

ZADBAJ O ZDROWIE

BIULETYN ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



MARZEC 2026

NUMER 18

Rak a zdrowie -
podsumowanie akcji

Realizacja grantu FENIX
w placówkach POZ

Dzień walki z depresją
depresja u dzieci i młodzieży



WERSJA ONLINE

Szanowni Państwo

Pełnienie obowiązków Dyrektora Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie traktuję przede wszystkim jako zobowiązanie do rozwoju naszej placówki z myślą o pacjentach i personelu. Struktura organizacyjna ZOZ-u wyróżnia go na tle innych podmiotów medycznych nie tylko w województwie podkarpackim, ale także w całym kraju. Sieć kilkudziesięciu lokalizacji na terenie powiatu rzeszowskiego i miasta Rzeszowa jest jak rozbudowany układ naczyń połączonych – z jednej strony zapewnia pacjentom realną bliskość i dostępność do świadczeń, z drugiej wymaga wyjątkowej sprawności organizacyjnej, finansowej i komunikacyjnej, aby całość funkcjonowała jako jeden, spójny organizm.

W najbliższym czasie chcę skoncentrować się na wzmocnieniu podstawowej opieki zdrowotnej, w tym rozwoju opieki koordynowanej. Współpraca poradni podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej musi tworzyć spójną całość, opartą na ciągłości procesu diagnostyczno-terapeutycznego oraz efektywnej komunikacji.



mgr Jakub Dzik
p.o. Dyrektora
ZOZ Nr 2 w Rzeszowie

Planuję aktywnie rozwijać programy profilaktyczne, ponieważ wczesne wykrywanie chorób to klucz do skutecznego leczenia. Równocześnie będziemy poszerzać zakres usług medycznych, w tym wdrażać rozwiązania takie jak DILO – szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia onkologicznego, zapewniając pacjentom sprawną i skoordynowaną opiekę.

Istotnym kierunkiem będzie również wdrożenie nowoczesnych rozwiązań w rejestracji – w tym centralnej e-rejestracji – aby ułatwić dostęp do świadczeń i skrócić czas oczekiwania.

Moim celem jest rozwój placówki, funkcjonującej w oparciu o najwyższe standardy jakości i bezpieczeństwa pacjenta. Fundamentem tych działań jest personel – jego zaangażowanie, kompetencje i współpraca stanowią najważniejszy kapitał całej organizacji.

Szanowni Państwo,
z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych składam Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju oraz nadziei płynącej z tajemnicy Zmartwychwstania Pańskiego. Niech ten wyjątkowy czas będzie okazją do odpoczynku w gronie najbliższych, umocnienia rodzinnych więzi oraz refleksji nad tym, co w życiu najważniejsze.

Życzę, aby świąteczne dni przyniosły Państwu radość, pogodę ducha oraz wiosenną energię do podejmowania nowych wyzwań, a budząca się do życia przyroda była źródłem optymizmu i inspiracji na kolejne miesiące.

Niech nadchodzący czas będzie pełen życzliwości, wzajemnego wsparcia i dobrych chwil spędzonych w atmosferze spokoju i nadziei.

Z wyrazami szacunku
Dyrektor
Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie

ZESPÓŁ REDAKCYJNY ŻYCZY MIŁEJ LEKTURY



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



mgr MONIKA GWIZDAK
Specjalista ds. marketingu



mgr piel. ANNA CIEŚLA-HOP
specjalistka w dziedzinie
pielęgniarstwa rodzinnego
Z-ca kierownika ZOL Dynów



mgr piel. KATARZYNA
OSUCHOWSKA
Kierownik Przychodni Rejonowej
w Głogowie Młp

Biuletyn Zadbaj o Zdrowie
Redaktor naczelny:
Barbara Furman, Kinga Wilk
Adres redakcji: Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2
35-005 Rzeszów ul. Fredry 9
Nakład: 400 egz.
Okładka: źródło www.kaboopicks.com

SPIS TREŚCI

- 4** Rak a Zdrowie - podsumowanie akcji
- 7** Profilaktyka - inwestycja w przyszłość
- 8** Realizacja grantu FENIX w placówkach POZ
- 10** Dostępność plus dla AOS
- 11** WOŚP Choroby układu pokarmowego u dzieci - diagnostyka
- 12** Prawa Pacjenta
- 13** Niedożywienie po 75 roku życia - problem o którym warto mówić
- 14** Światowy Dzień Chorego
- 16** Pediatra z powołania - opieka nad najmłodszymi pacjentami
- 18** Autyzm a nie widać
- 19** Dzień walki z depresją - depresja u dzieci i młodzieży
- 23** Pożegnania i powitania w naszym zespole



RAK A ZDROWIE

PODSUMOWANIE AKCJI

Profilaktyka, która ratuje zdrowie – podsumowanie XII edycji akcji „Rak a Zdrowie”

W okresie od 16 października do 31 grudnia 2025 roku zrealizowano XII edycję akcji profilaktycznej „Rak a Zdrowie”, która na stałe wpisała się w kalendarz inicjatyw prozdrowotnych na rzecz mieszkanki regionu. Celem przedsięwzięcia było zwiększenie dostępności badań profilaktycznych oraz podniesienie świadomości kobiet w zakresie wczesnego wykrywania raka piersi – jednej z najczęściej występujących chorób nowotworowych u kobiet.

Kolejna edycja programu po raz kolejny potwierdziła, że działania edukacyjne i diagnostyczne prowadzone systematycznie i konsekwentnie przynoszą wymierne efekty. Profilaktyka pozostaje bowiem najskuteczniejszym narzędziem w walce z chorobami nowotworowymi – pozwala na wykrycie zmian chorobowych na bardzo wczesnym etapie, kiedy możliwości leczenia są największe, a rokowania dla pacjentek zdecydowanie lepsze.

Mammografia – klucz do wczesnego wykrywania

Podczas trwania tegorocznej edycji akcji badania mammograficzne wykonało 380 kobiet. Analiza wyników pokazała, jak istotną rolę odgrywa regularna diagnostyka:

- 1 zmiana złośliwa,
- 9 zmian podejrzanych,
- 12 zmian wymagających dalszej diagnostyki w celu określenia kategorii,
- 9 zmian prawdopodobnie łagodnych wymagających weryfikacji,
- 77 zmian łagodnych.

Łącznie u 108 kobiet, czyli 28,4% wszystkich przebadanych, wykryto różnego rodzaju zmiany wymagające obserwacji, dodatkowej diagnostyki lub weryfikacji. Dane te wyraźnie pokazują, jak ogromne znaczenie mają regularne badania profilaktyczne – wiele zmian zostaje wykrytych jeszcze przed pojawieniem się objawów klinicznych, co znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.



Fot. Rozdanie nagród Rak a Zdrowie,
M.Żołnierczuk



Fot. Rozdanie nagród Rak a Zdrowie, M.Żołnierczuk

Oznacza to, że 38 z 50 pacjentek uzyskało wyniki wskazujące na brak niepokojących zmian i konieczność jedynie standardowej profilaktyki. W przypadku 12 pacjentek zalecono kontrolę diagnostyczną w krótkim odstępie czasu, aby zapewnić pełne bezpieczeństwo zdrowotne. Wprowadzenie badań USG piersi stanowiło ważne uzupełnienie diagnostyki i znacząco poszerzyło zakres profilaktyki dostępnej dla uczestniczek programu.

Profilaktyka może być inspirująca – loteria nagród

Elementem motywującym do udziału w badaniach była również loteria nagród przygotowana dla uczestniczek akcji. Wśród nagród znalazły się m.in.:

- nagroda główna – rower miejski,
- air fryery,
- zegarki sportowe,
- maty do ćwiczeń i maty do akupresury,
- blendery,
- kubki termiczne,
- szczoteczki soniczne.

Loteria spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem i stała się dodatkowym elementem promującym ideę profilaktyki zdrowotnej. W lekkiej i przyjaznej formie przypominała o tym, że troska o zdrowie może i powinna być naturalną częścią codzienności.

Dwanaście lat konsekwentnej profilaktyki

Akcja „Rak a Zdrowie” realizowana jest nieprzerwanie od dwunastu lat. W tym czasie badaniom poddało się łącznie 5 420 kobiet. Skala programu oraz jego długoletnia kontynuacja potwierdzają ogromne znaczenie społeczne tej inicjatywy i jej realny wpływ na poprawę bezpieczeństwa zdrowotnego kobiet w regionie.

Każda kolejna edycja to nie tylko konkretne wyniki diagnostyczne, ale również wzrost świadomości zdrowotnej oraz budowanie nawyku regularnego wykonywania badań profilaktycznych.

Nowy element akcji – bezpłatne USG piersi

W tegorocznej edycji akcję mammograficzną rozszerzono o bezpłatne badania USG piersi wykonywane bez skierowania. Z tej formy diagnostyki skorzystało 50 kobiet, a zainteresowanie badaniami było bardzo duże.

