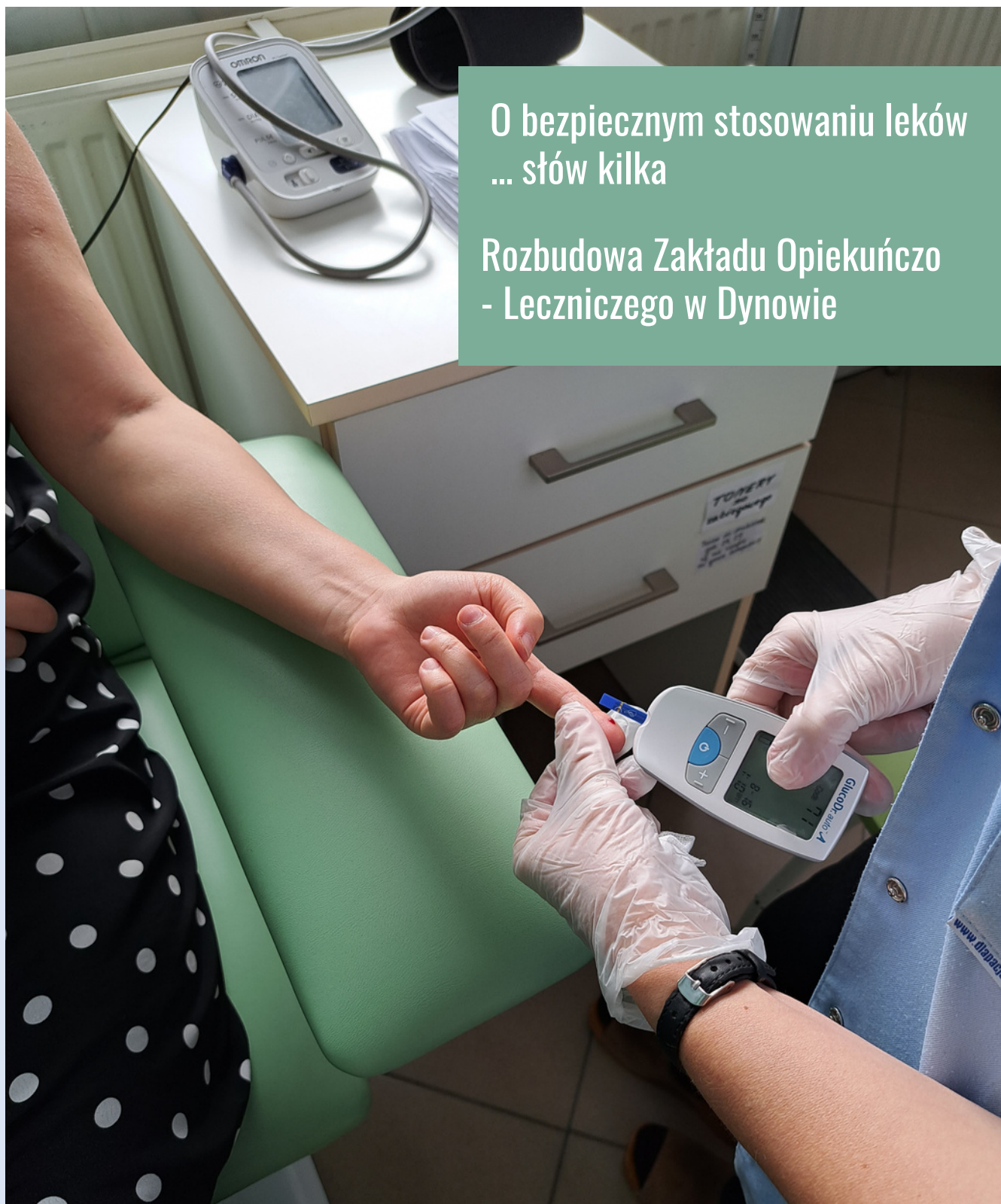


# ZADBAJ O ZDROWIE

BIULETYN ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



CZERWIEC 2023  
NUMER 7



O bezpiecznym stosowaniu leków  
... słów kilka

Rozbudowa Zakładu Opiekuńczo  
- Leczniczego w Dynowie

# Drodzy Czytelnicy ...

Właśnie trzymam w ręku pismo Pana Starosty, w którym informuje mnie, że komisja konkursowa - wyłoniła osobę, która od 1 lipca 2023 - zastąpi mnie na stanowisku dyrektora ZOZ 2 w Rzeszowie.

Cóż.. zegar chodzi tylko w jedną stronę. Czas na emeryturę, którą odbieram jako powód do ograniczenia dotychczasowych obowiązków.

Byłem z Państwem przez ponad 25 lat i trudno na jednej stronie podsumować ten okres.

ZOZ Nr 2 , przepraszam - Nasz ZOZ nr 2 - był wtedy trzeciologową firmą, na obrzeżach Rzeszowa i zainteresowania czyjegokolwiek..

Budżet - 12 mln złotych.

Jestem zabiegowcem, zatem rozpocząłem od cięć. Zlikwidowałem laboratoria, zatrudniające po 3 osoby, wykonujące czasem 1 analizę moczu i jedną morfologię dziennie...No chyba, że Doktora nie było, to jeszcze mniej.

W ogromnych przychodniach w terenie - mieszkania, a nawet cały blok mieszkalny.

Administrowany przez ZOZ oczywiście.

Przychodnia „ na Fredry „ ( dawniej tzw.

Finderstrasse ) - bez windy i nawet rentgena.

Cudownie było pacjentom za złamaną kostką - spacerować się na Warzywną i z powrotem. I tak dalej i ta dalej.... W Dynowie, który po zmianach administracyjnych - nam się trafił - były nawet stanowisko pomocnika asystenta dentysty. Miałem do wyboru; albo zwolnić 30 % personelu, albo dać im zajęcie, które pozwoli zakładowi przetrwać. To wszystko w czasie reformy Buzka, także w służbie zdrowia.

Już po roku - ten sam uśmiechnięty Wojewoda - usiłował odwołać mnie za to ze stanowiska, w ostatnim dniu, w którym mógł to zrobić. Do tego - nowo powołany Starosta, elekt Stanisław Ożóg , który po spotkaniu ze mną i wysłuchaniu lawiny potrzeb i pomysłów - westchnął i powiedział; „ Nie wszystko rozumiem, nie znam się na tym, ale, jak pan będziesz kombinował, to...”. Jak widać - nie kombinowałem..

Na pierwszym spotkaniu z lekarzami w dawnej świetlicy - było tak gorąco, że utwierdziłem się w przekonaniu, o konieczności „ zrobienia czegoś z tym”.



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

No i poszło... Jedna dobudówka, z windą, kolejna dobudówka z windą, tomografy rezonanse etc.. Nowy ZOL w Błazowej , nowy ZOL w Dynowie, nowy ZOL w Hyżnem .

Pomagał życzliwie - wtedy już parlamentarzysta pan Stanisław Ożóg - obecnie Senator RP.

We wszystkim zaangażowany był mój Zastępca Techniczny Inżynier Stanisław Gutkowski . Bez niego - nie wiem, czy ZOZ by przetrwał.

Zaczęło się rozdrapywanie co bardziej atrakcyjnych części zakładu, które trwa do tej pory, jakkolwiek z mniejszym natężeniem. Celuje duża firma „ na M”.

Administracje - praktycznie od początku w tym kształcie - modernizowała firmę Pani Ewa Skocznińska, tutaj przeszła całą drabinę urzędniczą. Teraz mnie zastąpi. Bardzo się z tego cieszę. Pani Jola Porowska - wdrażała nowy system gospodarki finansowej, którą w oparciu o informatykę - realizował Pan Marcin Czarnota, też Dziecko ZOZ- u. Stworzył ogromny system informatyczny, większy niż w niejednym dużym banku.

Pani Justyna Gniewek - to samo zrobiła z laboratorium, w którym spowodowała, że wyniki badań - odzwierciedlają rzeczywistość. I jeszcze wg zgodnej opinii - najlepsze miejsce do pobierania krwi u maluchów. Tzw. w nomenklaturze inż. Gutkowskiego „ moje chłopy „ - zrobią wszystko, Andrzejek Pleśniak - wszystko naprawi. ( jestem przekonany, że gdyby było trzeba - to i spodnie by uszył !). Poprzednia Pielęgniarka Naczelna Pani Ania Sądecka - zarządzała sposobem, rzadko spotykanym : nie krzyczała na nikogo nigdy. Przedstawiciele Załogi w związkach zawodowych - naciskali często, ale nigdy nie chybotali tak mocno łódyczką, żeby ta się przewróciła. Legendy - Panie Tosia Borowiec i Kasia Szczepanowa, także śp. Doktor Izidor Zajac . Pan Marek Bernacki - dbał o bezpieczeństwo i ochronę przeciwpożarową.

Boje z, początkowo z Kasą Chorych a potem z NFZ - utwierdziły mnie w przekonaniu, że są instytucje „ od dawania „ i są od „nie dawania „, no właśnie. Budżet nam urósł do prawie 100 mln. Sporo osób pracuje na kontraktach. Mamy dobrą opinie i wielu pacjentów w specjalistycznej i diagnostycznej. Wyposażeni jesteśmy w najnowocześniejszy sprzęt. POZ jest jednym z największym w kraju w jednostkach publicznych. Mogę tak jeszcze długo..

Na pewno - żał odchodzić, ale nikt mnie nie wyrzucał, decyzję podjąłem świadomie i bardzo się cieszę, że zespół, który pozostawiam - młodych, niesamowicie sprawnych ludzi - da firmie nowe tchnienie. Naczelną Pielęgniarką Pani Kinga Harpula, Dyrektorem Technicznym Pan Mateusz Stanisławczyk , Pani Kasia Miller , Pan Piotrek Podolski, Pani Ewa Sowa, Pan Łukasz Gawel , nowy nabytek, kadrowa Pani Aldona Baran - gwarantują kontynuację polityki „ ZOZ bez strat „. Takie zasady stosuje Pani Jolanta Porowska, która jako Księżowa Główna - nie dopuszcza do nadmiernego wydawania.

Podziękować przychodzi - Wszystkim Pracownikom - bez względu na pozycję, która w Naszym Zakładzie zajmują.

Panu Staroście Józefowi Jodłowskiemu, Panu Wicestarście Markowi Sitarzowi, członkom Zarządu Powiatu - dziękuję, że pomagali, wymagali, nadmiernie się nie wtrącali ( co załatwiło dymisję niejednemu dyrektorowi publicznej placówki ). Członkom Rady Społecznej - za krytyczne uwagi i patrzenie, czy zmierzamy zgodnie z interesem Powiatu Rzeszowskiego .

