

Zdrowie Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY

Nr 1 (28) WIOSNA 2012

www.spzzlo.pl



WODA
źródło życia
i urody

SPORT WIOSNA
zdrowo i bezpiecznie

LUDZIE SĄ NAJWAŻNIEJSI

rozmowa z dyrektorem SPZZLO Warszawa-Żoliborz
panią Małgorzatą Załawą-Dąbrowską

PORADNIA MEDYCyny PRACY

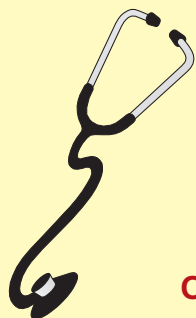


przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz

ul. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 48 34/33

czynna – poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30-15.30

– wtorek i czwartek 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 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

TEMAT NUMERU

Ludzie są najważniejsi
– rozmowa z dyrektorem SPZZLO
Warszawa-Żoliborz panią
Małgorzatą Załawą-Dąbrowską **4**

AKTUALNOŚCI

Nowoczesna diagnostyka
na Żeromskiego **6**
Poradnia POZ na Szajnochy
po remoncie **17**

KLINIKA ZDROWIA

Leczenie choroby Parkinsona **7**
Rowerem po zdrowie **10**
Bezpieczny sport na wiosnę **11**

PROMOCJA ZDROWIA

Szkoła Podstawowa nr 273
otrzymała Mazowiecki Certyfikat
Szkoły Promującej Zdrowie **8**

TERAPIA ZAJĘCIOWA

Odzyskać samodzielność **12**

SPRAWY SPOŁECZNE

Przyjazny dialog i mądre
wsparcie **14**
Bielańskie Amazonki **14**

DIETETYK RADZI

Woda – źródło życia i urody **15**

WARTO WIEDZIEĆ

Z muzyką w tle **16**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus **18**
Konkurs rysunkowy dla dzieci **13**



Szanowni Czytelnicy!

Bardzo mi miło, że wspólnie witamy kolejną wiosnę. A u nas sporo nowości. Uruchomiliśmy, jako jeden z nielicznych otwartych zakładów opieki zdrowotnej, Pracownię Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego w przychodni przy ul. Żeromskiego 13, o czym szczegółowiej piszemy w artykule na stronie 6. Bardzo mnie też cieszy, że zakończyliśmy remont

Podstawowej Opieki Zdrowotnej w przychodni przy ul. Szajnochy 8. Mam nadzieję, że nowoczesna rejestracja, przestronna poczekalnia oraz nowe gabinety wynagrodzą wszystkim Państwu utrudnienia związane z modernizacją placówki. Wszystkich serdecznie zapraszamy do skorzystania z naszych usług.

W aktualnym kwartalniku można przeczytać o chorobie Parkinsona, drugiej co do częstości występowania chorobie zwyrodnieniowej układu nerwowego, która dotyka wielu Polaków. W związku z nadejściem wyczekiwanej przez nas wszystkich wiosny zachęcamy do aktywności fizycznej, np. do jazdy na rowerze. Warto też przeczytać poradnik, jak bezpiecznie uprawiać sporty, oraz zalecenia dietetyka dotyczące właściwego nawodnienia organizmu podczas wzmózonego wysiłku fizycznego. Prezentujemy ponadto metody terapii zajęciowej praktykowanej za oceanem, co z pewnością zainteresuje wszystkich ciekawych nowinek z zagranicy.

Zachęcam także do lektury artykułu o Szkole Podstawowej nr 273, która otrzymała Mazowiecki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie i o programie „Dobry Rodzic – Dobry Start”, realizowanym w naszym zakładzie. Natomiast z tematów lżejszych – parę słów o muzyce i jej roli w naszym życiu. I jak zawsze krzyżówka, tym razem w odstępie wiosenno-wielkanocnej.

Wszystkim Czytelnikom oraz Pacjentom życzę zdrowych,
radosnych i spokojnych Świąt Wielkiej Nocy, dużo słońca
i pogody ducha w tej najpiękniejszej porze roku.



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: zdrowie.pacjenta@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
Iwona Nowak
Krzysztof Osiński

ZDJĘCIA:
Anita Karykowska
Nina Fronczak
www.rgbstock.com
pl.depositphotos.com

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko
DRUK: Multimed
NAKŁAD: 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.

Ludzie są najważniejsi

Tradycją Zdrowia Pacjenta jest wiosenne podsumowanie osiągnięć minionego roku. Ponieważ tym razem osiągnięcia były wyjątkowe, dlatego o pomoc w ich podsumowaniu poprosiliśmy dyrektora SPZZLO Warszawa-Żoliborz, panią Małgorzatę Załawę-Dąbrowską.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz ukończył kilka inwestycji, z których każda mogłaby być powodem do wielkiej dumy dla każdego zakładu leczenia otwartego. Zapewne podobnego zdania była kapituła konkursu Liderzy Medycyny, skoro przyznała pani tytuł Menedżera Roku 2011.

Tak, otrzymałam tytuł Menedżera Roku 2011 w XII edycji konkursu SUKCES ROKU W OCHRONIE ZDROWIA – LIDERZY MEDYCYNy, jako menedżer jednostki działającej w ramach publicznego zakładu opieki zdrowotnej. Celem konkursu było wyłonienie i nagrodzenie osób oraz podmiotów, które w 2011 roku odniosły sukces w ochronie zdrowia. W skład kapituły wchodziły najbardziej wpływowe osoby ze świata medycyny, w tym byli ministrowie zdrowia, wybitne osobistości z sektora zdrowotnego oraz szefowie najważniejszych organizacji medycznych. Wyróżnienie to jest dla mnie potwierdzeniem z zewnętrznego źródła, że moje zaangażowanie w budowanie nowoczesnego zakładu opieki zdrowotnej zostało dostrzeżone i docenione.

Skoro zaczęłyśmy od spraw „nie-materialnych”, przypomnijmy też, że w ubiegłym roku SPZZLO Warszawa-Żoliborz uzyskał akredytację. Proszę przypomnieć naszym Czytelnikom, na czym ona polega.

Akredytacja to program zapewnienia wysokiej jakości świadczonych usług. W SPZZLO Warszawa Żoliborz przez wiele miesięcy pracowaliśmy nad wdrożeniem opracowanych przez ekspertów Centrum Monitorowania Jakości standardów akredytacyjnych dla podstawowej opieki zdrowotnej w zakresie organizacji jednostki, zespołu jednostki, poprawy jakości, praw pacjenta, bezpieczeństwa opieki, wszechstronności opieki, dokumentacji medycznej oraz infrastruktury.

We wrześniu 2011 r. w naszych przychodniach przeprowadzony został przegląd akredytacyjny przez członków Krakowskiego Ośrodka CMJ, z którego na podstawie obserwacji, przeglądu doku-



mentacji oraz wywiadów przeprowadzonych z pacjentami sporządzono raport oceny jednostki. **Uzyskaliśmy 96% możliwej liczby punktów, co jest jednym z najwyższych wyników uzyskanych przez szpitale oraz otwarte zakłady opieki zdrowotnej w całym kraju.** Otrzymany certyfikat jest dla naszych pacjentów gwarancją wysokiej jakości świadczonych usług, bezpiecznej usługi, kompetencji personelu medycznego i niemedycznego oraz ciągłego doskonalenia organizacji na wszystkich szczeblach zarządzania.

Przejdźmy teraz do zakończonych inwestycji. Zatem wiosną 2011 roku w przychodni przy ul. Elbląskiej otwarta została Poradnia Geriatryczna oraz Działek Psychogeriatryczny.

Kompleks w przychodni przy Elbląskiej jest jedną z nielicznych tego typu placówek, bardzo potrzebnych zwłaszcza na Żoliborzu i Bielanych, gdzie mieszka wiele starszych, samotnych osób. Świadczenia Poradni Geriatrycznej przeznaczone są dla pacjentów, którzy mają skierowanie od lekarza POZ. Wskazaniem do leczenia są wyraźne symptomy pogorszenia funkcjonowania organizmu. Skorzystać z usług Ośrodka powinny zwłaszcza osoby, które odczuwają dotkliwą samotność, zagubienie i bezradność, są przeciążone codzienny-

mi 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 i psychologiczna, konsultacje internistyczne, farmakoterapia, psychoterapia indywidualna i grupowa, terapia zajęciowa oraz zajęcia rehabilitacyjne.

Na początku ubiegłego roku został otwarty także nowy Kompleks Rehabilitacyjny w przychodni przy ul. Elbląskiej 35. W jego skład wchodzi Oddział Dnienny Rehabilitacji oraz Dział Fizjoterapii. Pobyt w oddziale dziennym trwa od 3 do 6 tygodni i obejmuje rehabilitację ogólnoustrojową, w tym wielonarządową ze szczególnym uwzględnieniem wskazań ortopedycznych, neurologicznych, reumatologicznych, onkologicznych i pulmonologicznych. W dziale fizjoterapii prowadzone są: elektroterapia, światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, ultradźwięki, terapia puls, ćwiczenia w systemie blokowociężarkowym, terapia ręki, indywidualne zajęcia czynne i bierne oraz masaże. Pacjenci mają także do dyspozycji odpowiednio wyposażoną salę gimnastyczną.

W naszym starzejącym się społeczeństwie zapotrzebowanie na tego typu terapię

jest ogromne i bardzo szkoda, że NFZ zakontraktował u nas usługi tylko dla sześciu osób, bo moglibyśmy przyjąć 25 osób.

Nasz ośrodek wpisuje się świetnie w Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego, do którego głównych celów należy promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym, zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym.

Jesienią 2011 roku został oddany do użytku nowy budynek przychodni w Łomiankach. Podczas uroczystego otwarcia przedstawiciele władz miasta i dzielnicy nie kryli podziwu dla pani determinacji w kwestii tej inwestycji.

Postanowiłam samodzielnie zdobyć fundusze na inwestycję, wielokrotnie spotykając się z władzami Łomianek, które w rezultacie przekazały na ten cel 1 mln zł. Pozostała, niebagatelna kwota w wysokości ok. 2,5 mln zł SPZZLO Warszawa-Żoliborz przekazała ze środków własnych. Powstał nowoczesny, spełniający najwyższe wymogi obiekt, zapewniający podstawową opiekę medyczną. Obecnie zakończony został pierwszy etap inwestycji, który objął: wzniesienie nowego budynku o powierzchni 980 m², remont piwnic w starym budynku przychodni, wykonanie przyłączy energetycznych, wodno-kanalizacyjnych oraz gazowych na terenie działki, utwardzenie i zagospodarowanie terenu wokół przychodni, budowę parkingu, remont kotłowni oraz wymianę okien w piwnicach. Budynek jest dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych – ma specjalny podjazd oraz windy. Obecnie w placówce mieści się Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczno-Położnicza. Drugi etap inwestycji, czyli remont i modernizacja starego budynku przychodni, zakończy się w 2013 roku, co w dużej mierze zależy od dotacji z Gminy Łomianki. Planuję otwarcie kolejnych poradni specjalistycznych, co diametralnie zwiększy dostępność usług oraz komfort pacjentów, ale jest uwarunkowane kontraktem z NFZ.