Do oceny wyników zastosowano międzynarodową skalę BI-RADS, wykorzystywaną w diagnostyce obrazowej piersi. Rozkład wyników przedstawiał się następująco:

BI-RADS 1 – 20 pacjentek (wynik prawidłowy),

BI-RADS 2 – 18 pacjentek (zmiany łagodne),

BI-RADS 3 – 12 pacjentek (zmiany prawdopodobnie łagodne wymagające kontroli).



Fot. Rozdanie nagród Rak a Zdrowie, M.Żołnierczuk

Podziękowania dla partnerów i sponsorów

Realizacja tegorocznej edycji akcji nie byłaby możliwa bez wsparcia partnerów i sponsorów, którym składamy serdeczne wyrazy wdzięczności.

Szczególne podziękowania kierujemy do **firmy TSM Sp.**

z o.o., która była sponsorem nagród w loterii, dzięki czemu możliwe było dodatkowe zachęcenie kobiet do udziału w badaniach profilaktycznych.

Wyrazy szczególnej wdzięczności kierujemy również do **firmy Bayer Sp. z o.o.**, która ufundowała badania USG piersi, umożliwiając rozszerzenie zakresu diagnostyki i zapewnienie jeszcze większego bezpieczeństwa zdrowotnego uczestniczkom programu.

Dziękujemy także Patronowi Honorowemu akcji – Staroście Rzeszowskiemu Krzysztofowi Jaroszowi, którego wsparcie podkreśla rangę i znaczenie działań profilaktycznych w regionie.

Słowa uznania kierujemy również do patronów medialnych, którzy aktywnie wspierali promocję wydarzenia i ideę profilaktyki zdrowotnej:

TVP3

Polskie Radio Rzeszów

Radio Via

Gazeta Codzienna „Nowiny”

portal rzeszow24.pl



TMS



Profilaktyka, która ma realne znaczenie

Wyniki XII edycji akcji „Rak a Zdrowie” po raz kolejny pokazują, że regularne badania profilaktyczne mają kluczowe znaczenie w walce z rakiem piersi. Wykrycie zmian u niemal jednej trzeciej uczestniczek potwierdza, jak ważne jest kontynuowanie i rozwijanie tego typu inicjatyw.

Dzięki zaangażowaniu personelu medycznego, partnerów oraz sponsorów możliwe jest tworzenie programów, które realnie wpływają na zdrowie kobiet i zwiększają ich bezpieczeństwo zdrowotne.

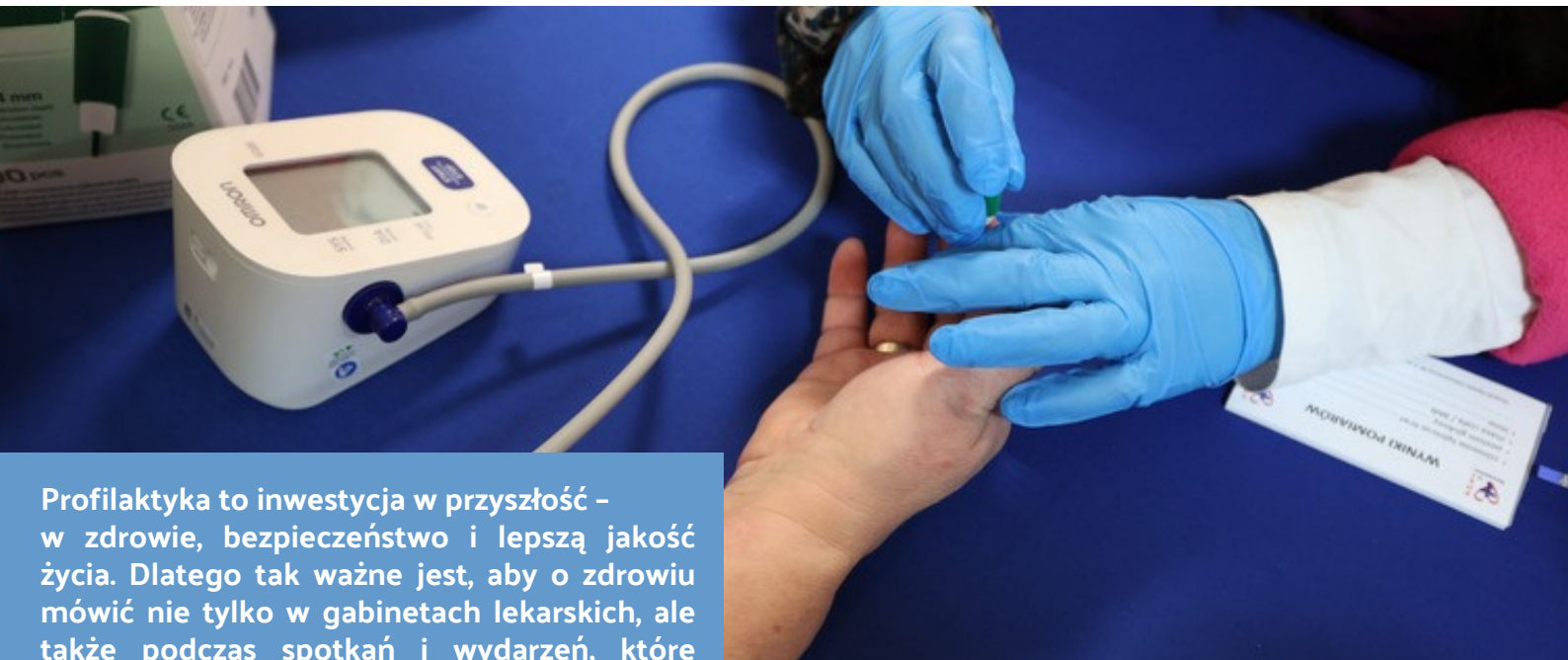
Każde wykonane badanie to krok w stronę wcześniejszej diagnozy, skuteczniejszego leczenia i – przede wszystkim – większej szansy na zdrowie.

Autor: Monika Gwizdak



Fot. Rozdanie nagród Rak a Zdrowie,
M.Żołnierczuk

PROFILAKTYKA TO INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ



Profilaktyka to inwestycja w przyszłość – w zdrowie, bezpieczeństwo i lepszą jakość życia. Dlatego tak ważne jest, aby o zdrowiu mówić nie tylko w gabinetach lekarskich, ale także podczas spotkań i wydarzeń, które integrują społeczność i przypominają, że o zdrowie warto dbać każdego dnia.

fot. Dzień Babci i Dziadka, M.Wąsacz

Akcja zorganizowana z okazji **Dnia Babci i Dziadka** skierowana była przede wszystkim do osób starszych. Jej głównym celem było zwrócenie uwagi na znaczenie regularnych badań kontrolnych oraz wczesnego wykrywania chorób, które często rozwijają się bezobjawowo. Spotkanie przebiegało w serdecznej i przyjaznej atmosferze, a uczestnicy chętnie korzystali z możliwości wykonania badań i uzyskania porad zdrowotnych.



fot. Dzień Babci i Dziadka, M.Wąsacz



Fot. Dzień Kobiet Rzeszów, M.Gwizdak

Z kolei wydarzenia przygotowane z okazji **Dnia Kobiet** były okazją do przypomnienia, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna kobiet na każdym etapie życia. Panie zarówno w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym w Rzeszowie jak i Przychodni Rejonowej w Boguchwale mogły skorzystać z bezpłatnych badań, warsztatów nauki samobadania piersi, uzyskać informacje dotyczące badań profilaktycznych, zdrowego stylu życia, porad dietetycznych, porad kosmetycznych oraz poznać zasady pierwszej pomocy, a także skorzystać z oferty szkoły tańca proponującej aktywne spędzanie czasu jako elementu dbania o zdrowie.

Ponadto Panie we wszystkich naszych placówkach medycznych mogły skorzystać z pakietów badań laboratoryjnych : **Zdrowe włosy i skóra** oraz **Ryzyko osteoporozy**, które przygotowaliśmy w atrakcyjnej cenie.

Autor: Monika Gwizdak

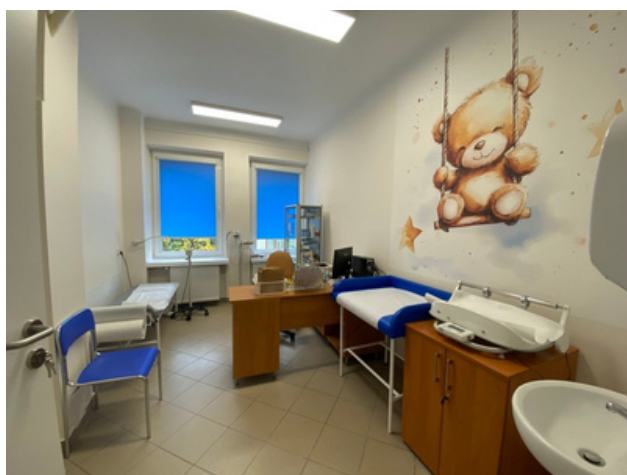
REALIZACJA GRANTU FENIKS W PLACÓWKACH POZ

Dążenie do stałego podnoszenia jakości opieki medycznej oraz poprawy komfortu pacjentów i personelu medycznego stanowi jeden z najważniejszych elementów rozwoju placówek ochrony zdrowia. W tym celu w ostatnim czasie zrealizowano działania inwestycyjne w ramach grantu FENIKS, których celem była modernizacja infrastruktury Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz doposażenie placówek w nowoczesny sprzęt medyczny i techniczny.

