

ZADBAJ O ZDROWIE

BIULETYN ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



MARZEC 2025
NUMER 14

**Inwestycje budowlane
w Przychodni Rejonowej w Boguchwale**

Zobacz - Widzę Cię !

**Osteoporoza
cichy złodziej kości**

WERSJA ONLINE





mgr EWA SKOCZYŃSKA
Dyrektor ZOZ Nr 2 w Rzeszowie

7 KWIETNIA - ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

W trosce o zdrowie społeczeństwa w 1948 roku kraje z całego świata połączyły siły i założyły **Światową Organizację Zdrowia (WHO)**.

Celem organizacji było przede wszystkim promowanie poprawnych nawyków zdrowotnych i stanie na straży bezpieczeństwa w sferze zdrowia.

7 kwietnia uznano Światowym Dniem Zdrowia, przypominając nam o mobilizacji społeczeństwa na całym świecie do podejmowania działań zmierzających do poprawy zdrowia.



Szanowni Pracownicy Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie,

Z okazji Święta Pracownika Służby Zdrowia, całemu naszemu personelowi medycznemu naszej placówki, pragnę złożyć wyrazy uznania i wdzięczności za pełną poświęcenia służbę na rzecz drugiego człowieka.

Odpowiedzialność, wyrozumiałość, profesjonalizm i empatia, to nieodłączne wartości Waszej pracy.

Życzę Państwu rozwoju zawodowego, satysfakcji z codziennej pracy i wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

Dyrektor Zespołu Opieki nr 2 w Rzeszowie - mgr Ewa Skoczyńska



ZESPÓŁ REDAKCYJNY ŻYCZY MIŁEJ LEKTURY



mgr EWA SKOCZYŃSKA
Dyrektor ZOZ Nr 2
w Rzeszowie



mgr piel. KINGA WILK
Naczelną Pielęgniarką
Diagnosta Laboratoryjny



mgr BARBARA FURMAN
Z-ca Kierownika ZRiDO
Pełnomocnik Systemu
Zarządzania Jakością



mgr MONIKA GWIZDAK
Specjalista ds. marketingu



mgr poł. MAGDALENA TYTUŁA
Specjalista ds. epidemiologii



mgr EWELINA POPIELARZ
Koordynator ds. rejestracji



mgr piel. ANNA CIEŚLA-HOP
Specjalistka w dziedzinie
pielęgniarstwa rodzinnego

Biuletyn Zadbaj o Zdrowie
Redaktor naczelny:
Barbara Furman, Kinga Wilk
Adres redakcji: Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2
35-005 Rzeszów ul. Fredry 9
Nakład: 500 egz.
Okładka: Źródło: www.canva.com

SPIS TREŚCI

- 4 Podsumowanie akcji Rak a Zdrowie
- 5 Inwestycje budowlane w Przychodni Rejonowej w Boguchwale
- 8 Pracownia USG
- 9 Biletomat w rejestracji
- 10 Zobacz - widzę Cię!
- 14 Co w zdrowiu
- 16 Światowy Dzień Zdrowia
- 18 Okiem logopedy
- 19 Osteoporoza - cichy złodziej kości
- 22 Światowy Dzień Walki z Rakiem
- 24 Czy grozi nam epidemia?
- 27 I po co tyle hałasu
- 30 Gość Biuletynu

RAK A ZDROWIE

LOTERIA Z NAGRODAMI XI EDYCJA



Fot. M.Gwizdak



Fot. M.Gwizdak



Fot. M.Gwizdak



Fot. M.Gwizdak

PODSUMOWANIE XI EDYCJI AKCJI RAK A ZDROWIE

RAK a ZDROWIE jest akcją profilaktyczną organizowaną przez ZOZ Nr 2 w Rzeszowie już od 11 lat. Głównym jej celem jest zachęcenie kobiet do regularnych badań mammograficznych.

Nowotwory złośliwe są istotnym problemem zdrowia publicznego na całym świecie. Rak piersi jest jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów u kobiet. W początkowej fazie choroba nie daje żadnych objawów, dlatego ważnym czynnikiem warunkującym wyleczenie raka piersi, jest odpowiednio wczesne postawienie diagnozy, które możliwe jest dzięki profilaktyce i regularnym badaniom diagnostycznym. Jedną z najskuteczniejszych metod wykrywania tej choroby są profilaktyczne badania mammograficzne.

31 grudnia 2024 r. zakończyliśmy badania w ramach XI edycji kampanii „RAK a ZDROWIE” promującej profilaktykę raka piersi. W czasie trwania tegorocznej akcji na badanie zgłosiło się **509 kobiet**. U przebadanych Pań zdiagnozowano zmiany, które wymagały dalszej diagnostyki lub obserwacji:

- 32 zmian łagodnych
- 27 zmiany prawdopodobnie łagodne - skierowane do dalszej diagnostyki
- 27 zmian wymagających dalszej diagnostyki lub konsultacji onkologicznej w celu określenia kategorii zmiany
- 7 zmian podejrzanych

Dane te udowadniają jak ważne jest edukowanie pacjentek i systematyczna profilaktyka.

Wśród Pań, które wzięły udział w loterii towarzyszącej tegorocznej akcji „RAK a ZDROWIE” rozlosowano nagrody rzeczowe, m.in. sprzęt fitness, drobny sprzęt AGD oraz nagrodę główną, którą w tym roku był ekspres do kawy.

Jak podkreślił Starosta Rzeszowski, Pan dr Krzysztof Jarosz, który objął wydarzenie patronatem honorowym, : nagrody, chociaż na pewno zachęcają do włączenia się, to najlepszą nagrodą jest zdrowie, zdrowie nas wszystkich. - potrzebujemy siebie nawzajem więc dbajmy o siebie.

Pan Starosta pogratulował również aktywności i prosił by trzymać tak dalej i zachęcać kolejne osoby do włączenia się w badania.

Patroniami Medialnymi wydarzenia byli: **TVP3 Rzeszów, Polskie Radio Rzeszów, Radio VIA, Nowiny** oraz **portal Rzeszów24.pl**.

Organizatorzy pragną również serdecznie podziękować sponsorom akcji: firmie **TMS Sp. z o.o.**, firmie **MEDRES** oraz firmie **Bielenda Group S.A.** Dzięki ich wsparciu i finansowemu i rzeczowemu było możliwe przygotowanie atrakcyjnych nagród.

Słowa uznania także dla pań położnych i koordynatorów POZ, które zapraszały i zachęcały panie do wykonania badania mammograficznego. Ich praca przyczyniła się do tak dużej frekwencji.

Serdecznie dziękujemy za zaangażowanie i okazane wsparcie w propagowaniu profilaktyki antynowotworowej.

Inwestycje budowlane w Przychodni Rejonowej w Boguchwale



Fot. M. Stanisławczyk

Remont stref wejściowych oraz otoczenia budynku Przychodni Rejonowej w Boguchwale

W Przychodni Rejonowej w Boguchwale została przeprowadzona kompleksowa modernizacja stref wejściowych oraz zagospodarowania stref przed budynkiem. Prace miały na celu nie tylko poprawę estetyki w odbiorze, ale również zwiększenie funkcjonalności i bezpieczeństwa dla naszych pacjentów. Za realizację tego zadania odpowiadała firma ZRB Janusz GOLEMA z Rzeszowa. Roboty zostały przeprowadzone w czwartym kwartale ubiegłego roku. Warto zaznaczyć, iż pomimo niesprzyjającej aury pogodowej, prace zostały wykonane bez komplikacji i terminowo.



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

Wartość całego zamówienia wynosiła niecałe 300 000,00 zł brutto, z czego **200 000 zł pochodziło ze środków własnych ZOZ nr 2 w Rzeszowie**, a pozostałe **100 000 zł to dotacja z Gminy Boguchwała**.

Zakres prac remontowych

Roboty wyburzeniowe m.in.:

- Demontaż podjazdu dla niepełnosprawnych,
- Usunięcie balustrad stalowych,
- Rozbiórka istniejących schodów zewnętrznych
- Demontaż fragmentów nawierzchni chodników i drogowych,
- Usunięcie istniejących drzew i iglaków.

Roboty remontowo-budowlane m.in.:

Strefy wejściowe:

- Czyszczenie i malowanie części elewacji frontowej budynku
- Wykonanie nowych posadzek żywicznych na schodach i podestach wejściowych,
- Nałożenie tynku mozaikowego na cokoły, słupy i schody,
- Montaż nowych balustrad ze stali nierdzewnej,

Teren otaczający budynek:

- Wykonanie nowych chodników z kostki betonowej,
- Wyrównanie terenu, założenie nowych trawników,
- Nasadzenia nowych drzew i krzewów,

Dostawy:

- Dostawa i montaż stojaków rowerowych,
- Montaż szyn najazdowych na schody dla wózków dziecięcych.



Fot. M. Stanisławczyk

Dzięki tej inwestycji przestrzeń wokół przychodni stała się bardziej estetyczna, funkcjonalna i przyjazna dla pacjentów oraz personelu. Nowe chodniki i nasadzenia poprawiły wygląd otoczenia, a wykonany montaż balustrad i remont zadaszeń zapewni większe bezpieczeństwo dla odwiedzających. Dostępność dla rodziców z małymi dziećmi została zwiększona dzięki montażowi szyn najazdowych przeznaczonych dla wózków.

Remont pomieszczeń rehabilitacji w Przychodni Rejonowej w Boguchwale

Mieszkańcy Boguchwały oraz ościennych miejscowości mogą już korzystać z odnowionych pomieszczeń rehabilitacyjnych w Przychodni Rejonowej. Remont, który właśnie zakończono znacząco poprawił komfort pacjentów oraz warunki pracy personelu. Dzięki przebudowie funkcjonalnej starej tkanki budynku placówka stała się bardziej ergonomiczna, dostępna i dostosowana do potrzeb wszystkich użytkowników.

Prace modernizacyjne zrealizowała firma MISTAR BUDOWNICTWO Paweł Miczek, Oskar Miczek s.c. **Całkowita wartość inwestycji wynosi nieco ponad 120 000 zł brutto.**

Zakres prac remontowych

Prace modernizacyjne objęły szeroki zakres robót, w tym roboty wyburzeniowe, budowlane, sanitarne oraz elektryczne. Dzięki nim pomieszczenia zyskały nowoczesny wygląd, a ich użytkowanie stanie się bardziej komfortowe.

Roboty wyburzeniowe:

Skucie płytek posadzkowych wraz z cokołami,

- Demontaż drzwi i ościeżnic,
- Wykonanie otworów pod nowe drzwi,
- Demontaż umywalek,
- Demontaż grzejników,
- Usunięcie starego osprzętu elektrycznego.

Roboty remontowe:

Branża budowlana:

- Montaż ścian działowych z płyt gipsowo-kartonowych,
- Zabudowa okna rejestracji,
- Nowe płytki posadzkowe,
- Montaż ościeżnic i drzwi,
- Malowanie ścian i sufitów,
- Odnowienie istniejących płytek ściennych,
- Montaż parapetów PCV,
- Czyszczenie i malowanie instalacji natynkowej.

Branża sanitarna:

- Doprowadzenie instalacji wodno-kanalizacyjnej do nowych umywalek,
- Montaż umywalek z bateriami,
- Instalacja podgrzewacza wody,
- Montaż nowych grzejników,
- Instalacja wentylacji w szatni pacjentów.

Branża elektryczna:

- Nowe gniazdko i oprawy oświetleniowe,
- Montaż czujnika ruchu w szatni pacjentów.

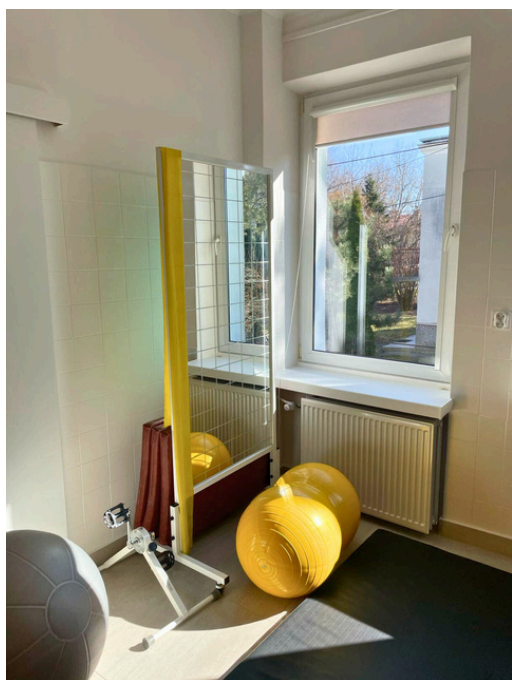
Modernizacja pomieszczeń rehabilitacyjnych to ważna inwestycja, która zapewniła pacjentom lepsze warunki leczenia i przeprowadzenia terapii. Wygodniejsze i lepiej oświetlone pomieszczenia pozwolą na bardziej efektywną rehabilitację, a modernizacja instalacji wpłynie pozytywnie na higienę i komfort użytkowania przestrzeni. Dzięki tej inwestycji placówka stała się jeszcze bardziej przyjazna dla pacjentów i personelu medycznego.



Fot. R. Gwizdak



Fot. R. Gwizdak



Fot. R. Gwizdak

Remont gabinetu zabiegowego oraz poczekalni w poradni dziecięcej

W ramach prac modernizacyjnych przeprowadzono także remont gabinetu zabiegowego oraz poczekalni w poradni dziecięcej. Wnętrza zyskały nowy, przyjazny wygląd, co pozytywnie wpłynie na komfort zarówno małych pacjentów, jak i ich opiekunów.