Nowa inwestycja zapewniła także o wiele lepsze warunki pracownikom placówki, zwłaszcza że stary budynek przychodni, należący do m.st. Warszawy, nie przechodził generalnego remontu od lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku.

W marcu tego roku w przychodni przy ul. Żeromskiego 13 otwarto

Pracownię Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego.

Jako pracownik ochrony zdrowia mam świadomość, jak wiele zależy od dobrej diagnostyki oraz nowoczesnych metod leczenia. Tomografia komputerowa to obecnie jedna z bardziej wydajnych metod obrazowania, a zakupiony przez nas tomograf komputerowy to najnowocześniejsze tego typu urządzenie na rynku. Badanie jest bezbolesne i nieinwazyjne, dostarcza szczegółowych informacji, które można przetworzyć na obrazy trójwymiarowe.

Również aparat do rezonansu magnetycznego dostępny na Żeromskiego wykorzystuje najnowocześniejszą technologię umożliwiającą przebadanie dużych obszarów ciała przy równoczesnym



zachowaniu najwyższej jakości. Badanie wykonywane jest w możliwie najkrótszym czasie i w sposób nieuciążliwy dla pacjenta.

W marcu także zakończył się remont w przychodni przy ul. Szajnochy. W jesiennym numerze „Zdrowia Pacjenta” dyrekcja placówki przeproszała pacjentów za związane z nim niedogodności, ale dziś chyba każdy widzi, że warto było je znosić. Podobnie jak w wypadku przychodni w Łomiankach, można powiedzieć: „marzenia urzeczwiwnione”.

W związku z posiadanymi certyfikatami ISO zobowiązani jesteśmy do świadczenia usług odpowiadających normom europejskim. Prowadzimy badania satysfakcji pacjentów, aby się dowiedzieć, co jeszcze moglibyśmy zrobić, aby czuli się oni u nas komfortowo i bezpiecznie. Zgodnie z naszą dewizą służymy pacjentom, wychodząc naprzeciw ich oczekiwaniom. Systematycznie inwestujemy w remonty i modernizacje naszych placówek, aby pacjenci naszego ZOZ-u nie czuli się gorsi od tych, których stać na poradę w prywatnej klinice.

Kobiety są skutecznymi menedżerami, ale czy za sukces nie płacą wyższej ceny niż mężczyźni?

Nie wiem, jak działa menedżer mężczyzna, ale ja daję z siebie wszystko i efekty mojej pracy są niewątpliwie lepsze niż niejednego mężczyzny menedżera. Umiejętne zarządzanie zespołem i dobra organizacja pracy to klucz do sukcesu. Trzeba mieć cele, misję, kochać to, co się robi oraz być otwartym na potrzeby innych. Czasami jednak zastanawiam się, czy nie daję z siebie więcej niż powinnam, bo odbija się to na mojej rodzinie – mężu i dzieciach. Na szczęście wszyscy są medykami, rozumieją moje zaangażowanie w pracę zawodową i wspierają mnie. Jestem im za to wdzięczna.

Obejmując stanowisko dyrektora SPZZLO Warszawa-Żoliborz, wyznaczyła pani sobie trzy zasadnicze cele: wyremontować i zmodernizować przychodnię, wykorzystać doświadczenie profesjonalnej kadry i zatrudnić dodatkowych specjalistów oraz wyposażyć placówki w nowoczesny sprzęt. Czego nie udało się dotychczas zrealizować i co jest obecnym priorytetem?

Wszystkie zamierzenia zostały zrealizowane. Patrząc z perspektywy czasu trudno uwierzyć, że aż tak wiele w tak krótkim czasie udało się wykonać. Systematyczna praca i pokonywanie pojawiających się trudności przynosi wymierne efekty. Życie przynosi jednak ciągle nowe wyzwania – świat idzie do przodu i należy za nim podążać.

Remonty palcówek, zakup nowoczesnego sprzętu pozwalają nam zaoferować usługi zdrowotne na najwyższym poziomie, dlatego realizacja tych celów jest tak ważna. Ale najważniejsi są zawsze ludzie – pacjenci, którzy powierzają nam swoje zdrowie, a nawet życie, oraz personel, który się nimi opiekuje. Mam świadomość, że sukcesy naszego zakładu to również zasługa kadry, którą zarządzam. Jestem wdzięczna całemu personelowi SPZZLO Warszawa-Żoliborz za wysiłek, zaangażowanie, codzienną trudną i odpowiedzialną pracę. Jestem także wdzięczna za wsparcie w realizacji mojej wizji w procesie zmiany zakładu w nowoczesną jednostkę medyczną. **Dla mnie największą nagrodą są nie dyplomy i wyróżnienia, ale uśmiech, zadowolenie i poparcie moich pracowników i pacjentów.**

Bardzo dziękuję za rozmowę

Rozmawiała Joanna Cierkońska



Nowoczesna diagnostyka na Żeromskiego

1 marca br. zostały uruchomione Pracownia Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego w przychodni przy ul. Żeromskiego 13. Całkowity koszt inwestycji wyniósł około 6,5 mln zł. Inwestycja została pokryta całkowicie ze środków własnych zakładu.

Zakupiony do pracowni tomograf komputerowy to najnowocześniejsze tego typu urządzenie na rynku. Aparat wyposażony jest w specjalną osłonę zmniejszającą dawkę promieniowania aż do 25%, co w przypadku badań rentgenowskich jest szczególnie ważne. Stosowana jest także modulacja dawki skanu w zależności od wielkości i sylwetki pacjenta, co umożliwia zmniejszenie dawki niezbędne podczas badania małych dzieci. Samo badanie wykonywane jest w możliwie najkrótszym czasie bez konieczności zmiany pozycji przez pacjenta. Procedura jest bezbolesna i nieinwazyjna, nie wymaga specjalnego przygotowania, pewne przygotowania należy poczynić tylko w przypadku podania kontrastu. W pracowni tomografii komputerowej mieszczącej się przy ul. Żeromskiego 13 można wykonać badania z zakresu TK głowy, szyi, klatki piersiowej, jamy brzusznej, miednicy małej, kręgosłupa szyjnego, piersiowego, lędźwiowo-krzyżowego, tętnic głowy i szyi, tętnic klatki piersiowej, tętnic wieńcowych, tętnic jamy brzusznej oraz tętnic kończyn. Na badanie należy zabrać skierowanie od lekarza, wynik badania krwi, określającego poziom kreatyniny w surowicy krwi oraz wcześniejsze zdjęcia i wyniki. Należy także nie jeść przez 4-5 godzin przed badaniem, a na 2 godziny przed badaniem pić wodę mineralną niegazowaną.

Aparat do rezonansu magnetycznego dostępny na Żeromskiego wykorzystuje najnowocześniejszą technologię umożliwiającą przebadanie dużych obszarów ciała przy równoczesnym zachowaniu najwyższej jakości. Badanie wykonywane jest w możliwie najkrótszym czasie bez konieczności zmiany pozycji przez pacjenta oraz bez zmiany cewek, co wpływa w znaczący sposób na jakość i komfort usługi. Pracownia przy ul. Żeromskiego wykonuje badania rezonansowe głowy, szyi, klatki piersiowej, jamy brzusznej, miednicy małej, kończyny górnej, dolnej, kręgosłupa szyjnego, lędźwiowo-krzyżowego, piersiowego, serca, badanie perfuzyjne/ dyfuzyjne mózgu, angiografię MR oraz spektroskopię. Absolutnym przeciwwskazaniem do wykonania badania MR jest posiadanie rozrusznika, neurostymulatora

oraz implantów słuchowych. Bezpośrednio przed badaniem nie wolno pić kawy oraz innych napojów – na badanie należy zgłosić się z opróżnionym pęcherzem (wyjątkiem są badania MR miednicy, w których pęcherz powinien być średnio wypełniony). Najlepiej przyjść w codziennym luźnym ubraniu, które nie będzie miało żadnych elementów metalowych, tj. zamków błyskawicznych, zatrzasków czy też guzików wykonanych z metalu.

Pracownia przy ul. Żeromskiego to jedno z najnowocześniejszych pracowni TK i MR nie tylko w Warszawie, ale i w kraju. Dysponują aparaturą najnowszej generacji, która zapewnia bezpieczeństwo, szybkość i komfort badania. Dopełnieniem jest profesjonalna kadra, stanowiąca zgrany i skuteczny w działaniach zespół.

AK

Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13 czynne są w godzinach:
pon., pt. 8.00-15.30, wt.-czw. 11.30-19.00

Kontakt telefoniczny pod nr **22 697 05 10/11, 664 940 746**

Badania wykonywane są odpłatnie
– szczegółowe informacje, cennik, skierowania i ankiety
dostępne na stronie www.spzzlo.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z NASZYCH USŁUG!

Leczenie choroby Parkinsona

Marek Babiuch, lekarz neurolog



Choroba Parkinsona to druga co do częstości występowania, po alzheimerze, choroba zwyrodnieniowa układu nerwowego, charakteryzująca się przede wszystkim sztywnością mięśniową, spowolnieniem ruchowym, drżeniem spoczynkowym i zaburzeniem odruchów chodu i postawy. Te kluczowe objawy są wynikiem postępującego zaniku neuronów dopaminergicznych istoty czarnej śródmózgowia.

Szacunkowe dane epidemiologiczne wskazują, że w Polsce na chorobę Parkinsona cierpi około 80 tys. osób, rocznie zapada na nią średnio 5 tys. osób, a średni wiek zachorowania wynosi 58 lat. Schorzenie to należy traktować więc jako poważny problem społeczny.

Choroba Parkinsona stanowi także istotny problem diagnostyczny, gdyż nie ma przyżyciowego testu (np. badania laboratoryjnego czy neuroobrazowego), który w sposób jednoznaczny potwierdziłby rozpoznanie. Ze względu na możliwe groźne pomyłki ostatecznego rozpoznania powinien dokonać neurolog zajmujący się schorzeniami układu pozapiramidowego.

