

## Nowa lista leków refundowanych

Od 1 września obowiązuje nowy wykaz leków refundowanych.

**Każdy lekarz jest zobowiązany do przestrzegania zapisów obwieszczenia wydanego przez Ministra Zdrowia.**

Mogą zdarzać się sytuacje, gdzie lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej otrzymując od Pacjenta zaświadczenie od specjalisty dotyczące ordynacji leków **nie będzie mógł ich wypisać z uwagi na zmianę przepisów** (zaświadczenie mogło zostać wydane niezgodnie z przepisami lub też przed ich wprowadzeniem).

Niezastosowanie się do przepisów niesie ze sobą przykre konsekwencje dla lekarza, gdyż w **przypadku naruszenia ordynacji leków urzędnik NFZ zarząda zwrotu nienależnie wydanych przez płatnika na refundację środków publicznych.**

Aby uniknąć nieporozumień lekarze naszej poradni zawsze wyjaśniają jaka refundacja oraz na jakiej podstawie w określonym czasie przysługuje Pacjentowi na dany lek.



### Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

#### Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 7:00 do 19:00  
tel.: (32) 363 - 46 - 33

#### Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 8:00 do 19:00  
tel.: 795 - 443 - 305

#### DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Przychodnia Pogoń



### OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

Szczepić, nie szczepić ...



Zawsze warto rzucić palenie.

Odchudzamy się na jesień :)

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.  
41-200 Sosnowiec  
ul. Grota Roweckiego 37  
[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)  
email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)

## ARTYKUŁ TYLKO DLA LUDZI SZCZĘŚLIWYCH

Jeśli jesteś palaczem to  
**NIE CZYTAJ TEGO.**

Dlaczego?

1. stać Cię na puszczenie z dymem sporych pieniędzy, które nie masz ochoty wydawać na nic innego,
2. nie martwią Cię skoki ciśnienia i uderzenia gorąca, da się z tym żyć, białe noce też da się przetrwać,
3. zawroty głowy i bóle karku może nie należą do najprzyjemniejszych, ale przecież każdego coś boli,
4. palę, bo lubię i będę to powtarzać, aż w to sam uwierzę,
5. mam chrypkę?, a bo ostatnio sporo mówię i trochę mało piłem (tia...).

KAŻDY MOŻE RZUCIĆ TEN NAŁÓG,  
ALE NIE KAŻDY POTRAFI PRYZNAĆ,  
ŻE JEST TO EFEKT JEGO SŁABOŚCI.

## CHUDNIJ Z NAMI !

**OD 1 WRZEŚNIA startujemy z nowymi  
ćwiczeniami odchudzającymi!**

Już dziś możesz zapisać się na zajęcia i  
wykorzystać jesień do tego, aby zadbać o  
swoje ciało.


**Kilka zasad, aby osiągnąć sukces:**

1. pij dużo płynów, w chłodne dni min. 2,5 litra na dobę,
2. staraj się zjeść śniadanie i wczesną kolację,
3. jeśli męczy się głód wybierz owoce lub warzywa zamiast słodczy,
4. wysypiaj się,
5. nie wchodź na wagę w oczekiwaniu spadku masy ciała - ważniejsze są zmniejszające się obwody,
6. ćwicz regularnie co 2 dzień, a w czasie ćwiczeń utrzymuj zadane przez fizjoterapeutę tętno wysiłkowe - to ono jest gwarantem spadku masy ;)

**POWODZENIA !!!**

## SZCZEPIONKI - fakty i mity

### FAKTY:

1. szczepionka nie szkodzi (profilaktyka za pomocą  szczepień przeciwko grypie to najskuteczniejsza i najtańsza droga do zwalczania infekcji grypowej, a szczególnie jej powikłań),
2. skuteczność szczepionek dostępnych w Polsce to 70-90%,
3. coroczne szczepienia przeciwko grypie pobudzają układ odpornościowy organizmu do skuteczniejszego działania,
4. wirus grypy charakteryzuje się dużą zmiennością antygenową i dlatego szczepionka przeciw grypie sezonowej jest co roku inna.

### MITY:

1. szczepionki na grypę powodują zachorowanie na grypę,
2. zachorowanie na grypę występuje kilka dni po szczepieniu.