Głównym celem remontu gabinetu zabiegowego było dostosowanie przestrzeni do aktualnych standardów sanitarnych i ergonomicznych. Wykonano nową posadzkę, wyremontowano okładziny ścienne wraz z wykonaniem nowych powłok malarskich, wymieniono oświetlenie oraz kompleksową zabudowę meblową usprawniającą pracę personelu medycznego.



Fot. M. Stanisławczyk

Poczekalnia poradni dziecięcej została wizualnie odmieniona poprzez wykonanie gładzi wraz z powłokami malarskimi pomalowanie ścian także zostały położone fototapety z optymistycznymi motywami, które umilają czas w poczekalni nie tylko naszym pociechom. Dzięki temu wnętrze stało się bardziej przyjazne i kolorowe, co pomoże najmłodszym pacjentom w oswojeniu się z wizytą u lekarza. Nowa aranżacja przestrzeni wprowadza ciepłą, przyjemną atmosferę, co ma duże znaczenie dla komfortu psychicznego dzieci oraz ich opiekunów.

Szeroko przeprowadzone prace modernizacyjne wewnątrz jak i na zewnątrz obiektu to kolejne sukcesywne kroki w stronę poprawy jakości wizualno-odbiorowej obiektu, aby dorównał wprost proporcjonalnie do wysokiej jakości usług medycznych Przychodni Rejonowej w Boguchwale.

Ale na tym nie koniec inwestowania w obiekt, ponieważ jeszcze w tym roku przewiduje się kolejne prace remontowe pozostałych gabinetów lekarskich, o czym będziemy Państwa informować w kolejnych odciskach naszego biuletynu.



Fot. M. Stanisławczyk

PRACOWNIA USG

NOWOCZESNY APARAT ULTRASONOGRAFICZNY

W grudniu 2024 roku w trosce o komfort pacjentów, a także jakość badań diagnostycznych utworzona została nowa pracownia Ultrasonograficzna wyposażona w nowoczesny aparat USG **Applio Firmy CANON**. Pracownia ta mieści się na parterze Przychodni Specjalistycznej Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie przy ul. Fredry 9 i stanowi część Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej.



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

Aparat Ultrasonograficzny to sprzęt o nowoczesnej konstrukcji i ergonomii pracy, zakres częstotliwości pracy aparatu to min. 2 – 23 MHz.

Posiada 3 sondy diagnostyczne :

- Convex** wieloczęstotliwościowa do badań ogólnych wykonana w technologii single crystal,
- sonda liniowa** do badań małych narządów wykonana w technologii matrycowej lub równoważnej,
- Sonda MicroConvex** wykonana w technologii matrycowej lub równoważnej do tak szczegółowych narządów jak ośrodkowy układ nerwowy u niemowlaków.

Wykonujemy szereg badań diagnostycznych zarówno tych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (USG jamy brzusznej, tarczycy, wł. chłonnych, ukł. moczowego), jak również specjalistycznych badań ortopedycznych (USG mięśniowo-szkieletowe), a także badań dzieci jak ww. środkowy układ nerwowy.

Gabinet dostosowany jest do szkolenia słuchaczy szkół medycznych na kierunku technik elektroradiologii, jak również lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej.

Zapraszamy i zachęcamy Państwa do skorzystania z naszej oferty badań diagnostycznych.



Fot. B. Furman, lek. med. Andrzej Gołofit



Fot. B. Furman



Badania Ultrasonograficzne w ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Jakość obrazów pozyskiwanych za pomocą ultradźwięków została wprowadzona na całkowicie nowy poziom. Każdy detal może być odwzorowany z najwyższą precyzją, co pozwala zauważyć wszystkie zmiany zachodzące w ciele pacjenta.

Wybór odpowiedniego aparatu USG ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia wysokiej jakości diagnostyki w placówkach medycznych. Dynamiczny rozwój technologii sprawia, że dostępne na rynku ultrasonografy oferują coraz bardziej zaawansowane funkcje i wyjątkową precyzję obrazowania. Aparat USG który pozyskał Zespół Opieki Zdrowotnej, to cenny nabytek, który przez wiele lat będzie służył zarówno lekarzom jak i pacjentom.

Jako lekarz radiolog posiadając do pracy specjalistyczny sprzęt jakim jest aparat ultrasonograficzny z przyjemnością i satysfakcją wykonuję te badania, pewny stworzonych przeze mnie opisów.



lek. med. Andrzej Gołofit

Specjalista radiologii
i diagnostyki obrazowej

BILETOMAT W REJESTRACJI ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



mgr Ewelina Popielarz
Koordynator rejestracji ZOZ nr 2 w Rzeszowie

W grudniu 2024 w Zespole Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie został wprowadzony nowy, elektroniczny system kolejkowy w rejestracji. Ma on na celu zapewnienie szybszej i sprawniejszej obsługi pacjentów.

Biletomat został zainstalowany obok rejestracji specjalistycznej, przy wejściu głównym. Celem umówienia się na wizytę bądź udzielenia informacji, należy skorzystać z biletomatu i wybrać jedną z dostępnych opcji wyświetlanych na ekranie – jeden wybrany bilet upoważnia do wyznaczenia wizyt do kilku specjalistów.

Po pobraniu biletu z numerem pacjent oczekuje na swoją kolej. Głosowo i wizualnie zostaje przywołany przez system, do jednego z czterech stanowisk obsługi. Numery wyświetlają się na ekranie umieszczonym nad biletomatem oraz nad rejestracją.

Biletomat jest również dużym udogodnieniem min. dla osób niepełnosprawnych oraz kobiet w ciąży, gdyż po wybraniu na monitorze opcji „pacjent uprzywilejowany” i pobraniu numerka, zostaje traktowany priorytetowo. Automat biletowy czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 6:50 do 18:50.

Nowoczesny system obsługi kolejek zapewnia uporządkowanie i skrócenie czasu obsługi pacjentów rejestrujących się w Przychodni. Już po dwóch miesiącach użytkowania można śmiało stwierdzić, iż pacjenci w większości są zadowoleni z tego rozwiązania, które wprowadziło przejrzyste zasady rejestracji, tym samym zmniejszając ilość nieporozumień i trudnych sytuacji.



Fot. M. Gwizdak



Przykładowy bilet z biletomatu do rejestracji



Fot. M. Gwizdak



Fot. M. Gwizdak

ZOBACZ-WIDZĘ CIĘ

AUTORSKI PROGRAM WSPARCIA WIĘZI I ZDROWIA PSYCHICZNEGO NIEMOWLĄT W ZOZ NR 2 W RZESZOWIE

Zapraszam Państwa, rodziców niemowląt z dziećmi, do udziału w **Programie Wsparcia Więzi i Zdrowia Psychicznego Niemowląt "Zobacz! Widzę Cię"**, jaki zaprojektowałam i prowadzę w ramach Poradni Psychologicznej ZOZ nr 2 w Rzeszowie.

O PROGRAMIE

Program **"Zobacz! Widzę Cię"** daje szansę na wczesne rozpoznanie trudności związanych z więzią i korekcję zaburzających wzorców emocjonalnych, a także wzmacnia potencjał zdrowia pokazując możliwe kierunki wsparcia i rozwoju.

Program powstał w ramach podjętego doktoratu z psychologii, realizowanym przeze mnie na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Obejmuje zakres głębokiej wiedzy psychoanalitycznej opartej o 2 letnie studia z Psychoanalitycznej Obserwacji Niemowląt i małych Dzieci, jakie odbyłam w 2012 roku w Klinice Tavistock w Belfaście. Przynosi do pracy z dziećmi wiedzę o zdrowiu psychicznym i uczy troski i dbałości o nie w praktycznych, codziennych czynnościach.

W 2025 roku do programu przyjętych zostanie 30 dzieci w wieku **6-8 miesięcy**. Dzieci te i ich rodzice, uzyskają wsparcie psychologa i wezmą udział w programie badawczym, w którym wzmocnione zostaną kompetencje emocjonalne rodzin. Podczas kilku spotkań w przeciągu 2 lat, rodzice i dzieci będą mieli szansę udziału w krótkim, filmowanym badaniu, który następnie zostanie omówiony. Ponadto, rodzice zostaną zaproszeni do udziału w wykładzie na temat emocji rodzinach z małym dzieckiem, gdzie zostaną rozpoznane ich potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego. Po dwóch latach wspólnie przyjrzymy się tak dziecku, jak i rodzicom i rozpoznamy gotowość dziecka do pójścia do żłobka, przedszkola. W razie zaistniałych potrzeb rodzice uzyskają wiedzę o tym, jak ewentualnie poszukać wsparcia w dotyczących ich sytuacjach.

DLA KOGO PROGRAM?

Każda rodzina, posiadająca dziecko w wieku 6-8 miesięcy, może skorzystać z programu. Warto zaznaczyć, iż program ma charakter **wczesnej profilaktyki zdrowia psychicznego i wzmocnienia więzi w rodzinach**.

W zaakceptowanym do publikacji artykule napisałam:

"Zdrowie psychiczne oznacza elastyczność i ciepło kontaktu, a także możliwość napraw w przerwany lub nieadekwatnie odzwierciedlony kontakcie dzięki instalacji dobrego obiektu wewnętrznego. Umożliwia to unoszenie stanów pierwotnych i stopniowe zaistnienie komunikacji pomieszczonej różnice indywidualne między dzieckiem a jego otoczeniem. Właściwa stymulacja dziecka i zaspokajanie jego potrzeb sprzyja jego rozwojowi i efektywnemu funkcjonowaniu oraz przyczynia się do zachowania zdrowia psychicznego."



mgr Aleksandra Hytroś-Kiwała
koordynator Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży CZP II poziom ref. ZOZ 2,
psycholog, pedagog, specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży, psychoterapeuta
psychoanalityczny indywidualny i grup w certyfikacji

W praktyce oznacza to, że odpowiednie wsparcie pomaga rozpoznać momenty potencjalnych trudności we wczesnych więziach i wzmocnić stan umysłu rodzica tak, by potrafił adekwatnie reagować na potrzeby swoje jako rodzica i swojego małego dziecka.

Tak o programie piszą dotychczasowi uczestnicy, rodzice:

"Największą wartością wykładu Pani Oli było dla mnie stworzenie od samego początku bezpiecznej atmosfery i nawiązanie kontaktu z uczestnikami, co wpłynęło na gotowość do swobodnych wypowiedzi i współtworzenia wydarzenia. Dobrze było usłyszeć innych rodziców i nawet w duchu powiedzieć sobie „Oj, tak, też tak miałam!”, „O, czyli to w porządku tak czuć”. Ważne było też dla mnie zaakcentowanie tego, że niemowlę jest odrębną osobą, którą mamy szansę zacząć poznawać, próbując wychodzić poza swoje oczekiwania, jakie ono powinno być. Mam nadzieję na kontynuację i dziękuję za Spotkanie!"

"O tym wykładzie! Ale był świetny, interaktywny i taki terapeutyczny".

"Pani Ola przygotowała dla nas nie wykład, a doświadczenie bycia widzianym. Widzianym tym, jak szczególne są pierwsze chwile rodzicielstwa, jak wiele trudnych, złożonych i zawsze ważnych emocji budzi przyście dziecka na świat. Świetnie jest poczuć, że "nie tylko ja tak mam". Chciałabym częściej móc uczestniczyć w podobnych spotkaniach."

CO JEST POTRZEBNE, ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W PROGRAMIE?

Do udziału w Programie Wsparcia Więzi i Zdrowia Psychicznego Niemowląt potrzebne jest skierowanie do Poradni Psychologicznej, wystawione przez lekarza pediatrę lub pierwszego kontaktu oraz kontakt z numerem **606 498 363** (jeśli nie mogę odebrać, proszę o pozostawienie wiadomości sms) lub email **borntorelate@gmail.com**

Bardzo dziękuję Paniom położnym, pielęgniarkom oraz lekarzom pediatrom jak i Dyrekcji ZOZ nr 2, za aktywne rozpoznanie potrzeb i wsparcie idei.

Zapraszam!
mgr Aleksandra Hytroś-Kiwała

PROGRAM WSPARCIA WIĘZI I ZDROWIA PSYCHICZNEGO NIEMOWLĄT

Zobacz, Widzę Cię !



Zapraszamy rodziców z dzieckiem 6-8 miesięcy, do udziału w bezpłatnym programie

Spotkania mają wzmocnić więź rodzica z dzieckiem i pomóc lepiej rozumieć małe dziecko.

To kilka spotkań w przeciągu 2 lat, będą obejmować:

- okazję, byśmy mogli porozmawiać o Waszym dziecku,
- wypełnienie testów,
- udział w 30 min spotkaniu i wspólnej nagrywanej obserwacji interakcji dziecka z rodzicem, a następnie omówienie jej,
- udział w wykładzie o emocjach małego dziecka,
- ponowne spotkanie po 2 latach by zobaczyć umiejętność samoregulacji dziecka i jego gotowość do pójścia do przedszkola

Zapraszamy!