Wszystkim Radnym Powiatu z przewodniczącym Panem Tomaszem Wojtonem i byłym Przewodniczącym dr Stanisławem Obarą . Naszym Pacjentom - za cierpliwość i wyrozumiałość. Także tzw. „ MOBYCIOM „ ( od tekstu w telefonie : „ Panie, mnie nie obchodzi - Mo być !” ). Dziękuję !!!! . Dyrekcji i zarządowi NFZ w Rzeszowie - za trudną, ale owocną i merytoryczną współpracę. Konkurencji - tej życzliwej i tej chciwej na nasze zasoby.

Pozostawiam Zakład w dobrych rękach, z kompetentnym, zgranym Zespołem Zarządzającym, bez długów ze Świetnymi Ludźmi, którzy są jego największym skarbem.

Z wyrazami szacunku  
Aleksander Panek



# ZESPÓŁ REDAKCYJNY ŻYCZY MIŁEJ LEKTURY



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



mgr piel. KINGA HARPULA  
Naczelną Pielęgniarką  
Diagnosta Laboratoryjny



mgr MONIKA GWIZDAK  
Specjalista ds. marketingu



mgr piel. DAMIAN DZIEŃ  
p.o. Kierownika ZRiDO



mgr poł. MAGDALENA SZWED  
p.o. Pełnomocnik Systemu  
Zarządzania Jakością

***Biuletyn Zadbaj o Zdrowie***  
***Redaktor naczelny: Barbara Furman, Kinga Harpula***  
***Adres redakcji: Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2***  
***35-005 Rzeszów ul. Fredry 9***  
***Nakład: 400 egz.***

## SPIS TREŚCI

**8** O bezpiecznym i skutecznym  
stosowaniu leków ... słów kilka

**10** Zasady bezpiecznej  
ekspozycji na słońce

**12** Czujność onkologiczna -  
obudź ją w sobie !

**14** Choroby przenoszone  
przez kleszcze

**16** Badania RTG w Zakładzie  
Radiologii i Diagnostyki  
Obrazowej

**18** Nagroda Noble w  
dziedzinie medycyny - rys  
historyczny

**23** Rozbudowa Zakładu  
Opiekuńczo-Leczniczego w  
Dynowie

**28** Masaż tkanek głębokich  
oraz kinesiotaping twarzy

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

#### 6. DIAGNOSTYKA LABORATORYJNA

Pobieranie materiału do badań odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.15 do 10.00 w ZOZ nr 2 w Rzeszowie.

W pozostałych placówkach ZOZ pobieranie materiału do badań odbywa się zgodnie z harmonogramem placówki.

Medyczne laboratorium diagnostyczne składa się z pracowni:

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

Wykonuj szeroki panel badań laboratoryjnych, m. in.:

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

Laboratorium posiada certyfikowaną jakość badań.

## SPOSOBY SKŁADANIA DEKLARACJI WYBORU LEKARZY, PIELĘGNIARKI/POŁOŻNEJ POZ ZOZ NR 2:

- osobiście w rejestracji "deklaracja papierowa"
- poprzez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- poprzez portal pacjent.gov.pl "e-deklaracja"

#### DEKLARACJA WYBORU ŚWIADCZENIODAWCY UDZIELAJĄCEGO ŚWIADCZEŃ Z ZAKRESU PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ ORAZ LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

I. DANE DOTYCZĄCE ŚWIADCZENIOBIORCY		
1. Imię	2. Nazwisko	
3. Data urodzenia	4. Numer PESEL, a w przypadku jego braku seria i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość	
dzień - miesiąc - rok		
5. Adres miejsca zamieszkania		
5A. Ulica	5B. Numer domu / mieszkania	5C. Kod pocztowy i miejscowość

#### 7. DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

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

W ramach ZRiDO funkcjonują:

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

Godziny pracy poszczególnych pracowni są dostosowywane do harmonogramu pracy lekarzy.

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

# OPIEKA KOORDYNOWANA



## W PODSTAWOWEJ OPIECE ZDROWOTNEJ

Poradnia ogólna, Rzeszów, ul. Fredry 9



**Kompleksowa opieka zdrowotna dla pacjenta zdrowego i przewlekle chorego w poradni ogólnej w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym.**

### Zespół opieki koordynowanej:

- **Lekarz rodzinny**
- **Pielęgniarka**
- **Dietetyk**
- **Lekarze specjaliści**
- **Koordinator**



- Twój lekarz rodzinny w ramach opieki koordynowanej będzie mógł zlecić badania specjalistyczne, odpowiednie dla Twojego stanu zdrowia.
- Na podstawie kompleksowego wywiadu dobierze odpowiednią diagnostykę, a jeśli będzie trzeba, skonsultuje wyniki ze specjalistą. Zostaniesz również skierowany do dietetyka.
- Koordynator będzie łącznikiem między pacjentem, a przychodnią i lekarzem.

**Jeśli chorujesz na któreś ze schorzeń, opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej może być dla Ciebie.**

#### **KARDIOLOGIA**

- nadciśnienie tętnicze
- choroba niedokrwienna serca
- dusznica
- migotanie przedsionków
- niewydolność serca

#### **PULMONOLOGIA**

- rozedma płucna
- dychawica oskrzelowa
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- przewlekła zaporowa choroba płuc

#### **ENDOKRYNOLOGIA**

- niedoczynność tarczycy
- zapalenie tarczycy
- wole nietoksyczne
- pozabiegowa niedoczynność tarczycy

#### **DIABETOLOGIA**

- cukrzyca insulinozależna
- cukrzyca insulinoniezależna

**Zadzwoń i dowiedz się  
więcej od Twojego  
koordynatora**



**570 035 940**

# OPIEKA KOORDYNOWANA W PORADNI LEKARZA POZ KOORDYNATOR I JEGO ROLA

Praca koordynatora w ramach opieki koordynowanej w poradni lekarza POZ polega na organizacji procesu udzielania świadczeń zdrowotnych, udzielaniu informacji o tym procesie oraz zapewnieniu współpracy między wszystkimi osobami udzielającymi świadczeń zdrowotnych: lekarzem, pielęgniarką, dietetykiem, lekarzem specjalistą.

Do zadań Koordynatora w szczególności należą:

- nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z pacjentem i jego rodziną w trakcie procesu leczniczego
- ustalanie terminów realizacji poszczególnych etapów opieki zdrowotnej w tym profilaktyki i leczenia
- udzielanie informacji związanych z procesem koordynacji i funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej
- monitorowanie realizacji indywidualnych planów opieki medycznej w podstawowej opiece zdrowotnej.



lic. Marta Żołnierczuk  
Koordynator POZ

Koordynatorem POZ w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym w Rzeszowie jest pani Marta Żołnierczuk.



**570 035 940**

**ZAPISY  
DO LEKARZY  
RODZINNYCH**



Przychodnia Specjalistyczna-  
Centrum Diagnostyczne  
35-005 Rzeszów, ul. Fredry 9

### Lekarz rodzinny

- lek. med. Anna Negacz
- lek. med. Magdalena Denis
- lek. med. Dorota Dynia-Ożóg
- lek. med. Anna Skarbowska
- lek. med. Iryna Matrunchyk

### Lekarz pediatra

- lek. med. Zbigniew Zawilo
- lek. med. Aleksandra Świder
- lek. med. Katarzyna Czerkawska - Jasiewicz
- lek. med. Maria Skręt - Michalska

DEKLARACJĘ do lekarza rodzinnego / pediatry można złożyć:

- osobiście w rejestracji,
- pobrać druk deklaracji z naszej strony internetowej, wypełnić i przesłać pocztą na adres ZOZ Nr 2 lub mailem : [deklaracje@zoz2.pl](mailto:deklaracje@zoz2.pl)
- przez swoje konto IKP

[www.zoz2.pl](http://www.zoz2.pl) [deklaracje@zoz2.pl](mailto:deklaracje@zoz2.pl) Internetowe Konto Pacjenta IKP



Przychodnia Specjalistyczna-  
Centrum Diagnostyczne  
35-005 Rzeszów, ul. Fredry 9

### Pielęgniarka

środowiskowo - rodzinna

- Anna Pieluszcak
- Małgorzata Siuta

### Położna

środowiskowo - rodzinna

- Renata Wojturska

DEKLARACJĘ do pielęgniarki / położnej środowiskowo - rodzinnej można złożyć:

- osobiście w rejestracji,
- pobrać druk deklaracji z naszej strony internetowej, wypełnić i przesłać pocztą na adres ZOZ Nr 2 lub mailem : [deklaracje@zoz2.pl](mailto:deklaracje@zoz2.pl)
- przez swoje konto IKP

[www.zoz2.pl](http://www.zoz2.pl) [deklaracje@zoz2.pl](mailto:deklaracje@zoz2.pl) Internetowe Konto Pacjenta IKP

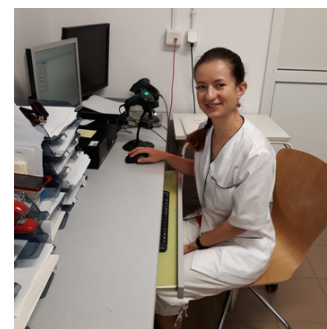


**ZAPISY  
DO PIEŁĘGNIAREK  
I POŁOŻNYCH**



# „ O BEZPIECZNYM I SKUTECZNYM STOSOWANIU LEKÓW ... SŁÓW KILKA ”

*mgr farm. Katarzyna Pawełek*



Kto z nas przynajmniej raz w życiu nie stosował preparatu leczniczego? Podczas gorączki, infekcji, bólu czy chociażby skaleczenia ? My, Polacy, lubimy się leczyć- pod względem liczby opakowań przypadających na statystycznego mieszkańca zajmujemy po Francji drugie miejsce w Europie. Często próbujemy stosować terapię sami, kupując w aptece leki bez recepty (OTC ; ang. „over the counter ”) , powszechne jest też zjawisko używania leków zaordynowanych nam wcześniej przez lekarza, które to leki przechowujemy w domowych apteczkach. Do wyboru mamy spory asortyment : do obrotu wciąż wprowadzane są nowe preparaty, często o silnym i bardzo silnym działaniu.

Rodzi się więc pytanie: czy współczesne leki są bezpieczne?

