

KONTAKT

NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Rejestracja czynna:

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

Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek
od 11:25 do 19:00
tel.: 795 - 443 - 305

DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....

.....

.....

Przychodnia Pogoń



OPIEKA MEDYCZNA

dla

Ciebie i Twojej Rodziny

Jak nie przytyć w Święta?

Nie chcesz długo czekać na wizytę?
Odwołaj, a zostaniesz wcześniej przyjęty.

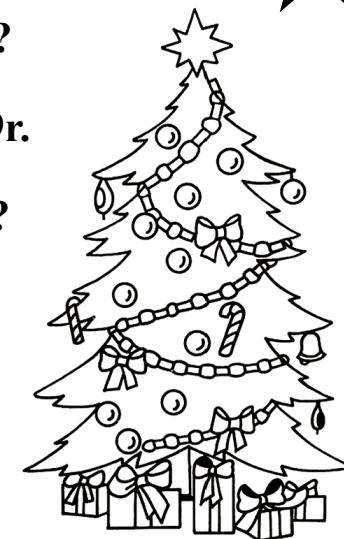
Czad a papierosy, jakaś różnica?

Superbakteria to mit czy fakt?

Jest kontrakt na POZ do 2019r.

Jak przygotować się na narty?

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.
41-200 Sosnowiec
ul. Grota Roweckiego 37
www.nzoz-zla.com
email: biuro@nzoz-zla.com



Przychodnia Pogoń, 12/2018

OCHRONA ZDROWIA

Nie chcesz długo czekać na wizytę? Odwołaj, a zostaniesz wcześniej przyjęty.

Czasem słyszymy od naszego lekarza: „Dlaczego przyszła Pani z tym tak późno”? Jaka pada smutna odpowiedź? „Pani doktor, 3 dni czekałam w kolejce”.

To jest wariant optymistyczny, bo w innych poradniach specjalistycznych, np. ortopedycznej czy endokrynologicznej nie jest już tak miło. Na wizytę czekamy po kilka miesięcy nawet.

Czy możemy mieć na to wpływ? My, jako pacjenci? **TAK.** Wystarczy **przed wizytą sprawdzić swoją apteczkę** i zapisać na kartce leki, których używamy na stałe, aby za kilka dni nie przychodzić ponownie po wypisanie samych leków. A jeśli już prosimy lekarza o receptę to zadbajmy, aby był to **KOMPLET LEKÓW**, a nie tylko te, które akurat nam się przypomniały w poczekalni.

W sytuacji, **gdy nie możemy przyjść na umówioną wizytę - zadzwońmy i uprzedźmy o tym**, dzięki takim drobnym rzeczom kolejki mogą być mniejsze. Dziękujemy :)

ROZMAITOŚCI

Czad a papierosy, jakaś różnica?

*„Na Wojtusia z popielnika iskiereczka mruga,
Chodź, opowiem Ci bajeczkę, bajka będzie długa.
Z popielnika czad się cofał, poznać go nie sposób,
Nikt nie zbudził się zawczasu, zatruł wiele osób”*

(Źródło: <http://kampaniespoleczne.pl/czadowe-bajki/>)

Tak, wszyscy doskonale wiemy, że czad jest niebezpieczny, że może spowodować u nas nieodwracalne uszkodzenia organizmu, ale czy wiemy że w niektórych instrukcjach czujników czadu jest ciekawa informacja:

Możliwe jest zaburzenie działania alarmu pod wpływem długotrwałego narażenia urządzenia na działanie dymu papierosowego.

Hm... Jak mamy to rozumieć? To czad uszkadza nam nawet elektronikę?

A może jednak ten dymek z papierosa zawiera substancje, o których mowa w instrukcji, powodujących bóle głowy, zawroty głowy, wymioty, a konwulsje?...

Dym tytoniowy to częściowo czad. Wiedziałeś o tym?

ROZMAITOŚCI

Jak nie przytyć w Święta?

Pewnie już wiele się nasłuchałeś, drogi Czytelniku, na temat tego „Jak nie przytyć w Święta” i sądzisz, że nic już Cię nie zaskoczy. Ale, ale... Mamy dla Ciebie propozycję nie do odrzucenia.