Poradnia Psychologiczna
Zoz 2, Rzeszów, ul.
Fredry 9 ze
skierowaniem

Piątki 9.00 i 9.30

Kontakt i zapisy

mgr Aleksandra

Hytroś-Kiwała

606498363

borntorelate@gmail.com



Program autorski mgr Aleksandry Hytroś-Kiwała, psychologa, pedagoga, specjalisty psychoterapii dzieci i młodzieży wykształconą w Psychoanalitycznej Obserwacji Niemowląt i małych Dzieci w Klinice Tavistock w Belfaście, prowadzony w ramach doktoratu z psychologii u promotora p prof. Agnieszki Kulik



Dzień Babci i Dziadka

Podsumowanie akcji profilaktycznej z okazji Dnia Babci i Dziadka

Z okazji Dnia Babci i Dziadka, Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie zorganizował dwudniową akcję profilaktyczną, która odbyła się 21 stycznia w Przychodni Rejonowej w Boguchwale oraz 22 stycznia w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym w Rzeszowie. Celem wydarzenia było promowanie profilaktyki zdrowotnej wśród seniorów oraz zachęcenie ich do regularnych badań kontrolnych.

W ramach akcji uczestnicy mogli skorzystać z szeregu bezpłatnych badań i konsultacji, obejmujących:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar poziomu glukozy we krwi,
- testy na poziom witaminy D3.
- testy w kierunku zakażenia helicobacter pylori
- konsultacje z dietetykiem,
- pomiar masy ciała na wadze z analizatorem składu ciała,
- konsultacje z położną,
- badania słuchu,
- spirometria.

Przygotowane zostały również bony na bezpłatne badanie densytometryczne.

W akcji uczestniczyła Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna ze stoiskiem edukacyjnym oraz niespodziankami dla uczestników. Partnerem akcji była firma Audiofon, która realizowała badania słuchu.

Zainteresowanie wydarzeniem było bardzo duże - łącznie z badań i konsultacji skorzystało około 100 seniorów. Uczestnicy docenili możliwość skontrolowania swojego stanu zdrowia oraz uzyskania cennych porad od specjalistów. Akcja spotkała się z pozytywnym odbiorem i pokazała, jak ważne są inicjatywy wspierające profilaktykę zdrowotną wśród osób starszych.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom oraz personelowi medycznemu za zaangażowanie w to wyjątkowe wydarzenie.





Kinga Wilk
Pielęgniarka Naczelna
Diagnosta laboratoryjny
ZOZ 2 Rzeszów

Co nowego w ZOZ nr 2 w Rzeszowie

POWSTANIE ODDZIAŁU TERENOWEGO KOLEGIUM PIELEŃNIAREK I POŁOŻNYCH RODZINNYCH W POLSCE

W dniu styczniu 2025 r. powstał rzeszowski Oddział Terenowy Kolegium Pielęgniarek i Położnych Rodzinnych w Polsce. Celem Kolegium jest między innymi integracja osób zajmujących się zagadnieniami pielęgniarstwa rodzinnego i wspieranie aktywności naukowej w tej dziedzinie, inicjowanie i podejmowanie działań zmierzających do opracowywania i stałego doskonalenia przepisów prawnych regulujących działalność pielęgniarek i położnych rodzinnych, współpraca z samorządem zawodowym pielęgniarek i położnych mająca na celu podnoszenie i utrzymanie wysokiej jakości świadczeń zawodowych - pielęgniarstkich i położniczych w podstawowej opiece zdrowotnej, udział w kształtowaniu i doskonaleniu modelu podstawowej opieki zdrowotnej w Polsce w oparciu o nowe akty prawne, wspieranie prac badawczych z zakresu pielęgniarstwa rodzinnego.

Wśród statutowych działań Kolegium należy wymienić między innymi promowanie i opracowywanie wspólnie z samorządem pielęgniarek i położnych oraz innymi instytucjami zasad i treści kształcenia oraz doskonalenia podyplomowego pielęgniarek i położnych rodzinnych; opracowanie i opiniowanie standardów oraz zasad dotyczących organizacji i dokumentacji pracy a także form finansowania pielęgniarek i położnych rodzinnych; opracowywanie standardów w zakresie pielęgniarstwa i położnictwa rodzinnego; inicjowanie i współudział w prowadzeniu badań naukowych; współpraca ze wszystkimi instytucjami, samorządami i organizacjami profesjonalnymi krajowymi i zagranicznymi oraz promowanie zawodu pielęgniarek i położnych rodzinnych



**ZAPRASZAMY DO CZŁONKOSTWA
W KOLEGIUM
PIELEŃNIARKI I POŁOŻNE RODZINNE**

ADRES DO KORESPONDENCJI:
KOLEGIUM PIELEŃNIAREK I POŁOŻNYCH RODZINNYCH - ODDZIAŁ RZESZÓW
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NR 2
UL. FREDRY 9, 35-005 RZESZÓW



Prezesem Rzeszowskiego Kolegium Pielęgniarek i Położnych Rodzinnych została Pani mgr pielęgniarstwa Kinga Wilk. Serdecznie gratulujemy objęcia ważnej i odpowiedzialnej funkcji, stojącej na czele dużej grupy zawodowej jakimi są położne i pielęgniarki. Życzymy sukcesów zawodowych i realizacji dalszych celów.

CO W ZDROWIU



KINGA WILK
PIELĘGNIARKA NACZELNA
DIAGNOSTA LABORATORYJNY
ZOZ 2 RZESZÓW



Źródło: www.canva.com

Koniec „Profilaktyki 40+”, początek programu „Moje Zdrowie”

Ministerstwo zdrowia zapowiedziało, że od maja 2024 roku, będzie wprowadzana nowa oferta profilaktyczna dla pacjentów pełnoletnich w ramach nowego programu zdrowotnego „Moje Zdrowie”. Program będzie szerzej wykorzystywał możliwości podstawowej opieki zdrowotnej, a także uwzględniać m.in. profilaktykę w zakresie najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych. Pacjenci będą mogli otrzymać skierowanie zarówno przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP), jak i od lekarza rodzinnego. Program przewiduje, że będą mogli omawiać swoje wyniki z lekarzem lub pielęgniarką, co pozwoli podjąć dalsze kroki w leczeniu. Jeśli wyniki badań będą niepokojące, koordynator z POZ-u skontaktuje się z pacjentem, aby umówić wizytę.

Elektroniczna Karta Szczepień dla dzieci

Ministerstwo Zdrowia w porozumieniu z Głównym Inspektorem Sanitarnym, planuje do końca 2025 roku wprowadzić elektroniczną Kartę Szczepień dla dzieci, która zwiększy efektywność monitorowania realizacji Programu Obowiązkowych Szczepień Ochronnych oraz przepływu informacji w tym zakresie. Ma to poprawić w szczególności nadzór nad osobami uchylającymi się od realizacji obowiązku szczepień ochronnych. **E-Karta Szczepień** będzie zawierała dane pacjenta i wszystkie szczepienia będą przypisane do konta pacjenta niezależnie od tego, gdzie zostaną wykonane.

E-KARTA SZCZEPIEN

UMOŻLIWI ZAREJESTROWANIE W ELEKTRONICZNEJ DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ PACJENTA KAŻDEGO SZCZEPIONIA OCHRONNEGO (OBOWIĄZKOWEGO LUB ZALECANEGO).

Dział w ramach aplikacji gabinet.gov.pl, która umożliwia obsługę szczepień od strony gabinetu lekarskiego, dzięki dodaniu możliwości zarządzania skierowaniami na szczepienia, wpisania wyników kwalifikacji do szczepienia, utworzenia e-Karty Szczepień.

ZALETY:

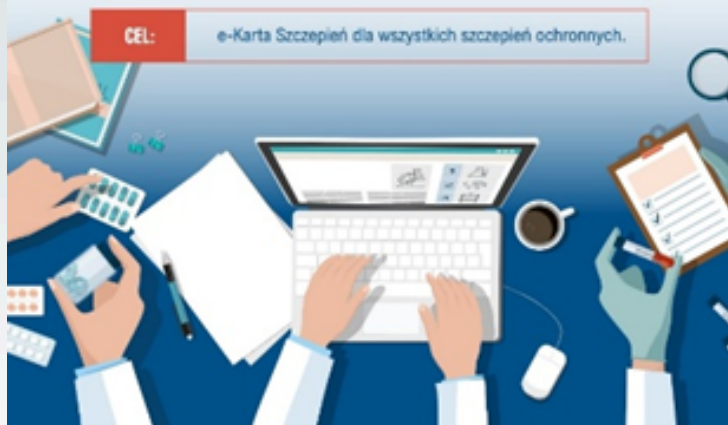
- monitorowanie stanu zaszczepienia na bieżąco
- monitorowanie stanu zużycia szczepionek
- pacjenci po zalogowaniu na Internetowe Konto Pacjenta mogą sprawdzić status szczepień

Do e-Karty Szczepień są wpisane szczepienia przeciw COVID-19 oraz szczepienia przeciw grypie.

Dokumentacja szczepień obowiązkowych i pozostałych szczepień zalecanych możliwa jest jeszcze w postaci papierowej (w Karcie odporności) na dotychczasowych zasadach.

CEL:

e-Karta Szczepień dla wszystkich szczepień ochronnych.



Źródło: <https://szczepienia.pzh.gov.pl>

Warto zauważyć, iż funkcjonalność e-Karty Szczepień, już istnieje od 2022 roku, w zakresie szczepień zalecanych (nieobowiązkowych). Przy wpisie elektronicznym fakt zaszczepienia pacjenta jest automatycznie odnotowany w Internetowym Koncie Pacjenta osoby poddanej szczepieniu.

European Nursing Action – przełomowa inicjatywa na rzecz pielęgniarek w Unii Europejskiej

W styczniu 2025 roku, wspólnie ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) i Komisją Europejską (DG SANTE), Polska oficjalnie rozpoczęła projekt European Nursing Action. To międzynarodowe przedsięwzięcie ma pomóc rozwiązać problem niedoboru pielęgniarek w Unii Europejskiej i państwach stowarzyszonych: zachęcać nowe osoby do wyboru pielęgniarstwa i zatrzymać te, które już w nim pracują. Działania na poziomie unijnym są niezbędne, aby zwiększyć świadomość polityczną tego wyzwania oraz zmobilizować wszystkich do współpracy na rzecz zwiększenia liczby pielęgniarek w państwach członkowskich. Międzynarodowa współpraca pozwoli też na wymianę najlepszych praktyk i przyspieszy wdrażanie zmian.

Projekt ma przynieść konkretne zmiany w europejskim systemie ochrony zdrowia. Ma wesprzeć pielęgniarki, które już pracują i zachęcić młodych ludzi do wyboru tej drogi zawodowej. Ma wpłynąć na poprawę ich warunków zatrudnienia i jakości pracy.

Jednym z punktów projektu jest wprowadzenie mentoringu i nowoczesnych metod nauczania. Doświadczone pielęgniarki będą dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami z młodszymi koleżankami i kolegami, zapewniając ciągłość wysokiej jakości opieki.

European Nursing Action potrwa trzy lata (2024–2027) i jest finansowany przez Unię Europejską z programu EU4Health. Uczestniczą w nim państwa członkowskie, w których niedobór pielęgniarek jest najbardziej odczuwalny.

Projekt przewiduje dokładne analizy sytuacji pielęgniarek w tych regionach, stworzenie planów, które pomogą zatrzymać je w zawodzie i zachęcanie młodych ludzi do kształcenia na tym kierunku. Ważnym elementem jest też pomoc w dostosowaniu pielęgniarek do nowoczesnych technologii, które stają się coraz ważniejsze w opiece zdrowotnej.

W European Nursing Action uczestniczą rządy państw UE, stowarzyszenia pielęgniarek i naukowcy.



Źródło: https://x.com/EU_Health/status

12 maj 2025 roku - Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki Międzynarodowa Rada Pielęgniarek (ICN) (ang. International Council of Nurses) ogłosiła hasło Międzynarodowego Dnia Pielęgniarek 2025. Brzmi ono: „Nasze pielęgniarki. Nasza przyszłość. Opieka nad pielęgniarkami wzmacnia gospodarkę”

W ubiegłym roku, hasło przewodnie obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki, podkreślało jak strategiczne inwestycje w pielęgniarstwo mogą przynieść znaczące korzyści gospodarcze i społeczne. W roku bieżącym, hasło przewodnie tego wydarzenia naciska na zdrowie i dobre samopoczucie pielęgniarek. Temat ten podkreśla kluczową rolę, jaką zdrowy personel pielęgniarski odgrywa we wzmacnianiu gospodarki oraz ulepszaniu systemów opieki zdrowotnej.

„W 2025 roku podkreślamy znaczenie wspierania zdrowia i dobrostanu pielęgniarek, które są niezbędne dla funkcjonowania systemów opieki zdrowotnej na całym świecie. Pielęgniarki stawiają czoła licznym wyzwaniom: fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i etycznym. Należy je rozwiązywać w sposób promujący ich ogólne zdrowie. Ten temat daje możliwość przedstawienia konkretnych rozwiązań, które można wdrożyć natychmiast, aby wspierać pielęgniarki w ich codziennej pracy i poprawić ich długoterminowe zdrowie. Wzmacnia to apel zawarty w naszej "Karcie na rzecz zmian" - powiedziała dr Pamela Cipriano, przewodnicząca ICN



Źródło: Międzynarodowa Rada Pielęgniarek (ang. International Council of Nurses, ICN), <https://www.icn.ch>

Z okazji nadchodzącego Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki oraz Krajowego Dnia Położnej, pragniemy złożyć wszystkim Pielęgniarkom/Pielęgniarzom oraz Położnym, serdeczne życzenia długoterminowego zdrowia (zgodnie z mottem przewodnim ICN), sił do stawiania czoła licznym wyzwaniom oraz satysfakcji zawodowej.