Choroba Parkinsona toczy się wiele lat przed wystąpieniem objawów ruchowych, ale także stale postępuje w okresie rozwiniętych objawów. Już w chwili ustalenia rozpoznania przydatne wydaje się stosowanie leków o nawet nie w pełni udowodnionym, potencjalnym działaniu neuroprotektoryjnym, do których można zaliczyć inhibitory MAO-B. Ponadto chorobie Parkinsona towarzyszą, zwłaszcza w okresie zaawansowanym, liczne objawy pozaruchowe, m.in. niedociśnienie, zaburzenia poznawcze oraz psychotyczne, depresja. Wymaga to indywidualnego podejścia do każdego chorego, bez względu na statystycznie lepszy skutek działania leku, ale licząc się z wystąpieniem niepożądanych efektów u danego pacjenta.

W kwestii diagnostycznej warto zwrócić uwagę na sposoby rozpoznawania spowolnienia ruchowego, kluczowego objawu niezbędnego do rozpoznania. Kolejnym etapem diagnostyki jest wykluczenie innych przyczyn. Chociaż autor nie zaleca obligatoryjnie badań neuroobrazowych, dane dotyczące innych możliwych przyczyn parkinsonizmu pokazują, jak szczegółowy powinien być wywiad i wskazują, zgodnie z moją opinią oraz ze stanowiskiem Sekcji Schorzeń Pozapiramidowych Polskiego Towarzystwa Neurologicznego, że diagnostyka obrazowa na początku choroby jest potrzebna (powinno to być już badanie rezo-

nansu magnetycznego). Wszyscy chorzy poniżej 50. roku życia wymagają bardzo dokładnej diagnostyki z wykluczeniem rzadkich, ale odwracalnych przyczyn, takich jak choroba Wilsona. Wśród przyczyn parkinsonizmu niejednokrotnie pomijamy leki, często stosowane również w Polsce: metoklopramid, tietylperazynę (Torecan) i blokery kanałów wapniowych (np. cynaryzynę i flunaryzynę), przepisywane także starszym pacjentom w wielomiesięcznej, a nawet wieloletniej terapii np. zawrotów głowy.



- Nie ma obecnie żadnych dowodów na neuroprotektoryjne działanie selegiliny w chorobie Parkinsona.
- Rozpoczynanie leczenia od lewodopy daje większą poprawę w zakresie klinicznych objawów niż zaczynanie od agonisty receptora dopaminergicznego, jednak może częściej powodować powikłania ruchowe w postaci dyskinez i fluktuacji.
- Nie ma dowodów na to, że preparaty lewodopy o przedłużonym działaniu dają mniej powikłań ruchowych niż standardowe.

Powyższe wnioski wymagają komentarza. Przede wszystkim należy podkreślić, że każdy pacjent wymaga indywidualnego określenia momentu rozpoczęcia i sposobu leczenia. Od pewnego czasu wiadomo, że obawy przed neurotoksycznym działaniem lewodopy nie mają uzasadnienia. Wiadomo też, że większą poprawę daje leczenie lewodopą niż agonistą receptora dopaminergicznego i że agonisty receptora dopaminergicznego rzadziej wywołują dyskinezy. Trzeba jednak wyjaśnić, na ile same dyskinezy upo-

śledzają funkcjonowanie chorych. Uważam, że dopiero porównanie jakości życia chorych leczonych od początku lewodopą z jakością życia chorych leczonych od początku agonistami receptora dopaminergicznego odpowie na pytanie, czym rozpoczynać leczenie. Badania takie są prowadzone w Klinice Neurologicznej AM w Warszawie.

W kontekście zalecanego przez niektórych odkładania w czasie leczenia lewodopą zwraca uwagę opublikowana niedawno praca znanego kanadyjskiego badacza Rajputa. Stwierdzono w niej krótszy czas przeżycia osób, u których leczenie lewodopą rozpoczęto dopiero po dłuższym okresie choroby. Jak wynika z literatury przedmiotu, preparaty lewodopy o przedłużonym uwalnianiu nie są skuteczniejsze od preparatów standardowych. Zwraca jednak uwagę, że autorzy wytycznych znaleźli tylko jedną pracę spełniającą kryteria medycyny opartej na faktach. Być może, częste podawanie takiej postaci lewodopy zapewniła stały poziom dopaminy w prądkowiu, a to właśnie jest istotą leczenia farmakologicznego w omawianym schorzeniu.

Choroba Parkinsona, zwłaszcza w zaawansowanych stadiach, wymaga bardzo dobrej współpracy lekarza z pacjentem. Konieczne jest modyfikowanie leczenia na bieżąco (dawki lewodopy, postać leku, czas przyjmowania itp.). To wszystko powoduje, że terapia jest bardzo trudna i powinien ją prowadzić specjalista. ■

Z ogromnym żalem żegnamy
Pana
Witolda Szczytnickiego

wieloletniego
lekarza ginekologa oraz
kierownika przychodni
przy ul. Elbląskiej 35

Dyrekcja oraz pracownicy
SPZZLO Warszawa-Żoliborz



Szkoła Podstawowa nr 273 otrzymała Mazowiecki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie

Działalność „Szkół Promujących Zdrowie” rozwija się w Europie od początku lat 90. ubiegłego wieku i obejmuje obecnie 43 kraje stowarzyszone w Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, którym wspólnie patronują Światowa Organizacja Zdrowia, Rada Europy i Komisja Europejska.

W Polsce popularyzację tej idei rozpoczęto projektem „Szkoła Promująca Zdrowie”, realizowanym pod kierunkiem prof. dr hab. Barbary Wojnarowskiej w latach 1992-1995, w 14 szkołach podstawowych. W ramach rozpowszechniania projektu stworzono strukturę wspierającą rozwój sieci SzPZ – wojewódzkich koordynatorów. Od 1992 roku zaczęły powstawać wojewódzkie sieci szkół promujących zdrowie, pod patronatem resortu zdrowia i edukacji.

Obecnie w Polsce we wszystkich województwach są ponad 2 tysiące szkół w sieci szkół promujących zdrowie. W województwie mazowieckim jest ich ponad pięćdziesiąt. O nadanie certyfikatu SzPZ mogą ubiegać się szkoły wszystkich typów, które:

- podejmują systemowe działania w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia
- tworzą warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej
- samodzielnie diagnozują swoje problemy
- podejmują działania

zmierzające do rozwiązywania tych problemów • dokonują ich ewaluacji.

Szkoła Promująca Zdrowie jest to siedlisko, w którym członkowie społeczności szkolnej – pracownicy i uczniowie: podejmują starania, aby poprawić swoje samopoczucie i zdrowie, uczą się zdrowiej żyć i tworzyć zdrowe środowisko, zachęcają ludzi, zwłaszcza rodziców, do podjęcia podobnych starań. Przyjęto, że SzPZ ma trzy główne cechy:

- **edukacja zdrowotna** jako nieodłączny element programu nauczania,
- **etos zdrowia w szkole** – środowisko fizyczne i społeczne, atmosfera oraz polityka i organizacja, wspierające edukację zdrowotną i sprzyjające zdrowemu stylowi życia oraz dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej,
- **współdziałanie** z rodzicami i społecznością lokalną.

23 października 2011 roku w Szkole Podstawowej nr 103 w Warszawie odbyła się II Wojewódzka Konferencja Szkół Promujących Zdrowie, zorganizowana przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty. Zaproszeni goście wygłosili referaty: „Edukacja zdrowotna po reformie programowej” – prof. dr hab. n. med. Barbara Wojnarowska, „Nowe kierunki rozwoju Szkół Promujących Zdrowie w Polsce i Europie” – mgr Katarzyna Stępnik i „Ewaluacja



Mira Kępka
pedagog szkolny,
członek zespołu
ds. zdrowia



Agnieszka Tarczyńska
szkolny koordynator
ds. zdrowia

w Szkole Promującej Zdrowie” – dr Renata Stoczkowska. Podczas spotkania piętnaście szkół z województwa mazowieckiego zostało uhonorowanych Wojewódzkim Certyfikatem Szkoły Promującej Zdrowie. Ten zaszczytny tytuł z rąk wicekuratora oświaty p. Katarzyny Góralskiej w imieniu naszej szkoły odebrała dyrektor szkoły p. Maria Giza.

W następnej części konferencji wyróżnione szkoły zaprezentowały dorobek kilkuletnich działań prowadzących do uzyskania certyfikatu.

W naszej szkole od wielu lat realizujemy wychowanie zdrowotne, mające na celu ochronę i pomnażanie zdrowia w środowisku szkolnym i lokalnym. Najważniejsze obszary naszej aktywności dotyczą: aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i budowania właściwego klimatu społecznego szkoły.

Mocną stroną naszej szkoły jest aktywność fizyczna uczniów. Mamy bogatą ofertę zajęć sportowych. Uczniowskie kluby sportowe tenisa stołowego i taekwondo cieszą się wielką popularnością. Po lekcjach dziewczęta ćwiczą gim-



nastykę przy muzyce, dzieci uczęszczają również na gimnastykę korekcyjną.

Współpracujemy z różnymi instytucjami wspierającymi działalność prozdrowotną w szkole. Dzięki pracownikom Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz dzieci na terenie szkoły objęte są profilaktyczną opieką medyczną. Jednym z jej elementów są testy przesiewowe, których celem jest wczesne wykrywanie zaburzeń w okresie ryzyka ich ujawnienia lub pogłębienia. Badania obejmują rozwój fizyczny dziecka, kontrolę wzroku, słuchu, narządu ruchu, sprawdzenie ciśnienia tętniczego krwi. Przeprowadzenie badań stanowi okazję do edukacji zdrowotnej uczniów – przekazania im podstawowych informacji i wskazówek dotyczących zachowań prozdrowotnych i samokontroli. Każdego roku zapraszamy także specjalistów z Akademii Wychowania Fizycznego do oceny wad postawy dzieci.

Dużym naszym sukcesem jest wydanie książeczki 273 przepisy na zdrowe surówki i sałatki, zawierającej propozycje kulinarne uczniów, rodziców, nauczycieli, jak również znanych, zaproszonych przez nas osobistości – pani Małgorzaty Tusk i śp. pani Marii Kaczyńskiej. W broszurce umieszczone są także wskazówki dotyczące racjonalnej diety. Poniżej przedstawiamy kilka wybranych przepisów, mając



nadzieję, że sałatki zagospodzą na Państwa stołach i urozmaicą dietę.

Naszym marzeniem jest wydanie kolejnego zbioru. Wierzymy, że z pomocą dobrych ludzi i firm uda nam się tego dokonać.

