

Zdrowie Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY

Nr 1 (24) WIOSNA 2011

www.spzzlo.pl



**NOWE PORADNIE
W PRZYZCHODNI
ELBLĄSKA 35
JUŻ DZIAŁAJĄ!**



Rehabilitacja



Psychogeriatra



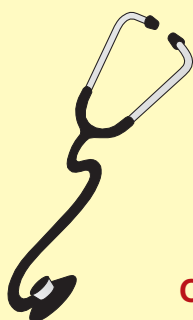
Geriatra



SAMORZĄDY A OCHRONA ZDROWIA

– wywiady z Burmistrzami Bielan, Łomianek i Żoliborza

PORADNIA MEDYCyny PRACY



przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Kochanowskiego 19, tel. 022 633 48 34/33

czynna od poniedziałku do piątku
w godz. 7.30-18.30

**Oferujemy klientom indywidualnym oraz instytucjonalnym
następujące rodzaje usług:**

- badania profilaktyczne dla pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne) do celów przewidzianych w Kodeksie pracy
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii
- przeglądy stanowisk pracy
- pakiety dodatkowe z szerszym zakresem usług medycznych

**MOŻLIWOŚĆ PRZEPROWADZENIA BADAŃ
WIĘKSZYCH GRUP PRACOWNIKÓW W ZAKŁADACH PRACY**

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy,
w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

Posiadamy nowoczesny
ambulans marki Volkswagen
pozwalający na przewóz
pacjentów w pozycji leżącej lub siedzącej.

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.
Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

Szczegółowe informacje oraz zgłoszenia
zapotrzebowania na przewóz chorych
pod numerem telefonu 0 600 469 588

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



Szanowni Pacjenci

W związku ze zmianami
wprowadzonymi w 2007 r. przez Narodowy
Fundusz Zdrowia uprzejmie prosimy o

AKTUALIZACJĘ

**DEKLARACJI WYBORU
LEKARZA, PIEŁĘGNIARKI
I POŁOŻNEJ**

Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Ponowne uzupełnienie deklaracji jest
konieczne w celu zweryfikowania danych
zawartych w deklaracjach, uzupełnienia
braków oraz skorygowania błędów.

**Prosimy o jak najszybsze dokonanie
aktualizacji, jednocześnie
przepraszamy za utrudnienia.**

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Deklaracje wyboru dostępne są
w rejestracjach przychodni
SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz
na stronie internetowej zakładu
www.spzzlo.pl

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (24) WIOSNA 2011

WYWIAD NUMERU

Co planują nasze samorządy?
– wywiady z Burmistrzami Bielania, Łomianek i Żoliborza

4

AKTUALNOŚCI

Dzień Pracownika Służby
Zdrowia

7

Kącik talentów

7

Konkurs dla dzieci

7

PROBLEMY TRZECIEGO WIEKU

Jak pamięć zmienia się
wraz z wiekiem

8

Nowe poradnie
w Przychodni Elbląska 35

9

PROMOCJA ZDROWIA

Szkoła Rodzenia
– naprawdę warto

12

KLINIKA ZDROWIA

Jak żyć po leczeniu
z powodu raka piersi

14

Bieliańskie Amazonki

15

WARTO WIEDZIEĆ

Czworonożni terapeuci

16

Tajemnice herbaty

17

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18



Drodzy Czytelnicy!

Nadeszła wyczekiwana przez wszystkich wiosna. Jest to z reguły okres porządków, nadziei i planów na przyszłość. Jest to także dla mnie jako dyrektora oraz wszystkich pracowników SPZZLO Warszawa-Żoliborz moment wielkiej radości. Udało nam się bowiem uruchomić w przychodni przy ul. Elbląskiej 35 nowe poradnie, świadczące usługi medyczne

z zakresu geriatry, psychogeriatry oraz rehabilitacji. Są one wyjątkowo ważne we współczesnym, coraz szybciej starzejącym się społeczeństwie. Nasz zakład wychodzi w ten sposób naprzeciw ogromnemu zapotrzebowaniu społecznemu oraz unijnym projektom demograficznym – rok 2012 został ogłoszony Rokiem Osób Starszych. Szczegóły dotyczące nowych usług są gruntownie omówione na stronach 8–10. Tematyce zdrowia seniorów jest też poświęcony bardzo ciekawy artykuł na temat pamięci w jesieni życia.

W tym numerze zamieszczamy także wywiady z nowymi Burmistrzami Bielania, Łomianek oraz Żoliborza. Myślę, że ich wypowiedzi zainteresują szczególnie mieszkańców tych gmin, z pewnością zaangażowanych w sprawy społeczne.

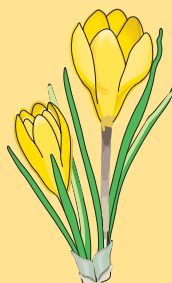
W ostatnim czasie w SPZZLO Warszawa-Żoliborz uruchomiliśmy również własną Szkołę Rodzenia, którą przedstawia jej współorganizatorka. Polecamy tę lekturę wszystkim, nawet osobom, które nie spodziewają się w najbliższym czasie potomstwa.

Jeden z ważniejszych artykułów numeru jest poświęcony temu, jak żyć po leczeniu raka piersi. Problem dotyka, niestety, wielu kobiet, ale wiedza o szerokich możliwościach terapii jest naszym sprzymierzeńcem w walce z tą ciężką chorobą.

Zachęcam także do przeczytania dwóch artykułów na tematy lżejsze, a mianowicie o właściwościach i rodzajach herbaty oraz o zooterapii.

Dzieci, jak co roku, zapraszam do wzięcia udziału w ciekawym konkursie plastycznym.

Wszystkich Państwa zachęcam do skorzystania z naszych nowych usług oraz mam nadzieję, że lektura „Zdrowia Pacjenta” uprzyjemni Państwu wolne chwile.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 022 833 58 88, faks 022 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: listy@spzzlo.pl
WYDAWCA:
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Małgorzata Zaława-Dąbrowska
Halina Ebinger
Nina Fronczak
Anita Karykowska
Anna Rogowska

ZDJĘCIA:
Anita Karykowska,
Iwona Kupiszewska, Wikipedia
(s. 16-17), sxc.hu (okładka, s. 8-11),
archiwum

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKLAD: 6000 egz.

UWAGA: Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo redagowania
i skracania nadesłanych tekstów
oraz nie ponosi odpowiedzialności
za treść zamieszczonych reklam

Kwartalnik bezpłatny
„Zdrowie Pacjenta” nie zastępuje
indywidualnego kontaktu z lekarzem.
Przed skorzystaniem z porad
należy skonsultować się z lekarzem.

NASZ KWARTALNIK W TWOIM BIURZE, FIRMIE, SKLEPIE! ZADZWOŃ LUB NAPISZ TEL. 022 833 83 69

Co planują nasze samorządy?

Jesienią zeszłego roku wybraliśmy nowe władze samorządowe. Redakcja „Zdrowia Pacjenta” postanowiła przeprowadzić krótkie wywiady z nowymi burmistrzami Bielan, Łomianek oraz Żoliborza, czyli trzech gmin, na których rzecz świadczymy usługi medyczne. Zapytaliśmy m.in. o plany dotyczące najbliższej przyszłości, inwestycji – również w zakresie zdrowia – o działania na rzecz seniorów oraz dzieci i młodzieży. Zachęcamy wszystkich do uważnej lektury, bo warto się orientować w życiu społeczno-politycznym własnej dzielnicy.

Wywiad z Burmistrzem Bielani panem Rafałem Miastowskim

Anita Karykowska: – Jak Pan widzi przyszłość Bielani na tle innych stołecznych dzielnic?

Rafał Miastowski: Uważam, że mimo codziennych trosk Bielany są urokliwą dzielnicą Warszawy, dynamicznie się rozwijającą. Rok 2010 to okres zakończenia wielu inwestycji. Jedną z nich jest otwarte w listopadzie ub.r. najnowocześniejsze i największe w stolicy centrum multimedialne – Mediateka Start-Meta.

Piękne tereny zielone, zajmujące ponad 32 km² (28% powierzchni), potencjał gospodarczy i naukowy, sieć komunikacyjna, a także ciągły rozwój infrastruktury komunalnej czynią Bielany atrakcyjnym miejscem dla potencjalnych mieszkańców i poważnego partnera do współpracy dla krajowych i zagranicznych inwestorów.

Jakie plany dotyczące dzielnicy ma Pan na najbliższy czas?

Bardzo ważnym zadaniem będzie poprawa warunków komunikacyjnych na Bielanych. Musimy wspólnie z władzami miasta i Zarządem Transportu Miejskiego zastanowić się, jak realizować ten temat. Trzeba pamiętać, że do końca 2011 r. mają się zakończyć prace na budowie trasy i Mostu Północnego, na odcinku od węzła Pułkowa do węzła Młociny.

Następna planowana inwestycja drogowa to budowa drugiej jezdni ul. Kasprzowskiej na odcinku Oczipowskiego – Przy Agorze, którą powinien zrealizować ZTM. W ubiegłym roku opracowano dokumentację budowlaną tego zadania i wydano zezwolenie na budowę. Także w ubiegłym roku ZTM wystąpił do Biura Drogownictwa i Komunikacji o zabezpieczenie środków – prawie 22 mln zł – na jego realizację. Niestety do dziś zadanie nie zostało ujęte w Wieloletniej Prognozie Finansowej m.st. Warszawy. W tej chwili prowadzimy rozmowy, trwają spotkania i liczę, że jeszcze w tym roku uda się zdobyć fundusze, aby tę inwestycję możliwie szybko rozpocząć.

Kolejną istotną sprawą w sieci komunikacyjnej jest budowa ul. Reymonta od ul. Żeromskiego do ul. Kasprzowskiej. Przypomnę, że w 2007 r. dzielnica opracowała koncepcję przebiegu ul. Broniewskiego do ul. Wólczyńskiej i budowy drugiej jezdni ul. Wólczyńskiej na odcinku Broniewskiego – Arkuszkowa. Również w tym wypadku musimy bardzo energicznie działać, gdyż na opracowanie dokumentacji i realizację robót nie zabezpieczono środków finansowych w Wieloletnim Programie Inwestycyjnym.

Generalnie, w miarę posiadanych środków, chciałbym realizować sprawy, które są bliskie i ważne dla bielańczyków. Gdy pojawią się dodatkowe fundusze, pomyślimy o budowie parków czy domów kultury.