7 KWIETNIA – ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”.

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest co roku 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia, aby mobilizować ludzi na całym świecie do podejmowania działań zmierzających do poprawy zdrowia. Założeniem tego dnia jest zwrócenie uwagi na najbardziej istotne problemy w obszarze zdrowia publicznego na świecie.

Każdy człowiek ma prawo do dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych, edukacji i informacji, a także bezpiecznej wody pitnej, czystego powietrza, dobrego odżywiania, wysokiej jakości mieszkań, godnych warunków pracy i środowiska oraz wolności od dyskryminacji.

PAMIĘTAJMY - ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA TO TAKŻE NASZ DZIEŃ!

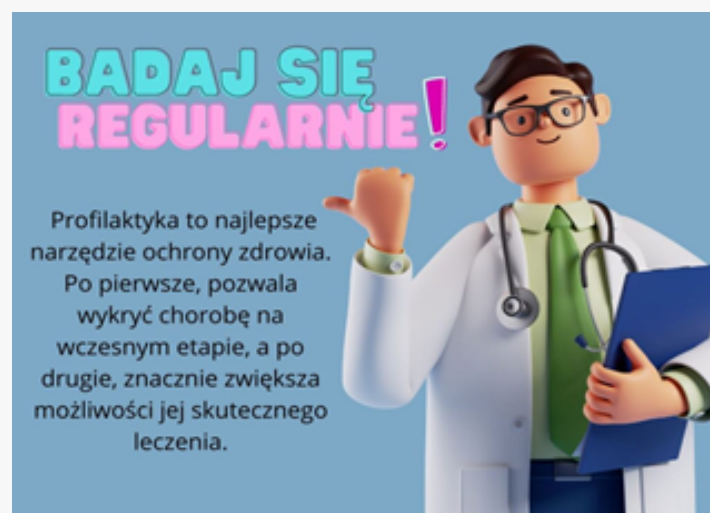
W związku ze Światowym Dniem Zdrowia, przypominamy o tym, jak każdy z nas może dbać o swoje zdrowie. Ważnymi czynnikami wspierającymi zdrowie są aktywność fizyczna oraz sposób odżywiania. Należy je dostosować do swoich potrzeb i możliwości. Aktywność poprawia stan zdrowia, a dodatkowo: sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wzmacnia układ odpornościowy i zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe.

Należy zwrócić również uwagę na choroby układu sercowo-naczyniowego, do których należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Mimo coraz lepszej diagnostyki i metod leczenia stanowią one główną przyczynę zgonów na świecie. Co roku z przyczyn kardiologicznych umiera około 178 tys. Polaków. Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia powstał program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK), którego celem jest szerzenie wiedzy i podnoszenie świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia, poprzez edukację i aktywną profilaktykę.



mgr EWELINA POPIELARZ
Koordynator ds. rejestracji

W leczeniu i profilaktyce chorób układu krążenia kluczowe znaczenie ma zmiana stylu życia, nawyków żywieniowych i utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Należy również ograniczyć spożywanie alkoholu, powstrzymać się od palenia tytoniu i unikać biernej ekspozycji na dym tytoniowy.



Źródło: www.mamaginekolog.pl

Niezwykle ważne jest promowanie zdrowego stylu życia, zwiększanie świadomości dotyczącej profilaktyki zdrowotnej oraz dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne tak, aby każdy z nas mógł się nim cieszyć jak najdłużej.



Źródło: www.canva.com

ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE I SWÓJ MÓZG

1 ZAPISUJ SWOJE POMYSŁY

2 ĆWICZ REGULARNIE

3 BĄDŹ ŻYCZLIWY DLA OTOCZENIA

4 UCZ SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH

5 ZWIĘKSZAJ SWOJĄ STREFĘ KOMFORTU

6 PROWADŹ SWÓJ DZIENNIK

7 ROZWIĄZUJ ŁAMIGŁÓWKI

8 MEDITUJ

9 CZYTAJ CODZIENNIE

10 STOSUJ DIETĘ WSPIERAJĄCĄ PRACĘ MÓZGU



Źródło: zsd.edu.pl

Ponadto Światowa Organizacja Zdrowia wzywa kraje do podjęcia pilnych działań, w celu ochrony, wsparcia i zwiększenia liczby personelu medycznego. Inwestycje w edukację, umiejętności i godne miejsca pracy w ochronie zdrowia - muszą być traktowane priorytetowo, aby sprostać szybko rosnącemu zapotrzebowaniu na opiekę medyczną i zapobiec niedoborowi personelu medycznego.

Światowy Dzień Zdrowia jest również doskonałą okazją do przekazania wyrazów uznania wszystkim pracownikom ochrony zdrowia, którzy w swej codziennej służbie, pracy i poświęceniu, niosą pomoc innym.

Profilaktyka Chorób Układ Krążenia

**ZAPRASZAMY WSZYSTKICH PACJENTÓW
DO BEZPŁATNEJ PROFILAKTYKI CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA**

Zakres świadczeń obejmuje: wywiad, badanie fizykalne, badania laboratoryjne, określenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia (10-letnie ryzyko epizodów chorób sercowo-naczyniowych zakończonych i niezakończonych zgonem), edukację zdrowotną oraz zalecenia lekarza/pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej. W razie potrzeby dalszej diagnostyki - pacjent jest kierowany na specjalistyczne konsultacje.

Profilaktyka Chorób układu krążenia - dla kogo?

- Wiek 35-65 lat
- Osoby, które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia
- Pacjenci, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia, cukrzyca, przewlekła choroba nerek lub rodzinna hipercholesterolemia

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!

Po więcej informacji należy zgłosić się do swojego lekarza bądź pielęgniarki rodzinnej

OKIEM LOGOPEDY

ROZWÓJ MOWY DZIECKA



mgr Jolanta Ożóg
Neurologopeda ZOZ nr 2 w Rzeszowie



Źródło: www.canva.com

Rozwój mowy dziecka uwarunkowany czynnikami neurofizjologicznymi, psychologicznymi i społeczno-środowiskowymi, możemy podzielić na cztery etapy:

- **okres melodii**, który trwa od urodzenia do 1 r.ż.,
- **okres wyrazu** od 1 - 2 r.ż.,
- **etap zdania** od 2 - 3 r.ż.,
- **etap swoistej mowy dziecięcej** od 3 - 6,7 r.ż.

Okres melodii

Okres melodii rozpoczyna się wraz z narodzinami dziecka, a pierwszą melodią jest płacz. Około 2-3 miesiąca życia dziecko zaczyna głużyć.

Głużenie to wydobywanie krótkich dźwięków przeważnie samogłosek lub głosek tylnojęzykowych. Głużenie, podobnie jak płacz jest odruchem bezwarunkowym, co oznacza, że dziecko nie zdaje sobie sprawy, że dźwięki wydobywa - dlatego głużą wszystkie dzieci, również głuche. Około 6 miesiąca życia, głużenie przechodzi w gaworzenie, które polega na wydobywaniu z siebie sylab. Dziecko słyszy, że mówi, dlatego naśladuje siebie i powtarza sylaby „ma - ma, ba- ba”, itp. Z czasem pojawiają się ciągi różnych sylab, które przypominają wyrazy. Dziecko reaguje na swoje imię, potrafi naśladować ruchy rąk, np. brawo.

Okres wyrazu

Około 1-go roku życia rozpoczyna się okres wyrazu. Od 12 do około 15 miesiąca życia, powinny pojawić się u dziecka pierwsze proste wyrazy. Mówienie poprzedza rozumienie, dlatego pojawia się gest wskazywania. Dziecko potrafi pokazać, np. części ciała: oko, nos.

Zanim dziecko zacznie mówić jest w stanie wykonać proste polecenia typu: daj piłkę. Bardzo charakterystyczne dla rozwoju mowy w tym okresie są: wyrażenia dźwiękonaśladowcze, uproszczenia słów oraz metatezy czyli przestawianie kolejności sylab w wyrazie.

Okres zdania

Etap trzeci to okres zdania, który trwa od około 2 - do 3 roku życia. Okres zdania to połączenie wyrazów w proste zdania, najczęściej złożone z dwóch słów. Są to wyrazy będące nazwami przedmiotów z najbliższego otoczenia dziecka oraz słowa używane przez otoczenie. Dla rozwoju mowy w tym okresie nadal charakterystyczne jest upraszczanie wyrazów, skracanie wyrazów oraz palatalizowanie, czyli zmiękczenie, tzn. że dziecko zamiast „sama” powie „siama”, itp. Wraz z 3 rokiem życia, rozpoczyna etap swoistej mowy dziecięcej, który trwa do 6-7 roku życia.

Trzylatek sprawnie posługuje się mową, a jego wypowiedzi są wielowyrazowe. Zasób słownika biernego oraz czynnego rozwija się bardzo dynamicznie i szybko powinien osiągnąć ok. tysiąca wyrazów. Charakterystyczne dla tego okresu jest zadawanie pytań, najczęściej „co to?” W mowie potocznej mogą występować substytucje głosek, elizje oraz uproszczenia grup spółgłoskowych.

W sferze artykulacji dziecko powinno realizować poprawnie wszystkie samogłoski oraz spółgłoski szeregu ciszącego (ś, ż, ć, dz) głoski: p, b, m, f, w, k, g, t, d, n, l, ł, j. W tym okresie kształtują się końcówki fleksyjne wyrazów.

Czterolatek potrafi mówić o przeszłości i przyszłości. Zadając mnóstwo pytań, dynamicznie poszerza słownik. W komunikacji używa bardziej złożonych zdań. W sferze artykulacji utrwalają się głoski szeregu syczącego (s, z, c, dz), które naturalnie zastępują szereg szumiący (tzw. seplenienie fizjologiczne). Może pojawić się głoska r, choć jej brak nie powinien niepokoić.

Pięciolatek mówi pełnymi zdaniami poprawnymi gramatycznie i zrozumiałymi dla otoczenia. Zna i posługuje się ok. 2000 - 3700 słów. Potrafi opowiadać długie historie, opowiedzieć przeczytaną bajeczkę i nauczyć się na pamięć krótkiego rymowanego wiersza. Umie rozmawiać o swoich uczuciach, liczy do 10. Definiuje przedmioty za pomocą ich funkcji (kategoryzuje). W sferze artykulacji: potrafi powtórzyć głoski szeregu szumiącego (sz, ż, cz, dz), choć w mowie potocznej może nadal występować seplenienie fizjologiczne. Głoskę r często wymawia poprawnie lub zastępuje głoską l. Sześciolatek buduje zdania złożone. Potrafi ułożyć i opowiedzieć 6-elementową historyjkę obrazkową. Lubi żarty i gry słowne. W sferze artykulacji: poprawnie realizuje wszystkie głoski języka ojczystego. Doskonali wymowę wyrazów o skomplikowanej strukturze. Osiąga dojrzałość szkolną.

Omówione wyżej etapy stanowią normę rozwoju mowy dziecka, należy jednak pamiętać, że każde dziecko rozwija się indywidualnie w swoim tempie i niewielkie odstępstwa czasowe są możliwe. Kluczowa dla rozwoju dziecka na każdym etapie jest stymulacja. Natomiast wszelkie odstępstwa od normy, które niepokoją rodziców należy skonsultować ze specjalistą.



Źródło: www.canva.com

Autor: lek. med. Anna Jurek
specjalista reumatolog
ZOZ Nr 2 w Rzeszowie

OSTEOPOROZA – „CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI”

OSTEOPOROZA?

Osteoporoza to choroba szkieletu, charakteryzująca się upośledzoną wytrzymałością kości i w konsekwencji zwiększonym ryzykiem złamań. Przyczyną upośledzonej wytrzymałości jest ubytek masy kostnej, powodujący jej zwiększoną „porowatość” co zmniejsza odporność mechaniczną kości. Dochodzi wówczas do złamań przy stosunkowo niewielkiej sile działającej / np. podczas upadku z własnej wysokości, skręcie tułowia, pochyleniu się czyli tzw. złamań niskoenergetycznych.

Osteoporoza, obok chorób układu krążenia i nowotworów należy do chorób określanymi mianem cywilizacyjnych, gdyż wydłużenie okresu życia, siedzący tryb życia i pracy, nieprawidłowe odżywianie i stosowanie używek ma istotny wpływ na rozwój tej choroby. Wśród osób po 50 r.ż. dotyczy ona ok. 30% kobiet i ok. 8% mężczyzn. Szacuje się, że obecnie w Polsce jest ponad 2 mln chorych na osteoporozę, a leczonych jest mniej niż 10% z nich. Tak mała liczba osób leczonych wynika z faktu, że przez wiele lat osteoporoza nie daje żadnych objawów, nie powoduje bólu, a jej pierwszym objawem jest złamanie. Niestety wystąpienie typowego dla osteoporozy złamania niskoenergetycznego dowodzi zaawansowanego stadium tej choroby. Dlatego osteoporozę określa się mianem „cichego złodzieja kości”, a ze względu na jej rozpowszechnienie czasem „cichą epidemią”.

Ubytek masy kostnej u kobiet po menopauzie i mężczyzn po 50 r. życia jest procesem fizjologicznym natomiast istotą jest jak szybko on następuje i jaka była tzw. „szczytowa masa kostna” czyli gęstość kości ok. 30-35 r. życia.

KTO JEST ZAGROŻONY OSTEOPOROZĄ?

Zwykle postrzega się osteoporozę jako chorobę kobiet w podeszłym wieku i rzeczywiście stanowią one największą grupę chorych, ale osteoporoza występuje także u młodszych kobiet oraz u mężczyzn.

