



SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ
MAZOWIECKĄ FIRMA DZIESIECIOLECIA



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (32) WIOSNA 2013

www.spzzlo.pl



OBUDZIĆ NADZIEJĘ

rozmowa
z Ewą Błaszczyk

DOPÓKI ŻYCIE TRWA



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-ŻOLIBORZ



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

KLUB SENIORA

działający w przychodni
przy ul. Elbląskiej 35

zaprasza

wszystkich chętnych
na spotkania

Tel. 22 633 42 77

KLUB SENIORA SZUKA WOLONTARIUSZY

studentów wydziałów:
psychologii, socjologii,
pedagogiki, medycyny
oraz sztuk pięknych

do współpracy polegającej
na aktywizacji osób starszych

Tel. 22 833 83 69

Dział ds. Organizacji i Marketingu
SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8 01-637 Warszawa

Wybrałeś już lekarza POZ?

Musisz skorzystać z usług lekarza specjalisty?
A może chcesz wykonać szybko badanie
diagnostyczne?

Studentów oraz młodych pracowników zapraszamy do korzystania z usług SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Oferujemy usługi medyczne z zakresu:

- podstawowej opieki zdrowotnej,
- ambulatoryjnej opieki specjalistycznej
- rehabilitacji i fizykoterapii
- stomatologii i ortodoncji
- diagnostyki obrazowej i laboratoryjnej

Zapewniamy:

- kompleksowość usług
- dostępność (krótki czas oczekiwania na wizytę)
- fachowość personelu
- nowoczesny sprzęt medyczny

Dogodny dojazd z innych dzielnic – metro, autobusy



Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (32) WIOSNA 2013

TEMAT NUMERU

- Obudzić nadzieję
– rozmowa z Ewą Błaszczyk **4**
- Dopóki życie trwa **6**

SZKOLENIA

- Pierwsza pomoc
przedmedyczna **8**

NASZ ZOZ

- Pracownia tomografii
komputerowej i rezonansu
magnetycznego **9**

- Badania gałki ocznej
nowoczesnym aparatem OCT **12**

- Konkurs plastyczny:
Czysta Ziemia – nasz wspólny
dom **12**

- Medycyna Pracy **13**

KLINIKA ZDROWIA

- Nie lekceważmy urazów **10**

DIETETYK RADZI

- Smaki dzieciństwa **14**

WARTO WIEDZIEĆ

- Zdrowie za jeden uśmiech **16**

AKTUALNOŚCI

- eWUŚ wdrożony **17**

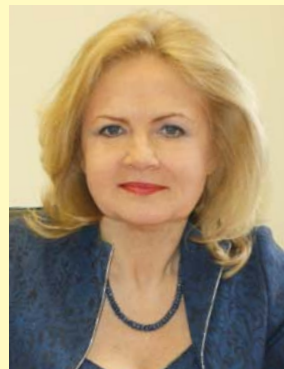
- Akcja profilaktyczna
– Zdrowa na Wiosnę **17**

WOLNE CHWILE

- Krzyżówka **18**

Szanowni Czytelnicy!

Zapraszam do lektury kolejnego wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”. Rozpoczynamy w nim cykl rozmów z ciekawymi osobami, które ponadstandardowo działają na rzecz ochrony zdrowia.



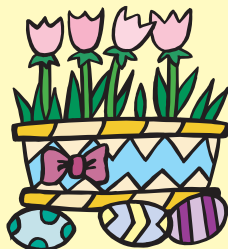
Bohaterką aktualnego wydania jest pani Ewa Błaszczyk – kobieta niezwykła, artystka i matka, której osobiste, trudne doświadczenie zaowocowało pracą na rzecz chorych dzieci. Jej postawa życiowa, zrozumienie potrzeb innych ludzi oraz determinacja w działaniu mogą być wzorem dla tych wszystkich, którzy chcą w życiu zrobić coś ważnego.

Zapraszam także do lektury artykułu poświęconego szkoleniom z pierwszej pomocy przedmedycznej, które odbyły się w zeszłym roku w przychodni przy ul. Elbląskiej 35. Z tematów aktualnych polecam poradnik dla pacjenta, dotyczący systemu elektronicznej weryfikacji uprawnień świadczeniobiorców – eWUŚ.

Dla wszystkich tenisistów, zarówno początkujących, jak i zaawansowanych, mamy poradnik, jak uchronić się przed zespołem przeciążeniowym zwanym potocznie „tokciem tenisisty”, dolegliwością często występującą nie tylko wśród sportowców. Natomiast nasz dietetyk opisuje smaki dzieciństwa i ich wpływ na wybory kulinarne osób dorosłych. Na zakończenie polecam terapię śmiechem, coraz popularniejszą również w naszym kraju.

Uczniów szkół podstawowych oraz gimnazjów zachęcam do wzięcia udziału w naszym konkursie plastycznym pt. „Czysta ziemia – nasz wspólny dom”. A dla dorosłych mamy krzyżówkę, tym razem w odstonie historycznej, z bardzo atrakcyjnymi nagrodami.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy składam wszystkim Czytelnikom, Pacjentom oraz Współpracownikom najserdeczniejsze życzenia. Dużo zdrowia, szczęścia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa, mnóstwa wiosennego optymizmu oraz pomyślności w życiu zawodowym i osobistym.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl
WYDAWCA:
Samodzielny Publiczny Zespól Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska
KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Agnieszka Czesak-Zygmunt
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Krzysztof Osiński
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Łukasz Celiński
Wojciech Drozdowicz
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Fundacja „A KOGO”
<https://stockfresh.com>

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.

Obudzić nadzieję

rozmowa z Ewą Błaszczyk



Na początek gratulacje – po pięciu latach udało się otworzyć Klinikę „Budzik”, przeznaczoną dla dzieci w śpiączce wymagających intensywnej terapii. To musiał być dla Pani jeden z najważniejszych dni w życiu?

Nie, to jeszcze nie ten moment. Został oddany tylko budynek. Najważniejszy będzie dzień, w którym pojawią się w nim pacjenci. I gdy będzie wiadomo, jak to wszystko działa i jakie są zasady, na przykład ile NFZ płaci za osobodzień. Przed nami jeszcze między innymi: podpisanie kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia na finansowanie leczenia, podpisanie umowy o współpracy z Centrum Zdrowia Dziecka, zamówienie i zainstalowanie sprzętu medycznego w klinice i skompletowanie personelu medyczno-rehabilitacyjno-pielęgniarskiego.

To nie wszystko jeszcze uzgodniono?

Są procedury i wszystko musi być po kolei. Najpierw Sanepid odbiera budynek i to już mamy za sobą. Potem trzeba

wyposażyć ten budynek w odpowiedni sprzęt, zatrudnić lekarzy i dopiero wtedy można wystąpić o kontrakt z NFZ.

No ale uroczyste otwarcie kliniki można uznać za przełom, za ważny krok?

Tym, co zostało zrobione, jest stworzony wspólnie przez Fundację „AKOGO?” i Ministerstwo Zdrowia program medyczno-neurorehabilitacyjny „Wybudzanie dzieci ze śpiączki w fazie B”. I to było najtrudniejsze, bo trzeba go było opracować od podstaw. Przełomowym momentem było otrzymanie rekomendacji Prezesa Agencji Ocen Technologii Medycznych w sprawie zakwalifikowania opieki zdrowotnej przewidzianej w tym programie do świadczeń gwarantowanych. No i kolejny przełom: na stronie Ministerstwa Zdrowia jest już rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 grudnia 2012 roku, wprowadzające do wykazu świadczeń gwarantowanych świadczenie o nazwie „Leczenie dzieci ze śpiączką”. Są w nim wymienione procedury realizowane w ramach świadczenia, warunki,

jakie powinni spełniać świadczeniodawcy i kryteria kwalifikowania pacjentów do programu. To właśnie będzie podstawą funkcjonowania Kliniki „Budzik”.

A co oznacza ten termin „wybudzanie dzieci ze śpiączki w fazie B”?

Chodzi o okres do 15 miesięcy od urazu, kiedy dziecko nie potrzebuje już respiratora, OIOM-u i może zostać poddane intensywnej rehabilitacji neurologicznej. Właśnie w tym okresie terapia ma kardynalne znaczenie, a szanse na wybudzenie są największe. Na Zachodzie w ciągu tego najważniejszego dla pacjenta pierwszego roku udaje się to w wypadku niemal 60 procent osób, natomiast u nas leczenie trwało średnio trzy miesiące. Jeśli pacjent się nie wybudził, był odsyłany do domu albo do hospicjum, ponieważ nie było programu leczenia takiej jednostki chorobowej.