Jednym z ważniejszych problemów społecznych stolicy i kraju jest starzenie się populacji. SPZZLO Warszawa-Żoliborz otworzyło w przychodni przy ul. Elbląskiej Ośrodek Psychogeriatryczny dla osób w podeszłym wieku. Wraz z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego zorganizowaliśmy także Klub Seniora. Czy planuje Pan jakieś działania skierowane do tej grupy osób?

Od lat osoby w podeszłym wieku na Bielanych traktowane są wyjątkowo i tak pozostanie. Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia, w porozumieniu z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, organizuje – już po raz szesnasty wczasy w lipcu – sierpniu dla około 200 bielańskich seniorów. Wypoczywający będą mogli brać udział w zajęciach ruchowych: gimnastyce porannej i rehabilitacyjnej, zajęciach tanecznych, nordic walkingu. Dodatkowo w każdym turnusie odbędzie się wycieczka i koncert artystyczny.

Organizujemy jubileusz długoletniego pożycia małżeńskiego „Złote Gody” dla małżeństw obchodzących w 2011 roku 50. lub 60. rocznicę ślubu.



Tradycyjnie od wielu lat Zarząd Dzielnicy Bielany planuje dla swoich mieszkańców uroczystość będącą uhonorowaniem ich za długoletnie, zgodne pożycie małżeńskie, za trud pracy i wyrzeczeń dla dobra swych rodzin, założonych przed laty. Po wręczeniu pamiątkowych dyplomów, kwiatów oraz wzniesieniu lampki szampa Jubilaci zostają zaproszeni na uroczysty obiad oraz przygotowany z tej okazji koncert.

Realizujemy program pozyskiwania, magazynowania i rozdzielania darów rzeczowych i żywnościowych na terenie Bielani. Celem jest wsparcie najuboższych mieszkańców dzielnicy. Największą grupę korzystającą z tego typu pomocy stanowią osoby starsze, często samotne, o niskich dochodach. Zadanie realizowane jest w formie zlecenia wraz z udzieleniem dotacji.

Mamy też program aktywizacji osób starszych – mieszkańców Bielani, głównie osiedli Chomiczówka i Wawrzyszew. Będą mogli uczestniczyć w warsztatach: malarskich, manualnych, słowno-muzycznych, tanecznych oraz w imprezach integracyjnych i koncertach. Zadanie to realizuje na zlecenie organizacja pozarządowa, która otrzyma na nie dotację. Na podobnej zasadzie funkcjonuje pomoc świąteczna dla starszych, samotnych mieszkańców Bielani – w formie spotkań wigilijnych lub paczek świątecznych. W ubiegłym roku taką pomoc zaoferował Polski Komitet Pomocy Społecznej oraz TKKF Chomiczówka.

W ramach Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień na terenie dzielnicy działa Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, w którym można zasięgnąć porad terapeutów od uzależnień, psychologa oraz prawników. Korzysta z tego znacząca liczba osób w wieku powyżej 55 lat.

Na 2011 r. planujemy także cykl spotkań edukacyjno-informacyjnych dla seniorów. Najbliższe, odbędzie się 16 marca br. w sali nr 30 Urzędu Dzielnicy Bielany przy ul. Żeromskiego 29 i poświęcone zostanie bezpieczeństwu osób starszych, a w szczególności ich ochrony przed oszustwami metodą „na wnuczka”. Chcemy, żeby tematem kolejnego była profilaktyka onkologiczna oraz programy populacyjne, w tym wczesnego wykrywania raka piersi, skierowany do Pań w wieku 50–69 lat, oraz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy – dla Pań

w wieku 25–59 lat. Wspólnie z organizacjami pozarządowymi przygotowujemy zajęcia z gimnastyki w sali i na pływalni. W tym roku zaplanowane są m.in. kilkudniowe wycieczki turystyczne, jednodniowe wycieczki turystyczno-krajoznawcze. Istnieje także możliwość prezentacji osiągnięć podczas organizowanych festynów i pikników (pokazy układów gimnastycznych na scenie plenerowej).

Czy władze dzielnicy przewidują w tym roku jakieś inwestycje z zakresu ochrony zdrowia?

Koordinacją takich działań, w zależności od potrzeb mieszkańców i planów rozwoju sieci przychodni warszawskich, zajmuje się Biuro Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy. Na Bielanych planowane jest powstanie żłobka.

Znajduje Pan czas na życie osobiste i prywatne?

Na to pytanie najlepiej odpowiedziałby ktoś z moich najbliższych. Szczepie mówiąc, godzenie absorbującej pracy z życiem rodzinnym jest trudne. Mam jednak wspaniałą rodzinę, żonę, dwoje dzieci, a więc muszę mieć czas, aby się nimi nacieszyć. Jeśli się jest oddanym swojej pracy i zaangażowanym we wszystkie bielańskie sprawy to trzeba się liczyć z wielogodzinnym dniem pracy, czasami do późnego wieczora, nieraz i w weekendy. Jednak dobrze wykonana praca daje satysfakcję i zadowolenie, które wnoszę do mojego domu. W wolnych chwilach i miłej atmosferze spędzam z rodziną najchętniej czas na przejażdżkach rowerowych, spacerach i wspólnych wyjazdach.

Wywiad z Burmistrzem Łomianek panem Tomaszem Dąbrowskim

Anita Karykowska: Od czego zaczął Pan swoją pracę w urzędzie? Które zadania uznał Pan za priorytetowe?

Tomasz Dąbrowski: Oczywiście zacząłem od przywitania się z poszczególnymi pracownikami i zapoznania się z zakresem obowiązków każdego z nich oraz od... położenia na biurku programu wyborczego naszego Komitetu, aby pozostać wiernym temu programowi, na który oddała głos większość mieszkańców naszej gminy.

W swoim wyborczym programie napisał Pan, że chce przywrócić Łomiankom należne im miejsce na mapie Polski. Jak zamierza Pan zrealizować ten zamiar?

Oczywiście będzie to wymagało szerokiej współpracy z mieszkańcami Łomianek i ze wszystkimi organizacjami pozarządowymi. Musimy też zarazem zaprezentować stan, jaki zastaliśmy, oraz możliwości finansowe, jakie ma gmina.

W trosce o zdrowie najmłodszych planuje Pan rozbudowę infrastruktury sportowej. Czy zostały już podjęte w tej kwestii jakieś działania?

Potrzeby mieszkańców w zakresie infrastruktury sportowej będziemy opracowywać między innymi na podstawie zgłoszeń szkół naszej gminy, poszczególnych środowisk czy organizacji sportowych. W pierwszej kolejności zapoznam się z aktualnymi możliwościami wykorzystania już istniejącej bazy sportowej.

A co z seniorami, grupą stoletną – planuje Pan jakieś inicjatywy skierowane do tej kategorii wiekowej?

Zaprosiłem różne grupy seniorów na spotkania, aby zapoznać się z ich potrzebami. Także oczekuję ze strony służby zdrowia informacji i wskazania działań mających na celu poprawę stanu zdrowia seniorów. Współpracujemy z Klubem Seniora, Kombatantami i Uniwersytem Trzeciego Wieku. Planujemy wspierać ich działania.

Tematyka ochrony zdrowia jest pewnością Panu bliska chociażby z powodów rodzinnych – Pana mama jest lekarzem pediatrą. W zeszłym roku SPZZŁO Warszawa Żoliborz rozpoczęło budowę nowej oraz remont starej przychodni w Łomiankach. Otrzymaliśmy dofinansowanie z gminy Łomianki w wysokości miliona złotych. Czy podtrzymuje Pan Burmistrz daną przez poprzednie władze miasta obietnicę?

Dochodzimy do zasadniczej sprawy w tej rozmowie. Otóż trzeba pamiętać, że sprawa infrastruktury jest podstawą rozwoju Łomianek. Aktualnie zapoznajemy się z dokumentami z poprzednich lat, aby poinformować między innymi mieszkańców o przyczynach tych wieloletnich zaniedbań. Pragniemy także poznać stanowisko osób odpowiedzialnych za stan zdrowia mieszkańców naszej gminy. Chcemy wiedzieć, na ile tę sprawę wspierały,



a na ile bagatelizowały. A realizacja tej potrzeby jest priorytetowa. Dopiero w stosunku do niej będziemy finansować inne potrzeby, które także są nieodzowne w naszej strukturze zdrowotnej. I tutaj oczekuję od Państwa jako służby zdrowia zdecydowanego wsparcia, między innymi poprzez upowszechnianie wiedzy na temat konsekwencji, jakie wynikają z braków w zakresie kanalizacji i czystej, zdrowej wody.

Czy znajduje Pan czas dla siebie i najbliższych, bo przecież stanowisko burmistrza pochłania z pewnością dużo energii?

Od chwili podziału obowiązków między moich zastępców i po wprowadzeniu niezbędnych korekt w funkcjonowaniu sekretariatu gminy znajduję czas na życie rodzinne i spotkania z różnymi grupami mieszkańców. Znajduję także czas na lekturę publikacji związanych z życiem gminy, ponieważ burmistrzem jest się siedem dni w tygodniu, przez całą dobę, nawet odpoczywając w domu.



Anita Karykowska: Obejmując stanowisko burmistrza Żoliborza, z pewnością wyznaczył Pan sobie główne cele i zadania. Proszę przybliżyć naszym czytelnikom, którzy są żywo zainteresowani życiem dzielnicy, od jakich inicjatyw Pan zacznie?

Krzysztof Bugła: Zadanie, które ciągle jeszcze traktuję jako najważniejsze, to poznać dzielnicę i jej problemy. Żoliborz jest dzielnicą z tradycjami, ma swoją specyfikę, ma zaangażowaną społeczność lokalną. Łatwiej tu może niż gdzie indziej coś zbudować, ale i łatwiej popsuć. Trzeba działać z rozwagą. I to staram się robić od pierwszych dni po wyborze na funkcję burmistrza. Odbynam wiele spotkań, prowadzę intensywne rozmowy o dzielnicy. Poznają ludzi, widzę jak się organizują, wokół jakich spraw koncentrują swoją aktywność społeczną. Jedno już mogę powiedzieć na pewno: nie działam w próżni. Jest płaszczyzna dialogu, są środowiska, stowarzyszenia, są grupy czy wręcz pojedynczy mieszkańcy, z którymi współpraca zapowiada się obiecująco i może przynieść zauważalne efekty.

