

# ZADBAJ O ZDROWIE

BIULETYN ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



CZERWIEC 2022

NUMER 3



## NA OKŁADCE

*lek. med. Bogdan Kotula  
specjalista medycyny rodzinnej*

*lek. med. Ewa Olewniczak  
specjalista medycyny rodzinnej*

# DRODZY CZYTELNICY

Wiosna przyszła, za granicą okrutna i bezsensowna wojna. My tu obok, wprowadźcie trochę z osłoną zaprzyjaźnionych „F-ÓW” i „Herculesów”, ale w sumie wystawieni na wyzwania rzeczywistości. Musimy dalej pracować, służyć naszym chorym (i zdrowym) pacjentom - bez względu na okoliczności. Z radością informuję o pozyskaniu nowych specjalistów dla naszej działalności, niezmiernie przecież potrzebnych. W tym numerze - przeczytacie Państwo szereg ciekawych artykułów i informacji, także o działalnościach będących w naszych strukturach, ale trochę w drugim tle - działów naszej firmy, których ciągła praca - umożliwia pracę wszystkich pozostałych działów - tych „fartuchowych”, bezpośrednio zaopatrujących Naszych Pacjentów. Czytając wywiad ze Starostą Rzeszowskim - Panem Józefem Jodłowskim, dowiecie się Drodzy Czytelnicy o realizowanych we współdziałaniu Starostwa niezwykle potrzebnych inwestycjach i remontach.



dr n. med. Aleksander Panek  
Dyrektor Naczelny

Gazeta - zawiera także informacje spoza działalności „podstawowej”, świadczące o znacznie szerszym zainteresowaniu naszych pracowników problemami promocji zdrowia, także wśród najmłodszych, realizowanych poprzez interesujące konkursy. Myślę, że wiosna będzie nadal pobudzać naszą energię i pomysłowość. Przełoży się to na bezpośrednią poprawę jakości opieki nad Pacjentami.

Na koniec, podkreślić należy, iż w miesiącu maju przypadały najrozmaitsze „Dni” - święta poszczególnych grup zawodowych związanych z ochroną zdrowia, szeroko reprezentowanych w naszej placówce. I tak obchodziliśmy: 8 maja Dzień Położnej, 12 maja Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek, 14 maja Ogólnopolski Dzień Opiekuna Medycznego, 19 maja Światowy Dzień Lekarza Rodzinnego, 27 maja Ogólnopolski Dzień Diagnosty Laboratoryjnego. Pragnę wszystkim Państwu, których owe „Dni” dotyczą, złożyć najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności oraz dalszych sukcesów (na chwałę naszej firmy, oczywiście).



mgr Barbara Furman  
Pełnomocnik Systemu  
Zarządzania Jakością

Wydanie 3 biuletynu poświęcone jest przede wszystkim Dzieciom w związku z przypadającym 1 czerwca Dniem Dziecka. Konkurs plastyczny „dzielny Pacjent”, który został przeprowadzony w 2 szkołach sprawił dużo radości zarówno dzieciom, jak również organizatorom. Podczas wyłaniania laureatów przenieśliśmy się do czasów dzieciństwa, a widząc wielkie zaangażowanie i pracowitość dzieci byliśmy zachwyceni i z pewnością możemy stwierdzić, że dobrze było być dzieckiem. Każdy etap w życiu ma swój smak, każdy wiek rządzi się swoimi prawami.

Dzieciństwu towarzyszy beztroska. Młodość daje ogromne możliwości, to często czas popełniania błędów, nauki i dużej aktywności. Wraz z wiekiem przychodzi doświadczenie, a nasze priorytety zmieniają się diametralnie.

To, że się starzejemy nie znaczy, że mamy przestać korzystać z życia. Nadal należy być aktywnym i realizować zamierzone plany. Niektórzy mają wiele lat za sobą i czują się młodzi, są też przypadki, że młody człowiek zachowuje się jakby przeżył cały wiek.

**”KIEDY ŚMIEJE SIĘ DZIECKO, ŚMIEJE SIĘ CAŁY ŚWIAT ”-  
JANUSZ KORCZAK**

Najlepszym podejściem do życia jest równowaga, choć nie zawsze łatwo jest to wcielić w życie. Podsumowując, dzieci cechuje bezinteresowność, prawdomówność oraz szczerość i życzę każdemu z nas, aby cechy te towarzyszyły w codziennym życiu dorosłego.



Alicja  
Fot. K. Ząbik

# ZDROWIE TO TEŻ INWESTYCJA



## ZOZ NR 2 W RZESZOWIE - RADOŚĆ CZY KŁOPOT? WYWIAD ZE STAROSTĄ RZESZOWSKIM - JÓZEFEM JODŁOWSKIM

ZOZ Nr 2 w Rzeszowie - radość czy kłopot?

Starosta:

Jednego i drugiego po trochę. ZOZ Nr 2 w Rzeszowie, podobnie, jak Sanatorium w Górnem - należą do jednostek ochrony zdrowia, których Zarząd Powiatu jest tzw. organem założycielskim. Zarząd Powiatu, także jednostki kontrolne Rady Powiatu weryfikują bieżąco i okresowo działalność tych zakładów, powołuje (i odwołuje) ich władze, Starosta także bierze udział we wszelkich pracach koncepcyjnych, dotyczących inwestycji, droższych remontów, a także, na podstawie własnej analizy potrzeb ludności Powiatu Rzeszowskiego.

Czy geografia Powiatu Rzeszowskiego - stanowi problem w zapewnieniu opieki zdrowotnej równego dostępu dla wszystkich mieszkańców?

Starosta:

Powiat Rzeszowski - jest bardzo dużym powiatem, o specyficznej geografii, ze względu na położenie wokół Rzeszowa. Niektórzy żartują, że jest to powiat z „dziurą w środku” ZOZ Nr 2 ma ponad 40 miejsc, w których realizuje swoje zadania, co się rzeczy- komplikuje zarządzanie. Oczywiście - powoduje to z punktu widzenia ekonomii - nadmierne rozproszenie tych jednostek. Staram się jednak nie dopuścić do likwidacji najmniejszych jednostek, bo zdaję sobie sprawę z potrzeb ludzi starych, trudno poruszających się, dla których zamknięcie małych punktów byłoby uciążliwe. Dodam, że jednostki niepubliczne, gdzie ekonomia i zysk wydają się dominować - już dawno zlikwidowały nieekonomiczne miejsca świadczeń zdrowotnych.

## Jak wygląda nadzór w praktyce ?

Starosta:

Starosta nie zarządza podległymi jednostkami, tym zajmują się ich dyrekcje, jednak ilość problemów, jakie nastręcza opieka zdrowotna, niejako wymusza moje ciągłe zainteresowanie funkcjonowaniem jednostek.

Starostwo - prawie codziennie otrzymuje uwagi o funkcjonowaniu bieżącym placówki, zarówno pozytywne, jak i negatywne, których na szczęście, biorąc pod uwagę wielkość jednostki - nie jest zbyt dużo. Finansowanie tej jednostki, ale tylko bieżące, w zależności od wykonywanych świadczeń - jest na niskim poziomie i wymaga bardzo intensywnej pracy jej zarządu, celem uniknięcia powstawania zobowiązań. Do tej pory - szczęśliwie nam to się udaje. Zadaniem starostwa jest finansowanie inwestycji i poważniejszych remontów infrastruktury ZOZ 2. Starostwo nie korzysta na ten cel z subwencji ani dotacji. Pieniądze na te zadania za każdym razem - musimy zdobywać osobno.

## Jak Starosta pozyskuje środki na inwestycje w ochronie zdrowia?

Starosta:

Obecnie realizujemy bardzo ambitną inwestycję rozbudowy Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie, za kwotę ok 12 mln złotych, na które to zadanie pozyskaliśmy dotąd 6 mln zł z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. To tylko jedno z wielu przedsięwzięć jakie realizujemy. Poprzednio - przeprowadziliśmy gruntowną modernizację „bliźniaczego” Zakładu Opieki Długoterminowej w Błazowej. O środki zabiegam bez przerwy, w rozmaitych miejscach, ponieważ zdaję sobie sprawę, że bez rozwoju jakości świadczeń zdrowotnych, a także dopuszczenia do degradacji infrastruktury, nie da się dobrze realizować tego segmentu usług. Zdarza się, jak było w czasie dramatycznie na początku przebiegającej epidemii Covid-19, że powiat musiał zakupić pilnie z własnych środków materiały sanitarne, których nie udało się pozyskać z innych źródeł.

## Jak zaplanowaliście lokalizację usług na terenie Powiatu?

Starosta:

Z powodów, o których mówiłem poprzednio - organizacyjnie postanowiliśmy skupić najpoważniejszą i najdroższą diagnostykę na terenie Rzeszowa. Zapewniamy w ten sposób zbliżone szanse naszym mieszkańcom na uzyskanie wysokospecjalistycznych świadczeń, bez potrzeby hospitalizacji do szpitali w celu ich wykonania. Powiat dysponuje nowoczesnym sprzętem diagnostycznym,

co umożliwi pacjentom naszych lekarzy rodzinnych i specjalistów dobry dostęp do tych świadczeń.

## Tylko inwestycje i remonty?

Starosta:

Nie. Powiat realizuje wiele programów zdrowotnych, we współpracy z ZOZ nr 2, także uczestniczymy w programach badawczych o charakterze naukowym, które realizujemy m. in. Z Uniwersytetem Rzeszowskim i Politechniką Rzeszowską. Jesteśmy także ośrodkiem referencyjnym MRI. Realizujemy kształcenie studentów.

## Wracam do pierwszego pytania. ZOZ nr 2 dla Starosty kłopot, czy radość ?

Starosta:

Myślę, że wobec tego, o czym mówiłem, istnienie ZOZ - ułatwia mi, jako staroście - zarządzanie realizacją jednego z zasadniczych zadań dla każdego samorządowca, jakim jest poprawa jakości i dostępności usług zdrowotnych dla mieszkańców Powiatu Rzeszowskiego.

W Powiecie Rzeszowskim - nie da się rozdzielić do końca funkcjonowania poszczególnych dziedzin. Musi się to odbywać kompleksowo. ZOZ Nr 2 jest jednym z istotnych elementów tej układanki.

Żeby tylko poprawiło się finansowanie.....

Rozmawiała - E.Czajka



Józef Jodłowski Starosta Rzeszowski

# 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

**Biuletyn  
Zadbaj  
o Zdrowie**

**Redaktor naczelny:  
Barbara Furman  
Kinga Harpula**

**Adres redakcji:  
Zespół Opieki  
Zdrowotnej nr 2  
35-005 Rzeszów  
ul. Fredry 9**

**Nakład: 300 egz.**

## SPIS TREŚCI

- 7** Taki "Dzień" zdarza się raz w roku...
- 9** "Poznajemy Zawody naszych rodziców" - program edukacyjny
- 9** Ukryta pod ziemią pamiątka po dawnej Fabryce Cukierków "ALIMA"
- 10** Podstawowa Opieka Zdrowotna
- 12** Ewolucja cyfrowa



**13**  
Badanie OCT -  
Optyczna  
Koherentna  
Tomografia Dna  
Oka



**14**  
Zabiegana  
pielęgniarka



# 16

Dzień Psa -  
Pupile naszych  
pracowników



# 21

Pracownia MRI  
Ośrodkiem  
Referencyjnym  
firmy Philips



# 23

Alergia  
pyłkowa  
choroba czy  
fantazja?