Takie doświadczenie było Pani udziałem. Powiedziała Pani kiedyś „(...) nagle okazuje się, że do wyboru mamy albo własny nieprzystosowany dom, albo hospicjum, co jest absurdem, bo dziecko żyje i walczy”. Dlatego wraz z księdzem Wojciechem Drozdowiczem założyła Pani fundację, nazywając ją „AKOGO?” – „A kogo obchodzi, że te dzieci mają szansę wrócić do zdrowia?”. Czy dziś, Pani zdaniem, ta nazwa jest nadal aktualna?

Świadomość się zmieniła. Nie jest to jeszcze zadowalające, ale nauka się rozwija i będzie coraz więcej możliwości odkrycia, że mózg osób w śpiączce pracuje, i coraz więcej dowodów na to. Problem w tym, że on jest uwięziony... Bardzo wielu pacjentów dotychczas nie zdiagnozowano w ogóle albo zdiagnozowano źle, pojawiają się jednak nowe metody badań, takie jak funkcjonalny rezonans magnetyczny, które pokazują funkcje mózgu, a nie tylko jego strukturę. One pozwolą na przykład odróżnić stan wegetatywny od uwięzionej świadomości, choćby szczątkowej. Nasza Fundacja będzie się zajmowała poszukiwaniem nowości medycznych – tego, co dziś, nawet w sposób eksperymentalny, medycyna może oferować pacjentom w śpiączce.

Spotyka Pani wielu życzliwych ludzi, chętnych do bezinteresownej pomocy innym?

Tak, są tacy ludzie i tych ludzi się trzymam, bo inaczej byłoby mi bardzo ciężko.

Czy Pani miała możliwość skorzystania z jakiejś formy wsparcia psychologicznego 12 lat temu, kiedy pani córka Ola zachorowała?

Nie było wówczas takiej możliwości, dlatego nasza Fundacja przygotowała program psychologicznego wsparcia, bo wiedziałam, jakie to jest istotne. „Budzik” nie tylko będzie leczył dzieci. Pomocy potrzebują też rodzice, którzy zostaną tu z dzieckiem, będą je poznawać na nowo i dostaną pomoc psychologiczną. Chcemy ich dobrze przygotować przed zabraniem dziecka do domu. „Budzik” wesprze też lekarzy i rehabilitantów, którzy narażeni na długotrwały stres i brak widocznych postępów u pacjentów w śpiączce szybko ulegają wypaleniu zawodowemu.

Pierwsi pacjenci zostaną przyjęci do kliniki w kwietniu. Czy ten termin z czymś się wiąże?

Chcemy być gotowi na 18 kwietnia, dzień, w którym po raz pierwszy w naszym państwie będziemy obchodzić Narodowy Dzień Pacjenta w Śpiączce. Został ustanowiony uchwałą Sejmu w listopadzie ubiegłego roku, a projekt tej uchwały przygotowała Sejmowa Komisja Zdrowia w odpowiedzi na pismną prośbę naszej fundacji. Celem jest zwrócenie uwagi na sytuację takich pacjentów i zrozumienie ich problemów.

Otrzymała Pani wiele nagród i odznaczeń, w tym Order Uśmiechu i Order Ecce Homo, Medal Świętego Alberta, tytuły Ambasadora Polskiej Pediatrii, Polki Roku 2006 i Europejczyka roku 2008, a w 2012 roku – Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi w działalności na rzecz budowania społeczeństwa obywatelskiego, za osiągnięcia w podejmowanej z pożytkiem dla kraju pracy zawodowej i społecznej. To niebagatelne potwierdzenie faktu, że Pani wysiłki i starania przynoszą efekty.

Nagrody są miłe, ale tak naprawdę nie o to chodzi. Ważne, że zmienia się świadomość ludzi i że nauka się rozwija, bo to zwiększa szanse osób pogrążonych w śpiączce. Ważne jest, że pow-

stało rozwiązanie systemowe, o które nam chodziło od początku, pełny program leczniczo-rehabilitacyjny obejmujący: farmakoterapię, leczenie zachowawcze, świadczenia pielęgniarstwa i pielęgnacyjne, program leczenia usprawniającego (rehabilitację), program leczenia wspomagający kinezyterapię, program psychologiczny oraz diagnostykę i konsultacje lekarskie. No a teraz jest ważne, żebyśmy dali radę to monitorować, by móc przedstawić wyniki całego procesu.

A kiedy przyjdzie czas na odpoczynek? Pewnie jest Pani bardzo zapracowana...

Jestem, ale na razie nawet nie myślę o wypoczynku, bo i tak nie mam na nic szans, o ile wiem. Umowa z Unią Europejską zobowiązuje nas do prowadzenia kliniki przynajmniej przez pięć lat. Jak wspominałam na uroczystości otwarcia, mam nadzieję, że do tego czasu powstaną podobne ośrodki w całej Polsce, że ludzie zaczną się „Budzikami” inspirować. Już 10 takich „Budzików” pozwoliłoby nam zaopiekować się wszystkimi dziećmi w śpiączce i ich rodzinami.

Czy chciałaby Pani podzielić się z naszymi Czytelnikami jeszcze jakimiś informacjami na temat kliniki?

Serdecznie zapraszam na stronę internetową naszej Fundacji www.akogo.pl,

bo tam można znaleźć wszystkie aktualności, tam opisujemy nasze potrzeby. Teraz na przykład szukamy szefa medycznego lekarza-menedżera, który poprowadziłby klinikę, jakiej do tej pory nie było. Klinikę, w której odbędzie się walka o każdego „małego śpiocha” z zastosowaniem najnowszych metod ze świata nauki i medycyny i szeroko pojętej rehabilitacji neurologicznej. Potrzebujemy ludzi z pasją, takich, którzy nie tylko chcą popracować, ale również się rozwijać, zaangażować w ten temat... Takich trochę specjalnych ludzi.

A jak się czuje Ola?

Coraz szybciej reaguje na bodźce. Ma też zdecydowanie lepszą odporność. Kiedy słyszy z oddali moje kroki, reaguje szybszym oddechem, stała się dla nas bardziej czytelna. Od ośmiu lat przebywa w domu. Robimy wszystko, by utrzymać ją w jak najlepszej formie.

Podczas inauguracji powiedziała Pani: „Mam nadzieję, że w Budzikach wybudzi się wiele dzieci, że dostaną drugą szansę na życie. Nieustannie proszę, żeby dostała ją również Ola”. W imieniu całej naszej redakcji i wszystkich Czytelników gorąco życzę Pani, by ta nadzieja jak najszybciej się spełniła.

Rozmawiała Anita Karykowska

FUNDACJA Ewy Błaszczyk
„AKOGO?”

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

ul. Podleśna 4, 01-673 Warszawa,
tel. (22) 832 19 13
faks: (22) 832 87 34
e-mail: fundacja@akogo.pl

NIP: 118-16-54-466,

Regon: 015217771

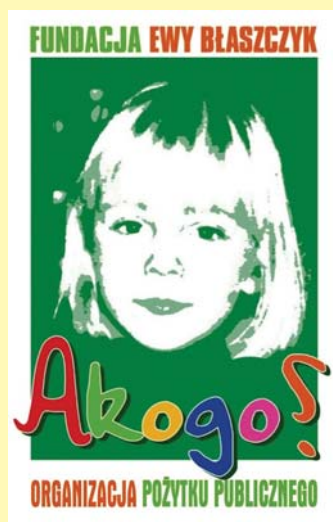
Konto w BZ WBK:

02 1090 1056 0000 0000 0612 1000

w rozliczeniach zagranicznych numer rachunku należy poprzedzić kodem państwa: PL

kod. S. W. I. F. T. : WBK PPLPP

Bank Zachodni WBK S. A. al. Jana Pawła II 23, 00-854 Warszawa



Dopóki życie trwa

Ola Janczarska, jedna z córeczek aktorki Ewy Błaszczyk miała sześć lat, gdy zakrztusiła się, połykając tabletkę. Próbowała popić pigułkę, ale płyn zalał płuca dziewczynki. Od tamtego dnia Ola jest w śpiączce, a Ewa Błaszczyk walczy o swoje dziecko i o ratunek dla innych dzieci w śpiączce. Założyła Fundację „AKOGO?”, która zainicjowała powstanie Kliniki „Budzik”, pierwszej w Polsce placówki, w której według indywidualnego programu będą leczone i rehabilitowane dzieci po ciężkich urazach mózgu.

