rozpoznać insulinooporność. Jeśli otyłość występuje od wieku niemowlęcego, pomocne może być oznaczenie stężenia leptyny oraz wykonanie badań genetycznych w kierunku mutacji MC4R.

Jak leczyć otyłość u dzieci?

U dziecka, którego BMI jest powyżej 97 centyla dla wieku i płci, bardzo ważne jest wielokierunkowe działanie mające na celu modyfikację stylu życia i diety oraz leczenie powikłań otyłości.

Leczenie dietetyczne otyłości u dzieci jest podstawą terapii w przypadku nadmiaru masy ciała. Niezbędne jest ograniczenie liczby spożywanych kalorii poprzez zmniejszenie ilości spożywanych węglowodanów i cukrów prostych oraz tłuszczu. Należy zrezygnować z produktów typu fast food, zwiększyć ilość świeżych warzyw w diecie, kolorowe napoje zastąpić wodą, zjadać prawidłowe śniadanie oraz ograniczyć ilość jedzenia na kolację. Najlepsze rezultaty osiąga się przy współpracy z dietetykiem, który wprowadzi dobrze zbilansowaną dietę u dziecka.

Bardzo ważnym etapem jest dobranie odpowiedniej diety, uwzględniającej potrzeby rozwijającego się organizmu, a jednocześnie pozwalającej na stopniowe obniżenie masy ciała (1-2 kg miesięcznie). Leczenia farmakologicznego zwykle się nie stosuje. Leczenie nadwagi lub otyłości u dziecka obejmuje całą rodzinę. Aby dziecko miało motywację do odchudzania – sposób odżywiania powinni zmienić wszyscy domownicy. W polskich warunkach leczenie dzieci z nadwagą i otyłością jest trudne, wymaga współpracy pediatry, dietetyka, psychologa, rehabilitanta. Niestety w systemie nie ma dietetyków ani psychologów, którzy mogliby się tym zająć.

Jak zapobiegać epidemii otyłości u dzieci i młodzieży w Polsce?

Należy wprowadzić działania profilaktyczne i leczyć powikłania związane z nadmierną masą ciała przede wszystkim poprzez zmianę stylu życia dziecka:

- Ocenic sposób żywienia i wprowadzić prawidłowe nawyki żywieniowe stosując ilościowo-jakościową modyfikację sposobu żywienia z uwzględnieniem wieku dziecka
- Ograniczyć spożycie energii, tłuszczu, cukru i soli
- Dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych
- Należy zadbać o spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców
- Wybierać węglowodany złożone (pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe) ograniczając cukry proste, słodzone napoje. Według wytycznych WHO podaż cukrów prostych nie powinna przekraczać 10% dziennego spożycia energii
- Warto zwrócić uwagę na jakość spożywanych przez dziecko tłuszczu i zadbać o obecność w diecie nienasyconych kwasów tłuszczowych omega -3. Znajdziemy je w orzechach, siemieniu lnianym
- Regularne spożywanie posiłków i unikanie podjadania lub wybieranie niskokalorycznych przekąsek.
- Zadbać o aktywność fizyczną - dla dzieci zalecane jest przynajmniej 60 minut dziennie. Nie należy traktować jedzenia jako nagrody lub kary

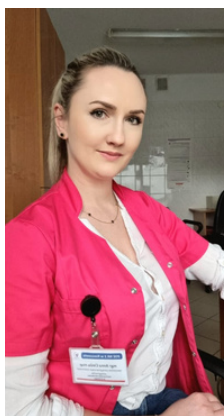
PORADNIA DLA DZIECI

Rzeszów, ul. Fredry 9
REJESTRACJA:
17 86 13 626

PORADNIA PSYCHOLOGICZNA

Rzeszów, ul. Fredry 9
REJESTRACJA:
17 853-89-89





mgr piel. ANNA
CIEŚLA-HOP
pielęgniarka
ZOZ nr 2 w Dynowie

ROLA PIELĘGNIARKI / HIGIENISTKI SZKOLNEJ WE WSPIERANIU DZIECI I MŁODZIEŻY Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ

Nadwaga i otyłość u dzieci wywierają negatywny wpływ nie tylko na ich zdrowie, ale także samopoczucie. Dzieci z nadwagą często są dyskryminowane i krytykowane. Otyłości często towarzyszą stany depresyjne oraz niska samoocena. Dlatego tym bardziej zasadne wydaje się wdrażanie i realizacja profilaktyki działań wspierających zapobieganie otyłości już od wieku wczesnoszkolnego.

Wsparcie jest podstawą utrzymania dobrego samopoczucia, niezaniżonej samooceny, wiary we własne siły, a także motywowania do wprowadzenia i konsekwentnego utrzymania koniecznych zmian w stylu życia. Osiągnięciu pełnego sukcesu w walce z otyłością młodzieży i jej psychospołecznymi konsekwencjami sprzyja współdziałanie osób z różnych środowisk społecznych, w których funkcjonuje otyły nastolatek.

Do zadań pielęgniarki/higienistki szkolnej z jednej strony jest identyfikacja ucznia z nadmiarem masy ciała, dzięki testom przesiewowym do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym - pomiarowi wysokości i masy ciała oraz obliczaniu wartości wskaźnika BMI, z drugiej strony - to pomoc uczniowi, u którego stwierdzono już nadwagę. Polega ona na udzielaniu indywidualnych porad, prowadzeniu programów edukacyjnych skierowanych do młodzieży otyłej, lub ewentualnym kierowaniu do specjalistów (psycholog, dietetyk, lekarz itp.).

Żywnościowe A B C dla otyłych nastolatków

1. Dieta dziecka otyłego powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
2. Musi ona zawierać pełnowartościowe białko, węglowodany złożone oraz zdrowe tłuszcze.
3. Dzienna racja pokarmowa powinna być tak rozplanowana, aby stanowiła 5 posiłków dziennie (3 posiłki główne: I śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 posiłki dodatkowe: II śniadanie i podwieczorek).
4. Posiłki należy spożywać o stałych porach, z przerwami nieprzekraczającymi 3-4 godzin.
5. Nie należy opuszczać żadnego posiłku.
6. Śniadanie należy zjeść około 0,5 godziny po przebudzeniu, a kolację 2-3 godziny przed snem.



Zdrowe śniadanie
Oliwia, fot. A. Cieśła-Hop

Rola pielęgniarki/higienistki szkolnej w opiece medycznej nad otyłym nastolatkiem

Jednym z jej podstawowych zadań jest czynna opieka nad uczniami z chorobami przewlekłymi i innymi zaburzeniami w stanie zdrowia i rozwoju.

W stosunku do młodzieży z problemem otyłości, pielęgniarka/higienistka szkolna ma za zadanie:

- Zidentyfikowanie uczniów z nadwagą i otyłością w czasie testów przesiewowych i skierowanie do lekarza sprawującego opiekę nad danym uczniem, zachęcenie uczniów i ich rodziców do podjęcia leczenia.
- Częste kontrolowanie masy ciała i analizowanie wspólnie z uczniem zmian, które występują w wyniku.
- Częściej, niż w terminach badań przesiewowych, kontrolowanie ciśnienia tętniczego otyłego nastolatka, celem uchwycenia jego ewentualnego podwyższenia i w takiej sytuacji powiadomienie niezwłocznie lekarza opiekującego się pacjentem.
- Prowadzenie indywidualnego poradnictwa i edukacji zdrowotnej ucznia w zakresie żywienia, ćwiczeń fizycznych, pielęgnacji ciała oraz innych problemów osobistych, szkolnych i rodzinnych, z którymi uczeń zgłosi się do pielęgniarki szkolnej oraz współdziałanie w tym zakresie z lekarzem, pod którego opieką pozostaje uczeń; współdziałanie z nauczycielem wf w zakresie indywidualizacji zajęć wf oraz wspieranie motywacji ucznia i jego osiągnięć w zakresie aktywności fizycznej;
- Analizowanie pozycji i sytuacji uczniów otyłych w klasie we współdziałaniu z wychowawcami klas.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO SPOSÓB ZAPOBIEGANIA I LECZENIA OTYŁOŚCI



mgr Beata Martowicz
fizjoterapeuta ZOZ nr 2
w Dynowie

Aktywność fizyczna wg WHO to każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii. Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna to sprawdzona recepta na długowieczność. Specjaliści z różnych dziedzin podkreślają ogromny wpływ regularnej aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i utrzymaniu organizmu w jak najlepszej formie przez długie lata.