Projekt objął zarówno prace remontowe w gabinetach lekarskich i zabiegowych, jak również zakup specjalistycznego wyposażenia, które wspiera codzienną pracę personelu medycznego oraz podnosi standard udzielanych świadczeń zdrowotnych.



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



Fot. Gabinet dziecięcy, Przychodnia Rejonowa w Boguchwale,
M.Stanisławczyk



Fot. Gabinet dziecięcy, Przychodnia Rejonowa w Boguchwale,
M.Stanisławczyk

Sumaryczna wartość inwestycji : 1 044 760 zł
wartość grantu wyniosła 856 760,
a wkład własny ZOZ Nr 2 w Rzeszowie 188 000 zł

Modernizacja gabinetów lekarskich i zabiegowych

Istotną częścią realizowanego projektu była modernizacja pomieszczeń przeznaczonych do udzielania świadczeń medycznych. Przeprowadzone prace remontowe objęły gabinety lekarskie oraz gabinety zabiegowe, w których wykonano szereg działań poprawiających zarówno funkcjonalność przestrzeni, jak i estetykę wnętrza. Zakres prac obejmował między innymi wymianę drzwi, co przyczyniło się do poprawy bezpieczeństwa i komfortu akustycznego użytkowania pomieszczeń, a także remonty ścian i podłóg, dzięki którym gabinety zyskały nowoczesny i estetyczny wygląd.

W ramach modernizacji przeprowadzono również wymianę oświetlenia na nowoczesne i energooszczędne, co poprawia warunki pracy personelu medycznego, a jednocześnie zwiększa komfort pacjentów przebywających w pomieszczeniach diagnostycznych i zabiegowych.

Szczególną uwagę zwrócono również na przestrzenie przeznaczone dla najmłodszych pacjentów. W gabinetach, w których przyjmowane są dzieci, zastosowano kolorowe i przyjazne fototapety z motywami m.in. misiów, które wprowadzają ciepłą, pogodną atmosferę i pomagają zmniejszyć stres towarzyszący wizycie lekarskiej. Takie sprawdzone rozwiązania sprawiają, że przestrzeń medyczna staje się bardziej przyjazna i komfortowa zarówno dla dzieci, jak i ich opiekunów.

Sprzęt medyczny i pomocniczy

Równolegle z pracami remontowymi dokonano zakupu i dostawy nowego wyposażenia medycznego oraz sprzętu pomocniczego, który wspiera diagnostykę oraz codzienną opiekę nad pacjentami.

Wśród zakupionych urządzeń znalazły się m.in.:

- **dermatoskopy**, umożliwiające dokładniejszą diagnostykę zmian skórnych,
- **detektory tętna płodu**
- **aparaty EKG stacjonarne i mobilne**
- **wagi medyczne wraz z analizatorem składu ciała**
- **lodówki z monitoringiem temperatury**
- **wózki inwalidzkie**, które ułatwiają transport pacjentów o ograniczonej mobilności.

Dodatkowo w ośrodkach zdrowia w Błażowej, Głogowie Małopolskim, Tyczynie oraz Lubeni wymieniono stare i zainstalowano **nowe centrale telefoniczne**, które usprawniają komunikację z pacjentami oraz poprawiają organizację pracy rejestracji.



Fot. Gabinet dziecięcy, Przychodnia Rejonowa w Tyczynie,
M.Stanisławczyk

Szeroki zakres inwestycji w placówkach regionu
Realizacja grantu FEnIKS objęła szereg placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej funkcjonujących na terenie regionu. Inwestycje związane z modernizacją pomieszczeń, zakupem wyrobów medycznych, sprzętu pomocniczego oraz wyposażenia IT w postaci zestawów komputerowych i drukarek zostały przeprowadzone w ośrodkach zdrowia w:

- **Boguchwale,**
- **Głogowie Małopolskim,**
- **Tyczynie,**
- **Lubeni,**
- **Błażowej,**
- **Dynowie.**

Dzięki tym działaniom możliwe było ujednolicenie standardów wyposażenia oraz stworzenie bardziej nowoczesnego i funkcjonalnego zaplecza medycznego w wielu lokalizacjach jednocześnie.



Fot. Gabinet lekarski, Gminny Ośrodek Zdrowia w Lubeni,
M.Stanisławczyk

Inwestycja w jakość i bezpieczeństwo

Zrealizowane prace remontowe oraz zakup nowoczesnego wyposażenia przyczyniają się do poprawy warunków udzielania świadczeń zdrowotnych, zwiększenia bezpieczeństwa i komfortu pacjentów, a także do podniesienia standardów pracy personelu medycznego. Nowoczesna infrastruktura i odpowiednio dobrany sprzęt medyczny stanowią ważny element sprawnego funkcjonowania systemu podstawowej opieki zdrowotnej, który dla wielu pacjentów jest pierwszym i najważniejszym miejscem kontaktu z ochroną zdrowia



Fot. Gabinet lekarski, Przychodnia Rejonowa w Tyczynie,
M.Stanisławczyk

DOSTĘPNOŚĆ PLUS DLA AOS



Fot. Przychodnia Rejonowa w Dynowie, M.Wąsacz

Nowa jakość dostępności w Przychodni Rejonowej w Dynowie – realizacja projektu „Dostępność Plus dla AOS”

W grudniu 2025 roku Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie podpisał umowę o powierzenie grantu w ramach projektu grantowego FERS.03.07-IP.07-0001/23 „Dostępność Plus dla AOS”, realizowanego w programie Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+).

Pozyskane środki w wysokości **blisko 845 tys. zł** pozwolą na przeprowadzenie kompleksowych działań modernizacyjnych i doposażenie **Przychodni Rejonowej w Dynowie**, znacząco podnosząc standardy dostępności oraz jakości udzielanych świadczeń medycznych. Inwestycja w dostępność i bezpieczeństwo pacjentów.

Głównym celem realizowanego projektu jest zwiększenie dostępności placówki medycznej oraz poprawa komfortu i bezpieczeństwa pacjentów, w szczególności osób z niepełnosprawnościami, seniorów, kobiet w ciąży oraz osób o ograniczonej mobilności.

Planowane działania wpisują się w ideę tworzenia systemu ochrony zdrowia, który jest przyjazny i dostępny dla wszystkich – niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy ograniczeń funkcjonalnych.

Dzięki realizacji projektu możliwe będzie zarówno unowocześnienie zaplecza diagnostycznego, jak i likwidacja barier architektonicznych oraz komunikacyjnych, które mogą utrudniać korzystanie z usług medycznych.

Nowoczesna diagnostyka – aparat RTG i USG

Jednym z najważniejszych elementów projektu będzie zakup nowoczesnego aparatu RTG oraz dostosowanie pomieszczeń do jego instalacji i bezpiecznej eksploatacji. Inwestycja ta znacząco wpłynie na poprawę jakości diagnostyki obrazowej dostępnej dla pacjentów przychodni.

Nowy aparat, zastępujący stary, wysłużony, ponad 25 letni aparat, będzie zgodny z aktualnymi standardami dostępności, pozwoli na szybsze i bardziej precyzyjne wykonywanie badań, a jednocześnie poprawi ergonomię pracy personelu medycznego. Dzięki temu diagnostyka stanie się bardziej efektywna, a pacjenci będą mogli uzyskać potrzebne badania w komfortowych warunkach.

W ramach projektu zaplanowano również zakup aparatu USG do poradni ginekologiczno-położniczej, a także nowego fotela ginekologicznego. Inwestycja ta znacząco poprawi komfort badań, zwiększy poczucie intymności pacjentek oraz podniesie jakość udzielanych świadczeń w zakresie opieki nad zdrowiem kobiet.

Doposażenie gabinetów i rozwiązania wspierające dostępność

Projekt przewiduje także doposażenie gabinetów medycznych w sprzęt, który usprawni pracę personelu oraz zwiększy bezpieczeństwo pacjentów.

