

**JESIEŃ 2014**

# Kwartalnik Pacjenta


**Szanowni Państwo,**

W powakacyjnym wydaniu Kwartalnika Pacjenta zamieściliśmy wiele interesujących artykułów z zakresu profilaktyki prozdrowotnej, ze szczególnym uwzględnieniem okresu jesiennego. Wspomnienia upalnego lata nie uchronią nas od jesiennych przeziębień, dlatego warto jest od-

świeżyć sobie podstawowe zasady zabezpieczające nasz organizm przed infekcjami.

Chciałbym zwrócić Państwa szczególną uwagę na rozpoczynający się okres szczepień ochronnych przeciwko grypie. Dzięki staraniom Miasta Stołecznego Warszawy kolejny raz przeprowadzimy akcję bezpłatnego szczepienia dla wszystkich mieszkańców stolicy powyżej 65 roku życia. Kwalifikacje do szczepień będą wykonywali w tym roku lekarze wszystkich specjalizacji, nie tylko interniści, dlatego proszę nie dziwić się, gdy kardiolog, albo urolog, przeprowadzi z Państwem, krótki dodatkowy wywiad i przekaze kwalifikacje na szczepienie. Zachęcamy również wszystkich naszych pacjentów, którzy nie ukończyli jeszcze 65 roku życia, aby również zdecydowali się zabezpieczyć swoje zdrowie. Przypominam, że szczepionka chroni przez cały rok. Nie tylko podczas listopadowych zduzek, grudniowych Wigilijnych spotkań rodzinnych, ale również w czasie przyszłorocznych ferii zimowych. Poza tym szczepiąc się przeciwko grypie chronimy nie tylko swoje zdrowie, ale także najbliższych. Obszerniejsze informacje na temat szczepień przeciwko grypie oraz listę przychodni gdzie takie szczepienia będziemy przeprowadzali znajdziecie Państwo na 10, 11 i 23 stronie naszego Kwartalnika.

Interesujący artykuł o ochronie zdrowia dzieci w okresie jesienno – zimowym przygotowała pani dr Grażyna Rybak pracująca, na co dzień w Poradni Pediatricznej Przychodni Rejonowej przy ul. Łojewskiej 6. Powrót do żłobka, przedszkola i szkoły rodzi różnego rodzaju zagrożenia. Niższa temperatura i przebywanie w dużych skupiskach zwiększa niebezpieczeństwo zachorowania. Dlatego tak ważne jest dostarczanie organizmowi dużych ilości witamin, mikroelementów oraz porządnej dawki ruchu. Jeżeli chodzi o najmłodsze dzieci, to równocześnie z opisywanym powyżej programem szczepień przeciwko grypie rozpoczynamy program szczepień przeciwko pneumokokom. Jest on skierowany do dzieci pomiędzy 24 a 36 miesiącem życia i dzięki finansowaniu z budżetu Miasta Stołecznego Warszawy, udział w nim jest całkowicie bezpłatny. Serdecznie zachęcam do skorzystania z tej oferty. Szczegółowych informacji na ten temat udzielą Państwu pielęgniarki pediatryczne zatrudnione w przychodniach SZPZLO Warszawa Targówek.

Zapraszam także do lektury pozostałych artykułów, które dla Państwa przygotowaliśmy. Poruszamy w nich problematykę z zakresu dermatologii, psychologii, rehabilitacji, dietytyki i rekreacji ruchowej. Kontynuację naszych przykrych doświadczeń z NFZ opisuję w felietonie z cyklu „Zmiany na lepsze”. Zamieściliśmy również stałą rubrykę przygotowaną przez Urząd Dzielnicy Targówek. Życząc miłej lektury zachęcam Państwa do aktywnego przekazywania na adres kontakt@zoztargowek.waw.pl informacji na temat tego, co się Państwu podoba, a co chcielibyście zmienić w Kwartalniku Pacjenta.

**Marcin Jakubowski**  
Dyrektor SZPZLO Warszawa – Targówek

## Nasz ZOZ

<b>Karta Pacjenta</b>	4
<b>Zmiany na lepsze</b>	8
<b>Basen „Muszelka”</b>	13
<b>Programy Zdrowotne dla uczniów Targówka</b>	14
<b>Gimnastyka usprawniająca w wodzie</b>	17

## Nasza Dzielnica

<b>Kalendarium wydarzeń na Targówku</b>	6
---	---

## Specjalista dla Dorosłych

<b>Grypa</b>	10
<b>Psychologia w filmie</b>	18
<b>Co należy zrobić, aby zapisać się na rehabilitację?</b>	22
<b>Szczepienia przeciwko grypie</b>	23

## Specjalista dla Dzieci

<b>Szczepienia przeciwko pneumokokom</b>	5
<b>Nauka pływania dla każdego</b>	12
<b>Gimnastyka korekcyjna</b>	15
<b>Trądzik zwyczajny</b>	16
<b>Zalecenia pediatry na sezon jesienno – zimowy</b>	20
<b>Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym</b>	24