# 31

Konkurs  
Plastyczny



## SPIS TREŚCI

- 17** "Rodzina tu powstaje człowiek" - V. Satir
- 18** Podstawowa Opieka Zdrowotna okiem lekarza
- 20** Inwestycje ZOZ nr 2 w Rzeszowie
- 22** Rada Społeczna ZOZ nr 2 w Rzeszowie
- 24** Testy alergologiczne dla dzieci i dorosłych
- 25** Badanie moczu w Medycznym Laboratorium Diagnostycznym ZOZ nr 2 w Rzeszowie
- 26** Jak chronić się przed zagrożeniami związanymi z nadmierną ekspozycją na słońce
- 27** Jakie zioła warto zebrać w czerwcu
- 29** Gość biuletynu - Rafał Śliż - Rzecznik Prasowy NFZ
- 33** "Zozik i Zozia" - kącik dla dzieci
- 34** Kącik Kulinaryny
- 35** Newsletter

# TAKI „DZIEŃ” ZDARZA SIĘ RAZ W ROKU...

- 8 MAJA DZIEŃ POŁOŻNEJ
- 12 MAJA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIELĘGNIAREK
- 14 MAJA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ FARMACEUTY
- 14 MAJA OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ OPIEKUNA MEDYCZNEGO
- 19 MAJA ŚWIATOWY DZIEŃ LEKARZA RODZINNEGO
- 27 MAJA OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ DIAGNOSTY LABORATORYJNEGO



mgr piel. Kinga Harpula  
Naczelna Pielęgniarka  
Diagnosta Laboratoryjny



Pielęgniarki ZOL Dynów



Pracownicy Medycznego Laboratorium Diagnostycznego w Rzeszowie



Personel PR w Dynowie



Opiekun medyczny z pacjentką



Fizjoterapeutka z pacjentką

## Jakie są aktualnie najbardziej poważane zawody w Polsce?

Druga edycja ogólnopolskiego badania przeprowadzonego przez SW Research poświęcona tematyce prestiżu zawodów z perspektywy Polaków, stworzyła ranking, na którego czele plasują się zawody związane z ochroną zdrowia i ratowaniem zdrowia. W czołówce, zaraz obok siebie znajdują się ratownik medyczny, lekarz oraz pielęgniarka i należy wskazać, iż takie wyniki są niezmiennie od lat. W zasadzie nie powinno to budzić ogromnego zdziwienia, gdyż zawód medyczny jest uznawany jako zawód zaufania publicznego, o szczególnym znaczeniu dla interesu publicznego, w tym samych obywateli. Przynależność do takiej grupy niewątpliwie wiąże się z prestiżem, ale co najważniejsze rodzi istotne zobowiązania – związane z etyką zawodową, odpowiedzialnością za ludzkie życie oraz zdrowie, koniecznością posiadania najwyższych kwalifikacji zawodowych i moralnych.

Niezależnie od wyników rankingów należy pamiętać, iż wachlarz zawodów medycznych w Polsce to nie tylko lekarz, pielęgniarka czy ratownik medyczny. Obok tychże, a w zasadzie na równi z nimi funkcjonuje cała armia innych profesjonalistów ochrony zdrowia, którzy wspólnie ze zwycięzcami rankingów, zapewniają całościową i profesjonalną opiekę nad pacjentami.



piel. Agnieszka Sierńko Przychodnia Rejonowa Dynów  
Fot. M. Biłska

### Statystyki

W najnowszym raporcie Głównego Urzędu Statystycznego dotyczącym funkcjonowania ochrony zdrowia w Polsce pojawiły się informacje o krajowych kadrach medycznych, zawierające dane za rok 2020. Według tego raportu uprawnienia osób do wykonywania poszczególnych zawodów medycznych posiadało:

153,5 tys. lekarzy,  
43,3 tys. lekarzy dentyistów,  
303,2 tys. pielęgniarek,  
39,8 tys. położnych,  
36,5 tys. farmaceutów,  
17,1 tys. diagnostów laboratoryjnych  
31 tys. fizjoterapeutów

Z kolei jeżeli chodzi o opiekunów medycznych, z innych danych wynika, iż obecnie dyplom opiekuna posiada w kraju blisko 70 tys. osób, ale w zawodzie pracuje jedynie 45 proc., czyli około 32 tys. osób.

### Jakie wnioski z przytoczonych danych?

Biorąc pod uwagę światowe trendy – zawody medyczne są cały czas uznawane jako deficytowe.

W Polsce potwierdzają to przeróżne raporty oraz zestawienia, w tym te zawarte w „Barometrze zawodów” przedstawiającym aktualne prognozy zapotrzebowania na pracowników oraz relacje pomiędzy dostępnymi pracownikami a potrzebami pracodawców. Barometr zawodów w Polsce jednoznacznie potwierdza, iż takie zawody jak lekarz, pielęgniarki oraz położne są zawodami występującymi w Polsce w deficycie lub dużym deficycie. Dodatkowym niepokojącym faktem są obserwowane tendencje starzenia się kadry systemu ochrony zdrowia, co jest szczególnie widoczne w grupie zawodowej lekarzy, pielęgniarek oraz położnych.

Na dynamikę liczby osób posiadających prawo wykonywania zawodu medycznego ma wpływ przyrost nowych osób z wykształceniem medycznym oraz naturalny ubytek spowodowany odchodzeniem roczników starszych. Widać w tym przypadku szczególnie wyzwanie dla zapewnienia takiej zastępowalności pokoleniowej w grupach zawodowych lekarzy, pielęgniarek oraz położnych, która gwarantowałaby efektywną i na wysokim poziomie opiekę medyczną.

### Warto wiedzieć

Maj corocznie jest miesiącem, w którym swoje święto obchodzi wiele zawodów medycznych. I tak obchodzimy: 8 maja Dzień Położnej, 12 maja Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek, 14 maja Międzynarodowy Dzień Farmaceuty oraz Ogólnopolski Dzień Opiekuna Medycznego, 19 maja Światowy Dzień Lekarza Rodzinnego, 27 maja Ogólnopolski Dzień Diagnosty Laboratoryjnego. **Z tej okazji należą się sowite podziękowania wszystkim kadrom medycznym naszej placówki za ciężką pracę, rzetelne wykonywanie obowiązków, za to że godnie i profesjonalnie pomagają zdrowym, chorym i cierpiącym, za szacunek jakim darzą w codziennej pracy wszystkich pacjentów i ich rodziny.**

### Szanowny Pacjencie

Choć najlepszymi lekarzami na świecie są doktor „dieta”, doktor „spokój” i doktor „dobry humor”, pamiętaj proszę korzystając w razie potrzeby ze świadczeń profesjonalnej kadry medycznej, iż zasoby te są kluczowym oraz bardzo ważnym elementem stanowiącym o skuteczności funkcjonowania każdego systemu opieki zdrowotnej. Efektywność systemu ochrony zdrowia i jakość realizowanych świadczeń medycznych uzależnione są właśnie od wiedzy, umiejętności i motywacji pracowników służby zdrowia. **Twoje zdrowie w Twoich i Naszych rękach.**



# PROGRAM EDUKACYJNY POZNAJEMY ZAWODY NASZYCH RODZICÓW

Autor: Agnieszka Fornal-Pasternak

## Szkoła podstawowa im. Jan Pawła II w Straszylu Grupa przedszkolna

Nasza pielęgniarka z Gminnego Ośrodka Zdrowia w Lubeni – Agnieszka Fornal-Pasternak uczestniczyła w zajęciach edukacyjnych "Poznajemy zawody naszych rodziców" na zaproszenie Wychowawcy pani Anny Zajęc. W trakcie spotkania edukacyjnego z dziećmi odbyły się:

1. Pokaz oraz ćwiczenia z zakresu I pomocy
2. Nauka ułożenia w pozycji bezpiecznej
3. Pokaz sprzętu - wyposażenie nesesera pielęgniarki
4. Omówienie zabiegowych procedur medycznych - m.in. zabieg pobierania krwi do badań laboratoryjnych
5. Pomiary ciśnienia tętniczego krwi
6. Pokaz oraz nauka wykonywania opatrunków (bandażowanie)
7. Pogadanka na temat "Zdrowego Stylu Życia"- rozdano książeczki edukacyjne



Pielęgniarka Agnieszka Fornal-Pasternak z przedszkolakami



Odkryte fundamenty dawnej fabryki cukierków podczas prac budowlanych  
Źródło: Nowiny 24



Dawna fabryka cukierków "Alima" - widok od strony ul. Śniadeckich  
Źródło: Podkarpacka Biblioteka Cyfrowa

## UKRYTA POD ZIEMIĄ PAMIĄTKA PO DAWNEJ FABRYCE CUKIERKÓW „ALIMA”

Autor: mgr piel. Damian Dzień

W trakcie przebudowy drogi sąsiadującej z naszą przychodnią robotnicy natrafili na piwnice, fundamenty i pozostałości maszyn produkcyjnych. Jak się później okazało pozostałości te są ukrytą pod ziemią pamiątką po dawnej Fabryce Cukierków „ALIMA”. Fabryka funkcjonowała w tym miejscu od okresu międzywojennego. Ze zdobytych informacji wynika, że produkcję rozpoczęto w niej już w 1926 roku skupiając się na wyrobie słodyczy i marmolad. „ALIMA” działała w „naszym sąsiedztwie” do lat 60-tych. W okresie powojennym, a dokładniej w latach 50-tych zmieniono profil zakładu rezygnując z produkcji cukierków, a skupiając się na przetworach owocowych i wyrobach dla niemowląt i małych dzieci. Nowy zakład produkcyjny skupiający się już głównie na przetworach owocowo-warzywnych dla dzieci i niemowląt został przeniesiony w latach 60 na ulicę Siemieńskiego. To właśnie „ALIMA” w 1968 rozpoczęła produkcję popularnych soczków „BOBO FRUT”.



# 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](http://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.

## 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.



Centrum  
Monitorowania  
Jakości w Ochronie Zdrowia

#### 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 Błazowa, 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.

## UWAGA! WAŻNA INFORMACJA Nowy lekarz rodzinny w Świlczy

ZOZ nr 2  
RZESZÓW

**ZAPISY DO  
LEKARZA  
RODZINNEGO**

lek. med. **Agnieszka Mikuła**  
specjalista medycyny rodzinnej

**Gminny Ośrodek Zdrowia w Świlczy**  
tel. 17 85 60 793, 17 27 78 690

#### 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 Błazowej
- 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.

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

# EWOLUCJA CYFROWA

## Digitalizacja dokumentacji medycznej w ZOZ nr 2 Rzeszów - długopisy cyfrowe



mgr Marcin Czarnota  
Kierownik Działu IT



Od wielu lat pracę naszych jednostek wspomaga zintegrowany system informatyczny firmy Asseco. Każda wizyta, badanie czy recepta pacjenta ma swoje odzwierciedlenie w elektronicznych rekordach i nie wyobrażamy sobie współczesnej jednostki medycznej, która mogłaby bez takich podstawowych systemów skutecznie funkcjonować.

Borykaliśmy się jednak z problemami związanymi z dokumentacją, która wymagała połączenia „dwóch światów” – cyfrowego, w którym porusza się personel i papierowego związanego z dokumentami, które wymagają osobistego uwierzytelniania pacjenta czy też jego opiekuna prawnego. Udało się to zrealizować wykorzystując technologię długopisów cyfrowych oraz system IC Pen do tworzenia tej części dokumentacji medycznej, która wymaga pisemnej zgody i własnoręcznego podpisu, by sprostać wymaganiom prawnym dla tego typu dokumentów. Dotychczas wszystkie tego typu formularze i oświadczenia, które wymagały pisemnej zgody, były drukowane i przechowywane w tradycyjnych papierowych teczkach, co wiązało się ze utrudnieniami w dostępie do zawartych w nich informacji i stwarzało trudności w zarządzaniu tego rodzaju dokumentacją.

Obsługa długopisu cyfrowego w niczym nie różni się od czynności pisania zwykłym długopisem na papierze. Jest to ogromna przewaga tej technologii z uwagi na specyficzny charakter placówek opiekuńczo -leczniczych oraz stan zdrowia pacjentów czy poziom kompetencji cyfrowych. Były to ważne czynniki podczas wyboru tego rozwiązania. Dla pacjenta nieodczuwalna technologia, a dla nas ogromny zysk w postaci automatycznego ucyfrowienia dokumentów bez dodatkowych czynności. Ankiety, klauzule RODO, upoważnienie do uzyskania informacji, zgody na dostęp do dokumentacji czy zgody na leczenie wypełnione długopisem cyfrowy automatycznie trafiają do systemu, a dane dostępne są dla wszystkich użytkowników w całej organizacji.

Implementacja nowych technologii we wszystkich placówkach ZOZ Nr 2 w Rzeszowie, a szczególnie w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym w Dynowie i Hyżnem oraz Zakładzie Opieki Długoterminowej w Błażowej, pozwoliła na kolejny krok w kierunku transformacji dokumentacji do postaci cyfrowej. Dokumentacja stała się łatwiejsza w zarządzaniu, a niektóre procesy zostały zautomatyzowane, co w tradycyjnym papierowym modelu było niemożliwe i generowałyby dodatkowe koszty.

# BADANIE OCT - OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA

Autor: lek. med. Małgorzata Micał - specjalista chorób oczu

## Czym jest OCT?

OCT, czyli optyczna koherentna tomografia dna oka jest w dzisiejszych czasach jednym z najnowocześniejszych badań wykorzystywanych w ocenie narządu wzroku. Jest to nieoceniony, a wręcz niezbędny sprzęt w diagnostyce między innymi chorób siatkówki czy jaskry. Badanie OCT jest nieinwazyjne, dzięki czemu jest całkowicie bezpieczne dla pacjenta. W związku z powyższym, a także wysoką skutecznością, możemy w przychodni z pełnym sukcesem zastępować metody dużo bardziej skomplikowane, niejednokrotnie inwazyjne, wymagające hospitalizacji.