Wśród planowanych zakupów znajdują się m.in.:

- **fotel do pobrań** przeznaczony do gabinetu zabiegowego, zapewniający pacjentom większy komfort podczas wykonywania procedur medycznych,
- **krzesło ewakuacyjne**, które umożliwi bezpieczne przemieszczanie osób o ograniczonej mobilności w sytuacjach kryzysowych,
- **pętla indukcyjna**, ułatwiająca komunikację osobom z niedosłuchem,
- **plany tyflograficzne**, które pomogą osobom niewidomym i słabowidzącym w samodzielnym orientowaniu się w przestrzeni budynku.

Rozwiązania te zwiększą dostępność placówki w wymiarze informacyjno-komunikacyjnym, umożliwiając pacjentom bardziej samodzielne i komfortowe korzystanie z usług medycznych.

Likwidacja barier architektonicznych

Ważnym elementem projektu będą również działania związane z dostosowaniem strefy wejścia do budynku przychodni poprzez m.in. montaż barier z pochwytami, wykonanie zadaszeń nad wejściami, czy wydzielenie miejsca parkingowego dla osoby niepełnosprawnej. Ich celem jest likwidacja istniejących barier architektonicznych oraz zapewnienie bezpiecznego i wygodnego dostępu do placówki dla wszystkich pacjentów.

Audyt dostępności – pierwszy krok do zmian

Realizacja projektu została poprzedzona wstępnym audytem dostępności, który pozwolił szczegółowo przeanalizować funkcjonowanie placówki oraz wskazać obszary wymagające modernizacji. Na podstawie przeprowadzonej analizy opracowano rekomendacje dotyczące działań, które pozwolą stworzyć przestrzeń bardziej przyjazną i dostępną dla wszystkich pacjentów.

Placówka otwarta dla wszystkich

Realizacja projektu „Dostępność Plus dla AOS” w Przychodni Rejonowej w Dynowie stanowi ważny krok w kierunku budowania nowoczesnej, dostępnej i przyjaznej pacjentom infrastruktury ochrony zdrowia.

Dzięki pozyskanym środkom możliwe będzie stworzenie placówki, która zapewnia równość dostępu do opieki zdrowotnej dla wszystkich pacjentów – niezależnie od ich indywidualnych potrzeb.



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

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Choroby układu pokarmowego u dzieci- diagnostyka



Źródło: www.wosp.pl

W tym roku Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy gra dla najmłodszych czyli dzieci. Jej celem jest pomoc w diagnostyce chorób układu pokarmowego, która jest jednym z najczęstszych schorzeń u dzieci XXI wieku. Przyczyną chorób układu pokarmowego są pokarmy spożywane (w tym wysoko przetworzona żywność), tryb życia a także choroby wrodzone bądź nabyte bez uzasadnionej przyczyny występowania. Przy prawidłowej i szybkiej diagnostyce dzieci mogą normalnie funkcjonować a nawet powrócić do całkowitej sprawności.

Badanie USG- ultrasonografia jamy brzusznej u dzieci

Pierwszym badaniem diagnostycznym w przypadku choroby w obrębie jamy brzusznej czy też niesprecyzowanego bólu okolicy brzucha, miednicy, pęcherza moczowego, przewodu pokarmowego jest badanie Ultrasonograficzne. Badanie USG to badanie nieinwazyjne, krótkotrwałe, nie niosące ze sobą skutków ubocznych dla pacjenta, wykorzystujące promieniowanie ultradźwiękowe czyli całkowicie bezpieczne dla najmłodszych pacjentów.

Rodzaje badań pediatrycznych wykonywanych w Pracowni USG Zespołu Opieki Zdrowotnej to: USG jamy brzusznej (w pełnym zakresie), układu moczowego i nerek, moszny i jąder, badanie przełyku, węzłów chłonnych, zmian guzowatych, cały wachlarz badań ortopedycznych oraz specjalistyczne badanie tętnic nerkowych, ośrodkowego układu nerwowego, tarczycy i ślinianek.

Na badanie USG skierować może nie tylko lekarz specjalista ale również lekarz pierwszego kontaktu, dlatego też ilość wykonywanych badań w Zakładzie jest Radiologii i Diagnostyki Obrazowej ZOZ nr 2 w Rzeszowie jest tak duża.

Przygotowanie do badania USG jamy brzusznej - USG pediatryczne

Przygotowanie do badania USG jamy brzusznej u dzieci jest kluczowe dla uzyskania dokładnych i wiarygodnych wyników.

Oto kroki, które należy podjąć

-Dieta lekkostrawna: W dniu poprzedzającym badanie należy unikać pokarmów wzdymających i ciężkostrawnych. Dzieci powinny spożywać lekkostrawną dietę, unikając surowych warzyw, mleka, owoców i pieczywa pełnoziarnistego, napojów gazowanych i słodzonych.

-Nawodnienie: Dziecko powinno wypić około 200-300 ml wody niegazowanej godzinę przed badaniem. W przypadku niemowląt i małych dzieci ilość i czas należy dostosować indywidualnie

-Dieta przed badaniem: Dzieci powinny zjeść ostatni posiłek najpóźniej 6 godzin przed USG. Może to być np. białe pieczywo z chudym twarogiem lub gotowanym jajkiem.

Wsparcie emocjonalne rodzica odgrywa kluczową rolę. Wyjaśnienie dziecku, na czym polega badanie, może znacząco zmniejszyć jego lęk oraz poczucie niepewności.



Źródło: www.canva.com

Prawa Pacjenta

Prawa pacjenta wynikają z Konstytucji RP, ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta oraz innych ustaw zdrowotnych. Ich przestrzeganie jest obowiązkiem wszystkich osób udzielających świadczeń zdrowotnych.

Podstawowymi prawami pacjenta jest prawo do ochrony zdrowia i równego dostępu do świadczeń, gdzie każdy ma prawo do świadczeń finansowanych ze środków publicznych na zasadach określonych w ustawie oraz prawo do natychmiastowej pomocy. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia pacjent musi otrzymać niezwłoczną pomoc medyczną.



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

ŚWIADCZENIA ZDROWOTNE

Pacjent ma prawo do świadczeń udzielanych zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, leczenia w odpowiednich warunkach sanitarnych i przez osoby uprawnione, do obiektywnej, medycznej procedury ustalania kolejności przyjęć oraz żądania drugiej opinii lub konsylium lekarskiego. Pacjent może sam zdecydować o wyborze lekarza, pielęgniarki, położnej POZ, poradni specjalistycznej, szpitala mającego umowę z NFZ oraz placówki stomatologicznej w ramach świadczeń gwarantowanych. Nie ma ustawowego prawa wyboru konkretnego lekarza w poradni specjalistycznej, ale jest to możliwe za zgodą placówki.

PRAWO DO INFORMACJI I ŚWIADOMA ZGODA

Pacjent ma prawo do jasnej i zrozumiałej informacji o stanie zdrowia, diagnozie, metodach leczenia, rokowaniu i konsekwencjach terapii. Decyduje również, komu personel może udzielać informacji oraz rezygnacji z informacji. Pacjent poniżej 16 lat otrzymuje informacje odpowiednie do wieku. Ma on prawo wyrazić zgodę lub odmówić świadczenia. Gdy pacjent nie może świadomie wyrazić zgody, robi to przedstawiciel ustawowy lub opiekun faktyczny. W przypadku operacji lub procedur wysokiego ryzyka wymagana jest zgoda pisemna.

POUFNOŚĆ, INTYMNOŚĆ I GODNOŚĆ

Personel ma obowiązek zachowania tajemnicy informacji o stanie zdrowia pacjenta. Pacjent wskazuje osoby upoważnione do ich uzyskiwania. Tajemnica obowiązuje także po śmierci pacjenta. Pacjent ma prawo do poszanowania intymności podczas udzielania świadczeń oraz do obecności osoby bliskiej, chyba że zagraża to bezpieczeństwu lub epidemiologii. Obecność studentów wymaga zgody pacjenta.

DOKUMENTACJA MEDYCZNA

Pacjent ma prawo do wglądu do dokumentacji, otrzymania jej kopii oraz wskazania osób uprawnionych do dostępu.

PACJENT W SZPITALU

Pacjent ma prawo do odpowiedniego wyżywienia, leków, materiałów medycznych, opieki duszpasterskiej, kontaktu osobistego i telefonicznego z bliskimi lub odmowy kontaktu, dodatkowej opieki pielęgnacyjnej przez osobę bliską, przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie oraz wypisu na własne żądanie po uzyskaniu informacji o konsekwencjach.

POGOTOWIE RATUNKOWE

Pacjent ma prawo do pomocy w razie wypadku, urazu, porodu, nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia.

EKSPERYMENT MEDYCZNY

Pacjent ma prawo do decydowania o udziale w eksperymencie oraz pełnej informacji o celach, ryzyku, metodach i możliwości odstąpienia od udziału.

POBIERANIE I PRZESZCZEPIANIE NARZĄDÓW

Pacjent ma prawo do sprzeciwu na pobranie narządów po śmierci, zgody na pobranie narządów za życia, ochrony danych dawcy i biorcy, a także wpisu na listę oczekujących według kryteriów medycznych.