Od dziś nie musisz nic redukować, zmieniać swoich przyzwyczajeń. I najlepsze - nie musisz odmawiać sobie świątecznych łakoci, jeśli tylko...

Od dziś zaczniesz regularne 45 - minutowe spacer.

Będziesz je sobie „aplikował” codziennie, jak tabletkę odchudzającą i **zwiększysz podaż płynów** w postaci wysoko zmineralizowanej (minimum 1500mg składników mineralnych/1 litr wody) niegazowanej wody mineralnej, np. o 1 litr na dobę. A jeśli w ogóle nie piłeś wody to znaczy, że od dziś koniecznie wypij ten 1 litr w ciągu całego dnia. I tak aż do Świąt. Dzięki temu świetnie się poczujesz i podkreścis na tyle swój metabolizm, że nawet nie zauważysz, że będzie musiał nieco więcej się wysilić i wchłonąć te pyszne ciasta i inne smakołyki. **Smacznego treningu marszowego :)**



OCHRONA ZDROWIA

Superbakteria to mit czy fakt?

W Polsce w ostatnich kilku latach mówi się o rozprzestrzenianiu się tzw. „superbakterii”. Jedni w nią wierzą, inni nie, a jakie są fakty?

Superbakteria występuje w naszym kraju i co pewien czas pojawiają się nowe osoby zainfekowane.

Bakteria *Klebsiella pneumoniae* NDM – pałeczka zapalenia płuc, posiada "gen superoporności kodujący enzymy, które **unieszkodliwiają praktycznie wszystkie antybiotyki**, nawet te "ostatniej szansy" stosowane w leczeniu ciężko chorych Pacjentów.

W sytuacji infekcji superbakterią może dojść nawet do sepsy, która kończy się śmiercią co 2 Pacjenta.

Czy możemy coś zrobić? Czy możemy jakoś się uchronić przed potencjalnym ryzykiem infekcji?

Tak, z rozwagą i zawsze po konsultacji z lekarzem stosujemy

ANTYBIOTYKI

TYLKO W NIEZBĘDNYCH PRZYPADKACH.



NOWOŚCI

Jest kontrakt na POZ do 2019r.

Po długim okresie oczekiwania i negocjacji z Narodowym Funduszem Zdrowia, a w zasadzie z Ministerstwem Zdrowia (MZ) udało się dość co porozumienia w sprawie zakontraktowania usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej, a więc usług m.in.. lekarzy rodzinnych i internistów naszej Przychodni Pogoń.

Z zadowoleniem przyjęliśmy fakt, że tym razem już nie na 2 m-ce, ale na rok podpisaliśmy kontrakt. Wprawdzie to nie jest rozwiązanie satysfakcjonujące podmioty lecznicze, do jakich należymy, ale zawsze to lepsze niż kolejne batalie na przełomie roku i niepewność, czy od 1 stycznia mamy otworzyć gabinety dla Pacjentów, czy też czekać na ustalenia MZ.

Mamy nadzieję, że sytuacje z poprzednich miesięcy już nie zaistnieją w przyszłości, a lekarze ze spokojem będą mogli zająć się leczeniem Pacjentów.

NOWOŚCI

Jak przygotować się na narty?

Zbliża się sezon narciarski i część z nas już myśli o szusowaniu po stokach. Świetnie!!!

Warto przy tym pamiętać o przygotowaniu swoich kolan do takiej pracy, zwłaszcza gdy zawodowo większość czasu spędzamy w pozycji siedzącej.

Zacznijmy od szybkiego codziennego spaceru - 10 min.

Po tygodniu przechodzimy do truchtu - 10 min.

Po 2 tygodniach zamiast biegu rozpoczynamy trening właściwy, a więc **półprzysiady do kąta 90 stopni z oparciem pleców o ścianę: 1 tydzień - 3 serie po 5x, 2 tydzień - 3 serie po 10x, 3 tydzień - 3 serie po 15x.** Tak przygotowany możesz śmiało zakosztować białego szaleństwa! Powodzenia!



***Składamy najserdeczniejsze życzenia
Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2019.***



Pracownicy Przychodni Pogoń