Pacjentka podczas badania OCT  
Fot: M. Gwizdak



Pacjentka podczas badania OCT  
Fot: M. Gwizdak

## OCT - na czym polega i jak wygląda badanie?

Badanie OCT w swojej metodzie działania przypomina odrobinę badanie ultrasonograficzne. Podstawowa różnica polega na tym, iż zastosowane nie są tutaj ultradźwięki, ale skupiona koherentna wiązka światła, która zaaplikowana do wnętrza gałki ocznej ulega licznym zjawiskom fizycznym takim, jak odbicie czy pochłanianie. Pozwala to na uzyskanie dokładnego obrazu wnętrza narządu wzroku. Badanie OCT nie wymaga specjalnych przygotowań, można przed nim jeść oraz pić, a także przyjmować stosowane na co dzień leki.

Jeśli wykonujący badanie lekarz stwierdzi, że źrenica pacjenta nie jest dostatecznie szeroka, co zdarza się wyjątkowo rzadko, zaaplikuje mu specjalne krople rozszerzające źrenicę. Należy wówczas odczekać około 15 minut – dopiero po tym czasie wykonuje się badanie. Czas trwania badania zazwyczaj nie przekracza kilku minut.

W związku z wyżej opisanym bezpieczeństwem, badanie nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Może być również wykonane u osób z chorobami współistniejącymi, u kobiet w ciąży i w okresie karmienia. Należy pamiętać, że po rozszerzeniu źrenicy może występować odwracalne pogorszenie widzenia i światłowstręt. Objawy te mogą utrzymywać się około 2-3 godziny po zakropieniu, dlatego na badanie nie należy przyjeżdżać samemu samochodem.

## OCT- jakie są wskazania do wykonania badania?

Podczas badania OCT lekarz może ocenić stan przedniej jak i tylnej części gałki ocznej.

Najczęściej oceniamy rogówkę, kąć przesączania, tarcze nerwu wzrokowego, siatkówkę oraz plamkę żółtą. Podstawowe wskazania do wykonania optycznej koherentnej tomografii można podzielić na dwie główne grupy. Pierwszą z nich stanowi diagnostyka patologii lokalizujących się w obrębie siatkówki. Zalicza się do nich przede wszystkim :

- zwyrodnienie plamki żółtej (tzw. AMD - postać wysiękową i suchą)
- różnego rodzaju ubytki i otwory w plamce żółtej
- CRS (centralna surowicza chorioretinopatia)
- dystrofie plamki i siatkówki
- błony nasiatkówkowe
- zapalenie błony naczyniowej i inne.

Drugim wskazaniem do przeprowadzenia badania optycznej koherentnej tomografii jest diagnostyka, a także monitorowanie przebiegu oraz skuteczność leczenia jaskry. Jest to szczególnie istotne, gdyż źle zdiagnozowana i nieleczona, bądź źle leczona jaskra może doprowadzić nawet do ślepoty.

# ZABIEGANA PIEŁĘGNIARKA

01.06.2022r. OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ BIEGANIA

BIEGANIE - NAJPROSTSZA FORMA RUCHU

O WSZECHSTRONNYM DZIAŁANIU „TERAPEUTYCZNYM”



Natalia Wilk-Szałkiewicz  
pielęgniarka ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Stopniowo wydłuża się średnia życia populacji, stajemy się coraz starszym społeczeństwem. W obliczu wyzwań zdrowotnych, kluczową rolę odgrywa profilaktyka i kształtowanie prawidłowych postaw prozdrowotnych.

Styl życia odgrywa w tym ważną rolę. WHO w swoich aktualnych wytycznych zaleca tygodniowo 150-300 min aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min aktywności o dużej intensywności. Bieganie staje się dziś niezwykle lubianą dyscypliną rekreacji ruchowej, ustępując pod względem popularności jedynie jeździe na rowerze i pływaniu. Ten rodzaj aktywności może znacząco poprawić nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Pozwala zmniejszyć stres rozładowując napięcie psychiczne, polepsza jakość naszego snu, wpływa pozytywnie na kondycję serca, poprawia wydolność tlenową, wzmacnia układ krążenia.



Natalia Wilk-Szałkiewicz  
Fot: R. Szałkiewicz

Im więcej się ruszamy, tym więcej tlenu trafia do wszystkich komórek naszego organizmu. Powoduje to lepsze dotlenienie mózgu, dzięki czemu może on lepiej funkcjonować. Bieganie pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie, poprawia nastrój, zwiększa zdolność koncentracji, łagodzi objawy depresji. Ćwiczenia aerobowe (takie jak bieganie, jogging, szybkie chodzenie) wspomagają nasze funkcje poznawcze oraz poprawiają samopoczucie w każdym wieku! Przekonanie o korzyściach płynących z regularnego uprawiania sportu znajduje odzwierciedlenie w wynikach badań naukowych. Wskazują one na korzystny wpływ ćwiczeń na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Aktywność fizyczna pełni istotną rolę w prewencji pierwotnej i wtórnej wielu schorzeń. Umożliwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, stanowi jeden z najskuteczniejszych sposobów zwalczania otyłości, zmniejsza ryzyko zachorowań na nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, osteoporozę, cukrzycę, nowotwór piersi i okrężnicy, a także wzmacnia układ kostny i oddechowy. Bieganie cały czas zyskuje na popularności. Jest jednym z najprostszych i najłatwiej dostępnych sportów. Wystarczy para butów do biegania i sportowy strój, a już można oddać się aktywności, poprawić kondycję, sylwetkę i samopoczucie. Jednocześnie jednak pojawiają się głosy, że bieganie jest kontuzjogenne, dlatego niektórzy przeciwnicy biegania twierdzą wręcz, że zabójcze dla stawów, szczególnie kolanowych. Nic bardziej mylnego! Jeśli podchodzimy do biegania rozsądnie i uprawiamy je umiarkowanie, taki ruch poprawi zdrowie naszych stawów i kości. Regularne bieganie polepsza bowiem wydzielanie mazi stawowej poprzez normalizację pracy kałek maziowych, ponadto stawy zyskują lepszą stabilność dzięki zwiększeniu siły mięśni i wytrzymałości więzadeł. Ten rodzaj aktywności ma też korzystny wpływ na kości - dzięki „zmuszaniu” ich do pracy poprawia się regeneracja i mineralizacja w obrębie tkanki kostnej, co może zapobiegać osteoporozie, a więc zmniejszać ryzyko złamań. Regularne bieganie przyczynia się do wzmocnienia wszystkich mięśni, które biorą w nim udział, a to z kolei poprawia całą sylwetkę skutecznie zmniejszając bóle związane z wymuszonymi pozycjami jak np. długotrwałe siedzenie przy komputerze.



Natalia Wilk-Szałkiewicz  
Fot: R. Szałkiewicz

Jestem biegaczką moja przygoda z tym sportem rozpoczęła się 5 lat temu od chęci poprawy swojej kondycji fizycznej, sylwetki, ogólnego stanu zdrowia. Bieganie dało mi bardzo wiele korzyści zarówno dla mojego zdrowia fizycznego, ale przede wszystkim psychicznego. Jest to dla mnie świetny sposób odreagowania wszystkich sytuacji stresujących w życiu prywatnym, zawodowym! Nauczyło mnie cierpliwości, wytrwałości i dodało odwagi w drodze do osiągnięcia swoich wyznaczonych celów. Rady, którymi mogłabym się podzielić to m.in. rozpoczynać swoją przygodę z bieganiem stopniowo zwiększając obciążenie od marszobiegów, przechodząc do spokojnego, wolnego biegu, którego tempo będziemy stopniowo zwiększać. Nie biegamy codziennie (3-4 razy w tygodniu) dajemy czas na to, aby organizm się zregenerował, przyzwyczał do obciążeń. Stopniowo zwiększamy dystans. Należy słuchać swojego organizmu po pierwszych treningach dowiemy się ile czasu potrzebujemy na odpoczynek i jaka intensywność treningu będzie odpowiednia przez pierwsze tygodnie ćwiczeń. Jeśli mamy jakieś wątpliwości co do stanu swojego zdrowia zawsze należy zasięgnąć opinii lekarza czy nie ma przeciwwskazań do uprawiania tej dyscypliny. Warto również skorzystać z konsultacji fizjoterapeutycznej, która pozwoli ocenić stan mięśni i stawów, a tym samym wskaże odpowiedni kierunek na przygotowanie Was do czekającego wysiłku. Najważniejsze, to uprawiać sport dla zdrowia, a nie przez złe nawyki go tracić. Trzeba zwrócić uwagę na trening ogólnorozwojowy, rozciąganie oraz rolowanie. Nie zapominajmy również o zdrowej, dobrze zbilansowanej diecie i nawadnianiu. Ważny jest również odpowiedni strój w którym będziemy biegać, tzn. odzież techniczna, a także buty z odpowiednią amortyzacją i wentylacją. Bieganie jak każda dyscyplina wymaga cierpliwości i systematyczności. Wyrobinie w sobie nawyku do aktywności nie należy do łatwych, ale jeśli wytrwacie możecie być pewni, że biegowe endorfiny Was uzależnią i staną się dobrym paliwem do codziennego życia.

Korzystne działanie biegania ma miejsce jedynie wtedy, kiedy uprawiamy ten sport z umiarem. Lekarze zalecają biegać dla zdrowia 3-4 razy w tyg. po 30-40min. Należy pamiętać, że nadmierny i nieprzemyślany wysiłek fizyczny, szczególnie u osób otyłych lub z nadwagą może spowodować przeciążenie wszystkich wymienionych tkanek. Rzadko kiedy samo bieganie jest przyczyną kontuzji u większości biegających osób, znacznie częściej problemem jest niewystarczające przygotowanie do uprawiania sportu lub w ogóle brak przygotowania.

Do ortopedy najczęściej trafiają osoby, które wstają nagle po wielu latach spędzonych na siedzącej pracy za biurkiem i biorą się za treningi o zbyt wysokiej intensywności. Osoby, które rozpoczynają przygodę z bieganiem powinny wzmocnić mięśnie stabilizujące stawy, wykonując powszechnie znane ćwiczenia ogólnie - usprawniające. Zaczynając każdy trening biegowy pamiętamy o rozgrzewce, która przygotowuje organizm do większego wysiłku. Aktywność fizyczna stanowi zatem istotny czynnik kształtowania zdrowia, rozwijania nawyków i innych zachowań zdrowotnych. Jest wartościową formą spędzania wolnego czasu, która na stałe powinna znaleźć miejsce w naszym codziennym życiu.



Natalia Wilk-Szałkiewicz  
Fot: R. Szałkiewicz

# DZIEŃ PSA - PUPILE NASZYCH PRACOWNIKÓW

Każdy myśli, że ma najwspanialszego psa na świecie i każdy ma rację !!!

15 czerwca w Polsce obchodzony jest Dzień Dogoterapii. Jak każdy z nas się domyśla jest to terapia z udziałem psów. Psy to wspaniałe zwierzęta, które nie tylko zajmują nasze miejsce na kanapie, ale i wymiennie pomagają chorym niepełnosprawnym. Dogoterapia, bo dziś ta forma leczenia i rehabilitacji ma swoje święto. Stosowana jest w Polsce z powodzeniem od wielu lat. Pies staje się naszym przyjacielem od dziecka, daje nam poczucie bezpieczeństwa i stabilność emocjonalną. Więzy między psem, a człowiekiem może być bardzo silna, czasami silniejsza niż między ludźmi. Zwierzę kocha nas takimi jacy jesteśmy, cieszy się i merda ogonem zawsze, gdy nas widzi, nie jest wymagające i szczerze okazuje swoje uczucia.



Tinka - suczka piel. Natalii



Rubin- pupil piel. Gosi



Muffin - pupil piel. Damiana



Ciapek - pupil lek. Katarzyny



Aro - pupil Kasi z administracji



Luna i Cirilla - pieski lek. Karola



Gacek - Pupil Pawła wraz z Kubusiem



Lily - pupil Łukasza



Alex - pupil rej. Teresy



Perro - pupil piel. Reni



Biskopt- piesek Pani Oli



Mezo - pupil piel. Agnieszki



Cezar - pupil piel. Janiny



Jessi - pupilka Moniki



Luciek - pupil poł. Lucyny



Demon - pies piel. Kazimiery



Sonia - pupilka piel. Ani



Sonia- pupilka Eli



Pepa i Tinka - pupilki poł. Magdy



Oskar i Arno - pupile piel. Łucji

Psy towarzyszą człowiekowi już od kilku tysięcy lat. Jeszcze do niedawna czworonogi były głównie zwierzętami użytkowymi, które miały spełniać określone zadania. Służyły m.in. do polowań czy stróżowania. Dzisiaj pełnią zupełnie inną, ale równie ważną rolę. Są wiernymi towarzyszami człowieka, najlepszymi przyjaciółmi i najważniejszymi członkami rodziny traktowanymi niejednokrotnie na równi z człowiekiem. Dziś pies odgrywa inną rolę - jest przede wszystkim naszym przyjacielem. Stał się nieodłącznym członkiem grup społecznych, które tworzymy.