Na rozwój osteoporozy mają wpływ liczne czynniki, wiele z nich jest niezależnych od nas, na niektóre możemy mieć wpływ, przynajmniej częściowo.

Czynniki ryzyka osteoporozy niezależne od nas :

obciążenie rodzinne, wiek, płeć żeńska, niska masa ciała, wczesna menopauza, niektóre choroby: zaburzenia wchłaniania np. celiakia, cukrzyca, choroby wątroby, tarczycy, przytarczyc, nerek, stawów, stosowane leki (np. glikokortykosteroidy, inhibitory pompy protonowej, leki p/depresyjne, p/padaczkowe)

Czynniki ryzyka osteoporozy, na które możemy mieć wpływ: mała aktywność fizyczna, nieprawidłowa dieta /mała podaż wapnia, wit.D₃, białka, palenie papierosów i częste spożycie alkoholu, niektóre leki.



Źródło: www.canva.com



Źródło: www.canva.com

DIAGNOSTYKA OSTEOPOROZY



Fot. B. Furman



Fot. B. Furman

Ponieważ osteoporoza w okresie poprzedzającym złamanie nie daje specyficznych objawów, ważna jest identyfikacja chorych, którzy powinni zostać objęci diagnostyką i ewentualnym leczeniem, aby zapobiec złamaniu. Zarówno lekarze różnych specjalności, inny personel medyczny jak i nawet sami pacjenci, mogą do tego celu wykorzystać **kalkulator FRAX** dostępny on-line, który pozwala oszacować ryzyko złamania na podstawie wypełnionej ankiety nawet bez poprzedzającej oceny gęstości kości. W kalkulatorze uwzględniono czynniki wpływające na ryzyko złamania (wiek, płeć, BMI, złamania u rodziców, współistniejące choroby, używki). Jeżeli w kalkulatorze FRAX umieścimy dodatkowo wynik pomiaru gęstości kości w obrębie szyki kości udowej, to oszacowanie ryzyka złamania jest jeszcze dokładniejsze. Pacjent, u którego stwierdzono co najmniej umiarkowane ryzyko złamania na podstawie kalkulatora FRAX lub u którego doszło już do złamania niskoenergetycznego powinien zostać skierowany do diagnostyki i leczenia w poradni specjalistycznej.

„Złotym standardem” w rozpoznaniu osteoporozy jest badanie densytometryczne techniką DXA, które pozwala dokonać pomiaru gęstości tkanki kostnej /BMD/. Badanie wykonuje się standardowo w obrębie bliższego końca kości udowej oraz kręgów lędźwiowych L1-L4. Wg obowiązujących kryteriów densytometrycznych WHO, dla kobiet po menopauzie i mężczyzn po 50 r. życia, wartość T – score równa lub mniejsza od -2,5 pozwala na rozpoznanie osteoporozy, a wartość od -1,0 do -2,4 pozwala na rozpoznanie osteopenii.

Pomiar BMD oraz oszacowanie na podstawie kalkulatora FRAX ryzyko złamania konieczne jest do ustalenia indywidualnej strategii postępowania dla każdego pacjenta.

Nieprawidłowy wynik pomiaru densytometrycznego oznacza zmniejszenie masy kostnej, które najczęściej jest związane z osteoporozą, ale może też mieć inne przyczyny. Konieczna jest diagnostyka różnicowa w celu wykluczenia tzw. osteoporozy wtórnej czyli będącej wynikiem innych chorób /np. szpiczak mnogiej, osteomalacja, nadczynność tarczycy lub przynależność.

Należy podkreślić, że wg obowiązujących wytycznych rozpoznanie osteoporozy u kobiety po menopauzie i mężczyzny po 50 r. życia można również ustalić na podstawie wystąpienia złamania niskoenergetycznego w lokalizacji głównej /złamanie bliższego końca kości udowej, kręgów, bliższego końca kości ramiennej, dalszego końca kości promieniowej i kości miednicy/. Konieczne jest wówczas także badanie gęstości kości techniką DXA co umożliwia ocenę stopnia zaawansowania osteoporozy i monitorowanie leczenia.

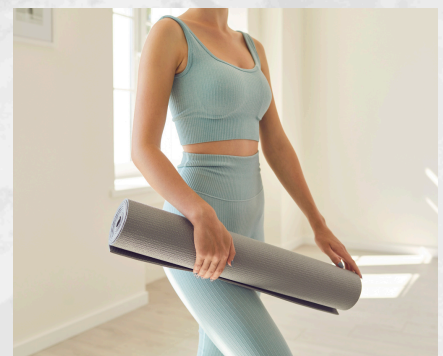
LECZENIE OSTEOPOROZY:

Obecnie istnieją możliwości skutecznego leczenia osteoporozy, którego podstawowym celem jest zapobieganie złamaniom i poprawa jakości życia. Leczenie to powinno być kompleksowe i powinno uwzględniać postępowanie farmakologiczne i niefarmakologiczne.

Na leczenie składa się

- uzupełnienie niedoborów wapnia i witaminy D₃ /dieta, suplementacja/
- leczenie farmakologiczne zmniejszające utratę kości /bisfosfoniany, denosumab/ lub poprawę jej tworzenia /romosozumab – dostępny od niedawna dla osób kwalifikujących się w ramach programu lekowego/
- zapobieganie upadkom – eliminacja przyczyn zdrowotnych o ile to możliwe /wada wzroku, zaburzenia chodu, zawroty głowy, stosowane leki np. nasenne / oraz zadbanie o odpowiednie warunki w otoczeniu pacjenta /poprawa oświetlenia, usunięcie przeszkód na podłodze, śliskich powierzchni, kabli, dywanów, zastosowanie uchwytów w łazience itp.
- systematyczna aktywność ruchowa /spacery, nordic walking, tai-chi, zalecane rodzaje ćwiczeń/.

Osteoporozie nie zawsze możemy zapobiec, ale w każdym wieku warto zadbać o zdrowie swoich kości poprzez prawidłową podaż wapnia i wit.D₃, odpowiednią aktywność fizyczną i eliminację używek.



Pracownia Densytometryczna



mgr BARBARA FURMAN
Z-ca kierownika ZRiDO
Pełnomocnik Systemu
Zarządzania Jakością



Fot. B. Furman

Przygotowanie do badania:

Densytometria nie wymaga żadnych szczególnych przygotowań ze strony pacjenta, w dniu badania nie należy jedynie zażywać preparatów z wapniem lub suplementów mineralno-witaminowych. Do samego badania nie trzeba się nawet rozbierać, choć wymagane jest odłożenie na bok metalowych części garderoby i biżuterii.

Pracownia Densytometryczna

Jest częścią Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej ZOZ nr 2 w Rzeszowie, mieści się na parterze Przychodni Rejonowej w Rzeszowie ul. Fredry 9.

Densytometria-charakterystyka

Densytometria kości jest badaniem obrazowym, podczas którego można określić gęstość mineralną kości oraz zawartość składników mineralnych w kośćcu. Wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie, ale o znacznie mniejszej dawce niż np. RTG klatki piersiowej.

Przebieg badania

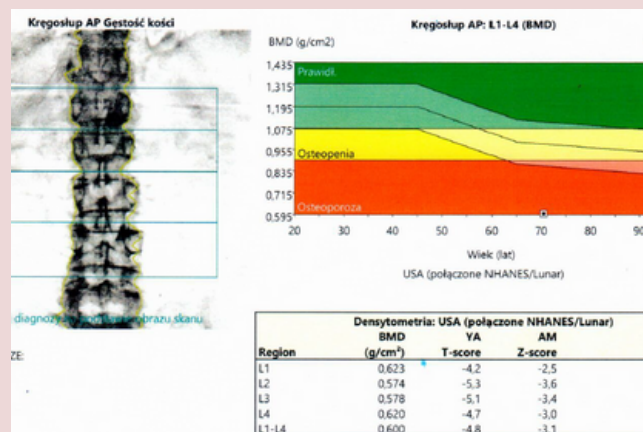
Badanie densytometryczne kości trwa kilka minut, jest nieinwazyjne i całkowicie bezbolesne. Na początku specjalista elektroradiologii dokonuje u pacjenta pomiarów masy ciała i wzrostu. Jest to niezbędne do obliczenia procentowej gęstości kości.

W zależności od badanego obszaru, pacjent jest następnie proszony o przyjęcie na specjalnym stole pozycji leżącej lub siedzącej.

Wskazania do wykonania badania

Densytometria kości zalecana jest profilaktycznie u kobiet po 50. i u mężczyzn po 60. roku życia.

Jest też grupa osób, która powinna to zrobić bez względu na wiek. Są to osoby, które mają nadczynność tarczycy, cierpią na zespół złego wchłaniania, niewydolność nerek lub wątroby, nieleczoną chorobę wrzodową. Inne wskazania to między innymi niska masa ciała, niewielka aktywność fizyczna, zbyt mała zawartość witaminy D i wapnia w diecie, czy też występowanie złamań w przeszłości. W grupie ryzyka są też osoby chore na cukrzycę, choroby reumatoidalne i autoimmunologiczne, także te leczone lekami przeciwkrzepliwymi, przeciwpadaczkowymi oraz glikokortykosteroidami. Należą do nich także osoby uzależnione od alkoholu i nikoty.



Fot. B. Furman

Światowy Dzień Walki Z Rakiem

- edukacja i profilaktyka



4 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem. To okazja do sprawdzenia swojego stanu zdrowia. Wykonywanie badań, to po zdrowym trybie życia, najważniejsza część profilaktyki nowotworowej – pozwala wcześniej wykryć chorobę i szybko wdrożyć odpowiednie leczenie.



Lek. med. Krzysztof Oponowicz,
internista i onkolog kliniczny,
Przychodnia Rejonowa w Dynowie

Obecnie głównym powodem wysokiej liczby chorych, którzy umierają na raka, jest zbyt późne wykrycie choroby. Zgodnie z najnowszymi danymi Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce odnotowano ponad 164 tys. nowych zachorowań na nowotwory złośliwe oraz prawie 100 tys. zgonów nowotworowych.

Nowotwory złośliwe nadal stanowią drugą przyczynę zgonów (po chorobach układu krążenia) w Polsce przyczyniając się do 28,1% zgonów wśród mężczyzn i 20% zgonów w grupie kobiet.

Z raportu "Nowotwory złośliwe w Polsce w 2020 roku", przygotowanego przez Narodowy Instytut Onkologii w ramach projektu Krajowy Rejestr Nowotworów, wynika, iż w 2020 roku w Polsce najczęstszym nowotworem u mężczyzn był rak gruczołu krokowego, na drugim rak płuca, a na trzecim rak okrężnicy.

W populacji kobiet w roku 2020 najczęstszym nowotworem złośliwym był rak piersi, następnie rak płuca oraz rak trzonu szyjki macicy i okrężnicy. Niepokojącym zjawiskiem jest wzrost zachorowalności na raka jelita grubego u obu płci.



Źródło: www.canva.com

Jak obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy?

Warto uwzględnić dwanaście wskazówek zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem:

- Nie pal. Stwórz w domu/pracy środowisko wolne od dymu tytoniowego.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała.
- Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, raka piersi, raka trzonu macicy i raka prostaty.
- Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia: jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców; ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych i unikaj napojów słodzonych; unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
- Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
- Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
- Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków); wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).
- Wykonaj bezpłatne badania przesiewowe:
 - kobiety w wieku 45-74 lata – **mammografię** (wykonywana co 2 lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej),
 - kobiety w wieku 25-64 lata – **cytologię** (wykonywana co 3 lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej),
 - kobiety i mężczyźni w wieku 50 – 65 lat lub 40 – 49 lat **kolonoskopię** – młodszy przedział wiekowy, jeśli krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego (wykonywana nawet co 10 lat, jeśli lekarz nie zaleci inaczej).



Źródło: www.canva.com

Jakie badania wykonać?

„Jakie badania i kiedy je wykonać warto zapytać swojego lekarza rodzinnego. Do niego też należy interpretacja wyników. Wielu ludzi próbuje analizować wyniki swoich badań samodzielnie, za pomocą Internetu. Starajmy się tego nie robić, czasem nieprawidłowy wynik nie oznacza niczego niepokojącego, a jest jedynie efektem przebytej infekcji bądź niewłaściwej diety, dlatego diagnostykę pozostawmy specjalistom” – podkreśla internista i onkolog kliniczny Oponowicz Krzysztof

Badania które warto wykonać raz w roku:

- **Badanie krwi** – morfologia krwi to podstawowe badanie diagnostyczne, które pozwala określić ogólny stan naszego zdrowia i umożliwia rozpoznanie procesów chorobowych, które mogą być zwiastunem rozwijającego się nowotworu.
- **Badanie moczu** – dzięki badaniu możemy sprawdzić m.in. stan naszej wątroby, nerek, a także upewnić się, czy nie mamy cukrzycy.
- **Badanie USG** – badanie USG jamy brzusznej, tarczycy, piersi oraz narządów moczowo-płciowych umożliwia wykrycie ewentualnych nieprawidłowości oraz pomaga ustalić przyczynę wielu schorzeń. Badanie USG pozwala na wczesne wykrycie niektórych rodzajów nowotworów, zanim pojawią się ich symptomy.
- **Badanie skóry** – badanie przeprowadzone za pomocą dermatoskopu pozwala na obejrzenie zmian w powiększeniu i stosowane jest przede wszystkim w profilaktyce czerniaka skóry
- **Cytologia** – dla kobiet, wykonywanie badania cytologicznego służy m.in. wykrywaniu ewentualnych zmian nowotworowych narządów rodnych kobiety
- **Badanie PSA** – dla mężczyzn, test jest badaniem używanym w diagnostyce chorób prostaty.