Odpowiedź wydaje się oczywista : wszystkie leki dopuszczone do obrotu w Polsce są preparatami dokładnie przebadanymi , a więc z założenia bezpiecznymi (nie dotyczy to suplementów diety, którymi dosłownie zasypuje się nas ze szklanego ekranu podczas emisji reklam, ale to osobny temat J) . Jednak jest to tylko jedna strona medalu.

Drugą, równie ważną, jest umiejętność posługiwania się lekiem, czyli bezpieczna terapia. I w tym punkcie jest wciąż wiele do zrobienia. Często lek stosowany w niewłaściwy sposób, a nawet przechowywany w nieodpowiednich warunkach, może stać się źródłem występowania niebezpiecznych dla pacjenta zdarzeń.

**Jak więc stosować leki, aby nam pomogły, a nie zaszkodziły? Spróbujmy wymienić kilka najważniejszych zasad bezpiecznej farmakoterapii .**

## **1.Leki kupuj tylko w aptece! Dlaczego?**

- Przechowywane są w odpowiednich miejscach i temperaturze stale monitorowanej ( na pewno każdy spotkał się z lekami w kiosku , sklepie czy stacji benzynowej , wyłożonymi w miejscach narażonych na działanie na przykład promieni słonecznych).

Podanie przez producenta określonej temperatury przechowywania nie wynika z jego kaprysu, ale z przeprowadzonych szczegółowo badań- nieodpowiednia temperatura może sprawić , że substancja lecznicza ulegnie rozkładowi i powstanie nowy związek , który może działać szkodliwie na organizm.

- Apteka kontroluje daty ważności leków oraz dostaje decyzje o konieczności wycofania niektórych leków.

- W aptece pracują osoby odpowiednio przygotowane do wydawania produktów leczniczych oraz posiadające odpowiednią wiedzę do udzielania informacji oraz wskazówek.

## **2.Stosuj się do zaleceń producenta co do spożywania leków z posiłkami ( w trakcie, przed, po).**

- Na czczo ( co oznacza 8-12 godzin od ostatniego posiłku i co najmniej pół godziny przed pierwszym posiłkiem) – są to preparaty , które trudno wchłaniają się z przewodu pokarmowego , np. stosowane przy refluksie, hormony tarczycy itd.

-W trakcie posiłku – leki podrażniające śluzówkę żołądka lub wywołujące uczucie nudności, np. leki przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, niektóre antybiotyki.

-Bezpośrednio po posiłku – leki stosowane w jamie ustnej , np. pasty , żele, zawiesiny.

### **3. Leki popijaj wodą.**

- Najlepiej ok. 200ml, chyba że zaznaczono inaczej.
- Nie stosuj : mleka, kawy, herbaty, soków (zwłaszcza grejfrutowego!), alkoholu; napoje te wpływają na poziom leku w organizmie , co może prowadzić nawet do zatrucia!

### **4. Podczas każdej wizyty u lekarza miej zawsze listę WSZYSTKICH preparatów ( również stosowanych bez recepty, ziół i suplementów).**

### **5. Nie kupuj i nie stosuj leków polecanych przez znajomych i sąsiadów bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. To, co pomogło komuś innemu, może nam zaszkodzić , choćby ze względu na inne preparaty przyjmowane na stałe.**

### **6. Zwracaj uwagę na substancje czynne w preparatach , aby uniknąć zażywania tego samego leku pod różnymi nazwami handlowymi.**

Nazwa międzynarodowa zawsze znajduje się na opakowaniu – jest napisana kursywą , w nawiasie lub bez nawiasu , poniżej nazwy handlowej.

Przykład: paracetamol ( występuje m.in. pod nazwą „APAP”, „PANADOL”, „EFFERALGAN”).

### **7. Uważaj przy dzieleniu leków .**

- Na pewno możemy bezpiecznie to robić z tabletkami, które na swojej powierzchni mają specjalną kreskę ułatwiającą dzielenie.
- A jakich leków nie można dzielić?
  - \*tabletek i kapsułek dojelitowych,
  - \*tabletek i kapsułek o zmodyfikowanym uwalnianiu ( oznaczone m.in. jako CR, ER, MR, SR, XR, ZOK, XL)- chyba że producent wyraźnie zazaczył, że można dzielić,
  - \*tabletek podjęzykowych,
  - \*tabletek ulegających rozpadowi w jamie ustnej,
  - \*leków zawierających bardzo małą ilość substancji czynnej (np. lewotyroksyna, digoksyna).

### **9. Przechowuj leki zgodnie z zaleceniami producenta (lodówka, temperatura pokojowa) i nie stosuj ich po terminie ważności. Nie wyrzucaj ulotki i przechowuj w oryginalnym opakowaniu.**

### **10. Uważaj na niektóre leki podczas prowadzenia samochodu – leki zaburzające zdolności psychofizyczne często są oznaczane trójkątem z wykrzyknikiem w środku .**

### **11. Przed zastosowaniem koniecznie sprawdź kilkakrotnie, czy lek , który zażywasz/podajesz komuś jest właściwy – i tu przydaje się zasada stosowana w aptekach ( „ sprawdź 3 razy”):**

- podczas zdejmowania leku z półki,
- podczas podania,
- podczas odkładania na półkę.

### **12. I na koniec – nie wstydź się, pytaj!**

Lepiej pytać niż błędzić ! Jeżeli masz wątpliwości co do:

- działania,
- stosowania,
- działań niepożądanych,
- niepokojącego wyglądu leku (kolor, zmętnienie)

oraz jeżeli :

- jesteś w ciąży lub karmisz piersią,
  - stosujesz inne leki i nie wiesz , czy jednocześnie możesz zażyć inny lek,
- zawsze zapytaj lekarza lub farmaceutę . To przecież chodzi o Twoje zdrowie i o to, abyś mógł się nim cieszyć jak najdłużej!

# ZASADY BEZPIECZNEJ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE

Promienie słoneczne mają istotny wpływ na nasze życie. Po długich, zimowych wieczorach i krótkich, często pochmurnych dniach, większa ilość światła wiosną i latem sprawia, że czujemy się lepiej, mamy więcej energii, łatwiej radzimy sobie z codziennymi obowiązkami i stresem. Promienie słoneczne wspomagają syntezę witaminy D, która odpowiada za naszą odporność, wzmacnia kości oraz poprawia samopoczucie.

Nieodłącznym elementem wpływu słońca na skórę jest powstawanie opalenizny. Dla naszej skóry nie jest ona jednak niczym innym, jak reakcją obronną przed oparzeniem/uszkodzeniem skóry. Opalenizna to naturalna ochronna reakcja organizmu przed promieniami UV. Pod wpływem promieniowania komórki barwnikowe w skórze, melanocyty produkują barwnik melaninę. Melanina odpowiada za brązowe zabarwienie skóry, absorbuje i rozprasza promieniowanie UV oraz neutralizuje wolne rodniki. Pod wpływem promieni UV mogą wytworzyć się niebezpieczne mutacje, które prowadzą do rozwoju nowotworów. Długie przebywanie na słońcu może prowadzić do oparzeń, przedwczesnego starzenia się skóry i powstawania przebarwień, może nasilać czy wywoływać niektóre choroby skóry.



**lek. med. Beata Sroka**  
**specjalista dermatologii i**  
**wenerologii**



Z punktu widzenia dermatologa i onkologa, nie ma bezpiecznego opalania.

Jak pogodzić wobec tego ostrzeżenia dermatologów z tęsknotą do słonecznego światła i ciepła?

Zacznijmy od zapamiętania kilku dobrych zasad:

- Nie opalajmy się w godzinach największej intensywności promieniowania słonecznego, tj. od godziny 10 do 14. Nie wystarczą wtedy kremy z filtrem, ryzyko oparzenia jest o tej porze najwyższe. Unikajmy słońca w tych godzinach, pomimo stosowania filtrów UV!
- Koniecznie należy chronić skórę głowy, uszy oraz oczy.
- Należy chronić skórę od promieni odbitych przez wodę, piasek /czy też śnieg i lód zimą/
- Warto pamiętać o tym, że część promieniu UV przenika przez szyby i cienkie tkaniny.
- Nigdy nie zasypiamy w trakcie opalania, ryzyko poparzenia słonecznego jest wtedy stuprocentowe! Zamiast leżenia w bezruchu, zawsze wybierajmy ruch na świeżym powietrzu.
- Nie narażajmy na oparzenia słoneczne dzieci! Zawsze dbajmy o ich odpowiedni ubiór, nakrycie głowy oraz systematyczne smarowanie ciała kremami z filtrem UV przed wyjściem na słońce. Fotoprotekcja u dzieci jest niezwykle ważna, gdyż oszacowano, że do 18.-20.roku życia człowiek przyjmuje około połowy całej dawki promieniowania UV (liczone do 60 r.ż), a oparzenia słoneczne w dzieciństwie mogą mieć wpływ na zachorowania na nowotwory skóry u osób dorosłych.
- Nie korzystajmy też z substytutu słońca - solarium. Nieprawdą jest, że pobyt w solarium może nas uodpornić przed wyjazdem na słońce. Pod wpływem solarium wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwory skóry. Z tego powodu używanie solarium przez dzieci i młodzież jest zabronione.
- Starajmy się letni wypoczynek, tak zaplanować i przeprowadzić, aby po powrocie nasza skóra także była wypoczęta i nie była narażona na niepożądane zmiany.
- Przyzwyczajajmy ją do większego nasłonecznienia. Stopniowo wydłużajmy czas przebywania na słońcu.
- Stosujmy kremy do opalania, najlepiej apteczne.



Im wyższa liczba na kremie z filtrem UV, tym skuteczniej chroni przed oparzeniem. Pierwsza aplikacja preparatu powinna odbyć się 15-30 minut przed wyjściem z domu. Ważne jest przy ich stosowaniu, że działają jedynie określony czas, należy po paru godzinach lub po wyjściu z wody ponowić smarowanie wszystkich części ciała wystawionych na promieniowanie słoneczne. Co istotne, nieustanne przebywanie na słońcu, mimo stosowanie kremów, nie chroni całkowicie skóry. Zachowajmy umiar w porach największego natężenia promieniowania słonecznego. Wybierzmy wtedy przebywanie w cieniu. Ochrona przeciwsłoneczna dotyczy osób w każdym wieku.

Sz szczególnie ważna jest dla dzieci do 14 r.ż., osób immunoniekompetentnych, np. po przeszczepieniu narządów, jak również osób w każdym wieku mających fototyp skóry I/II wg. Fitzpatricka/t.j. z jasną karnacją/. Należy pamiętać o tym, że część stosowanych leków uwrażliwia nas na działanie słońca. Nadwrażliwość na światło występuje również w przebiegu niektórych chorób.