Czy planuje Pan jakieś gruntowne zmiany dotyczące funkcjonowania dzielnicy? Czy zauważył Pan jakieś niedociągnięcia, które szybko należy naprawić?

Samorząd to przede wszystkim żmudna codzienna praca, a nie fajerwerki. Jesteśmy tu po to, by służyć mieszkańcom, by zaspokajać ich potrzeby zgodnie z kompetencjami i uprawnieniami, jakie daje nam ustrój samorządowy. Gwałtowne zmiany napewno temu nie sprzyjają i nie dostrzegam zresztą takiej potrzeby,

Wywiad z Burmistrzem Żoliborza panem Krzysztofem Bugłą

by coś w szybkim tempie naprawiać. Nie wprowadzam rewolucji kadrowej, nie buduję od nowa żadnych struktur. Ale oczywiście w tak rozległej przestrzeni jak samorząd jest miejsce i na subiektywne spojrzenie, a zatem na uwzględnienie moich dotychczasowych doświadczeń. I robię to w uzasadnionych przypadkach. Pewne zmiany mogą być wymuszane zwiększającymi się kompetencjami dzielnic. Ponadto nic nie stoi w miejscu, np. doskonalenie pracy urzędu musi być procesem ciągłym. I to obiecuję.

Jakie działania w zakresie realizacji założeń polityki zdrowotnej dzielnicy uważa Pan za priorytetowe?

O priorytetach będę mógł powiedzieć za parę miesięcy, kiedy zbiorę więcej obserwacji. Dziś ograniczę się do kilku uwag o sprawach, na które już wyrobiłem sobie pewien pogląd. Żoliborz nie odbiega tutaj w sposób zasadniczy od potrzeb i doświadczeń innych dzielnic, ale w jednym wyróżnia się pozytywnie: publiczna służba zdrowia zmienia się tu na lepsze. Przybywa poradni specjalistycznych, zwiększa się zakres badań możliwych do zrealizowania w żoliborskich placówkach, systematycznie poprawia się baza, remontowane są kolejne przychodnie. Mimo to, jak słyszę, nie skraca się kolejka do niektórych specjalistów. To zresztą generalna bolączka i słaba strona opieki w całym kraju. Może tu akurat nie wszystko od Was zależy, ale my chcemy, żeby na Żoliborzu było jak najlepiej.

Jakie zadania w obecnej kadencji uważa Pan za najważniejsze?

Są sprawy, które musiałem podjąć niemal od pierwszego dnia kadencji. Do nich należy m.in. finansowanie oświaty z chronicznym już deficytem sięgającym w skali roku kilku milionów złotych. Musimy się z tym uporać, a to oznacza zracjonalizowanie wydatków w oświacie, zwiększenie dochodów i oszczędzanie wszędzie tam, gdzie nie będzie to miało negatywnego wpływu na wypełnianie przez samorząd jego ustawowych zadań. Dziś mogę powiedzieć, nie zdradzając szczegółów, że jesteśmy na dobrej drodze. W drugim półroczu będziemy mogli mówić o konkretnych kwotach.

Również Fort Sokolnickiego wymaga działań szybkich i skutecznych. Niebawem dobiegnie końca proces inwestycyjny, co oznacza, że musimy ogłosić konkurs przesądający przyszłość tego obiektu jako centrum kultury służącego mieszkańcom Żoliborza, ale promieniującego również znacznie szerzej. Takie przynajmniej są nasze ambicje, a także oczekiwania wielu żoliborskich środowisk. Konsultujemy ten problem i powoli zbliżamy się do finału.

Chcę, by ta kadencja zapisała się jako przełomowa dzięki szerokiemu otwarciu na lokalne środowiska, lokalne inicjatywy na polu kultury. Będziemy pomagać i dbać, by oferta kulturalna traktowana całościowo zaspokajała różnicowane potrzeby i zainteresowania.

Chcę również przypomnieć, że Żoliborz jest dzielnicą nadwiślańską i że potencjał, jaki daje rzeka, czeka na wykorzystanie.

Jedną z pilniejszych spraw będzie poprawa kondycji biblioteki publicznej, i to w kilku wymiarach: dotyczy to siedziby, ale także oferty, w dużym stopniu ograniczanej warunkami funkcjonowania.

Czy planuje Pan podjęcie jakichkolwiek działań zachęcających młodych ludzi do aktywnego spędzania wolnego czasu, co wpłynęłoby bezpośrednio na poprawę ich samopoczucia i zdrowia?

Na Żoliborzu jest dobra szkolna baza sportowa. Jest ona dostępna dla mieszkańców. Na jej podstawie realizowany jest szeroki program bezpłatnych zajęć dla różnych grup wiekowych. Młodzi ludzie korzystają z niego chętnie i w dużym zakresie. Ale mam świadomość, że to nie wystarcza. Aktywność to nie tylko sport, ruch, ale również szansa zaspokajania własnych zainteresowań. Trzeba próbować te zainteresowania odkryć, ujawnić. Myślimy nad takimi propozycjami, które – mam nadzieję – młodych zainteresują na tyle, by zechcieli przeznaczyć na nie swój wolny czas.

Pańska funkcja jest bardzo absorbująca. Czy znajduje Pan czas dla siebie i rodziny, na wypoczynek i hobby?

Wypoczynek, urlop...? A co to jest? (śmiech) Relaksuje mnie fotografowanie, książki, czasem jazda na rowerze... i tyle. ■

7 kwietnia Dniem Pracownika Służby Zdrowia

To święto lekarzy, pielęgniarek, położnych oraz tych wszystkich, którzy każdego dnia chronią zdrowie innych.

Praca w ochronie zdrowia to powołanie i prawdziwe wyzwanie, które wymaga poświęceń. Troska o drugą osobę, o jej zdrowie, a czasami i życie wiąże się z ogromną odpowiedzialnością.

Lekarze i pielęgniarki często poświęcają swój prywatny czas, aby pomóc potrzebującym. Dlatego w tym wyjątkowym dniu składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim pracownikom ochrony zdrowia.

Bez Waszego zaangażowania współczesna medycyna nie odnosiłaby takich sukcesów, jakie odnosi.

Dziękujemy za ofiarną służbę bliźniemu.

Życzymy także satysfakcji z rozwoju własnego oraz z życia osobistego.



Kącik talentów SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Elżbieta Frączyk – położona pielęgniarka w przychodni przy ul. Klaudy 32.
Pisze wiersze od 30 lat, głównie utwory poświęcone własnym uczuciom i osobistym przeżyciom.



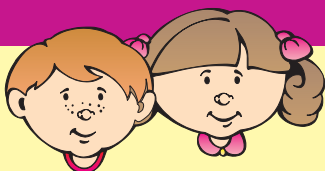
Tchnienie wiosny

Jeszcze śnieg po polach leży,
jeszcze mróz na szybach siada,
a z pod śniegu niczym motyl
przebiśnieg skrzydła rozkłada

Słychać z dali pomruk wiosny,
śpiewy ptaków, szum strumyka
zawilców zapach radosny,
z lekka nozdrza nam dotyka

Jeszcze moment, jeszcze chwila,
zobaczymy wir motyla,
usłyszymy śpiew słowika.
Wiosna wszystkich nas dotyka

KONKURS • KONKURS



Redakcja „Zdrowia Pacjenta” zaprasza dzieci do udziału w konkursie plastycznym

Pierwsza pomoc w szkole i na wakacjach

Konkurs skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym, ze szkół podstawowych i gimnazjów

- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formie bloku rysunkowego, dowolną techniką.
- Do pracy należy dołączyć kartkę z następującymi danymi: imię i nazwisko autora, wiek, telefon kontaktowy, miejsce zamieszkania, nazwa i adres przedszkola lub szkoły.
- Wszystkie prace nadesłane na konkurs zostaną wystawione w naszych placówkach, natomiast prace nagrodzone opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.
- **Na prace czekamy do 20 maja 2011 roku.**
- Prace prosimy przynosić lub przysyłać na adres: SPZZLO Warszawa-Żoliborz ul. Szajnochy 8 01-637 Warszawa, Dział Marketingu.

Na kopercie prosimy umieścić dopisek: Konkurs „Pierwsza pomoc w szkole i na wakacjach”.

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody!

Uwaga! Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestników, dołączonych do pracy plastycznej, w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych. (Dz.U. z 2002 r., nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami).



Jak pamięć zmienia się wraz z wiekiem?

mgr Katarzyna Iwanicka, psycholog

Wbrew obiegowej opinii, mówiącej o tym, że jesień życia związana jest z pogorszeniem się pamięci, wyniki seniorów w zadaniach związanych z zapamiętywaniem często nie odbiegają od wyników ludzi młodych. Naukowcy podkreślają, że osoby starsze wyjątkowo dobrze pamiętają kontekst emocjonalny. Można to tłumaczyć tym, że często ważniejsze od samego wydarzenia są dla nich uczucia, jakie mu towarzyszyły.

Interesujące jest również to, że osoby starsze w porównaniu z młodzieżą pamiętają więcej bodźców pozytywnych, a mniej negatywnych. Naukowcy nie zaobserwowali także dużych zmian dotyczących jakości pamięci proceduralnej, czyli odpowiedzialnej za przyswajanie sekwencji działań, takich jak np. jeżdżenie na rowerze czy granie w piłkę. Osobom starszym trudniej jednak może przychodzić uczenie się niektórych nowych umiejętności.