Badania które warto wykonać raz na dwa lata:

- **Rtg** – rtg klatki piersiowej pozwala sprawdzić nasze płuca, drogi oddechowe, serce, naczynia, a także kości klatki piersiowej i części kręgosłupa. Zaleca się, aby dorosłe osoby wykonywały RTG klatki piersiowej raz na dwa lata, osoby palące przynajmniej raz w roku.



Fot. M.Żołnierczuk, Test na poziom witaminy D3,



Fot. M.Żołnierczuk, Badanie znamion dermatoskopem,

KRZTUSIEC SYNCYTYALNY WIRUS ODDECHOWY (RSV) – CZY GROZI NAM EPIDEMIA?



mgr piel. ANNA CIEŚLA-HOP
Specjalistka w dziedzinie
pielęgniarstwa rodzinnego

Źródło: www.canva.com

Krztusiec znany dawniej jako koklusz, to ostra choroba zakaźna dróg oddechowych – bakteryjne zapalenie tchawicy i oskrzeli wywoływane przez zakażenie pałeczką krztuśca (*Bordetella pertussis*). Najważniejszym objawem krztuśca jest bardzo silny, napadowy, przewlekły kaszel, któremu zwykle towarzyszy duszność i świst wdechowy, określany jako „pianie” lub wymioty pod koniec napadu kaszlu. Krztusiec jest najgroźniejszy dla noworodków i małych niemowląt, jednak ciężko chorują również osoby starsze. Zachorować można w każdym wieku, a chorobę przechodzić kilka razy w życiu. Choroba ma charakter długotrwały, przewlekający się. Kaszel utrzymuje się przez 3 i więcej miesięcy, zwykle nasilając się nocą. Objawy krztuśca zależą od wieku chorego i jego stanu uodpornienia, co oznacza, że u osób dorosłych wielokrotnie szczepionych przeciwko krztuścowi w dzieciństwie, krztusiec zwykle przebiega w złagodzonej, niecharakterystycznej postaci.

W przypadku krztuśca również chorują i dzieci i dorośli. Objawy (pojawiają się ok. 7-10 dni po zakażeniu) to gorączka, katar i łagodny kaszel stopniowo przekształcający się w kaszel napadowy, który utrzymuje się nawet do 2-4 tygodni. U niemowląt napad kaszlu może zakończyć się całkowitym bezdechem lub drgawkami, złamaniami żeber. U młodzieży i osób dorosłych przebieg zachorowania jest zwykle łagodniejszy, co powoduje, że postawienie prawidłowej diagnozy może być utrudnione.

Jakie są przyczyny wzrostu zachorowań na krztusiec w Polsce w 2024 r.?

Na obecną sytuację epidemiologiczną krztuśca ma wpływ wiele czynników. Wśród możliwych przyczyn wzrostu zachorowań należy wymienić:

- zmniejszenie ilości osób zaszczepionych przeciw krztuścowi,
- wygasanie odporności w wyniku upływu lat od szczepień podstawowych realizowanych w dzieciństwie i podania ostatniej dawki przypominającej szczepionki w kolejnych latach. Warto zaznaczyć, że ostaną dawką szczepienia przeciw krztuścowi w ramach obowiązkowego kalendarza szczepień jest podawana osobom w 14 r.ż. Potem kolejne dawki przypominające szczepionek ze składnikiem krztuśca to już szczepienia zalecane, czyli odpłatne, a więc mniej popularne,
- cykliczność występowania epidemicznych zachorowań na krztusiec, występujących co 3 – 5 lata. Zjawisko to obserwujemy w wielu krajach.



Źródło: <https://szczepienia.pzh.gov.pl>

WARTO WIEDZIEĆ

- ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA SZACUJE, ŻE RSV ODPOWIADA ZA PONAD 60% OSTRYCH INFEKCYI DRÓG ODDECHOWYCH U NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI NA CAŁYM ŚWIECIE.
- W 2024 R. NA KRZTUSIEC ZACHOROWAŁO PONAD 32 TYS. OSÓB. ZAKAŻENIE RSV WYKRYTO U PONAD 41 TYS. OSÓB.
- W PIERWSZEJ POŁOWIE STYCZNIA WYKRYTO 1,2 TYS. PRZYPADKÓW KRZTUŚCA I PONAD 3,6 TYS. ZAKAŻEŃ WIRUSEM RSV – WYNIKA Z NAJNOWSZYCH DANYCH NARODOWEGO INSTYTUTU ZDROWIA PUBLICZNEGO.

RSV (ang. respiratory syncytial virus) czyli syncytialny wirus oddechowy, należy do grupy wirusów wywołujących zakażenia dróg oddechowych człowieka (pneumowirusów). Nazwa pochodzi od specyficznego namnażania się wirusa w komórkach układu oddechowego. Zakażenia RSV mają charakter sezonowy. W Polsce i w innych krajach klimatu umiarkowanego sezon zakażeń trwa zwykle od jesieni do wiosny. Szczyt zachorowań występuje najczęściej w styczniu i lutym. Do zakażenia dochodzi głównie drogą kropelkową (przez kaszel i kichanie). Ponieważ wirus może przeżyć przez kilka godzin na skórze (np. na skórze rąk) i różnych powierzchniach (klamki, poręcze, zabawki), do zakażenia może dojść także drogą kontaktową – poprzez kontakt z zakażoną powierzchnią. Źródłem zakażenia jest osoba demonstrująca objawy choroby, jak również zainfekowana bez widocznych objawów. Czterokrotnie bardziej zakaźny od grypy, wirus RSV jest najczęstszą przyczyną infekcji dolnych dróg oddechowych u dzieci poniżej pierwszego roku życia. Najbardziej narażeni na powikłania są najmłodszy oraz osoby po 65. roku życia. Dzieci chorują ciężko, ponieważ wirus może doprowadzić do zapalenia oskrzelików i duszności. Jeśli chodzi o seniorów, choroba często kończy się hospitalizacją.



Źródło: www.canva.com

Źródło: www.canva.com

Zapobieganie krztuścowi

Aby chronić się przed krztuścem, należy unikać kontaktu z chorym, a jeśli nie jest to możliwe pamiętać o myciu rąk, osłonie nosa i twarzy maską (najlepiej typu FFP2, FFP3). W przypadku kontaktu z chorym (publicznie >1 godziny w bezpośredniej bliskości, domownicy chorego), zaleca się profilaktyczne podanie antybiotyku. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób z grup ryzyka ciężkiego przebiegu krztuśca (niemowlęta, kobiety w III trymestrze ciąży, osoby z niedoborami odporności lub przewlekłymi chorobami płuc).

Ważne jest przede wszystkim szczepienie przeciwko krztuścowi. Szczepienie na krztusiec, tak jak jego przechorowanie, nie zapewnia jednak trwałej odporności, stopniowo zanika. Stąd istotne jest ponowne szczepienie przynajmniej raz na 10 lat. Samo szczepienie nie chroni również w 100% przed zachorowaniem. Osoby szczepione mają jednak znacznie łagodniejszy przebieg choroby. Szczepienie na krztusiec jest obowiązkowe dla dzieci i powtarzane kilka razy począwszy od drugiego miesiąca życia. W przypadku dorosłych to szczepienie zalecane - jako szczepienie przypominające co 10 lat. Jest ono w tym przypadku płatne. Od 15 października 2024 r. za darmo mogą szczepić się przeciwko tej chorobie kobiety w ciąży między 27. a 36. tygodniem ciąży. Jeśli ciąża będzie zagrożona przedwczesnym porodem, kobieta będzie mogła się zaszczepić już po 20. tygodniu ciąży.

Zapobieganie infekcjom RSV

Zakażenia RSV są szczególnie niebezpieczne dla dzieci poniżej 2 roku życia. Niestety nie dysponujemy szczepionką dla tej grupy wiekowej. Przed rokiem, pojawiła się szczepionka, która podana ciężarnej w III trymestrze ciąży zwiększa odporność urodzonego przez nią noworodka. Jest ona jednak nadal nier refundowana, bardzo droga i słabo dostępna.

Dlatego też zdecydowanie najlepszą metodą prewencyjną wśród najmłodszych, jest jak najdłuższe karmienie piersią. Dzieci karmione wyłącznie mlekiem matki są znacznie mniej narażone na choroby układu oddechowego spowodowane przez wirus RSV. Małe dzieci, w szczególności noworodki i niemowlęta, nie mogą być też wystawiane na kontakt z dymem papierosowym. Należy ograniczyć kontakt dziecka z osobami chorymi. Bardzo ważne jest również zachowanie higieny. Pamiętajmy o częstym myciu rąk oraz odkażaniu ich po kontakcie z osobą przechodzącą infekcję RSV (lub z takim podejrzeniem). Nie dopuszczajmy też, aby dzieci miały kontakt z przedmiotami mogącymi przenosić wirusa, jak zużyte chusteczki do nosa. - podkreśla specjalista medycyny rodzinnej Piotr Lubecki.

Jedno szczepienie Podwójna ochrona

Ministerstwo
Zdrowia



Szczepiąc się
przeciwko krztuścowi
pomiędzy 27. a 36.
tygodniem ciąży,
**chronisz siebie
i swoje dziecko**

Na bezpłatne
szczepienie zgłoś się
do swojego **lekarza
rodzinnego**

Jeśli ciąża jest zagrożona
przedwczesnym porodem,
szczepienie możesz wykonać
już po 20. tygodniu ciąży



gov.pl/gis/krztusiec-szczepionka





Źródło: www.canva.com

25 KWIETNA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZAGROŻENIA HAŁASEM

I PO CO TYLE HAŁASU

HAŁAS

Hałas jest jednym z najbardziej uciążliwych czynników środowiskowych. To każdy niepożądany, nieprzyjemny dokuczliwy dźwięk, występujący w danym miejscu czasie i okolicznościach. Do głównych przyczyn hałasu zalicza się: pojazdy, samoloty, maszyny przemysłowe, głośna muzyka, petardy.

POZIOMY ZJAWISK DŹWIĘKOWYCH

- 25 dB brak szkodliwych oddziaływań, może być denerwujący
- 30 dB zakłócenia snu i wypoczynku
- 55 dB zmiana ciśnienia krwi, zakłócenia w porozumiewaniu się
- 75 dB zakłócenia układu krążenia, trawiennego, a nawet nasilenie agresji
- 85 dB poziom szkodliwy dla zdrowia człowieka, drażliwość, nadpobudliwość, zaburzenia słuchu
- 130 dB uczucie bólu, powoduje trwałe uszkodzenie słuchu

WPŁYW HAŁASU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

Obecnie hałas towarzyszy człowiekowi nieprzerwanie - w domu, w pracy, podczas wypoczynku, a często także podczas snu. Reakcja organizmu na hałas zależy od wielu czynników:

- pory doby (w nocy hałas o natężeniu 50-60 dB wywołuje taką samą reakcję, jak w ciągu dnia hałas 80-90 dB)
- częstotliwości (dźwięki o wysokiej częstotliwości są gorzej tolerowane)
- stanu organizmu (wypoczęty/zmęczony)
- współistnienia innych czynników szkodliwych lub uciążliwych, cech psychologicznych.



Magdalena Kędziarska
technik elektroradiolog

Szkodliwość oddziaływania hałasu zależy od **dawki hałasu**, czyli poziomu ciśnienia akustycznego i czasu trwania narażenia. Negatywny wpływ hałasu na organizm człowieka jest utożsamiany przede wszystkim z jego bezpośrednim oddziaływaniem na narząd słuchu.

Jednak działanie hałasu nie ogranicza się tylko do narządu słuchu, obejmuje także inne skutki zdrowotne. Hałas wpływa na układ krążenia, układ pokarmowy, układ wewnętrzwydzielniczy, układ nerwowy, psychikę, powoduje wcześniejsze starzenie się organizmu.

Regularny wpływ hałasu na zdrowie człowieka prowadzi do pogorszenia się ogólnego stanu zdrowia. Pojawia się rozdrażnienie, zdenerwowanie, agresja. Ponadto występują problemy z koncentracją, pogorszenie pamięci, niemożliwość skupienia się, ból głowy, spadek odporności oraz zaburzenia snu. Dzieje się tak, ponieważ pod wpływem hałasu układ nerwowy jest zbyt obciążony.

Osób niedosłyszających przybywa tak szybko, że niedosłuch zaczęto zaliczać do chorób cywilizacyjnych. Na niedosłuch cierpi 45% Polaków. Aż u 80% spośród nich uszkodzenie słuchu jest spowodowane długotrwałym przebywaniem w hałasie i jest najczęściej nieodwracalne. Przede wszystkim warto wyeliminować źródła hałasu w otoczeniu. Pomóc może wybieranie sprzętów domowych, które pracują cicho. Warto zaopatrzyć się w różnego rodzaju rolety wygłuszające, a także uszczelnić okna.

Osoby narażone na wysoki poziom hałasu w pracy powinni korzystać ze specjalnych ochroniaczy np. słuchawki, stopery. Zapewnienie ich jest obowiązkiem pracodawcy. To właśnie hałas przemysłowy jest częstą przyczyną uszkodzeń słuchu. Walka z hałasem jest bardzo trudna ponieważ przy obecnym poziomie rozwoju cywilizacji i technologii coraz częściej jest on po prostu nieunikniony.