# „RODZINA TU POWSTAJE CZŁOWIEK – V. SATIR



**AUTOR : mgr Barbara Niedziela psychoterapeuta**

Tytuł ten inspirowuje do rozważań o istotności rodziny w kształtowaniu się osobowości człowieka, dziecka. Refleksja ta pojawia się przy okazji Dnia Matki, Dnia Ojca i Dnia Dziecka na przełomie maja i czerwca.

Virginia Satir była terapeutką rodzinną i często zadawała pytanie rodzinom, które zwracały się do niej o pomoc „czy życie w Waszej rodzinie sprawia Ci przyjemność?”. Odnosiła wrażenie, że dla większości rodzin z którymi pracowała, to pytanie było całkowitym zaskoczeniem. Wspólne życie było czymś dla nich tak oczywistym, wielu bało się konfrontacji z tym pytaniem.

My terapeuci pracujący w Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży, widzimy, że pojawienie się w Poradni rodziny jest trudne. Widzimy tendencję do tego, że rodzice chcą nam powierzyć dziecko, a sami się nie chcą konfrontować z pytaniem „czy ich dziecko jest szczęśliwe w ich rodzinie?”. Być może boją się pomyśleć, że coś wymaga zmiany i pracy nad sobą. Satir pisze, że „życie rodzinne można porównać do góry lodowej – większość ludzi zdaje sobie sprawę z istnienia tylko około jednej dziesiątej związanych z nim zjawisk. Niektórzy podejrzewają, że może istnieć coś ponad to. Niewiedza może poprowadzić rodzinę niebezpiecznym kursem.” Rodzina może zmagać się z wieloma problemami: kłopotami małżeńskimi, problemami w relacjach z rodzinami pochodzenia, z zagadnieniami władzy, intymności, komunikacji, fazami życia rodziny, zaufaniem, żałobą, chorobą w rodzinie.

W Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży prowadzimy terapię dla dzieci i młodzieży, które zmagają się z różnymi problemami, objawami tj.: stany depresyjne, stany lękowe, zaburzenia jedzenia, myśli samobójcze, zaburzenia związane z relacjami z rówieśnikami, zaburzenia zachowania etc. Na pierwsze konsultacje zapraszani są rodzice, aby mogli opowiedzieć o tym co ich trapi, o swoim dziecku, o rodzinie w której żyją. Zapraszani są oboje rodzice i zawsze nas zaskakuje i nie zaskakuje jednocześnie, że na to spotkanie przychodzą matki. Zaskakuje nas to, że kobiety same na siebie biorą ciężar i jak pozycja mężczyzny w wychowywaniu dziecka jest marginalizowana. A przecież oboje sprawili, że dziecko przyszło na świat. Oni w parze. Para jest architektem rodziny, a często problemy w parze są źródłem cierpienia dziecka. Bywa, że jego „chorowanie” jest objawem tych trudności albo sprawia, że małżonkowie zapominają o swoich problemach i jednoczą się wokół problemu dziecka.

W sytuacji rozwodu oczywiście ta para ulega rozpadowi, ale wtedy bardzo ważne jest to, aby być nadal dla dziecka parą rodzicielską, która się dogaduje w kwestiach związanych z wychowaniem go. Kolejny częsty problem, który widzimy w rodzinach to nieprawidłowa komunikacja. Jeżeli nie jest ona autentyczna, uczciwa, jednoznaczna, w żaden sposób nie może prowadzić do wzrostu zaufania i umocnienia miłości, które stanowią niezbędne wsparcie dla wszystkich członków. Kolejny częsty problem, który widzimy w rodzinach to nieprawidłowa komunikacja. Jeżeli nie jest ona autentyczna, uczciwa, jednoznaczna, w żaden sposób nie może prowadzić do wzrostu zaufania i umocnienia miłości, które stanowią niezbędne wsparcie dla wszystkich członków

Nauka mówienia i słuchania siebie wcale nie jest łatwa, a nieprawidłowości w tym zakresie są przyczyną wielu cierpię. Kolejne zagadnienie, trudność, która może się pojawiać w rodzinach to brak separacji od rodzin pochodzenia. Bliższe relacje z rodzicami niż między małżonkami są powodem trudności w parze lub powodem tego, że rodzice dziecka nie są w stanie zafunkcjonować jako osoby niezależne i dojrzałe. Inną trudną sytuacją w rodzinie, która może wpłynąć na dysfunkcję jej członków jest śmierć w rodzinie lub choroba. Osoba która najbardziej cierpi, nie umie poradzić sobie ze stratą, stresem może pogрузić się w smutek. Żałobę trzeba przeżywać, aby pogodzić się ze stratą, ale jej niedokończenie może prowadzić do rozwoju zaburzeń depresyjnych. Dzieci empatyzują z cierpiącym, smutnym, zestresowanym rodzicem, mogą się nim emocjonalnie opiekować nadmiernie kosztem swoich spraw, potrzeb i rozwoju.

Dużo by mówić i pisać o trudnościach z którymi borykają się rodziny. Tutaj wymieniłam kilka celem pokazania tego, że pod wierzchołkiem góry lodowej kryją się obszary do odkrycia, uświadomienia sobie.

V. Satir poświęciła dużo miejsca zagadnieniu poczucia wartości, które jest silnikiem naszego działania. Na koniec chciałabym jeszcze przytoczyć kilka wskazówek jak budować i wzmacniać poczucie wartości w dziecku.

1. Nauczcie się być świadomi jak dotykacie swoje dziecko, czy w dotyku wyrażana jest miłość czy niepokój, chłód.
2. Nauczcie się być świadomi wyrazu oczu i potwierdzajcie je słowami „jestem szczęśliwy, zły, boję się” etc.
3. Bardzo małe dzieci mają tendencję, do przypisywania sobie odpowiedzialności za wszystkie zdarzenia. Ważne jest nauczenie odróżniania dziecka zdarzeń, na które miało wpływ od tych których sprawcami są inne osoby.
4. Popierajcie u dziecka chęć wyrażania własnego zdania, opinii.

Reasumując, rodzina jest jednostką, w której kształtuje się człowiek. Jego rozwój może pójść gładko, bezproblemowo, ale istnieją też czynniki zakłócające. Jeśli nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia, nie możemy przeciwdziałać różnym trudnościom, które stoją na drodze rozwoju. Psychoterapia daje możliwość skorzystania z różnych oddziaływań czy wobec dziecka, nastolatka, dorosłego czy wobec całej rodziny.

# PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA OKIEM LEKARZA



lek. med. Bogdan Kotula  
specjalista med. rodzinnej  
Kierownik Przychodni Rejonowej w Białowej

Podstawowa opieka zdrowotna powszechnie uznawana jest za jeden z fundamentów całego systemu ochrony zdrowia, której sprawność i skuteczność determinuje efektywność wysokospecjalistycznych świadczeń opieki zdrowotnej. Prawidłowe funkcjonowanie podstawowej opieki zdrowotnej, opartej przede wszystkim na medycynie rodzinnej, jest warunkiem dostępności większości świadczeń profilaktycznych, diagnostycznych, leczniczych, rehabilitacyjnych czy pielęgnacyjnych.

Upadek systemu totalitarnego w Polsce i krajach Europy Środkowo - Wschodniej uświadomił potrzebę głębokich zmian w różnych dziedzinach życia w tym również w systemie ochrony zdrowia. Dotychczasowy system zaczerpnięty z modelu sowieckiego nie spełniał swojego zadania. Nieadekwatne wykorzystywanie ograniczonych zasobów i środków finansowych, zły system planowania oraz wadliwe rozwiązania organizacyjne były dostrzegane przez ówczesne władze. Słabość podstawowej opieki zdrowotnej wynikała głównie z oparcia jej na wielospecjalistycznych zespołach lekarskich, które nie mogły zapewnić kompleksowej opieki medycznej zgodnej z oczekiwaniami i potrzebami pacjentów. W 1993 r. staraniami Ministerstwa Zdrowia utworzono w oparciu o krakowską Szkołę Zdrowia Publicznego zespół ekspercki, który opracował "Zakres kompetencji lekarza rodzinnego", będący podwaliną do opracowania programu nowej specjalizacji. Równocześnie rozpoczęto kształcenie nauczycieli akademickich wysyłając ich do renomowanych ośrodków kształcenia krajów Europy zachodniej. Na przełomie 1993-1994r ruszają pierwsze szkolenia specjalistyczne w Polsce.

W 1994 r Minister Zdrowia w rozporządzeniu, wprowadza nową specjalizację z medycyny rodzinnej.

Klasyczne postrzeganie roli lekarza w odniesieniu do pacjenta wywodzi się w dużej mierze z dziewiętnastowiecznej koncepcji rozwijanej przez Virchowa i Kocha. Zgodnie z jej założeniami zadaniem lekarza jest poznanie wszystkich symptomów oraz ich zestawienie w logiczny ciąg mający doprowadzić do zidentyfikowania przyczyny choroby. Ten niewątpliwie słuszny, w odniesieniu do wielu patologii tok rozumowania, przyczynił się do wyeliminowania wielu groźnych chorób jak również pozwolił na wydłużeniu życia ludzkiego.

Środowisko lekarzy rodzinnych podejmowało wiele prób zdefiniowania zarówno własnej specjalizacji jak i kluczowych kompetencji lekarza rodzinnego. Efektem tych starań jest opracowany przez Europejskie Stowarzyszenie Lekarzy Rodzinnych (WONCA Europe) dokument, przypisujący medycynie rodzinnej zestaw odpowiednich cech i kompetencji.

Rola lekarza rodzinnego nie ogranicza się do leczenia pojedynczych epizodów choroby, ale obejmuje opiekę nad pacjentem, który w różnym okresie sprawowania tej opieki podlega różnym zachorowaniom, zapewnia ciągłość opieki przez, którą należy rozumieć wszechstronną wiedzę na temat stanu zdrowia pacjenta. Sprawuje opiekę niezależnie od wieku, płci i choroby. Pełni rolę koordynatora opieki świadczonej przez specjalistów, analizuje wyniki badań konsultacji i pomaga pacjentowi podejmować właściwe decyzje dotyczące dalszego leczenia. Lekarz rodzinny ukierunkowuje swoje działanie nie tylko na chorych, ale również na zdrowych członków populacji powierzonej jego opiece aby ustrzec ich przed chorobą.

Postrzega problemy pacjentów w kontekście ich warunków życia i pracy w środowisku lokalnym, zwracając uwagę na obecność zagrożeń i patologii społecznych mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia. W swoich rozważaniach na temat problemów pacjenta uwzględnia typowe dla danej rodziny zachowania w zdrowiu i chorobie.

Lekarz rodzinny jako specjalista najbliższy pacjentowi, często bardzo dobrze znający jego rodzinę, odgrywa ogromną rolę w profilaktyce i diagnostyce wielu chorób przewlekłych, w tym także nowotworowych.

Wśród działań ukierunkowanych na profilaktykę chorób, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej: identyfikuje czynniki ryzyka oraz zagrożenia zdrowotne świadczeniobiorcy, a także podejmuje działania ukierunkowane na ich ograniczenie, koordynuje wykonanie i dokonuje kwalifikacji do obowiązkowych szczepień ochronnych świadczeniobiorcy, zapewnia wykonywanie szczepień oraz informuje o szczepieniach zalecanych, uczestniczy w realizacji programów profilaktycznych, prowadzi systematyczną i okresową ocenę stanu zdrowia w ramach badań przesiewowych.

Działania mające na celu rozpoznanie chorób obejmują planowaniem koordynowanie postępowania diagnostycznego, stosownie do stanu zdrowia pacjenta, informowanie o możliwościach postępowania diagnostycznego w odniesieniu do jego stanu zdrowia oraz wskazywanie podmiotów właściwych do jego przeprowadzenia, przeprowadzanie badań podmiotowych i przedmiotowych zgodnie z wiedzą medyczną i z wykorzystaniem technik dostępnych w warunkach podstawowej opieki zdrowotnej, wykonywanie testów lub zlecenie wykonania badań dodatkowych, w szczególności laboratoryjnych i obrazowych, kierowanie na konsultacje specjalistyczne w celu dalszej diagnostyki i leczenia, w przypadku gdy uzna to za konieczne kierowanie pacjentów do jednostek lecznictwa zamkniętego w celu dalszej diagnostyki i leczenia.