Konsekwencją zbyt małej aktywności fizycznej i niewłaściwej diety jest występowanie nadwagi i otyłości nawet we wczesnym okresie życia. Otyłość może być przyczyną wielu chorób tj: choroby kości, ścięgien, mięśni, tkanki łącznej i skóry, a także cukrzycy typu II, nadciśnienia, choroby nerek, astmy, bezdechu sennego i nowotworów.

U osób otyłych pojawia się zjawisko wtórnego ograniczenia aktywności fizycznej spowodowanego trudnościami w poruszaniu się. Tacy pacjenci często zgłaszają się z różnymi dolegliwościami pochodzącymi z układu ruchu do pracowni fizjoterapeutycznej. Podczas procesu terapii pacjent ma możliwość skorzystać z porady w której fizjoterapeuta pomoże dobrać odpowiednią aktywność do schorzenia np.: pływanie, ćwiczenia w wodzie, jazda na rowerze, odpowiednio szybki marsz, taniec, marszobiegi, nordic walking bądź indywidualnie ćwiczenia nieobciążające stawów kończyn dolnych.



Skuteczna dawka wysiłku fizycznego do walki z otyłością to więcej niż 30 minut dziennie. Zalicza się do niej każdy wysiłek wykonywany do realizacji zadań w życiu codziennym tj:

- chodzenie po schodach
- -ręczne mycie samochodu
- długi spacer z psem
- rezygnacja z jazdy samochodem bądź komunikacją miejską do pokonania niewielkich dystansów

Jednakże nie należy identyfikować prac domowych z aktywnością fizyczną. Znaczna część osób skarży się, że ciężko pracuje, dużo nie je, a tyje. Spowodowane jest to tym, że wykonywane prace domowe nie powodują zmian metabolicznych prowadzących do spalania tkanki tłuszczowej i poprawy ogólnej wydolności organizmu. Dlatego ćwiczenia sportowe to nie praca fizyczna.



Ćwiczenia rehabilitacyjne zakładu
fizjoterapii ambulatoryjnej w Dynowie
Fot. B. Martowicz

Wskazówki dla osób rozpoczynających trening zdrowotny:

- przed ćwiczeniami należy zrobić krótką 5-10 minutową rozgrzewkę
- intensywność ćwiczeń należy wolno i stopniowo zwiększać, a czas trwania wydłużać
- szczególnie mięśnie kończyn dolnych powinny być zaangażowane w ćwiczenia
- dostosować odpowiedni ubiór (wygodne buty, przewiewna odzież)
- nie wykonywać ćwiczeń bezpośrednio po posiłku
- zadbać o uzupełnianie płynów podczas wysiłku
- nie ćwiczyć podczas upałów
- ćwiczenia nie powinny być zbyt wyczerpujące

TO TY MASZ WPŁYW NA SWOJE ZDROWIE, ZADBAJ O SIEBIE!

REGULARNIE WYKONYWANE BADANIE CYTOLOGICZNE ORAZ SZCZEPIENIE PRZECIW HPV STANOWIĄ OCHRONĘ PRZED WYSTĄPIENIEM RAKA SZYJKI MACICY.



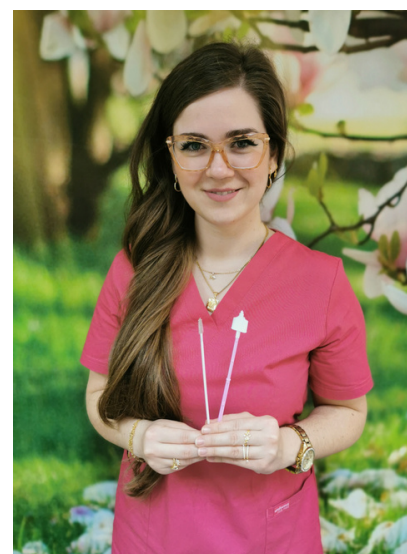
mgr poł. MAGDALENA SZWED
Położna ZOZ nr 2
w Rzeszowie

Rak szyjki macicy jest to jeden z częstszych nowotworów występujących u kobiet. Wcześnie wykryty jest wyleczalny w ponad 99% przypadków, nieleczony może prowadzić do śmierci. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, w tym wypadku – cytologia.

Badanie cytologiczne powinny wykonywać wszystkie kobiety, które rozpoczęły współżycie płciowe lub po konsultacji z lekarzem ginekologiem – kobiety po 25 roku życia, które jeszcze nie rozpoczęły współżycia. Istotne jest prawidłowe przygotowanie do badania, polegające na braku współżycia bez antykoncepcyjnych środków barierowych oraz niestosowaniu globulek dopochwowych lub irygacji pochwy na dwa dni przed planowanym badaniem. Kobiety, które miesiączkują na badanie cytologiczne powinny zgłosić się kilka dni po zakończonej miesiączce lub kilka dni przed spodziewaną miesiączką.

Cytologia jest badaniem wykonywanym bezpłatnie w ramach ubezpieczenia w Poradni Ginekologiczno-Położniczej lub odpłatnym w gabinetach prywatnych. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje wykonywanie cytologicznych badań przesiewowych dla kobiet między 25-59 rokiem życia, raz na 3 lata w przypadku poprzednich 2 prawidłowych wyników badania. Kobiety zakażone wirusem HIV, HPV- wysokiego ryzyka lub leczone immunosupresyjnie badanie powinny wykonywać co 12 miesięcy. Badanie cytologiczne w ramach profilaktyki może zostać pobrane przez lekarza ginekologa lub położną POZ w Poradni mającej kontrakt z NFZ. W ramach rutynowej wizyty w gabinecie ginekologicznym, lekarz prowadzący pacjentkę może zdecydować o pobieraniu wymazu cytologicznego raz w roku lub częściej w przypadku nieprawidłowych wyników badań cytologicznych. Główną przyczyną odpowiadającą za zachorowanie na raka szyjki macicy jest wirus HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), szczególnie groźne są typy - 16 i 18 (wysoko onkogenne). Zakażenie wirusem HPV zazwyczaj jest bezobjawowe, dochodzi do niego podczas kontaktów seksualnych. Pośrednimi czynnikami ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy są: palenie tytoniu, niektóre infekcje narządu rodowego (chłamydia, rzeżączka, wirus opryszczki, wirus cytomegalii), wczesne rozpoczęcie życia seksualnego, duża liczba partnerów seksualnych, liczne porody (więcej niż 5) oraz wieloletnie stosowanie środków antykoncepcyjnych.

Skuteczną metodą uniknięcia zakażenia HPV jest szczepienie ochronne. W Polsce dostępne są 3 różne szczepionki przeciwko wirusom brodawczaka ludzkiego: 2-walentne, 4-walentne i 9-walentne. Szczepionki przeciwko HPV w Polsce są zarejestrowane dla osób powyżej 9 roku życia. Najlepsze efekty przynosi szczepienie dziewcząt i chłopców zanim ich organizm zetknie się z wirusem, a więc przed rozpoczęciem życia seksualnego. Jednak nie oznacza to, że nie należy się szczepić po rozpoczęciu współżycia, ponieważ rozpoczęcie współżycia nie jest równoznaczne z zakażeniem HPV. Szczepienia przeciw HPV są w Polsce odpłatne, jednak władze samorządowe organizują w wielu gminach i powiatach bezpłatne lub częściowo odpłatne akcje szczepień. Po 10 latach programów szczepień przeciw HPV, kraje w których wprowadzono szczepienia odnotowały 90% redukcję infekcji wirusem HPV typu 6, 11, 16 i 18 oraz 90% zmniejszenie zachorowalności na brodawki narządów płciowych. Ponadto zmniejszyła się liczba patologii wysokiego stopnia szyjki macicy aż o 85%.



mgr poł. Magdalena Szwed,
Fot: Anna Cieśla-Hop

Masz wrażliwą skórę – używaj plastrów z silikonem.

Jednymi z innowacyjnych rozwiązań w ofercie nowoczesnych materiałów opatrunkowych są obecnie te z silikonem. Obok specjalistycznych, silikonowych plastrów przeznaczonych do aplikowania na blizny, na rynku dostępne są również zawierające silikon plastry z opatrunkiem. To produkty stworzone dla wrażliwej i/lub bardzo delikatnej skóry, która wymaga szczególnego traktowania i absolutnie bezbolesnego usuwania plastra. Tak działa Cosmos soft silicone.