SPRZECIW WOBEC OPINII LEKARZA

Pacjent może wnieść sprzeciw do Komisji Lekarskiej przy Rzeczniku Praw Pacjenta w ciągu 30 dni.

OGRANICZENIE PRAW PACJENTA

Może nastąpić w przypadku zagrożenia epidemicznego, bezpieczeństwa pacjentów lub ograniczeń organizacyjnych.

SKARGI PACJENTA

Pacjent może zgłosić skargę przełożonemu osoby udzielającej świadczenia, kierownikowi placówki, Rzecznikowi Praw Pacjenta, Rzecznikowi Odpowiedzialności Zawodowej (lekarze, pielęgniarki), NFZ i do sądu – w razie szkody lub naruszenia dóbr osobistych. Skargi mogą być ustne lub pisemne. Pacjent może żądać potwierdzenia ich przyjęcia.

ODSTĄPIENIE OD LECZENIA

Lekarz może odstąpić od leczenia jedynie z ważnych powodów, pod warunkiem że nie narazi pacjenta na utratę życia lub zdrowia. Wtedy lekarz musi poinformować pacjenta, wskazać inne miejsce leczenia i uzasadnić to w dokumentacji.



Źródło: www.canva.com

NIEDOŻYWIENIE PO 75. ROKU ŻYCIA - PROBLEM, O KTÓRYM WARTO MÓWIĆ



lek. med. Klaudia Kontek
Kierownik Zakładu Opiekuńczo Leczniczego
w Dynowie

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Niezamierzona utrata masy ciała, mniejszy apetyt, osłabienie, szybkie męczenie się, problemy z pamięcią, kłopoty z żuciem lub połykaniem oraz luźniejsze ubrania to sygnały, których nie należy lekceważyć.

Czy można zapobiec niedożywieniu?

Tak. Pomagają regularne posiłki, produkty bogate w białko, pomoc przy jedzeniu, stosowanie zaleconych odżywek oraz łączenie jedzenia z ruchem i rehabilitacją.

Jakość życia ma znaczenie

Dobre odżywienie wpływa na zdrowie, samopoczucie i codzienną sprawność. Osoby dobrze odżywione mają więcej siły, są bardziej samodzielne i częściej odczuwają radość z codziennych chwil.

Kilka słów od personelu

Każdego dnia towarzyszymy naszym Pacjentom w ich codziennych zmaganiach. Widzimy, jak bardzo odpowiednie odżywianie wpływa na siły, samopoczucie i chęć do życia. Czasem wystarczy niewielki posiłek, odrobina wsparcia i uważności, aby pojawiła się poprawa.



Fot. A. Domin, Terapia zajęciowa w ZOD Błazowa

Wraz z wiekiem organizm człowieka zmienia się i potrzebuje szczególnej troski. Wiele osób kojarzy starość z chorobami serca, cukrzycą czy problemami z pamięcią. Rzadziej jednak mówi się o niedożywieniu, które jest bardzo częstym problemem u osób starszych i ma ogromny wpływ na zdrowie oraz codzienne funkcjonowanie.

Czym jest niedożywienie?

Niedożywienie to nie tylko zbyt niska waga. To sytuacja, w której organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości energii, białka i składników odżywczych, potrzebnych do prawidłowego działania.

U osób starszych niedożywienie może prowadzić do osłabienia mięśni, szybszego męczenia się, częstszych infekcji, problemów z chodzeniem i wstawaniem, pogorszenia pamięci i koncentracji oraz większej zależności od pomocy innych.



Fot. A. Ciesla-Hop, ZOL w Dynowie

*Chcemy podkreślić, że nie są Państwo z tym sami.
Jeśli brakuje apetytu, pojawia się osłabienie lub trudność
z jedzeniem – prosimy, mówcie nam o tym. Jesteśmy tu,
by pomagać, wspierać i dbać o Państwa każdego dnia,
z szacunkiem i troską.*

ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO

O PROBLEMACH I POTRZEBACH PACJENTÓW ZAKŁADÓW OPIEKUŃCZO- LECZNICZYCH

Światowy Dzień Chorego to czas szczególnej refleksji.

Dla pacjentów Zakładów Opiekuńczo-Leczniczych ten dzień ma wyjątkowe znaczenie, bo choroba i związane z nią ograniczenia są częścią codzienności. To dobry moment, by zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na potrzeby osób chorych nie tylko przez pryzmat leczenia, ale przede wszystkim przez doświadczenie człowieka.



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



Źródło: www.canva.com

Pobyt w ZOL-u:

Często jest długotrwały. Dla wielu pacjentów oznacza zmianę dotychczasowego życia, rozłąkę z domem, mniejszą samodzielność i konieczność zdania się na pomoc innych. To sytuacja trudna i wymagająca ogromnej siły – zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

Codziennosc z chorobą

Choroba przewlekła, niepełnosprawność czy podeszły wiek sprawiają, że codzienne czynności stają się wyzwaniem. Ból, zmęczenie i ograniczenia wpływają na samopoczucie i jakość życia.

Potrzeba bliskości i rozmowy

Rozmowa, uważne wysłuchanie i obecność drugiego człowieka mają ogromne znaczenie. Ciepłe słowo i chwila cierpliwości potrafią poprawić nastrój i dodać sił.

Godność i szacunek

Każdy pacjent ma prawo do szacunku, intymności i indywidualnego podejścia. Choroba nie definiuje człowieka.

*Z okazji Światowego Dnia Chorego chcemy zapewnić Państwa, że każdego dnia dokładamy starań, aby otaczać Was troskliwą i profesjonalną opieką. Jesteśmy tu, by wspierać, wysłuchać i pomagać.
Życzą: Kierownictwo i Pracownicy Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego-Dynowie*



Fot. A. Cieśla-Hop, Światowy Dzień Chorego w ZOL w Dynowie

Wsparcie dla seniorów – piękne inicjatywy lokalnych szkół

W lutym, z okazji **Dnia Babci i Dziadka** oraz przypadającego w tym czasie **Światowego Dnia Chorego**, uczniowie **Szkoły Podstawowej nr 29 w Rzeszowie** zorganizowali zbiórkę na rzecz seniorów przebywających w różnych ośrodkach opieki. Dzięki zaangażowaniu dzieci, nauczycieli oraz rodziców udało się zebrać środki pielęgnacyjne, higieniczne oraz kosmetyki, które stanowią realne wsparcie w codziennej opiece nad osobami starszymi. Inicjatywa była wyrazem empatii, wrażliwości i troski o drugiego człowieka.

Równie wartościową akcję charytatywną przeprowadzili uczniowie **Zespołu Szkół Zawodowych w Dynowie**. Pod kierownictwem pani dyrektor Haliny Cygan oraz księdza Dominika Majchrowicza zorganizowano zbiórkę na rzecz seniorów, a zebrane darowizny otrzymał Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Dynowie. Celem akcji było pozyskanie potrzebnego sprzętu rehabilitacyjnego, który znacząco wspiera proces leczenia i poprawę jakości życia podopiecznych placówki.



Fot. A.Cieśla-Hop, Dorota Sieńko, darowizna dla ZOL Dynów



Fot. Sprzęt rehabilitacyjny dla ZOL Dynów

Dyrekcja Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie składa serdeczne podziękowania uczniom, nauczycielom, dyrekcji szkół oraz wszystkim osobom zaangażowanym w organizację obu zbiórek. Wyrazy wdzięczności kierują również pracownicy i pacjenci Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dynowie, dla których otrzymane dary stanowią nie tylko cenne wsparcie materialne, ale także ważny gest solidarności, życzliwości i pamięci o osobach starszych i chorych.

PEDIATRA Z POWOŁANIA – opieka nad najmłodszymi pacjentami

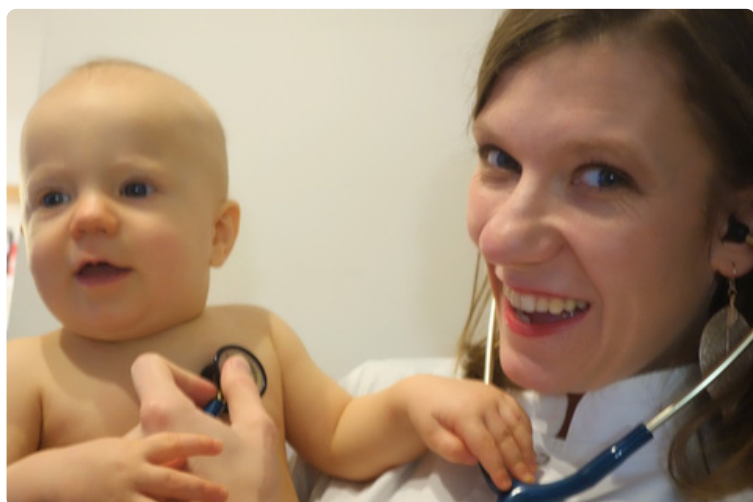
Opieka pediatryczna to jeden z najważniejszych elementów podstawowej opieki zdrowotnej. To właśnie pediatra często jako pierwszy towarzyszy dziecku i jego rodzinie w kolejnych etapach rozwoju – od pierwszych wizyt, przez bilanse zdrowia, aż po okres dojrzewania.