Kompleksowa opieka nad pacjentami świadczona przez lekarzy rodzinnych to filary wielu nowoczesnych systemów opieki zdrowotnej w Europie. Lekarze rodzinni są więc lekarzami osobistymi w pierwszym rzędzie, odpowiedzialnymi za zapewnienie całościowej i ciągłej opieki medycznej każdej potrzebującej osobie niezależnie od wieku, płci, rodzaju choroby. Sprawują opiekę w kontekście ich rodzin, lokalnej społeczności i zaplecza kulturowego, zawsze respektując autonomię swoich pacjentów. Lekarze rodzinni odgrywają swoją rolę promując zdrowie, zapobiegając chorobie oraz zapewniają leczenie i opiekę w tym także terminalną.

Dokonyują interpretacji wyników badań i konsultacji wykonanych przez inne podmioty lecznicze, orzekają o stanie zdrowia pacjentów w oparciu o osobiste badanie i dokumentację medyczną.

W zakresie działań mających na celu leczenie chorób lekarz podstawowej opieki zdrowotnej: planuje i uzgadnia z pacjentem postępowanie terapeutyczne, stosownie do jego problemów zdrowotnych oraz zgodnie z aktualną wiedzą medyczną. Działania edukacyjne mające na celu ograniczenie lub wyeliminowanie stanu będącego przyczyną choroby, zleca i monitoruje leczenie farmakologiczne, kieruje pacjenta do wykonania zabiegów i procedur medycznych do innych świadczeniodawców, do oddziałów udzielających stacjonarnych i całodobowych świadczeń zdrowotnych, przekazuje do pielęgniarskiej długoterminowej opieki domowej oraz leczenia uzdrowiskowego, orzeka o czasowej niezdolności do pracy lub nauki.

## MEDIA O NAS



# Inwestycje ZOZ nr 2 w Rzeszowie



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



Przychodnia Rejonowa  
w Błażowej  
Fot: M. Stanisławczyk

## BUDOWA CHODNIKA PRZY PRZYCHODNI REJONOWEJ W BŁAŻOWEJ

Zakończyła się budowa chodnika łączącego funkcjonalnie Przychodnię Rejonową w Błażowej z gminnym parkingiem zlokalizowanym od północnej strony przychodni.

Długo wyczekiwana przez mieszkańców budowa chodnika i wykonanie robót ziemnych, stanowiły kolejny etap przebudowy funkcjonalnej otoczenia przychodni. W najbliższym czasie nastąpi etap wieńczący działania w postaci obsiania terenu trawą i roślinnością ozdobną.

Zadanie zrealizowane przez Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 przy wsparciu Gminy Błażowa to kolejny przykład dobrej współpracy obydwu jednostek.

## ROZBUDOWA ZAKŁADU OPIEKUŃCZO-LECZNICZEGO W DYNOWIE – POSTĘP ROBÓT BUDOWLANYCH

Trwa rozbudowa Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie w ramach inwestycji pn. „Poprawa usług zdrowotnych poprzez rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie”.

W poprzednim wydaniu naszego Biuletynu informowaliśmy Państwa o wbudowaniu kamienia węgielnego oraz o głównych założeniach wskazanego projektu inwestycyjnego prowadzonego przez Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie. Przed Świętami Wielkanocnymi, w połowie kwietnia br. zakończony został stan surowy otwarty. Wykonane zostały ściany konstrukcyjne oraz działowe wszystkich kondygnacji, stropy oraz ściany attykowe budynku. Obecnie na budowie trwają prace instalacyjne. Kontynuowane są roboty elektryczne wewnątrz budynku polegające na montażu puszek oraz okablowania, rozpoczęto instalacje sanitarne wraz z instalacją wentylacji mechanicznej. Trwają również roboty budowlane na zewnątrz budynku polegające na obsypce ścian fundamentowych oraz kontynuowane jest wykonanie kanalizacji sanitarnej i deszczowej zewnętrznej. Na drugą połowę maja zaplanowane zostało rozpoczęcie robót wykonania warstw pokrycia dachu. Następnym etapem będzie montaż stolarki okiennej i drzwiowej.



Rozbudowa Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie  
Fot: M. Stanisławczyk



Postęp robót na stan obecny jest zgodny z przedstawionym przez firmę CREO Sp. z o.o., która jest Generalnym Wykonawcą, harmonogramem rzeczowo-finansowym i można określić jako dobry.

Równoległe trwają prace projektowe na II etap inwestycji pn. „Przebudowa budynku Przychodni Rejonowej oraz Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego” w ramach działania „Poprawa usług zdrowotnych poprzez rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie”, w zakresie których uzyskano Decyzję o Ustaleniu Lokalizacji Inwestycji Celu Publicznego (ULICP) na ww. inwestycję.

Wyrażamy nadzieję, iż prowadzony przez ZOZ Nr 2 w Rzeszowie projekt inwestycyjny spotka się z uznaniem ze strony pacjentów i ich rodzin, a tymczasowe utrudnienia i niedogodności w funkcjonowaniu Przychodni Rejonowej i Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie spotkają się z Państwa zrozumieniem. Będziemy informować Państwa o kolejnych etapach i postępie robót w naszych jednostkach organizacyjnych w Dynowie.

# PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OŚRODKIEM REFERENCYJNYM FIRMY PHILIPS

## PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

Rzeszów,  
ul. Fredry 9

REJESTRACJA:  
17 86 13 641



Dariusz Lachowski (reprezentant firmy Philips) wraz z Panią Dyrektor Ewą Skoczyńską podczas podpisania umowy nadania tytułu Pracowni Rezonansu magnetycznego ośrodkiem referencyjnym firmy Philips  
Fot. B. Furman

Autor: mgr Barbara Furman

W związku z faktem, że pierwszy rezonans magnetyczny z technologii magnesu BlueSeal został zamontowany w Zakładzie Radiologii i Diagnostyki Obrazowej Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie ul. Fredry 9, bardzo miło nam poinformować, iż Pracownia Rezonansu Magnetycznego została wyróżniona tytułem **OŚRODKA REFERENCYJNEGO firmy Philips**.

Poprzez modernizację pracowni i wyposażenie jej w nowoczesny sprzęt staliśmy się pierwszym w Polsce podmiotem leczniczym z nowoczesnym aparatem diagnostycznym jaki jest Rezonans magnetyczny Ingenia Ambition 1.5T Philips

Wizytacje gości z całej Polski, którzy są chętni zobaczyć aparat Philips napawają nas optymizmem i dumą.

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

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.



Pracownia Rezonansu magnetycznego  
fot. D. Dzień



# RADA SPOŁECZNA ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



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

## CZYM JEST RADA SPOŁECZNA?

W podmiotach leczniczych niebędących przedsiębiorcami, tak jak Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie, obowiązkowo powoływana jest Rada Społeczna.

Zgodnie z brzmieniem art. 48 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 633) Rada Społeczna jest organem o charakterze:

- inicjującym i opiniodawczym dla podmiotu tworzącego podmiot leczniczy, czyli Powiatu Rzeszowskiego;
- doradczym dla kierownika podmiotu leczniczego, czyli Dyrektora ZOZ Nr 2 w Rzeszowie.

Na podstawie Regulaminu działalności Rady Społecznej Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie, Rada powoływana jest przez Radę Powiatu Rzeszowskiego, a kadencja Rady trwa trzy lata. Powoływanie Rady Społecznej jest kolejnym uprawnieniem podmiotów tworzących mieszczącym się w zbiorze uprawnień organizacyjno-personalnych.

W posiedzeniach Rady Społecznej, oprócz jej członków, uczestniczy Dyrekcja ZOZ Nr 2 w Rzeszowie oraz przedstawiciele organizacji związkowych działających w podmiocie leczniczym. Natomiast jedynie z prawem głosu o charakterze doradczym, w posiedzeniach Rady, uczestniczą także przedstawiciele samorządów zawodów medycznych, to jest Okręgowej Izby Lekarskiej w Rzeszowie i Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie. Rada rozpatruje na posiedzeniach i rozstrzyga w formie uchwał sprawy należące do jej kompetencji określone w ustawach i Statucie ZOZ Nr 2 w Rzeszowie. Uchwały podejmowane są przy obecności co najmniej połowy składu Rady, a głosowanie odbywa się jawnie. Dla podjęcia uchwały wystarczy zwykła większość głosów, a w przypadku równej ilości głosów decyduje głos Przewodniczącego Rady Społecznej.

## ZADANIA RADY SPOŁECZNEJ?

Dokładne zadania Rady Społecznej określa art. 48 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 633). Sposób ustalenia zakresu zadań i kompetencji Rady Społecznej wskazuje, że ma ona niejako wspierać podmioty, którym ustawowo przekazano prawo decydowania w zakresie funkcjonowania tych podmiotów leczniczych, tj. kierownika i organ założycielski. Zadaniem Rady Społecznej są między innymi:

1. Przedstawianie podmiotowi tworzącemu podmiot leczniczy wniosków i opinii w sprawach:
  - a. zbycia aktywów trwałych oraz zakupu lub przyjęcia darowizny nowej aparatury i sprzętu medycznego,
  - b. związanych z przekształceniem lub likwidacją, rozszerzeniem lub ograniczeniem działalności,
  - c. przyznawania kierownikowi nagród,
  - d. rozwiązywania stosunku pracy lub umowy cywilnoprawnej z kierownikiem.
2. Przedstawianie kierownikowi wniosków i opinii w sprawach:
  - a. planu finansowego, w tym planu inwestycyjnego,
  - b. kredytów bankowych lub dotacji,
  - c. podziału zysku,
  - d. zbycia aktywów trwałych oraz zakupu lub przyjęcia darowizny nowej aparatury i sprzętu medycznego,
  - e. regulaminu organizacyjnego.
3. Dokonywanie okresowych analiz skarg i wniosków wnoszonych przez pacjentów, z wyłączeniem spraw podlegających nadzorowi medycznemu;
4. Opiniowanie wniosku w sprawie czasowego zaprzestania działalności leczniczej;
5. Wykonywanie innych zadań określonych w ustawie i statucie.

## SKŁAD RADY SPOŁECZNEJ ZESPOŁU OPIEKI ZDROWOTNEJ NR 2 W RZESZOWIE

Uchwałą Nr XXVIII/234/21 Rady Powiatu Rzeszowskiego z dnia 18 lutego 2021 r. w sprawie powołania Rady Społecznej Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie powołano Radę Społeczną w następującym składzie:

- Józef Jodłowski – Starosta Rzeszowski – jako Przewodniczący
- Joanna Głodowska - przedstawiciel Wojewody Podkarpackiego

Pozostali członkowie, radni z poszczególnych gmin,

w liczbie 11 osób:

- Tadeusz Chmiel - gm. Sokołów Małopolski
- Lucyna Sokołowska - gm. Głogów Małopolski
- Łukasz Obara - gm. Tyczyn
- Antoni Ossoliński - gm. Hyżne
- Marek Sitarz - gm. Trzebownisko
- Tadeusz Pachorek - gm. Świlcza
- Rafał Białorucki - gm. Boguchwała
- Jurek Faraś - gm. Błażowa
- Jan Sienko - m. i gm. Dynów
- Aleksander Stochmal - m. i gm. Dynów
- Renata Gawel - gm. Krasne



Członkowie Rady Społecznej podczas obrad w dniu 26.05.2022 roku w ZOZ nr 2 w Rzeszowie, Fot: D. Dzień

# Alergia pyłkowa choroba czy fantazja?



lek. med. Irena Kędzierska  
spec. alergolog,  
spec. pulmonolog

Dla większości ludzi wiosna i lato to radość i relaks, natomiast dla dużej grupy osób (co najmniej 1/5 populacji) to okres udręki, przykrych objawów, które ogólnie określamy pyłkowicą. Tą nazwą określamy nadwrażliwość, czyli nadmierną reakcję obronną organizmu na unoszące się w powietrzu pyłki drzew, krzewów, traw, chwastów, jak również zarodników niektórych pleśni, np. Cladosporium i Alternaria.

Czas pylenia uzależniony jest od czasu trwania zimy, od pogody (temperatury, opadów, wiatru). Ogólnie przyjmuje się, że pylenie drzew to okres od końca lutego do maja/czerwca, traw od maja do sierpnia, chwastów od lipca nawet do października i pleśni od maja do października/listopada. Reakcja wywołana jest atopią, czyli skłonnością do produkcji przeciwciał w organizmach z genetyczną predyspozycją na różne alergeny z otoczenia. Skłonność ta może się ujawniać w różnym wieku, a nasilać ją mogą czynniki tzw. nieswoiste, czyli: stres, infekcje wirusowe i bakteryjne, zanieczyszczenia powietrza (spaliny, gazy ze spalania plastiku i tworzyw sztucznych, czynniki chemiczne, aerozole stosowane w gospodarstwie domowym i kosmetyce oraz w przemyśle), choroby przewlekłe, zaburzenia odporności.