Jeżeli latem przebywamy w rejonach, gdzie słońce jest wyjątkowo silne, zabiegi ochronne powinniśmy jeszcze bardziej nasilić.

Raz w miesiącu dokładnie oglądajmy swoją skórę – należy sprawdzać, czy znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.

**W rozpoznaniu zmian i samokontroli skóry może pomóc, tzw. reguła ABCDE czerniaka.**

Jeżeli znamię posiada jedną z następujących cech:

- A - stało się asymetryczne,
- B - ma poszarpane, nieregularne brzegi,
- C – ciemny lub niejednolity kolor,
- D – duży rozmiar,
- E - ewoluuje, w znamieniu zachodzą zmiany – należy pilnie udać się na kontrolę do lekarza specjalisty: dermatologa lub chirurga onkologa. Wskazaniem do takiej kontroli jest też pojawienie się na skórze nowych guzków lub nadżerek, ran, które nie ulegają wygojeniu.

Przynajmniej raz do roku, a w przypadku osób o skórze o jasnej karnacji częściej, skierujmy się do lekarza specjalisty na kontrolę skóry przy pomocy dermatoskopu. To całkowicie niebolesne badanie pozwala na wykluczenie zagrożeń lub, w przypadku podejrzanych znamion, skierowanie na usunięcie ich przy pomocy zabiegu chirurgicznego.

Odpowiednio wcześniej wykryte zmiany nowotworowe skóry są w znacznej większości całkowicie uleczalne.



# CZUJNOŚĆ ONKOLOGICZNA -OBUDŹ JĄ W SOBIE !



*mgr pol. Magdalena Szwed  
p.o. Pełnomocnik Systemu  
Zarządzania Jakością*



Nowotwory złośliwe stanowią w naszym kraju narastający problem zdrowotny, społeczny i ekonomiczny. Skalę tego zjawiska określa wzrastająca z roku na rok liczba nowych zachorowań oraz zgonów z powodu chorób nowotworowych. W Polsce obecnie ponad 1,17 mln osób żyje z chorobą nowotworową, a co roku diagnozuje się ok. 170 tyś. nowych zachorowań. Według Światowej Organizacji Zdrowia można by uniknąć 30-50% zachorowań na nowotwory, wprowadzając zmiany w stylu życia. To on w dużym stopniu warunkuje zachorowania na choroby onkologiczne.

Widząc, jak ogromnym problemem są nowotwory powinno się robić wszystko, aby zminimalizować ryzyko zachorowania. Informacje o tym, jak zapobiegać nowotworom można znaleźć w „Europejskim kodeksie walki z rakiem”, który składa się z 12 punktów, zawierających najważniejsze informacje dotyczące codzienności każdego człowieka. Czynniki wywołujące choroby nowotworowe często są tymi samymi, które wywołują lub przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Wskazówki opracowane przez specjalistów pokazują, jak duży wpływ na poprawę komfortu życia oraz zminimalizowanie ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe mamy my sami.

Jako placówka medyczna, wychodząc naprzeciw pojawiającym się problemom naszego społeczeństwa staramy się zachęcić do wdrożenia tzw. czujności onkologicznej wśród naszych pacjentów. Jest to obserwowanie swojego organizmu, w celu wychwycenia wszystkich niepokojących objawów, które mogą wskazywać na początki nowotworu. Wnikliwa obserwacja organizmu pomaga na wczesnym etapie wykryć niepokojące i alarmujące objawy.

Można do nich zaliczyć, np. pojawienie się krwi w stolcu, który nie musi oznaczać nowotworu, jednak nieleczone przyczyny mogą z biegiem czasu, bez wdrożenia odpowiedniego leczenia, przekształcić się w nowotwór jelita grubego. Podobnie można obserwować organizm pod kątem pojawienia się czerniaka oraz nowotworu skóry. Nie każde niejednorodne, ciemne lub wielobarwne znamię barwnikowe musi oznaczać nowotwór skóry, jednak po ekspozycji na światło UV, emitowane zarówno sztucznie, jak i przez promienie słoneczne, może powodować zezłośliwienie już obecnych zmian oraz powstawanie nowych.

**„Złota zasada 2-3 tygodni” sprowadza się do stwierdzenia, iż jeśli objawy i dolegliwości, których wcześniej nie było, nie są całkowicie zlikwidowane w okresie 2-3 tygodni poprzez proste leczenie objawowe – przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, należy pogłębić diagnostykę i w pierwszej kolejności wykluczyć nowotwór, a dopiero po jego wykluczeniu zająć się diagnozowaniem innych chorób.**



U kobiet czynnikiem alarmującym, powinny być częste, nawracające stany zapalne pochwy oraz krwawienia międzymiesiączkowe lub po stosunku. Każdy z tych objawów powinien skłonić kobietę do jak najszybszej kontroli u lekarza, celem wykonania badania ginekologicznego oraz profilaktycznej cytologii. Mężczyźni, którzy zauważą zmianę w częstotliwości, trudności w oddawaniu moczu również nie powinni lekceważyć pojawiających się objawów, gdyż zaobserwowane zmiany mogą świadczyć o rozwoju nowotworu gruczołu krokowego. Warto jest obserwować cały organizm podczas codziennych czynności higienicznych. Podczas toalety całego ciała, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn należy zwrócić uwagę na mogące pojawić się zgrubienia, guzki w obrębie klatki piersiowej, na węzłach chłonnych czy też w okolicy narządów płciowych. Każda wcześniej wykryta zmiana, której nie zbagatelizujemy, w większości przypadków jest wyleczalna. Należy zwrócić szczególną uwagę na zmiany w samopoczuciu, szybkim chudnięciu, notorycznym zmęczeniu, wzmożonej potliwości czy też występowaniu przedłużającej się chrypki, bólu gardła, zaparc, biegunek.

Warto jest również zadbać o swoje zdrowie wykonując rutynowe badania ogólne raz w roku. Skierowanie na takie badanie może wystawić lekarz rodzinny, po uprzedniej konsultacji. Zachęcamy, aby korzystać z profilaktycznych badań cytologicznych, mammograficznych oraz kolonoskopii, a także wziąć udział w profilaktyce chorób układu krążenia, które można wykonać w placówkach ZOZ nr 2 w Rzeszowie. Aktualne programy profilaktyczne, które prowadzimy w Zespole Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie można znaleźć na naszej stronie internetowej, natomiast inne, aktualne programy profilaktyczne znajdują się na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia. Pamiętaj, że wczesne wykrycie zmian oraz szybkie wdrożenie leczenia gwarantuje duży sukces zastosowanej terapii.

## **12 cennych wskazówek zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem:**

- 1. Nie pal, nie używaj tytoniu w żadnej postaci.**
- 2. Stwórz w domu i miejscu pracy środowisko wolne od dymu tytoniowego.**
- 3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.**
- 4. Bądź aktywny w codziennym życiu.**
- 5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.**
- 6. Ogranicz spożycie alkoholu lub całkiem wyeliminuj jego spożywanie.**
- 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.**
- 8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.**
- 9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.**
- 10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że: karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory, a hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów.**
- 11. Zadbaj, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego.**
- 12. Bierz udział w zorganizowanych programach przesiewowych, w celu wykrywania: raka jelita grubego, raka piersi, raka szyjki macicy.**

# CHOROBY PRZENOSZONE PRZEZ KLESZCZE



Ten owad to prawdziwa bomba biologiczna



mgr piel. Aleksandra Styka  
Pielęgniarka Epidemiologiczna



**Kleszcze (Ixodida)** to niewielkie pajęczaki, których organizm może stanowić miejsce bytowania niebezpiecznych i chorobotwórczych dla człowieka drobnoustrojów. Następstwem ugryzienia przez kleszcza zakażonego jest transmisja do organizmu człowieka chorób odkleszczowych oraz ich rozwój. W zależności od czynnika etiologicznego, choroby przenoszone przez kleszcze dzielimy na bakteryjne, wirusowe oraz wywołane przez pierwotniaki. W Polsce przede wszystkim to: borelioza z Lyme i kleszczowe zapalenie mózgu, ponadto sporadycznie gorączka Q, tularemia, babeszjoza, erlichioza, anaplazmoza i rikesjoza .

Największe ryzyko ukąszenia przez kleszcza przypada na okres jego wzmożonego żerowania, czyli na przełom marca i kwietnia na lipiec i wrzesień. Należy jednak pamiętać, że ze względu na ocieplenie klimatu i łagodne zimy, ukąszenie przez kleszcza może przydarzyć się przez cały rok. Miejsca, w których jesteśmy najbardziej narażeni na choroby przenoszone przez kleszcze to łąki, lasy, parki, a także trawniki w mieście i przydomowe ogródki.

Objawy ugryzienia kleszcza zauważa jedynie 30% osób, a 70% z rozpoznanymi chorobami odkleszczowymi nie pamięta ukąszenia przez kleszcza. Pajęczak w ślinie posiada specyficzną substancję, która znieczula skórę, a także rozrzedza krew po to, aby w miejscu ukąszenia nie tworzył się skrzep. Widoczne skutki ukąszenia to jedynie niewielki ślad na skórze, któremu może towarzyszyć świąd i pieczenie, niekiedy także obrzęk i zaczerwienienie.

Prawdopodobieństwo zarażenia chorobą odkleszczową rośnie wraz z czasem żerowania kleszcza w organizmie człowieka. Dlatego też należy usunąć go jak najszybciej. Ryzyko to zwiększa się znacząco po upływie 24 godzin od ugryzienia. Miejsce wkłucia należy umyć wodą z mydłem i zdezynfekować, a następnie obserwować co najmniej przez miesiąc.

Zaczerwienienie skóry i odczyn zapalny to zwykła reakcja po ukłuciu i powinna ustąpić w ciągu kilku dni. Zaczerwienienie które nie znika, a w miarę upływu czasu średnica powiększa się przekraczając 5 cm i przybierając kształt pierścienia lub owalnej plamy to prawdopodobnie rumień wędrujący, charakterystyczny objaw boreliozy z Lyme. Rumieniowi mogą towarzyszyć łagodne objawy ogólne, czyli faza wczesna: osłabienie, gorsze samopoczucie, gorączka i powiększenie węzłów chłonnych. Nie wykonuje się wówczas badań serologicznych. Obecność rumienia wędrującego wystarcza do rozpoznania boreliozy i wiąże się z koniecznością rozpoczęcia antybiotykoterapii.