W **Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Malawie** oraz w **Gminnym Ośrodku Zdrowia w Chmielniku** opiekę nad najmłodszymi pacjentami sprawuje nasza **lekarka pediatra Anna Mazur**, od lat związana z podstawową opieką zdrowotną.

W codziennej pracy zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób wieku dziecięcego, prowadzeniem bilansów zdrowia, realizacją szczepień ochronnych oraz szeroko pojętą profilaktyką. Szczególną wagę przywiązuje do wczesnego rozpoznawania problemów zdrowotnych oraz do stałej współpracy z rodzicami i opiekunami.



lek ANNA MAZUR
specjalista pediatrii



Fot. A.Mazur, archiwum prywatne

- Praca z dziećmi wymaga nie tylko wiedzy medycznej, ale także cierpliwości, empatii i uważności. Każdy mały pacjent jest inny, dlatego tak ważne jest indywidualne podejście i stworzenie atmosfery bezpieczeństwa – zarówno dla dziecka, jak i dla jego rodziców – podkreśla lekarka. Przyjmowanie pacjentów w dwóch ośrodkach zdrowia umożliwia zapewnienie dostępu do opieki pediatrycznej mieszkańcom różnych miejscowości. Bliskość miejsca udzielania świadczeń ma szczególne znaczenie dla rodzin z małymi dziećmi, pozwalając na szybką konsultację i bieżący kontakt z lekarzem.

HARMONOGRAM PRACY:

Wiejski Ośrodek Zdrowia w Malawie

Poniedziałek	8.00 - 12.00
Wtorek	8.00 - 12.00
Czwartek	8.00 - 12.00

Gminny Ośrodek Zdrowia w Chmielniku

Środa	8.00 - 12.00
Piątek	8.00 - 12.00

ZŁÓŻ DEKLARACJĘ WYBORU PEDIATRY

Złożenie deklaracji POZ umożliwia objęcie dziecka stałą opieką pediatryczną, wizytami kontrolnymi, bilansami zdrowia i szczepieniami.

Deklarację można złożyć w rejestracji lub przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).



Jak przygotować dziecko do wizyty u pediatry?

Wizyta u lekarza może budzić u dziecka stres, szczególnie jeśli jest to pierwsze doświadczenie tego typu. Odpowiednie przygotowanie może pomóc zmniejszyć napięcie i sprawić, że spotkanie z lekarzem będzie spokojniejsze.

Porozmawiaj z dzieckiem o wizycie

Wyjaśnij w prosty sposób, dlaczego idziecie do lekarza i na czym będzie polegało badanie.

Przygotuj listę pytań

Jeśli coś Cię niepokoi – warto zapisać pytania wcześniej, aby podczas wizyty niczego nie pominąć.

Zabierz ulubioną zabawkę dziecka

Znany przedmiot pomaga dziecku poczuć się bezpieczniej w nowym miejscu.

Spokojna atmosfera i dobre przygotowanie sprawiają, że wizyta u pediatry przebiega sprawniej i jest mniej stresująca zarówno dla dziecka, jak i rodziców.



Opieka pediatryczna w naszych placówkach

Zapewniamy kompleksową opiekę pediatryczną dla dzieci i młodzieży w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. Nasi lekarze pediatrzy sprawują opiekę nad najmłodszymi pacjentami, prowadzą bilanse zdrowia, realizują szczepienia ochronne oraz udzielają porad w przypadku choroby.

W razie potrzeby zapewniamy również ciągłość dalszej opieki – nasi pediatrzy mają możliwość kierowania małych pacjentów do licznych poradni specjalistycznych funkcjonujących w strukturze ZOZ Nr 2 w Rzeszowie, a także do Ośrodka Wczesnej Interwencji oraz poradni zajmujących się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży. Dzięki temu możliwe jest szybkie rozszerzenie diagnostyki i objęcie dziecka wielospecjalistyczną opieką, dostosowaną do jego indywidualnych potrzeb.

Specjalistyczna opieka dla dzieci i młodzieży

W strukturze Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie funkcjonuje szeroki zakres poradni specjalistycznych dla dzieci i młodzieży, zapewniających kompleksową diagnostykę oraz leczenie w różnych obszarach zdrowia.

Naszem najmłodszym pacjentom oferujemy opiekę w poradniach:

- pulmonologicznej dla dzieci,
- neurologicznej dla dzieci,
- laryngologicznej dla dzieci,
- chirurgii dziecięcej,
- chirurgii urazowo-ortopedycznej dla dzieci,
- preluksacyjnej,
- wad postawy,
- logopedycznej.

Dzięki współpracy specjalistów możliwe jest szybkie rozpoznanie problemów zdrowotnych oraz wdrożenie odpowiedniego leczenia i rehabilitacji.



Nowoczesna diagnostyka

ZOZ Nr 2 w Rzeszowie dysponuje również bogatym zapleczem diagnostycznym, które umożliwia przeprowadzenie badań niezbędnych w procesie diagnozy i monitorowania leczenia dzieci.

W naszej ofercie znajdują się m.in:

- badania RTG, w tym RTG sylwetkowe,
- badania USG,
- EEG dla dzieci,
- pracownia audiologii.

Dostęp do diagnostyki w jednym miejscu znacząco skraca czas oczekiwania na rozpoznanie i pozwala na szybsze podjęcie leczenia.

Wsparcie rozwoju i zdrowia psychicznego

Szczególną opieką obejmujemy również dzieci wymagające wsparcia rozwojowego oraz psychologicznego. W strukturze ZOZ Nr 2 w Rzeszowie funkcjonują:

- Ośrodek Wczesnej Interwencji,
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży,
- Poradnia psychologiczna,
- Poradnia leczenia nerwic.

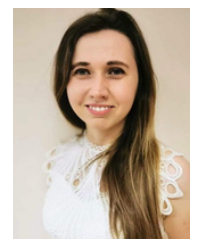
Zapewniamy profesjonalną pomoc dzieciom i ich rodzinom w zakresie rozwoju, trudności emocjonalnych oraz problemów adaptacyjnych.



Źródło: www.canva.com

Autyzm a nie widać

2 kwietnia – Światowy Dzień Świadomości Autyzmu



mgr piel. KATARZYNA OSUCHOWSKA
Kierownik Przychodni Rejonowej w
Głogowie Młp

Spektrum autyzmu, to bardzo szerokie pojęcie. Jest to złożone zaburzenie neurorozwojowe wpływające na postrzeganie świata i interakcje. Obejmuje zarówno osoby niewerbalne i wymagające stałej opieki, jak i te wysoko funkcjonujące, samodzielne, pracujące zawodowo i zakładające rodziny. W ostatnim czasie dużo słyszymy o autyzmie. Rozpoznawany jest u dzieci naszych znajomych, u rówieśników w szkole, być może i w naszych rodzinach... Ale czy to oznacza, że jest to nowe zaburzenie, które kiedyś nie występowało? Otóż nic bardziej mylnego.

Na powstanie zaburzeń ze spektrum autyzmu wpływają zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe. W okresie prenatalnym szczególne znaczenie mają zanieczyszczenie środowiska, palenie tytoniu, infekcje i choroby wirusowe kobiety ciężarnej, jak również niektóre leki przez nią przyjmowane. Spektrum autyzmu charakteryzuje się szeroką gamą objawów, które mogą się znacząco różnić u poszczególnych osób. Główne obszary, w których obserwuje się charakterystyczne zachowania, to punkty zainteresowań, interakcje społeczne a także powtarzalne wzorce zachowań. Objawy spektrum zwykle zauważane są przed 3 rokiem życia, aczkolwiek mogą występować już znacznie wcześniej. Często dostrzegamy je już pomiędzy 6 a 12 miesiącem życia, np. brak kontaktu wzrokowego, brak zainteresowania głosem rodzica lub ograniczona mimika twarzy dziecka. Znaczna część objawów manifestuje się przy okazji pójścia do szkoły czy pracy. Wówczas jednym z charakterystycznych objawów są trudności w interakcjach społecznych i komunikacji. Osoby ze spektrum autyzmu mają problemy z rozumieniem i interpretacją sygnałów społecznych, takich jak mowa ciała, wyraz twarzy czy ton głosu. Ponadto bardzo często osoby te przejawiają trudności w zakresie inicjowania i podtrzymywania rozmów, a także mogą wykazywać się niezrozumieniem abstrakcyjnego języka czy sarkazmu. Może to prowadzić do trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi ludźmi. Pamiętajmy, że każda osoba w spektrum jest inna i może prezentować różne kombinacje objawów o różnym nasileniu. I tak np. są osoby ze spektrum autyzmu funkcjonujące na bardzo wysokim poziomie w pracy, sferze relacyjnej i seksualnej, ale mogą odczuwać trudności w doświadczaniu bodźców - przejawiać nadwrażliwość na hałas czy intensywne światło.