Objawy mogą być bardzo różne i zmienne w czasie (narastające lub malejące). Początkowo przypominają przeziębienie, tzw. choroby bezgorączkowe: katar, kaszel, łzawienie, świąd nosa, oczu, bóle głowy, dolegliwości zatokowe. Zdarzają się one jednak w okresie idealnej pogody wiosennej lub letniej, przedłużają się i nie ustępują po leczeniu przeciwzapalnym i antybiotykach. Mogą wystąpić wykwity skórne. Zwracają uwagę osoby doświadczającej tych objawów dopiero, gdy powtarzają się w następnym roku w podobnym okresie.

Szczególnie dokuczliwe są one u młodzieży, gdyż pojawiają się w okresie egzaminów, na różnych poziomach edukacji. Słońce i wiatr nasilają te objawy, deszcz natomiast łagodzi je. U części osób oprócz wymienionych objawów mogą wystąpić zaburzenia oddechowe, uporczywy kaszel ze świszczącym oddechem lub dusznością, co może być początkiem astmy pyłkowej. Diagnostyka i leczenie tych objawów są obecnie skuteczne i dostępne, należy jednak szukać pomocy przed sezonem pylenia, który wywołał objawy w ubiegłym roku ze względu na ograniczoną liczbę poradni specjalistycznych i ograniczoną możliwość wykonania badań. W nagłych przypadkach pomocy udzielą też lekarze rodzinni, nie należy jednak stosować na własną rękę, środków dostępnych bez recepty, gdyż często podrażniają one śluzówki nosa i gardła.

Alergia pyłkowa występuje na ogół sezonowo, jednak może ona także wywołać tzw. reakcje krzyżowe (poprzez podobieństwo do alergenów lub ich cząstek, występujących w owocach, warzywach, sokach itp.). wówczas mogą wystąpić objawy podobne do pyłkowych po spożyciu wyżej wymienionych produktów w różnych porach roku. Są one czasem niebezpieczne (obrzęk gardła, krtani, duszność). Objawy te mogą zagrażać życiu, dlatego należy poznać alergeny, które wywołują reakcję pyłkowicy i pokrewieństwa, tzw. krzyżowe.



Maja  
Fot: A. Miśniakiewicz



Milenka  
Fot: M. Bilska



Leo  
Fot: M. Szwed



lic. piel. Agnieszka  
Sienko

## Testy alergologiczne dla dzieci i dorosłych

Istnieje kilka rodzajów testów alergologicznych, dzięki którym można zbadać prawdopodobieństwo uczulenia na dany alergen. Różnią się one od siebie metodyką, sposobem przeprowadzania, możliwościami interpretacyjnymi oraz przydatnością kliniczną. Jednym z najtrudniejszych zagadnień w Alergologii są alergije pokarmowe oraz alergije na leki.

### Rodzaje testów alergologicznych:

#### 1. SPT - punktowe testy skórne

Jednymi z najpopularniejszych i najsukuteczniejszych testów alergologicznych są testy skórne SPT (ang. skin prick test). Badania SPT przeprowadza się na ogół przy podejrzeniu atopowego zapalenia skóry, uczulenia na alergeny wziewne, niektóre alergeny pokarmowe czy w diagnostyce alergii IgE-zależnych. Stosuje się je szczególnie w przypadkach natychmiastowej reakcji organizmu na styczność z alergenem. Lekarz przeprowadzający testy skórne, po wywiadzie z pacjentem, dobiera odpowiedni zestaw alergenów. Należy je testować na wolnej od wykwitów skórze przedramienia. Podczas badania nanosi się kroplę alergenu na skórę i delikatnie nakłuwka to miejsce, by wprowadzić alergen do organizmu. Podobnie postępuje z preparatami kontrolnymi z histaminą i roztworem soli fizjologicznej. Po 15 minutach odczytuje wynik testu, porównując reakcję organizmu na alergen oraz na środki kontrolne. Test jest dodatni, gdy reakcją jest tzw. bąbel alergenowy, pojawiający się wraz z rumieniem i świądem o natężeniu wyższym niż w przypadku testu z wykorzystaniem histaminy.

#### 2. NPT - naskórkowe testy płatkowe

Test płatkowy ma na celu wywołanie w kontrolowanych warunkach niewielkiego, alergicznego kontaktowego zapalenia na skórze pleców (między i nad łopatkami). Standardowy zestaw alergenów kontaktowych, jaki stosuje się w Polsce i Unii Europejskiej dotyczy ok. 30 rodzajów substancji. Alergeny nakłada się bezpośrednio na skórę. Jeśli występują one w postaci stałej, to właśnie w takiej formie należy je zaaplikować. Na ogół jednak przykleja się do skóry krążki bibuły nasączone odpowiednim preparatem lub częściej plastry z alergenami umieszczonymi w wazelinie. Odczytu (w zależności od działania konkretnego alergenu) dokonuje się po 2, 3, 4, a nawet 7 dniach.

#### 3. Testy alergologiczne z krwi

Innym sposobem na wykrycie uczulenia na określone alergeny jest badanie krwi. Stosuje się je alternatywnie do innych metod, w przypadku przeprowadzenia testów alergologicznych u dzieci lub u osób, które nie mogą odstawić leków zaburzających badania skórne lub prowokacyjne. Dzięki badaniu krwi możliwe jest oznaczenie przeciwciał IgE skierowanych przeciwko alergenom, które podejrzewa się o wywoływanie objawów. Testy alergiczne z krwi wykonuje się w konkretnych panelach:

- panel pokarmowy – w ramach tego panelu analizuje się 21 najczęściej występujących alergenów pokarmowych;
- panel wziewny – w ramach tego panelu analizuje się 21 najczęściej występujących alergenów wziewnych;
- panel pediatryczny – w ramach tego panelu analizuje się 28 najczęściej pojawiających się alergenów wśród dzieci. Są to więc alergeny pokarmowe, pyłki roślin, roztocza kurzu, alergeny zwierząt i grzyby.

#### 4. SAFT - testy alergologiczne u dzieci

Z uwagi na fakt, że alergije pokarmowe w głównej mierze dotyczą młodszych pacjentów, to u nich najczęściej wykonuje się skórny ekspozycyjny test pokarmowy (SAFT). Może być stosowany jako alternatywa dla STP do 3 roku życia, gdyż w tym wieku wrażliwość skóry dziecka na histaminę jest obniżona, a w związku z tym interpretacja wyników jest utrudniona. Badanie polega na zaaplikowaniu na skórę pleców dziecka plastra wypełnionego natywnymi alergenami np. mleka krowiego, żółtka, jaja, mąki pszennej, kakao czy orzeszków ziemnych. Odczytu dokonuje się po 10, 20 i 30 minutach. Dodatni wynik uzyskuje się, gdy w miejscu plastra pojawi się bąbel pokrzywowy.

#### Jak długo trwają testy alergiczne z krwi i jak należy się przygotować?

Testy alergiczne z krwi wymagają pobrania próbki krwi z żyły łokciowej. Czas oczekiwania na wyniki zależy od przychodni i wybranego panelu. Wyniki muszą zostać przeanalizowane przez lekarza, aby postawić diagnozę. Do wykonania testów nie należy się specjalnie przygotowywać.





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

## BADANIE MOCZU W MEDYCZNYM LABORATORIUM DIAGNOSTYCZNYM ZOZ NR 2 W RZESZOWIE

### Badanie moczu

Wykonując badanie ogólne moczu dopuszcza się trzy rodzaje tego materiału, z czego najwyższą wartość diagnostyczną przypisuje się pierwszej, porannej próbce moczu.

- pierwsza, poranna próbka moczu – próbka moczu oddana tuż po nocnym spoczynku trwającym co najmniej 8 godzin, co najmniej 4 godziny po ostatnim oddaniu moczu. Ten rodzaj próbki jest rekomendowany do wykonywania rutynowego badania ogólnego moczu oraz do badania mikrobiologicznego moczu

- druga, poranna próbka moczu – próbka moczu oddana w czasie 2 - 4 godzin po pierwszej porannej próbce. Próbka jest zazwyczaj stosowana do badań w trybie pilnym lub u pacjentów, którzy ze względów zdrowotnych nie są w stanie zebrać pierwszej, porannej próbki moczu

- przygodna (przypadkowa) próbka moczu – próbka moczu oddana o dowolnej porze dnia, bez specjalnego, wcześniejszego przygotowania pacjenta. Próbka ma znaczenie jedynie dla diagnostyki ze wskazań doraźnych.

### Przygotowanie pacjenta do badania moczu

Pacjent powinien zaopatrzyć się w jednorazowy pojemnik do badania moczu (dostępny w aptece). Dodatkowo należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- co najmniej jeden dzień przed planowanym pobraniem moczu do badań laboratoryjnych zachować abstynencję płciową oraz unikać nadmiernego wysiłku fizycznego

- nie zaleca się pobierania moczu do badań laboratoryjnych w trakcie krwawienia miesięcznego oraz 2-3 dni przed i po menstruacji

- mocz do badań laboratoryjnych powinien być pobrany z zachowaniem ogólnie obowiązujących zasad higieny (po dokładnym umyciu zewnętrznych narządów płciowych przy użyciu wody). Nie należy stosować w tym celu specjalnych środków dezynfekcyjnych i odkażających

- po oddaniu moczu pojemnik dokładnie zakręcić, podpisać imieniem i nazwiskiem dostarczyć do laboratorium w jak najkrótszym czasie

W sytuacji gdy badaniu poddany ma być mocz pochodzący od dziecka niepotrafiącego jeszcze oddać materiału do pojemnika, zastosować należy specjalne woreczki z powierzchnią klejącą (możliwe do zakupienia w aptekach). W takiej sytuacji należy postępować zgodnie z instrukcją dołączoną do zakupionych woreczków

**Dobowa zbiórka moczu**  
Przed przystąpieniem do pobrania dobowej zbiórki moczu należy zaopatrzyć się w specjalny 2-3 litrowy pojemnik z podziałką umożliwiającą dokładne odczytanie objętości. Ponadto potrzebny będzie jednorazowy pojemnik do badania moczu, w którym próbka moczu ze zbiórki zostanie przekazana do punktu pobrań.

### Jak przygotować materiał do dobowej zbiórki moczu?

- dobową zbiórkę moczu należy rozpocząć w godzinach porannych i prowadzić przez 24 godziny, czyli np. zbiórka rozpoczęta o godzinie 7:00 powinna zakończyć się dnia następnego o godzinie 7:00

- pierwszy poranny mocz należy oddać do toalety, a każdy kolejny gromadzić w zakupionym pojemniku (w przypadku konieczności zastosowania środka konserwującego należy go dodać do pojemnika, gdzie znajduje się już porcja moczu rozpoczynająca zbiórkę). Zbiórkę moczu kończy się oddaniem porannego moczu do pojemnika o godz. 07:00 w dniu następnym

- należy odnotować godzinę rozpoczęcia zbiórki. Od tej pory każda porcja moczu, w całości musi być oddawana do pojemnika. W przypadku pominięcia którejś z porcji moczu, zbiórkę należy przerwać i rozpocząć od nowa, następnego dnia, a zebrany już mocz wylać

- w czasie trwania dobowej zbiórki moczu pojemnik należy przechowywać w chłodnym, zacienionym miejscu



- po zakończeniu zbiórki należy zmierzyć objętość zebranego moczu (odczytując pojemność z podziałki na ścianach pojemnika), dokładnie wymieszać cały mocz w pojemniku zbiorczym, a następnie przelać około 100-150 ml do jednorazowego pojemnika na mocz

### Uwaga!

Należy pamiętać, aby zaplanować dobową zbiórkę moczu tak, aby przekazać próbkę do laboratorium w terminie od poniedziałku do piątku do godziny 10-tej.

# JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED ZAGROŻENIAMI ZWIĄZANYMI Z NADMIERNĄ EKSPOZYCJĄ NA SŁOŃCE

Największą rolę w diagnostyce i wczesnym wykrywaniu nowotworów skóry odgrywa dermatoskopia. Jest to nieinwazyjna, niebolesna metoda diagnostyczna polegająca na oglądaniu zmian skórnych w odpowiednim powiększeniu przy użyciu dermatoskopu. Pozwala ona na uwidocznienie głębszych struktur oglądanej zmiany i ocenę konieczności ewentualnego usunięcia „podejrzanych” zmian. Badanie kontrolne defektoskopowe wszystkich znamion powinno się wykonywać raz w roku. W szczególnych przypadkach - np. u osób z dodatnim wywiadem osobniczym czy rodzinnym w kierunku czerniaka, osób z zespołem znamion atypowych - kontrolę można przeprowadzać częściej - co 3- 6 miesięcy.



lek. med. Barbara Patruś  
spec. dermatolog - wenerolog  
Fot.: D. Dzień

## Pamiętaj!

Promienie UV przenikają przez chmury, w pochmurne dni również należy stosować ochronę przeciwsłoneczną. Promienie UV przenikają przez wodę, w trakcie korzystania z kąpeli wodnych warto sprawdzić, czy stosowany filtr jest wodoodporny. Intensywność promieniowania słonecznego może zwiększać się dodatkowo przez odbicie promieni UV od piasku, wody, a także śniegu i lodu. Niektóre perfumy, niektóre rośliny (np. dziurawiec, dalia, chryzantema, rumianek), niektóre leki (np. antybiotyki z grupy tetracyklin, niesteroidowe leki przeciwzapalne, sulfonamidy, część leków przeciwlipidowych, przeciwartmicycznych, hormonalnych i wiele innych), mogą spowodować reakcję uczuleniową na słońce. Jeśli stosujesz jakiegokolwiek leki - sprawdź czy nie są to związki fotouczulające. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne bez odpowiedniej ochrony zwiększa ryzyko pojawienia się plam soczewicowatych, rogowacenia słonecznego, nowotworów skóry, takich jak: rak podstawnokomórkowy, rak kolczystokomórkowy i czerniak. Dlatego regularnie obserwuj swoją skórę, celem zauważenia ewentualnych zmian w obrębie znamion, czy też pojawienia się nowych zmian na skórze. Czerniak to jeden z najbardziej niebezpiecznych nowotworów skóry. Około 60% czerniaków rozwija się w skórze niezmięnionej, a około 40% na podłożu wcześniej istniejącego znamienia barwnikowego.



lek. med. Barbara Patruś - spec. dermatolog - wenerolog podczas badania dermatoskopem  
Fot.: M. Szwed

Do czynników zwiększających ryzyko zachorowania należą:

- jasny fototyp skóry, z łatwo powstającymi oparzeniami po ekspozycji na słońce,
- uwarunkowania genetyczne- występowanie czerniaka w rodzinie lub wcześniejsze jego występowanie u pacjenta,
- liczne (>50) znamiona barwnikowe, szczególnie o różnych kształtach, rozmiarach, zabarwieniu,
- częste narażenie na promieniowanie UV (słońce, solarium),
- epizody oparzeń słonecznych, głównie w dzieciństwie lub młodości,
- immunosupresja (np. u osób po przeszczepieniu narządu).

Im szybciej zostanie postawiona diagnoza i rozpoczęte leczenie, tym rokowanie jest lepsze. Niepokoić mogą zmiany w obrębie znamienia takie, jak: asymetria, nieregularne, nierówne brzegi, nierówny rozkład barwy, wiele barw w obrębie znamienia, rozmiar > 6 mm, powiększanie się znamienia, zmiana grubości znamienia, pojawienie się krwawienia, świądu.

## Najważniejsze zasady bezpiecznego korzystania ze słońca:

1. Stosuj kremy z filtrem przeciwsłonecznym SPF 50+ chroniące zarówno przed promieniowaniem UVB, jak i UVA.
2. Chronić skórę w każdym wieku, szczególnie dzieci poniżej 3 lat.
3. Noś okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy.
4. Unikaj przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia.

## PORADNIA DERMATOLOGICZNA

Rzeszów,  
ul. Fredry 9

REJESTRACJA:

17 86 13 621, 17 86 13 659



# JAKIE ZIOŁA WARTO ZEBRA? W CZERWCU?



Renata Szymańska  
pielęgniarka ZRiDO

Czerwiec to najlepszy czas na zbieranie dziko rosnących ziół. Zebrane w tym miesiącu zioła mają największą leczniczą moc. W tym czasie tak wiele ich kwitnie, że nie sposób wymienić wszystkich. Poniżej przedstawiam trzy najbardziej znane zioła, które zbiera się najczęściej: dziurawiec, skrzyp polny i rumianek.



Dziurawiec to pospolita roślina naszych łąk. Jej żółte kwiaty po roztarciu wydzielają czerwony sok, stąd ludowe nazwy: krew św. Jana, ziele świętojańskie. Dziurawiec zawiera liczne substancje aktywne, z których wynikają jego właściwości lecznicze: jest silnym przeciwutleniaczem, działa moczopędnie, uszczelnia naczynia włosowate, posiada również właściwości bakteriostatyczne i przeciwbiegunkowe. Może być stosowany wspomagająco w terapii stanów depresyjnych. Roślina ta jest wykorzystywana także w celu łagodzenia dolegliwości w okresie menopauzy lub towarzyszących zespołowi napięcia przedmiesiączkowego, działa również rozkurczająco na mięśnie gładkie układu pokarmowego dlatego sprawdza się w niwelowaniu bólów brzucha. Właściwości rozkurczowe dziurawca pozwalają zwalczać ból żołądka, niekiedy pojawiający się podczas miesiączki. Dziurawiec znajduje zastosowanie jako środek łagodzący podrażnienia skóry. Roślina ta działa antybakteryjnie, antyseptycznie i ściągająco.

Olej z dziurawca to środek w terapii wysoce pożądanym. Medycyna naturalna uznaje go za remedium na rozmaite dolegliwości mięśni, stawów, ścięgien, nerwobóle i rwę kulszową. Doskonale sprawdza się też w roli środka przeznaczonego do masażu obolałego kręgosłupa.

## Olej z dziurawca – wykonanie

Kwiaty i pączki kwiatowe – rozdrabniamy przy pomocy noża i partiami wrzucamy do odpowiednio dużego słoja. Każdą warstwę spryskujemy alkoholem 70%, wypełniamy luźno całe naczynie. Słoik zakręcamy i pozostawiamy dziurawiec pod działaniem alkoholu jeszcze przez około 30 min. Następnie napełniamy naczynie wybranym olejem (słonecznikowy nierafinowany lub oliwa z oliwek extra virgin) i wystawiamy słoik na działanie słońca. Dziurawiec powinien macerować się w oleju przez około 2 tygodnie. Gotowy czerwony olej precedzamy przez sitko, a następnie filtrujemy przez gazę. Wlewamy do butelek z ciemnego szkła i przechowujemy z dala od światła. Podczas przyjmowania dziurawca, niezależnie od jego formy, zaleca się również ograniczenie ekspozycji na światło słoneczne, ponieważ istnieje ryzyko wystąpienia przebarwień. Przeciwwskazaniem do stosowania dziurawca są ponadto znaczne uszkodzenia wątroby i nerek.

## Skrzyp polny

Skrzyp jest jedną z najstarszych roślin na świecie, powszechnie występującą też na terenie Polski. Znany jest przede wszystkim z właściwości wpływających na kondycję skóry, włosów i paznokci. Znajduje szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej i ziołolecznictwie. Skrzyp polny zawdzięcza swe właściwości przede wszystkim zawartości korzystnych dla zdrowia składników. Dzięki bogactwu cennych substancji, witamin i minerałów, skrzyp polny wykazuje liczne właściwości prozdrowotne, w tym: uzupełnia niedobór mikroelementów; usprawnia pracę wątroby i działa odtruwająco; pomaga przy nerwobólach i bólach artretycznych; wspiera stan tkanki łącznej i kości; pomaga zapobiegać miażdżycy; obniża ciśnienie krwi, wspiera leczenie schorzeń nerek i układu moczowego. Ze względu na właściwości skrzypu polnego, można go stosować przy wielu dolegliwościach.

Jest on polecany między innymi osobom z dną moczaniową, kamicą moczową, gośćcem czy skazą moczaniową. Mimo licznych korzyści wynikających ze stosowania skrzypu polnego, produkty go zawierające nie powinny sięgać osoby z zaburzeniami pracy serca i nerek oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią. Długotrwałe zażywanie suplementów ze skrzypem lub picie herbaty ze skrzypu może powodować niedobór witaminy B1. Polecam wypróbować syrop ze skrzypu polnego, który wzmacnia tkanki, kości, stawy, regeneruje organizm oraz poprawia stan skóry włosów i paznokci.

### Syrop ze skrzypu polnego

4 garście świeżego posiekanego skrzypu lub ok. 8-10 łyżek suszonego, woda 5 szkl., miód 0,5 litra. Świeży, umyty, odsączony i posiekany drobno skrzyp zalewamy w garnku wodą. Stawiamy na spokojnym ogniu i trzymamy ok. 15 minut od momentu zagotowania. Wywar odstawiamy pod przykryciem na ok. 30 minut do naciągnięcia, można dłużej. Następnie wywar precedzamy na sitku, a płyn przelewamy do garnka. Dodajemy miód i ogrzewamy na bardzo małym ogniu ok. 5 min. Gotowy syrop przelewamy do wyparzonych gorącą wodą słoiczków lub butelek.

Syrop stosujemy 3-4 razy dziennie dodając 2-3 łyżki do ciepłej ziołowej herbaty lub do ciepłej wody. Gotowanie miodu na małym ogniu przez 5 minut nie powoduje utraty wszystkich wartości odżywczych miodu, który przy produkcji syropów spełnia rolę uzupełniającą, ma on na celu otworzyć prostą drogę ziołu, aby mogło głębiej zadziałać.

### Rumianek

Rumianek to bardzo popularne zioło, z rodzin astrowatych, występujący w wielu miejscach na całej ziemi. Zawiera substancje o właściwościach leczniczych. Związki występujące w olejku rumiankowym są rzadko spotykane w świecie roślin, a bardzo cenne. Kwiaty rumianku wykorzystuje się do przygotowywania naparów, herbaty rumiankowej, maści, kremów i kosmetyków pielęgnacyjnych. Napar z rumianku ma właściwości przeciwzapalne, działa łagodząco na błonę śluzową żołądka i dwunastnicy, co pomaga zapobiegać nadżerkom i wrzodom zlokalizowanym w obrębie tego narządu oraz łagodzi objawy bólu brzucha spowodowanego stresem. Ma właściwości odkażające, przeciwświądowe, antyseptyczne i ściągające dlatego warto stosować go na problemy skórne.

Przeciwwskazaniem do stosowania rumianku jest nadwrażliwość na rośliny z rodziny astrowatych.

### Nalewka rumiankowa na trawienie i infekcje

50 g świeżych lub suszonych koszyczków rumianku, 250 ml wódki.

Zioła zalać w słoiku wódką, odstawić na miesiąc, często wstrząsając. Do precedzonej nalewki dolać 200 ml przegotowanej wody wymieszanej z dwoma łyżkami miodu. Przelać do butelki.

Zażywa się 20-40 kropli nalewki dziennie. Zastosowania: przewlekłe stany zapalne zatok, przewodu pokarmowego, infekcje, przeziębienia, dolegliwości trawienne. Zewnętrznie do płukania gardła i nacierania.



Dziurawiec



Skrzyp polny



Rumianek



Narodowy Fundusz Zdrowia  
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie



Rafał Śliż  
Rzecznik Prasowy NFZ  
Pełnomocnik  
ds. Kontaktów Zewnętrznych

## NFZ w Rzeszowie to coś więcej niż urząd

NFZ to nowoczesna instytucja, która korzystając z ułatwień XXI wieku udostępnia swoim klientom wiele przydatnych narzędzi. Część z nich dostępna jest bezpośrednio w Rzeszowie przy ul. Zamkowej 8, część zaś oferowana zdalnie oraz telefonicznie.

Oto najważniejsze z nich – bezpłatne dla każdego chętnego, niektóre przez całą dobę 7 dni w tygodniu. Więcej szczegółów na stronie [www.nfz-rzeszow.pl](http://www.nfz-rzeszow.pl)

### ■ SAMOOBSŁUGOWY KIOSK PROFILAKTYCZNY + DORADCA DS. PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA



W samoobsługowych punktach dorośli na miejscu wykonają najważniejsze pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Profesjonalni doradcy zaproponują udział w programach profilaktycznych lub skorzystanie z bezpłatnych diet od NFZ. Kiosk zapewnia prywatność i jednocześnie bezpieczeństwo osobom, które zdecydują się na wykonanie pomiaru wzrostu, masy ciała, indeksu masy ciała BMI, składu ciała oraz ciśnienia tętniczego krwi. Punkty są czynne w godzinach 9.00-12.30 i 13.00-15.30 od poniedziałku do piątku, możliwa jest internetowa rezerwacja terminu na wybraną przez Klienta godzinę.

### ■ ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

To cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, dedykowana profilaktyce chorób i promocji zdrowia. Wzmacniamy rolę profilaktyki i promocji zdrowia w działaniach Narodowego Funduszu Zdrowia dla pacjentów. Edukujemy, konfrontujemy powszechne błędne przekonania o zdrowiu z nauką i mądrą praktyką. Przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia.

To dzień regularnej edukacji zdrowotnej, w którym uczymy świadomej troski o zdrowie przez cały rok. Ulotki i wyjątkowo wartościowe krótkie filmy z ekspertami, to coś na co warto poświęcić chwilę czasu.