Do objawów późnych należą: porażenie nerwu twarzowego, aseptyczne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, nabyte bloki serca, przewlekłe zapalenie stawów i korzeniowe zespoły bólowe. Drugą co do częstości diagnozowania w Polsce chorobą jest kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) zaraz po boreliozie. To choroba zapalna ośrodkowego układu nerwowego wywołana przez wirus należący do rodziny Flaviviridae. Rozwija się w przeciągu miesiąca, we wczesnej fazie choroby objawy to: ból głowy i mięśni kończyn, ból gałek ocznych, osłabienie, złe samopoczucie, nudności, wymioty i bóle brzucha. W neurologicznej fazie zakażenia występują objawy: drgawki, zaburzenia świadomości, niedowłady kończyn, zaburzenia czucia, porażenia nerwów i mięśni oddechowych, zaburzenia mowy oraz połykania. **Nie ma leku przyczynowego na kleszczowe zapalenie mózgu. Skutecznym sposobem zapobiegania chorobie jest szczepienie p/KZM.**



Szczepionka podawana jest osobom szczególnie narażonym na infekcję. Do tej grupy zaliczamy osoby zamieszkujące tereny endemiczne lub przebywające przez dłuższy czas na terenach leśnych, np. leśnicy, rolnicy. Oprócz tego poleca się przyjęcie szczepionki przez kobiety w ciąży.

#### **Dawkowanie:**

- Dzieci 2 – 15 lat: trzy dawki szczepionki po 0,25 ml.
- Młodzież powyżej 15 lat i dorośli: trzy dawki szczepionki po 0,5 ml.

Szczepionkę poleca się przyjmować zimą lub wczesną wiosną, ponieważ w tych okresach ryzyko ukąszenia przez kleszcza jest stosunkowo najmniejsze. Dawka przypominając powinna być co 3 lata.

**Gorączka Q** – wywołana przez Gram ujemne pałeczki *Coxiella burnetii*. W łagodnej postaci przypomina grypę z gorączką utrzymującą się przez 1-2 tygodnie i dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. W ciężkim przebiegu proces zapalny może objąć układ krążenia, układ oddechowy oraz wątrobę. Chorobę leczy się antybiotykami.

**Tularemia** – choroba bakteryjna wywołana przez pałeczkę *Francisella tularensis*. Objawy to: gorączka, dreszcze, ból głowy, biegunka, wymioty, bóle mięśniowe i stawowe, czasem także plamista lub plamisto-grudkowa wysypka. W leczeniu stosuje się antybiotyki.

**Babesjoza** – choroba ta wywołują pierwotniaki z rodzaju *Babesia*. Objawy są mało charakterystyczne: gorączka, zmęczenie, bóle głowy i mięśniowe, wzmożona potliwość, złe samopoczucie, niechęć do jedzenia, wymioty, bóle brzucha. W ciężkim przebiegu mogą pojawić się: żółtaczką, oddawanie ciemnego moczu, zaburzenia oddychania, sztywność karku, śpiączka, niewydolność nerek i wątroby. Leczenie polega na stosowaniu antybiotyków oraz leków działających na pierwotniaki.

**Erlichioza** – choroba zakaźna wywołana Gram – ujemnymi bakteriami *Ehrlichia chaffeensis*. Objawy to: wysoka gorączka, dreszcze, bóle głowy, mięśni i stawów oraz wysypka. W leczeniu stosuje się antybiotyki.

**Anaplazmoza** - choroba wywołana przez bakterie gram-ujemne *Anaplasma phagocytophilum*, które powodują upośledzenie funkcji powstających neutrofii, odpowiedzialnych za zwalczanie infekcji. Poza objawami grypopochodnymi występują nudności, biegunki, wymioty powiększenie węzłów chłonnych, śledziona i wątroby. W ciężkim przebiegu choroby rozwija się niewydolność nerek, zakrzepica, pojawiają się drgawki i śpiączka. Leczenie to właściwa antybiotykoterapia.

**Riketsjoza** wywołana przez Gram ujemne bakterie *Rickettsia* i *Anaplasma*. Powodują zapalenie naczyń, głównie małych tętnic i naczyń włosnaczkowych. Na zakażenie wskazuje triada objawów: gorączka, bóle głowy i wysypka występujących wiosną lub latem. W leczeniu stosuje się antybiotyki aktywne wobec tzw. bakterii atypowych.

#### **Sposoby ochrony osobiste to:**

- Unikanie terenów zwiększonego ryzyka, gdzie kleszcze występują często,
- Szczelne osłonięcie skóry odpowiednim ubraniem ( długie rękawy, wąskie mankiety, długie nogawki, czapka z daszkiem lub kapelusz.
- Stosowanie repelentów (środków odstraszających), należy pamiętać o zaleceniach producenta.

Po każdym powrocie z terenów łąkowo-leśnych konieczna jest dokładna kontrola całej skóry, zwłaszcza pachwin, pach, okolic za małżowinami usznymi i fałdów skórnych. Zaleca się ubrania w jasnym kolorze – na jasnej odzieży można zauważyć kleszcze.

**Szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu możesz wykonać w ZOZ Nr 2**



# BADANIA RTG W ZAKŁADZIE RADIOLOGII I DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ



*mgr piel. Damian Dzień  
p.o. Kierownik ZRiDO*



Luty 2023 roku był dla naszej przychodni, a zwłaszcza dla Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej miesiącem szczególnym. Stało się tak dlatego, że zrobiliśmy kolejny krok w kierunku rozwoju i unowocześnienia naszej działalności. Zakupiony i zamontowany został bowiem nowy aparat RTG firmy Philips, oraz zmodernizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami pracownia w której został on zainstalowany. Nowy aparat, który został wstawiony w miejsce poprzedniego to nowoczesny cyfrowy aparat DigitalDiagnost C90, którego producentem jest Philips Medical Systems DMC GmbH. Pozwala on na wykonywanie zdjęć RTG w optymalnej jakości przy zastosowaniu mniejszej dawki promieniowania w porównaniu do starszych aparatów. Ma to ogromny wpływ na proces diagnozowania i leczenia pacjentów ograniczając ryzyko wynikające z powikłań wykonywania badań z wykorzystaniem promieniowania jonizującego. Dodatkowo rozwiązania zastosowane w aparacie pozwalają na to, aby to aparat dostosowywał się do pacjenta i jego możliwości ruchowych, co znacząco poprawiło komfort osoby badanej. Rozwiązania które pozwalają na taki a nie inny przebieg badania to: detektory cyfrowe, w tym jeden bezprzewodowy, mobilny stół i lampa rentgenowska. Jak wspominałem wcześniej ma to ogromny wpływ na komfort pacjenta, ponieważ wcześniejsze rozwiązania wymuszały na osobie badanej ułożenie w taki a nie inny sposób w celu prawidłowego wykonania procedury RTG, co u pacjentów o ograniczonej ruchomości powodowało nasilenie dolegliwości bólowych bądź też uniemożliwiało wykonanie badania w sposób optymalny.

## Pracownia RTG

Pracownia RTG czynna jest  
od poniedziałku do piątku

w godzinach:

7.00 - 19.00

Badania realizowane są

w godzinach:

7.30 - 18.30

**REJESTRACJA:**

**17 86 13 634**

Wymiana aparatu i dostarczenie do naszej pracowni aparatu wraz z wszystkimi częściami składowymi, wyposażeniem, akcesoriami, urządzeniami pomocniczymi i współpracującymi oraz oprogramowaniem pozwoliła nam na zwiększenie zakresu wykonywanych badań oraz zwiększenie ich jakości diagnostycznej. Badanie, które są wykonywane w naszej pracowni to m.in.: RTG kończyn, kręgosłupa, czaszki, jamy brzusznej, klatki piersiowej, łopatki, miednicy, mostka, nosa. Nowością są zdjęcia sylwetkowe kończyn oraz zdjęcia sylwetkowe kręgosłupa, których nie można było wykonywać na poprzednim aparacie. Zwiększenie rodzaju i jakości wykonywanych badań ma znaczący wpływ na proces diagnozowania i leczenia naszych pacjentów korzystających z pomocy naszych specjalistów z dziedziny chirurgii urazowo-ortopedycznej, chirurgii urazowo – ortopedycznej dla dzieci czy poradni wad postawy.

Jednak sama odnowiona i zmodernizowana pracownia oraz nowoczesny aparat nie są jedynym aspektem mającym wpływ na pracę pracowni i komfort pacjenta. Bardzo ważnym, jeśli nie najważniejszym „elementem” funkcjonowania Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej są technicy elektroradiologii wykonujący badania oraz lekarze radiolodzy opisujący później te badania. To dzięki ich pracy pacjenci mogą mieć wykonane badanie w atmosferze komfortu i bezpieczeństwa oraz otrzymać opis badania wykonany przez wykwalifikowany personel lekarski zatrudniony w Zakładzie Radiologii i Diagnostyki Obrazowej.



## BADANIA SYLWETKOWE RTG

Wraz z wymianą aparatu RTG w Zakładzie Radiologii i Diagnostyki Obrazowej ZOZ n 2 w Rzeszowie poszerzyliśmy zakres wykonywanych przez naszą pracownię badań. Nowością w naszej pracowni jest wykonywanie badań sylwetkowych kręgosłupa i badań sylwetkowych kończyn dolnych.

Rentgenowskie badania sylwetkowe są badaniami obejmującymi całą długość kończyny dolnej lub całą długość kręgosłupa. Ma to szczególne znaczenie w przypadku diagnostyki i leczenia pacjenta w poradniach ortopedycznych, rehabilitacyjnych lub reumatologicznych. Wykonywanie badań sylwetkowych stało się możliwe dzięki postępowi technologicznemu, który umożliwił wymianę tradycyjnych aparatów RTG wykorzystujących do wykonywania zdjęć klisze na nowoczesne urządzenia cyfrowe. Zmiana ta pozwoliła na wykonywanie zdjęć o optymalnej jakości przy użyciu mniejszej dawki promieniowania jonizującego, dzięki czemu mamy możliwość wykonywania tego typu badań u dzieci i młodych kobiet zmniejszając ryzyko wystąpienia powikłań związanych z wykorzystywaniem promieniowania X. Zastosowanie technologii cyfrowej pozwala również na uzyskanie obrazów lepszej jakości, a zapis w tej formie pozwala na dokładniejszą, bardziej precyzyjną diagnostykę oraz ułatwia archiwizację badań i możliwość porównania i powtórnej ich oceny.