Mobilizujemy rodziców do sporządzania pożywnych śniadań, w kuchni szkolnej przygotowujemy dobre obiady, a szkolny sklepik „Smakus” oferuje zdrowe przekąski i napoje. Uczniowie zdobywają wiedzę na temat zdrowego odżywiania, np. biorąc udział w programach, a także samodzielnie wykonują kanapki i sałatki w klasach.

W Szkole Podstawowej nr 273 panuje dobry klimat społeczny. Uczniowie i rodzice angażują się w życie szkoły, są zadowoleni z wycieczek, imprez, spotkań, czują wsparcie ze strony nauczycieli. Dzięki determinacji i ogromnemu zaangażowaniu całej społeczności szkolnej

została zrealizowana tak przez nas oczekiwana budowa nowego, wielofunkcyjnego boiska szkolnego. Użytkujemy je od września 2010 roku i jesteśmy bardzo zadowoleni. Oferujemy rodzicom pomoc w wychowaniu dzieci w formie warsztatów umiejętności wychowawczych.

Dbamy o podnoszenie kultury relacji międzyludzkich – wykorzystujemy w komunikowaniu i rozwiązywaniu sytuacji trudnych metody: Kręgów Naprawczych, Porozumienia Bez Przemocy, mediacje koleżeńskie. Nauczyciele w naszej szkole tworzą współpracujący ze sobą zespół, są kreatywni, dbają o zapewnienie swym podopiecznym dobrych warunków zarówno do nauki, jak i zabawy. To wszystko sprawia, że lubimy naszą szkołę – lubimy w niej przebywać, pracować i uczyć się. Zaangażowanie w to, co się dzieje w szkole, dobry klimat w niej panujący, stanowi fundament do rozwijania w jej murach idei „Szkoły Promującej Zdrowie”.

Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie to zaszczyt dla szkoły, który zobowiązuje do dalszego doskonalenia, podnoszenia jakości naszych działań w szkole i środowisku lokalnym.

Więcej informacji na ten temat umieściliśmy na naszej stronie internetowej www.sp273.edu.pl.

Zdjęcia: Aneta Siekierka

Wykwintna sałatka Marii Kaczyńskiej

- 4 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 1 puszka ananasów
- 1 pęczek koperku
- majonez light
- jogurt naturalny
- sól, pieprz

Połącz jogurt z majonezem, przypraw 2-3 przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku, wstaw do lodówki, najlepiej dzień wcześniej.

Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę, połącz z pokrojonym ananasem i posiekany koperek. Polej sosem i wymieszaj.

Sałatka fasolowa Małgorzaty Tusk

- pół kg średniej białej fasoli, ugotowanej
- Sos: 5 łyżek oliwy, 6 ząbków czosnku, po łyżce suszonego tymianku, bazylii, rozmarynu, sól, pieprz

Fasolę namocz na noc, następnie ugotuj do miękkości i wystudź. Przygotuj sos, zalej nim fasolę i wstaw do lodówki na godzinę. Fasola w tym przepisie zyskuje wspaniały ziołowy smak.

Surówka Marii Gizi, dyrektorki Szkoły nr 273

- pół główki sałaty lodowej
- garść sałaty, rukoli i roszponki
- 1 pomidor, pęczek rzodkiewek
- Sos: 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, 1-2 ząbki czosnku, sól, pieprz, łyżeczka musztardy

Sałatę lodową pokrój, rukolę i roszponkę umyj, wysusz i wymieszaj z sałatą lodową. Pomidora pokrój w grubą kostkę, rzodkiewki umyj i pokrój w plasterki. Przygotuj sos. Płynne składniki wymieszaj.

Czosnek przeciśnij przez praskę, połącz z musztardą i przyprawami. Miks sałat w tej surówce jest bardzo smaczny.

Sałatka warstwowa Shreka, Mateusza z 1b

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- pół kapusty pekińskiej
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- biała część pora
- gotowy sos koperkowy, keczup, majonez z odrobiną mleka
- sól, pieprz

Pierś drobiową pokrój w drobną kosteczkę i obsmaż na złoto na odrobinie

oleju, można posypać przyprawą do gyrosa. Kapustę poszatkuj i wymieszaj z sosem koperkowym. Por pokrój w cienkie krążki.

W miseczce ułóż wystudzoną pierś, polej keczupem, włóż por i kukurydzę, na to majonez. Przykryj kapustą wymieszaną z sosem koperkowym.

Wstaw do lodówki na godzinę. Ta sałatka jest bardzo smaczna i wystarczająca dla wielu gości.

Sałatka dwukolorowa Basi z 3c

- Po pół główki kapusty białej i czerwonej
- 5 dag rodzynek
- 1 średnia cebula
- pęczek świeżej pietruszki
- majonez, sól, pieprz

Obie kapusty poszatkuj i odstaw na 2 godziny, każdą w innej miseczce, lekko soląc. Cebule drobniutko poszatkuj, a pietruszkę posiekaj. Kapusty odsącz z soku, wymieszaj z opłukanymi rodzynekami, cebulą i pietruszką.

Wymieszaj składniki z majonezem, przypraw. Odstaw do lodówki na 2 godziny. Pyszne i kolorowe. Polecamy.

Życzymy smacznego!

Rowerem po zdrowie

Józef Czopik, lekarz ortopeda

Jednym z pomysłów na spędzanie czasu wolnego w sposób aktywny jest rower. Aktywność fizyczna niezaprzeczalnie wpływa na organizm człowieka, na jego samopoczucie – rozładowuje stresy, które nam współczesne życie funduje.



Obecnie rozpowszechnione są w dużych miastach drogi rowerowe, a zwiększające się korki są często powodem do zmiany samochodu na rower. Jazda na rowerze łączy wysiłek z przyjemnością. Dojedziemy nim tam, gdzie żaden samochód nie dotrze, poza tym poznajemy ludzi, dla których rower jest pasją. Jazda na rowerze ma coraz więcej zwolenników, gdyż łączy on aspekty turystyczne, rekreacyjne i społeczne. Rower jest ekonomiczny i zdrowe dla nas samych i otoczenia, niehałaśliwy. Kto zakosztuje kolarskiej przejażdżki, robi to

Aspekty fizjologiczne

Wysiłek fizyczny, jaki funduje nam rower, podnosi stan czynnościowy ustroju na wyższy poziom. U rowerzystów klinicznie obserwujemy zwiększenie pojemności życiowej płuc, regulowanie tętna i ciśnienia krwi, zwiększenie pojemności wyrzutowej serca, usprawnienie układu obocznego krążenia krwi. W układzie trawiennym następuje wzmocnienie mięśni gładkich jelit, mięśni prążkowanych, a we krwi obniżenie poziomu cholesterolu, cukru u osób z tendencją do hiperlipidemii.



coraz częściej, bo zauważa, że wzmacnia kondycję, poprawia sylwetkę. Mieszkańcy dużych miast częściej wybierają model szosowy. Rower górski jest cięższy i wolniejszy na zwykłej drodze – musi być masywniejszy, aby pokonać większe siły w jeździe terenowej



Szczególnie pozytywne są zmiany w narządach ruchu. Zwiększa się ilość płynu stawowego, lepiej odżywiane są chrząstki stawowe, co opóźnia zmiany zwyrodnieniowe stawu. W kościach magazynują się wydajniej sole mineralne, wapń, fosfor, magnez, zwiększając

Podczas jazdy

- Nie trzymaj głowy opuszczonej w dół, okresowo poruszaj nią w lewo i prawo, by odprężyć mięśnie i torebki stawowe.
- Nie garb się. Chcąc uniknąć zmęczenia pleców, od czasu do czasu stawaj na pedałach.
- Zmieniaj ułożenie rąk, by zapobiec przeciążeniu palców i tułowia.
- Zmieniając pozycję tułowia względem siodełka do przodu lub tyłu, angażujesz różne grupy mięśni kończyn dolnych.
- Ramiona lekko zgięte w łokciach amortyzują wstrząsy z podłoża.

ich wytrzymałość na urazy. Dzięki przyrostowi siły mięśni, głównie kończyn dolnych, stajemy się sprawniejsi. Taki tryb życia spowalnia osteoporozę w wieku późniejszym 70–80 lat. Jeżdżąc rowerem w górach czy nad morzem, poprawiamy morfologię krwi, a także apetyt, co przy odpowiedniej diecie zmniejsza wagę ciała. Inne walory turystyki rowerowej górskiej to wrażenia estetyczne, myślenie pozytywne, wdychanie naturalnych aerozoli żywokostu, zapach sosen, świerków, co ma korzystny wpływ na układ oddechowy (alergie). Przy jednoczesnym zwiększeniu ciśnienia parcjalnego tlenu O_2 , w górach zwiększamy wymianę gazów w płucach.

Zasady treningowe

Systematyczny trening rowerowy daje naszemu organizmowi większą wytrzymałość wysiłkową, która pozwala kontynuować pracę fizyczną w życiu poza rowerem przez dłuższy czas dzięki korzystnym wskaźnikom fizjologicznym. Oczywiście, aby uzyskać ten efekt, należy stopniować obciążenia, uwzględniając czas trwania intensywności treningu. Wydolność szybko narasta w pierwszym okresie, potem przyrost jest wolniejszy, stąd ostrożnie z tak zwanym zajeżdżaniem się, czyli

Najważniejsze zalecenia

- Dobrze poznaj rower, na którym masz jeździć.
- Rower musi być w dobrym stanie technicznym, aby nie zagrażał bezpieczeństwu twojemu i innych. Musisz mieć: dzwonek, światelka odbłaskowe, dobrze działające hamulce.
- Podczas jazdy po zmroku zapal dwa jasne światelka z przodu, a z tyłu czerwone.
- Wyprzedzaj tylko lewą stroną, po wcześniejszej sygnalizacji ręką, aby inne pojazdy mogły prawidłowo reagować.
- Jedź wyłącznie prawą stroną, najlepiej ścieżką rowerową.
- Na skrzyżowaniu zachowuj szczególną ostrożność.

przetrenowaniem organizmu. Program dla początkujących rowerzystów nie może być zbyt intensywny. Najlepiej jeździć co drugi dzień ze średnią prędkością ± 15 km/godz. przez 30 minut. Potem należy zwiększyć wysiłek na dystansie 20–30 km.

Stosowanie przerw w treningu i odpowiedniej odnowy biologicznej uchroni nas przed powstaniem urazów sportowych, głównie przewlekłych. Ważna jest dieta – odpowiednia ilość węglowodanów, tłuszczów, białka, witamin, mikroelementów. Jak przy każdym wysiłku należy uzupełniać ubytek płynów – najlepsze będą wody mineralne, bo mają dodatkowe walory lecznicze.