Pacjent, który zapadł w śpiączkę, trafia na OIOM. Lekarze walczą o jego życie, a gdy się ustabilizuje, starają się go wybudzić. W praktyce oznacza to najpierw starania, żeby dojść do takiego stanu, w którym pacjent gestami sygnalizuje swoje potrzeby, emocje. Takim sygnałem może być: mrugnięcie, ruch dłoni, dźwięk. Tylko osoby, które często przebywają z pacjentem, są w stanie go zrozumieć. Często jest to efekt żmudnej rehabilitacji, stymulacji i ćwiczeń z logopedą. Dotychczas takie postępowanie trwało mniej więcej do trzech miesięcy, a potem nawet jeśli pacjent robił postępy, ale definitywnie się nie obudził, odsyłano go do domu albo do hospicjum. Ola była rehabilitowana przez siedem miesięcy, postępy były widoczne, a mimo to chciano ją wypisać. Padło nawet słowo-wyrok – „hospicjum”. Jednak Ewa Błaszczyk się nie poddała, przeciwnie – postanowiła walczyć.

Wcześniej byłam po prostu zaskokowanym rodzicem, który szuka pomocy dla swego dziecka. Teraz postanowiłam wystawić Olę na widok publiczny, żeby stała się nośnikiem problemu śpiączki w Polsce.

Najpierw był koncert w Sali Kongresowej i seria wywiadów w prasie. Kilka miesięcy po wypadku Oli światowej sławy ekspert od śpiączki powiedział



Ewie Błaszczyk, że jeśli do tej pory u córki nie nastąpiła poprawa, jej szansa na wybudzenie jest równa zeru i tylko cud mógłby coś zmienić. Ale jednocześnie zainspirował ją do stworzenia kliniki: *Skoro nie ma takiego miejsca w Polsce, a ty jesteś osobą publiczną, musisz to zrobić.*

Ewa Błaszczyk powiedziała sobie wówczas, że musi stworzyć taki szpital również w imieniu kobiet, które nie są w stanie walczyć z systemem, z luką, która powodowała, że gdy pacjent nie potrzebował już respiratora, ale nadal się nie obudził, nie miał szans na reha-

bilitację na światowym poziomie. A według szacunkowych danych w Polsce na śpiączkę zapada rocznie około 100 dzieci...

W czerwcu 2002 roku Ewa Błaszczyk -Janczarska oraz ks. Wojciech Jan Drozdowicz ustanowili fundację „AKOGO?”. Wybrali trudną drogę – wprowadzenie zmiany systemowej. Byli małą fundacją, a dodatkowo pani Ewa zmagala się osobiście z problemem, a jednak się udało. W ciągu kilku lat: został opracowany kompleksowy program rehabilitacji neurologicznej i wybudzania dzieci ze śpiączki w fazie B, oparty na doświadczeniach klinik z całego świata,

SMS o treści “Budzimy” na nr 73101

Opłata 3,69 PLN z VAT



Całkowity dochód netto z usługi operatorzy przeznaczyci na cele statutowe fundacji

wykaz świadczeń gwarantowanych poszerzono o świadczenie „Leczenie dzieci ze śpiączką”, została wybudowana klinika „Budzik”, a Sejm jednogłośnie przyjął uchwałę ustanawiającą 18 kwietnia Narodowym Dniem Pacjenta w Śpiączce.

Uroczyste otwarcie Kliniki „Budzik” odbyło się 7 grudnia ubiegłego roku. Placówka może przyjąć do 15 małych pacjentów (12+3 dodatkowe miejsca) oraz 15 rodziców-opiekunów. Każdy rodzic-opiekun będzie mógł przebywać ze swoim dzieckiem. Każdy mały pacjent kliniki musi być zdolny do podjęcia intensywnej neurorehabilitacji oraz nie może pozostawać w stanie śpiączki dłużej niż 6 miesięcy od momentu urazu czy wypadku. Musi być wydolny krążeniowo i oddechowo stabilny, niewymagający podtrzymywania funkcji życiowych w warunkach OIOM-u (bez respiratora).

Pacjent będzie mógł przebywać w „Budziku” do roku, z możliwością przedłużenia do 15 miesięcy. To czas, w którym szansa medyczna na wybudzenie jest największa, a neurorehabilitacja najskuteczniejsza. Decyzję o przyjęciu do kliniki będzie podejmował Zespół Kwalifikacyjny ds. Programu Wybudzania Dzieci ze Śpiączki, w którego skład wejdą: kierownik jednostki, lekarz neurolog, lekarz rehabilitacji, lekarz pediatra, fizjoterapeuta, wyznaczona pielęgniarka, sekretarz Komisji oraz przedstawiciel Fundacji „AKOGO?” jako obserwator.

Pełny program leczniczo-rehabilitacyjny obejmuje: farmakoterapię, leczenie zachowawcze, świadczenia pielę-



gniarskie i pielęgnacyjne, leczenie usprawniające (rehabilitację), wspomagające kinezyterapię, program psychologiczny oraz diagnostykę i konsultacje lekarskie.

Zespół Medyczny Kliniki „Budzik” będzie kwalifikował pacjenta do leczenia na podstawie skierowania od lekarza, jak również decydował o wypisaniu pacjenta. Dzieci będą leczone i intensywnie rehabilitowane w systemie 24-godzinnym, również w weekendy i święta. Atutem kliniki jest jej lokalizacja w sąsiedztwie Centrum Zdrowia Dziecka, co pozwoli na dogodną współpracę z poszczególnymi jednostkami medycznymi CZD.

Z własnego doświadczenia pani Ewa wie, że pomocy potrzebują też rodzice, którzy zostaną tu z dzieckiem, będą je poznawać na nowo i dostaną wsparcie psychologiczne. Zyskają dobre przygotowanie, zanim zabiorą dziecko do domu. „Budzik” wesprze też lekarzy i rehabilitantów, którzy narażeni na długotrwały stres i brak widocznych postępów u pacjentów w śpiączce szybko ulegają wypaleniu zawodowemu.

Inwestycja jest projektem bardzo innowacyjnym – to pierwsza tego typu klinika w Polsce z tak specjalistycznymi usługami medycznymi. Zakupione wyposażenie medyczne gwarantuje najwyższą jakość i najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne. Fundacja uzyskała wsparcie finansowe ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Ola Janczarska nie będzie pacjentką kliniki, ale jej patronuje. Przebywa w domu, ze swoją mamą i siostrą i cały czas jest poddawana intensywnym zabiegom rehabilitacyjnym. Ewa Błaszczak nigdy nie straci nadziei.

(...) dopóki trwa życie, wszystko się może zdarzyć. Dopiero gdy życie się skończy, można powiedzieć na pewno, że nic się już nie stanie. Taka jest moja wiara. Jeśli mam cokolwiek do przekazania innym, to właśnie tę wiarę.

Joanna Cierkońska

Cytaty pochodzą z książki Ewy Błaszczak i Krystyny Strączek „Wejść tam nie można”, Kraków 2005, wyd. Znak.



18 kwietnia – Dzień Pacjenta w Śpiączce

Dzisiejszy dzień jest symbolicznym dniem, w którym Ewa Błaszczak, ta szczupła drobna, piękna kobieta zagrała najlepszą i chyba najpiękniejszą w swoim życiu rolę – rolę matki i wrażliwej na losy dzieci osoby. (...) Kiedy 10 lat temu włączyła swój „Budzik”, to obudziła wiele osób. Obudziła urzędników w ministerstwie, w tym również mnie, obudziła przede wszystkim te rodziny, które mają wielkie nieszczęście, mając dzieci w stanie śpiączki, pokazując im, że nie można rezygnować i warto mieć nadzieję, bo dzięki takim miejscom ich dzieci nie będą pozostawione same sobie. (...) Ewa Błaszczak rozbudziła też polityków, bo właśnie dzięki przyjętej jednogłośnie uchwale Sejmu z 23 listopada 2012 r., co roku 18 kwietnia będziemy obchodzić w Polsce Narodowy Dzień Pacjenta w Śpiączce.

– wypowiedź Marszałek Sejmu **Ewy Kopacz** po uroczystym przecięciu wstęgi w klinice „Budzik”

Pierwsza pomoc przedmedyczna

Krzysztof Osiński, ratownik medyczny

Łańcuch przeżycia to sekwencja pięciu wydarzeń decydujących o życiu lub śmierci osoby poszkodowanej w wypadku. Tymi wydarzeniami są kolejno: wczesna reakcja – wezwanie pomocy, wczesna resuscytacja – zapewnienie dopływu tlenu do mózgu, wczesna defibrylacja – przywrócenie akcji serca, wczesna pomoc zaawansowana – udzielana przez personel paramedyczny oraz lekarzy, wczesna opieka poresuscytacyjna – udzielana do momentu podjęcia leczenia klinicznego.



Pierwsze trzy ogniwa są krytyczne. Każdy z nas może wezwać pomoc, lecz aby móc wykonać resuscytację czy defibrylację, trzeba przejść specjalistyczne szkolenie. Seria podstawowych szkoleń z zakresu pierwszej pomocy została przeprowadzona w ubiegłym roku przez SPZZLO Warszawa-Zoliborz w przychodni przy ulicy Elbląskiej 35.