### **Jakie są wskazania do wykonania sylwetkowych zdjęć kręgosłupa i kończyn dolnych:**

- wrodzone i nabyte wady kręgosłupa (np. zniekształcenia kręgów, skrzywienia kręgosłupa);
- wrodzone i nabyte kości i stawów kończyn dolnych oraz inne ich schorzenia (np. skrócenie kończyn, skrzywienia kości, zniekształcenia kości i stawów);
- monitorowanie przebiegu leczenia kręgosłupa i kończyn dolnych (zmniejszona dawka promieniowania pozwala na przeprowadzenie badania w krótszych odstępach czasu).

### **Badanie sylwetkowe kończyn dolnych i kręgosłupa umożliwia:**

- dokładną ocenę struktur kostnych i stawowych;
- pomiary długości kości;
- kątowe pomiary skrzywienia kręgosłupa;
- ocenę deformacji stawów.

# NAGRODA NOBLA W DZIEDZINIE MEDYCyny – RYS HISTORYCZNY



**mgr piel. Ewelina Buszta**  
**Kierownik PS-CD w Rzeszowie**

Nagroda Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny jest przyznawana corocznie przez Instytut Karolinska za wyjątkowe osiągnięcia naukowe z różnych dziedzin fizjologii lub medycyny.

Jest jedną z pięciu Nagród Nobla ustanowionych w testamencie przez Alfreda Nobla. Jak zapisał on w swoim testamencie, nadzór nad nagrodą sprawuje Fundacja Noblowska, a przyznawana jest ona przez zgromadzenie wybierane przez Instytut Karolinska. Nazywana jest potocznie „Nagrodą Nobla z medycyny”. W rzeczywistości była precyzyjnie opisana przez Nobla w jego testamencie jako nagroda z fizjologii lub medycyny. Z tego powodu może być przyznana w każdej ze szczegółowych dziedzin obu tych nauk. Pierwszym laureatem nagrody był Emil Adolf von Behring w 1901 r.

Obecnie Nagroda Nobla może być przyznana za dwie różne prace, ale w sumie liczba nagrodzonych osób nie może przekroczyć trzech. Do 1968 roku regulamin zezwalał na przyznanie nagrody większej liczbie osób, ale nigdy nie zdarzyło się to w praktyce. Laureaci nagrody za interpretację kodu genetycznego i jego funkcji w syntezie białka.



*Robert W. Halley*



*Har Gobind Khorana*



*Marshall W. Nirenberg*

Źródło: Wikipedia

Laureaci nagrody są wybierani przez Zgromadzenie Noblowskie Instytutu Karolinska. W skład którego wchodzi 50 profesorów tej instytucji. Ciałem wykonawczym Zgromadzenia jest Komitet Noblowski, który składa się z pięciu członków wybranych przez Zgromadzenie. Nominacja. Selekcja kandydatów zaczyna się we wrześniu roku poprzedzającego nadanie nagrody. Wysłane są przez Komitet zaproszenia do około 3000 profesorów z różnych światowych instytucji naukowych, poprzednich laureatów nagrody i członków Zgromadzenia.

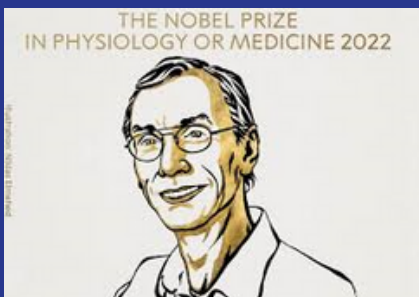
Nikt nie może nominować siebie samego. Z końcem stycznia następnego roku upływa termin nominacji, a w lutym Komitet zawęża liczbę nominowanych. Następnie od marca do maja zasięga się opinii wybranych ekspertów, by we wrześniu przedstawić Zgromadzeniu pisemny raport z rekomendowanymi kandydatami. Rekomendacje dyskutuje się na dwóch kolejnych zebraniach Zgromadzenia, które w październiku wybiera ostatecznych laureatów drogą głosowania większościowego. W tym samym miesiącu ogłasza się nazwiska laureatów. Nazwiska nominowanych, jak i nominujących, a także opinie i przebieg wyborów pozostają utajnione (klauzula tajności dotyczy zarówno kontaktów publicznych, jak i prywatnych) przez następne 50 lat.



Źródło: Wikipedia

*Emil Adolf von Behring – pierwszy laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. W uzasadnieniu czytamy: „... za pracę nad terapią surowicą, w szczególności jej stosowania w leczeniu błonicy, która otworzyła nową drogę w dziedzinie nauk medycznych, dając do rąk lekarza zwycięską broń przeciwko chorobie i śmierci”.*

Laureat Nagrody Nobla za odkrycia dotyczące genomów wymarłych homininów i ewolucji człowieka - Svante Pääbo (2022 rok).



Źródło: [www.dzienniknaukowy.pl](http://www.dzienniknaukowy.pl)

Każdy laureat otrzymuje medal, dyplom i nagrodę pieniężną, której wysokość jest różna w różnych latach. Nagroda jest uroczyście wręczana 10 grudnia w Sztokholmie, w rocznicę śmierci Nobla. W 1939 roku jeden z laureatów, Niemiec Gerhard Domagk, nie dostał pozwolenia od swojego rządu na odebranie nagrody (medal i dyplom, ale nie nagrodę pieniężną, otrzymał w późniejszych latach).

Do 2022 roku 227 osobom przyznano 113 Nagród Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny. Nagrody nie przyznano w dziewięciu latach: 1915–1918, 1921, 1925, 1940–1942. Do 2021 roku nagrodę dostało dwanaście kobiet.

Najmłodszym laureatem nagrody był nagrodzony w wieku 32 lat Frederick Banting (w roku 1923), a najstarszym, mający 87 lat Peyton Rous (w roku 1966). W 1947 roku nagrodę wspólnie otrzymało małżeństwo Gerty i Carl Cori, a w 2014 roku May-Britt i Edvard Moser.

## ZRÓB PORZĄDEK W SZAFIE

### Finał akcji ekologicznej w Szkole Podstawowej w Hyżnem

12 maja 2023 r. w szkole Podstawowej im. Gen. Wł. Sikorskiego w Hyżnem odbył się finał akcji "Zrób porządek w szafie". Organizatorem akcji jest firma Eco Textil, która w ramach swojej działalności angażuje się w działania edukacyjne, kształtujące ekologiczne postawy wśród dzieci i młodzieży.

Akcja "Zrób porządek w szafie" polegała na zbiórce niepotrzebnej odzieży, która następnie trafi do drugiego obiegu by nadal służyć ludziom, zamiast stać się uciążliwym odpadem.

Zwycięzcą akcji została Szkoła Podstawowa w Hyżnem, której uczniowie zebrali 6 ton niepotrzebnej odzieży. Tym samym szkoła otrzymała nagrodę główną : 4 tablety o wartości 2 tysięcy złotych. Równocześnie szkoła mogła wskazać placówkę medyczną, do której Fundacja Eco Textil przekazała 4 wózki inwalidzkie. Placówką medyczną, wskazaną do darowizny przez szkołę jest Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Hyżnem.

ZOZ nr 2 w Rzeszowie gratuluje zwycięstwa w akcji i równocześnie składa serdeczne podziękowania Dyrekcji, Gronu Pedagogicznemu i uczniom Szkoły Podstawowej w Hyżnem.





*Przedszkole w Zespole Szkół w Łukawcu*

## PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE

W ramach realizacji projektu „Przedszkole promujące zdrowie” Mariola Dubiel pielęgniarka WOZ Łukawiec przeprowadziła w Przedszkolu przy Zespole Szkół w Łukawcu zajęcia edukacyjne dotyczące zdrowego odżywiania, stylu życia i higieny. Przedszkolakom zaprezentowano piramidę żywienia i zdrowego stylu życia, oraz przedstawiono zasady codziennej higieny. Dzieci dowiedziały się jak ważna jest codzienna aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, mycie zębów, spożywanie odpowiedniej ilości wody oraz prawidłowy sen. Przedstawiono eksperymenty pokazujące jak rozprzestrzeniają się bakterie, i dlaczego tak ważne jest dokładne mycie rąk. Spotkanie miało charakter edukacyjny podczas, którego dzieci brały aktywny udział w zajęciach poprzez rozwiązywanie zagadek i wykonywanie doświadczeń dobrze się przy tym bawiąc.



*piel. Mariola Dubiel*

## PODARUJ SOBIE ZDROWIE - AKCJA PROFILAKTYCZNA NFZ



*tech. elektroradiolog Magdalena Kędzierska*

10 marca w siedzibie Podkarpackiego Oddziału NFZ w Rzeszowie z okazji Dnia Mężczyzny została zorganizowana akcja Podaruj Sobie Zdrowie.

Głównym celem akcji było zachęcenie Panów do wykonywania badań profilaktycznych. Ponieważ mężczyźni w Polsce żyją krócej ze względu na niezdrowy styl życia oraz niechęć do badań i wizyt u lekarza, ważne jest, przypominanie jak istotna jest profilaktyka dla zachowania zdrowia.

Wydarzenie zostało zorganizowane we współpracy z ZOZ NR 2 w Rzeszowie. Panowie mogli bezpłatnie wykonać badania spirometryczne, skorzystało z nich 60 Panów.



## PRAKTYKI STUDENCKIE

W Ośrodku Zdrowia w Malawie odbyły się zajęcia praktyczne oraz praktyki zawodowe studentów anglojęzycznych z WSiZ w Rzeszowie, kierunku studiów: Pielęgniarstwo.

Podczas zajęć studenci kształtowali właściwą postawę i przygotowywali się do samodzielnego pełnienia roli zawodowej. Wykształcali umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej zdobytej w toku studiów w praktyce pielęgniarskiej.

Studenci byli bardzo aktywni, otwarci, łatwo nawiązywali kontakt z pacjentem. Doskonalili swoje umiejętności zawodowe takie jak: pobieranie krwi, mierzenie podstawowych parametrów życiowych, dokonywanie pomiarów, wykonywanie iniekcji. Chętnie uczestniczyli w pracy pielęgniarki środowiskowej w domu pacjenta. Sumiennie i cierpliwie wykonywali swoje obowiązki z poszanowaniem godności osobistej pacjenta z uwzględnieniem jego praw i potrzeb.

Zajęcia praktyczne odbywały się pod kierunkiem i bezpośrednim nadzorem opiekunów mgr Justyny Rudnickiej i mgr Jolanty Szałęga.



