



Drodzy Czytelnicy,

W rzesień i październik to okres kiedy jest jeszcze ciepło i słonecznie. Latem przyzwyczailiśmy się do spędzania wolnego czasu na powietrzu, pogodnego nastroju, jedzenia warzyw i owoców. Nie rezygnujemy z tego. Jesień też może być pięknym okresem w naszym kalendarzu. Wystarczy pamiętać o kilku ważnych zasadach: profilaktyce, ruchu, zdrowej diecie i pogodzie ducha. Pragniemy Państwa dobrze do tego przygotować, dlatego też gorąco zachęcamy do korzystania z programów profilaktycznych.

Aktualnie realizujemy program bezpłatnych szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób powyżej 65 roku życia, który jest finansowany ze środków m.st. Warszawy. Zachęcamy do szczepień nie tylko osoby powyżej 65 roku życia. SZPZLO Warszawa Targówek przygotował atrakcyjną ofertę szczepionek przeciwko grypie. Szczepienie dla posiadaczy Karty Pacjenta naszego zoz-u to tylko 35 zł (dla pozostałych pacjentów szczepionka jest droższa o 5 zł). To naprawdę niewielka cena za ochronę zdrowia przez cały rok. Dodatkowo rozszerzyliśmy godziny przyjęć lekarzy, tak aby każdy miał możliwość kwalifikacji do szczepienia.

Drugi program szczepień finansowany ze środków m.st. Warszawy skierowany jest do dzieci pomiędzy 24 a 36 miesiącem życia. Jest to szczepienie przeciwko pneumokokom, bakteriom mogącym wywołać wiele groźnych chorób takich jak sepsa czy zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Realizujemy te szczepienia we wszystkich naszych przychodniach prowadzących Podstawową Opiekę Zdrowotną dla dzieci.

W Kwartalniku Pacjenta kontynuujemy cykl artykułów o rehabilitacji ruchowej w tym wydaniu nasi znakomici rehabilitanci piszą o budowie, rozwoju i profilaktyce ruchowej stawu biodrowego, który tak często dokucza nam w wieku dojrzałym. Pamiętajmy, że odpowiednio dobrana gimnastyka może uchronić nas od bolesnych schorzeń.

Profilaktyka, ruch i zdrowa dieta – dlatego też przygotowaliśmy dla Państwa kilka cennych wskazówek, jak przy pomocy nadal świeżych warzyw i owoców uchronić się przed „pułapkami jesieni”.

Dodatkowo chciałbym zaprosić do lektury artykułów dotyczących problemów zdrowotnych dzieci. Nasi specjaliści piszą jak radzić sobie z problemem próchnicy u dziecka. Proszę pamiętać, iż w wieku przedszkolnym i szkolnym wizyty u stomatologa powinny się odbywać co 3 do 6 miesięcy. Większość procedur jest finansowana ze środków NFZ.

Niezwykle interesującym jest także artykuł omawiający logopedyczne problemy mowy u dzieci, które posiadają wadę słuchu. Jest to poważny problem wielu dzieci i ich rodziców, który staramy się wyleczyć w Poradni Logopedycznej przy ul. Balkonowej.

Pozostałą część Kwartalnika wypełniają informacyjne, ułatwiające korzystanie na co dzień z oferty zoz-u oraz nasze stałe rubryki o wydarzeniach w dzielnicy, które przygotowujemy wspólnie z Domem Kultury „Świt” oraz Urzędem Dzielnicy Targówek. Na tych stronach przeczytacie Państwo o otwarciu nowego żłobka, planowanej budowie przedszkola, zbliżających się Targach Pracy i nowych atrakcjach związanych z rozbudową Parku Rzeźby tworzącego część Parku Bródnowskiego. Zapraszam również do stałego felietonu „Zmiany na lepsze”, w którym staram się przybliżyć wydarzenia z bieżącej działalności SZPZLO Warszawa-Targówek i plany na najbliższe miesiące.

Na zakończenie chcielibyśmy pogratulować Uczniowskiemu Klubowi Sportowemu „Zdrowy Targówek” przyznania przez Radę Warszawy tytułu „Zasłużony dla Miasta Warszawy”. Jest to w naszej ocenie bardzo wysokie i w pełni zasłużone wyróżnienie dla stowarzyszenia kultury fizycznej z Targówka i w związku z tym informacja na ten temat jest jak najbardziej godna rozpowszechnienia. Dziękując serdecznie za uwagę zapraszam do lektury.

Marcin Jakubowski

Dyrektor SZPZLO Warszawa-Targówek

Kwartalnik PACJENTA

JESIEŃ 2013

W numerze:

NASZ ZOZ

Karta Pacjenta	
– Aktualne promocje	4
Warto być z nami	5
Zmiany na lepsze	11
Poradnia Medycyny Pracy	18
Centrum Obsługi Pacjenta	19

NASZA DZIELNICA

Scena Kabaretowa w Domu Kultury Świt	6
Wydarzenia w naszej dzielnicy	7

PROFILAKTYKA

Czy warto się zaszczepić przeciw grypie?	8
Szczepienia przeciwko pneumokokom	10
Programy zdrowotne dla uczniów Targówka	14

SPECJALISTA RADZI

Staw biodrowy	12
Sprawny kręgosłup – Gimnastyka dla Seniorów	13
Profilaktyka próchnicy w wieku rozwojowym	15
Mowa, jako jeden ze sposobów komunikowania się dzieci z wadą słuchu	16
Co jeść jesienią?	17