Pierwsza pomoc to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia.

Uczestnicy szkolenia poznali m.in. metodę resuscytacji krążeniowo-oddechowej, czyli zespołu czynności stosowanych u poszkodowanego, u którego wystąpiło podejrzenie nagłego zatrzymania krążenia i oddechu. Szczegółowo omówione zostały aspekty wzywania zespołu ratownictwa medycznego oraz bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia. Przedstawiono także metody działania stosowane w wypadku zadławień, odmrożeń, oparzeń oraz krwotoków.

Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego polega na nagłym – lub przewidywanym w krótkim czasie – pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała albo utrata życia, co wymaga podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

Po półtoragodzinnym wykładzie prezentującym główne aspekty niesienia pierwszej pomocy wszyscy przeszli szkolenie praktyczne. Każdy uczestnik ćwiczył resuscytację na fantomie. Zakres szkolenia obejmował także pomoc w razie zakrzuszenia oraz układanie poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej.

Każdy człowiek powinien wiedzieć, jak się zachować w razie zagrożenia życia lub zdrowia. Niestety, najczęściej zda-

ujemy sobie sprawę z braku takich umiejętności w momencie, kiedy są potrzebne – a wtedy często jest już za późno. Wypadek z utratą krążenia daje tylko 4 minuty na prawidłowe podjęcie resuscytacji. W tym czasie zdąży zareagować wyłącznie ktoś znajdujący się w pobliżu. Najczęściej akcji ratunkowej nie rozpoczyna nikt – głównie z braku umiejętności.



Pomożesz ocalić chorego, używając dwóch pierwszych ogniw łańcucha przeżycia: rozpoznaj zagrożenie i wezwij pogotowie ratunkowe (numer telefonu 999 lub 112), a potem wykonaj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze, czyli resuscytację krążeniowo-oddechową.

Warto wiedzieć, jak pomagać. Umiejętność udzielenia pierwszej pomocy pozwoli nam zapanować nad trudną sytuacją, pomóc osobie poszkodowanej oraz nie panikować w trudnej chwili. Z tego względu warto odbyć szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Wszystkie osoby zainteresowane tematyką niesienia pierwszej pomocy zachęcamy do lektury artykułu „Wypadek – zachowaj zimną krew”, zamieszczonego w numerze 25 naszego kwartalnika.

Archiwalne numery naszego kwartalnika można pobrać ze strony <http://www.spzzlo.pl> po kliknięciu Zdrowie Pacjenta -> Archiwalne numery.



Archiwalne numery naszego kwartalnika można pobrać ze strony <http://www.spzzlo.pl> po kliknięciu Zdrowie Pacjenta -> Archiwalne numery.



PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



mieszcząca się w przychodni
przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 697 05 10, 664 940 746

**zaprasza
na badania
tomografii
i rezonansu**



Do 31 marca
20% rabatu
na wszystkie
badania!

Cennik dostępny
na stronie www.spzzlo.pl

- ✓ NOWOCZESNA OSŁONA ZMNIEJSZAJĄCA DAWKĘ PROMIENIOWANIA AŻ DO 60%
- ✓ BADANIE DUŻYCH OBSZARÓW CIAŁA PRZY RÓWNOCZESNYM ZACHOWANIU NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
- ✓ BADANIA WYKONYWANE W KRÓTKIM CZASIE BEZ KONIECZNOŚCI ZMIANY POZYCJI PRZEZ PACJENTA ORAZ BEZ ZMIANY CEWEK

KONKURENCYJNE CENY • DOGODNY DOJAZD • KRÓTKIE TERMINY

Nie lekceważmy urazów

Józef Czopik, lekarz ortopeda-rehabilitant



Urazy tenisowe są najczęściej stanami przeciążeniowymi i powstają w wyniku nieprawidłowego treningu. Każdy ma swoje *minoris resistentiae*, czyli miejsce zmniejszonego oporu, dlatego nawet jeden ruch prowadzić może do poważnych uszkodzeń. Warto o tym pamiętać zwłaszcza wiosną i latem, bo to okres wzmożonej aktywności fizycznej.

Spośród przyczyn związanych z treningiem wymienia się: brak rozgrzewki albo rozgrzewkę za krótką, intensyfikację wysiłku bez robienia przerw, brak systematyczności. W takich sytuacjach dochodzi do przeciążeń przyczepów mięśni, samego mięśnia, torebek stawowych, więzadeł, a nawet kości. Jeżeli ktoś gra wiele godzin na betonie w złym obuwiu, mogą mu się przydarzyć powolne złamania kości śródstopia. Ludzie starsi mają mniejsze uwodnienie i większą sztywność tkanek. Ciepło jest z nich odprowadzane wolniej, łatwo więc o kumulację, a potem stres. Powinni się zatem rozgrzewać dłużej. Zalecany czas przygotowania do gry to 15 minut rozgrzewki ogólnej i 10 minut specjalistycznej – już z rakiętą i piłką.

Jak powstają urazy

Nagminny błąd komentatorów i dziennikarzy sportowych to używanie zwrotu „doznać kontuzji”. Kontuzja (łac. *contusio*) oznacza zaś stłuczenie i jest obrażeniem zewnętrznym. Zazwyczaj powstaje w wyniku kopnięcia lub uderzenia pięścią. Stanowi określenie podrzędne w stosunku do urazu. Dopiero lekarze mogą dokonać diagnozy i stwierdzić, czy jest to *contusio* (w wyniku kopnięcia),

distorsio (w wyniku skręcenia) czy też złamanie. Urazów są setki i staram się uczuć wszystkich, by nie mylili pojęć.

Lekarze najlepiej radzą sobie z urazami nagłymi typu: łamie się kość, odrywa przyczep, dochodzi do skrętu kolana. Wystarczy wówczas nastawić kość, założyć gips, czasem zastosować fizjoterapię, a czasem wykonać operację. Jeżeli jednak ostrego urazu się prawidłowo nie leczy, może się zamienić w przewlekły, który niejednokrotnie trwa miesiące albo i lata. W skład tej grupy wchodzi m.in. entezopatie, dyskropatie czy meniskopatie. Mogą one powstać w wyniku niezauważalnych mikrourazów, powodujących narastanie dolegliwości. Nic też dziwnego, że postawienie diagnozy jest łatwiejsze po ostrym uszkodzeniu niż w przypadku powolnych procesów zwyrodnieniowo-przeciążeniowych. Sam miałem pacjenta, który mimo silnego bólu w mięśniach przedramienia grał jeszcze przez 8 miesięcy. Po ratunek zwrócił się dopiero wtedy, gdy rakieta zaczęła mu wypadać z ręki.

Każdy chce być Federerem

Statystycznie najczęściej zdarza się łokieć tenisisty (ang. *tennis elbow*). W terminologii medycznej określaną jest naj-

częściej jako przeciążenie przyczepu ścięgien mięśni prostowników. Uraz ten się trudno regeneruje i zdaniem specjalistów może trwać nawet rok. Typowy obraz rozwija się zwłaszcza u osób niewprawionych do wysiłku fizycznego przy zmianie rakiety. Dolegliwości doznają też osoby o dużej pobudliwości emocjonalnej.

Drugi uraz często obserwowany na kortach, to zespoły przeciążeniowe stawów kolanowych. Wpływ na to mają biegi i nagłe przyspieszenia. Powszechne wydają się także: zespół kanału nadgarstka, zespoły przeciążeniowe barku, przerwanie lub przewlekłe zapalenie ścięgna Achillesa.

Urazy, jakich doznają amatorzy i zawodowcy są podobne. Różnice dotyczą jedynie ilości i jakości. W tenisie wyczynowym można mówić o wysiłku na wyższym poziomie i o większej częstotliwości uszkodzeń. Jednocześnie zawodowcy mają dostęp do lepszej techniki, lepszej medycyny i... większych pieniędzy. Jeżeli ktoś – jak na przykład Federer – jest talentem biomechanicznym, świetnie przygotowanym technicznie, to traci mniej zdrowia. Taki zawodnik ma odpowiednią odnowę biologiczną, odpowiednio się odżywia, wysypia, bardziej się szanuje. Amatorzy zaś często chcą być Federerami i harują jak woły, ale prowadzą się różnie: nie dosypiają, jedzą za dużo, potrafią zapalić i wypić. To właśnie daje efekt wcześniejszego, nieprawidłowego zużycia.

Duch sportowy na korcie i w gabinecie

W wypadku urazów tenisowych najbardziej skuteczne jest leczenie kompleksowe. Rękę lub kolano należy przede wszystkim unieruchomić, w tym czasie można działać fizjoterapią, np. terapulsami. Leki są uzupełnieniem. Z metod naturalnych sprawdzają się kąpiele sosnowe czy rozmarynowe. Korzysta się również z receptur ludowych. Jeżeli przeciążony jest staw kolanowy, niektórzy przez siedem dni owijają kolano liśćmi kapusty, inni okładami



z łupin ugotowanych ziemniaków. Na obrzęk mięśni cudownie działają tarte kartofle. A młodzi mogą leczyć przewlekle zespoły okładami z parafiny według zaleceń lekarza. Sam nieraz korzystałem z tych metod w praktyce.

Łokieć (nie tylko) tenisisty

Tenis jest zaliczany do dyscyplin sportowych o walorach zdrowotnych, ale w czasach jego dynamicznego upowszechnienia i intensyfikacji treningu zdarzają się urazy o charakterze ostrym lub przewlekłym. Racjonalny trening, wsparty prawidłową rozgrzewką i fachowym instruktorem, redukuje do minimum zagrożenia powstawania urazów.

„Łokieć tenisisty” (ang. *tennis elbow*) jest jednym z częściej występujących zespołów przeciążeniowych bocznej przedziału stawu łokciowego. Termin *tennis elbow* wprowadził w roku 1873 niemiecki lekarz F. Runge, natomiast J. Cyriax w roku 1936 wymienił 29 procesów patologicznych, które różni autorzy podawali jako przyczynę tego urazu. Miejscami rozpoczynających się dolegliwości mogą być:

- entezopatia rozciągnięta prostowników z towarzyszącym bólem na bocznej stronie łokcia (okolica nadkłykcia bocznego),
- neuropatia nerwu promieniowego tylnego,
- zwapnienie w obrębie rozciągnięta mięśni prostowników nadgarstka i palców (po infekcjach sterydowych),
- przerost maziówkowego zachyłka między głową kości promieniowej a główką kości ramiennej,
- bolesność więzadła obrączkowego.

Ale te sprawy zostawmy specjalistom – lekarzom ortopedom. Nie od rzeczy będzie natomiast zwrócenie uwagi na to, że „łokieć tenisisty” jest bardzo częstą chorobą tkanek miękkich, dotykającą przedstawicieli różnych zawodów, np. chirurgów, fryzjerów, malarzy, pianistów, gospodynie domowe (a dawniej... praczki) czy wędkarzy. Przeważnie jednak występuje u sportowców – tenisistów (amatorów i profesjonalistów), stąd jej nazwa.

Typowy obraz „łokcia tenisisty” rozwija się najczęściej u osób nieprzygotowanych do wysiłku fizycznego przy zmianie rakiety tenisowej (wibracje wywołane niecentrycznymi uderzeniami piłki tenisowej) czy wykonywaniu dodatkowych przyruchów supinacyjno-pronacyjnych przedramienia. Także zjawiska meteorotropowe mogą mieć wpływ na powstanie powyższego zespołu prze-



Miejsce bólu w łokciu tenisisty

ciążeniowo-bólowego. Osoby o wzmożonej pobudliwości emocjonalnej częściej doznają dolegliwości związanych z „łokciem tenisisty”. Ból w bocznej części przedziału przedramienia nasila się przy zaciskaniu dłoni wokół rękojeści rakiety tenisowej, sygnalizując zmęczenie i osłabienie siły uchwytu. Ruchy odwracania i nawracania przedramienia nasilają ból.

Terapia

Jak leczymy ten zespół? Najchętniej zachowawczo, przez podanie środków przeciwzapalnych niesterydowych, środków przeciwbólowych w postaci czopków i tabletek (np. indometacinum, voltaren, felden czy naklofen, butapirazol, olfen, apo-naproxen oraz xefo rapid 8 mg).

W pierwszym okresie choroby (do 21 dni) należy kończynę unieruchomić opatrunkiem gipsowym ramiennym okrężnym, z wyeliminowaniem ruchów ręki (z zabiegów fizykalnych stosujemy alfatron, terapuls, DKF przez opatrunek gipsowy – dozuje lekarz).

W fazie drugiej staw łokciowy unieruchamiamy longietą gipsową lub opatrunkiem stabilizującym (powyżej 21 dni). Z prądów o niskiej częstotliwości stosujemy diadynamic (przeciwbólowe). Z prądów stałych na ból – galwanizację (+) lub jontoforezę z hydrocortisonem (-) lub 1% novocainum hydrochloricum (+), olfen (-) oraz ketonal.

Podobnie korzystne efekty terapeutyczne obserwujemy po stosowaniu fonoforezy, tzn. ultradźwięków i żelu przeciwzapalnego (np. piroxican, naproxen, olfen).

Stosowanie lasera łącznie z polem magnetycznym należy uznać za bardzo pożyteczną metodę w leczeniu „łokcia tenisisty”, podobnie jak masażu wodnego wirowego o temperaturze 38°C przed zabiegami jontoforezy, diadynamic, galwanizacji. Dosypanie do wirówki lawendy czy innego zioła przeciwzapalnego wzbogaca postępowanie przeciwzapalne.

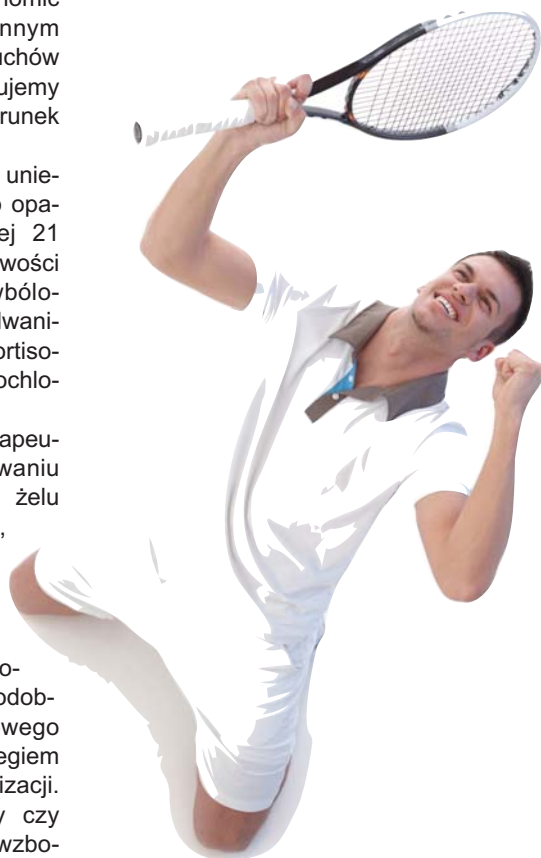
W przypadku bardzo silnych bólów stosujemy blokady miejscowe z preparatów sterydowych z ksylokainą, wykonane przez specjalistów chirurgów ortopedów mających doświadczenie przy iniekcjach. Taką blokadę można wykonać jeden raz, natomiast zwiększenie tej liczby grozi tworzeniem się krystaloidów.

Ciekawe są wyniki leczenia metodą krótkotrwałego oziębienia lodem lub ciekłym azotem (krioterapia).

Należy pamiętać, że „łokieć tenisisty” nieleczone od pierwszych objawów bólowych (np. gra w tenisa w okresie leczenia, a przecież pierwsze dni bólu to okres ostry!) przechodzi w postać przewlekłą, trudną później do wyleczenia miesiącami.

W niektórych zdiagnozowanych przypadkach, opornych na leczenie zachowawcze, w tym terapią uderzeniową, pozostaje wybór leczenia operacyjnego.

Naświetlanie miejsca bólowego promieniami X u osobników powyżej 60 roku życia należy już do metod historycznych. Z własnego doświadczenia wiem, że 90% tych urazów udaje się wyleczyć albo przyspieszyć wyleczenie nawet z przypadków przewlekłych, trwających miesiącami. ■





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



CZYSTA ZIEMIA – NASZ WSPÓLNY DOM

**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 nagrodzone prace opublikujemy
w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Na prace czekamy do 31 maja 2013 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 „Czysta Ziemia – nasz wspólny dom”.

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).

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ OPIEKĘ ORAZ WYSOKĄ JAKOŚĆ USŁUG

**Obawiasz się jaskry, obrzęku siatkówki?
Niepokoją Cię zmiany w oku związane z wiekiem lub cukrzycą?
Zależy Ci na szybkim i bezbolesnym badaniu?
Skorzystaj z usług naszej Poradni Okulistycznej!**



SPZZLO Warszawa-Żoliborz proponuje badania gałki ocznej
nowoczesnym aparatem OCT w promocyjnej cenie 180 zł.

Czekamy w Poradni Okulistycznej przy ul. Kochanowskiego 19

Zapisy pod nr tel. 22 633 06 14

Wynik otrzymają Państwo zaraz po wykonaniu badania.

BEZ SKIEROWANIA



Warto wybrać Medycynę Pracy na Kochanowskiego 19!



Poradnia Medycyny Pracy w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 działa już od ponad 30 lat. Wieloletnie doświadczenie, pełny profesjonalizm oraz nowoczesna infrastruktura i aparatura zapewniają najwyższą jakość świadczonych usług medycznych.

Poradnia obsługuje zarówno indywidualnych pacjentów, jak i firmy, również w ramach korporacji.

Proponujemy usługi z zakresu:

- badań wstępnych
- badań okresowych
- badań kontrolnych
- do celów sanitarno-epidemiologicznych
- dla osób ubiegających się o prawo jazdy oraz dla kierowców wszystkich kategorii, z możliwością wykonania badania psychotechnicznego

Istnieje możliwość objęcia pracowników **dotatkową opieką**, która zapewni im dostęp do lekarzy różnych specjalności: internisty, okulisty, laryngologa, neurologa, ortopedy, kardiologa, dermatologa oraz ginekologa.

W poradni można wykonać także podstawowe badania laboratoryjne, badania EKG, RTG, spirometrię, świadczenia pielęgniarki zabiegowej, a także szczepienia ochronne.

DOGODNA LOKALIZACJA

łatwy dojazd środkami komunikacji miejskiej!

KRÓTKIE TERMINY!

MIEJSCA PARKINGOWE przed przychodnią!

Poradnia jest czynna:

poniedziałek, środa, piątek

w godz. 7.30-15.30

wtorek i czwartek

w godz. 7.30-18.30

tel. 22 633 48 34/33

Świadczymy także **usługi stomatologiczne**, zarówno w ramach NFZ, jak i odpłatnie – **w konkurencyjnych cenach**.

Wykonujemy **szczepienia** indywidualnych pacjentów oraz na zlecenie firm (w tym przeciw grypie).

Korzyści z podpisania umowy:

- Faktura jest wystawiana po faktycznym wykonaniu usługi.
- Pracodawca może w pełni kontrolować koszty własne – w poradni prowadzimy ewidencję osób skierowanych na badania.
- Wykonujemy kalkulację kosztów związanych z umową
- Wykonujemy szczegółową specyfikację badań na danym stanowisku.

Smaki dzieciństwa

Halina Ebinger, edukator zdrowotny



Wpływ prawidłowego żywienia kobiety w ciąży na rozwój jej dziecka jest już dziś dobrze udokumentowany przez naukowców. Jednak nie wystarczy zapewnić odpowiednią ilość składników odżywczych tylko w tym okresie – należy rozpocząć znacznie wcześniej, już planując zajście w ciążę. Zasady zdrowego żywienia należy zastosować również w okresie późniejszym, i to nie tylko bezpośrednio po urodzeniu dziecka, ale do późnej starości.

Oczywiście zasady te muszą być odpowiednio modyfikowane w zależności od potrzeb organizmu, który zmienia się w różnych okresach naszego życia. Obecnie w wielu źródłach naukowych możemy znaleźć twierdzenia, poparte dobrze udowodnionymi przykładami, o niekorzystnym wpływie alkoholu, nikotyny czy innych środków psychoaktywnych na rozwój płodu. Możemy również znaleźć informacje o konsekwencjach niedoboru u dziecka kwasu foliowego (niedobór kwasu foliowego a ryzyko wystąpienia autyzmu) czy kwasu tłuszczowego omega3. Większość rodziców chce, żeby ich pociechy były zdrowe, nieprzeciętnie inteligentne, sprawne fizycznie, żeby odnosiły sukcesy, zwłaszcza w dziedzinach, w których im samym się to nie udało.

Czy prawidłowy sposób żywienia może zapewnić spełnienie tych oczekiwań wobec nienarodzonego jeszcze dziecka?

Na to pytanie nie można jednoznacznie odpowiedzieć.

Zdrowie i sukcesy dziecka zależą od wielu czynników, natomiast prawidłowy sposób żywienia może im pomóc. Zarówno niedożywienie, jak i przekarmienie ma swoje skutki uboczne. Nieprawidłowe odżywianie może być przyczyną wielu chorób. Eksperci obliczyli, że jedna trzecia naszego społeczeństwa ma dolegliwości psychiczne i fizyczne wynikające z wadliwego sposobu żywienia.

Dziedzictwo

Dziecko, które przychodzi na świat, nie jest czystą, niezapisaną kartką.

Coraz częściej naukowcy zwracają uwagę na to, że dziedziczymy nie tylko cechy zewnętrzne, związane z wyglądem, czy choroby genetyczne, ale również pewne predyspozycje, i to nie tylko jako określone zdolności intelektualne, ale także podatność na określone choroby (w tym dietozależne). Zwracają oni również uwagę na pamięć prenatalną. Nie od dziś wiadomo, że nasz sposób żywienia wpływa na rozwój dziecka w życiu płodowym i po narodzeniu, ale

czy pamięta ono nasze upodobanie do jednej,

podejścia do prawidłowego sposobu żywienia przez naszych rodziców czy opiekunów, zostaliśmy uwarunkowani w określony sposób. Teraz to nasze podejście do sposobu żywienia rodziny jest przekazywane dzieciom, które są bystrzymi obserwatorami. A przecież obserwacja jest jedną z najstarszych metod nauki – uczymy się w dużej mierze za jej pomocą. Nasze dostosowanie się do określonych wymogów danej społeczności, czy kultury związane jest m.in. z obserwacją tego, co akceptowane, a co nie, i modyfikowaniem własnych zachowań odpowiednio do wymogów grupy, społeczności. W początkowym okresie życia to rodzice są dla małego dziecka autorytetem – wyniesione z rodzinnego domu nawyki (w tym również żywieniowe) w oczywisty sposób wydają się nam właściwe. „Przecież mama czy babcia chcą dla dziecka jak najlepiej i dbają o nie”.

Bywa, że w wyniku takiego podejścia nastolatek prawie nie zna smaku warzyw – lubi, a zatem i je trzy lub cztery określone warzywa bądź owoce spośród wielu na rynku. Dziecko takie nie będzie też chciało eksperymentować i poznawać nowych smaków. Tymczasem prawidłowy sposób żywienia polega nie na monotonnym podawaniu kilku ulubionych potraw, ale na dostarczeniu blisko 70 składników w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach (nie tylko białko, tłuszcz węglowodany, ale też witaminy, mikro- i makroelementy). Aby spełnić te wymogi, jadłospis musi być urozmaicony i składać się z wielu różnych produktów. Szczególnie ważne



wybranej potrawy? Czy również będzie ją preferowało w późniejszym życiu – a może jego organizm odpowie na nią alergią? Nie ma dziś jednoznacznej odpowiedzi na te pytania, ale okazuje się, że jest to prawdopodobne. Wiemy natomiast, że model żywienia stosowany w późniejszym okresie życia oparty jest na przykładach wyniesionych z domu rodzinnego. W zależności od środowiska, w którym wzrastaliśmy, poziomu wiedzy, środków finansowych oraz



Ważne informacje na temat prawidłowego żywienia dzieci w wieku szkolnym zawiera artykuł Haliny Ebinger „Czym skorupka za młodu”, zamieszczony w numerze 26 „Zdrowia Pacjenta”.

Archiwalne numery naszego kwartalnika można pobrać ze strony <http://www.spzzlo.pl> po kliknięciu Zdrowie Pacjenta -> Archiwalne numery.

jest to u dzieci i młodzieży, bo prawidłowe żywienie warunkuje nie tylko ich prawidłowy rozwój fizyczny, ale i psychiczny.

Brak ruchu

Coraz częściej naukowcy wiążą zdrowie psychiczne osób dorosłych ze sposobem żywienia w okresie dzieciństwa. Szczególnie niebezpieczne jest to, że niektóre skutki niewłaściwego odżywiania ujawniają się dopiero w postaci mocno zaawansowanych schorzeń, a w początkowych stadiach ich symptomy są niezauważalne. Lekarze zwracają uwagę, że w coraz młodszych grupach wiekowych występuje otyłość. Przyczyn takiej sytuacji może być kilka: za mało ruchu (większość czasu dzieci spędzają przed komputerem i na pozalekcyjnych zajęciach niezwiązanych ze sportem), łatwy dostęp do żywności wysoko przetworzonej, nadużywanie wszelkiego rodzaju słodyczy. Natomiast długotrwała otyłość jest przyczyną rozwoju m.in. miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, nowotworów sutka, okrężnicy, otyłości, chorób kręgosłupa, stawów czy skóry.