I jak to w końcu z tym autyzmem? Czy kiedyś go nie było?

Autyzm był z nami zawsze, ale dopiero od niedawna wiemy, jak szerokie jest jego spektrum, i że mieszczą się w nim zarówno osoby z poważną niepełnosprawnością i te niezwykle utalentowane. Tych osób po prostu kiedyś nie było widać, bo albo się maskowały, albo były umieszczane w zamkniętych instytucjach. Warto wiedzieć, że kiedyś autyzm nazywano dziecięcą schizofrenią, że winę za zaburzenia ze spektrum u dzieci ponoszą „zimne” matki, które nie przytulały swoich dzieci i były emocjonalnie chłodne. Dziś już wiemy, że spektrum może występować zarówno u chłopców jak i u dziewczynek i że te matki również mogły być w spektrum i potrzeba fizycznej bliskości była dla nich trudniejsza.

Pamiętajmy, że autyzm to nie choroba, to odmienna ścieżka rozwojowa. Osoby w spektrum mogą mieć trudności w relacjach społecznych, nadwrażliwość sensoryczną czy intensywne zainteresowania, ale wiele z nich wyróżnia się ponadprzeciętnymi zdolnościami, kreatywnością i niezwykłą determinacją.

W historii i współczesnym świecie znajdziemy wiele przykładów osób ze spektrum autyzmu, które osiągnęły sukcesy w nauce, sztuce, sporcie i biznesie. To dowód na to, że neuroróżnorodność nie jest przeszkodą, a wartością – pod warunkiem, że osoby autystyczne znajdą przestrzeń, w której mogą rozwijać swoje talenty. Dziś coraz więcej osób publicznych otwarcie mówi o swojej diagnozie. Ich historie inspirują i pokazują, że autyzm nie oznacza ograniczeń, ale może być siłą napędową. Znani ze spektrum: Vincent Van Gogh, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Hans Christian Andersen czy Thomas Edison, Bill Gates, Steve Jobs, Elon Musk czy Anthony Hopkins.

Ciekawostka: od 2027 roku zmienia się system klasyfikacji chorób z ICD10 na ICD11- nie będzie już diagnozy Zespół Aspergera, autyzm dziecięcy, atypowy... To wszystko znajdzie się pod nazwą „spektrum autyzmu”.

DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY



mgr Małgorzata Czech
psychoterapeuta
w trakcie certyfikacji

23 lutego 2026 roku to dzień walki z depresją, chorobą, która jak szacuje WHO, może stać się do 2030 roku najczęściej występującą na świecie.

Zaburzenia nastroju są jednym z częściej występujących problemów u nastolatków.

Szacuje się, że może ich doświadczać od 10 do 20 procent młodzieży.

Drażliwość, spadek nastroju i energii można łatwo uznać za typowe zmiany rozwojowe, jednak długotrwale obniżony nastrój, który utrzymuje się pomimo zmiennych sytuacji, utrata zainteresowań, które dotychczas sprawiały przyjemność młodemu człowiekowi, zwiększona męczliwość i spadek energii powinny wzbudzić w dorosłym uważność.

W zaburzeniach depresyjnych zmienia się nie tylko samopoczucie ale i sposób postrzegania siebie.

Młody człowiek traci do siebie zaufanie i dobre myślenie o sobie, może postrzegać siebie jako bezwartościowego i odczuwać nieadekwatne poczucie winy i przeżywać nieracjonalne wyrzuty sumienia.

Zmiany obejmują również funkcjonowanie poznawcze: dziecko może doświadczać trudności z koncentracją, zdolnością myślenia, co wpływa na naukę i funkcjonowanie w szkole.

Rodzice mogą obserwować w domu wycofanie z relacji, apatie, drażliwość, ale i zaburzenia łaknienia, czy zaburzenia snu. Depresja może wpływać na wszystkie obszary życia młodego człowieka, tworząc negatywny obraz siebie, świata, przyszłości.

Nieleczona depresja to choroba zagrażająca życiu. Typowe w depresji jest zawężone myślenie, białe – czarne postrzeganie świata, trudność z dostrzeganiem możliwości rozwiązywania problemów co, przy obniżonym nastroju zwiększa ryzyko występowania zachowań autoagresywnych i występowania myśli samobójczych. Widoczne ślady po uszkodzeniu ciała u młodych ludzi są sygnałem potrzeby pomocy, w radzeniu sobie z doświadczanym cierpieniem.

Choroba ta, wymaga zauważenia przez otoczenie, bliskich oraz udzielenie pomocy poprzez zapewnienie konsultacji u psychiatry, podjęcie leczenia w postaci farmakoterapii i podjęcia psychoterapii.

Zaburzenia depresyjne mogą występować również u dzieci. Wówczas diagnoza wymaga szczególnie dokładnego wywiadu dotyczącego funkcjonowania i zmian występujących u dziecka od opiekuna. U dzieci nie zawsze widoczny jest tylko spadek nastroju ale i rozdrażnienie. U dzieci anhedonia może przejawiać się w postaci wycofania, zmniejszenia zaangażowania. Zmiany mogą dotyczyć również apetytu, niepokoju psychoruchowego, obserwowanego jako spowolnienie, zmęczenie, zmniejszona jest również zdolność do myślenia i koncentrowania się. Uwagę zwracają widoczne w rozmowie, rysunku czy zabawie zainteresowania tematem śmierci czy próby zrobienia sobie krzywdy. Objawy te, powodują cierpienie i zaburzają relacje i rozwój dziecka.

Na wystąpienie objawów depresyjnych u młodzieży wpływ ma wiele czynników. Na predyspozycje biologiczne, związane ze zmianami hormonalnymi zaburzeniami funkcjonowania układu neuroprzekaźników, mogą nałożyć się trudne sytuacje zewnętrzne: związane ze środowiskiem rodzinnym, jeśli w nim występuje nasilony konflikt, przemoc, opuszczenie, osamotnienie, poczucie presji, zawiedzenia oczekiwań. Wpływ mogą mieć również trudne doświadczenia w relacjach rówieśniczych: agresja, wykluczenie, izolacja. Samotność, opuszczenie, brak poczucia więzi i zrozumienia są szczególnie dotkliwe dla młodego człowieka, który przeżywa szczególnie intensywne stany emocjonalne, których sam często jeszcze nie rozumie. Zauważalne było nasilenie występowania objawów depresyjnych u młodzieży w okresie po izolacji, związanej z pandemią. Często diagnoza choroby jest początkiem badania złożonych przyczyn, które doprowadziły do choroby.

Uwzględniając zróżnicowane przyczyny depresji w Poradni Zdrowia Psychicznego dostępna jest pomoc dla dzieci i młodzieży u lekarza psychiatry oraz u psychoterapeuty w postaci terapii indywidualnej, grupowej a także terapii rodzin.

Najważniejsze jest zauważyć, udzielić wsparcia, być obecnym i zapewnić profesjonalną pomoc.



Źródło: www.canva.com

Już teraz

ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE

W naszej Poradni możesz liczyć
na wizytę u

- lekarza psychiatry
- diagnozę psychologa
klinicznego
- pracę w psychoterapii
- indywidualnej -
rodzinnej - diady w
relacji rodzic- dziecko

Możesz też skorzystać z pomocy
psychologa w **Poradni
Psychologicznej** i badania więzi
dla niemowląt

 17 8538989

 ZOZ nr 2
Fredry 9
35-005 Rzeszów



ZOZ nr 2
RZESZÓW





Wiosenna sałatka

z jajkiem, rzodkiewką i kiełkami

Wraz z nadejściem wiosny coraz częściej sięgamy po świeże, lekkie i pełne witamin produkty. To doskonały moment, aby wzbogacić codzienne menu o potrawy, które nie tylko smakują, ale również wspierają zdrowie i dobre samopoczucie. W okresie poprzedzającym Święta Wielkanocne na naszych stołach szczególne miejsce zajmują jajka – symbol życia i odradzającej się przyrody. Warto wykorzystać je także w prostych, zdrowych potrawach inspirowanych wiosennymi smakami. Wiosenna sałatka z jajkiem, rzodkiewką i kiełkami – lekka, kolorowa i bogata w składniki odżywcze, to doskonała propozycja na śniadanie, kolację lub jako dodatek do świątecznego stołu.

Przygotowanie

Jajka obrać, przekroić na pół lub pokroić w ćwiartki. Rzodkiewki pokroić w plasterki, a szczypiorek drobno posiekać. Na talerzu lub w misce ułożyć liście sałaty, dodać jajka, rzodkiewki oraz kiełki.

