



Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy dziś Państwu kolejny numer tegorocznego Kwartalnika. Przypada on na okres wakacyjny, związany z urlopami, wypoczynkiem, a w „naszym” zoz-ie na tradycyjny okres remontowy. Największe zmiany w tym zakresie obejmą Przychodnię przy ul. Łojewskiej. Poza neonami zainstalowanymi na zewnętrznej elewacji budynku, czyszczeniu poddany będzie cały podjazd, barierki i schody prowadzące do przychodni, a rejestracja uzyska zupełnie nowy wygląd. Szczegółowy harmonogram remontów przedstawię w artykule „Zmiany na lepsze”.

Dodatkowo w Kwartalniku zawarte są interesujące informacje medyczne związane z funkcjonowaniem stawów kolanowych. Dysfunkcja kolan stanowi często podstawową przyczynę kłopotów z chodzeniem. Wychodząc naprzeciw tym problemom i zgodnie z Państwa oczekiwaniami przygotowaliśmy cykl zajęć usprawniających, które jako profilaktyka lub uzupełnienie rehabilitacji mają znakomity wpływ na całkowity powrót do zdrowia. Artykuł napisał dla Państwa dwoje pracowników Poradni Rehabilitacyjnej dla Dorosłych zatrudnionych w Ośrodku Diagnostyczno-Konsultacyjnym przy ul. Remiszewskiej 14, pani mgr Agnieszka Witke i pan mgr Tomasz Kochański.

Zachęcam również do przeczytania stałych rubryk Kwartalnika: Nasza Dzielnica, Nasi Pracownicy i Wydarzenia w Naszym ZOZ-ie. W pierwszej dyrektor Jacek Białek prezentuje kalendarz tegorocznych występów grup kabaretowych, które zagospodzą w Domu Kultury „Świt”. W drugiej rubryce chwalimy się naszymi pracownikami, wyróżnionymi w Sali Kongresowej podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej. W tym roku nagrody w postaci dyplomu, pamiątkowego znaczka, kwiatów i premii finansowej otrzymały: pani Małgorzata Łuczyńska, pani Jolanta Jakubowska oraz pani Elżbieta Szkopek. Wszystkim wyróżnionym jeszcze raz serdecznie gratulujemy. Felieton z cyklu Wydarzenia w Naszym ZOZ-ie zawiera chronologicznie opisane akcje, festyny i badania, w których SZPZLO Warszawa-Targówek uczestniczył, prezentował swoją ofertę i udzielał świadczeń medycznych na rzecz mieszkańców Targówka.

Bardzo serdecznie proszę również o pochylenie się i szczególną uwagę w kwestii rozpoczynających się już we wrześniu dwóch programów szczepień profilaktycznych. Chodzi o programy całkowicie finansowane z budżetu Miasta Stołecznego Warszawy, pierwszy jest skierowany do dzieci pomiędzy 2 a 3 rokiem życia (szczepienie przeciwko pneumokokom) oraz drugi dla osób powyżej 65 roku życia (szczepienia przeciwko grypie). Szczepienia to najlepszy sposób, żeby uchronić się przed późniejszymi problemami związanymi nie tylko z chorobą, ale również całą grupą powikłań, które dają o sobie znać często o wiele dłużej niż sama grypa. Jeżeli jesteście Państwo w grupie objętej programem to koniecznie proszę z tej oferty skorzystać, dla dobra swojego i całej rodziny. Wszystkich pozostałych zachęcam do szczepień komercyjnych. SZPZLO Warszawa-Targówek posiada szeroką gamę szczepionek, które oferowane są w bardzo przystępnych cenach.

Poza tym w Kwartalniku znajdziecie Państwo inne przydatne informacje dotyczące zasad funkcjonowania i oferty SZPZLO Warszawa-Targówek. Jak zawsze zachęcam do kontaktu telefonicznego z nami poprzez Centrum Obsługi Pacjenta (COP). Jest to forma kontaktu o wiele łatwiejsza i skuteczniejsza niż dzwonienie do rejestracji znajdujących się w przychodniach. Kto z Państwa nie ma jeszcze naszej Karty Pacjenta, powinien jak najszybciej ją odebrać (karta wydawana jest bezpłatnie, na podstawie dowodu). Można to zrobić we wszystkich rejestracjach, w każdej przychodni. Z kartą zapraszamy do korzystania z rabatów w naszych placówkach.

Życząc Państwu miłego i słonecznego wypoczynku w drugiej połowie lata zapraszam serdecznie do lektury.

**Marcin Jakubowski**

Dyrektor SZPZLO Warszawa-Targówek

# Kwartalnik PACJENTA

LATO 2013

W numerze:

## NASZ ZOZ

Karta Pacjenta  
– Aktualne promocje 4

SZPZLO Warszawa-Targówek  
wspiera i organizuje akcje  
prozdrowotne wśród uczniów  
i ich rodziców na terenie  
dzielnic 8

Zmiany na lepsze 10

Centrum Obsługi Pacjenta 19

## NASI PRACOWNICY

Międzynarodowy Dzień  
Pielęgniarki i Położnej 2013 7

## NASZA DZIELNICA

Scena Kabaretowa  
w Domu Kultury Świt 6

## REHABILITACJA

Kompleks Basenów  
Rehabilitacyjnych „Muszelka” 12

Gimnastyka usprawniająca  
w wodzie 13

Gimnastyka dla Seniorów 15

Gimnastyka korekcyjna  
dla dzieci 17

## SPECJALISTA RADZI

Staw kolanowy 14

## PROFILAKTYKA

Szczepienia przeciwko  
pneumokokom 16

Warto się zaszczepić przeciw  
grypie? 18