Zakres pamięci krótkotrwałej, czyli bezpośredniej może się obniżyć wraz z wiekiem. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że sześćdziesięcioletkowi nieco trudniej przyjdzie powtórzenie listy zakupów składającej się z pięciu do dziesięciu produktów niż dwudziestolatce, jednak w wypadku osób z obu grup mamy do czynienia z efektem świeżości, polegającym na tym, że łatwiej przypominają sobie one artykuły z początku zestawienia niż z jego środka lub końca. Z wiekiem także coraz więcej czasu zajmuje ludziom dostęp do informacji, mimo zachowanych zasobów pamięci. Przejawem tego jest zjawisko „końca języka”, kiedy mimo że dysponujemy nazwą danego przedmiotu, bardzo trudno przychodzi nam jej uaktualnienie w reakcji na sytuację. Dla seniorów może to być szczególnie dotkliwe, jeśli



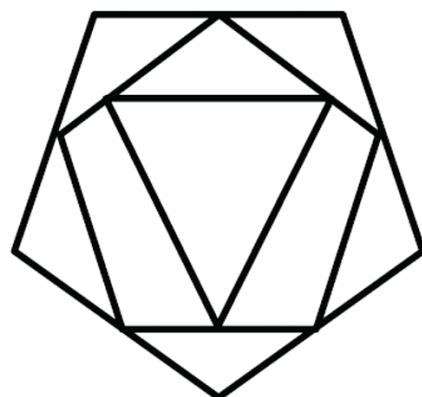
dotyczy imion, które nie mogą być zastąpione synonimami. Efekt wieku występuje także w zadaniach angażujących pamięć operacyjną, czyli taką, która wymaga jednoczesnego przechowywania informacji i przetwarzania ich. Przykładem takiej sytuacji jest równoczesne zapamiętanie liczb, które zostały wytypowane w losowaniu totalizatora sportowego oraz prowadzenie rozmowy. Należy jednak dodać, że wiedza ogólna i słownik nie obniżają się wraz z wiekiem, spadek odnotowano dopiero po 75. roku życia.

Chorobą przejawiającą się postępującym pogarszaniem się funkcjonowania poznawczego, występującą u ludzi w starszym wieku, jest choroba Alzheimera. Charakteryzuje się ona zaburzeniami pamięci; początkowo chory ma trudności z uczeniem się nowych informacji, pamięta jednak to, co wydarzyło się przed chwilą. Później natomiast błędnie zaczyna nazywać przedmioty, problem sprawia mu przypominanie sobie niektórych pojęć. Uszkodzeniu ulega również pamięć autobiograficzna, najszybciej następuje utrata wspomnień z ostatnich lat. Cierpiący na chorobę

Alzheimera częściej też doświadczają wspomnianego zjawiska „końca języka”. W końcowej fazie choroby nie rozpoznają najbliższych osób, często nawet swojego odbicia w lustrze.

Warto podkreślić to, że niezależnie od wieku dzięki ćwiczeniom możemy usprawniać funkcjonowanie naszej pamięci. Popularną aktywnością, która działa stymulująco na nasz mózg, jest rozwiązywanie krzyżówek i rebusów, a także gry planszowe. Lekarze polecają również zadania polegające na przerysowywaniu figur, zapamiętywaniu fragmentów książek lub audycji telewizyjnych czy odtwarzaniu listy słów po odroczeniu czasowym (np. 30 lub 60 minut). Duże znaczenie ma także odpowiednia dieta. Specjaliści zalecają spożywanie produktów bogatych w takie pierwiastki, jak cynk i bor. Najwięcej tego pierwszego zawierają ziarna zbóż, fasola oraz ryby; natomiast dobrym źródłem boru są orzechy, winogrona i brzoskwinie. Ogromnie ważny jest też ruch na świeżym powietrzu, dzięki któremu dostarczamy naszym mózgom więcej tlenu.

A teraz zapraszamy Państwa do ćwiczenia usprawniającego pamięć, które polega na przerysowaniu poniższej figury. Życzymy powodzenia.



Źródło: www.mwmo.pl





Nowe poradnie w Przychodni Elbląska 35

W przychodni przy ul. Elbląskiej 35 otwarto Poradnię Geriatryczną, Ośrodek Dzienny Psychogeriatryczny oraz Kompleks Rehabilitacyjny. Placówka została w tym celu gruntownie wyremontowana oraz zmodernizowana. Koszt inwestycji przekroczył 3 miliony złotych, z czego dużą część (ponad połowę) stanowiły dotacje.

Starzenie się to zmniejszenie zdolności odpowiedzi na stres środowiskowy, pojawiające się wraz z upływem czasu w wyniku nagromadzenia uszkodzeń wewnątrzkomórkowych. Pierwsze objawy starzenia pojawiają się już w wieku 30-40 lat, jednakże oznaki nasilają się około 60 roku życia. Charakterystyczne objawy to m.in.: utrata masy mięśni i kości, zmniejszenie elastyczności skóry, pogorszenie ostrości wzroku i słuchu oraz wydłużony czas reakcji na różnego rodzaju bodźce. Z czasem rozwijają się choroby wieku starczego, w tym: układu krążenia, nowotwory, choroba Parkinsona, Alzheimer, zaburzenia urojenia.

Wpływ na długość i jakość naszego życia ma wiele czynników, takich jak uwarunkowania genetyczne, styl życia, dieta, uprawianie sportu oraz umiejętności w radzeniu sobie z przeciwnościami losu. Na każdym etapie życia możemy poprawić naszą kondycję psychofizyczną – w tym celu warto także udać się do lekarza geriatry, który wykryje niepokojące objawy i postara się zapobiec poważniejszym komplikacjom w przyszłości.

Poradnia Geriatryczna

W Poradni Geriatrycznej przyjmują lekarze geriatry zajmujący się różnego rodzaju schorzeniami wieku podeszłego. Świadczenia zdrowotne przeznaczone są dla osób powyżej 65 roku życia, które mają skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Podczas pierwszej wizyty wymagany jest także

Poradnia Geriatryczna

W przychodni przy ulicy
Elbląskiej 35 znajduje się

Poradnia Geriatryczna

dla osób powyżej
65 roku życia.

Na pierwszą wizytę prosimy
przynieść:

- skierowanie od lekarza z POZ,
- dowód tożsamości,
- dokument potwierdzający ubezpieczenie.



dowód tożsamości oraz dokument potwierdzający ubezpieczenie.

Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny

Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny mieszczący się w przychodni przy ul. Elbląskiej 35 jest jednym z najnowocześniejszych tego typu w kraju.

Czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00–15.30. Warunkiem przyjęcia do ośrodka jest ukończenie 60 roku życia, skierowanie wystawione przez lekarza POZ, lekarza psychiatrę lub lekarza geriatrę (ważne 14 dni), dowód tożsamości, dokument potwierdzający ubezpieczenie oraz wyrażenie zgody na przyjęcie na oddział. Usługi ośrodka są szczególnie polecane osobom, które odczuwają dotkliwą samotność, zagubienie i bezradność, są przeciążone codziennymi obowiązkami, odczuwają wewnętrzny niepokój i smutek, utraciły sens życia oraz mają kłopoty ze snem, koncentracją i podejmowaniem decyzji.

W skład zespołu terapeutycznego wchodzi: lekarz psychiatra, psycholog, pielęgniarki, terapeuci zajęciowi oraz personel pomocniczy. W ramach zajęć leczniczo-rehabilitacyjnych prowadzone są: diagnostyka psychiatryczna, diagnostyka psychologiczna, konsultacje internistyczne, farmakoterapia, psychoterapia indywidualna i grupowa, terapia zajęciowa oraz zajęcia rehabilitacyjne, polegające na usprawnianiu psychoruchowym, prowadzone przez doświadczonych specjalistów. Pacjenci uczestniczą w różnego rodzaju formach terapii, takich jak psychoedukacja, muzykoterapia, psychorysunek, trening relaksacyjny, trening asertywności, trening prowadzenia rozmowy, terapia zajęciowa z możliwością rozwijania własnych zainteresowań oraz





biblioterapia. Pacjenci otrzymują jeden ciepły, trzydaniowy posiłek. Mają także możliwość skorzystania z sali gimnastycznej, telewizji, radiomagnetofonu oraz odtwarzacza DVD.

Kompleks Rehabilitacyjny

W przychodni przy ul. Elbląskiej otwarto także Kompleks Rehabilitacyjny, w którego skład wchodzi Oddział Dzielny Rehabilitacji oraz Dział Fizjoterapii, czynny 5 dni w tygodniu w godz. 08.00–18.00. Warunkiem przyjęcia do oddziału jest skierowanie od lekarza specjalisty. Pacjent następnie przechodzi badania lekarskie i jest kwalifikowany do konkretnej terapii. Pobyt w oddziale dziennym trwa od 3 do 6 tygodni i obejmuje rehabilitację ogólnoustrojową, w tym rehabilitację wielonarządową ze szczególnym

uwzględnieniem rehabilitacji ze wskazań ortopedycznych (po urazach, po zabiegach operacyjnych, w przypadkach schorzeń przewlekłych), neurologicznych, reumatologicznych, onkologicznych i pulmonologicznych. W Dziale Fizjoterapii prowadzona jest elektroterapia, światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, ultradźwięki, teraupuls, ćwiczenia w systemie blockowo-ciężarkowym, terapia ręki, indywidualne zajęcia czynne i bierne oraz masaże. Pacjenci mają też do dyspozycji salę gimnastyczną.

Klub Seniora

We współpracy z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego w placówce działa także Klub Seniora. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu – w poniedziałki i czwartki od godzi-

ny 15.00. Poruszane są na nich różnego rodzaju tematy z zakresu literatury, sztuki, kultury, nauki, psychologii oraz dietetyki; omawiane są także biografie znanych ludzi. Dla zainteresowanych współczesnym kinem organizowane są wieczorki filmowe. W okresach przedświątecznych przygotowywane są specjalne spotkania – „opłatek” bądź „jajeczko”.

Spotkania w Klubie Seniora umożliwiają odkrycie swojego hobby, odkrycie ukrytych potrzeb i talentów. Wpływają też na podwyższenie samooceny oraz pomagają przełamać samoograniczające stereotypy.

Aniła Karykowska
Urszula Goluba-Fil

Dzienny Oddział Psychogeriatryczny

Otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.30 i przeznaczony dla osób powyżej 60 roku życia.

Warunkiem przyjęcia do oddziału jest:

- posiadanie skierowania do Oddziału Psychogeriatrycznego od lekarza POZ, lekarza psychiatry lub geriatry (skierowanie jest ważne 14 dni),
- okazanie dowodu tożsamości,
- okazanie dokumentu potwierdzającego ubezpieczenie,
- wyrażenie zgody na przyjęcie do oddziału,
- ustalenie terminu przyjęcia.

W skład zespołu leczniczego wchodzi:

- lekarz psychiatra,
- psycholog,
- pielęgniarki,
- terapeuta zajęciowy,
- personel pomocniczy.

Oddziaływania leczniczo-rehabilitacyjne:

- diagnostyka psychiatryczna,
- diagnostyka psychologiczna,
- konsultacje internistyczne,
- farmakoterapia,

- psychoterapia indywidualna i grupowa,
- terapia zajęciowa,
- zajęcia rehabilitacyjne – usprawnianie psychoruchowe organizmu prowadzone przez doświadczonych rehabilitantów.