W osobnej miseczce przygotować sos: wymieszać jogurt naturalny, musztardę i oliwę z oliwek, doprawić solą oraz pieprzem. Gotowym sosem polać sałatkę i posypać świeżym szczypiorkiem.

Dlaczego warto?

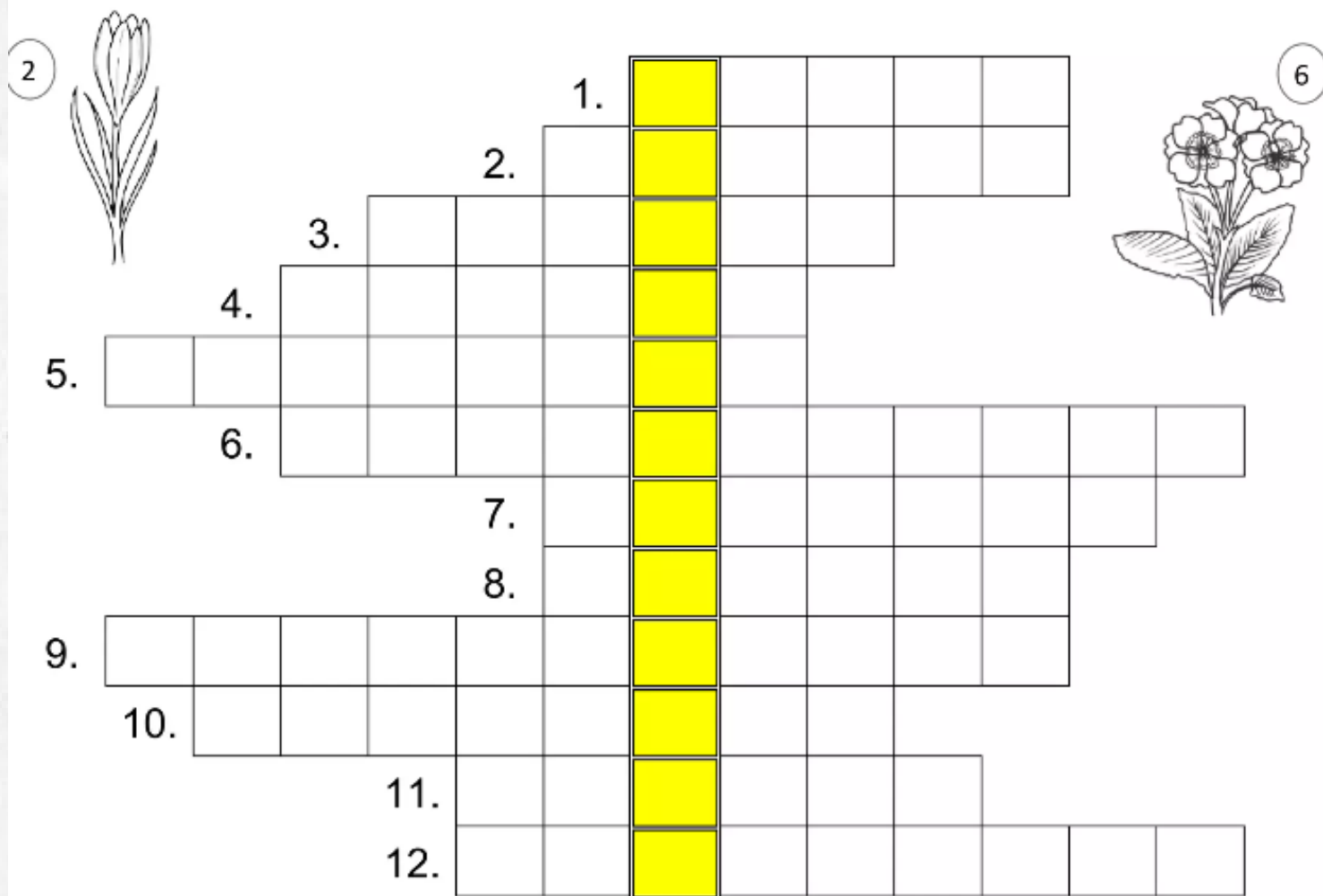
Sałatka łączy w sobie produkty bogate w cenne składniki odżywcze. Jajka są źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz witaminy D. Rzodkiewki wspierają trawienie i dostarczają witaminy C, natomiast kiełki to prawdziwa bomba witaminowa – zawierają antyoksydanty, mikroelementy i związki wspomagające odporność organizmu. Taka lekka i świeża potrawa doskonale wpisuje się w wiosenny jadłospis, a dzięki prostocie przygotowania może stać się stałym elementem zdrowej, codziennej diety. To również świetny sposób, aby wprowadzić na świąteczny stół więcej świeżości i naturalnych smaków.

Składniki (2 porcje)

- 3 jajka ugotowane na twardo
- 1 pęczek rzodkiewek
- garść świeżego szczypiorku
- 1 garść ulubionych kiełków (np. rzodkiewki, brokuła lub lucerny)
- garść mieszanki sałat lub młodego szpinaku
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku



Krzyżówka



1. Przylatują wiosną z ciepłych krajów.
2. Inna nazwa tego wiosennego kwiatka to szafran.
3. Zawiązują się wiosną na gałązkach drzew i krzewów.
4. Miesiąc kalendarzowej wiosny.
5. Budzi się wiosną do życia. Inaczej – natura.
6. Pierwszy kwiat wiosenny.
7. Kolor, który dominuje na świecie wiosną.
8. Ptak o długim, czerwonym dziobie.
9. Kwiatek, który przebija się spod śniegu.
10. Słomiana kukła, którą topi się 21 marca.
11. Topnieją, gdy tylko zrobi się cieplej.
12. Święto, które obchodzi się wiosną.



Między zimą i wiosną jest

_____.

Pożegnania i powitania w naszym zespole

Z wdzięcznością żegnamy pracowników, którzy po wielu latach zaangażowanej pracy rozpoczęli nowy etap życia na emeryturze. Dziękujemy za ich profesjonalizm, doświadczenie oraz wkład w rozwój ZOZ Nr 2 w Rzeszowie. Ich wiedza, życzliwość codzienna współpraca pozostaną ważną częścią naszej wspólnej historii. Życzymy im dużo zdrowia, realizacji pasji oraz wielu spokojnych i radosnych chwil w nadchodzących latach.

Włodzimierz Zwierzyk
specjalista chorób wewnętrznych
**Wiejski Ośrodek Zdrowia
w Błędowej Tyczyńskiej**

Danuta Osiewicz
pielęgniarka
z-ca Kierownika
**Zakładu Opiekuńczo - Leczniczego
w Dynowie**

Lucyna Kidacka
pielęgniarka
**Przychodnia Specjalistyczna -
Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie**

Elżbieta Kozdraś
pielęgniarka
**Zakład Opieki Długoterminowej
i Paliacji w Błazowej**

Janina Wojturska
pielęgniarka
**Zakład Opieki Długoterminowej
i Paliacji w Błazowej**

Krystyna Wielgos
higienistka szkolna

Krystyna Świder
pielęgniarka
p.o. Kierownika
Przychodnia Rejonowa Nr 2 w Rzeszowie

Lucyna Szmyt
położna
Przychodnia Rejonowa w Dynowie

Jednocześnie z przyjemnością witamy w naszym gronie nowych pracowników. Cieszymy się, że dołączają do naszego zespołu, wnosząc świeżą energię, nowe pomysły i kompetencje. Mamy nadzieję, że praca w naszych placówkach medycznych będzie dla nich źródłem satysfakcji oraz możliwości rozwoju zawodowego. Życzymy im powodzenia i wielu sukcesów w realizacji wspólnych celów.

lek. Magdalena Chudzian
specjalista urologii
**Przychodnia Specjalistyczna -
Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie**

lek. Adriana Stawarz - Ostrowska
w trakcie specjalizacji z diabetologii
**Przychodnia Specjalistyczna -
Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie**

lek. Paweł Ożga
w trakcie specjalizacji z ortopedii
i traumatologii ruchu
**Przychodnia Rejonowa
w Sokołowie Młp.**





Moje Zdrowie

Sprawdź się dla zdrowia - zanim pojawią się objawy!



1 Wypełnij ankietę:

- ✓ w aplikacji mojejKP
- ✓ przez Internetowe Konto Pacjenta
- ✓ lub w przychodni razem z personelem medycznym



2 Wykonaj badania w laboratorium



3 Umów się na wizytę
podsumowującą i odbierz
Twój Indywidualny
Plan Zdrowotny

Twój bilans. Twoje zdrowie.
Tvoja przyszłość

Zgłoś się
do swojej
przychodni i zrób
pierwszy krok
już dziś!

W programie
może uczestniczyć
każdy od
20 roku życia

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
Infolinia 800 190 590
www.mojezdrowie.gov.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Moje
Zdrowie

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia