



Drodzy Czytelnicy,

**S** amodzielnym Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa - Targówek ma już rok. Odnosząc to do wieku rozwojowego człowieka można powiedzieć, że wstaliśmy z kolan i pomału zaczynamy kroczyć w przyszłość. Mijający rok poświęciliśmy na sprawy organizacyjne związane z utworzeniem nowego podmiotu i rozwiązywanie najpilniejszych problemów. Starania te będziemy kontynuowali również w tym roku, próbując jednocześnie zwiększyć ilość kierowanych do Państwa akcji profilaktycznych. Jesteśmy świadomi

Państwa oczekiwań. Są one w większości zbieżne z ogólnopolskimi bolączkami systemu służby zdrowia w naszym kraju i najczęściej określone są, jako zbyt długie okresy oczekiwania do specjalistów i problemy z szybkim dostaniem się do internisty. Wcześniej zgłaszane problemy z wizytami u pediatrów zostały po części rozwiązane (dzieci zapisujemy teraz na ten sam dzień lub na dzień kolejny). Denerwujący natomiast brak możliwości dodzwonienia się do przychodni rozwiązano, w naszym przekonaniu, Centrum Obsługi Pacjenta (zachęcamy Państwa do korzystania z tej formy zapisu do lekarza). Będziemy nadal starali się tak kierować funkcjonowaniem Przychodni, żeby problemy zdrowotne, z którymi zgłaszacie się Państwo do rejestracji były jak najszybciej i jak najskuteczniej rozwiązywane.

**W** pierwszym tegorocznym numerze kwartalnika przygotowaliśmy dla Państwa wiele interesujących informacji z życia zoz-u. Jest przede wszystkim informacja o Karcie Pacjenta, jako nowym produkcie. Karta jest przeznaczona dla pacjentów naszego POZ-tu wydawana jest całkowicie bezpłatnie, a jej posiadanie umożliwia skorzystanie z rabatów na świadczone przez nas usługi i produkty odpłatne. Co istotne, okazując kartę, można korzystać ze zniżek we wszystkich naszych przychodniach, w aptekach oraz na terenie Kompleksu Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”.

Kontynuując współpracę z Domem Kultury „Świt” zamieszczamy aktualności związane z jego działalnością. Nową częścią kwartalnika jest publikacja materiałów przygotowanych przez Urząd Dzielnicy Warszawa-Targówek. Tym razem będzie to zaproszenie na piknik rekreacyjny „Motoserce”, odbywający się rokrocznie w Parku Bródnowskim. Pomysł na tą współpracę zrodził się po wielu wspólnie przygotowywanych i realizowanych wraz z pracownikami Urzędu Dzielnicy Targówek akcjach. Mamy nadzieję, że informacje z życia Dzielnicy Targówek wpłyną na uatrakcyjnienie całego kwartalnika i w ten sposób poszerzą krąg osób zainteresowanych jego lekturą.

**W** kwartalniku znajdziecie Państwo również fotoreportaż z obchodzonego w dniach 11 – 14 lutego Światowego Dnia Chorego. Akcja przeprowadzona była na terenie siedmiu jednostek zoz-u. W sumie z przygotowanych punktów konsultacyjnych i badań diagnostycznych skorzystało 637 pacjentów. Mam nadzieję, że uda nam się kontynuować tą formułę w kolejnych latach tak, żeby lutowe obchody Światowego Dnia Chorego weszły na stałe w kalendarz wydarzeń społecznych Dzielnicy Warszawa Targówek.

Zachęcam również do zapoznania się z artykułami medycznymi zamieszczonymi w kwartalniku. Tym razem przybliżamy Państwu zagadnienia z dziedziny rehabilitacji dzieci (wzmoczone i obniżone napięcie mięśniowe) oraz diety.

Życząc Państwu wszystkiego, co najlepsze w świąteczny czas, dużo zdrowia, spełnienia marzeń i jak najwięcej okazji do uśmiechu każdego dnia, zapraszam do lektury.

**Marcin Jakubowski**

Dyrektor SZPZLO Warszawa-Targówek

# Kwartalnik PACJENTA

WIOSNA 2013

W numerze:

## NASZ ZOZ

Karta Pacjenta	4
Światowy Dzień Chorego	8
Zmiany na lepsze	10
Poradnia Leczenia Uzależnień	15
Centrum Obsługi Pacjenta	19

## NASZA DZIELNICA

Scena Kabaretowa w Domu Kultury Świt	6
V Ogólnopolska Akcja Krwiodawstwa	7

## PROMOCJA ZDROWIA

Fundacja Wspierania i Aktywizacji Rodzin Mamy Moc „Zdrowy Junior”	14
Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”	18

## SPECJALISTA RADZI

Zaburzenia napięcia mięśniowego – plaga naszych czasów?	12
Rzeżucha – witaminy nie tylko na święta	16