Formy terapii:

- psychoedukacja,
- muzykoterapia,
- psychorysunek,
- trening relaksacyjny,
- trening asertywności,
- trening prowadzenia rozmowy,
- terapię zajęciową z możliwością rozwijania własnych zainteresowań,
- biblioterapia

Świadczenia pozamedyczne:

- jeden ciepły posiłek (obiad)
- możliwość skorzystania z sali gimnastycznej, telewizji, radiomagnetofonu, odtwarzacza DVD.

Klub Seniora

**Zapraszamy dwa razy w tygodniu
– w poniedziałki i czwartki od godziny 15.00
na zajęcia:**

• muzyczne • teatralne • plastyczne
a także z zakresu nauki, psychologii oraz dietytyki.

**Szczegółowe informacje
o terminach i tematach spotkań
uzyskają Państwo w swoich przychodniach
oraz pod numerami telefonów**

22 833 83 69 i 22 633 42 77.



Zdjęcie górne i dolne: przedmioty wykonane przez seniorów podczas terapii zajęciowej.



Szkoła Rodzenia – naprawdę warto!



Beata Kołodziejczyk, położna, koordynator Szkoły Rodzenia

Szkoła Rodzenia to jedna z najbardziej popularnych form edukacji przedporodowej. Kobiety w ciąży razem z partnerami lub z inną osobą towarzyszącą (może to być mama, siostra, przyjaciółka) albo same uczęszczają na kursy od 4 do 8 miesiąca ciąży.

Po co do szkoły?

Zazwyczaj kurs to kilka spotkań z położnymi, lekarzem położnikiem, psychologami i fizjoterapeutami, którzy przekazują wiedzę i umiejętności dotyczące wybranych aspektów ciąży, porodu i pierwszych dni po urodzeniu dziecka. Przekazanie wiedzy uczestnikom to bardzo ważna funkcja Szkoły Rodzenia, ale najważniejszym celem kursu przygotowującego do porodu jest obniżenie poziomu lęku przed nim i podjęciem roli rodzica. Spotkania w szkole rodzenia oddziałują na uczestników na trzech poziomach poznawczych:

- **W sferze emocjonalnej** – chodzi o wywołanie pozytywnego nastawienia wobec doświadczenia porodu. Razem z uczestnikami stwarzamy bezpieczną przestrzeń, w której mogą wyrazić swoje niepokoje i obawy dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa rodzącej i dziecka podczas ciąży i porodu. Bardzo ważnym aspektem w tym procesie jest wsparcie grupy. Ponieważ spotykamy się z osobami w takiej samej sytuacji życiowej – każdą uczestniczkę czeka przejście przez poród, przed każdym stoi nowe wyzwanie w roli niedoświadczonego jeszcze rodzica – łatwo nawiązują się więzi między uczestnikami kursu. Młodzi rodzice nie tylko uświadamiają sobie, że ich lęki i oczekiwania są podobne do obaw i nadziei innych osób w tej samej sytuacji, ale też zaczynają wspierać się nawzajem, wymieniać się spostrzeżeniami i doświadczeniami. Niektórzy nawiązują trwałe relacje, ich przyjaźń trwa czasem jeszcze po zakończeniu kursu.



- **W sferze umiejętności** – Szkoła Rodzenia proponuje zestawy bezpiecznych ćwiczeń, które zapadają w pamięć ciała. Można z nich skorzystać, jeśli przebieg porodu będzie fizjologiczny, a warunki sal porodowych i ich wyposażenie pozwolą rodzącej na swobodę. W Szkole Rodzenia ćwiczymy nie tylko pozycje, które można przyjąć w pierwszym okresie porodu – aby zmniejszyć odczuwanie bólu i pomóc główce dziecka wejść w kanał rodny. Uczymy się również świadomego oddychania, które pomaga rozluźniać mięśnie podczas skurczów porodowych, masażu – zmniejszającego odczuwalność bólu i angażującego partnera w pomoc i wsparcie rodzącej. Ważna jest profilaktyka nacięcia i obrażeń krocza kobiety – uczymy się podstawowych ćwiczeń i specjalnego masażu. Aby ułatwić start młodym rodzicom, proponujemy ćwiczenie podstawowych technik pielęgnacyjnych oraz

pokazujemy prawidłowe pozycje do karmienia piersią. Raz przećwiczone umiejętności zmieniają obraz porodu i dodają odwagi wobec nowych sytuacji, które czekają rodziców. Niosą podstawowy przekaz: rodzicielstwa można się nauczyć! Młoda mamie – na wszystkie problemy jest rada i sposób.

- **W sferze intelektualnej** – Szkoła Rodzenia dostarcza wiedzy medycznej i psychologicznej dotyczącej rozwoju płodu, przebiegu ciąży, porodu i połogu. Informujemy o prawach pacjenta i dostępnych formach prawnej i finansowej pomocy matce, dziecku i rodzinie, dostarczamy wiedzy dotyczącej opieki nad noworodkiem i laktacji. Uczestnicy kursów zazwyczaj skarżą się na chaos informacyjny, nadmiar sprzecznej wiedzy, której źródłem są media elektroniczne, czasopisma, poradniki, a przede wszystkim relacje z osobistych doświadczeń innych kobiet, krewnych lub znajomych.

Kobiety uświadamiają sobie, że im mniej się boją, tym mniej bólu doświadczą, gdyż lęk i napięcie zwiększają, a zaufanie do swojego ciała i rozluźnienie – osłabiają odczuwanie bólu.

Dlatego właśnie weryfikacja wiedzy przez przekazanie rzetelnych informacji przez zespół specjalistów ze szkoły rodzenia jest tak ważna i potrzebna, gdyż zmniejsza niepokój przyszłych rodziców.

Oddziałując na wszystkie trzy sfery poznawcze człowieka – umiejętności, emocjonalną i intelektualną – kurs przygotowujący do porodu pozwala na rzetelnych fundamentach zbudować poczucie bezpieczeństwa oraz zbliżyć do siebie przyszłych rodziców.

Rozmowy o bólu i lęku

Ważnym doświadczeniem, które uczestnicy wynoszą z zajęć, jest możliwość przedyskutowania najbardziej palących problemów – a dla wszystkich jednym z głównych wątków jest problem bólu porodowego. Temat bólu jest szeroko omawiany na zajęciach.

Uczestnicy zaczynają rozumieć, że ma on głęboki sens, ponieważ:

- aktywizuje cały organizm do rodzenia – zmusza do zauważenia, że poród już się zaczął i nie pozwala zasnąć w jego trakcie;
- mobilizuje emocje i psychikę kobiety – już niedługo zobaczy swoje dziecko;
- kontaktuje z ciałem i rodzącym się małym człowiekiem;
- uruchamia starą część mózgu, tzw. mózg ssaczy, w której każda kobieta (jako przedstawicielka gatunku *Homo sapiens*) ma zapisaną wiedzę o rodzeniu.

Oprócz tego kobiety uświadamiają sobie, że źródłem bólu porodowego jest ich własne ciało, własne mięśnie, nie jest to ból narzucony z zewnątrz. Zaczynają rozumieć, że dyskomfort porodowy jest „szyty na ich miarę”, że jak najbardziej można go przeżyć, poradzić sobie z nim i szybko o nim zapomnieć. Uświadamiają sobie, że im mniej się boją, tym mniej bólu doświadczą, gdyż lęk i napięcie zwiększają, a zaufanie do swojego ciała i rozluźnienie – osłabiają odczuwanie bólu. Zależność między lękiem i napięciem a bólem staje się jasna, a więc nasz osobisty wpływ na poziom odczuwanego bólu zaczyna nabierać realnych kształtów. Oprócz tego kobiety uczą się, technik radzenia sobie z bólem. Wiele z nich jest dostępnych (np. skorzystanie z dobroczynnego wpływu wody), jeśli tylko odważymy się na aktywność podczas porody. Kurs Szkoły Rodzenia zachęca do takiej aktywności.



„Antyszkoła” rodzenia

Szkoła to miejsce, w którym uczymy się nowych umiejętności, zapamiętujemy nowe informacje, uczymy się abstrakcyjnego myślenia. W tym celu korzystamy z nowej kory mózgowej, zwanej neocortex. Tymczasem samego aktu rodzenia nie można się nauczyć. Pamięć i wiedza, jak rodzi się dziecko, zapisana jest bowiem w starej części mózgu kobiety – archicortexie – którą mamy wspólną z gadami i ssakami. Jest to wiedza, dzięki której przetrwał nasz gatunek bez względu na to, czy kobiety w ciąży uczęszczały na kursy, czy nie i bez względu na to, czy istniały instytucje medyczne. Na kursie przygotowania do porodu możemy uzyskać bardzo wiele informacji i umiejętności, ale JAK URODZIĆ, kobiecie ciało wie najlepiej od tysięcy lat. Przyszła mama zazwyczaj nie jest tego świadoma, dlatego właśnie warto przyjść

na Szkołę Rodzenia, aby wynieść z niej najważniejszy przekaz: Kobieto, twoje ciało wie, jak urodzić. Stara wiedza o porodzie jest w nim zapisana, a hormony, które sterują porodem, pozwolą się tej starej wiedzy ujawnić.

Możesz poczuć się bezpiecznie. Świadomość, która zbuduje poczucie bezpieczeństwa, podparta wiedzą i umiejętnościami jest w nowym etapie życia z małym dzieckiem bezcenna.

Dlatego właśnie zapraszamy do Szkoły Rodzenia.

Informacje i zapisy:
Beata Kołodziejczyk
tel. 22 835 32 14 w.4
szkolarodzenia@spzzlo.pl

Zdjęcia: Iwona Kupiszewska



Jak żyć po leczeniu z powodu raka piersi

dr n.med. **Maria Górnaś**, specjalista w dziedzinie onkologii klinicznej

Bardzo ważnym elementem postępowania z chorymi na raka piersi jest pomoc w powrocie do normalnej aktywności. Jak wspomniałam w poprzednich artykułach, rak piersi stał się chorobą przewlekłą, a dzięki nowym metodom leczenia ten powrót do życia sprzed choroby wydaje się coraz łatwiejszy. Dotyczy to zarówno powrotu do codziennego funkcjonowania w rodzinie, jak i do aktywności zawodowej.