Więcej serotoniny

Ruch jest nieodzownym elementem zachowania dzieci, umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia przemianę materii oraz ma wpływ na wzrost serotoniny – neuroprzekaźnika – hormonu wytwarzanego z tryptofanu (egzogennego aminokwasu), który poza wpływem na nasze poczucie zadowolenia (szczęścia), ma również wpływ na pracę przewodu pokarmowego. Niewłaściwy poziom serotoniny powoduje nie tylko obniżenie nastroju, ale również może

być przyczyną tycia. Jak się okazuje, serotonina ma również wpływ na rytm dobowy naszego organizmu. Za niski jej poziom może powodować zaburzenia snu. Innym przykładem znaczenia właściwego wyboru tego, co jemy, może być reakcja naszego organizmu na produkty bogate w tłuszcz i węglowodany. Spożycie przykładowego batona uruchomi mechanizm insulinowy (hormon biorący udział w przemianie węglowodanów, tłuszczów i białek). Glukoza wytworzona podczas trawienia transportowana jest do mózgu, podnosząc poziom serotoniny – dlatego po zjedzeniu słodyczy czujemy się zadowoleni. Gdy poziom serotoniny w organizmie jest prawidłowy, nie mamy apetytu na słodycze. Należy pamiętać, że co prawda słodycze szybko podnoszą poziom cukru we krwi, a więc również poziom serotoniny, ale równie szybko poziom ten spada, co powoduje huśtawkę nastroju.

Gdy poziom insuliny jest niski, poziom tryptofanu, z którego powstaje serotonina, może być również za niski. Jeszcze raz posłużmy się przykładem batonika dla przybliżenia kolejnego procesu zachodzącego w organizmie. Batonik, który zjedliśmy, poza węglowodanami zawiera również sporo tłuszczów. Jedzenie produktów bogatych w tłuszcz może nasilać wydzielanie innego neuroprzekaźnika – galaniny, który wpływa m.in. na pracę trzustki (przypuszcza się, że również na wewnątrzwydzielniczą pracę całego organizmu). U niektórych osób może zwiększyć apetyt na tłuste produkty i przez to przyczyniać się do otyłości. Poza tym reguluje procesy zapamiętywania i uczenia się. Kolejnym elementem, który wzmacnia i utrwala nasze

błędy żywieniowe, jest stres. W sytuacji stresowej w organizmie uwalniany jest hydrokortyzon (hormon stresu), który zwiększa chęć na węglowodany, a zatem znów sięgamy po nasz batonik.

Uwaga na słodycze

Biorąc pod uwagę powyższe informacje, należałoby się zastanowić, czy proponowanie dziecku (jako nagrody bądź rekompensaty po stresującym dniu) posiłku typu fast food (w dodatku wraz z atrakcyjnym gadżetem) jest słuszne. Ponadto czy słuszny jest wybór baru szybkiej obsługi jako miejsca obiadu rodzinnego. Wszakże zapamiętujemy nie tylko złe, ale i dobre chwile. Czy w przyszłości nasze dzieci nie będą próbowały polepszyć sobie nastroju w ten sposób (rozwiązywanie problemu przez posiłek)? Gdy w dzieciństwie mieliśmy problem, rodzice lub opiekunowie częstowali nas słodyczami lub dla poprawy nastroju proponowali wyjście z przyjaciółmi na coś smacznego. Obecnie nieodzownym elementem życia codziennego staje się stres. W szkole dzieci napotykają wiele problemów, chociażby związanych z nauką, zbyt długim przebywaniem w świetlicy czy powrotem do pustego mieszkania. Źle skomponowane posiłki, za długie przerwy między nimi zamiast pomóc dziecku, mogą przynieść skutek odwrotny. Zanim włożymy dziecku batonik jako drugie śniadanie lub damy pieniądze, żeby kupiło coś w szkolnym sklepiku, może dobrze by było pomyśleć, czy jest to słuszny wybór.

Skoro chcemy, żeby nasze dzieci odnosiły sukcesy, to może zacznijmy zmiany od podejścia do sposobu żywienia naszego dziecka. ■

REKLAMA

Mądre oczy zobaczą się z optykiem raz w roku!!!

OPTYK SALA – polskie okulary

Warszawa, ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111

Pon. – pt. 9.00 – 18.00, sob. 10.00 – 13.00

Zdrowie za jeden uśmiech

Aniła Karykowska

Wczesnowiosennym melancholiom, splinom i depresjom mówimy stanowcze nie! Dzięki dłuższym dniom i wyższej temperaturze patrzymy pogodnie w nadchodzącą, letnią przyszłość.

Mógłby to być slogan reklamowy jakiegoś popularnego producenta panaceum na „osiągnięcie szczęścia w tydzień”. A może jest to po prostu dobry plan na ewentualny pozimowy spadek nastroju.

Gelotologia to terapia śmiechem, od grec. *gelos* – śmiech. Zakłada ona, że spontaniczny śmiech pomaga odreagować stres. Służy wykształceniu umiejętności rozładowania napięć emocjonalnych. Powszechnie za największego propagatora idei leczenia śmiechem uważa się Normana Cousinsa, amerykańskiego dziennikarza, który sam zachorował na zapalenie stawów. W wydanej w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku książce „Anatomia choroby” opisał metodę, jaką zastosował w celu przezwyciężenia choroby. Był nią... śmiech w dużych dawkach. Gelotologia wyróżnia następujące fazy śmiechu:

- **tchnienie radości**, czyli stopień podstawowy, dający możliwość zachowania psychicznego odprężenia i mogący przejść w stan permanentny – stanowi on wyraz głębokiego, duchowego spokoju;
- **chichot**, który jest fazą przejściową do śmiechu bezgłośniego, narastającego z kolei w śmiech akustyczny;
- **śmiech z objawami akustycznymi**, wzmagający się od śmiechu cichego do głośnego, a kończący śmiechem na całe gardło, któremu towarzyszą słabsze lub silniejsze konwulsyjne ruchy ciała;

Uśmiech kosztuje mniej od elektryczności i daje więcej światła. **Archibald Josef Cronin**

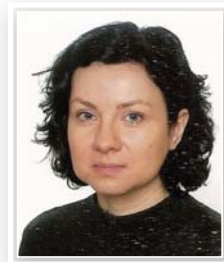
Gdy się śmiejesz, śmieje się z tobą cały świat. Gdy płaczesz, płaczesz sam. **Zenon z Kition**

Trzy rzeczy dane są człowiekowi dla obrony przed przeciwnościami życia: nadzieja, sen i śmiech **Immanuel Kant**

● **śmiech do łez**, który charakteryzują wrażenia akustyczne mniej silne niż przy trzecim stopniu, natomiast ciałem wstrząsają mocne, mimowolne ruchy. Stopień czwarty ma szczególne znaczenie dla zdrowia, bowiem jedna minuta takiego śmiechu jest równoważna 45 minutom rozluźniania się za pomocą innych technik.



Zwolennicy gelotologii postrzegają człowieka holistycznie, czyli całościowo, traktując go jako jedność psychosomatyczną. Zgodnie z tą teorią stan ducha, umysłu wpływa na funkcjonowanie fizjologiczne, a więc na odporność organizmu, postępy leczenia, czy wreszcie powrót do zdrowia. Badacze śmiechu



twierdzą, że w trakcie śmiechu do krwiobiegu dostają się poprawiające właściwości krwi substancje, aktywujące gruczoły dokrewne oraz wzmacniające tak ważne narządy, jak serce, wątroba i śledziona. Wzmagają się także ruchy robaczkowe jelit, a system immunologiczny działa wydajniej. Podczas śmiechu do płuc dostaje się trzykrotnie więcej powietrza niż podczas „zwykłego” oddychania. Dzięki temu mózg zostaje lepiej dotleniony, a więc poprawia się koncentracja i refleks. Ponadto zwiększa się wydzielanie endorfin, znanych jako hormony szczęścia. Łagodzą one różnego rodzaju

dolegliwości i bóle oraz poprawiają samopoczucie. Śmiech wpływa także na funkcjonowanie układu odpornościowego, relaksuje, a w dodatku redukuje stres. Działa odmładzająco, wpływa na poprawę stosunków interpersonalnych, a także zwiększa pewność siebie.

W Polsce terapię śmiechem stosuje się przede wszystkim w szpitalach dziecięcych. U leczonych w ten sposób dzieci zauważono ewidentną poprawę nastroju, która z kolei wpłynęła na wyniki zastosowanych terapii. Dorośli natomiast mogą się zapisać na różnego rodzaju warsztaty, w ostatnim okresie coraz popularniejsze. Bardzo znane zajęcia ze śmiechu organizowane są w Indiach, gdzie doktor Madan Kataria założył Kluby Śmiechu. Członkowie takich klubów codziennie rano przed pracą spotykają się, najczęściej w parkach i wspólnie się śmieją.