Objawami przystosowania serca do wysiłku fizycznego jest zwiększenie jego objętości i grubości ścian, zwiększenie krążenia obocznego naczyń krwiono-

śnych. Chociaż podstawowym zaburzeniem funkcji krążenia jest niewydolność mięśnia sercowego spowodowana jego niedokrwieniem, to w sporcie rowerowym występuje rzadko. Absolutnym przeciwwskazaniem do uprawiania sportu, w tym intensywnej turystyki rowerowej, są: kardiomiopatia przerostowa, przerost lewej komory, anomalie krążenia wieńcowego, zapalenia mięśnia sercowego, wypada-

nie zastawek, niekontrolowane nadciśnienie krwi, arytmia, trzepotanie, migotanie serca.

Rower należy traktować jako trening zdrowotny. W odróżnieniu od sportowego treningu wyczynowego, którego celem jest uzyskanie wysokiej sprawności fizycznej, trening zdrowotny zadowala się określonym poziomem wydolności. ■

Dlaczego warto jeździć na rowerze?

- Nie utkniesz w korku, będziesz mieć zdrowy kręgosłup, serce, zrzucisz wagę, wzmocnisz mięśnie głównie kręgosłupa.
- Nie powodujesz hałasu, spalin, dbasz o środowisko.
- Oszczędzasz pieniądze, bo rower jest tańszy od auta czy motocykla (benzyna, ubezpieczenie, konserwacja itp.), nie wymaga garażu.
- Lepiej poznajesz swoje okolice, masz kontakt z naturą.
- Poprawiasz sobie nastrój.

Bezpieczny sport na wiosnę

Krzysztof Osiński, ratownik medyczny

Wiosną sport często skłania nas do przekraczania granic możliwości fizycznych, co jest przyczyną wielu wypadków i urazów. Po okresie zimowym mamy słabą kondycję i należy stopniowo rozwijać aktywność fizyczną.

Gdy uprawiamy sport, ważna jest umiejętność trafnej oceny swoich możliwości w danej konkurencji, inaczej można się nabawić kontuzji bądź ulec wypadkowi. Prawdziwy sportowiec potrafi zapewnić sobie pełne bezpieczeństwo. Wypadki mogą być spowodowane brakiem ostrożności – odpływanie za daleko od brzegu, intensywne ćwiczenie w upalne dni lub zbyt forsowny jogging bywają ryzykowne. Uprawiając sport, należy stale kontrolować swoje samopoczucie oraz kondycję fizyczną, zwłaszcza w starszym wieku. Odradzamy bieg długodystansowy czy partię tenisa bez odpowiedniego treningu, zwłaszcza osobom powyżej czterdziestki. Każdy ma swoje ograniczenia.

Nadeszła wiosna, odkurzamy schowany jesienią sprzęt i wychodzimy na świeże powietrze. Nadszedł czas rowerów, rolek, deskorolek i popularnego ostatnio nordic walkingu. Niezależnie od wybranej dyscypliny sportu, uprawiamy go w bezpiecznym miejscu. Założmy odpowiedni strój, niekrępujący ruchów i dostosowany do pogody, aby się nie przegrzać. Powinien być kolorowy, by widzieli nas kierowcy i inne osoby poruszające się naszą trasą. Często można zauważyć biegaczy czy rowerzystów ze słuchawkami na uszach. Muzyka z pewnością umila czas, ale niekiedy nie pozwala usłyszeć nadjeżdżającego samo-

chodu. Dlatego zakładamy słuchawki wyłącznie w miejscach odległych od ulicznego ruchu. Jeżdżąc rowerem, na rolkach czy deskorolce, znajdziemy bezpieczną trasę, najlepiej z dala od samochodów. Nie zapominajmy o kasku i ochraniaczach!

Warto zainwestować w dobry sprzęt, bo nie należy oszczędzać na własnym bezpieczeństwie! Kupując rower, kieruj-



my się tym, do czego ma nam służyć, czy będziemy jeździć miejską ścieżką dla rowerów, czy po lesie. Do miasta najlepszy będzie uniwersalny rower crossowy, do lasu – klasyczny rower górski, a na szosę kolarzówka. Pamiętajmy też o dodatkach: konieczne są odbłaski, a po zmroku światła zarówno z przodu, jak i z tyłu.

Jeżeli wolimy spacer lub marsz, to wiosna jest na to najlepszą porą

roku. Zaczniemy od półgodzinnego spaceru, stopniowo zwiększając tempo i dystans – nasz metabolizm znacznie przyspieszy. Wybierzmy drogę z dala od ulicznego ruchu, najlepiej park lub pobliski las z nieutwardzoną nawierzchnią. Starannie dopasujmy obuwie, a unikniemy otarć. Jogging co drugi dzień przez minimum 45 minut to świetny wiosenny sport. Tu również pamiętajmy o bezpieczeństwie i odpowiednim obuwiu.

Wiosną wracają do łask sporty grupowe, wszelkie gry z piłką, od koszykówki, przez siatkówkę po piłkę nożną. Są rozrywką świetną, ale niestety kontuzjogenną. Łatwo o skręcenia i stłuczenia. Może lepiej sięgnąć po raketkę i pograć w tenisa? Pamiętajmy, by w czasie treningu wypijać dodatkowy litr wody, zapobiegnie to odwodnieniu. Bardziej wymagające dyscypliny, takie jak jeździectwo czy sporty walki, mogą być przyczyną różnych kontuzji i poważnych urazów: uszkodzeń mięśni wskutek nadmiernego ich naciągania bądź nadrywania ścięgien. Stawy także są w niebezpieczeństwie, bo można je zwichnąć lub skrócić. Groźne jest również ryzyko zapalenia ścięgien. Dlatego uprawiając sport, niezależnie od dyscypliny, należy zachować szczególną ostrożność. W przeciwnym wypadku niewinnie wyglądające zawody mogą się skończyć kontuzją. ■



W poprzednim numerze obiecałam Państwu cykl artykułów o terapii zajęciowej. Poniżej zamieszczony tekst to pierwszy z tego cyklu. Wierzę, że przybliży on zarówno lekarzom, jak i pacjentom istotę działań usprawniających osoby o różnych schorzeniach. Dodam, że obowiązująca od dwóch lat dyrektywa unijna zachęca kraje członkowskie do tego typu terapii, znakomicie podwyższającej standard życia osobom niepełnosprawnym i chorym.

Joanna Fabisiak – Poseł na Sejm RP

Odzyskać samodzielność

dr Alicja Gorecka-Tisera, terapeutka zajęciowa

Terapia zajęciowa to dziedzina rehabilitacji, której celem jest odzyskanie przez pacjenta zdolności do samodzielnego funkcjonowania i poprawa standardu jego życia.

W swojej praktyce zawodowej niemal codziennie mogłam obserwować, jak dzięki terapii zajęciowej wielu moich pacjentów, początkowo całkowicie zależnych od innych, odzyskiwało samodzielność. Co ważniejsze, w większości byli to ludzie w wieku emerytalnym, których dolegliwości i postępująca utrata samodzielności są zwykle uważane za naturalne i nieodwracalne. Te opinie są krzywdzące dla chorych – wielu moich 80-letnich i starszych pacjentów chętnie i z sukcesem szkoliło się w codziennych czynnościach. Korzystać z tego odnosił nie tylko pacjent, ale i jego rodzina. W krajach rozwiniętych populacja się starzeje, opieka nad chorymi jest coraz droższa, więc rehabilitowanie osób starszych i umożliwienie im samodzielnego życia pozwala zredukować koszty i umożliwia podniesienie standardu życia dużej części społeczeństwa. Terapia zajęciowa jest dziś powszechnie praktykowana nie tylko w USA i krajach Europy Zachodniej, ale również w Japonii, na Tajwanie, w Indiach, Australii, Ameryce Południowej i RPA.

Przez rehabilitację w krajach Zachodu zwykle rozumie się jej trzy części składowe: terapię zajęciową, fizjoterapię i logopedię i w tym znaczeniu będę tego słowa używała.

Aby zrozumieć, jak terapeuta zajęciowy osiąga zwiększenie samodzielności chorego, prześledzimy jego działanie w szpitalu, domu starców (w USA nazywanym domem pielęgniarstwa) i w domu pacjenta. Podam przykład pracy z chorym w starszym wieku, fikcyjnym mr. Brownem, ale z terapii zajęciowej korzystają w równej mierze dzieci (którym musi być ona zapewniona również w szkołach) i osoby niepełnosprawne w każdym wieku.

Mr Brown to starszy Amerykanin przebywający w szpitalu po poważnej operacji. Przed chorobą był samodzielny, ale teraz jest bardzo słaby i dezorientowany, zrywa się z łóżka, we wszystkim potrzebuje pomocy i zaczynają mu grozić przykurcze i odleżyny. Pierwszą czynnością terapeuty zajęciowego będzie zastosowanie urządzenia, które ostrzeże pielęgniarki, gdyby pacjent próbował sam wstać, co grozi upadkiem. Aby zmniejszyć nacisk na część ciała podatną na odleżyny, zapewni pacjentowi odpowiednią pozycję w łóżku, podpierając go poduszkami lub klinami z gąbki. Może również użyje ochrania-czy z żelu na pięty i zastosuje ortozy na przykurcze ręki, nadgarstka, łokcia, kostki lub kolana. Zacznie też pracować z pacjentem nad usprawnieniem jego funkcjonowania w codziennym życiu. Ponieważ koszty leczenia szpitalnego w USA są niezwykle wysokie, zapewne po kilku dniach mr Brown zostanie wypisany ze szpitala. Nie odzyskał jeszcze samodzielności na tyle, żeby móc powrócić do domu, więc zostanie przeniesiony do domu pielęgniarstwa, gdzie rehabilitacja może być kontynuowana przez 12 tygodni, a opłaty za pobyt w całości pokrywa ubezpieczenie. Rehabilitacja będzie bardzo intensywna, bo firmy ubezpieczeniowe płacą dopóty, dopóki pacjent wykazuje postęp w terapii. Tak więc codziennie mr Brown będzie trenował czynności, w których nadal nie jest samodzielny, takie jak umy-

cie się, ubranie czy zjedzenie śniadania. Terapeuta zajęciowy pomoże mu je wykonać, ale w ciągu następnych sesji stopniowo będzie tę pomoc ograniczał. Spróbuje też wyeliminować czynniki natury fizycznej, psychicznej lub umysłowej, które przeszkadzają pacjentowi w sprawnym funkcjonowaniu. Jeśli mr Brown nie może założyć koszuli i skarpetek z powodu bólu, słabości ramion, nóg i sztywności w krzyżu, terapeuta zajęciowy zacznie zabiegi powodujące wyeliminowanie bólu i ćwiczenia zwiększające siłę i mobilność kończyn. Jeśli to nie wystarczy, nauczy pacjenta używać sprzętu terapeutycznego, takiego jak chwytak i pomocnik do nakładania skarpetki. A ponieważ mr Brown rozlewa zupe, bo nie może utrzymać łyżki i trafić nią do ust, będzie ćwiczył precyzję i koordynację ruchów ręki, używając wygiętej łyżki o grubym trzonku.

Po 12 tygodniach rehabilitacji mr Brown wróci do swego mieszkania. Nie ma bliskiej rodziny, więc pracownik społeczny załatwi mu dwa posiłki dziennie i pomoc w sprzątanu i w zrobieniu zakupów. Pacjent już samodzielnie się porusza (z chodzikiem), myje i ubiera, ale nadal ma zachwiania równowagi, trudności z rozwiązywaniem problemów i podejmowaniem decyzji i nie może całkowicie zgąć nóg w kolanach. Pozostawiony sam sobie może niebawem znów znaleźć się w szpitalu, bo upadnie, co grozi złamaniem biodra lub urazem mózgu.

Na szczęście ma nadal zapewnioną terapię zajęciową. Terapeuta zjawi się u niego w domu i zacznie od zapewnienia pacjentowi bezpieczeństwa. Aby zapobiec potknięciu, usunie niepotrzebne przedmioty, przestawi meble, zwinie albo umocuje taśmą luźne dywaniki na podłodze, przemieści naczynia i żywność w kuchni, zorganizuje zamocowanie uchwytów w łazience i zamówi dla pacjenta podwyższoną deskę sedesową i krzesło do wanny. Zacznie szkolić mr. Browna w bezpiecznym przemieszczaniu się do wanny, przygotowaniu prostego posiłku, znajdowaniu numerów telefonów pogotowia, pomocy społecznej, hydraulika lub elektryka, w płaceniu rachunków za mieszkanie i w planowaniu budżetu. Jeśli stan pacjenta się poprawi, szkolenie będzie rozszerzone na sprzątanie mieszkania, gotowanie, robienie zakupów. Jest szansa, że kiedy zakończy się terapia, mr Brown będzie funkcjonował samodzielnie lub z minimalną pomocą.

Opis powyższy zawiera tylko drobny wycinek z praktyki terapii zajęciowej. Mam jednak nadzieję, że pozwolił on Państwu zapoznać się i uwierzyć w doniosłość tej specjalizacji. Słuszne jest powiedzenie, że wiedza to potęgą.

Autorka jest doktorem nauk przyrodniczych i terapeutką zajęciową, od 20 lat praktykującą w USA. W ciągu tych lat pełniła funkcję dyrektora Wydziału Rehabilitacji, kierownika Wydziału Terapii Zajęciowej, konsultanta klinicznego i koordynatora badań naukowych w Uniwersyteckim Centrum Medycznym w Pittsburgu, w Pensylwanii.





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



ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO

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

- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formacie 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 2012 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 „Żyjmy zdrowo na sportowo”.

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).



*Nowy Zjazd
zaprasza*

Poświęć chwilę na stomatologa

Specjalistyczne usługi stomatologiczne dostępne w Centrum Warszawy:

- ✗ implanty ✗ chirurgia stomatologiczna ✗ zabiegi chirurgiczne dla pacjentów z chorobami ogólnoustrojowymi pod nadzorem internisty
- ✗ periodontologia – w tym **Nowość!** bezinwazyjne, szybkie i bezbólowe leczenie stanów zapalnych błon śluzowych i przyzębia terapią laserową z użyciem fotoaktywnego światła ✗
- ✗ dla dzieci i dorosłych leczenie stomatologiczne w znieczuleniu ogólnym i sedacji ✗ bezbolesne znieczulenie THE WAND dla dzieci ✗
- oraz
- ✗ pełna diagnostyka stomatologiczna ✗ pantomogramy
- ✗ **stomatologiczna tomografia komputerowa** szczęki, żuchwy i zatok – najbezpieczniejsza forma obrazowania w technologii 3D na nowoczesnym sprzęcie dostosowanym również dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich ✗

Zapraszamy do korzystania z naszych usług



dogodna lokalizacja
w samym Centrum Warszawy

pon. - pt. 8⁰⁰ – 20⁰⁰

Mazowieckie Centrum Stomatologii
Sp. z o.o.

ul. Nowy Zjazd 1, 00-301 Warszawa

tel. 22/ 55-69-300

Fax: 22/ 55-69-403

www.mcs-przychodnia.pl

Przyjazny dialog i mądre wsparcie

Rodzicielstwo na pewno nie jest łatwe. Poza radościami często towarzyszy mu – nawet w sprawnie funkcjonujących rodzinach – stres związany z nową rolą, zmęczeniem, trudnościami wynikającymi z braku doświadczenia.

Placz niemowlęcia, nieumiejętność odczytywania jego potrzeb, zaburzony rytm życia, brak snu sprawiają, że rodzice często czują się źle w nowej roli, są rozdrażnieni, czasem nie potrafią kontrolować gniewu czy agresji. Rozpoczynanie edukacji przedszkolnej i szkolnej wiąże się z jeszcze większym stresem. Zmiany te traktowane są jako sprawdzian umiejętności wychowawczych.

Media spopularyzowały wizerunek rodziny jako wypoczętej, szczęśliwej pary i uśmiechniętych dzieci. To sprawia, że napotykając problemy, rodzice często wstydzą się o tym mówić, traktują swoją sytuację jako niepowodzenie. Nie wiedzą także, gdzie szukać pomocy. Trudności są jeszcze poważniejsze, jeśli nie wynieśli oni pozytywnych wzorców rodzicielstwa z własnych domów, wychowują dziecko samotnie, a także mają kłopoty finansowe, zawodowe czy inne problemy.

W dobie gier komputerowych i telewizji dzieci mają wielu bohaterów i idoli, których chcą naśladować. Niekoniecznie chcą słuchać rodziców i wychowawców, omawiać z nimi swoje problemy, które dorośli często bagatelizują lub mają za mało czasu na ich poznanie. Dzieci mają coraz więcej zajęć i obowiązków, a dorośli – coraz większe wymagania. To prowadzi do frustracji i konfliktów.

Wskazania dla rodziców

Bycie rodzicem to jedna z najpiękniejszych, ale i najtrudniejszych ról życiowych, dlatego czasami rodzice potrzebują wsparcia i pomocy. Są miejsca, w których mogą je otrzymać.

Nigdy nie wolno potrząsać dzieckiem ani go bić. Nawet krótkie potrząsanie noworodkiem, krzyk czy klapsy mogą mieć groźne konsekwencje.

Większość rodziców przeżywa stres związany z opieką i wychowaniem dziecka. Powinni wiedzieć, jakie ma ono potrzeby i jak się rozwija. To pomoże im zrozumieć ich rolę jako opiekunów i radzić sobie z trudnościami. Jeśli rodzic czuje, że sytuacja wymyka mu się z rąk, powinien jak najszybciej poszukać wsparcia – poprosić kogoś z rodziny czy przyjaciół o pomoc w opiece nad dzieckiem.

Aby móc dobrze opiekować się dzieckiem, rodzic musi dbać o siebie. Nieszczęśliwy rodzic to także nieszczęśliwe dziecko.

Warto szukać pomocy i wsparcia! Wiedza i pomoc profesjonalistów czy innych rodziców ułatwią opiekę nad dzieckiem i jego wychowanie i uświadomią rodzicom, że nie jest osamotniony.

Program Dobry Rodzic – Dobry Start we współpracy z SPZZLO Żoliborz

W SPZZLO Żoliborz trwa realizacja programu „Dobry Rodzic – Dobry Start”. To pierwsza w Polsce oferta wsparcia dla rodziców małych dzieci, którzy doświadczają różnego typu problemów i emocji. Realizowane zadania zakładają z jednej

strony ścisłą współpracę profesjonalistów różnych specjalności, a z drugiej zaś strony informowanie rodziców, jakie ich zachowania mogą negatywnie wpływać na rozwój dziecka, a jakie pozytywnie, oraz jak radzić sobie z trudnymi emocjami i wyzwaniami związanymi z opieką nad małym dzieckiem. Z ramienia SPZZLO Żoliborz w programie biorą udział panie pielęgniarki **Małgorzata Zawiaślak i Weronika Michalec.**

Rodzice dzieci w wieku do 3 lat w ramach programu mogą **całkowicie bezpłatnie** skorzystać ze specjalnie dla nich przygotowanych:

- materiałów edukacyjnych,
- bezpłatnych konsultacji indywidualnych z psychologiem i psychiatrą,
- warsztatów umiejętności rodzicielskich, spotkań edukacyjnych,
- tzw. aktywnych poniedziałków, czyli wspólnej zabawy rodziców i dzieci,
- strony internetowej www.dobryrodzic.fdn.pl, zawierającej liczne artykuły, porady oraz adresy placówek pomocowych z całej Warszawy!

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o programie, zapytaj swoją pielęgniarkę lub położną środowiskową lub skontaktuj się z nami!

Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman, ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa, tel./faks: 22 616 16 69, 22 672 65 86

**Agnieszka Izdebska
Karolina Mazurczak
Renata Szredzińska
z Fundacji Dzieci Niczyje**



Warszawskie Stowarzyszenie Amazoнок dziękuje wszystkim, którzy przekazali 1 proc. podatku na konto naszej organizacji w 2011 roku. To były dobrze wydane pieniądze!

Nasze stowarzyszenie zrzesza kobiety, które przeszły chorobę nowotworową piersi i służą pomocą, radą oraz wsparciem innym chorym i ich rodzinom. Co dwunasta kobieta w Polsce choruje na raka piersi. Leczenie wymaga od niej siły fizycznej i psychicznej. Dlatego ogromnie potrzebne w zdrowieniu po operacji, chemio- i radioterapii jest wsparcie Amazoнок.

W tym roku minie pięć lat naszej pracy na Bielanach. Zostałyśmy docenione i nagrodzone przez tę dzielnicę za działalność na rzecz chorych i potrzebujących pomocy. Nasza praca polega na dyżurowaniu przy telefonie zaufania, organizowaniu zajęć i turnusów rehabilitacyjnych, które służą poprawie warunków

Piersi są piękne – dbaj o nie!