# BADANIA PROFILAKTYCZNE Z OKAZJI DNIA KOBIET I DNIA MATKI

Dzień Kobiet i Dzień Matki to wyjątkowe dni w roku, kiedy kobiety i mamy powinny czuć się wyjątkowo. Przez najbliższych są obdarowywane kwiatami, a my chcemy podarować im możliwość zadbania o zdrowie. ZOZ Nr 2 w Rzeszowie już od lat regularnie organizuje akcje profilaktyczne towarzyszące zarówno Dniu Kobiet jak i Dniu Matki. W tym roku partnerem naszych akcji była firma INGLOT, która ufundowała kosmetyczne upominki dla Pan korzystających z badań. Z okazji Dnia Kobiet Panie mogły wykonać USG piersi przy częściowej odpłatności, bezpłatnie densytometrię, mammografię w ramach programu profilaktycznego, skorzystać z konsultacji dietetycznej a także pomiarów ciśnienia krwi, poziomu cukru i BMI. W Dniu Matki zaproponowaliśmy Mamom USG piersi, mammografię, pomiary w gabinecie zabiegowym, testy helicobacter pylori oraz bony na bezpłatne badania laboratoryjne. Bardzo nas cieszy, że na badania profilaktyczne zgłasza się tak duża liczba Pań, które chcą dbać o swoje zdrowie. Daje nam to dużą satysfakcję, że nasze działania spotykają się z pozytywnym odbiorem i motywuje do dalszych działań. Dziękujemy wszystkim Paniom, które z badań skorzystały oraz firmie INGLOT za wsparcie i udział w akcji.



# ROZBUDOWA ZAKŁADU OPIEKUŃCZO-LECZNICZEGO W DYNOWIE



***Intensywnie, profesjonalnie, krótko i na temat – tak można spuentować spektrum działań w ramach kluczowej inwestycji pn. „Poprawa usług zdrowotnych poprzez rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie”.***

Początek idei inwestycji rozbudowy Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie sięga końca 2020 r., kiedy to na przełomie grudnia 2020 r. i stycznia 2021 r. do ZOZ Nr 2 w Rzeszowie spłynęła informacja o przyznanych środkach finansowych w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych oraz Starostwa Powiatowego w Rzeszowie na rzecz inwestycji pod nazwą „Poprawa usług zdrowotnych poprzez rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie”. Pozostała część finansowania inwestycji miała pochodzić ze środków własnych ZOZ Nr 2 w Rzeszowie.

Na tamten moment jedynymi założeniami było, iż ma to być rozbudowa budynku o pawilon z 50-cioma łóżkami. Po krótkiej refleksji, przyszły wnioski o jednoczesnym wykorzystaniu potencjału tej idei i stworzeniu możliwości rozwojowych także dla Przychodni Regionalnej w Dynowie, poprzez zwolnienie pomieszczeń z piętra istniejącego budynku, ówczśnie zajmowanych przez pacjentów ZOL, na rzecz równoczesnej poprawy funkcjonalnej rzeczonoj przychodni. Z miejsca rozpoczęto intensywne prace nad opracowywaniem programu funkcjonalno-użytkowego przyszłej rozbudowy a także opracowanie maksymalnie precyzyjnej koncepcji wielobranżowej, po to aby móc na bazie formuły „Projektuj i Buduj” wyłonić w nieodległym czasie wykonawcę robót. W efekcie końcem listopada 2021 r. wbito przysłowiową pierwszą łopatę, a 10 grudnia 2021 r. miało miejsce uroczyste wmurowanie kamienia węgielnego.



**mgr inż. Mateusz Stanisławczyk**  
**Z-ca Dyrektora ds. Administracyjno - Technicznych**

**Nazwa inwestycji:**  
**POPRAWA USŁUG ZDROWOTNYCH POPRZEC ROZBUDOWĘ ZAKŁADU OPIEKUŃCZO-LECZNICZEGO W DYNOWIE PRZY UL. KSIĘDZA OŻOGA 32.**

• **Dokumentacja projektowa:**  
**S.T.ARCHITEKCI Sp. z o.o.**

• **Generalny wykonawca:**  
**CREO Sp. z o.o.**





— Dzięki inwestycji zwiększy się komfort leczenia i opieki nad chorymi – mówił tego dnia Aleksander Panek, dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie... i tak też się stało. Dziś, po niewiele ponad dwóch latach od zaistniałej idei o rozbudowie zakładu, w pełni funkcjonujący ZOL to dla regionu dynowskiego zwiększona liczba miejsc dla starszych i schorowanych osób, których nieustannie przybywa, a także nowoczesna i przyjazna forma sal przeznaczonych dla pacjentów.

Inwestycję nie ominęły perturbacje związane z następstwami pandemii Covid-19 poprzez galopującą i szeroko zakrojoną inflację panującą w 2022 r. w Polsce a także bezpośredni wpływ wybuchu konfliktu zbrojnego na Ukrainie na zawirowania na polskim rynku surowców i dostaw, co w konsekwencji spowodowało konieczność zwaloryzowania całości kontraktu. Ostatecznie po długo wypracowanym kompromisie pomiędzy Generalnym Wykonawcą a Inwestorem, doszło do czteromiesięcznego wydłużenia kontraktu, zamykając koszt inwestycyjny na poziomie blisko 15 000 000 zł brutto.

Rozbudowa stanowi 2 kondygnacje nadziemne oraz 1 podziemną. Na program użytkowy kondygnacji podziemnej składają się pomieszczenia techniczne, pomocnicze a także węzeł szatniowo higieniczno-sanitarny. Na poziomie kondygnacji podziemnej, pod częścią parteru został także zaprojektowany utwardzony plac

z przeznaczeniem na miejsca postojowe dla samochodów osobowych. Parter stanowią pomieszczenia administracyjne, gabinety lekarskie i pielęgniarskie oraz sale łóżkowe dla pacjentów. Ostatnia kondygnacja w większej mierze to sale chorych.

Powierzchnia użytkowa to 1775 m<sup>2</sup>. Ostateczny bilans łóżek przeznaczonych dla pacjentów w ramach funkcjonalnych po rozbudowie Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie to 76 sztuk.

Optymistyczny wystrój wnętrza nowej części budynku, a także niesamowita metamorfoza jaką przeszła w drugim etapie prac stara część zakładu, stwarzają nieocenione wartości dodane ogólnego odbioru dla nie tylko pacjentów ale także i pracującego tam personelu, bezpośrednio przekładając się na pozytywny nastrój, pomimo trudności zdrowotnych z jakimi przychodzi się mierzyć pacjentom.



#### • Kluczowe daty inwestycji:

**styczeń 2021 r. - Informacja o przyznaniu środków finansowych w ramach RFIL**

**lut-y kwiecień 2021 r. – Opracowanie koncepcji wraz z PFU inwestycji**

**maj-czerwiec 2021 r. – Postępowanie przetargowe i wyłonienie Generalnego Wykonawcy robót**

**lipiec 2021 r. – Podpisanie umowy z Generalnym Wykonawcą robót w formule 'Projektuj i Buduj'**

**sierpień-październik 2021 r. opracowanie dokumentacji projektowej i uzyskanie decyzji pozwolenia na budowę**

**listopad 2021r. - Rozpoczęcie robót budowlanych**

**grudzień 2021 r. – Uroczyste wmurowanie węgła kamiennego**

**marzec 2023 r. – Zakończenie etapu I inwestycji i przeniesienie pacjentów do nowej części budynku;**

**rozpoczęcie remontu starej części ZOL**

**kwiecień 2023r. - Zakończenie robót etapu II**



## ROBOTY REMONTOWE DOTYCZĄCE WĘZŁÓW SANITARNYCH W BUDYNKU WÓZ W ŁUKAWCU

• **Generalny wykonawca:**  
**ALPALINA INVEST Sp. z o.o.**  
ul. Połonińska 8  
35-082 Rzeszów,

• **Termin wykonania:**  
Rozpoczęcie robót: 01.12.2022r.  
Zakończenie robót: 25.01.2023r.

**Zakres robót:**

*Wymiana okładzin ścian i posadzek*

*Wymiana stolarki drzwiowej*

*Wymiana wyposażenia: pojemniki na papier toaletowy,  
pojemniki na ręczniki papierowe, dozowniki mydła,  
kosze na śmieci*

• **Koszty remontu:**

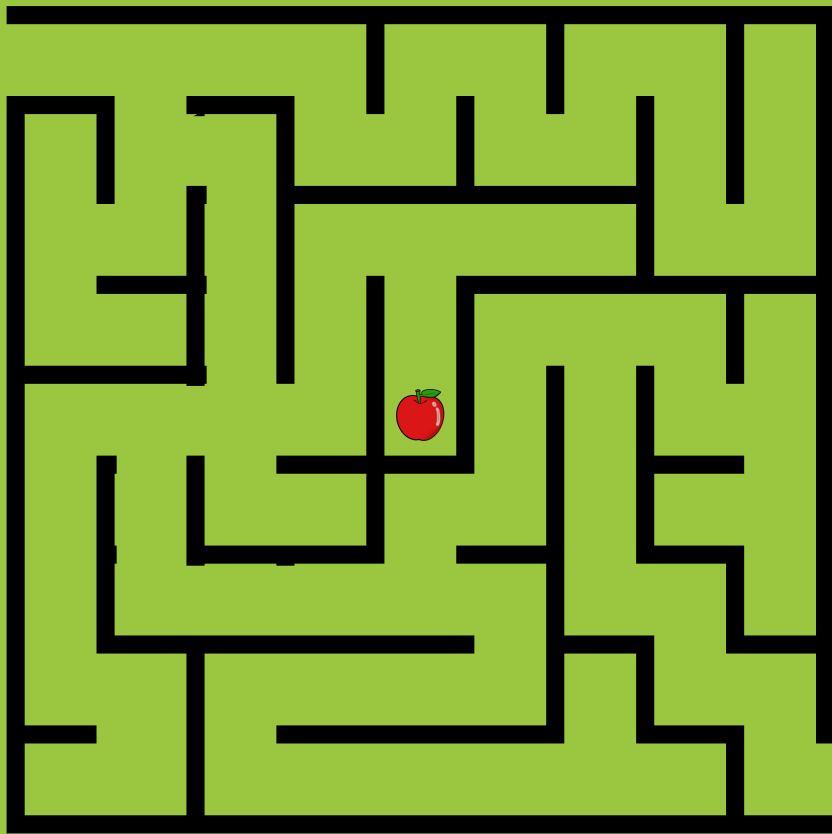
**29 000,00 zł netto (35 670,00 zł brutto)**