Wprawdzie coraz więcej kobiet może uniknąć bardzo rozległej operacji w chwili rozpoznania raka piersi – nie musi mieć tak zwanej mastektomii, czyli amputacji całego gruczołu piersiowego, czy usuwanych wszystkich węzłów chłonnych, ale nadal u wszystkich konieczne jest wycięcie przynajmniej jednego, tak zwanego wartowniczego węzła chłonnego. Taki zabieg, jak również przebyte napromienianie sprzyjają powstawaniu obrzęku całej kończyny górnej po stronie operowanej. Zapobieganie temu obrzękowi lub leczenie, gdy już wystąpił, jest sprawą ogromnej wagi.

Rehabilitacja ruchowa

Od wielu lat, jeszcze przed erą nowoczesnych, oszczędzających operacji dostrzega się ten problem i chore po operacji mogą, a nawet powinny być poddawane rehabilitacji ruchowej. W całej Polsce powstaje coraz więcej ośrodków wyspecjalizowanych w opiece nad takimi osobami. Tradycyjnie nazywa się ten proces rehabilitacją dla Amazonek, chociaż nazwa przestaje być w pełni odpowiednia, bo korzystają z tych zabiegów panie po leczeniu oszczędzającym.

Usprawnianie powinno się rozpocząć już w pierwszym dniu po operacji, jeszcze w czasie pobytu w szpitalu. Oprócz profesjonalnych rehabilitantów do oddziałów chirurgicznych zajmujących się leczeniem chorych na raka piersi przychodzą wolontariuszki (kobiety, które mają już za sobą taki zabieg) i uczą, a przy okazji próbują wspierać te, które są dopiero na początku swojej długiej drogi – zmagania się z chorobą i jej skutkami. Dla bardzo wielu osób pomoc udzielana przez ochotniczki jest bezcenna. Ważna jest nie tylko nauka gimnastyki, ale także pomoc w radzeniu

sobie w trudnej emocjonalnie sytuacji. Nadal, mimo coraz lepszych wyników leczenia, rozpoznanie raka powoduje znacznie większy stres niż w przypadku jakiegokolwiek innej choroby.

Po wygojeniu rany pooperacyjnej powinno się przeprowadzić serię zabiegów usprawniających w wyspecjalizowanym ośrodku, a tryb leczenia powinien być dostosowany do całego planu terapii uzupełniającej – chemio- i radioterapii. Zależnie od potrzeb zabiegi rehabilitacyjne można powtarzać zarówno w formie ambulatoryjnej, jak i stacjonarnej. Organizowane są specjalne turnusy sanatoryjne w wyspecjalizowanych ośrodkach w różnych regionach na terenie Polski.

Edukacja

Osoby chore na raka piersi i ich najbliżsi mogą korzystać z pomocy i poszerzać swoją wiedzę na temat choroby nie tylko za pośrednictwem zawodowych pracowników służby zdrowia. Niestety, w natłoku codziennych obowiązków związanych z leczeniem coraz większej liczby chorych lekarze nie zawsze mogą wygospodarować odpowiednio dużo czasu na rozproszenie wszystkich wątpliwości dotyczących choroby i leczenia, które mają zarówno pacjenci, jak i ich rodziny.

Dlatego bardzo duże znaczenie mają takie organizacje, jak kluby Amazonek, zrzeszone w ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Amazonki.

W różnych dzielnicach Warszawy takich klubów jest kilka. To tam najłatwiej zdobyć informacje o miejscach, w których można korzystać z rehabilitacji, dowiedzieć się, jakie uprawnienia – zależnie od stopnia ograniczenia sprawności po przeprowadzonym leczeniu – przysługują chorym. Amazonki wymieniają się także wiedzą na tematy zwią-

zane z życiem codziennym, od bardzo prostych: gdzie kupić i jak wybrać odpowiednią bieliznę i odzież, niekiedy protezę piersi, po dzielenie się doświadczeniami i informacjami na temat operacji odtwórczych, czyli operacji plastycznych polegających na odbudowaniu piersi po amputacji za pomocą specjalnych protez podskórnych lub z własnych tkanek.

W klubach tych organizowane są także spotkania edukacyjne, w czasie których fachowcy prowadzą wykłady na temat najnowszych osiągnięć medycyny w zakresie onkologii, a zwłaszcza leczenia raka piersi, udzielają odpowiedzi na pytania związane z przebiegiem choroby. Organizowane są spotkania z psychologami. Czasem są to także miejsca spotkań towarzyskich. Zdarza się, że wśród osób, które łączy podobne życiowe doświadczenie, łatwiej niż w rodzinie znaleźć pomoc w kłopotach związanych z chorobą. Równie często jest to miejsce, w którym pomoc odnajdują członkowie rodzin chorych na raka piersi. W niektórych klubach spotykają się także rodziny chorych na inne nowotwory czy inne ciężkie i przewlekłe choroby. Warto wiedzieć, że są takie miejsca.

W dobie Internetu nie można pominąć wiadomości o bardzo prężnie działającym portalu amazonki.net. Tam można znaleźć wiadomości rzetelne i wiarygodne, ponieważ z portalem współpracują wysokiej klasy specjaliści z dziedziny onkologii.

Nawroty

Oprócz rehabilitacji i wsparcia dla osób po leczeniu, bez objawów choroby, trzeba pamiętać także o tych, u których po różnie długim czasie nowotwór powrócił.

Może to być wystąpienie ognisk nowotworowych w okolicy blizny pooperacyjnej, węzłach chłonnych czy narządach odległych. Najczęściej następują przerzuty do układu kostnego, a także płuc, wątroby, mózgu.

Podobnie jak w chwili rozpoznania choroby, sposób postępowania należy zaplanować indywidualnie. Można podejmować leczenie miejscowe: operację i/lub napromienianie, jeśli zmiana nowotworowa jest ograniczona. Przeważnie stosuje się leczenie ogólnoustrojowe: chemioterapię, hormonoterapię, a w niektórych typach nowotworu także tak zwane leczenie biologiczne.

Czas trwania i rodzaj leczenia może być bardzo zróżnicowany. Nie sposób dokładnie przewidzieć jego przebiegu. Najważniejsza zasada, której bezwzględnie należy przestrzegać, to stosowanie leczenia przeciwnowotworowego, którego skutki uboczne nie pogorszą jakości życia osoby poddawanej terapii. Zawsze należy dążyć do opanowania dolegliwości, przede wszystkim bólu.

W chwili pojawienia się przerzutów nowotworowych należy przygotować się więc do nawiązania kontaktu z Zespołem Opieki Paliatywnej. Będzie to potrzebne w sytuacji, w której nie będzie możliwe prowadzenie leczenia przyczynowego, czyli terapii polegającej bezpośrednio na zwalczaniu choroby nowotworowej. Warto wiedzieć, że leczenie paliatywne to nie jest odbieranie chorym nadziei, tylko opieka mająca na celu zmniejszenie dolegliwości spowodowanych postępem choroby.

Na szczęście zespoły domowej opieki paliatywnej, nazywane niekiedy hospicjami domowymi, są coraz bardziej doświadczane i pozwalają chorym na godne spędzanie czasu w otoczeniu najbliższych zamiast w szpitalu, który choćby był jak najlepiej zarządzany i wyposażony nigdy nie zastąpi własnego domu i środowiska.

Bielańskie Amazonki

Na Bielanych już czwarty rok działa Warszawskie Stowarzyszenie Amazonek – organizacja pożytku publicznego KRS 0000 288323.



Założyło je kilkanaście kobiet, które przeszły operację raka piersi i uznały, że w grupie łatwiej jest rozwiązywać codzienne problemy związane z chorobą nowotworową oraz organizować wzajemną pomoc i rehabilitację.

Obecnie Stowarzyszenie zrzesza ponad 60 Amazonek.

Spotykamy się w ostatni wtorek każdego miesiąca o godz. 17.30 w Bibliotece Publicznej przy ul. Długacza 19.

Ochotniczki przez pięć dni w tygodniu pełnią dyżury przy Telefonie Zaufania **22 833 20 62** (poniedziałki, wtorki i czwartki w godz. 13:00-15:00, a w środy i piątki w godz. 16:00-18:00) w siedzibie Warszawskiego Ośrodka Wsparcia Amazonek przy ul. Kasprzicza 16 (obok stacji metra Słodowiec). Prowadzimy poradnictwo dla chorych i ich rodzin, wyjaśniamy możliwości

rehabilitacji, zaopatrzenia ortopedycznego, dalszego zdrowego stylu życia.

Stowarzyszenie organizuje:

- gimnastykę specjalistyczną dla kobiet po mastektomii,
- gimnastykę w basenie,
- masaż limfatyczny przeciwobrzękowy,
- warsztaty psychoterapeutyczne
- zajęcia jogi, tańca, relaksacji, nordic walkingu.

Powyższe zajęcia mogą być zrealizowane tylko dzięki współfinansowaniu Miasta Stołecznego Warszawy – w roku bieżącym pozyskałyśmy znacznie mniejsze środki finansowe i żeby móc zorganizować rehabilitację dla wszystkich potrzebujących Amazonek w pobliżu miejsca zamieszkania, zwracamy się z gorącą prośbą do Państwa o wsparcie naszych działań. Przekazując 1% swojego podatku dochodowego bądź darowiznę umożliwicie Państwo Bielańskim Amazonkom realizację zadań statutowych.

