



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (36) WIOSNA 2014

www.spzzlo.pl



ROZMOWA
Z JOLANTĄ HIBNER
POSŁANKĄ DO PARLAMENTU
EUROPEJSKIEGO



OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA
W SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

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

DROGI RODZICU!

Prosimy o dostarczenie

kart uodpornienia

dzieci zapisanych
do poradni POZ
należących do SPZZLO
Warszawa-Żoliborz

oraz przypominamy

**o szczepieniach
obowiązkowych**

zgodnych z Programem
Szczepień Ochronnych

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



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



Cennik dostępny na stronie
www.spzzlo.pl

**zaprasza
na badania
tomografii
i rezonansu**



- ✓ NOWOCZESNA OSŁONA ZMNIEJSZAJĄCA Dawkę PROMIENIOWANIA
- ✓ 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

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (36) WIOSNA 2014

TEMAT NUMERU

Powinniśmy widzieć całego człowieka – rozmowa z Jolantą Hibner, posłanką do Parlamentu Europejskiego **4**

NASZ ZOZ

Gala SPZZLO Warszawa-Żoliborz w Urzędzie Dzielnicy Bielany **8**

Konkurs rysunkowy dla dzieci i młodzieży – Dobrze zdrowie mam, bo o siebie dbam **11**

Kącik talentów **14**

LEKARZ RADZI

Opieka nad osobą starszą chorującą na zaburzenia psychiczne – część 1 – Zaburzenie procesów poznawczych w chorobie psychicznej **12**

Wrastający paznokieć **15**

AKTUALNOŚCI

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska na otwarciu mieszkania chronionego **14**

SPZZLO Warszawa-Żoliborz na balu integracyjnym Fundacji „Świat na Tak” **16**

WARTO WIEDZIEĆ

Magnetoterapia i dotyk dla zdrowia **17**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku **18**

Szanowni Czytelnicy,

Rozpoczynamy już dziewiąty rok „spotkań” z kwartalnikiem „Zdrowie Pacjenta”. Mam nadzieję, że poprzednie lata były dla naszego periodyku udane.

Gościem tego wydania jest europosłanka Jolanta Hibner w wywiadzie, który z pewnością przybliży pracę naszych przedstawicieli w Parlamencie Europejskim. Zapraszam również do lektury relacji z obchodów Światowego Dnia Zdrowia, zorganizowanych przez nasz Zakład 27 marca br. Podczas uroczystości siedmiu zasłużonych pracowników SPZZLO Warszawa-Żoliborz zostało odznaczonych przez wicewojewodę mazowieckiego Dariusza Piątka Medalem za Długoletnią Służbę. Natomiast odznakę „Za zasługi dla ochrony zdrowia” otrzymało z rąk zastępcy prezydenta m.st. Warszawy Jacka Wojciechowicza dwudziestu dziewięciu pracowników. Galę uświetniło wręczenie naszemu Zakładowi Mazowieckiej Nagrody Jakości, co jest dla nas dużym wyróżnieniem

W aktualnym wydaniu kwartalnika polecam także teksty o coraz częstszych w populacji seniorów zaburzeniach psychicznych oraz problemie wrastających paznokci. Natomiast z aktualności proponujemy artykuł o balu integracyjnym organizowanym przez Fundację „Świat na Tak”, który zabezpieczaliśmy medycznie oraz o otwarciu pierwszego na Bielanach mieszkania chronionego. I oczywiście jak zawsze krzyżówka i sudoku z ciekawymi nagrodami.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



*Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy
życzę wszystkim Czytelnikom, Pacjentom
oraz Współpracownikom*



*spokoju, radości,
dużo zdrowia,
a także pomyślności
w życiu zawodowym
i osobistym.*

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 Zespół 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
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Anna Rutkowska-Didiuk
Biuro Poselskie Jolanty Hibner
Freepik (okładka)
Fundacja „Świat na Tak”
Sebastian Frost

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed

NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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

Powinniśmy wiedzieć całego człowieka

Rozmowa z Jolantą Hibner,
posłanką do Parlamentu Europejskiego



Jest pani członkiem Komisji Ochrony Środowiska Naturalnego, Zdrowia Publicznego i Bezpieczeństwa Żywności w Parlamencie Europejskim. Czy te zagadnienia są istotne dla Unii?

Można powiedzieć, że praca mojej komisji dotyczy 70–80 procent wszystkich zagadnień, którymi się zajmuje Unia Europejska. Ochrona środowiska, w obecnym rozumieniu, obejmuje sprawy związane z technologiami, energetyką i kwestią

życia w środowisku nie tylko nas, ludzi, ale również zwierząt i roślin, ogólnie bioróżnorodności, ponieważ wszystkie te aspekty mają wpływ na jakość naszego życia. Gdy do tego dodamy zdrowie publiczne, przemysł farmaceutyczny, technologie diagnostyczne, okazuje się, że nie są to wyłącznie zagadnienia medyczne, w tym związane ze starzeniem się społeczeństwa europejskiego, ale dotyczą ogólnie społeczeństwa. Obejmuje to również zinstytucjonalizowaną pomoc dla

osób po wypadkach. Do tego dołożono zdrową żywność – nie tylko dla człowieka, również dla zwierząt. Więc można powiedzieć, że wszystko, co się dzieje w tej komisji, ma ogromny wpływ na wydatki, czyli na budżet i na innowacje, w tym wynalazki, technologie, osiągnięcia naukowe.

Czyli wynika z tego, że to jest jedna z najważniejszych komisji parlamentarnych?

Tak, największa i jedna z najważniejszych. Odkąd jestem w Parlamencie

Europejskim, czyli od pięciu lat, nie zdarzyło się jeszcze, żeby na którejś z sesji nie omawiano kwestii związanej z pracami mojej komisji, a posiedzenia odbywają się co najmniej raz w miesiącu. Zawsze jest parę tematów i głosowań związanych z tym, czym komisja się zajmuje.

Uczestniczy też pani w pracach międzykomisyjnej i międzypartyjnej grupy URBAN, zajmującej się szeroko rozumianą problematyką miejską oraz poziomem życia mieszkańców.

W ostatnim czasie wiele się zmieniło. Każdy człowiek oprócz życia zawodowego ma też prywatne – uczestniczy w komórkach społecznych i chciałobyśmy, żeby te komórki mogły funkcjonować na odpowiednim poziomie. Diagnozowanie, czy jest to poziom średni, czy niższy, opieramy przede wszystkim na ocenie samych mieszkańców. Istotne jest, jak oni się czują, czy są zadowoleni z usług publicznych, czy mają odpowiedni dostęp do lekarzy, przedszkoli, do żłobków, do kultury, edukacji, miejsc odpoczynku. Wszystko to składa się na jakość życia. Wśród moich kolegów europarlamentarzystów propaguję przenoszenie dobrych praktyk – zarówno rozwiązań technicznych w mieście, jak i praktyk wpływających na jakość życia mieszkańców. W dużych miastach, którymi ta intergrupa się zajmuje, można zaobserwować rozwiązania techniczne przyjazne nie tylko ludziom, ale i środowisku, w którym ci ludzie żyją. Na przykład gdy transport publiczny dobrze funkcjonuje, mieszkańcy częściej korzystają z niego niż z własnych aut. W konsekwencji mniej zatłoczone drogi są bezpieczniejsze, a powietrze – mniej zanieczyszczone.

To wszystko, o czym wspomniałam, tworzy klimat miejski, mieszkańcy zaś albo uznają, że jakość ich życia jest dobra, że możliwość korzystania z osiągnięć cywilizacyjnych jest w ich zasięgu, albo nie. Wszyscy stawiamy sobie za cel „dociągnięcie” do miast, w których żyje się najlepiej – są takie w Europie. Chcemy, aby nasze miasta były prospołeczne, prorodzinne, żeby mieszkańcy z nich nie uciekali, bo one zaspokajają ich potrzeby.

Co można powiedzieć o poziomie życia mieszkańców Warszawy w porównaniu z innymi stolicami?