# Zozik i Zozia

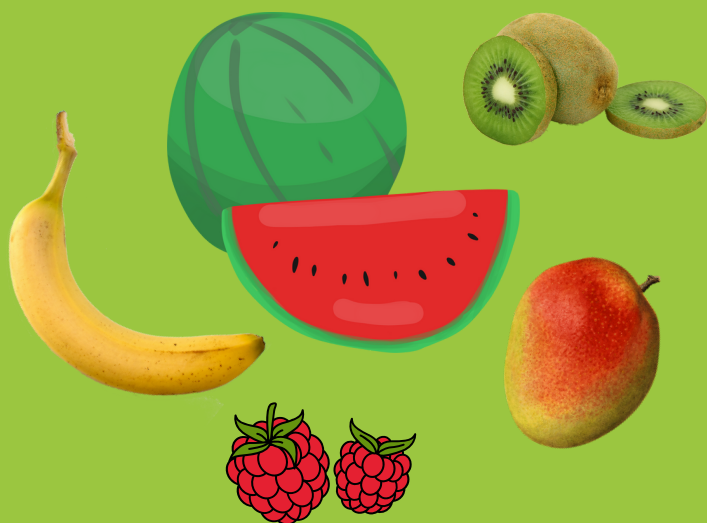
## kącik dla dzieci



Pomóż jeżykowi  
odnaleźć drogę  
do jabłka



Znajdź nazwy owoców w wykreślance



M	A	L	I	N	Y
M	B	A	N	A	N
A	W	R	T	K	R
N	O	B	E	I	R
G	C	U	O	W	E
O	I	Z	K	I	Z

# Letnie śniadanie !

## Czekoladowy budyń jaglany

### Składniki:

- 1 szklanka mleka / napoju roślinnego / wody
- 4 łyżki błyskawicznych płatków jaglanych
- 1 łyżeczka gorzkiego kakao
- 1 dojrzały banan
- garść borówek
- kilka migdałów / orzechów nerkowców

### Wykonanie:

Płatki jaglane ugotować w mleku razem z łyżeczką kakao. Następnie dodać banana i całość zblendować. Budyń przełożyć do miseczki i udekorować borówkami oraz migdałami lub orzechami. Smacznego !



## Domowa granola

### Składniki:

- 2 szklanka płatków owsianych (można błyskawicznych, górskich lub mieszanki obu rodzajów)
- 1 szklanka mieszanki różnych orzechów i pestek (siemie lniane, pestki dyni, słonecznik)
- 3 łyżki oliwy
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki masła orzechowego
- garść suszonych owoców np., żurawiny

### Wykonanie:

Wszystkie składniki poza suszonymi owocami wsypać do miski i bardzo dokładnie wymieszać. Następnie przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, równomiernie rozłożyć i piec przez 30 min w 160 stopniach (termoobieg). Po wystudzeniu dodać suszone owoce. Granole przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Najlepiej smakuje z jogurtem naturalnym i sezonowymi owocami. Smacznego !

## MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH ORAZ KINESIOTAPING TWARZY



mgr kosmetolog Beata Lepianka

Historia masażu tkanek głębokich sięga starożytnych Chin, gdzie stosowano techniki nacisku i masażu do leczenia różnych dolegliwości. W Indiach masaż był praktykowany jako część ajurwedyjskiej medycyny, a w starożytnej Grecji stosowany do poprawy kondycji fizycznej i zdrowia. Obecnie masaż tkanek głębokich jest popularnym sposobem nie tylko na złagodzenie bólu, napięcia mięśniowego i ograniczeń ruchowych, ale także na zdrowy i piękny wygląd naszej twarzy.

Masaż tkanek głębokich jest rodzajem terapii, który ma na celu przywrócenie prawidłowego stanu tkanek (napięcia, elastyczności), przede wszystkim mięśni. Główna praca w przypadku tej formy masażu opiera się na powięzi.

Masaż tkanek głębokich twarzy, szyi i dekoltu w połączeniu z kinesiotalpingiem powoduje głęboką przebudowę skóry i tkanek, uwolnienie blokad mięśniowo-powięziowych, obrzęków i zastojów limfatycznych. Doprowadza do zmian na poziomie komórkowym. W rezultacie skóra jest lepiej ukrwiona i odżywiona i zaczyna produkować nowe włókna kolagenowe.

Plastrowanie, taping czy kinesiotalping twarzy staje się coraz bardziej popularne, wzbudza zainteresowanie nie tylko wśród pacjentów, ale też masażyistów, lekarzy i kosmetologów. Plastrowanie czyli kinesiotalping, można uznać za formę uzupełniającą pracę zarówno w terapii estetycznej, jak i fizjoterapeutycznej.

Kolorowe taśmy wspomogą także domową pielęgnację przeciwstarzeniową, jednak najlepiej działają w połączeniu z manualnym masażem.

Można więc uznać, że masaż tkanek głębokich w połączeniu z taśmami jest alternatywą dla toksyny botulinowej.

Ta technika sprawdzi się praktycznie przy każdym typie skóry. Najbardziej lubianym efektem kinesiotalpingu jest ten przeciwzmarszczkowy: skóra po ściągnięciu taśm jest widocznie wygładzona i napięta, bruzdy i zmarszczki są zmniejszone. Regularne stosowanie terapii manualnych twarzy w połączeniu z taśmowaniem wpływa na poprawę owalu i symetrii, uwalniając nagromadzone w niej napięcia.

Taśmy działają na powięzi, w skórze właściwej i tkance mięśniowej. Przyklejenie ich do skóry powoduje „uniesienie” naskórka i odblokowanie przepływu krwi i limfy. Zalegające w mięśniach blokady mogą więc się rozluźnić i odżywić niżej położone tkanki, doprowadzając do nich krew i składniki odżywcze. Skóra dzięki temu staje się bardziej elastyczna, odzyskuje zdrowy kolor i blask. Taśmowanie powinien jednak poprzedzać masaż dopasowany do kondycji i potrzeb skóry.

Serdecznie polecam masaż tkanek głębokich oraz kinesiotalping twarzy, ponieważ terapia taśmami działa wielowarstwowo, rozluźnia tkanki i usuwa napięcia powierzchniowe, dzięki czemu skóra staje się wygładzona, promienna, bardziej dotleniona i ukrwiona.



# KLEOPATRA

PRZYJAZNY SALON URODY

Salonik Urody KLEOPATRA to doskonała perspektywa na piękny, zdrowy wygląd oraz dobre samopoczucie.

Zapraszamy wszystkich chętnych, niezależnie od posiadanego wieku do korzystania z naszych usług a także porad. Posiadamy profesjonalne wyposażenie umożliwiające wykonywanie usług na najwyższym poziomie a duży wybór specjalistycznych kosmetyków pozwala na rozwiązywanie problemów skórnych dla każdego rodzaju cery.

Salon ten od 2006 roku prężnie się rozwija wprowadzając nowości rynku kosmetycznego, personel systematycznie bierze udział w szkoleniach oraz warsztatach kosmetycznych podnosząc swoje kwalifikacje i wzbogacając się o kolejne certyfikaty.

**SALONIK URODY KLEOPATRA**

**ul. Paderewskiego 10  
37-100 Łańcut**

**[www.kleopatra.lancut.org](http://www.kleopatra.lancut.org)**

**Telefon kontaktowy:  
692 999 561**

# WITAMY W ZESPOLE

**LEK. MED. ERNEST GÓRSKI**

Poradnia urologiczna  
Przychodnia Specjalistyczna - Centrum  
Diagnostyczne w Rzeszowie ul. Fredry 9

**LEK. MED. DAMIAN SKRODZKI**

GOZ Świlcza  
WOZ Trzciana

**LEK. MED. AGNES PISZCZ**

WOZ Borek Stary

*„Pan Bóg zabiera człowieka wtedy,  
gdy widzi, że zasłużył sobie na niebo”*



W kwietniu z głębokim żalem i smutkiem pożegnaliśmy

**Karolinę Koncewicz,**

naszą koleżankę i pracownika

Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie.

Karolina była nie tylko bardzo dobrym pracownikiem,  
ale również wspaniałą koleżanką.

W życiu kierowała się życzliwością oraz dobrem,  
zawsze ambitna i pomocna oraz otwarta na innych ludzi.  
Zakład stracił wspaniałego pracownika, a my przyjaciółkę.  
Słowa nie są w stanie wyrazić, jak bardzo nam Jej brakuje.

Odeszłaś zdecydowanie za wcześnie...

*Dyrekcja, pracownicy oraz koleżanki  
składają Rodzinie oraz bliskim  
najszczęsne wyrazy współczucia.*

**W maju pożegnaliśmy długoletniego pracownika ZOZ NR 2 w Rzeszowie  
Pana Marka Bernackiego, który był pracownikiem Działu Gospodarki Materiałowej i  
Eksploatacji, a w późniejszych latach specjalistą ds. BHP i PPOŻ.**

**Dziękując za wieloletnią pracę  
życzymy wszelkiej pomyślności na dalszym etapie życia.**



# PHILIPS

Tomografia  
komputerowa

Spectral CT7500

## Obrazowanie spektralne podczas każdego badania pacjenta. Spectral CT 7500

Tomograf komputerowy Philips Spectral CT 7500 to szybkie niskodawkowe urządzenie do precyzyjnej diagnozy. Pozwala na zredukowanie, aż do 26% liczby kontrolnych skanów z powodu niekompletnej diagnozy\*. Wystarczy zaledwie 2 sekundy do wykonania kompletnego skanowania: klatka piersiowa - jama brzuszna – miednica. Tomograf spektralny CT 7500 jest dostosowany do wszystkich pacjentów, niezależnie od wieku lub wagi. Jest to tomograf spektralny, który pozwala na zapewnienie nowego standardu opieki bez kompromisów.

**Dowiedz się więcej na Philips.com**

\*Analiza przeprowadzona przez LSU Health, New Orleans, LA, USA



Wyniki przedstawionych tu studiów przypadków nie pozwalają przewidzieć wyników w innych przypadkach. W innych przypadkach wyniki mogą być inne.

© 2022 Koninklijke Philips N.V. All rights are reserved.  
Informacje przeznaczone są wyłącznie dla profesjonalnych podmiotów prowadzących działalność w obszarze ochrony zdrowia. Szczegółowe dane techniczne urządzeń medycznych Philips są przedstawione w specyfikacji technicznej. Philips zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji w każdym czasie. Niniejsze informacje nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 Kodeksu cywilnego.



www.philips.com

PD-22-49694 \* APR 2022