Starajmy się regularnie zmniejszać głośność, co stopniowo odzwyczai Twoje uszy od ryczących efektów dźwiękowych, a w razie konieczności i problemu ze słuchem udać się do lekarza laryngologa w celu leczenia zaburzeń słuchu.



Źródło: www.canva.com

WARTO WIEDZIEĆ

- 282,8 tys. Osób zamieszkujących miasta powyżej 100 tys. mieszkańców było narażonych na hałas, którego dopuszczalne poziomy zostały przekroczone (Główny Urząd Statystyczny, 2024)
- Zanieczyszczenie hałasem jest jednym z głównych zjawisk środowiskowych wpływających na zdrowie i dobrostan milionów Europejczyków. Co najmniej 20% ludności Europy jest narażona na długotrwałe działanie hałasu szkodliwego dla zdrowia (Raport Europejskiej Agencji Środowiska (EEA) „Hałas w Europie 2020”)
- W Polsce narażenie ludności na hałas jest monitorowane na mocy dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 25 czerwca 2002 r. odnoszącej się do oceny i zarządzania poziomem hałasu w środowisku.

Udział w ogólnej liczbie ludności danego miasta



PRACOWNIA AUDIOMETRII

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA -
CENTRUM DIAGNOSTYCZNE
W RZESZOWIE UL. FREDRY 9

TEL. 17 86 13 648

W PRACOWNI PRZEPROWADZANE SĄ
BADANIA SŁUCHU U OSÓB DOROSŁYCH
I DZIECI ORAZ BADANIA
PRZESIEWOWE SŁUCHU
NOWORODKÓW.

Fot. Ludność narażona na hałas, na której są przekroczone dopuszczalne poziomy hałasu w ciągu doby w miastach powyżej 100 tys. Mieszkańców (źródło GUS, 2024)

NIEPOWTARZALNE KODOWANIE - CO WIEMY O DNA ?

25 KWIETNIA
MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ DNA

Źródło: www.canva.com



mgr piel. EWELINA BUSZTA
KIEROWNIK PS - CD w Rzeszowie

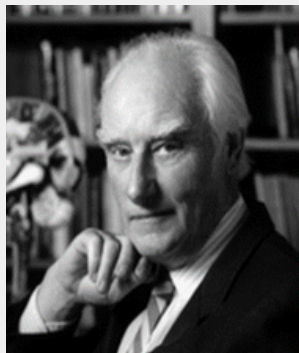


DNA (kwas deoksyrybonukleinowy)

to wielkocząsteczkowy organiczny związek chemiczny, który pełni rolę nośnika informacji genetycznej. Został wykryty w 1869 roku przez Fryderyka Mieschera – szwajcarskiego badacza metabolizmu komórki, lecz przez prawie 100 lat jego budowa pozostawała zagadką. Częsteczka DNA jest zbudowana z dwóch nici, które są od siebie równo odległe i wspólnie spiralnie skręcone, dlatego przybiera kształt linii śrubowej czyli helisy. Można ją porównać do sznurowej drabinki, której każdy szczebel buduje para nukleotydów (najmniejszej jednostki budującej DNA).

Autorami modelu podwójnej helisy DNA jest **James Watson** oraz **Francis Crick** na podstawie zdjęć rentgenowskich Rosalind Franklin i Maurice'a Wilkinsa. Pracowali wtedy w Medical Reserch Concl Unity w Cavendish Laboratory w Cambridge.

Za to odkrycie Watson, Crick oraz Wilkins otrzymali w 1962 roku Nagrodę Nobla (Rosalind Franklin zmarła na raka w 1958 roku).



Źródło:
https://pl.wikipedia.org/wiki/Kwas_deoksyrybonukleinowy
<https://www.zwrotnikraka.pl/dna-nosnik-informacji-genetycznej>

FAKTY NA TEMAT DNA I GENETYKI

- 600 laboratoriów, 13 lat i 3 miliardy dolarów pochłonęło odczytanie genomu.
- Tajemnica genomu kryje kompletne informacje o naszym wyglądzie, cechach, upodobaniach i zdolnościach. – wszyscy składamy się z cząsteczek DNA – cząsteczki zawierającej unikalną dla każdego człowieka informację genetyczną czyli przekazywaną dziedzicznie recepturę dotyczącą struktury białek budujących organizm. Geny przekazywane są z rodziców na potomstwo i warunkują np. kolor skóry, włosów, oczu, wzrost, zdolności sportowe czy nasze upodobania.
- Sekwencjonowanie DNA (technika odczytywania kolejności par nukleotydowych) – „ chemiczna czytanka” oparta na kombinacji zaledwie 4 liter – nasza informacja jest zakodowana w kolejności występowania w łańcuch DNA czterech budujących go jednostek liter kodu genetycznego – A, C, G, T.
- Długość łańcucha DNA to kilka milionów kilometrów – gdyby rozwinąć genom człowieka miałby on długość 70 podróży z Ziemi do Słońca i z powrotem. Zapisany w formie tekstowej zająłby 400 tomów encyklopedii.
- Znamy tylko 2% naszego DNA – naukowcy nadal nie wiedzą co znajduje się w pozostałych 98%.
- Szympanś jest naszym najbliższym krewnym w ewolucji –genom szympanśów ma, aż 98% podobieństwa z DNA człowieka.
- Zmiany genetyczne są dziedziczne – warianty genów można sklasyfikować na mutacje dziedziczne i nabyte. Mutacje dziedziczne od rodziców są obecne przez całe życie człowieka. Natomiast nabyte pojawiają się w pewnym momencie życia człowieka, tylko w niektórych komórkach. Zmiany te mogą być spowodowane czynnikami środowiskowymi np. promieniowanie ultrafioletowe lub wystąpić po błędnym podziale komórki.
- Nie wszystkie warianty genów wpływają niekorzystnie na nasze zdrowie – tylko niewielki procent powoduje choroby – większość nie ma wpływu na nasze zdrowie i życie. Przykładem może być sytuacja, która prowadzi do zmiany sekwencji genu, natomiast nie zmienia funkcji białka wytwarzanego przez gen. Również mutacje, które mogłyby prowadzić do wystąpienia zaburzenia ulegają naprawieniu. Każda komórka ma wiele szlaków, które przy pomocy enzymów rozpoznają i naprawiają błędy w materiale genetycznym.
- Genetyka wspiera profilaktykę, diagnostykę oraz leczenie – badania genetyczne odnajdują swoje zastosowanie w profilaktyce, diagnostyce oraz doborze terapii. Badanie genów daje możliwość zbadanie ryzyka zachorowania na daną chorobę oraz zastosowanie odpowiedniej profilaktyki.
- Nie potrafimy jeszcze niwelować uszkodzeń genów, ale możemy wdrożyć działania prozdrowotne – zwiększenie częstotliwości badań profilaktycznych oraz modyfikację stylu życia.

GOŚĆ BIULETYNU

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Rzeszowie



mgr inż. JAROMIR ŚLĄCZKA
Państwowy Powiatowy Inspektor
Sanitarny w Rzeszowie
Dyrektor Powiatowej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej
w Rzeszowie

**Wywiad z Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym
Dyrektorem Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie
Panem Jaromirem Ślącza przeprowadziła Pani Magdalena Tytuła - Specjalista ds.
epidemiologii ZOZ nr 2 w Rzeszowie**

Magdalena Tytuła: Proszę przybliżyć naszym czytelnikom, czym w zakresie epidemiologii zajmuje się Państwowa Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna oraz jakie zadania spoczywają na Panu, jako Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym, Dyrektorem Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie?

Jaromir Ślącza: Dział Epidemiologii w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców miasta i powiatu rzeszowskiego. Do podstawowych zadań należy zbieranie danych o zapadalności na choroby zakaźne i inne choroby, które mają znaczenie dla zdrowia publicznego oraz analiza tych informacji w celu identyfikacji ewentualnych ognisk epidemicznych. Niezmiernie ważnym jest też obszar działań edukacyjnych w zakresie profilaktyki zdrowotnej, w tym promowanie szczepień, higieny oraz zdrowego stylu życia, mających na celu podnoszenie świadomości zdrowotnej mieszkańców, a co za tym idzie zmniejszania ryzyka wystąpienia chorób zakaźnych. Rolą Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego jest zarządzanie pracą stacji, polegające na koordynacji spójnego działania zespołów oraz zapewnieniu skutecznego wdrażania programów oświatowych, w celu zapewnienia zdrowia i bezpieczeństwa mieszkańców, a także minimalizowanie ryzyka wystąpienia chorób zakaźnych i innych zagrożeń zdrowotnych, polegające m.in. na podejmowaniu bezpośrednich decyzji w sytuacjach kryzysowych dotyczących działań interwencyjnych oraz komunikacji ze społecznością i mediami.

Moje zadania obejmują również nadzór nad przestrzeganiem przepisów sanitarnych w miejscach użyteczności publicznej, kontrolę jakości wody, żywności, zapewnienie bezpieczeństwa i zdrowia pracowników w miejscu pracy. Jako Powiatowa Stacja realizujemy również działania edukacyjne oraz profilaktyczne. Nasza praca koncentruje się na zapewnieniu wysokich standardów sanitarnych, egzekwowania norm, szybkiej reakcji na zagrożenia zdrowotne zgodnie z obowiązującymi regulacjami i najlepszymi praktykami.

Magdalena Tytuła: Przytaczając temat szczepień, jak duża jest skala osób uchylających się od obowiązku realizacji szczepień ochronnych oraz jak na tle krajowym, plasuje się województwo podkarpackie, jeśli mówimy o osobach uchylających się od szczepień?

Jaromir Ślącza: W ostatnich latach zaobserwować można spadek wyszczepialności w Polsce jak również w wielu krajach na całym świecie. Istnieje kilka czynników, które przyczyniają się do tego trendu.

W naszej ocenie głównym zagrożeniem jest wzrost dezinformacji na temat szczepionek, w tym fałszywych informacji o ich bezpieczeństwie i skuteczności, co ma niewątpliwie negatywny wpływ na postawy społeczne wobec szczepień. Istotne znaczenie ma intensyfikacja działań ruchów antyszczepionkowych, które korzystając z łatwego dostępu do szerokiego grona odbiorców poprzez współczesne media, wpływają negatywnie na opinię publiczną, podważając dorobek i autorytet wielu pokoleń lekarzy i specjalistów.

Biorąc pod uwagę dane z opracowania Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Szczepienia ochronne w Polsce w 2023 roku” w województwie podkarpackim wskaźnik liczby dzieci i młodzieży, które nie są wyszczepione wszystkimi, na dany wiek, obowiązkowymi szczepieniami ochronnymi, z przyczyn innych niż wynikające z przeciwwskazań medycznych w przeliczeniu na 1000 osób, jest mniejszy niż w przypadku kraju i wynosi 10,1 osobę na 1000 osób podlegających obowiązkowym szczepieniom ochronnym do 19 roku życia.

W przypadku kraju wskaźnik ten wynosi 11,9.

Magdalena Tytuła: Jakie konsekwencje i zagrożenia (dla populacji) niesie za sobą uchylanie się od realizacji obowiązku szczepień?

Jaromir Ślącza: Nieszczepione osoby są bardziej narażone na zakażenia chorobami, które można by z łatwością kontrolować lub eliminować dzięki szczepieniom. Wzrost liczby zachorowań może prowadzić do epidemii.

Gdy coraz więcej osób decyduje się nie szczepić, istnieje ryzyko wystąpienia chorób, które mogą być groźne, zwłaszcza dla dzieci, osób starszych i tych z osłabionym układem odpornościowym. Istnieje także ryzyko powrotu chorób, które kiedyś zostały wyeliminowane lub znacząco ograniczone, a mogą ponownie zagrażać zdrowiu społeczeństwa. Szczepienia są nie tylko ochroną osobistą, ale również działają jak bariera ochronna dla całej społeczności. Osoby zaszczepione chronią tym samym tych, którzy nie mogą być zaszczepieni z powodu medycznych przeciwwskazań. Gdy liczba zaszczepionych spada, wirusy i bakterie mają większe możliwości rozprzestrzeniania się.

Przykładowo: w przypadku odry próg odporności zbiorowskiej jest wysoki i wynosi 95%. W Rzeszowie i powiecie rzeszowskim poziom uodpornienia mieszkańców przeciwko tej chorobie jest poniżej tego progu i w 2024 roku wyniósł niecałe 92%. Efektem tego były pojawiające się w 2024 roku zachorowania na odrę na naszym terenie.

Od zeszłego roku znacząco wzrosła liczba chorujących na krztusiec. Progu odporności w przypadku tej choroby to 92 – 94 %. Od trzech lat odporność mieszkańców Rzeszowa i powiatu rzeszowskiego nie osiąga tego poziomu.

A w przypadku krztuśca należy pamiętać, że odporność poszczepienna zmniejsza się z czasem i w celu zapewnienia skutecznej ochrony przed zachorowaniem konieczne jest przyjmowanie dawek przypominających szczepionki.

Ponadto unikanie szczepień może prowadzić do wzrostu powikłań zdrowotnych. Na przykład odra, może powodować poważne powikłania neurologiczne, a krztusiec może być szczególnie niebezpieczny dla małych dzieci.

Docelowo spadek liczby osób zaszczepionych może oznaczać powrót chorób, które były wcześniej kontrolowane lub wyeliminowane. Stanowi to poważne zagrożenie zdrowia publicznego i wyzwanie dla systemu opieki zdrowotnej. Jeżeli nie będziemy korzystać z profilaktyki, do której niewątpliwie zaliczają się szczepienia może prowadzić to do znacznych obciążeń dla systemu opieki zdrowotnej, w tym wyższych kosztów leczenia oraz hospitalizacji.