Można powiedzieć, że Warszawa jest w średniej grupie miast europejskich. Oczywiście mamy aspiracje do podwyższenia poziomu. Z tym wiąże się na przykład dobra organizacja transportu, a ten problem dopiero zaczyna być

w jakimś sposób rozwiązywany. Inny przykład to odbiór odpadów komunalnych. Przecież warszawiacy widzą, że inne miasta lepiej to zorganizowały i też chcieliby żyć w mieście, które jest dobrze zarządzane. Bardzo ważna jest również przyjazna administracja. To też jest usługa, jak szewc czy fryzjer, tyle że innego typu. Moim zdaniem poziom życia w Warszawie wzrasta pod względem standardów, ale niestety jeszcze nam sporo brakuje.



W listopadzie ubiegłego roku zaczęła obowiązywać dyrektywa Unii Europejskiej dotycząca transgranicznej opieki zdrowotnej. Nowe przepisy zwiększą dostępność do usług limitowanych?

Zdecydowanie. Jest to na pewno duży problem w naszym kraju, ponieważ mamy podziały w Narodowym Funduszu Zdrowia na oddziały wojewódzkie, a przy częstym przemieszczaniu się pacjentów między poszczególnymi województwami nie sposób trzymać się ściśle tych podziałów. Jeśli na przykład mieszkaniec Warszawy wyjedzie do Zakopanego i zachoruje, musi tam skorzystać ze świadczeń zdrowotnych. W tym wypadku NFZ, choć powinien „iść za pacjentem”, nie zawsze za nim idzie. Trzeba opracować odpowiednie rozwiązania logistyczne i po jakimś czasie je przeanalizować. Zresztą każdy nowy program, niezależnie od tego, czy dotyczy zdrowia, czy edukacji, powinien podlegać weryfikacjom. Jeśli coś nie funkcjonuje dobrze, jeśli widać mankamenty, od razu trzeba interweniować, poprawiać, bo to jest usługa dla

ludności i powinna być świadczona na jak najwyższym poziomie.

Natomiast transgraniczna opieka zdrowotna dotyczy przede wszystkim sytuacji, kiedy przebywamy w innym kraju albo bardzo długo czekamy na operację w Polsce. W takim wypadku operacja może być przeprowadzona za granicą, a pacjent otrzyma zwrot opłaty do wysokości ceny krajowej. Oczywiście domeną każdego państwa jest to, jak zarządza własnym funduszem zdrowotnym, na jakim poziomie ustawia usługi medyczne, jaki jest koszyk świadczeń gwarantowanych. Zatem jeśli usługa medyczna, z której korzystamy w innym państwie, np. w Bułgarii, jest wyceniona wyżej niż w Polsce, to pacjent ubezpieczony będzie miał zwrócone środki do poziomu, na jakim ta usługa jest wyceniona w naszym kraju. Najważniejsze, że można korzystać z tego prawa w sytuacji awaryjnej, nagłej. Wtedy nie ma problemu – wiadomo, że pomoc będzie pacjentowi zapewniona.

Opublikowana pod koniec roku dyrektywa uznawania kwalifikacji zawodowych usprawnia uznawanie kwalifikacji oraz uchyla niekorzystne przepisy dotyczące pielęgniarek i położnych. Czy nie stanowi to zagrożenia dla polskiej opieki zdrowotnej? Przecież pielęgniarki mogą nam wyemigrować.

One i tak mogłyby wyemigrować, tylko miałyby utrudniony dostęp do zawodu, ponieważ musiałyby spełniać dodatkowe kryteria, wymagane w danym kraju. Chodziło przede wszystkim o to, żeby ujednolicić wymagania w krajach, w których są różne systemy kształcenia. U nas kilkadziesiąt lat temu pielęgniarki i położne kończyły pięcioletnie licea i do tego dochodziła praktyka. Potem ważna była matura plus studia licencjackie, a jeszcze później wymagano nawet wyższych studiów. Ponieważ w różnych krajach, tak jak i u nas, reformy następowały w różnym czasie i na różnych poziomach, uznano, że należy to wyrównać w całej Unii, żeby usługi pielęgniarskie były w całej wspólnocie na takim samym poziomie.

Aby takie same standardy były wszędzie...

Tak, zatem obecnie liczy się wyłącznie dziesięć lat nauki. Oczywiście wiadomo, że nasze pielęgniarki są bardzo wysoko wykwalifikowane, dlatego rozumiem, że są chętniej zatrudniane za granicą niż inne, które mają mniejsze kwalifikacje. Jednakże musimy sobie zdawać sprawę, że w kwestii emigracji przeszkodo-



dę stanowi z pewnością język. To jest zawód, który wymaga bardzo dużych umiejętności interpersonalnych. Dlatego ja bym się nie obawiała, że wszystkie pielęgniarki nam wyemigrują. Natomiast uważam, że nasze pielęgniarki i lekarze powinni zarabiać na takim poziomie, żeby w ogóle nie myśleli o wyjeździe, chyba że w celu odpoczynku od tego trudnego zawodu. Powinniśmy dążyć do tego, żeby ten zawód miał jeszcze większy prestiż społeczny niż dotychczas. Teraz jednak należy się zastanowić nad systemem kształcenia w zależności od potrzeb. Wiemy, że będziemy potrzebować specjalistów z umiejętnościami zatrudnionych w geriatric. W tym kierunku należy iść, aby wykorzystać umiejętności i uniknąć sytuacji, w której zawód pielęgniarski rozmiąłby się z potrzebami.

Ponieważ społeczeństwa się starzeją...

Zdecydowanie się starzeją w całej Europie, więc tu będzie duże zapotrzebowanie. Na pewno kształcenie pielęgniarek trzeba na to ukierunkować.

Powiedziała pani ostatnio, że należy przełamać tabu mówienia o chorobach nowotworowych i zmienić odbiór społeczny choroby, która praktycznie stygmatyzuje. Czy z pani perspektywy

widać różnice w podejściu do nowotworów w Polsce i innych krajach europejskich?

Uważam, że rozpatrując choroby – nie tylko nowotworowe – powinniśmy widzieć całego człowieka. I nie można mówić na przykład o raku płuc, nie biorąc pod uwagę, że ten rak płuc może za chwilę zaatakować kolejny organ. Chory powinien zostać zdiagnozowany całościowo i być pod opieką wielu specjalistów. Bardzo często leczy się tylko jeden organ, zapominając, że niektóre choroby mogą za chwilę ujawnić się w innym. Wydaje mi się, że tym, co powinno łączyć onkologów, jest nie poszczególna część ciała, tylko sama nauka.

A czy rak stygmatyzuje? Przyznam, że u nas jest za dużo społecznych wykluczeń ludzi, którzy są inni. Jeżeli ktoś jest osobą niepełnosprawną, to mówi się na przykład, że się do czegoś nie nadaje. Nie zwraca się uwagi na to, czy osoba niepełnosprawna ma jakieś umiejętności, czy ma jakiś potencjał, tylko się ją od razu skreśla. U nas jest za dużo wykluczeń ludzi pod różnymi względami odmiennych, a szczególnie dyskwalifikują choroby. A przecież jest to wbrew przykazaniu o miłości bliźniego. Każdy człowiek w chorobie potrzebuje wsparcia ze wszystkich stron, zwłaszcza tych, których jego choroba nie dotknęła, więc tym bardziej powin-

niemy z takimi osobami rozmawiać, podejmując wysiłek psychologiczny, żeby im pomóc przejść przez chorobę, a nie stygmatyzować. Stygmatyzuje się też ludzi starszych. Stary to jest ktoś, kto „poszedł w odstawkę”, stał się niepotrzebny. A przecież wszystkie społeczeństwa pierwotne považali ludzi starych, korzystały z ich mądrości płynącej z doświadczenia, nie usuwały na boczny tor. Tak zwana rada starców nie była grupą starych, zbędnych ludzi, lecz kierowała całą społecznością. Uważam, że tego stygmatyzowania poszczególnych grup – ze względu na chorobę czy wiek – jest w naszym społeczeństwie za dużo i że tych ludzi coraz częściej się izoluje. Będzie to miało negatywne skutki, bo izolacja ludzi w jakimkolwiek środowisku, czy to w rodzinie, czy w społeczeństwie, nigdy nie wyszła temu środowisku na dobre.

Czy w krajach zachodnich sytuacja pod tym względem jest lepsza?

Powiedziałabym, że różnie bywa, bo to też wiąże się z różną kulturą. Oczywiście stygmatyzacja z powodu chorób jest mniej widoczna, natomiast w wypadku ludzi starych nie wszędzie jest dobrze. Mogę przywołać pozytywne przykłady, na przykład Szwajcarii, w której pozycja starego człowieka w społeczeństwie jest bardzo mocna. Jeżeli skończył działał-

ność zawodową, to może zostać bardzo dobrze przygotowany do różnych działań społecznych, a nawet pomagania innym ludziom, na przykład bardzo chorym, a niemającym nikogo bliskiego.

Czyli jest to wolontariat seniorów?

Tak, to wolontariat starszych osób nawet w stosunku do młodego pokolenia. Tam żaden człowiek nie jest zdany tylko na siebie, ale funkcjonuje w społeczeństwie, które się nim interesuje.

Więc Szwajcaria jest dla nas dobrym przykładem?

Tak, to jest znakomity przykład.

Dyrektywa tytoniowa w zamysle Komisji Europejskiej miała zakazać sprzedaży w UE papierosów typu slim oraz papierosów smakowych, m.in. mentoli, aby zniechęcić zwłaszcza młodych Europejczyków do palenia. Jednak wiele krajów, w tym Polska, sprzeciwiało się obu zakazom. Odnieśliśmy sukces w tej kwestii?

Zostało zatwierdzone porozumienie, nad którym teraz będziemy głosować. Przewiduje ono, że ostrzeżenie zdrowotne powinno zajmować 65 procent opakowania papierosów, zakazane mają być tak zwane opakowania szminkowe, a od 2016 roku także papierosy z dodatkami smakowymi – poza mentolami, które zostały objęte sześciolletnim okresem przejściowym. W ich przypadku zakaz wejdzie w życie latem 2020 roku. E-papierosy mają być sprzedawane wyłącznie jako produkty tytoniowe, a nie medyczne, czyli nie w aptekach, tylko w kioskach i innych punktach handlujących wyrobami tytoniowymi. Tu porozumienie dopuszcza jednak, by kraje, które regulują je jako farmaceutyki, mogły czynić to dalej. Moim zdaniem w całej dys-

kusji było za mało mowy o edukacji. Praktycznie biorąc, została prawie pominięta. Nie ujednolicono również wieku dostępności tytoniu dla młodzieży.

W całej Unii są różne limity wiekowe?

Tak, limit jest różny, w niektórych krajach wystarczy ukończenie 15 czy 16 lat, w innych jest to 18 lat. Jeżeli ma być uniarna edukacja prozdrowotna, to powinniśmy określić, komu dajemy „uprawnienia dorosłości”, a tego nie zrobiono. Uważam, że w naszym kraju powinna się odbyć dyskusja, jak chcemy, jako społeczeństwo, traktować w przyszłości choroby, które wynikają z nałogu palenia. Nie dziwi mnie, że wiele osób, zwłaszcza niepalących, nie rozumie, dlaczego ma płacić na kogoś, kto sam się truje. Aby uniknąć takich sytuacji, można stworzyć specjalny fundusz z opłat od sprzedanych papierosów – na przykład dwa grosze od sztuki – będący podstawą do leczenia w przyszłości. Alternatywne rozwiązanie to obowiązkowe ubezpieczenie dla każdego palacza, podobne do ubezpieczenia kierowcy – każdy, kto kupuje samochód, musi opłacić ubezpieczenie, choć nie wiadomo, czy kiedykolwiek będzie mieć wypadek drogowy. Oczywiście ten problem trzeba jeszcze przedyskutować społecznie i rozważyć, jak go rozwiązać, nie naruszając jednocześnie interesów rynku tytoniowego. Czyli z jednej strony, musimy pamiętać o działaniach prozdrowotnych i o nich dyskutować, a z drugiej strony, wszystkie działania muszą mieć logiczne uzasadnienie społeczne i ekonomiczne.

Znowelizowano przepisy o wyrobach medycznych, w tym do diagnostyki *in vitro*. Powodem nowe-

lizacji była seria wadliwych produktów, w tym implantów piersi produkowanych przez pewną francuską firmę.

To jest bardzo ciekawe, bo nazwa *in vitro* obejmuje wszystkie wyroby przeznaczone do diagnozowania ciała nie wewnątrz organizmu, lecz poza nim. Wszyscy kojarzą *in vitro* tylko z metodą zapłodnienia, zapominając, że jest wiele urządzeń przeznaczonych do użytku „na zewnątrz” organizmu. To ogromny dział wyrobów medycznych, łącznie z testami na przykład na HIV czy cukrzycę, a także protezami nóg, rąk, soczewkami kontaktowymi czy wspomnianymi implantami piersi. Jest to cały zestaw produktów ważnych dla wielu osób. Obowiązująca dyrektywa nie pozwala na wyeliminowanie z rynku wyrobów medycznych słabej jakości, w tym testów na choroby zakaźne, których wyniki mogły być przekłamanne. Zdarzały się na przykład ujemne wyniki testów na HIV, mimo że dana osoba była w rzeczywistości zakażona wirusem. Dzięki nowym przepisom pacjenci uzyskają też lepszy dostęp do danych klinicznych, które mają być bardziej przejrzyste. Nowa regulacja przewiduje również powołanie tak zwanych komitetów etycznych opiniujących badania kliniczne. Niektóre badania mogą być mocno ryzykowne dla uczestników i w takich wypadkach do ich rozpoczęcia niezbędna będzie pozytywna opinia Komisji Etycznej.

Jak się pani pracuje w Brukseli?

Są dni, kiedy jest bardzo trudno ze względu na przeładowanie obowiązkami. Można powiedzieć, że praca w dwóch komisjach, czyli komisji ENVI, zajmującej się ochroną środowiska, zdrowiem publicznym i zdrową żywnością oraz komisji ITRE, obejmującej przemysł, badania i energetykę, pochłania dużo czasu i sił. To naprawdę ciężka praca. Jeżeli ktoś mówi, że w Parlamencie Europejskim jest lekko, to znaczy, że nigdy tam nie bywa albo w ogóle nie pracuje.

Jest pani w kraju co tydzień. Te podróże zapewne również są męczące?

Ja się przyzwyczaiłam, to tak jakbym przejeżdżała na drugą stronę Wisły i stała w korku czy jechała z Żoliborza na Ursynów. Tego akurat moja psychika nie odbiera negatywnie, ponadto w trakcie podróży mogę przejrzeć materiały i to nie jest dla mnie czas stracony. Natomiast intensywność samej pracy w obu miejscach, i w Brukseli, i w Strasburgu, jest ogromna.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

**Rozmawiała
Anita Karykowska**

Jolanta Hilbner urodziła się 26 stycznia 1951 r. w Żąbkach koło Warszawy. W roku 1975 zdobyła tytuł inżyniera na Wydziale Inżynierii Sanitarnej i Wodnej Politechniki Warszawskiej, gdzie 4 lata później ukończyła studia podyplomowe. W roku 1994 ukończyła studia podyplomowe w zakresie Samorządu Terytorialnego i Rozwoju Lokalnego na Uniwersytecie Warszawskim. Pracę zawodową rozpoczęła w roku 1976 w Biurze Projektów Szkół Wyższych BEPRON Warszawa. Była naczelnikiem Wydziału Ochrony Środowiska Urzędu Dzielnicy Gminy Żoliborz, Gminy Warszawa Centrum i Wydziału Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy, a od roku 2003 dyrektorem Wydziału ds. Inwestycji w Wojewódzkim Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

W latach 2003–2012 przewodniczyła Radzie Społecznej Szpitala Św. Zofii w Warszawie, ponadto była członkiem Rady Społecznej Szpitala Bielańskiego w Warszawie. Od 2001 roku jest wiceprzewodniczącą Koła Żoliborz Platformy Obywatelskiej.

W latach 1994–2002 była radną Miasta Stołecznego Warszawy, następnie posłanką na Sejm V i VI kadencji, od 2009 roku jest deputowaną do Parlamentu Europejskiego.

Gala SPZZLO Warszawa-Żoliborz w Urzędzie Dzielnicy Bielany

Dwudziestego siódmego marca br. w sali Bielańskiej Sceny Kameralnej w Urzędzie Dzielnicy Bielany odbyła się uroczystość z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia, połączona z odznaczeniem zasłużonych pracowników naszego Zakładu. Wzięli w niej udział członkowie parlamentu, władze stolicy, władze dzielnic Żoliborza, Bielany i Łomianek, radni m.st. Warszawy, dyrektorzy innych zakładów opieki zdrowotnej oraz pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Uroczystość rozpoczęła się oficjalnym powitaniem przybyłych gości, m.in. poseł Joanny Fabisiak, posła Ryszarda Kalisza, poseł Ligii Krajewskiej, wicewojewody mazowieckiego Dariusza Piątka, zastępcy prezydenta m.st. Warszawy Jacka Wojciechowicza, dyrektora Wydziału Zdrowia Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego Michała Borkowskiego, burmistrza Bielany Rafała Miastowskiego, przedstawicieli Urzędu Dzielnicy Żoliborz oraz burmistrza Łomianek Tomasza Dąbrowskiego. Zostali także powitani radni m.st. Warszawy, przedstawiciele samorządów lekarskich, dyrektorzy zaprzyjaźnionych zakładów opieki zdrowotnej oraz pracownicy Zakładu. Wręczenie oznaczeń zasłużonym pracownikom poprzedziła prezentacja



Pracownicy odznaczeni Medalem za Długoletnią Służbę z dyr. Małgorzatą Załawą-Dąbrowską i wicewojewodą Dariuszem Piątkiem



Pracownicy odznaczeni za zasługi dla ochrony zdrowia z dyr. Małgorzatą Załawą-Dąbrowską, zastępcą prezydenta m.st. Warszawy Jackiem Wojciechowiczem i posłanką Joanną Fabisiak

MEDAL ZA DŁUGOLETNIA SŁUŻBĘ

ZŁOTY:

Irena Badowska – lekarz internista, **Ewa Krzyczkowska-Bokwa** – lekarz diabetolog
Weronika Michalec – starsza pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Maria Stębnowska-Gałązka – pielęgniarka w środowisku nauczania i wychowania

SREBRNY:

Swietłana Miczorek – lekarz internista, kierownik przychodni
Włodzimierz Truszcwski – psychoterapeuta

BRAZOWY:

Agnieszka Czesak-Zygmunt – kierownik Działu ds. Organizacji i Marketingu

ODZNAKA „ZA ZASŁUGI DLA OCHRONY ZDROWIA”

Ryszard Adaszewski – lekarz chorób wewnętrznych
Anna Barabas-Rydel – lekarz pediatra
Hanna Błaszczyńska – lekarz pediatra
Wiesława Bogusz – st. pielęgniarka rodzinna
Maria Danielak – st. pielęgniarka rodzinna
Irena Dudzińska – st. pielęgniarka
Lidia Fabisiak – st. pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Jolanta Gołąb – st. pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Barbara Gryziak – st. położna środowiskowa
Bożena Jasińska – st. technik analityk
Jolanta Jędrzejewska-Korczyk – lekarz pediatra
Elżbieta Kociszewska – specjalista pielęgniarka
Danuta Łojczyk – fizjoterapeuta
Maria Michniewicz-Czerwińska – psycholog kliniczny
Iwona Mućko – pielęgniarka koordynująca
Zofia Nejgebaur – st. technik analityk

Mariola Paziewska – st. pielęgniarka
Zofia Płomińska – st. pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Lidia Prokopczuk – st. pielęgniarka koordynująca
Tatiana Sawczuk-Kowalska – lekarz pediatra
Krzysztof Składanowski – st. technik koordynator
Włodzimierz Sław – lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
Jadwiga Słonzewska – st. pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Maciej Sobieszczański – fizjoterapeuta
Anna Spólnicka – lekarz okulista, kierownik Poradni Medycyny Pracy
Anna Stępkowska-Gawinek – lekarz kardiolog
Krystyna Szcześniak – st. pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Grażyna Wrzosek – st. pielęgniarka środowiskowo-rodzinna
Barbara Zawadzka – st. pielęgniarka rodzinna



Pracownicy odznaczeni za zasługi dla ochrony zdrowia z dyr. Małgorzatą Załawą-Dąbrowską, zastępcą prezydenta m.st. Warszawy Jackiem Wojciechowiczem i posłem Ryszardem Kaliszem

z okazji 15-lecia samodzielności Zakładu.

Licząca ponad 40 lat historia Zakładu zaczęła się w 1972 r., kiedy to w wyniku reorganizacji systemu ochrony zdrowia powołano Zespoły Opieki Zdrowotnej w połączeniu ze szpitalami. Pierwszy taki ZOZ powstał w dzielnicy Żoliborz (dzisiejszy obszar Żoliborza i Bielani) i obejmował również gminy Izabelin i Łomianki. Siedziba dyrekcji i administracja Zakładu mieściła się w Szpitalu Bielańskim. W takim kształcie ZOZ funkcjonował do 1996 r., kiedy to nastąpiło administracyjne oddzielenie lecznictwa otwartego od lecznictwa szpitalnego. W następstwie tych zmian utworzony został Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz, a nowo powołana dyrekcja przeniosła się w marcu 1997 r. do przychodni przy ul. Szajnochy 8. W październiku 1998 r. zarządzeniem wojewody warszawskiego Zakład uzyskał samodzielność i został przekształcony



Od lewej: przewodniczący komitetu MNJ Tadeusz Glazer, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, wicewojewoda mazowiecki Dariusz Piątek



Pracownicy odznaczeni za zasługi dla ochrony zdrowia z dyr. Małgorzatą Załawą-Dąbrowską, zastępcą prezydenta m.st. Warszawy Jackiem Wojciechowiczem i posłem Ligią Krajewską

w Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz, a jego organem założycielskim było m.st. Warszawa. Początkowo w skład SPZZLO Warszawa-Żoliborz wchodziło 18 jednostek. Względy ekonomiczne, coraz wyższe wymogi stawiane przez Kasy Chorych oraz ograniczenia kontraktowania spowodowały likwidację lub połączenie małych poradni specjalistycznych. Od tego czasu w skład ZOZ-u wchodziło 11 przychodni, w tym 75 poradni. W 2009 r. dyrekcja uruchomiła kolejną, 12. przychodnię przy ul. Sieciechowskiej 4. Obecnie SPZZLO Warszawa-Żoliborz liczy ok. 100 poradni i pracowników diagnostycznych.

Siedmiu pracowników Zakładu otrzymało Medal za Długoletnią Służbę, przyznawany przez prezydenta Bronisława Komorowskiego na wniosek dyrektora Małgorzaty Żaławy-Dąbrowskiej, a wręczony przez wicewojewodę Dariusza Piątka. Natomiast odznakę „Za zasługi dla ochrony zdrowia” przyznano 29 pracownikom decyzją ministra zdrowia Bartosza Arłukowicza na wniosek prezydenta m.st. Warszawy, za pośrednictwem Biura Polityki Zdrowotnej, z ini-

cyjatywy dyrekcji zakładu. Odznaki wręczali zastępca prezydenta m.st. Warszawy Jacek Wojciechowicz oraz posłowie Joanna Fabisiak, Ryszard Kalisz i Ligia Krajewska.

Kolejnym ważnym punktem programu było wręczenie dyrektor Małgorzacie Żaławie-Dąbrowskiej insygniów Mazowieckiej Nagrody Jakości, w tym statuetki, certyfikatu oraz dyplomu przez wicewojewodę Dariusza Piątka oraz przedstawicieli Komitetu MNJ, na czele z przewodniczącym Tadeuszem Glazerem i sekretarzem Markiem Jatczakiem. Tytuł laureata w kategorii „Organizacja Ochrony Zdrowia” jest najwyższym wyróżnieniem w XVI edycji Konkursu Mazowieckiej Nagrody Jakości oraz potwierdzeniem wysokiej jakości usług medycznych i skutecznego zarządzania zgodnie z wytycznymi Total Quality Management. Mazowiecka Nagroda Jakości to wyróżnienie przyznawane przedsiębiorstwom za wdrażanie koncepcji zarządzania przez jakość, opartego na dziewięciu filarach, którymi są: przywództwo, polityka i strategia, zarządzanie ludźmi, zarządzanie zasobami, zarządzanie procesami, satysfakcja klientów/pacjentów, satysfakcja

pracowników, współpraca z otoczeniem oraz efekt końcowy. Ubieganie się o MNJ wymaga sporządzenia przez przedsiębiorstwo samooceny, uzupełnianej następnie podczas wizytacji przedstawicieli komitetu oraz weryfikowanej przez trzydziestoosobową komisję.

Uroczystość SPZZLO Warszawa-Żoliborz zakończyła się odczytaniem listów gratulacyjnych od marszałka województwa mazowieckiego pana Adama Struzika i pana Macieja Hamankiewicza, prezesa Naczelnej Rady Lekarskiej. **AK**

Zdjęcia: Sebastian Frost

SPZZLO Warszawa-Żoliborz serdecznie dziękuje Sponsorom obchodów Światowego Dnia Zdrowia, firmom:
Alab Laboratoria, CompuGroup Medical Polska Sp.z o.o.,
Margot Medical Sp.z o.o.,
Pfizer Polska Sp.z o.o.,
RED MED Polska Sp.z o.o.,
Towarzystwo Ubezpieczeń Inter Polska.



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

DOBRE ZDROWIE MAM, BO O SIEBIE DBAM



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 31 maja 2014 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 „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam”.

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).

Opieka nad osobą starszą chorującą na zaburzenia psychiatryczne

1. ZABURZENIE PROCESÓW POZNAWCZYCH W CHOROBY PSYCHICZNEJ

Jonatan Britmann, dr n. med., specjalista psycholog kliniczny



Choć żyjemy w okresie dość dynamicznych zmian społecznych oraz znacznego wzrostu tolerancji i akceptacji dla indywidualności i różnorodności ludzkich zachowań, powszechna negatywna opinia o osobach chorujących psychicznie pozostaje niemal niezmienna. Lęk przed zrozumieniem i poznanem choroby psychicznej wciąż jest w polskim społeczeństwie niezwykle silny.

W stereotypowych wyobrażeniach osoba chorująca psychicznie to przysłowiowy „Napoleon” lub ktoś kto biega z siekierą, szukając, komu by tu zrobić nią krzywdę.

Dopiero osoby mające rzeczywisty kontakt z chorującymi psychicznie – ich najbliższa rodzina, personel medyczny czy opiekunowie socjalni – dostrzegają potrzebę zmiany tych krzywdzących poglądów na temat ludzi chorujących, jak i samej choroby. Pozostaje nadzieja, że usilne starania na rzecz poprawy położenia osób chorujących psychicznie odniosą wyraźny skutek również w Polsce, tak jak to ma miejsce w innych krajach zjednoczonej Europy, a epoka niechęci i izolacji społecznej tych ludzi wreszcie się skończy.

Ze względu na częste występowanie chorób i zaburzeń psychiatrycznych (które dotyczą ok. 20% populacji), każda osoba pracująca z takimi ludźmi powinna umieć wstępnie rozpoznać objawy choroby, zagrożenia i właściwie pokierować chorym. Umiejętność ta nie wyklucza oczywiście konieczności skorzystania z porady psychiatry czy też psychologa.

Ramy tego artykułu pozwalają jedynie na omówienie terminów opisujących najczęściej występujące zaburzenia psychiatryczne, sposoby rozpoznawania objawów oraz niektóre kierunki pomocy czy leczenia. Jednak przed przejściem do konkretnego omówienia poszczególnych jednostek chorobowych warto przybliżyć znaczenie takich terminów, jak świadomość, spostrzeganie, pamięć,

myślenie oraz procesy emocjonalne. Wymienione podstawowe, szeroko występujące w psychiatrii czy psychologii klinicznej terminy opisują bowiem właśnie te obszary funkcjonowania człowieka, które w chorobach psychiatrycznych zostają zaburzone.

ŚWIADOMOŚĆ

Świadomość umożliwia orientację w otoczeniu i rozpoznawanie własnych procesów psychiatrycznych. Stan świadomości można ocenić poprzez pytania o orientację w czasie i w otoczeniu oraz podstawowe kwestie dotyczące własnej osoby („Jaki mamy dzisiaj dzień, porę dnia, roku?”, „Jak się pani/pan nazywa?”, „Ile pani/pan ma lat?” itp.).

Zaburzenia świadomości możemy podzielić na zaburzenia ilościowe i jakościowe. Oba ich rodzaje zawierają pewne wspólne cechy:

- dezorientację (o różnym stopniu nasilenia),
- częściowe (fragmentaryczne) spostrzeganie otoczenia oraz trudności w skupieniu uwagi,
- utrudnienia toku myślenia (różnego stopnia występowanie splątania myśli),
- zaburzenia pamięci.

Ilościowe zaburzenia świadomości polegają na stopniowym nasilaniu wymienionych wyżej zaburzeń. Są to stany od przymglenia świadomości (zachowany jest kontakt słowny, możliwe uzyskanie odpowiedzi na proste pytania, niepełna orientacja w czasie, lekkie rozkojarzenie myślenia), do śpiączki (brak reakcji na bodźce słowne i bólowe ze stopniowym zanikaniem odruchów).

Jakościowe zmiany świadomości to pewne charakterystyczne zespoły różnorodnych objawów. Najczęściej spotykany jest zespół majaczeniowy (delirium). Może on występować w przebiegu działania środków toksycznych (np. alkoholu) lub wewnętrznych (np. bakteryjnych, powodujących wysoką temperaturę). Charakterystyczne objawy to:

- dezorientacja w czasie, a przy większym nasileniu także dezorientacja w otoczeniu,
- iluzje oraz omamy (mają zwykle charakter sceniczny – chory reaguje na nie jak widz; nasilają się o zmroku, lub w ciemności),
- zaburzenia toku myślenia pod postacią utrudniającego kontakt rozkojarzenia,
- zaburzenia treści myślenia pod postacią urojeń (urojeniowa interpretacja treści wynikających z zaburzeń spostrzegania),
- zmienność nastroju w zależności od treści omamów, często lękowy lub drażliwy (dysforyczny),
- niepokój ruchowy z możliwością występowania zachowań agresywnych (ze względu na doznania omamowe),
- zaburzona pamięć (częściowa niepamięć z zachowaniem fragmentów wspomnień przeżyć chorobowych).

SPOSTRZEGANIE

Spostrzeganie, czyli odbieranie i podstawowe przetwarzanie (synteza i kategoryzacja) bodźców wzrokowych, słuchowych, czuciowych czy zapachowych, stanowi podstawę procesów poznawczych.

Zaburzenia spostrzegania dzielimy na:

Psychiatra jest lekarzem pierwszego kontaktu. Idąc do niego na wizytę, nie potrzebujesz skierowania.

● **Złudzenia (iluzje)** – fałszywe spostrzeżenia, błędna interpretacja tego, co widzimy lub słyszymy. Powstają zazwyczaj pod wpływem silnych emocji (np. lęku), w stanie zaburzonej świadomości. Złudzenia nie muszą być objawem zaburzeń psychicznych, jeśli ustępują wraz z poprawą warunków spostrzegania.

● **Omamy (halucynacje)** – spostrzegania nieistniejących zjawisk, przedmiotów, czy osób itp. Mogą być proste (np. błyski, trzaski) lub złożone (przedmioty, sytuacje, sceny) i pochodzić z każdego ze zmysłów. Możemy mieć zatem do czynienia z omamami słuchowymi (np. słyszenie głosów bez źródła dźwięku), wzrokowymi (np. widzenie nieistniejących postaci), czuciowymi (np. uczucie, jakby drobne owady pełzały po powierzchni skóry), smakowymi (np. jakiś charakterystyczny smak w ustach) oraz węchowymi (np. zapach zgnilizny w powietrzu). Występują najczęściej w zaburzeniach psychiatrycznych (np. schizofrenii), w ciężkiej depresji z objawami psychiatrycznymi, w uszkodzeniach ośrodkowego układu nerwowego oraz w majaczeniu. Wystąpienie takich objawów jest groźne i powinny one zostać niezwłocznie skonsultowane z psychiatrą lub psychologiem.

PAMIĘĆ

Jest to proces, w którego wyniku doznania, przeżycia, spostrzeżenia, informacje są zapamiętywane i utrwalane na różny okres oraz przypominane zgodnie z wolą.

Zaburzenia pamięci dzielimy na:

● **ilościowe** – od osłabienie pamięci po całkowitą niepamięć fragmentu wspomnień (np. po urazach mózgu, zatruciach lub na skutek niedokrwienia mózgu);

● **jakościowe** – złudzenia pamięciowe (zniekształcenia pod wpływem emocji nieistniejących wydarzeń, lub stanu chorobowego), omamy pamięciowe (gdy chory wierzy w nieistniejące wydarzenia) oraz konfabulacje (nierealne wymysły, którymi chorzy wypełniają luki pamięciowe, wspomnienia rzekome).

MYŚLENIE

Polega na odzwierciedlaniu stosunków między elementami otaczającej nas rzeczywistości, na kojarzeniu i wnioskowaniu. Dzięki temu wytwarzamy nowe pojęcia i rozwiązujemy problemy.

Zaburzenia myślenia dzielimy na:

● **zaburzenia toku myślenia** (tzw. formalne zaburzenia myślenia), np. spowolnienie myślenia (występuje w zaburzeniach organicznych, depresji), zahamowanie myślenia („pustka w głowie”, np. w depresji, lęku), przyspieszenie myślenia (np. w manii, schizofrenii), rozkojarzenie myślenia (w schizofrenii);

● **zaburzenia treści myślenia** – zaliczamy tu:

●● **myśli nadwartościowe** – niezgodne z rzeczywistością, pozbawione sensu przekonania, które osoba uważa za słuszne mimo oczywistych, świadczących przeciw nim argumentów;

●● **myśli natrętne** – uporczywie nawracające myśli niezgodne z przekonaniem pacjenta (w zespole obsesyjno-kompulsyjnym);

●● **urojenia** – sądy i przekonania pochodzenia chorobowego, niezgodne z rzeczywistością, w które pacjent wierzy i wypowiada je, a które nie podlegają korekcy za pomocą przekonywania czy perswazji (występują w zaburzeniach psychiatrycznych); ze względu na treść urojeń mogą być:

●●● **wielkościowe** – przekonanie o wyjątkowym swoim znaczeniu, pozycji społecznej, bogactwie, zdolnościach (np. w manii),

●●● **depresyjne** – przekonanie o swojej małej wartości, winie, grzeszności, nędzy, ubóstwie (np. w depresji) mogą być przyczyną prób samobójczych,

●●● **prześladowcze** – wyrażają przekonanie, że inni chcą zrobić pacjentowi krzywdę, podglądają go, śledzą, trują; chory chce się temu przeciwstawić i wchodzi w konflikt z prawem – np. sam atakuje swoich „oprawców” (występują np. w psychozach – schizofrenii).

PROCESY EMOCJONALNE

Są to procesy, które czynnościom człowieka nadają „barwę” i wyrażają jego osobisty stosunek do innych ludzi, przedmiotów czy zjawisk.

Nastroj to utrzymujące się przez dłuższy czas zabarwienie emocjonalne przeżyć, doświadczane subiektywnie, ale też zauważalne przez otoczenie, np.:

● **nastroj prawidłowy,**

● **nastroj obniżony** – ze smutkiem (w depresji),

● **nastroj wzmożony** – z poczuciem radości,

● **mania** – wzmożony, z nadmiernym przekonaniem o swoich możliwościach

ze zwiększoną aktywnością psychiczną i ruchową,

● **drażliwość** – nagłe wpadanie w gniew,

● **dysforia** – nastrój obniżony z drażliwością, skłonnością do agresji i czynów impulsywnych nieadekwatnych do sytuacji,

● **anhedonia** – niemożność odczuwania przyjemności, powoduje zaprzestanie czynności sprawiających wcześniej radość, brak spontanicznego wyrażania emocji, wyrażane stany emocjonalne mają zbliżony „koloryt”.

Afekt to obserwowane wyrażanie emocji (np. za pomocą mimiki, gestów, intonacji), czasem niezgodne z emocjami opisywanymi przez chorego. Afekt może być:

● **dostosowany** – zgodny z sytuacją, prawidłowo modulowany, dostosowany do sytuacji,

● **niedostosowany** – niezgodny z sytuacją, niedostosowany do sytuacji ekspresja uczuć,

● **ambiwalentny** – przeżywanie w tym samym czasie sprzecznych uczuć,

● **osłabiony** (apatia),

● **labilny** (zmienny).

Lęk jest objawem występującym w wielu zaburzeniach psychicznych. To emocja negatywna, związana z przeczuwaniem niebezpieczeństwa pochodzącego z zewnątrz lub z wnętrza organizmu. Rozróżniamy następujące rodzaje lęku:

● **lęk wolnoptylny** – uczucie przenikającego nieokreślonego niepokoju, długo trwające, przybiera postać nieprzemijającego niepokoju, napięcia i poczucia zagrożenia;

● **lęk napadowy** (panika) – ostry napad lęku (bez przyczyny) z poczuciem przerażenia (obawa przed śmiercią, zwirowaniem), z silnymi objawami wegetatywnymi – szybkie bicie serca, brak tchu, uczucie duszności, pocenie i drżenie rąk; sam napad lęku, chociaż przeżywany przez osobę jako bardzo dramatyczny, zwykle trwa krótko, od kilku do kilkunastu minut i ustępuje, ale w trakcie trwania choroby napady lęku występują coraz częściej, nawet codziennie;

● **lęk fobiczny** (sytuacyjny, fobia) – obawa przed określoną sytuacją, jej wyobrażeniem i konieczność jej unikania (np. lęk przed wysokością, pajakiem); fobie wywoływane są przez sytuacje lub obiekty zewnętrzne, które w praktyce nie są niebezpieczne;

● **agitacja** – silny lęk z towarzyszącym niepokojem ruchowym.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska na otwarciu mieszkania chronionego

Siódmego marca br. odbyło się uroczyste otwarcie pierwszego na Bielanych, a drugiego w Warszawie mieszkania chronionego dla osób chorujących psychicznie. Projekt mieszkań chronionych realizuje Fundacja Wspierania Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej im. prof. Andrzeja Piotrowskiego wspólnie z Zespołem Leczenia Środowiskowego Szpitala Bielańskiego, a współfinansuje Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy.

W spotkaniu uczestniczyły władze miasta, przedstawiciele zakładów opieki zdrowotnej, ośrodków pomocy społecznej oraz organizacji pozarządowych wspierających osoby chorujące psychicznie. Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska uczestniczyła w otwarciu jako menedżer dużego publicznego zakładu opieki zdrowotnej, który w swojej strukturze ma dwie poradnie zdrowia psychicznego, w tym dla dzieci i młodzieży oraz ośrodek psychogeriatryczny i ośrodek terapii uzależnienia od alkoholu. SPZZLO Warszawa-Żoliborz zatrudnia licznych specjalistów w zakresie psychologii, psychiatrii, leczenia uzależnień oraz psychoterapii poznawczo-behawioralnej.

Koncepcja „Mieszkanie Chronione na Bielanych” zakłada stworzenie lokum dla osób chorujących psychicznie z dobrymi rokowaniami, które dzięki



Od lewej: burmistrz Dzielnicy Bielany Rafał Miastowski, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz Małgorzata Zaława-Dąbrowska, kierownik Centrum Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Wolskim Marek Balicki, koordynator Projektu Mieszkania Chronionego na Bielanych Agnieszka Laskowska z Fundacji Wspierania Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej, ordynator Oddziału Psychiatrycznego Szpitala Bielańskiego Kliniki Psychiatrii IPiN prof. dr hab. n. med. Maria Załuska.

temu mogą zacząć nowe życie. Uczestnicy projektu będą mieć zapewnione komfortowe warunki mieszkaniowe oraz opiekę terapeutyczną. Mieszkania przeznaczone są dla osób młodych, w wieku 21–40 lat. W marcu wprowadziła się pierwsza grupa uczestników projektu. Zostanie ona objęta dziesięciomiesięcz-

nym programem terapeutyczno-rehabilitacyjnym, na który składają się treningi w zakresie psychoedukacji, umiejętności higienicznych, porządkowych, kulinarnych, budżetowych, kompetencji społecznych, zarządzania czasem i aktywizacji zawodowej.

AK

qcił talentów SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Pani Iwona Nowak

pracuje w Dziale ds. Organizacji i Marketingu SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Jej hobby to fotografia.



W piękne czerwcowe południe nie ma nic przyjemniejszego niż moment relaksu na zielonej trawie... Dzieci kochają przyrodę, a ja kocham uwieczniać je na zdjęciach w chwilach kontaktu z naturą.



To zdjęcie jest jednym z moich ulubionych, bo przypomina o wspaniałych wakacjach spędzanych nad naszym pięknym morzem.

Wrastający paznokieć

Mirosław Klukowski, chirurg



Schorzenie to, którego łacińska nazwa brzmi *unguis incarnatus*, angielska zaś *ingrown toenail*, jest częstym powodem zgłaszania się pacjentów do chirurga. Dotyczy zazwyczaj palucha i nierzadko występuje obustronnie. Zaginający się brzeg płytki paznokciowej początkowo drażni otaczające tkanki wału paznokciowego, a następnie, wrastając w niego, wywołuje przewlekły stan zapalny z wytworzeniem krwawiczej ziarniny. Utrzymuje się obrzęk, zaczerwienie i ból, co znacznie utrudnia chodzenie.

Nie w pełni wiadomo, co powoduje wystąpienie tej przykrych dolegliwości. Wymienia się wiele przyczyn, takich jak:

- nieprawidłowe obcinanie paznokci,
- zbyt głębokie wycinanie kątów paznokci,
- noszenie niewłaściwego, zbyt obcisłego obuwia, zwłaszcza z wąskimi noskami i na wysokim obcasie,
- za duże obuwie sportowe,
- predyspozycje genetyczne,
- wrodzone – dziecko rodzi się z paznokciami wypukłymi z tendencją do wrastania, a także z paznokciami zbyt dużymi w stosunku do palców,
- urazy,
- deformacje stóp i palców, np. zespół stopy wrażliwej,
- zakażenie paznokci grzybami.

Schorzenie nierzadko trwa miesiącami. Próby leczenia zachowawczego w formie kąpieli w wodzie z solą do nóg i antybiotykami dają zazwyczaj przejściową poprawę. Jednakże strach przed bólem i wyobrażenia powodują, że pacjenci zgłaszają się wtedy, gdy na leczenie zachowawcze jest za późno.

Zapobieganie

Profilaktyka jest ważna zwłaszcza w przypadku nawrotów. Ważne jest obcinanie paznokci stóp w taki sposób, aby ich krawędzie wystawały poza skórę. Nie należy paznokciom stóp nadawać kształtu owalnego (tak jak robimy to w przypadku paznokci dłoni) ani kierować ich brzegów w stronę otaczających fałdów skóry. Nie należy też skracać paznokci poniżej czubka palców. Ważne, aby codziennie po kąpieli nóg opuszkami kciuków masować wały paznokciowe palucha, odpychając je od paznokcia skośnie w kierunku stopy.

Zaleca się noszenie skarpet z włókna bambusowego lub bawełny (bez domieszki sztucznych włókien), niezbyt mocno przylegających do palców, aby ich nie uciskać.

Konieczny jest staranny dobór obuwia. Najlepsze są buty z szerokimi noskami, w których można poruszać palcami. Inne

rozwiązanie to samodzielne dopasowanie butów przez wycięcie części uciskających palce.

Leczenie zachowawcze

Najważniejszym celem leczenia jest zapobieganie ciągłemu urażaniu wrażliwej tkanki przez paznokieć. Leczenie należy rozpocząć od jednej z metod zachowawczych. Poniżej wymieniamy dwie najpopularniejsze.

- Po wzmoczeniu nóg w celu zmiękczenia paznokcia należy delikatnie wsunąć gałeczkę waty pod zagłębiony w skórę brzeg paznokcia. Dzięki temu paznokieć lekko się uniesie, a wrastająca część stopniowo wyjdzie. Jest to postępowanie, które trwa długo, ale bywa we wczesnej fazie bardzo skuteczne.

- Stosuje się różnego rodzaju klamry: drutowe VHO Osthold-Perfekt (zakładać je mogą wyłącznie osoby przeszkolone w tej metodzie), korygujące B/S Quick oraz rurki Sulci-Protector. Nie przeszkadzają one w czasie chodzenia i nie ograniczają sprawności ruchowej.

Interwencja chirurgiczna

Jeżeli metody zachowawcze zawiodą lub stan zapalny z wytworzoną ziarniną jest bardzo nasilony, wskazane jest leczenie operacyjne. Do tego rodzaju terapii pacjent powinien się przygotować.

- Codziennie na dwa-trzy dni przed zabiegiem należy wymoczyć stopę w wodzie z solą do nóg i na palec nałożyć maść Betadine, która działa miejscowo przeciwbakteryjnie. Jeżeli paznokieć jest bardzo gruby i twardy, należy go delikatnie spiliować specjalnym pumeksem.

- Na godzinę przed zabiegiem pacjent powinien założyć na skórę palucha preparat EMLA (w formie żelu) pod założoną do niego specjalną folię. Preparat ten powoduje, że pacjent nie czuje wkłucia igły z lekiem miejscowo znieczulającym.

- Założony opatrunek uniemożliwia wkładanie stopy do buta. Pacjent powinien przynieść klapki.

Najbardziej popularna jest operacja metodą Quenu. Polega ona na usunięciu zmienionych zapalnie tkanek i części paznokcia wraz z macierzą. Istnieją modyfikacje tej metody w postaci częściowego wycięcia paznokcia z zastosowaniem miejscowo przymoczek z roztworu fenolu i antybiotyku.

Wykonywane są także następujące zabiegi:

- wycięcie elipsy skóry mającej na celu odsunięcie wału paznokciowego od paznokcia,
- elektrokauteryzacja w celu usunięcia dużego klina skóry i ziarniny tak, że paznokieć zostaje uwolniony,
- klinowe wycięcie paznokcia z odroczonego wycięciem wału paznokciowego,
- wycięcie klina z wrosniętego paznokcia, opatrunek na 2–3 miesiące, a następnie liniowe eliptyczne wycięcie wału paznokciowego na długości paznokcia.

Po zabiegu pacjent powinien otrzymać receptę na lek przeciwbólowy. Konieczne jest zwolnienie z pracy mniej więcej na dziesięć dni i okresowo – w ciągu dnia i w nocy – leżenie z nogą uniesioną do góry, np. na poduszce, zgiętą w kolanie. Należy również przestrzegać poniższych zaleceń.

- Pacjent po zabiegu powinien codziennie stosować opatrunek Bactigrass. Jest to siatka, którą podczas zmiany opatrunku można usunąć łatwo i bezboleśnie.

- Po zdjęciu szwów (jeżeli były zakładane) należy stosować maść Betadine aż do ustąpienia stanu zapalnego.

Nawroty

Istnieje wiele metod leczenia zachowawczego i operacyjnego, a skoro jest ich wiele, to znaczy, że nie opracowano dotąd tej idealnej, która by zapobiegła nawrotom. Na pewno jednak należy pamiętać, aby po wyleczeniu nie zakładać tych samych rajstop i butów, w których chodziło się przed zabiegiem. Tkwią w nich bakterie, których domowymi sposobami nie da się usunąć. ■



SPZZLO Warszawa-Żoliborz na balu integracyjnym Fundacji „Świat na Tak”

Pierwszego lutego br. odbył się, organizowany przez Fundację „Świat na Tak”, XVI Integracyjny Bal Karnawałowy. Funkcję prezesa zarządu fundacji pełni posłanka Joanna Fabisiak. Patronat nad imprezą objęła minister Katarzyna Sobierajska, podsekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki.

W spotkaniu, które odbyło się w Ursynowskim Centrum Sportu i Turystyki, wzięło udział pięciuset uczestników, w tym osoby niepełnosprawne oraz wolontariusze. Zabezpieczenie medyczne, tak istotne w przypadku dużej imprezy, zostało zapewnione przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Opiekę pielęgniarską sprawowała pani Elżbieta Nyc, pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania, natomiast lekarską – pani Iwona Krzyżowska-Dąbrowska, pediatra z przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Bal rozpoczęło polonezem, w którym wzięli udział wszyscy uczestnicy. Dużą atrakcją okazał się konkurs „Taniec z gwiazdami”, przeznaczony dla par osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych. Na koniec wybrano króla oraz królową balu.

Organizatorem imprezy od 16 lat jest Fundacja „Świat na Tak”, która pomaga młodzieży w trudnej sytuacji życiowej oraz wspiera inicjatywy służące wszechstronnej edukacji. Fundacja promuje również model życia wolny od uzależnień, działa na rzecz poprawy relacji międzyludzkich oraz krzewi idee demokracji i samorządności. Ponadto pomaga młodzieży w dostosowaniu do warunków pracy i życia w ramach integracji europejskiej.

Jedenastego lutego w Sali Kolumnowej Sejmu RP odbyło się uroczyste podsumowanie balu, na które zaproszono trzysta osób, w tym sponsorów i wolontariuszy współpracujących ze stowarzyszeniem. Dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska otrzymała szczególne podziękowania za tak istotne dla bezpieczeństwa uczestników zabezpieczenie medyczne balu.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz często partycypuje w zabezpieczeniu medycznym różnego rodzaju imprez, w tym pikników i festynów prozdrowotnych, a także zawodów sportowych oraz imprez charytatywnych.

AK



Od lewej: poseł Joanna Fabisiak, Elżbieta Nyc, Iwona Krzyżowska-Dąbrowska, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska.

Magnetoterapia i dotyk dla zdrowia



Józef Czopik, lekarz ortopeda-rehabilitant

Poprosiliśmy dyplomowanego lekarza o krótki przegląd mniej znanych czy rzadziej stosowanych metod terapeutycznych. W poprzednim numerze pisaliśmy o akupunkturze i refleksoterapii, w tym wydaniu mówimy o magnetoterapii i leczeniu przez dotyk.

Magnetoterapia

Leczenie polem magnetycznym jest metodą naturalną i nie ma przeciwwskazań do łączenia jej z innymi zabiegami fizjoterapeutycznymi czy farmakologicznymi. Magnetoterapia ma wpływ na ścianę komórek ustroju przez wyrównywanie potencjału bioelektrycznego, stąd krok do biochemicznego zwiększenia utlenienia, alkalizacji tkanek, a także tonizacji napięcia mięśni i obniżania bólu w uszkodzeniach narządu ruchu. Poza tym obserwuje się wzmocnienie bioenergetyczne organizmu, tak ważne u odczuwających dysfunkcje czy inne niedyspozycje zdrowotne.

Wspomniane wyżej działanie biochemiczne sprawia, że sole magnezu, wapnia tracą zdolność osadzania się w postaci złogów w narządach miękkich (nerki, wątroba). Lepsze utlenienie komórek, tkanek hamuje wzrost bakterii, wirusów, nawet komórek nowotworowych. Stąd naukowcy widzą w tej metodzie profilaktykę wielu chorób.

Na rynku są magnetyczne produkty lecznicze, ekologiczne i bezpieczne dla zdrowia (bez skutków ubocznych, w tym uzależnienia się od nich). Zostały one przebadane w znanych ośrodkach klinicznych i mają atesty medyczne. Ortezy magnetyczne do stymulacji zewnętrznej narządów ruchu są wykonywane z naturalnych tkanin i dobrze komponują się z magnesami ferroceraamicznymi, a co najważniejsze – są skuteczne.

Leczenie przez dotyk

Metodę leczenia *touch for health* (TfH – dotyk dla zdrowia) opracował John Thie, doktor chiropraktyki, absolwent Uniwersytetu Południowej Kalifornii. Proponowany przez niego system terapii jest prosty i nie wywołuje objawów ubocznych, a uruchamia zawarte w organizmie energie samouzdrawiające. Metoda TfH opiera się na czterech dyscyplinach: chiropraktyce, kinezyterapii

(terapii ruchowej), akupresurze i nauce o odżywianiu.

Jest metodą diagnostyki i terapii, a stosować ją można w różnych sytuacjach, np. w kręgu rodziny, ale także w praktyce lekarskiej – fizjoterapeutów, rehabilitantów, masażyistów. Warunkiem zdrowia jest utrzymanie równowagi między strukturą chemiczną a psycho-duchową człowieka.

John Thie uważa, że nasze życie jest podtrzymywane przez swobodny przepływ energii w ciele, a jego zakłócenie wywołuje określone zaburzenia funkcji narządów organizmu. Wykrywanie zagrożeń przed wystąpieniem dolegliwości następuje dzięki zabiegom zwanym równoważeniem, wykonywanym przy

użyciu określonych technik, jakimi dysponuje TfH. Zdaniem zwolenników tej metody, oprócz różnych możliwości terapeutycznych TfH oddziałujących lokalnie, terapia łagodzi stresy, napięcia psychiczne i fizyczne, usuwa ból, przywracając i utrzymując w ten sposób równowagę psychosomatyczną. Należy jednak podkreślić, że – jak w wypadku każdego schorzenia – przed zastosowaniem tej metody należy zasięgnąć opinii swojego lekarza prowadzącego.

TfH jest w Polsce stosowana i rozpowszechniana przez Polskie Stowarzyszenie Kinezytologów. Liczne kursy prowadzone przez instruktorów zrzeszonych w tym stowarzyszeniu powiększają grono osób, które stosują TfH w praktyce w różnych sytuacjach – w sporcie, u niepełnosprawnych, ludzi w podeszłym wieku.

**NISKIE
CENY**

GWARANCJA

**SOCZEWKI
PROGRESYWNE**

**UV
OCHRONA**

OPTYK SALA

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111
 ul. Czumy 1 (Przychodnia), tel. 22 664 98 70
 ul. Broniewskiego 28 (Simply), tel. 22 560 21 81

NOWOŚĆ – OKULARY NA RATY

NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

Krzyżówka dla dorosłych

1 NAGRODA

SZWEDZKA PODUSZKA
ORTOPEDYCZNA

2 NAGRODA

ZESTAW PODRÓŻNY

3 NAGRODA



PAS LĘDŹWIOWY

NAGRODA DLA DZIECI

AKTYWNA ZABAWKA
DLA NAJMŁODSZYCH

Nagroda SUDOKU

PIŁKA DO
REHABILITACJI

Odbiór nagród:

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

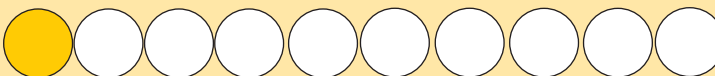
Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło brzmiało Nobel. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki wylosowali: zestaw podróży – Sylwia Stefańska, pas lędźwiowy – Natalia Obuchowska, ciśnieniomierz – Urszula Milewska, nagroda dla dzieci – Anna Ostrowska. Gratulujemy!

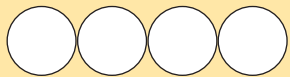
WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 5 czerwca 2014 roku wezmą udział w losowaniu:

- za rozwiązanie krzyżówki – czterech nagród (wystarczy hasło i wskazanie: nagroda dla dorosłych czy dla dzieci)
 - za rozwiązanie sudoku – jednej nagrody.
- Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

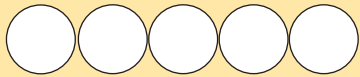
1. Autor „Wiosny i wina”.



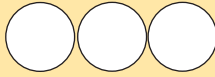
2. Sobór w ..., zwołany przez cesarza Konstantyna Wielkiego.



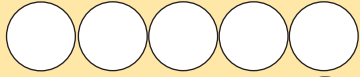
3. „... wiosny”, słynny balet Igora Strawińskiego.



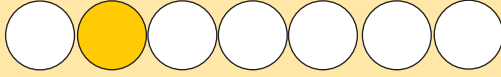
4. Konfederacja ..., skierowana przeciwko Imperium Rosyjskiemu.



5. ... wiosenna, przypada na 20/21 marca.



6. Wydarzenia ..., studenckie demonstracje w 1968 roku.



	1				8	7		
5		4		2	7			1
		7	5				2	
9		1					3	8
				4				
2	5					6		7
	7				2	9		
4			1	6		2		5
		3	7				8	

SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej w każdym polu). Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie sudoku (ciśnieniomierz z zegarem) wylosował Piotr Zając. Gratulujemy!

Rozwiązanie
z poprzedniego numeru

6	4	8	1	5	3	9	7	2
9	5	3	7	6	2	8	1	4
7	1	2	8	9	4	3	5	6
5	9	4	3	7	6	2	8	1
2	8	7	4	1	5	6	3	9
1	3	6	2	8	9	7	4	5
8	6	5	9	3	1	4	2	7
4	7	1	6	2	8	5	9	3
3	2	9	5	4	7	1	6	8

Oprac. Alicja Heller

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 ODTYTONIOWYCH (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 rzedzmy).

**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.

**PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego**

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 MAMMOGRAFIICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.
Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

Rejestracja Specjalistyczna

22 833 58 80, 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 Pediatrycznej 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 6

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 Pediatrycznej 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 Klaudyń

01-684 Warszawa
ul. Klaudyń 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