Przyznajmy się sami przed sobą, że nie dbamy o swoje zdrowie. Badania profilaktyczne nie cieszą się odpowiednim zainteresowaniem, a my sami trafiamy do lekarza często dopiero wtedy, gdy ból przeszkadza nam w normalnym funkcjonowaniu. Wszyscy pamiętamy hasło, że profilaktyka jest tańsza niż leczenie, ale nie bierzemy go sobie do serca. „Tańsza” oznacza oczywiście coś więcej niż wymiar finansowy NFZ. Koszty dojazdu do poradni, szpitala, odwiedziny rodziny, stres przed zabiegiem.

Wielu tych sytuacji można uniknąć, wykonując badania profilaktyczne. Szukajmy pretekstu do skorzystania z badań profilaktycznych, a nie wymówek aby ich nie robić!

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## ■ TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA

24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu, pod bezpłatnym numerem 800 190 590 można porozmawiać z konsultantem. Pomoże on uzyskać informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR czy aptece - porozmawiać z nami można również w języku angielskim i ukraińskim.

Można dowiedzieć się o najkrótszym terminie do lekarza specjalisty i niemal wszystkich innych sprawach związanych z leczeniem. W razie potrzeby można zamówić połączenie z konsultantem w innym terminie - oddzwonimy, skorzystać z wideorozmowy z tłumaczem języka migowego lub z wygodnego czatu tekstowego bądź napisać e-mail.

## ■ TELEPLATFORMA PIERWSZEGO KONTAKTU

TPK to pomoc medyczna w godzinach wieczornych, w weekendy i święta. Dzwoniąc pod bezpłatny numer 800 137 200 - otrzymamy niezbędną pomoc medyczną poza godzinami pracy lekarzy rodzinnych, w weekendy oraz święta. Z platformy mogą korzystać również osoby niesłyszące (wideoczat), a porady udzielane są w kilku językach. Telefony od pacjentów odbierane są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 18.00 do 8.00 rano kolejnego dnia, czyli po godzinach pracy poradni POZ. Platforma działa również całodobowo w sobotę, niedzielę i święta. Podczas połączenia, w razie potrzeby, personel medyczny może wystawić e-receptę, e-skierowanie lub e-zwolnienie. Wszystko cyfrowo i wygodnie.

## ■ INTERNETOWE KONTO PACJENTA W POŁĄCZENIU ZE STRONĄ PACJENT.GOV.PL

Tutaj szybko i bezpiecznie sprawdzimy informacje o zdrowiu: swoim, swoich dzieci lub osoby, która nas do tego upoważniła. Olbrzymia ilość informacji ciągle rozbudowywana o nowe funkcje. Historia naszego leczenia od 2008 r. oraz dostęp do wszystkich e-recept i e-skierowań to tylko drobna część możliwości.

## ■ INFORMATOR O TERMINACH LECZENIA, "ZDROWE DANIE" ORAZ DIETY NFZ

terminyleczenia.nfz.gov.pl to portal internetowy, posiadający w swoich zasobach dane o czasie oczekiwania do poradni, oddziałów i pracowni w całym kraju. Portal ezdrowie.gov.pl to kompendium danych dla statystyków i analityków, a diety.nfz.gov.pl to profesjonalna wiedza związana ze zdrowym żywieniem.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**  
Jeden numer dla całej Polski  
**800 - 190 - 590**  
#TIPDlaPacjentow



mgr poł. Magdalena Szwed  
położna  
ZOZ nr 2 w Rzeszowie

# KONKURS PLASTYCZNY

## "DZIELNY PACJENT - BADAM SIĘ Z UŚMIECHEM"

Z okazji Dnia Dziecka Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie zorganizował konkurs plastyczny dla dzieci klas 0-3 szkół podstawowych: Szkoły Podstawowej nr 1 im. Twórców Niepodległej Polski w Dynowie oraz Zespołu Szkół im. Jana Pawła II w Sokołowie Małopolskim.

Celem konkursu było rozpowszechnienie wiedzy na temat profilaktyki zdrowia wśród dzieci, zmniejszenie lęku przed wizytami w placówkach ochrony zdrowia, w tym minimalizacja strachu przed procedurami medycznymi oraz wdrażanie i rozwijanie samodzielnej pracy twórczej wśród najmłodszych uczniów. Biorący udział w konkursie mieli możliwość doskonalenia umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi.

Uczestnicy konkursu mieli za zadanie wykonanie projektu naklejki "dzielny pacjenta", dowolną techniką. Zwycięskie prace zostały opublikowane w aktualnym biuletynie "Zadbaj O Zdrowie" Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie. Zwycięskie prace w formie naklejek będą rozdawane małym pacjentom naszych placówek.



I miejsce - wyk. Aldona Ulanowska Szkoła Podstawowa Dynów



II miejsce - wyk. Julia Potoczna Szkoła Podstawowa Dynów



III miejsce - wyk. Surdyka Edyta Szkoła Podstawowa Sokołów Młp.



I miejsce - wyk. Makusak Hubert Szkoła Podstawowa Sokołów Młp.



Każdy z uczestników, biorących udział w konkursie dostał pamiątkowy dyplom. Osoby wyróżnione nagrodzone zostały symbolicznymi upominkami. Zwycięzcy otrzymali książki, akcesoria plastyczne, gry planszowe oraz drobne gadżety. Główną nagrodą rzeczową był voucher na dowolny seans w kinie Helios dla dwóch osób. Nagrody w konkursie zostały ufundowane przez Starostę Powiatu Rzeszowskiego Józefa Jodłowskiego oraz Dyрекcję Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie.

Wszystkim uczestnikom dziękujemy za udział w konkursie oraz serdecznie gratulujemy!

## ZDJĘCIA Z ROZDANIA NAGRÓD W SZKOLE PODSTAWOWEJ W SOKOŁOWIE MAŁOPOLSKIM



Dyrekcja szkoły, delegacja z ZOZ nr 2 oraz uczniowie Szkoły Podstawowej w Sokołowie Młp.

## ZDJĘCIA Z ROZDANIA NAGRÓD W SZKOLE PODSTAWOWEJ W DYNOWIE



Starosta Rzeszowski Józef Jodłowski, dyrektor szkoły, delegacja z ZOZ nr 2 oraz uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Dynowie





Sonia  
Fot: A.Cieśla-Hop

# „ZOZIK I ZOZIA” KĄCIK DLA DZIECI

DLA BYSTREJ GŁÓWKI - znajdź ukryte rasy psów:  
labrador, jamnik, spaniel, terier, bernardyn, owczarek, kundel, doberman, husky, beagl, dog

K	B	Z	L	A	B	R	A	D	O	R	Y	J	S
S	E	F	U	M	E	N	I	O	S	L	K	O	P
P	A	I	G	S	R	Z	U	B	J	Y	Z	S	A
L	G	J	A	M	N	I	K	E	H	C	L	M	N
G	L	O	R	P	A	T	E	R	I	E	R	K	I
O	W	C	Z	A	R	E	K	M	S	U	Y	Z	E
T	R	I	B	G	D	J	L	A	N	D	O	G	L
A	H	U	S	K	Y	W	F	N	Z	O	L	I	J
A	T	W	K	U	N	D	E	L	H	A	D	Y	Z

SŁOWA UKRYTE PIONOWO I POZIOMO

## JAK ROZMAWIAĆ TRZEBA Z PSEM?

Jan Brzechwa

Wy nie wiecie, a ja wiem,  
Jak rozmawiać trzeba z **psem**,  
Bo poznałem język **psi**,  
Gdy mieszkałem w pewnej wsi.  
A więc wołam: – Do mnie, **psie!**  
I już **pies** odzywa się.  
Potem wołam: – Hop-sa-sa!  
I już mam przy sobie **psa**.  
A gdy powiem: – Cicho leż!  
Leżę ja i **pies** mój też.



Oliwka z Sonią  
Fot: A. Cieśla-Hop

Kto to taki?

Domek mój malutki  
na podwórzu stoi,  
kiedy szczekać zacznę,  
każdy się mnie boi.



# KĄCIK KULINARNY

## KOKTAJL OWOCOWY – BOMBA WITAMINOWA !

Koktajle owocowe to świetny pomysł na dostarczenie organizmowi niezbędnych, odżywczych składników i bomby witaminowej, które można pić przez cały rok.

Do wielu koktajli można dodać nasiona albo ulubione pestki czy orzechy. Można je wykonać na bazie wody mineralnej, mleka roślinnego, jogurtu, maślanki, mleka lub kefiru.

### SKŁADNIKI

400g truskawek, 2 banany, 2 kiwi, mango, ½ litra mleka kokosowego, liście mięty.

### WYKONANIE

- Umyj owoce, obierz kiwi, banany, mango, a następnie pokrój je na drobne kawałki.
- Umyj i osusz liście mięty.
- Zmiksuj wszystkie składniki z mlekiem kokosowym i odstaw do schłodzenia 10 min do lodówki.
- Koktajl podawaj z kruszonym lodem i listkami mięty.



Przygotowanie koktajlu

Autor: mgr Anna Cieśla-Hop



Śniadanie to pierwszy posiłek dnia, najczęściej spożywany wczesnie rano przed podjęciem pracy

Smacznego!



# NEWSLETTER

WITAMY W NASZYM ZESPOLE...



**LEK. MED. AGNIESZKA MIKUŁA**  
**SPECJALISTA MEDYCyny RODZINNEJ**  
**KIEROWNIK GMINNEGO OŚRODKA ZDROWIA W ŚWILCZY**  
Moja praca, to moja pasja. W codziennym życiu wyznaję zasadę, że zdrowie zaczyna się na talerzu i staram się przekazywać to również moim pacjentom. Marzę o tym, żeby jak najwięcej moich pacjentów cieszyło się dobrym zdrowiem i długim życiem.  
Lek. med. Agnieszka Mikula

**LEK. MED. JADWIGA GAJ**  
**SPECJALISTA W DZIEDZINIE PSYCHIATRII**

**DR N. MED. SYLWIA PRZYBYLSKA - KUĆ**  
**SPECJALISTA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH**  
**SPECJALISTA W DZIEDZINIE ENDOKRYNOLOGII**

**MGR ANNA MACH**  
**DIAGNOSTA LABORATORYJNY**  
**SPECJALISTA W DZIEDZINIE LABORATORYJNEJ**  
**DIAGNOSTYKI MEDYCZNEJ**  
**SPECJALISTA W DZIEDZINIE ZDROWIA PUBLICZNEGO**

Życzymy owocnej współpracy...

---

## DZIĘKUJEMY ZA WSPÓŁPRACĘ

**MARII MATUSZCZYK**  
*pielęgniarka ZOZ nr 2 w Rzeszowie*

**WANDY PRZYBOŚ**  
*pielęgniarka ZOZ nr 2 WOZ Łąka*

W związku z przejściem na emeryturę składamy serdeczne podziękowania za wieloletnią współpracę, okazaną życzliwość oraz doświadczenie zawodowe. Wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia i wszelkiej pomyślności na przyszłość

Dyrekcja, Pielęgniarka Naczelna  
Kierownik Przychodni Specjalistycznej  
oraz Pielęgniarki i Położne  
ZOZ nr 2 w Rzeszowie





Działa  
w  
1  
minutę



NOWOŚĆ!

Przyspiesza  
gojenie



INSTYTUT MATKI I DZIECKA

**octenisept® spray**  
50 ml | Lek bez recepty<sup>1</sup>

**octenisept® żel**  
20 ml | Wyrób medyczny<sup>2</sup>

**octenisept® krem**  
50 ml | Kosmetyk<sup>3</sup>

➕ LECZY

➕ GOI

➕ KOI

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

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

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

## Dostępne w aptekach!

<sup>1</sup> octenisept® 100 g jelmy zawiera substancje czynne: Octenidynium dichlorowodnian (oktenidyna dichlorowodniowa), 10 g; Phenoxypentanol (Phenoxycetane) 100 g. <sup>2</sup> Wykazano do stosowania octenisept® jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchniowych ran oraz dorywczej skóry przed zabiegami chirurgicznymi, wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych rannach w leczeniu ran, oraz przy pielęgnacji i pospiesznej opiece ran. <sup>3</sup> Wykazano do stosowania octenisept® jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchniowych ran oraz dorywczej skóry przed zabiegami chirurgicznymi, wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych rannach w leczeniu ran, oraz przy pielęgnacji i pospiesznej opiece ran. Wykazano do stosowania octenisept® jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchniowych ran oraz dorywczej skóry przed zabiegami chirurgicznymi, wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych rannach w leczeniu ran, oraz przy pielęgnacji i pospiesznej opiece ran. Wykazano do stosowania octenisept® jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchniowych ran oraz dorywczej skóry przed zabiegami chirurgicznymi, wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych rannach w leczeniu ran, oraz przy pielęgnacji i pospiesznej opiece ran.

Przed użyciem poznaj 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.