Nowy wyrób medyczny marki Paul Hartmann – Cosmos soft silicone – to produkt, który zapewnia tak delikatne usuwanie plastra ze skóry. To uniwersalna opcja przeznaczona do stosowania na co dzień, do ochrony mniejszych zranień. Szczególnie dobrze sprawdza się w przypadku skóry wymagającej oraz przy dużej wrażliwości na ból.

Bezbolesne usuwanie plastra i wielokrotne przeklejanie.

Możliwość bezbolesnego usunięcia opatrunku z rany docenia z pewnością każdy, ale jest to szczególnie istotne w kilku przypadkach. To właśnie z myślą o nich zaprojektowano te miękkie, delikatne, niezwykle przyjazne dla skóry plastry z silikonem. Komu i kiedy potrzebne są one najbardziej?



- Cosmos soft silicone jest produktem idealnym dla skóry wrażliwej na wszelkie podrażnienia, w tym także dla skóry skłonnej do reakcji uczuleniowych i atopowej. Alergicy mają teraz do dyspozycji jeszcze bardziej przyjazną opcję, niż opatrunkowe przyłepce z klejem hipoalergicznym.
- Produkt polecany jest również osobom starszym i skórze dojrzałej (często bardzo cienkiej, mało elastycznej, źle odżywionej...), której opatrunek z silikonem dodatkowo „nie obciąża”, traktując ją niezwykle łagodnie.
- Cosmos soft silicone można z powodzeniem stosować także u dzieci, które są najbardziej wrażliwe na potencjalny ból przy zdejmowaniu plastrów i na stres, który się nierozdzielnie z tym wiąże przy każdej zmianie opatrunku.
- Plastry z silikonem są też najlepszą opcją, gdy opatrunku wymaga skóra już w pewien sposób podrażniona, na przykład obolała, posiniaczona, a nawet opalona (w tej sytuacji możliwość bezbolesnego usunięcia plastra jest nie do przecenienia).
- Cosmos soft silicone stanowi wreszcie idealny opatrunek w najbardziej wrażliwych miejscach na ciele, wszędzie tam, gdzie skóra jest delikatniejsza i cieńsza, niż w innych miejscach (między innymi na twarzy, na szyi, pod pachami, na piersiach, w pachwinach, w zgięciach kolan czy łokci...).

Poza bezproblemowym usuwaniem z rany plastrów z silikonem jest jeszcze coś, co sprawia, że produkty te są bezkonkurencyjne. Otóż można je wielokrotnie przeklejać z miejsca na miejsce i nie tracą one przy tym swoich właściwości, cały czas dobrze trzymając się skóry. To praktyczna cecha, przydatna w wielu codziennych sytuacjach – gdy plaster przyklei się przypadkowo nie tam, gdzie był planowany lub na przykład wtedy, gdy opatrunek trzeba na chwilę zdjąć. Bardzo wygodne!



Pomaga. Pielęguje. Chroni.

ROZBUDOWA ZAKŁADU OPIEKI LECZNICZEJ W DYNOWIE - WBUDOWANIE KAMIENIA WĘGIELNEGO



mgr inż. Mateusz Stanisławczyk
Z-ca dyrektora ds. technicznych
ZOZ nr 2 w Rzeszowie

W dniu 10 grudnia 2021 r. miało miejsce uroczyste wmurowanie kamienia węgielnego pod rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie w ramach inwestycji pn. „Poprawa usług zdrowotnych poprzez rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie”. W trakcie ceremonii został podpisany dokument. Podniosłego podpisania dokonali:

- Aleksander Panek, dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie,
- Ewa Skoczyńska, Z-ca Dyrektora ds. Organizacyjno-Personalnych
- Józef Jodłowski, Starosta Rzeszowski
- Wacław Kuziara, Prezes Zarządu CREO Sp. z o.o.



Wbudowanie kamienia węgielnego pod nowy ZOL w Dynowie
fot. K. Ząbik

Firma CREO Sp. z o.o. jest Generalnym Wykonawcą inwestycji, wyłonionym w trakcie przeprowadzonego przez ZOZ Nr 2 postępowania przetargowego.

Inwestycja pod nazwą „Poprawa usług zdrowotnych poprzez rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie” obejmuje poszerzenie o 50-łóżkowy pawilon wraz z niezbędnymi pomieszczeniami towarzyszącymi oraz przebudowę i remont funkcjonującej obecnie placówki.

Planowana powierzchnia użytkowa nowo dobudowanej części to blisko 1800 m², natomiast wartość prac wyniesie ponad 12 mln zł. Fundusze inwestycyjne pochodzą z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych, Starostwa Powiatowego w Rzeszowie oraz środków własnych ZOZ Nr 2 w Rzeszowie. Zakończenie inwestycji zaplanowane jest na grudzień 2022 r.

Roboty budowlane będą prowadzone w dwóch etapach na czynnym, pracującym obiekcie ZOL i Przychodni Rejonowej w Dynowie, które wchodzi w skład jednostek organizacyjnych Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2

w Rzeszowie. Nie przewiduje się całkowitego wyłączenia z użytkowania istniejącego budynku na czas prac i robót budowlanych, a tym samym celem Dyrekcji ZOZ Nr 2 w Rzeszowie jest zapewnienie korzystania z usług zdrowotnych, mieszkańcom Dynowa, w jak najmniejszym stopniu utrudnienia.

Atutem rozbudowanego Zakładu dla regionu dynowskiego będzie zwiększenie liczby miejsc dla starszych, schorowanych osób, których nieustannie przybywa, a także nowoczesna forma sal przeznaczonych dla pacjentów.

- Dzięki inwestycji zwiększy się komfort leczenia i opieki nad chorymi – mówi Aleksander Panek, dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie.

Na rozbudowie w istotnej mierze skorzysta także Przychodnia Rejonowa, która pozyska częściowo adaptowany segment budynku wraz z dodatkową klatką schodową oraz dźwigiem osobowym umożliwiającym osobom niepełnosprawnym komunikację z wyższą kondygnacją. Kolejnym znaczącym elementem na plus będzie przejęcie przez przychodnię dotychczasowych sal pacjentów ZOL zlokalizowanych na 1 piętrze istniejącego obiektu, tym samym otwierając możliwości na lepszą organizację funkcjonalności oraz ewentualne poszerzenie zakresu świadczenia usług medycznych dla pacjentów przychodni.



ZOL Dynów - wizualizacja

Rozbudowa Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie jest kolejną inwestycją prowadzoną przez Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie na obiektach opieki długoterminowej oraz obiektach zapewniających pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są samodzielni ze względu na stan zdrowia. W roku 2019 zakończono inwestycję pn. „Rozbudowa Zakładu Opieki Długoterminowej i Paliacji w Błazowej o pawilon łóżkowy”, która również przyczyniła się do wzrostu liczby miejsc w Zakładzie w Błazowej oraz znacznego podniesienia komfortu i jakości świadczonych usług zdrowotnych. Ówczesna inwestycja wyniosła ponad 8,5 mln zł.

Nowo wznoszony budynek stanowiący rozbudowę istniejącego, będzie posiadać 2 kondygnacje nadziemne oraz 1 podziemną. Na program użytkowy kondygnacji podziemnej składać się będą pomieszczenia techniczne, pomocnicze, a także węzeł higieniczno-sanitarny. Na poziomie kondygnacji podziemnej, pod częścią parteru został także zaprojektowany utwardzony plac z przeznaczeniem na miejsca postojowe dla samochodów osobowych. Parter stanowiąc będą pomieszczenia administracyjne, gabinety lekarskie i pielęgniarские oraz sale łóżkowe pacjentów. Ostatnia kondygnacja w większej mierze to sale łóżkowe.

Powierzchnia zabudowy 1032 m²

Powierzchnia użytkowa 1775 m²

Wysokość elewacji frontowej około 9,9 m

Media o nas:



KONKURS DLA GMIN - „ROSNĄCA ODPORNOŚĆ” SZCZEPIENIA P/COVID-19

Konkurs „Rosnąca odporność ” został skierowany do wszystkich gmin za wyjątkiem miast na prawach powiatu. Nagrodzone zostały te gminy, które miały najwyższy wzrost poziomu zaszczepienia swoich mieszkańców pomiędzy 01.07.2021-31.10-2021. Wyróżniono aż 907 gmin. Konkurs przyczynił się do istotnego wzrostu poziomu zaszczepienia to bardzo ważne, ponieważ szczepionki są najlepszą bronią z pandemią COVID-19.

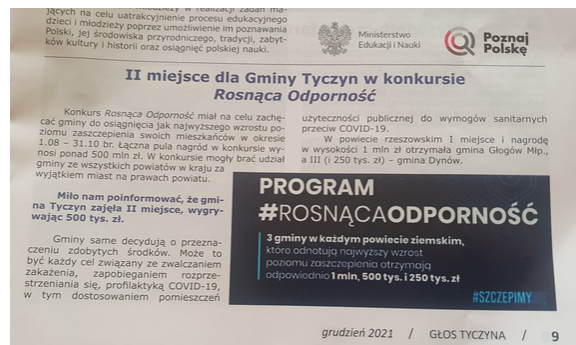
Konkurs Rosnąca Odporność miał na celu zachęcać gminy do osiągnięcia jak najwyższego wzrostu poziomu zaszczepiania swoich mieszkańców w okresie 01.08 - 31.10 2021 roku. Łączna pula nagród w konkursie wyniosła ponad 500 mln zł.

LAUREACI

gmina Głogów zajęła I miejsce

gmina Tyczyn zajęła II miejsce

gmina Dynów zajęła III miejsce



Składamy serdeczne gratulacje gminom za osiągnięcie sukcesu w znaczącym dla zdrowia przedsięwzięciu. Liczymy, że takimi właśnie krokami wszyscy osiągniemy cel, jakim jest wygrana walka z pandemią.

Gmina Głogów Małopolski zajęła pierwsze miejsce w Konkursie #Rosnąca Odporność. Do szczepień przystąpiła nasza Przychodnia Rejonowa, która zaszczepiła 3188 osób. Udało się to osiągnąć dzięki dużemu zaangażowaniu pracowników ochrony zdrowia, którzy byli zdeterminowani w walce z Covid-19, a także rosnącej świadomości wśród mieszkańców gminy.

II Miejsce Gminy TYCZYN za szczepienia p/COVID 19 w 2021 r.

Pandemia Covid-19 zmieniła oblicze i funkcjonowanie całego świata. Liczba osób, u których do tej pory potwierdzono infekcję wirusem SARS-CoV-2 przekroczyła na świecie 359,6 mln. Większość osób zakażonych wirusem SARS-COV-2 ma łagodny przebieg choroby lub w ogóle brak u nich objawów choroby COVID-19, jednak u znacznego odsetka choroba przebiega ciężko, a nawet krytycznie. Ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 i niebezpiecznych powikłań jest najwyższe dla osób starszych oraz osób z chorobami towarzyszącymi. W związku z tym tak ważne stało się rozpowszechnianie powszechnej akcji szczepień ochronnych przygotowanych dla wszystkich obywateli.

Od początku wprowadzenia programu szczepień ochronnych w utworzonym punkcie szczepień w Przychodni Rejonowej w Tyczynie zaszczepiono 4000 pacjentów. Początkowo preparat przyjmowali pacjenci starsi, często z chorobami współistniejącymi, natomiast sukcesywnie zgłaszały się osoby coraz młodsze bez obciążenia dodatkowymi chorobami towarzyszącymi. Pragnę w tym miejscu nadmienić, że ogromnym ułatwieniem dla Naszych pacjentów stało się przeprowadzanie od 9.04.2021r. kwalifikacji do szczepień p/Covid -19 przez personel pielęgniarski. W związku z zajęciem przez Gminę Tyczyn II miejsca w konkursie #Rosnąca Odporność jest nam niezmiernie miło i składamy serdeczne gratulacje !



mgr piel. Dorota Dubiel
Przychodnia Rejonowa w Tyczynie



mgr Łucja Bachurska
Pielęgniarka,
Kierownik Przychodni
Rejonowej w Dynowie



III Miejsce Gminy Dynów za szczepienia p/COVID - 19 w 2021 r.

Szczepienia są najbardziej efektywnymi działaniami profilaktycznymi, które chronią nas przed wieloma chorobami zakaźnymi.

Świat czekał na szczepionkę szczególnie teraz - w dobie pandemii COVID 19.

Gdy tylko pojawiła się możliwość szczepień na terenie miasta i gminy Dynów powstały trzy punkty szczepień: dwa należące do ZOZ nr 2 Rzeszów (PR w Dynowie, WOZ Harta) oraz jeden w NZOZ Dynmed.

Nasz Punkt Szczepień w Przychodni, najpierw mały tzw. populacyjny od samego początku cieszył się dużym zainteresowaniem wśród pacjentów i mieszkańców naszej gminy. Duża liczba zainteresowanych szczepieniem skłoniła dyrektora ZOZ nr 2 w Rzeszowie oraz Pana Starostę rzeszowskiego do utworzenia Powszechnego Punktu Szczepień.

Punkt ten został umiejscowiony przed Przychodnią w dużym przystosowanym do szczepień namiocie i można było bez problemu zaszczepić większą ilość chętnych osób, zarówno naszej gminy jak i gmin ościennych. Począwszy od maja do końca września miesięcznie szczepiliśmy w granicach 800 - 900 osób. Współpracując z wójtem, burmistrzem i lokalnym samorządem, starsze i mniej sprawne osoby na szczepienie były dowożone samochodami strażackimi.

Szczepiliśmy również podopiecznych Domu Spokojnej Starości im. św. Brata Alberta oraz pacjentów ZOL w Dynowie. Dzięki mojemu wspianiałemu zespołowi byliśmy obecni na festynach i dożynkach, a nawet na placu targowym. I jak widać przyniosło to efekt - III Miejsce. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego wyniku.

Fakt, iż laureatami konkursu zostały gminy powiatu rzeszowskiego, w którym placówki Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie odegrały dominującą rolę w realizacji szczepień p/COVID-19, to wspólny sukces naszego personelu medycznego oraz władz powiatowych gmin oraz instytucji pozarządowych, których w sposób aktywny i wielofazowy podejmowali działania promujące szczepienia p/COVID-19.

Serdeczne gratulacje i podziękowania za wkład pracy i zaangażowanie w ten jakże istotny proces w walce z pandemią COVID-19.

mgr piel. Kinga Harpula
Pielęgniarka Naczelna ZOZ nr 2 w Rzeszowie



Łucja Bachurska Kierownik Przychodni Rejonowej w Dynowie wraz z personelem przychodni

SZCZEPIENIA PRZECIWKO COVID-19 U DZIECI



mgr piel. KINGA HARPULA
Naczelną Pielęgniarką
Diagnostą Laboratoryjną

Dzieci, które skończyły 12 rok życia mogą się szczepić przeciwko COVID-19 od 7 czerwca 2021 roku. Z kolei od 14 grudnia 2021 roku rodzice dzieci młodszych - w wieku od 5-11 lat, mogą zapisywać je na szczepienia.

Dlaczego warto szczepić dzieci?

Szczepienia są skutecznym sposobem walki z pandemią COVID-19. Szczepiąc najmłodszych, dbamy o bezpieczeństwo starszych i osób, które zmagają się z chorobami przewlekłymi. Jednocześnie – troszczymy się o nasze dzieci, które również mogą przechodzić koronawirusa w sposób ciężki. Badania wskazują także, że szczepionka zachowuje swoją skuteczność wobec nowych wariantów wirusa, szczególnie w zakresie ochrony przed ciężkim przebiegiem choroby i zgonem.

Wizyta lekarska przed szczepieniem dzieci

Szczepienia pacjentów w wieku 5-11 lat mogą wykonywać tylko te punkty, które zapewniają obecność lekarza. Przed szczepieniem przeciw COVID-19 należy przeprowadzić lekarskie badanie kwalifikacyjne, w celu wykrycia przeciwwskazań do szczepienia lub stanów wymagających zachowania szczególnej ostrożności w czasie szczepienia.

Jak i gdzie zaszczepić dziecko?

Skierowanie na szczepienie jest wystawiane automatycznie wszystkim dzieciom, które ukończyły 5. rok życia. Rodzic może otrzymać informacje o najbliższych dostępnych punktach szczepień lub zarejestrować dziecko na szczepienie przez:

- bezpłatną infolinię Narodowego Programu Szczepień: 989
- kontaktując się z wybranym punktem szczepień
- aplikację moje IKP
- e-Rejestrację dostępną na platformie pacjent.gov.pl
- sms na numer 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySie

Kwalifikacja do szczepienia przeciw COVID-19 dzieci w wieku 5-11 lat obejmuje 2 elementy:

- celowany wywiad przesiewowy przeprowadzony za pomocą Kwestionariusza wstępnego wywiadu przesiewowego przed szczepieniem dziecka w wieku 5-11 lat przeciwko COVID-19
- przesiewowe badanie przedmiotowe (fizykalne), aby łącznie zidentyfikować przeciwwskazania do szczepienia lub stany wymagające zachowania szczególnej ostrożności w czasie szczepienia.

Lekarz kwalifikujący podejmuje decyzję o szczepieniu na podstawie analizy uzyskanych odpowiedzi na pytania ujęte w kwestionariuszu i wyników badania fizykalnego.

Szczepionka przeciwko COVID-19 dla dzieci

Szczepienia dzieci odbywają się wyłącznie preparatem dopuszczonym dla tej grupy wiekowej, tj. firmy Pfizer, w dostosowanej do wieku dawce pediatrycznej, niezależnie od wzrostu i masy ciała. Dzieciom w wieku 5-11 lat podajemy dawkę 10 mikrogramów/dawkę (0,2 ml), a nastolatkom od 12 lat i starszym dawkę 30 mikrogramów/dawkę (0,3 ml). Szczepionka firmy Pfizer jest dwudawkowa. Dlatego punkt szczepień umówi Twoje dziecko od razu na drugą dawkę po minimum 21 dniach. Ważne jest podanie dwóch dawek szczepionki, bez nieuzasadnionego wydłużania odstępów pomiędzy dawkami. Pełna odporność po szczepieniu rozwija się w ciągu 2 tygodni od podania drugiej dawki szczepionki. Szczepienia dzieci z zaburzeniami odporności Dzieci z ciężkimi zaburzeniami odporności otrzymają trzy dawki szczepienia: drugą po co najmniej 21 dniach od pierwszej i trzecią (uzupełniającą) po co najmniej 28 dniach po drugiej.

Trzydawkowy schemat szczepienia zalecany jest u dzieci z ciężkimi zaburzeniami odporności:

- w trakcie leczenia przeciwnowotworowego
- w trakcie leczenia immunosupresyjnego z różnych przyczyn
- po przeszczepach narządów litych, przyjmujące leki immunosupresyjne lub terapie biologiczne,
- po przeszczepie komórek macierzystych w ciągu ostatnich 2 lat
- z umiarkowanymi lub ciężkimi zespołami pierwotnych niedoborów odporności
- zakażonych HIV
- leczonych dużymi dawkami kortykosteroidów lub innych leków biologicznych, które mogą hamować odpowiedź immunologiczną
- dializowanych z powodu niewydolności nerek

SZCZEPIENIA P/COVID-19 ZOZ NR 2 - STATYSTYKA

Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie od chwili pojawienia się szczepionki p/covid-19 aktywnie przystąpił do udziału w Narodowym Programie Szczepień. Od stycznia 2021 roku utworzono 20 populacyjnych punktów szczepień. W maju 2021 roku powstał pierwszy Powszechny Punkt Szczepień działający przy Przychodni Rejonowej w Dynowie, który do dzisiaj cieszy się dużym zainteresowaniem.



mgr Magdalena Kwoka
Koodynator ds. szczepień
ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Sukcesywnie w każdym miesiącu prawo do szczepień nabywała inna grupa wiekowa. Obecnie na szczepienia mogą zapisywać się dzieci od ukończenia 5 roku życia. Po przyjęciu II dawki oraz dawki przypominającej każda zaszczepiona osoba otrzymała w Punkcie Szczepień certyfikat potwierdzający szczepienie. W ciągu ubiegłego roku zaszczepiono łącznie I, II oraz dawką przypominającą ok. 32 tysiące osób. Najwięcej szczepień odbyło się w Przychodni Specjalistycznej Centrum Diagnostycznego ul. Fredry 9 w Rzeszowie – 5 592 osób. Na drugim miejscu uplasował się Powszechny Punkt Szczepień w Dynowie – 4 622 osób, tuż za nim znalazł się Populacyjny Punkt mieszczący się w Przychodni Rejonowej w Tyczynie – 3 917 osób.



Czynności przygotowawcze do szczepień p/COVID-19
mgr piel. Katarzyna Osuchowska
Fot. M. Kwoka



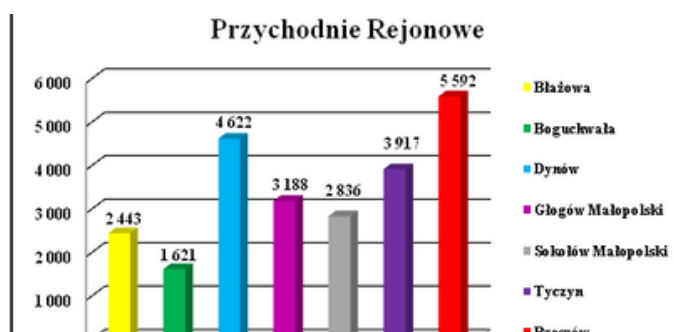
Wykonywanie szczepień ochronnych p/COVID-19
mgr piel. Katarzyna Osuchowska
Fot. M. Kwoka



Wykres 1. Ilość osób zaszczepionych w Gminnych Ośrodkach Zdrowia



Wykres 2. Ilość osób zaszczepionych w Wiejskich Ośrodkach Zdrowia



Wykres 3. Ilość zaszczepionych osób w Przychodniach Rejonowych

Jak przyspieszyć gojenie rany? W życiu codziennym niejednokrotnie każdy z Nas zetknął się z problemem urazu jak otarcia, skaleczenia, oparzenie, rany pooperacyjnej, owrzodzenia czy odleżyny. Powstałe rany to wynik przerwania ciągłości skóry i błony śluzowej przez czynnik zewnętrzny. W tym krótkim artykule przekażę kilka prostych i skutecznych zasad postępowania z raną, które przyspieszą jej gojenie i ochronią przed zakażeniem. Sposób gojenia rany i ewentualne komplikacje zależą od jej rozległości, głębokości i czynników zewnętrznych jak choroby układowe np. cukrzyca czy niewydolność krążenia czy zakażenie rany. Czynniki te mogą w znaczny sposób opóźnić gojenie się każdej rany. W celu prawidłowego przebiegu gojenia rany warto pamiętać o kilku zasadach które dotyczą wszystkich ran.

Krok 1. Należy pamiętać o oczyszczeniu i odkażeniu rany zarówno świeżo powstałej, ale także przy każdej zmianie opatrunku. Pozostałości w ranie krwi, brudu, resztek opatrunku czy bakterii prowadzą do powikłań jak przedłużone gojenie czy zakażenie. Do oczyszczenia i odkażenia warto użyć takich produktów które zawierają surfaktant składnik wspomagający oczyszczenie i jednocześnie skuteczną i bezpieczną substancję przeciwdrobnoustrojową o potwierdzonej i szybkiej skuteczności. Rekomendowaną substancją jest oktenidyna zawarta w preparatach octenisept.

Ponadto nie należy stosować na powierzchnię rany preparatów zawierających w swoim składzie jodynę lub alkohol z uwagi na ich działanie drażniące oraz wysuszające. Warto zapoznać się z ulotką czy preparat który mamy zastosować do odkażenia wykazuje działanie bakterio i grzybobójcze i w jakim czasie.

Krok 2. W celu przyspieszenia gojenia i ochrony przed zakażeniem nakładamy na ranę produkt w żelu z zawartością substancji antybakteryjnej.