Wszystkim, którzy chcieliby skorzystać z dobroczynnego wpływu śmiechu, a nie wybierają się na warsztaty, można polecić metody „domowe”. Przydatne tu będą filmy i seriale komediowe, zabawne książki, chociażby *Przygody dobrego wojaka Szwejka* Jaroslava Haska lub najslawniejsza na świecie powieść komiczna *Don Kichote z La Manchy* Miguela de Cervantesa oraz oczywiście dowcipy opowiadane w gronie znajomych. A więc śmieijmy się – w naszych gardłach i przeponach nasze zdrowie!

Fizjologicznie śmiech to wyraz twarzy, powstały przez napięcie mięśni w okolicach ust i oczu. U ludzi jest jednym z przejawów radości lub szczęścia, może być jednak również niekontrolowanym przejawem strachu. Natomiast u zwierząt często jest oznaką groźby (pokazywanie zębów) lub uległości. Podczas śmiechu mózg wyzwala endorfiny, które zmniejszają ból fizyczny i psychiczny.

eWUŚ wdrożony

Pierwszego stycznia br. został uruchomiony Ogólnopolski System Elektronicznej Weryfikacji Upnień Świadczeniobiorców, w skrócie eWUŚ. Narodowy Fundusz Zdrowia poinformował, że z systemu korzystają niemal wszyscy świadczeniodawcy. Od początku system funkcjonował sprawnie i bez większych zakłóceń, znacznie przyspieszając obsługę pacjentów w placówkach medycznych.

Co to jest eWUŚ?

eWUŚ to system umożliwiający natychmiastowe potwierdzenie prawa pacjenta do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Informacje zgromadzone w systemie aktualizowane są codziennie według danych otrzymywanych od ubezpieczycieli, w tym z ZUS-u i KRUS-u.

Pacjent w rejestracji

W celu zapisania się na wizytę u lekarza wystarczy, że pacjent poda swój numer PESEL i potwierdzi tożsamość dokumentem, czyli dowodem osobistym, paszportem albo prawem jazdy. W przypadku dzieci objętych obowiązkiem szkolnym, do 18 roku życia, wystarczy legitymacja szkolna. Jeżeli system nie wykaże uprawnień, pacjent może potwierdzić prawo do nich w inny sposób, przedstawiając dokument po-

twierdzający prawo do świadczeń (zaświadczenie z zakładu pracy, legitymacja emeryta lub rencisty, aktualne zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego) lub składając pisemne oświadczenie o przysługującym mu prawie do świadczeń. Oświadczenie musi zawierać imię i nazwisko pacjenta, adres zamieszkania, podstawę prawną do świadczeń (umowa o pracę, emerytura itp.), numer PESEL oraz rodzaj dokumentu potwierdzającego tożsamość.

PESEL to podstawa systemu

Numer PESEL pacjenta to podstawa weryfikacji uprawnień. Dzięki niemu rejestratorka medyczna sprawdzi elektronicznie w systemie NFZ aktualne prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych. Wystarczy go podać, a w ciągu kilku chwil będą znane uprawnienia pacjenta.

Dlaczego system nie pokazał uprawnień?

Jeżeli system wykaże brak ubezpieczenia, nie należy się denerwować, ponieważ oznacza to jedynie, że nie potwierdza w danym dniu prawa pacjenta do świadczeń opieki zdrowotnej. To się może zdarzyć, jeżeli informacje o osobie ubezpieczonej nie zostały przekazane przez inne instytucje do bazy NFZ albo

osoba ubezpieczona nie zgłosiła członków swojej rodziny do ubezpieczenia. Wtedy warto sprawdzić prawo do bezpłatnego leczenia u płatnika składek, czyli u pracodawcy, u zleceniodawcy, w ZUS-ie lub KRUS-ie oraz w ośrodku pomocy społecznej, natomiast osoby ubezpieczające się dobrowolnie powinny sprawdzić to w NFZ. Komunikat o braku ubezpieczenia nie utrudnia dostępu chorego do usługi zdrowotnej. Jeśli pacjent wie, że jest ubezpieczony, wystarczy, że wypełni oświadczenie i należy mu świadczenie otrzymać.

Szybciej, prościej i sprawniej

System eWUŚ to usprawnienie i przyspieszenie rejestracji. Pacjent nie musi już pamiętać o stemplowaniu książeczki ubezpieczeniowej lub zabieraniu ze sobą druku RMUA. Czas samej rejestracji także się skrócił, co zwiększyło jakość i komfort usług medycznych. Po trzech miesiącach działania widać, że system zdał egzamin. Jest on także dobrym narzędziem dla NFZ. Informuje, ile osób korzystało w danym miesiącu z usług medycznych oraz pokazuje fale wzrostu zachorowań epidemiologicznych.

Wiedza obecnie uzyskiwana powinna z czasem przełożyć się na dalsze usprawnienie systemu.

(AK)

Zdrowa na Wiosnę

Ósmego marca br. w godz. 9.00-12.00 w przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz przy ul. Szajnochy 8 odbyła się akcja profilaktyczna z okazji Dnia Kobiet, skierowana nie tylko do pacjentek zakładu, ale do wszystkich zainteresowanych pań. W trakcie akcji zorganizowanej pod hasłem „Bądź Panią swojego zdrowia!” można było wykonać podstawowe badania diagnostyczne.

Jednym z nich było badanie spirometryczne, podczas którego mierzy się objętość i pojemność płuc oraz przepływ powietrza znajdującego się w płucach i oskrzelach. Badanie ma na celu określenie rezerw wentylacyjnych układu oddechowego, co jest szczególnie istotne w przypadku astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP). Panie mogły także zbadać poziom glukozy, cholesterolu oraz zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi. Dużą popularnością cieszyły się pomiar tkanki tłuszczowej oraz porady dietetyka. Natomiast w poradni K można było wykonać badanie cytologiczne, które jest badaniem przesiewowym w profilaktyce raka szyjki macicy.

Akcja „Zdrowa na Wiosnę” okazała się znacznym sukcesem. Zainteresowanie pań było duże, zwłaszcza że w jednym miejscu i czasie można było wykonać zestaw podstawowych badań diagnostycznych. **AK**



NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

Krzyżówka dla dorosłych

1 NAGRODA

PODUSZKA ELEKTRYCZNA



2 NAGRODA

PAS ŁĘDŹWIOWY

3 NAGRODA

NEBULIZATOR



4 NAGRODA

PIŁKA 22 CM DO REHABILITACJI

NAGRODA DLA DZIECI

AKTYWNA ZABAWKA DLA NAJMŁODSZYCH



Łączna pula nagród ponad 500 zł!

Odbiór nagród:

Sklep Rehabilitacyjny na Żoliborzu, Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, tel. 22 833 48 32

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: BOŻE NARODZENIE. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali: poduszka elektryczna – Jacek Radwański, pas lędźwiowy – Ewa Janyst, ciśnieniomierz – Agata Zając, piłka rehabilitacyjna – Adam Ekielski, aktywna zabawka – Łukasz Kula. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 31 maja 2013 roku wezmą udział w losowaniu czterech nagród dla dorosłych i jednej dla dzieci. Prosimy o podanie informacji kontaktowych i wskazanie losowania – dla dorosłych czy dla dzieci.

1. Przymusowy pobór do wojska carskiego (6)

2. Autorka „Nad Niemnem” (10)

3. Miejsce bitwy stoczonej 6 i 7 lutego 1863 roku (8)

4. Bohater „Lalki” – walczył w Powstaniu Styczniowym (7)

6. Kraj ... – nazwa nadana Królestwu Polskiemu po upadku powstania (10)

5. Malarz, autor obrazu „Bitwa pod Ignacewem” (10)

7. Działacz niepodległościowy, po ucieczce z transportu na Syberię wyemigrował do Francji (10)

8. Powstanie, które wybuchło 22 stycznia 1863 roku (8)

9. Miejsce zsyłek powstańców (6)

10. Kryty wóz jednokonny służący do przewozu więźniów (8)

11. Proces wynarodowienia Polaków (10)

12. Iwan... – pierwszy car Rusi (6)

13. Miasto założone przez Piotra I (6)

14. Twierdza zbudowana na rozkaz cara Mikołaja I (6)

15. Ustrój polityczny w Rosji od XVI wieku do 1917 roku (6)

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.



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

Informacje i zapisy:
Iwona Kupiszewska
tel. 22 833 14 71 w.130
szkolarodzenia@spzzlo.pl

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 w Przychodni przy ul. Kochanowskiego 19

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 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 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, 0-784-476-641

- 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 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, 0-784-406-562

- 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 Dzielny 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
POZ- 0-784-402-091

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono 01-961 Warszawa ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 0-784-491-672
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 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
POZ 0-784-474-218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Geriatryczna
- Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dzielny 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