życia chorych, ich terapii i integracji ze środowiskiem. Raz w miesiącu organizujemy spotkania w Bibliotece Publicznej przy ul. T. Duracza 19, na których zaproszeni prelegenci informują o znaczeniu wczesnego wykrywania raka piersi, o nowych sposobach leczenia i rehabilitacji. Publikujemy materiały edukacyjne na internetowej stronie www.amazonkiwarszawa.pl. Udostępniamy książki o tym, jak żyć z tą chorobą, jak się odżywiać i stymulować mechanizmy obronne organizmu.

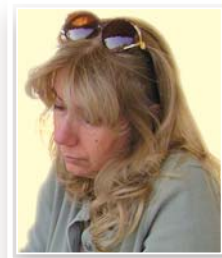
Wolontariuszki pełnią dyżury przy telefonie zaufania nr 22 833 20 62 lub 606 400 656. Kontakt z nami: e-mail ambiel@wp.pl

Osoby, które i w tym roku zechcą nas wesprzeć, przekazując darowiznę lub 1 proc. podatku, prosimy o wpłacanie środków na konto nr:

0314401387000000011076424. Podajemy też nr KRS 0000288323, przydatny przy wpłatach 1 proc.

Woda – źródło życia i urody

Halina Ebinger, edukator zdrowotny



Od zarania dziejów woda uważana była za źródło życia i urody. W baśniach, podaniach czy legendach przypisywano jej właściwości lecznicze, przywracające zdrowie i urodę. Ale ile w tym jest prawdy?

Woda towarzyszy nam w codziennym życiu, niemal we wszystkich czynnościach. Jest tak powszechna, że nie zastanawiamy się nad tym, co by się stało, gdyby jej nagle zabrakło. Tymczasem woda to 60–70% naszego organizmu. Niemal wszystkie procesy życiowe są z nią związane. Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, musi być w nim zachowana równowaga wodno-elektrolitowa i kwasowo-zasadowa. Jeżeli chociażby w niewielkim stopniu (z jakichś względów) zostanie ona naruszona, organizmowi będzie groziło niebezpieczeństwo. Dzieje się tak często przy zbyt intensywnym wysiłku fizycznym. Poza wodą tracimy wówczas również część związków mineralnych, witamin oraz węglowodanów, które należy systematycznie uzupełniać. Obliczono, że utrata 10% wody z organizmu może skutkować śmiercią. Objawy odwodnienia mogą być różne, w zależności od jego stopnia – początkowo pogorszenie samopoczucia, uczucie suchości w jamie ustnej, bóle mięśni w fazie głębszej, niekiedy bóle głowy, mdłości, brak koncentracji, zaburzone odruchy somatyczne.

Co pić?

W trakcie wysiłku fizycznego (jak i psychicznego) do picia zalecana jest woda niegazowana. Po zakończeniu ćwiczeń można sięgnąć po wody gazowane lub – lepiej – wody wysoko zmineralizowane, zawierające magnez, potas. Innymi napojami stosowanymi przy intensywnym wysiłku mogą być tak zwane napoje izotoniczne, których właściwości pozwalają w odpowiednim stopniu nawodnić organizm, uzupełnić utracone mikroelementy oraz szybko ugasić pragnienie. Natomiast sól zawarty w niektórych napojach izotonicznych przeciwdziała powstawaniu kurczów mięśni. Najlepiej podczas wysiłku fizycznego korzystać z obu rodzajów napojów, zarówno z wody, jak i napojów izotonicznych, ponieważ się uzupełniają.

Woda dla urody

Nie od dziś wiadomo, że jednym z elementów urody jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Jest to szczególnie ważne w pomieszczeniach z centralnym

ogrzewaniem oraz gdy temperatura otoczenia jest wysoka lub niska. To dzięki wodzie organizm reguluje ciepłotę ciała, usuwa toksyny z organizmu. Odpowiednie nawodnienie sprzyja również korzystnemu wyglądowi włosów i skóry (niedostatecznie nawodniona skóra szybciej się starzeje). Według opinii ekspertów woda przyspiesza metabolizm, dzięki czemu może wspomagać odchudzanie.

Czy rodzaj wody ma znaczenie?

Specjaliści zalecają picie wód mineralnych (o zawartości związków mineralnych ponad 500 miligramów na 1 liter) często i małymi porcjami (około jednej szklanki co kilka godzin). Według opinii części naukowców nie należy pić wody w trakcie posiłku, ponieważ rozcieńcza ona soki trawienne, osłabiając ich działanie i wydłużając proces trawienia. Najlepiej pić wodę na pół godziny przed posiłkiem lub pół godziny po posiłku.

Jak wybierać wodę?

Wybierając butelkowaną wodę do picia, zwróćmy uwagę na zawartość składników mineralnych. Woda średnio zmineralizowana, czyli zawierająca od 500 mg do 1500 mg minerałów na liter, uważana jest za najkorzystniejszą dla osób zdrowych.

Woda wysoko zmineralizowana, zawierająca powyżej 1500 mg minerałów na liter, zalecana jest zdrowym osobom pracującym fizycznie i w wysokich temperaturach oraz sportowcom. Należy ją pić małymi łykami i powoli.

Wody lecznicze powinny być stosowane pod kontrolą lekarza, bo może dojść do przedawkowania minerałów, co będzie niekorzystne dla naszego organizmu.

Wody nisko zmineralizowanej, czyli zawierającej poniżej 500 mg minerałów na liter, bardzo nisko zmineralizowanej, zawierającej 50 mg minerałów na liter, oraz wody źródlanej możemy używać do gotowania, rozcieńczania soków itp. Można je pić codziennie, ale jeżeli będziemy opierać się tylko na nich, możemy spowodować wypłukiwanie minerałów z naszego organizmu, czyli spowodujemy skutek odwrotny do oczekiwanego.

Tak zwana **woda stołowa** natomiast jest uzyskiwana przez dodanie do wody źródlanej wody mineralnej lub soli mineralnych, m.in. sodu, potasu, magnezu.

Wybierając odpowiedni dla siebie gatunek wody, należy zwrócić uwagę również na zawartość poszczególnych składników mineralnych. Woda zawierająca 60 mg magnezu na liter (i więcej) polecana jest przede wszystkim osobom narażonym na stres, pijącym znaczne ilości kawy. Dla osób mających słabe kości wskazana jest woda zawierająca 150 mg i więcej wapnia na liter. Reguluje ona też przemianę materii. Osobom cierpiącym na nadkwasotę, refluks żołądkowy zalecana jest woda z zawartością od 600 mg wodorowęglanu na liter, ponieważ neutralizuje kwas żołądkowy. Osoby chore na cukrzycę czy nadciśnienie, wybierając wodę dla siebie, powinny zwrócić uwagę na zawartość w niej ilości sodu, albowiem pijąc tego typu wodę mogą mieć odwrotny efekt od pożądanego (sód zatrzymuje wodę w ustroju, powodując wzrost ciśnienia).

A zatem wybierając wodę dla siebie, zanim dokonamy zakupu, dokładnie poznamy, która woda dla nas będzie najlepsza. Czytajmy dokładnie etykiety, na których producent powinien umieścić skład wody w butelce. Pamiętajmy również o tym, że każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby zdrowotne. To, co jest dobre dla jednej osoby, niekoniecznie będzie dobrze służyło innej osobie. ■

Po długiej zimowej beczynności nie powinniśmy się wybierać na wycieczkę rowerową czy pieszą bez odpowiedniego przygotowania. Planując trasę, należy wziąć pod uwagę topografię terenu (góry, równina) oraz temperaturę otoczenia, bo ilość traconej wody związana jest m.in. ze schładzaniem naszego organizmu. Ponadto powinniśmy ustalić długość trasy, zaplanować przerwy, przygotować i zabrać ze sobą odpowiedni prowiant i napoje.

Z muzyką w tle

Anita Karykowska



Zdrowie to według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”. Na ten stan wpływa wiele czynników indywidualnych, w tym genetycznych, rodzinnych, społecznych.

Równie ważne jest to, jak radzimy sobie ze stresem, jak spędzamy czas wolny oraz to, czy potrafimy sprawiać sobie drobne życiowe przyjemności. I tu pojawia się rola muzyki w naszym życiu, której znaczenie jest często niedoceniane.

Już dzieci w tonie matki reagują na dźwięki dochodzące z zewnętrznego świata, dlatego od kilkunastu lat wśród przyszłych mam popularne są płyty z muzyką przeznaczoną specjalnie do słuchania w ciąży, w tym z muzyką Mozarta i Beethovena. Jeżeli ktoś nie lubi muzyki klasycznej, nie musi się do niej zmuszać, gdyż na przyszłą mamę i jej dziecko dobrze będzie działała każda muzyka, byle zgodna z jej gustem i nastrojem w danej chwili. Muzyka od niepamiętnych czasów odgrywa ogromną rolę w naszym życiu – najstarsze odkryte instrumenty (rogowe flety) pochodzą sprzed kilkudziesięciu tysięcy lat. Obecnie wszyscy jesteśmy zanurzeni w „morzu” dźwięków, nie zawsze korzystnych dla naszego funkcjonowania. Dlatego warto wybierać muzykę z większą świadomością.

Muzykoterapia

Dziedzina wykorzystująca właściwości muzyki jest muzykoterapia, obecnie coraz bardziej popularna w wielu ośrodkach medycznych. Podstawowym narzędziem jest tu dźwięk, który odgrywa rolę katalizatora emocji. Wyróżniamy:

- **muzykoterapię aktywną**, angażującą uczestnika przez śpiew, grę na instrumencie lub taniec,
- **muzykoterapię receptywną** polegającą na słuchaniu i wizualizacji.

W zajęciach z muzykoterapii może uczestniczyć każdy, bez względu na wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność. Przeciwwskazaniem są tzw. epilepsja muzyczna oraz ostre stany psychiatryczne. Jednakże przed rozpoczęciem zajęć zawsze warto skonsultować się z lekarzem. Niewymagane są też żadne umiejętności muzyczne, gdyż liczy się sam

proces oraz zaangażowanie uczestników. Istotnymi elementami muzyki, które w zasadniczy sposób wpływają na jej odbiór, są rytm, melodia, barwa, dynamika, tempo oraz harmonia.

Odpowiednio dobrana muzyka wpływa na samopoczucie oraz na funkcjonowanie całego organizmu, w tym układ



krażenia, pokarmowy oraz oddechowy. Stosuje się ją także w łagodzeniu bólu, w tym w czasie różnego rodzaju zabiegów. Z dobrodziejstwa muzykoterapii korzysta się w psychiatrii, kardiologii, położnictwie, geriatric, stomatologii oraz onkologii. Jest bardzo przydatna w terapii dzieci niepełnosprawnych i autystycznych.