Dlaczego warto po oczyszczeniu i odkażeniu rany zastosować dodatkowo produkt na bazie żelu. Takie postępowanie ważne jest wtedy kiedy rana nie zamknie się przez rychłozrost co może doprowadzić do nadkażenia rany i powstania blizny. Zastosowanie produktu w żelu z dodatkiem oktenidyny np. octenisept żel przyspieszają 15-krotnie gojenie i chroni przed zakażeniem jak wykazały badania, ponadto produkty w postaci żelu zmniejszają ból, świąd i chronią przed przywarciem opatrunku do rany. W ranach z wysiękiem dodatkowo oczyszczają i stwarzają odpowiednie środowisko do gojenia się rany.

Przedstawione zasady są zawarte we wszystkich wytycznych krajowych i europejskich dotyczących postępowania z raną przez dedykowane towarzystwa i stowarzyszenia leczenia ran.



Krok 3. dobór opatrunku. Opatrunek powinien spełniać funkcję ochronną i w ranach z wysiękiem posiadać właściwości pochłaniania wysięku.

W pierwszych dniach należy zastosować opatrunek chłonny – jak np. Cosmopor, z większym wysiękiem np. Aqacelfoam lite.

W ranach oparzeniowych warto zastosować opatrunek siatkowy np. Urgotull. W ranach bez wysięku w celu ochrony rany stosujemy opatrunki hydrokolidowe – np. Granuflex. Rekomendowane opatrunki występują także w razie potrzeby z zawartością srebra.

Na koniec możemy dodatkowo zabezpieczyć założony opatrunek bandażem lub przy użyciu specjalnie dopasowanych opasek np. Peha-haft.

Procedurę 3 kroków należy przeprowadzić przy pielęgnacji rany w wyniku otarcia, skaleczenia, oparzenia czy rany pooperacyjnej i ran trudno gojących się jak owrzodzenia, odleżyny.

Opatrunki z zawartością srebra możemy łączyć z produktami zawierającymi oktenidynę, natomiast nie należy ich stosować z produktami zawierającymi związku jodu.

"Zozik i Zozia" kącik dla dzieci

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

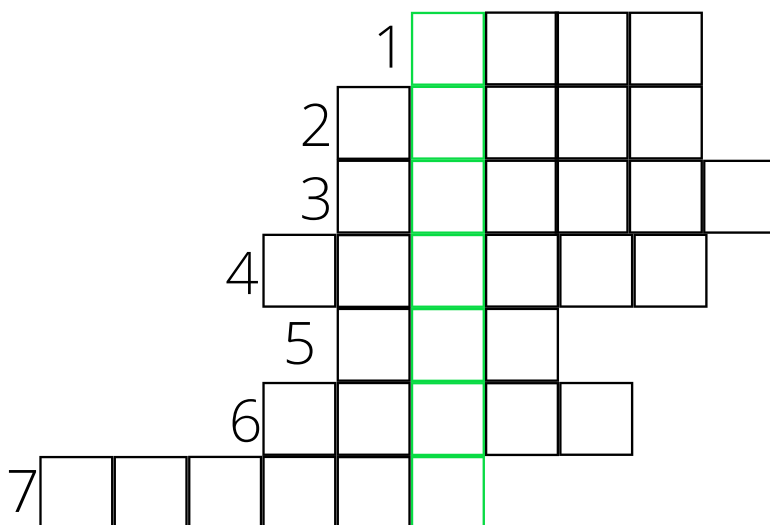
Rozwiąż krzyżówkę aby dowiedzieć się, co w życiu jest bardzo ważne i o co należy dbać.

- 1.Masz je w swojej buzi
- 2.W matematyce dodać (+) i (-)
- 3.Twardy do zgryzienia
- 4.Choć czasami nazywamy ją kłocia, siostra mamy to po prostu nasza.....
- 5.Jeden,, trzy
- 6.Lepimy z niego bałwana
- 7.Kiedy wstaje - noc odchodzi, gdy zachodzi noc przychodzi



Hasło:

ZADBAJ O SWOJE W ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



KĄCIK KULINARNY - ZDROWE PRZEPISY



Składniki:

- 240 g mąki migdałowej
- 30 g mąki kokosowej
- 4 jajka
- 120 ml oleju kokosowego
- 100 g cukru kokosowego
- (lub 3-5 łyżek erytrytolu)
- 120 ml soku z cytryny i limonki
- skórka otarta z cytryny i limonki
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- sól - szczypta

ATRAKCYJNA BABKA WIELKANOCNA

Przed nami święta Wielkanocy, więc przedstawiam przepis na przepyszną babkę wielkanocną, w nieco odmiennej, zdrowszej formie. Zamiast standardowej mąki, użyto mąki migdałowej oraz kokosowej, a zamiast cukru białego użyto cukier kokosowy, który ma o połowę niższy indeks glikemiczny. Babka jest delikatna, puszysta i lekko wilgotna, a dodatkowo posiada wyjątkowy cytrusowy aromat. Ciasto będzie odpowiednie także dla osób nie tolerujących laktozy lub glutenu.

Wykonanie:

Nagrzij piekarnik do 180°C. Formę na babkę wysmaruj masłem. Ubij białka jajek ze szczyptą soli, dodaj następnie żółtka, cukier kokosowy, rozpuszczony olej kokosowy, sok z cytryny i limonki, ekstrakt waniliowy. Dodaj suche składniki – mąkę migdałową, mąkę kokosową, proszek do pieczenia. Na końcu dodaj otartą skórkę z cytryny i limonki i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Przełóż ciasto do formy i włóż do rozgrzanego do 180°C piekarnika. Piecz 15 minut, następnie zmniejsz temperaturę piekarnika do 160°C, przykryj formę folią aluminiową i piecz kolejne 50-55 minut. Wystudzoną babkę oprószyć mąką kokosową i wiórkami kokosowymi lub połąć dowolnym lukrem.

Smacznego!



Składniki:

- 1 łyżka mąki migdałowej
- 450 g mrożonego szpinaku (1 op.)
- 2 jajka
- 3 ząbki czosnku
- ½ op. sera Philadelphia (ok. 70 g)
- sól, pieprz, gałka muskatołowa – do smaku
- 1 łyżeczka alg Chlorella (opcjonalnie)

Składniki:

- 1 ½ op. sera Philadelphia (ok. 190 g)
- 1-2 łyżki drobno krojonego kopru
- 200 g wędzonego łososa
- czarne oliwki – drobno krojone (ilość wg uznania)
- sól, pieprz do smaku

ROLADKI SZPINAKOWE Z ŁOSOSIEM



Wykonanie:

Nagrzij piekarnik do 170°C.

Prostokątną formę (u mnie w rozmiarze 40 cm x 24 cm) wyłóż papierem do pieczenia. Szpinak rozmrozić, odsączyć i odcisnąć z płynu, następnie włożyć na patelnię z masłem i smażyć z czosnkiem ok. 2 minut. Doprawić solą, pieprzem oraz gałką muskatołową. Dokładnie ostudzić. Do ostudzonego szpinaku dodaj 2 żółtka oraz serek Philadelphia i zmiksuj. Ubij białka jajek ze szczyptą soli, dodaj masę szpinakową, mąkę migdałową i delikatnie wymieszaj. Wyłóż masę do formy i piecz 10-15 minut. Opcjonalnie do masy szpinakowej można dodać sproszkowane algi Chlorella w celu podkreślenia zielonego koloru masy szpinakowej.

Wykonanie:

Serek wymieszaj dokładnie z wszystkimi składnikami i posmaruj nim wystudzony placek szpinakowy.

WYKOŃCZENIE ROLADY

Na placek szpinakowy wysmarowany nadzieniem serowym, równomiernie rozłóż wędzonego łososa, całość zawiń w rulon i odstaw do lodówki na min. 2-3 godz. (optymalnie na całą noc). Roladę kroić na porcje o grubości 2-3 cm.

Smacznego!

AUTOR: MGR KINGA HARPULA

PRAWA PACJENTA W PRZYCHODNI POZ - PRAWO DOSTĘPU DO DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ CZĘŚĆ II

*Autor: Dr adw. Małgorzata Paszkowska
Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie*

W przepisach prawa nie ma obecnie definicji dokumentacji medycznej. Określenie tego terminu znajdowało się natomiast w nieobowiązującej już od wielu lat ustawie o zakładach opieki zdrowotnej, gdzie za dokumentację medyczną uznawano dane i informacje medyczne odnoszące się do stanu zdrowia pacjenta lub udzielonych mu w zakładzie opieki zdrowotnej świadczeń zdrowotnych, gromadzone i udostępniane na zasadach określonych w ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. Natomiast aktualne przepisy stanowią jedynie, iż pacjent ma prawo do dostępu do dokumentacji dotyczącej jego stanu zdrowia oraz udzielonych mu świadczeń zdrowotnych.

JAKIE SĄ RODZAJE DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ?

W świetle prawa podstawowymi rodzajami dokumentacji medycznej są:

- dokumentacja indywidualna (wewnętrzna i zewnętrzna),
- dokumentacja zbiorcza.

Dokumentacja indywidualna to dokumentacja dotycząca poszczególnych pacjentów korzystających ze świadczeń zdrowotnych. Natomiast dokumentacja zbiorcza to dokumentacja dotycząca ogółu pacjentów lub określonych grup pacjentów korzystających ze świadczeń zdrowotnych (np. wykaz zabiegów, wykaz pracowni diagnostycznej).

W ramach indywidualnej wyodrębnia się dokumentację:

- indywidualną wewnętrzną - przeznaczoną na potrzeby podmiotu udzielającego świadczeń zdrowotnych (np. historia choroby, karta indywidualnej opieki pielęgniarskiej),
- indywidualną zewnętrzną - przeznaczoną na potrzeby pacjenta korzystającego ze świadczeń zdrowotnych (np. skierowania na badania diagnostyczne, skierowania na konsultacje do innego lekarza, skierowania do szpitala, zaświadczenia lekarskie, Karta Szczepień).

ILE LAT PRZECHOWYWANA JEST DOKUMENTACJA MEDYCZNA W PRZYCHODNI?

Przychodnia przechowuje dokumentację medyczną przez okres 20 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym dokonano ostatniego wpisu, z wyjątkiem:

- dokumentacji medycznej w przypadku zgonu pacjenta na skutek uszkodzenia ciała lub zatrucia, która jest przechowywana przez okres 30 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym nastąpił zgon;
- zdjęć rentgenowskich przechowywanych poza dokumentacją medyczną pacjenta, które są przechowywane przez okres 10 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym wykonano zdjęcie;
- skierowań na badania lub zleceń lekarza, które są przechowywane przez okres:
- 5 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym udzielono świadczenia zdrowotnego będącego przedmiotem skierowania lub zlecenia lekarza,
- 2 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym wystawiono skierowanie - w przypadku gdy świadczenie zdrowotne nie zostało udzielone z powodu niezgłoszenia się pacjenta w ustalonym terminie, chyba że pacjent odebrał skierowanie;
- dokumentacji medycznej dotyczącej dzieci do ukończenia 2. roku życia, która jest przechowywana przez okres 22 lat.

Po upływie powyższych okresów podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych niszczy dokumentację medyczną w sposób uniemożliwiający identyfikację pacjenta, którego dotyczyła. Dokumentacja medyczna przeznaczona do zniszczenia może być wydana pacjentowi, jego przedstawicielowi ustawowemu lub osobie upoważnionej przez pacjenta.

KTO MOŻE MIEĆ DOSTĘP DO DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ?

Podstawową osobą, która może wystąpić z żądaniem dostępu do dokumentacji jest sam pacjent, którego ona dotyczy pod warunkiem, że jest on pełnoletni i nieubezwłasnowolniony (w przeciwnym razie uprawniony jest jego przedstawiciel ustawowy). W przypadku osób do 18 roku życia a także ubezwłasnowolnionych orzeczeniem sądu prawo dostępu do dokumentacji medycznej mają przedstawiciele ustawowi tych osób (rodzice lub opiekunowi prawni wyznaczeni przez sąd). Prawo dostępu do dokumentacji ma również osoba, którą pacjent do tego upoważni składając stosowne oświadczenie woli, które jest dołączane do dokumentacji indywidualnej wewnętrznej (czyli pełnomocnik pacjenta). Przepisy nie określają kręgu osób, które mogą być upoważnione przez pacjenta. Pełnomocnikiem może być zarówno członek rodziny jak i narzeczona czy kolega pacjenta. Pełnomocnik musi wykazać się upoważnieniem (złożonym w dokumentacji pacjenta lub nowym). Pacjent ma prawo w każdym czasie odwołać złożone przez siebie oświadczenie lub zmienić osobę umocowaną. Po śmierci pacjenta dokumentacja medyczna jest udostępniana osobie upoważnionej przez pacjenta za życia lub osobie, która w chwili zgonu pacjenta była jego przedstawicielem ustawowym. Dokumentacja medyczna jest udostępniana także osobie bliskiej, chyba że udostępnieniu sprzeciwi się inna osoba bliska lub sprzeciwił się temu pacjent za życia.

Poza wyżej wskazanymi osobami prawo dostępu do dokumentacji medycznej mają także ustawowo określone podmioty (organy), bowiem przychodnia powinna udostępnić dokumentację medyczną również m.in.:

- podmiotom udzielającym świadczeń zdrowotnych, jeżeli dokumentacja ta jest niezbędna do zapewnienia ciągłości świadczeń zdrowotnych (np. innej przychodni, szpitalowi),
- organom władzy publicznej, w tym Rzecznikowi Praw Pacjenta, Narodowemu Funduszowi Zdrowia, organom samorządu zawodów medycznych oraz konsultantom krajowym i wojewódzkim, w zakresie niezbędnym do wykonywania przez te podmioty ich zadań, w szczególności nadzoru i kontroli,
- ministrowi zdrowia, sądom, w tym sądom dyscyplinarnym, prokuraturom, lekarzom sądowym i rzecznikom odpowiedzialności zawodowej, w związku z prowadzonym postępowaniem,
- organom rentowym (ZUS, KRUS) oraz zespołom do spraw orzekania o niepełnosprawności (PCPR), w związku z prowadzonym przez nie postępowaniem,
- zakładom ubezpieczeń np. PZU (ale tylko za zgodą pacjenta),
- wojewódzkiej komisji do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych, w zakresie prowadzonego postępowania.

W JAKIEJ FORMIE MOŻE BYĆ UDOSTĘPNIANA DOKUMENTACJA MEDYCZNA?

Przychodnia nie może udostępniać dokumentacji medycznej w dowolny sposób. Katalog form udostępniania dokumentacji ma charakter zamknięty i jest określony ustawowo. Zgodnie z prawem dokumentacja medyczna może być udostępniana:

- do wglądu, w tym także do baz danych w zakresie ochrony zdrowia, w miejscu udzielania świadczeń zdrowotnych, albo w siedzibie podmiotu udzielającego świadczeń zdrowotnych, z zapewnieniem pacjentowi lub innym uprawnionym organom lub podmiotom możliwości sporządzenia notatek lub zdjęć,
- przez sporządzenie jej wyciągu, odpisu, kopii lub wydruku,
- przez wydanie oryginału za potwierdzeniem odbioru i z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu, na żądanie organów władzy publicznej albo sądów powszechnych, a także w przypadku gdy zwłoka w wydaniu dokumentacji mogłaby spowodować zagrożenie życia lub zdrowia pacjenta,
- za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej,
- na informatycznym nośniku danych (np. wyniki badań diagnostyki obrazowej na płycie CD/DVD).

Forma udostępnienia dokumentacji powinna zasadniczo wynikać z woli pacjenta. W praktyce sporządza się przede wszystkim kserokopie dokumentacji medycznej natomiast w przypadku EDM wydruki z systemu informatycznego stosowanego w przychodni.

Za udostępnienie dokumentacji medycznej ale tylko w formie wyciągów, odpisów, kopii lub wydruków oraz udostępnienia na informatycznym nośniku danych przychodnia może pobierać opłatę. Opłaty za udostępnienie dokumentacji medycznej ustala podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych (jego kierownik w regulaminie organizacyjnym), jednakże nie mogą one przekroczyć wysokości kwot ustawowo określonych (kwoty te stanowią maksymalny pułap ceny np. X groszy za 1 stronę kopii). Opłatę za udostępnienie dokumentacji ponosi wnioskodawca (tj. osoba występująca z żądaniem udostępnienia dokumentacji). Opłaty, nie pobiera się w przypadku udostępnienia dokumentacji medycznej pacjentowi albo jego przedstawicielowi ustawowemu po raz pierwszy w żądanym zakresie.