Magdalena Tytuła: Prowadzicie Państwo akcję zwiększającą wiedzę na temat szczepień #IGłowaSpokojna. Jak jeszcze, Pana zdaniem można rozpowszechnić rzetelną wiedzę na temat korzyści wynikających z realizacji szczepień, w jaki sposób zachęcić rodziców do szczepień dzieci? Gdzie osoby chcące zgłębić wiedzę o korzyściach wynikających ze szczepień powinny szukać wiarygodnych informacji?

Jaromir Ślęczka: Musimy przekonać, że profilaktyka to dobrodziejstwo, inwestycja, która zawsze przynosi korzyści. Istotne jest więc budowanie zaufania społecznego do programów szczepień poprzez uczciwość w komunikacji i respektowanie obaw rodziców. Nieoceniony w tym zakresie jest personel medyczny – lekarze, pielęgniarki oraz położne, którzy pełnią kluczową rolę w przekazywaniu rzetelnych informacji na temat szczepień. Ich zaangażowanie w edukację rodziców i odpowiadanie na pytania, może przyczynić się do zwiększenia zaufania do szczepień. Innym elementem zachęcającym do szczepień są kampanie edukacyjne w mediach społecznościowych, telewizji i prasie. Mogą one dotrzeć do szerokiej społeczności i walczyć z dezinformacją. Ważne jest, aby te kampanie były dostosowane do różnych grup docelowych.

Stworzyliśmy lokalny portal: szczepienia.psserzeszow.pl, skierowany do wszystkich osób zainteresowanych tematem chorób zakaźnych i szczepień ochronnych. Zależało nam, aby mieszkańcy naszego regionu mieli przede wszystkim łatwy dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Oczywiście warto obserwować również strony rządowe Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia, Światowej Organizacji Zdrowia, Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób oraz szukać informacji w recenzowanych publikacjach naukowych.



Źródło:
<https://www.gov.pl/web/psse-rzeszow/nie-boj-sie-szczepienia---iglowaspokojna>

Magdalena Tytuła: Podsumowując - jakie korzyści wynikają z realizacji szczepień ochronnych? Dlaczego warto się szczepić? Proszę, aby z perspektywy pełnionej przez Pana funkcji podzielił się Pan z naszymi czytelnikami najistotniejszymi informacjami dotyczącymi realizacji szczepień.

Jaromir Ślącza: Szczepienia są kluczowym narzędziem w zapobieganiu chorobom zakaźnym i ich powikłaniom, a bezpieczeństwo szczepień to jeden z najważniejszych aspektów zdrowia publicznego. Pomimo powszechnych prób wprowadzenia dezinformacji na temat szczepionek, należy podkreślić, że wszystkie szczepionki dostępne i wykorzystywane w programie szczepień obowiązkowych, to preparaty dopuszczone do powszechnego użytku, po przejściu szeregu badań klinicznych, które oceniają ich skuteczność i bezpieczeństwo. Proces ten jest bardzo rygorystyczny i trwa wiele lat. Po wprowadzeniu szczepionek do obiegu, ich bezpieczeństwo jest nadal monitorowane przez odpowiednie instytucje zdrowia publicznego (np. ECDC-Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób, WHO-World Health Organization, EMA-Europejska Agencja Leków). Wszelkie niepożądane odczyny poszczepienne są zgłaszane i analizowane. Szczepienia są jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania chorobom zakaźnym, takim jak odra, różyczka, polio czy grypa. Dzięki masowym szczepieniom wiele chorób zostało praktycznie wyeliminowanych w niektórych regionach świata. Między innymi z tego powodu często są nazywane „ofiarami własnego sukcesu”, ponieważ ich skuteczność w eliminacji lub znacznej redukcji zapadalności na wiele chorób zakaźnych sprawiła, że wiele osób przestało postrzegać te choroby jako realne zagrożenie. Osoby, które żyły w czasach przed wprowadzeniem szczepionek, często miały bezpośrednie doświadczenie z chorobami zakaźnymi. Współczesne pokolenia, które nie miały takich doświadczeń, mogą nie doceniać powagi zagrożeń, które te choroby stwarzają. **Im więcej osób jest zaszczepionych, tym mniejsze ryzyko wystąpienia epidemii.** To może prowadzić do przekonania, że nie ma potrzeby szczepienia, ponieważ inni już to robią.

Z innej strony zaobserwować można, że współczesne społeczeństwo stawia bardzo wysoko kulturę zdrowia i profilaktykę. Widocznym jest duża świadomość na temat znaczenia prawidłowej, zbilansowanej diety, odrzucenie produktów wysokoprzetworzonych, redukcja wykorzystywania nadmiernych ilości soli i cukru w diecie i wiele innych postaw żywieniowych, które sprzyjają utrzymaniu prawidłowej kondycji i zdrowia. Nie zapominamy również o aktywności fizycznej, staramy się pomimo braku czasu wygospodarować chociaż kilkadziesiąt minut na ćwiczenia w siłowni, bieg, spacer czy basen.

Ważnym jest jednak, aby nie narosło przekonanie, że te wszystkie, jakże cenne z punktu widzenia zdrowia publicznego naturalne metody utrzymania dobrego zdrowia są wystarczające. Jak w całym życiu należy zachować obiektywne spojrzenie i zdrowy rozsądek, aby w sposób często impulsywny lub lekkomyślny nie rezygnować z możliwości ochrony swojego zdrowia, jak również zdrowia swoich najbliższych dzięki wykorzystaniu sprawdzonych metod eliminacji zagrożeń jakimi są szczepienia.

Podsumowując wydaje się, że obszar nadzoru nad prawidłowością realizacji programów szczepień obowiązkowych, promocji szczepień ochronnych, a także walki z dezinformacją w sprawie szczepień będzie jednym z głównych zadań naszej inspekcji w najbliższych latach. Musimy dalej rozwijać współpracę na rzecz popularyzacji szczepień pozostając w bliskim kontakcie z podmiotami leczniczymi, oświatowymi i samorządowymi.

Magdalena Tytuła: W imieniu własnym, Zespołu Redakcyjnego oraz Czytelników naszego biuletynu bardzo dziękuję za poświęcony czas, rozmowę oraz wyczerpujące informacje dotyczące tematyki szczepień ochronnych.

Dlaczego szczepienia są ważne?

PYTANIA ?

ODPOWIEDZI ✓

www.pssereszow.pl

PAŃSTWOWA INSPEKCYJA SANITARNA

POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W RZESZOWIE

☎ **17-742-13-08**

📍 **Dąbrowskiego 79 a**
35-040 Rzeszów

Źródło:
https://szczepienia.pssereszow.pl/wp-content/uploads/2024/07/Dlaczego_szczepienia_sa_wazne.pdf

Sernik *pistacjowy*

Ciasteczkowy spód

170 g herbatników
90 g masła

Herbatniki rozdrobnić w blenderze. Masło roztopić i po przestudzeniu połączyć z herbatnikami. Masę wyłożyć na spód tortownicy i wyrównać.



Fot. M.Gwizdak

Masa serowa

750 g mielonego twarogu
500 g mascarpone
2 łyżki cukru pudru
200 g białej czekolady
70 g prażonych niesolonych pistacji

Twaróg, mascarpone i cukier puder zmiksować do połączenia składników. Następnie dodać roztopioną w kąpeli wodnej białą czekoladę i zmielone pistacje. Ponownie krótko zmiksować. Masę serową wyłożyć na ciasteczkowy spód i schłodzić całość przez noc w lodówce.

Polewa i dekoracja

60 ml śmietanki 30%
100 g białej czekolady
garść pistacji
maliny świeże lub liofilizowane

Śmietankę podgrzać, dodać pokrojoną drobno białą czekoladę i wymieszać do powstania gładkiej polewy. Gdy polewa przestygnie posmarować nią wierzch sernika. Ozdobić posiekanymi pistacjami i malinami.

Smacznego!

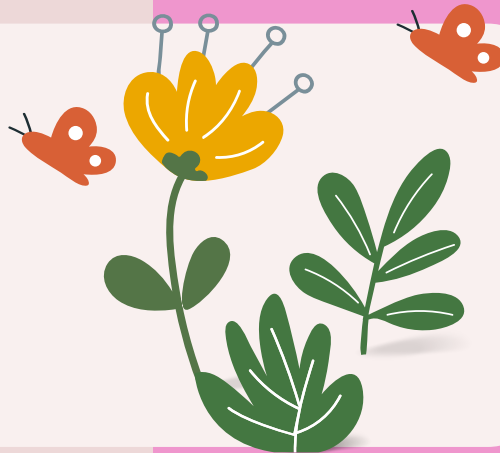


KĄCIK DLA DZIECI

Witajcie Drogie Dzieci, Drodzy Rodzice i Opiekunowie
W dniu dzisiejszym poruszamy tematykę zdrowego stylu życia, dbania o higienę osobistą, właściwego odżywiania i potrzeby ruchu.

Poniżej zamieszczamy dla Was kilka zagadek o tematyce zdrowotnej i sportowej, na które odpowiedzcie sami.

Wybierzcie właściwą odpowiedź.



Co należy zrobić przed jedzeniem?

1. Zatańczyć 2. Umyć ręce 3. Przeczytać książkę

Gdzie mieszkają witaminy?

1. W stodczykach 2. W balonie 3. W owocach i warzywach

Najwięcej witamin mają jarzyny:

1. Surowe 2. Smażone 3. Gotowane

Co należy zrobić przed snem?

1. Pogłaskać kota 2. Umyć się 3. Zobaczyć księżyc na niebie

Co jest szkodliwe dla zębów?

1. Owoce 2. Mleko 3. Stodczyce

Co jest potrzebne do mycia zębów?

1. Woda, szczoteczka, pasta 2. Mydło, szczoteczka 3. Szczoteczka, kubek

Nasze zęby leczy:

1. Neurolog 2. Stomatolog 3. Laryngolog

Do wykonania opatrunku potrzebny jest:

1. Balonik 2. Strzykawka 3. Bandaż

Kto źle widzi powinien iść do:

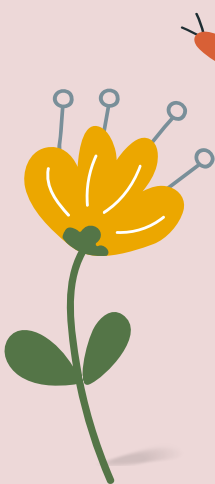
1. Ortopedy 2. Okulisty 3. Laryngologa

Ubieramy się odpowiednio do:

1. Przyrody 2. Przygody 3. Pogody



POKOLORUJ OBRAZKI UŻYWAJĄC 3 KOLORÓW KREDEK



Dziękujemy za współpracę



Dorota Gołąb
piel. środowiskowo - rodzinna
PR Boguchwała

lek. Krzysztof Lewandowski
GOZ Lubenia

Amelia Skład
piel. środowiskowo - rodzinna
PR Nr 2 w Rzeszowie

lek. Jakub Wawrzkowicz
WOZ Bratkowice

Małgorzata Siuta
piel. środowiskowo - rodzinna
PS - CD w Rzeszowie

lek. Monika Korga
GOZ Lubenia

Barbara Jaworska
rejestratorka medyczna
PS - CD w Rzeszowie

lek. Agnieszka Kuzio
PR w Głogowie Młp.

Irena Nowak
rejestratorka medyczna
PS - CD w Rzeszowie

lek. Katarzyna Kowalczyk
PR w Sokołowie Młp.

Teresa Mnich
rejestratorka medyczna
PR w Dynowie

Ewa Bieszczad
pielęgniarka
ZOD Błażowa

Kinga Iskra
fizjoterapeuta
GOZ Lubenia

Anna Kozyra
sprzątaczką

Ewa Kasak
sprzątaczką

Witamy w zespole:

lek. Halina Chlebuś
Pracownia endoskopii
PS-CD w Rzeszowie

lek. Patryk Jasielski
Poradnia ginekologiczno - położnicza
PR w Boguchwale

Marta Stybak-Bodzioch
fizjoterapeuta
ZOD Błażowa

lek. Arkadiusz Jamro
Poradnia POZ
PR w Boguchwale

lek. Barbara Ostrowska
Poradnia POZ
GOZ Krasne

Edyta Kielar
pielęgniarka
ZRiDO w Rzeszowie

Jolanta Piotrowska
fizjoterapeuta
ZOD Błażowa

Katarzyna Brydak
księgowa

Tomasz Warchoń
radca prawny

Podziękowania od Pacjenta dla pracowników Zakładu Opieki Długoterminowej w Błażowej

Pracownicy Zakładu Opieki Długoterminowej w Błażowej w ramach podziękowania za opiekę i troskę otrzymali podarunek od Pacjenta. Jest to niezmiernie miły gest nie tylko dlatego, że jest „słodki”, ale dlatego, że świadczy o docenieniu pracy pracowników i ich zaangażowaniu w opiece nad podopiecznymi.

Dziękujemy! :)





 **#ODWOLUJE**
#NIEBLOKUJE
KAMPANIA SPOŁECZNA

 **ZOZ nr 2**
RZESZÓW

**Nie możesz przyjść na wizytę
umówioną w Przychodni Specjalistycznej - Centrum
Diagnostycznym w Rzeszowie, ul. Fredry 9 ?**

ZADZWOŃ !

577 056 537

Odwołaj lub zmień termin!