Amazonki bielańskie służą sobie nawzajem pomocą i każda kobieta dotknięta rakiem piersi znajdzie wśród nich miejsce dla siebie. Ich dewiza brzmi:

**Chcesz wrócić do normalnego życia, wiedz, że czekamy na ciebie
Z nami łatwiej i przyjemniej!**

Warszawskie Stowarzyszenie Amazonek

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

KRS 0000 288323

Nr konta: 03 1440 1387 0000 0000 1107 6424

Bank: NORDEA

NIP118 191 7670

KALENDARZ ZDROWIA

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 24 marca – Światowy Dzień Gruźlicy • 7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia, Dzień Pracownika Służby Zdrowia (Polska) • 11 kwietnia – Światowy Dzień Osób z Chorobą Parkinsona • 15 kwietnia – Dzień Trzeźwości • 17–24 kwietnia – Tydzień dla Serca • 22 kwietnia – Światowy Dzień Ziemi • 5 maja – Europejski Dzień Protestu Przeciw Dyskryminacji Osób Niepełnosprawnych; w Polsce także Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Inteligencjalną | <ul style="list-style-type: none"> • 3 maja – Światowy Dzień Astmy • 6–12 maja – Tydzień PCK • 8 maja – Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza • 12 maja – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek • 18 maja – Światowy Dzień Rodziny • 25 maja–1 czerwca – Tydzień Promocji Karmienia Piersią • 31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa • 4–24 czerwca – Dni Walki z Rakiem • 15 czerwca – Ogólnopolski Dzień Dogoterapii |
|--|---|

Czworonożni terapeuci

Aniła Karykowska

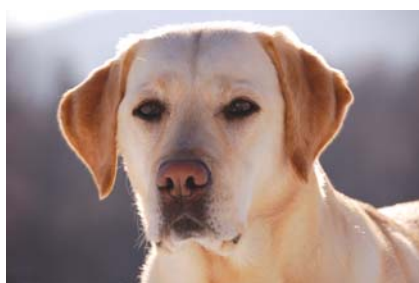
Współczesny człowiek jest często zestresowany, zabiegany i przeciążony obowiązkami. Część osób szuka wsparcia w różnego rodzaju alternatywnych terapiach i niekonwencjonalnych metodach. Coraz popularniejsza, również w naszym kraju, staje się terapia z udziałem zwierząt.



Początek zooterapii w Polsce przypada na drugą połowę lat 80. Wtedy to pojawiły się pierwsze ośrodki **dogoterapii** (zwanej także kynoterapią). W tej metodzie motywatorem jest odpowiednio wyszkolony pies (jedna z częściej wykorzystywanych ras to labrador retriever), prowadzony przez wykwalifikowanego terapeutę. Terapia wykorzystywana jest przede wszystkim do rehabilitacji dzieci, czemu zdecydowanie sprzyja forma zabawy z psem. Daje również dobre efekty w leczeniu osób chorych, samotnych i starszych. Najważniejszym czynnikiem jest tu nawiązanie psychicznej więzi ze zwierzęciem, co znacznie przyspiesza leczenie. Zajęcia mają przede wszystkim na celu dostarczenie uczestnikom pozytywnego ładunku emocjonalnego, satysfakcji z obcowania z psem, przełamanie ewentualnych lęków w kontaktach z otoczeniem oraz stymulację rozwoju umysłowego. Ludziom zagubionym i nieakceptującym swojej sytuacji życiowej zajęcia takie pozwalają oderwać się od otaczającej, często bolesnej rzeczywistości. W zależności od potrzeb terapia ma formę spotkań indywidualnych lub pracy grupowej. Może to być spotkanie jednorazowe lub zajęcia cykliczne. Czas trwania zwykle nie jest jednoznacznie określony. Zestaw ćwiczeń może być ukierunkowany na konkretny cel, często w porozumieniu z lekarzem prowadzącym.

Felinoterapię, czyli terapię z udziałem kota, stosuje się w leczeniu osób starszych, niepełnosprawnych i niedołączych, a także niepełnosprawnych fizycznie

i psychicznie dzieci. Kontakt z kotami ma pozytywny wpływ na psychikę, wyraźnie poprawia nastrój, obniża poziom lęku, przełamuje bariery i zahamowania. Zajęcia mogą być prowadzone indywidualnie lub w grupach. Felinoterapia często odnosi pozytywny skutek tam, gdzie nie zadzia-



łała dogoterapia, bo dla niektórych pies może być zbyt głośny i bezpośredni. Kot natomiast jest spokojny i „subtelny” w kontaktach. Zabawa z kotem obniża poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, normuje rytm serca. Ryzyko zawału serca u osób mających częste kontakty z kotami spada o 3 proc. Fizyczny kontakt z kotem stymuluje organizm człowieka do wytwarzania endorfin (tzw. hormonów szczęścia), pobudza układ odpornościowy i odpręża. Do felinoterapii wręcz stworzone są koty perskie i egzotyczne, które pozwalają się do woli głaskać i nigdy nie mają dość ludzi.

Zwolennikom koni można polecić **hipoterapię**, która stała się w ostatnich latach bardzo popularna. Stosuje się ją u osób z ograniczoną sprawnością fizyczną, upośledzonych umysłowo, z różnego rodzaju deficytami rozwojowymi, z upośledzeniem zmysłu wzroku lub słuchu oraz niedostosowanych społecznie. Może dotyczyć zarówno dzieci, jak i dorosłych. Hipoterapia wpływa na zmniejszenie zaburzeń równowagi i poprawę reakcji obronnych, zwiększenie możliwości lokomocyjnych, stymulację rozwoju psychoruchowego dziecka, osłabienie nerwicy oraz zwiększenie poczucia własnej wartości. W hipoterapii można wyróż-

nić różnego rodzaju metody, takie jak fizjoterapia na koniu, psychopedagogiczna jazda konna oraz terapia z koniem.

Odmianą hipoterapii, popularną na południu Europy, jest **onoterapia**, inaczej terapia z osłem. Jest szczególnie polecana dla dzieci, bo osioł jest mniejszy od konia i nie wzbudza lęku. To zwierzę wrażliwe, wierne, towarzyskie i ciekawskie, ma chód bardziej statyczny niż koń. Onoterapia zalecana jest w przypadku osób z dysfunkcją wzroku, chorobami neurologicznymi, psychicznymi, upośledzeniem umysłowym, z wadami postawy oraz chorobami mięśni.

Wyjeżdżający na wczasy nad Morze Śródziemne lub Czarne zetknęli się z pewnością z **delfinoterapią**. Jest stosowana przede wszystkim w wypadku dzieci. Delfiny podczas zabawy znajdują w ciele człowieka miejsca zmienione chorobowo i wysyłają fale ultradźwiękowe, które regenerują chore tkanki. Metodę stosuje się w terapii chorych na



autyzm, białaczkę, depresję, dystrofię mięśniową, guzy mózgu, stwardnienie rozsiane oraz chorobę Parkinsona. W Polsce niestety nie ma jeszcze żadnego delfinarium, choć powstały plany jego budowy. Najbliższe delfinaria znajdują się w Niemczech, Holandii, Hiszpanii oraz na Ukrainie.

Dla wielu osób udomowione zwierzęta to przyjaciele, jednakże nie każdy może sobie pozwolić na trzymanie ich w domu. Takim osobom można polecić jedną z odmian zooterapii, z pewnością z korzyścią dla ich zdrowia psychicznego i fizycznego. Należy jednakże pamiętać, aby w przypadku najcięższych schorzeń przed rozpoczęciem terapii skonsultować się z lekarzem. ■



Tajemnice herbaty

Halina Ebinger, edukator zdrowotny



Wielu z nas nie wyobraża sobie dnia bez szklanki herbaty. Ale czy pijąc ją, zastanawiamy się, jak powstaje, jakie ma właściwości i czym różni się od siebie herbaty o różnych kolorach? Większość wybiera tradycyjną czarną, dbający o zdrowie sięgają po polecaną przez żywieniowców czerwoną lub zieloną, w sklepach na półkach znajdziemy również białą, ale kto z nas próbował na przykład żółtej?

Herbata (*Camellia sinensis*) pochodzi z rodziny herbatowatych (kameliowatych), liczącej kilkaset gatunków. My rozróżniamy dwie podstawowe odmiany: herbatę chińską (*Camellia sinensis sinensis*) – wiecznie zielony krzew osiągający wysokość do 3 m, z małymi listkami, i herbatę asamską (*Camellia sinensis assamica*) – drzewo o dużych liściach, osiągające 17 m wysokości (choć niektórzy twierdzą, że jest ona osobnym gatunkiem). Pierwsze pisemne wzmianki o herbacie pojawiają się już około 800 lat p.n.e. Jej ojczyzną są Chiny, a dopiero w XIX w. odkryto tę dziko rosnącą roślinę na terenach Indii, Birmy, Wietnamu i Laosu.

Do Europy trafiła około XVII w. n.e. Dziś uprawiana jest praktycznie na całym świecie, choć jej głównym producentem na skalę światową pozostała Azja. Jej parzenie (a niekiedy i picie) jest swoistym rytuałem, którego tajniki niewielu z nas zna.

Kolory herbaty

Kolor i smak herbaty zależy od rodzaju i czasu obróbki zebranych liści.

Zielona – świeżo zerwane liście są od razu suszone tak, by nie dopuścić do fermentacji. Dzięki temu zachowuje ona najwięcej wartościowych składników. Badania wskazują, że pomaga organizmowi spalać tłuszcz, oczyszcza go z toksyn i opóźnia starzenie się, działa przeciwnowotworowo. Uważa się, że ma działanie uspokajające i relaksujące. Badania naukowe pokazały, że napar z zielonej herbaty może hamować wzrost bakterii wywołujących próchnicę oraz paradontozę. Liście zielonej herbaty zawierają unikatowy związek chemiczny L-teaninę, substancję wpływającą na przekazywanie informacji i pracę mózgu. Dzięki innym związkom, takim jak polifenole, działa przeciwmiażdżycowo. Polecana jest zwłaszcza osobom starszym.

Biała – z krzewów osłanianych przed słońcem zrywano młode, jeszcze nierozwinięte pączki, które następnie wędzono i są suszone. Jest dobrym napojem orzeźwiającym, działa odświeżająco i redukuje napięcie mięśni. Dzięki dużej zawartości polifenoli spowalnia starzenie się skóry, a niektórzy naukow-



cy twierdzą, że zapobiega powstawaniu nowotworów. Jest również dobrym źródłem witaminy C, działa moczopędnie. Jest najdroższa ze wszystkich dostępnych na rynku.

Żółta – otrzymuje się ją podobnie jak białą, ale suszenie trwa o wiele dłużej i liście poddawane są zwijaniu. Oczyszcza organizm z toksyn, wspomaga układ trawienny, a dzięki małej zawartości teiny można ją pić również pod wieczór.

Czerwona – zebrane liście są częściowo fermentowane, a potem „leżakują” nawet przez kilkadziesiąt lat. Znana jest

przede wszystkim dzięki wspomaganianiu odchudzania (wzmacnia przemianę materii), poprawia krążenie i obniża poziom cholesterolu, ułatwia koncentrację. Ma wiele składników mineralnych, m.in. wapń, mangan, fluor, oraz zawiera polifenole spowalniające starzenie się (podobnie jak zielona). Oczyszcza organizm i łagodzi skutki picia alkoholu.