NEWSLETTER

PODZIĘKOWANIA

*Czas, im bardziej jest pusty tym szybciej płynie, życie
pozbawione znaczenia przemyka obok- jak pociąg
niezatrzymujący się na stacji-*

Carlos Ruiz Zafon



Serdeczne podziękowania dla Stanisława Gutkowskiego za wieloletnią pracę na stanowisku zastępcy Dyrektora ds. Administracyjno-Technicznych ZOZ nr 2 w Rzeszowie. Pełnienie tak zacnej funkcji jest zaszczytem, jak również wielką odpowiedzialnością z której Pan jako specjalista i człowiek wywiązał się odpowiedzialnie.





1
Działa
w
minutę



NOWOŚĆ!

**Przyspiesza
gojenie**



INSTITUT MATKI I DZIECKA
pozytywna opinia

octenisept® spray
50 ml | Lek bez recepty¹

+ LECZY

- + skutecznie i szybko odkaża
- + oczyszcza i leczy infekcje małych, powierzchownych ran
- + działa na bakterie, grzyby i wirusy w 1 min!
- + indeks biogodności 1,7-2,4

octenisept® żel
20 ml | Wyrób medyczny²

+ GOI

- + przyspiesza gojenie ran i oparzeń
- + zapobiega powstawaniu blizn i zmniejsza ból
- + skutecznie nawilża, dekontaminuje i oczyszcza ranę
- + chroni przed zakażeniem

octenisept® krem
50 ml | Kosmetyk³

+ KOI

- + koi skórę, natłuszcza, nawilża i regeneruje
- + zawiera oktenidynę o właściwościach antybakteryjnych
- + pieluszkowe zapalenie skóry
- + odparzenia

Dostępne w aptekach!

¹ octenisept® 100 g płynu zawiera substancje czynne: Octenidinum dichlorowodorek (oktenidyny dichlorowodorek) 0,10 g, Phenoxyethanol (fenoksytanol) 2,00 g. **Wskazania do stosowania:** octenisept® jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchownych ran oraz dezynfekcji skóry przed zabiegami niechirurgicznymi; wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych powłok skórnych po zabiegach – np. szwów pozabiegowych; wielokrotnego, krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed i po procedurach diagnostycznych w obrębie narządów płciowych i odbytu, w tym pochwy, sromu i zleździ prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; w pediatrii (min. do pielęgnacji kikutu pepowinowego); do dezynfekcji jamy ustnej (np. afty, podrażnienia spowodowane nośnikiem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej); ograniczonego czasowo, wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybiczy międzypalcowej; w obrębie narządów rodnych, np. stanach zapalnych pochwy, a także w obrębie zleździ prącia mężczyzny. octenisept® jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku. **Dawkowanie i sposób podawania:** Produkt leczniczy octenisept® zalecany jest do stosowania w postaci nierozcieńczonej. octenisept® należy nosić minimum raz na dobę na leczony obszar poprzez spryskanie, przetrzecie jałowym gazikiem lub za pomocą przymocka, zapewniając całkowite nawilżenie. Dezynfekcja skóry i błony śluzowej: Partie skóry i błon śluzowych, które mają być poddane zabiegowi, muszą być dokładnie zwilżone jałowym gazikiem nasączonym produktem leczniczym octenisept® lub zwilżone poprzez rozpylenie leku bezpośrednio na dostępne partie skóry i błon śluzowych. Należy przestrzegać wymaganego czasu oddziaływania – minimum 1 minuta, wskazane przedłużenie czasu do 5 minut. Należy zwrócić uwagę na równomierne zwilżenie całej powierzchni. Po zostawieniu na co najmniej 1 minutę. Wspomagająco w leczeniu grzybic skóry, między palcami stóp produkt leczniczy rozpylać na chore powierzchnie rano i wieczorem przez okres 14 dni. Antyseptyka powierzchownych ran: Ranę należy spryskać lub przetrzeć jałowym gazikiem nasączonym lekiem octenisept®. Leku octenisept® należy używać zawsze przy każdej zmianie opatrunku. W ranach z wysiękiem należy użyć octeniseptu w postaci przymocza, zapewniając kontakt z raną oraz jej nawilżenie przez minimum 1 minutę, wskazane przedłużenie czasu do 5 minut. Pielęgnacja szwów poopercyjnych: Ranę należy spryskać lub przetrzeć jałowym gazikiem nasączonym lekiem octenisept®. Leku octenisept® należy używać zawsze przy każdej zmianie opatrunku. Produkt leczniczy octenisept® działa odkażająco i znieczulająco. Odkażenie otoczenia rany należy przeprowadzać za pomocą jałowych gazików nierozcieńczonym produktem leczniczym octenisept®, promiennicę od środka na zewnątrz rany. Antyseptyka błony śluzowej pochwy: Lekiem octenisept® należy zwilżyć powierzchnie błony śluzowej pochwy, zapewniając kontakt leku z błoną śluzową przez minimum 1 minutę. W licznych badaniach klinicznych wykazano, że produkt leczniczy octenisept® skutecznie działa bakterioobójczo na różne bakterie m.in. Gram-dodatnie i Gram-ujemne. Antyseptyka zleździ prącia mężczyzny: Lekiem octenisept® należy zwilżyć powierzchnie błony śluzowej zleździ prącia, zapewniając kontakt leku z błoną śluzową przez minimum 1 minutę. Dezynfekcja jamy ustnej: Jamę ustną należy płukać intensywnie ilością 20 ml produktu leczniczego octenisept® przez 20 sekund. Pielęgnacja kikutu pepowinowego: Do pielęgnacji kikutu pepowinowego należy używać gazika nasączonego lekiem octenisept®. Po 1 minucie należy osuszyć kikut oraz skórę wokół. Należy utrzymywać kikut pepowinowy dziecka w czystości i suchości. **Sposób podawania:** podanie na skórę. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na oktenidynę dichlorowodorek, fenoksytanol lub na którąkolwiek z substancji pomocniczych. Nie należy stosować produktu leczniczego octenisept® do płukania jamy brzusznej. Oktenidyny dichlorowodorek jest bardziej toksyczny przy stosowaniu dożylnym niż doustnym, dlatego należy unikać przedostawania się produktu leczniczego w większych ilościach do krwiobiegu, np. na skutek pomyłkowej iniekcji. Z uwagi na to, że oktenidyny dichlorowodorek w produkcie leczniczym octenisept® występuje tylko w ilości 0,1%, zagrożenie tą substancją jest mało prawdopodobne. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Uwaga: W celu uniknięcia możliwości uszkodzenia tkanek, obrzęku miejscowego nie wolno wstrzykiwać lub wprowadzać produktu leczniczego do tkanki pod ciśnieniem. W każdym przypadku należy zapewnić odpowiedni odpływ z jamy rany (np. drenaż, odsysacz). Stosowanie roztworu wodnego oktenidyny (0,1%, z fenoksytanolem lub bez) do odkażania skóry przed zabiegami inwazyjnymi wiązało się z ciężkimi reakcjami skórnymi u wcześniaków z małą masą urodzeniową. Przed rozpoczęciem dalszych etapów interwencji należy usunąć wszelkie nasączone roztworem materiały, osłony lub fartuchy. Nie należy stosować nadmiernych ilości ani nie należy dopuszczać do gromadzenia się roztworu w fałdach skóry lub pod pacjentem oraz do kąpienia na podkładki lub inne materiały, które stykają się bezpośrednio z ciałem pacjenta. Przed nałożeniem opatrunku okluzyjnego na miejsce, które było wcześniej poddane działaniu octeniseptu, należy upewnić się, że nie pozostał nadmiar produktu. Nie należy stosować do oka produktu octenisept®. Nie zaleca się stosowania produktu leczniczego octenisept® do wnętrza ucha oraz nie należy dopuszczać do jego połknięcia. **Działania niepożądane:** Po zwilżeniu błony śluzowej pochwy rzadko może być odczuwane wrażenie ciepła lub pieczenia. Po płukaniu jamy ustnej gorzki smak utrzymuje się przez około 1 godzinę, ma to związek z działaniem produktu leczniczego. **Podmiot odpowiedzialny:** Schülke & Mayr GmbH, Robert Koch Strasse 2, 22851 Norderstedt, Niemcy. **Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** nr 13036 wydane przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. ² Producent: Schülke & Mayr GmbH Robert-Koch-Str. 2 22851, Norderstedt, Niemcy

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.