Zajęcia mogą mieć charakter indywidualny lub grupowy, jednakże niezależnie od tego zawsze na początek ustalany jest problem, z jakim się przychodzi, oraz dobierana jest odpowiednia muzyka, najczęściej instrumentalna, w tym często poważna lub filmowa. Zdarza się, że pacjent dostaje zadanie wyobrażenia sobie tego, co dany utwór ilustruje. Główne cele wyznaczone przez terapeutę to uświadomienie oraz rozładowanie zablokowanych emocji, ułatwienie powrotu do życia w społeczeństwie, poprawa nastroju przez zrelaksowanie i odprężenie, samopoznanie, a nawet

wzrost samooceny. Wyróżniamy muzykę relaksacyjną, mającą właściwości wyciszające, uspokajające i obniżające poziom hormonów stresu, oraz muzykę aktywizującą, która ma za zadanie mobilizować do ruchu, a przez to wywoływać uczucie zadowolenia.

Technika masażu dźwiękiem

Ta interesująca odmiana muzykoterapii za pomocą mis tybetańskich według legendy trafiła do Tybetu z Indii, a w Europie pojawiła się pod koniec lat osiemnastych ubiegłego wieku. Zdaniem jego zwolenników masaż ten odpręża, zmniejsza napięcie, usuwa wewnętrzne blokady organizmu, uwalnia od problemów oraz pozwala odzyskać radość życia. Takie seanse ponoć likwidują napięcie karku i pleców, usuwają bóle głowy, regulują przemianę materii, poprawiają zdolności koncentracji, a nawet ułatwiają poród.

Misy układają się na ciele i wprowadzają w drgania, które stopniowo i koncentrycznie wnikają w głąb ciała, masując je i uwalniając od napięć. Stosuje się trzy główne typy mis: brzuszne, stawowe (uniwersalne) oraz sercowe. Ton dźwięku zależy od wielkości mis i gęstości metalu, z jakich zostały wykonane. Mają różną wielkość, a średnice od 13 do 33 centymetrów. Masaż dźwiękiem polecany jest przy nerwicy, stanach napięcia emocjonalnego i fizycznego, bólach mięśni i stawów, bólach brzucha i podbrzusza, a także różnego rodzaju zesztywnieniach.

Muzyczna moc

Muzyka ma ogromną moc, może bowiem zarówno wzbudzać i uaktywniać, jak tonować i wyciszać. Odpowiednio dobrana stanowi wsparcie emocjonalne, a nawet wzmacnia system immunologiczny. Muzyka to także wrażenia estetyczne sprzyjające samopoznaniu i samookreśleniu. Więc chyba warto zanurzyć się w otaczającym nas świecie dźwięków, dzięki któremu możemy stać się bogatsi wewnątrz. ■

Poradnia POZ na Szajnochy po remoncie

5 marca br. zostały oddane do użytku nowe pomieszczenia Poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej w przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Generalny remont oraz termomodernizacja trwały od września 2011 r. Całkowity koszt inwestycji wyniósł prawie 700 tys. zł, z czego część została pokryta ze środków własnych zakładu. Remont objął prace budowlane, elektryczne i sanitarne. Zakupiono także nowe wyposażenie pomieszczeń oraz wywieszono przejrzyste tablice informacyjne. Powstała nowa poradnia, obejmująca w części dawne pomieszczenia administracyjne, w tym kancelarię i gabinet dyrektora oraz dotychczasową rejestrację POZ.

Pacjenci mają teraz do dyspozycji nowoczesną rejestrację, przestronną i wygodną poczekalnię oraz szatnię. Remont objął także hol oraz schody



prowadzące na drugie piętro budynku. Powstały nowe gabinety lekarskie, co wpłynie na dostępność świadczeń medycznych. „System numerykowy” zainstalowany w poczekalni organizuje kolejność oczekiwania na rejestrację, zwiększając komfort obsługi. Poza nowoczesnym i przytulnym wnętrzem na pacjentów czeka także profesjonalny, kompetentny i życzliwy personel.

Remont poradni POZ jest już kolejnym etapem renowacji placówki przy

ul. Szajnochy 8. Poprzednio modernizacja objęła Poradnię Rehabilitacji i Fizykoterapii oraz Ośrodek Rehabilitacji Diennej dla Dzieci i Młodzieży, Poradnię Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych, a także Poradnię Ginekologiczno-Położniczą.

Kolejną fazą będzie remont Poradni Kardjologicznej. W ostatnim okresie została wyremontowana również większość pozostałych placówek naszego zakładu.

Wszystkie te działania ukierunkowane są na zwiększenie komfortu usługi i wygody dla pacjentów, bo nowoczesna placówka medyczna to w dużej mierze właściwie zagospodarowana infrastruktura.

AK

**Serdecznie zapraszamy
do korzystania
z naszych usług!**



Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz
serdecznie dziękuje

pani mgr Janinie Wrońskiej



za ponadtrzydziestoletnią,
profesjonalną
i pełną zaangażowania
pracę na stanowisku
kierownika oraz zastępcy
kierownika laboratorium



**Wszystkim pracownikom
SPZZLO Warszawa-Żoliborz**
z okazji przypadającego 7 kwietnia
Dnia Pracownika Służby Zdrowia
samiych zawodowych sukcesów,
satysfakcji z trudnej, ale niezwykle
potrzebnej pracy oraz szczęścia
w życiu prywatnym

życzy Dyrektor SPZZLO
oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”



ącięk talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Poszukiwanie

Złoty promień słońca skrzy się na szybie,
Twarz szuka ciepła, wzrok błądzi po niwie.
Śniegiem obsypane pola, drogi, drzewa.
Tęsknię za zielenią, wiosny mi potrzeba.

Codziennie ścigam ją wzrokiem,
Szukam oznak wśród mrozu cieni.



Elżbieta Frączyk – przełożona pielęgniarek
w przychodni przy ul. Klaudyń 32.

Pisze wiersze od 30 lat, głównie utwory poświęcone
własnym uczuciom i osobistym przeżyciom.

Drobinki jak żdźbło trawy, listka zieleni na ziemi,
Okruszyny radości dla oka i ducha.

A tu ciągle śnieg pada lub nastaje plucha,
Jeszcze chwilka niedługa, jeszcze mały momentik
i spod śniegu znów wyjrzy zieleni fragmentek.
Znów ucieszy nam oczy, rozraduje duszę.

Poczujmy zapach wiosny. Gotowi do wzruszeń?



Kurs masażu. Masaż i automasaż chiński

Marie-Laure Javerliat i dr Denis Lamboley

Chcesz szybko się uspokoić, pozbyć uciążliwego stresu czy zmęczenia? Ten poradnik zawiera szczegółowe instrukcje wykonywania masażu chińskiego oraz przebieg sesji automasażu, który może praktykować każdy, zawsze i w każdym miejscu.

Autorzy prezentują podstawowe techniki, kolejność masowania części ciała i kierunek wykonywania ruchów. Każdy z etapów podzielono na proste kroki i zilustrowano zdjęciami. Wyjaśniono także, jak poszczególne ruchy wpływają na funkcjonowanie organów wewnętrznych.

Książka w przystępny sposób przybliży podstawy tradycyjnej medycyny chińskiej. Wyjaśnia też, jak za pomocą masażu zapewnić prawidłowy przepływ energii, aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i zdrowiem.

Wydawnictwo RM, 128 stron, cena 39,90 zł, www.rm.com.pl

Krzyżówka z hasłem

Wszystkie rozwiązania – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 czerwca 2012 roku wezmą udział w losowaniu nagrody, którą jest książka M. L. Javerliat i D. Lam-

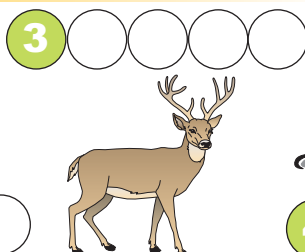
boleya *Kurs masażu. Masaż i automasaż chiński*, wydana przez Wydawnictwo RM.

Prosimy o podanie informacji kontaktowych. W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **ferie zimowe**. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosował pan **Konstanty Wieteszka**. Gratulujemy!

	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	1. Kwiat – symbol przedwiośnia	
2. Słowiańska bogini symbolizująca zimę i śmierć, którą topimy na wiosnę						●	○	○	○	○	○	○
						○	○	○	○			
						○	○	○	○			
						○	○	○	○			
5. Gryzoń znany z przysłowiowego snu						○	○	○	○			
6. Jedna – wiosny nie czyni						○	○	○	○	○	○	○
7. Najważniejszy wielkanocny posiłek						○	○	○	○	○	○	○
						○	○	○	○			
						○	○	○	○			
						○	○	○	○			
8. Zwyczaj ludowy Słowian i Bałtów, opisany przez naszego największego wieszczą						○	○	○	○	○	○	○
9. Tradycyjnie je zdobimy						○	○	○	○			
10. Kalendarz, według którego katolicy obchodzą święta						○	○	○	○	○	○	○
11. Tradycyjny wielkanocny wypiek						○	○	○	○			
12. Wielka – idziemy wtedy ze święconką						○	○	○	○	○	○	○



DLA DZIECI



REBUS



Odgadnij nazwy trzech hasel. Litery wpisane w odpowiedniej kolejności utworzą rozwiązanie: „coś”, co jest niezbędne do zrobienia pisanki. Miłej zabawy!

PROGRAM ZDROWOTNY

„Opieka terapeutyczna
kierowana do osób
uzależnionych od alkoholu,
szkodliwie używających
alkoholu i innych środków
psychoaktywnych, osób uzależnionych
krzyżowo, osób współuzależnionych,
dorosłych dzieci alkoholików,
osób doświadczających i stosujących
przemoc oraz pacjentów z alkoholowym
zespołem abstynencyjnym”

realizowany jest
w **Ośrodku Terapii Uzależnienia
od Alkoholu**
przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 663 54 39

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



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. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie

od lekarza ginekologa położnika o braku
przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



Informacje i zapisy:

Iwona Kupiszewska

tel. 22 833 14 71 w.130

szkolarodzenia@spzzlo.pl

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

**Do uczestnictwa w tym programie 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 CHOROÓB 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 długotrwałą 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 KRAŻENIA

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 MAMMOGRAFICZNE

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 MAMMOGRAFICZNE 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 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

Przychodnia Żeromskiego 01-887 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

Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego
22 697 05 10/11
664 940 746

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 EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCYN 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
 - Poradnia Geriatryczna
- Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dnienny Rehabilitacji
 - Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Klaudyny 01-684 Warszawa ul. Klaudyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- 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
 - Pracownia EKG