Czarna – liście poddawane są całkowitej fermentacji. Jest wiele kategorii czarnej herbaty w zależności od stopnia połamania liści. Herbaty ekspresowe produkowane są z formy pylistej, a więc tej najgorszej.

Nie tylko do picia

Herbata ma wiele zastosowań. Niekiedy używają jej jako barwnika do włosów oraz dobrego środka przeciwlupieżowego, wzmacniającego cebulki włosów. Zużyte torebki po herbacie ekspresowej mogą posłużyć jako kompres na powieki, przywracający świeżość zmęczonym oczom. W medycynie ludowej herbaciany napar z czosnkiem aplikuje się na ból zęba i zapalenie dziąseł, mocną, gorącą i słodką herbatę – na zatrucie, a z miodem – na przeziębienie. Chłodny napar z czarnej herbaty może wywołać wymioty. ■

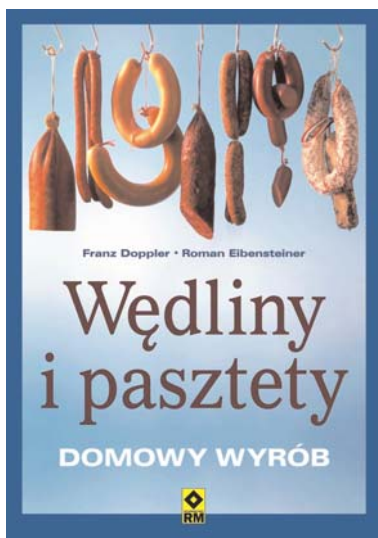
PAMIĘTAJ!

Każda herbata zawiera teinę, substancję o działaniu podobnym do kofeiny, dlatego działa pobudzająco (nie należy jej pić przed snem) i uzależnia podobnie jak kawa. Teina hamuje przyswajanie żelaza z pożywienia, co u osób, które piją dużo herbaty, może powodować niedokrwistość (rodzaj anemii spowodowanej brakiem żelaza). Herbata jest też źródłem wielu substancji odżywczych i składników mineralnych, w tym glinu i fluoru.

● **Glin** (aluminium) – podejrzewa się, że może być jedną z przyczyn alzheimera. W zwykłej formie jest słabo przyswajany przez organizm, ale badania wykazały, że dodanie cytryny do herbaty, zwłaszcza fermentowanej, zwiększa jego wchłanianie. Glin znajduje się w żywności, bo wchodzi w skład tkanek roślin i zwierząt. Jego naturalny poziom jest jednak sztucznie zwiększany przez dodatki do żywności przedłużające jej przydatność do spożycia lub polepszające smak. Glin może być wykorzystywany do stymulacji wzrostu krzewów herbacianych, stąd jego większa zawartość w roślinach.

● **Fluor** – występuje zwłaszcza w herbacie czarnej. Uważa się, że wzmacnia szkliwo zębów i chroni je przed próchnicą. Uwaga! Naukowcy ostrzegają, że nadmiar fluoru może przyspieszać starzenie się tkanek, tętnic oraz skóry, a niektórzy informują nawet, że może wywoływać zmiany genetyczne.

Herbata zawiera również sporo szczawianów, które u osób pijących ją w nadmiarze mogą powodować problem z nerkami (kamica) lub stawami.



Wędliny i pasztety. Domowy wyrób.

Franz Doppler, Roman Eibensteiner

Samodzielnie zrobiona kaszanka, kielbasa lub pasztet mają niepowtarzalny smak, któremu nie dorównują gotowe produkty kupowane w sklepach. Przygotowywanie tych smakołyków w domowych warunkach nie jest zajęciem zarezerwowanym jedynie dla profesjonalistów – w sztuce masarskiej każdy może spróbować swoich sił.

Z książki dowiesz się, jak kroić, rozdrabniać i konserwować mięso; jakich używać przypraw i jakie stosować osłonki. Nauczysz się robić wędliny parzone i pieczone (m.in. frankfurterki, pieczeń z serem, kielbasę monachijską, myśliwską, wiedeńską), surowe (np. kielbasy z dziczyzny, owczą, salami), kaszanki, wątrobianki, pasztety i rolady. Oprócz szczegółowych instrukcji dotyczących sposobów przygotowania poszczególnych wędlin, w poradniku znajdziesz także cenne rady i wskazówki masarza.

To książka dla wszystkich, którzy chcą samodzielnie, w warunkach domowych, przygotować wyroby dobrej jakości.

Wydawnictwo RM, stron 112, cena 34,90 zł. www.rm.com.pl

Krzyżówka z hasłem

Wszystkie rozwiązania – wystarczy hasło krzyżówki – nadesłane do naszej redakcji do 15 maja 2011 roku wezmą udział w losowaniu nagrody, którą jest książka Franza Dop-

plera i Romana Eibensteinerja *Wędliny i pasztety. Domowy wyrób*, wydana przez RM. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: nordic walking. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani **Anna Asset**. Gratulujemy!

1. Może być gorzka, deserowa, mleczna lub biała
2. Dziedzina medycyny zajmująca się schorzeniami wieku podeszłego
3. Zakład medyczny wykorzystujący walory przyrodnicze okolicy
4. Substancja roślinna przyspieszająca przemianę materii oraz zmniejszająca uczucie głodu
5. Terapia z udziałem kotów
6. Leczy zaburzenia mowy
7. Zawiera laktozę
8. Pojawia się podczas snu, może być objawem bezdechu sennego
9. Dieta oparta na warzywach, rybach i oliwie, obecnie uważana za najzdrowszą
10. Technika leczenia igłą wywodząca się ze starożytnych Chin
11. Zajmuje się schorzeniami układu sercowo-naczyniowo
12. Powinniśmy je mierzyć regularnie
13. Tłuszcz otrzymywany z wątroby dorsza, zawierający witaminy i kwasy omega
14. Związki chemiczne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu
15. Skutecznie chroni np. przed gripą



Szanowna Pani, przyszła Mamo!



Zapraszamy
do wzięcia udziału w programie opieki
profilaktycznej nad kobietą w ciąży

„Zdrowie, Mama i Ja”

Jego celem jest zapewnienie przyszłym
mamom w pełni
bezpiecznego przebiegu ciąży



Zapraszamy do korzystania przez cały okres trwania ciąży
z porad lekarskich i badań diagnostycznych
finansowanych przez m.st. Warszawę.

Szczegółowe informacje dotyczące programu
można uzyskać pod numerem telefonu

tel. 22 833 83 69

oraz w poradniach „K” przychodni:
Elbląska, Kleczewska, Szajnochy, Kochanowskiego,
Sieciechowska, Wrzeciono oraz Żeromskiego
(numery telefonów znajdują się na ostatniej stronie)

Zapraszamy Panie
w 5-7 miesiącu ciąży

wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki lub czwartki - godz. 17.30 - 20.00

Miejsce:

Przychodnia przy ul. Szajnochy 8
(300 m od stacji metra na Pl. Wilsona)



Warunkiem udziału w Szkole Rodzenia

jest zaświadczenie od lekarza ginekologa położnika
o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.

Informacje i zapisy:

Beata Kołodziejczyk tel. 22 835 32 14 w. 4
szkolarodzenia@spzzlo.pl

Informacje dodatkowe: tel. 22 833 83 69

**ZAJĘCIA
FINANSOWANE
PRZEZ M.ST.
WARSZAWA**

Do uczestnictwa w tych programach uprawnione są kobiety ciężarne:

- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ODITYTONIOWYCH (W TYM POCHP) – etap podstawowy

Osoby powyżej 18 lat, zwłaszcza w wieku 40-65 lat, ubezpieczone w NFZ, palące papierosy oraz byli palacze, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyka POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których wcześniej nie zdiagnozowano w sposób potwierdzony przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

Program kierowany jest do dorosłych (zgłoszonych do pielęgniarki POZ), u których nie rozpoznano wcześniej gruźlicy, a zwłaszcza do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, a także osób, u których stwierdza się przynajmniej jedną z przyczyn ryzyka (bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwłą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA CYTOLOGICZNE

Panie w wieku 25-59 lat, ubezpieczone w NFZ, które nie uczestniczyły w programie „Profilaktyka raka szyjki macicy” w ostatnich 3 latach lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy.

Badania przeprowadzane są raz na 3 lata.

BADANIA SĄ WYKONYWANE W PRZYCHODNIACH:

Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego

PROFESJONALNA POŁOŻNA wykonuje badania w Przychodni przy ul. Kleczewskiej 56
we wtorki i środy w godz. 14-15. Zapisy pod nr tel. 22 834 10 61 poniedziałek-piątek w godz. 8-13.

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

Osoby w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, ubezpieczone w NFZ, obciążone czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia - w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia. Programem mogą być objęte osoby, które nie wykonywały badań przewidzianych programem w ciągu ostatnich 5 lat.

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA MAMMOGRAFIICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.

Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

**UWAGA! BADANIA MAMMOGRAFIICZNE SĄ WYKONYWANE
w Przychodni Szajnochy – pracownia RTG**

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo! Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75
Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35
Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85
Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80

- Poradnia POZ
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Gruźlicy i Chorób Płuc
- Poradnia Chirurgii Ogólnej
- Poradnia Chirurgii Ogólnej dla Dzieci
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Dermatologiczna
 - Poradnia Kardiologiczna
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Reumatologiczna
 - Poradnia Urologiczna
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Poradnia Osteoporozy
 - Poradnia Onkologiczna
 - Poradnia Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej dla Dzieci i Młodzieży
- Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
- Pracownia RTG, Mammografii, EKG, USG, KTG
- Pracownia Densytometrii

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36
soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 20.00-08.00

Przychodnia Żeromskiego

01-877 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ 22 834 24 31

- Poradnia POZ
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia: Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Oddział Dnienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 834 24 31
soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 20.00-8.00

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 834 17 31

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Pracownia EKG, USG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40
22 839 47 14

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 4

Rejestracja 22 751 10 55

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 751 70 82
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,
Rejestracja ogólna 22 633 06 14
Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 633 06 08

- Poradnia POZ
- Poradnia Otolaryngologiczna
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Punkt pobrań krwi
- Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34/33

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,
ul. Sieciechowska 4

Centrala: 22 561 57 60, 22 561 57 62,
22 561 57 72

- Poradnia POZ - dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Kardiologiczna

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Foniatryczna dla Dzieci
 - Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
- Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
- Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
 - Poradnia Logopedyczna
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
 - Pracownia EKG
- Pracownia USG - echo serca
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Ortodontyczna