



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (40) WIOSNA 2015

www.spzzlo.pl



Rozmowa
z **TAMARĄ ARCIUCH**
Moja psychika
karmi się miłością



GEPA
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 UODPORNIEŃ

dzieci zapisanych
do poradni POZ
należących do SPZZLO
Warszawa-Żoliborz

oraz przypominamy

O SZCZEPIENIACH OBOWIĄZKOWYCH

zgodnych z Programem
Szczepień Ochronnych

KLUB SENIORA

działający w przychodni przy ul. Elbląskiej 35

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**



Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (40) WIOSNA 2015

TEMAT NUMERU

VI edycja Ogólnopolskiej
Kampanii Społecznej
„Piękna, bo Zdrowa”

4

WYWIAD NUMERU

Moja psychika karmi się
miłością – rozmowa
z Tamarą Arciuch

5

KLINIKA ZDROWIA

Szybka terapia onkologiczna

6

Do specjalistów
na nowych zasadach

9

Rejestracja bez stresu

10

LEKARZ RADZI

Świąd odbytu

12

WARTO WIEDZIEĆ

Omne vivum ex ovo

14

NASZ ZOZ

Pracownia Tomografii
Komputerowej oraz Rezonansu
Magnetycznego

8

Konkurs plastyczny – Wspaniała
technologia, ogromne możliwości.
Jak będzie wyglądała medycyna
przyszłości?

8

Przychodnia w Łomiankach
zaprasza

13

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18

Drodzy Czytelnicy!

W tym roku świętujemy
dziesięciolecie kwartalnika
„Zdrowie Pacjenta”.

Tworzenie przydatnego i popularnego
wśród Czytelników periodyku stanowi
dla nas duże zobowiązanie, ale i przy-
jemność spotykania się z Państwem.
W aktualnym wydaniu mamy dla Pań-
stwa dużo ciekawych artykułów,
poruszających zarówno tematy stricte
medyczne, jak dotyczące innych
ważnych dla pacjentów zagadnień.

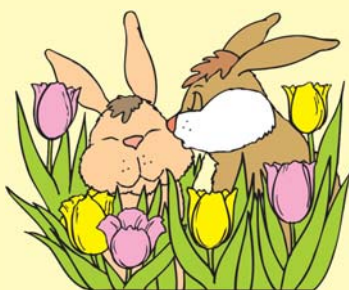
S erdecznie polecam wywiad z ambasadorką kampanii
„Piękna, bo Zdrowa” panią Tamarą Arciuch, którą znamy
z wielu ciekawych ról telewizyjnych i teatralnych. Z tema-
tów związanych z funkcjonowaniem publicznej ochrony zdrowia
proponuję teksty: o wprowadzonym od stycznia tego roku pakiecie
onkologicznym, o zmianach w organizacji udzielania świadczeń
zdrowotnych oraz o pracy rejestracji na Szajnochy 8.

Aktualny temat medyczny to jedna z bardziej dokuczliwych i czę-
stych przypadłości, z którą można skutecznie walczyć. Natomiast
w wielkanocny klimat wprowadzi nas artykuł o symbolice jajka w reli-
gii, kulturze i sztuce oraz o jego właściwościach dietetycznych.

Uczniów szkół podstawowych i gimnazjów zapraszamy do
uczestnictwa w konkursie plastycznym, pozostałych Czytelników
zaś do rozwiązywania krzyżówki z nagrodami.

*Z okazji nadchodzących Świąt Wielkiej Nocy składam
wszystkim Czytelnikom, Pacjentom oraz Pracownikom
najserdeczniejsze życzenia spokoju, radości oraz rodzinnego
ciepła. Życzę wszystkim dużo zdrowia oraz serdeczności
na co dzień w kontaktach osobistych i zawodowych.*

*I oczywiście smacznego jajka
i mokrego śmigusa-dyngusa.*



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 Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

KOLEGIUM
REDAKCYJNE:
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Monika Kamińska, Anita Karykowska
freeimages.com, stockfresh.com
RGBstock.com, Wikimedia
Okładka: RGBstock

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

VI edycja Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „Piękna, bo Zdrowa”

Trzeciego lutego 2015 roku w Teatrze Kamienica odbyła się VI Gala Finałowa podsumowująca Ogólnopolską Kampanię Społeczną „Piękna, bo Zdrowa”. Jej inicjatorem była Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości, która od ośmiu lat popularyzuje profilaktykę ginekologiczną poprzez działania edukacyjne. Kampania jest organizowana w ramach Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Raka Szyjki Macicy i objęta honorowym patronatem pani Anny Komorowskiej, małżonki Prezydenta RP.

W tym roku ambasadorkami akcji zostały polskie aktorki: Tamara Arciuch, Joanna Koroniewska, Agnieszka Warchulska oraz dziennikarka Kinga Burzyńska, a także prezes i założycielka Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości Ida Karpińska. Przekonywały, że problem chorób ginekologicznych powinien być ważny dla każdej kobiety, bez względu na status społeczny, zawód czy wiek. Patronami merytorycznymi kampanii zostały: Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, Polskie Towarzystwo Ultrasonograficzne, Polska Unia Onkologii oraz Polskie Towarzystwo Patologów. Patronat nad kampanią objął Narodowy Fundusz Zdrowia, a także dwie międzynarodowe organizacje ECCA – European Cervical Cancer Association (Europejskie Stowarzyszenie Raka Szyjki Macicy) oraz WACC – Women Against Cervical Cancer (Kobiety Przeciwko Rakowi Szyjki Macicy).

Podczas gali podsumowującej statuetkami Kwiatu Kobiecości uhonorowano małżonkę Prezydenta RP panią Annę Komorowską, Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, Polskie Towarzystwo Ultrasonograficzne, prezesa Polskiej Unii Onko-



Od lewej: Joanna Koroniewska, Ida Karpińska, Agnieszka Warchulska, Kinga Burzyńska i Tamara Arciuch.

logii dr. n. med. Janusza Medera, Polskie Towarzystwo Patologów, a także partnerów medialnych i sponsorów, którzy od wielu lat wspierają działania organizacji.

**Zrób badanie ginekologiczne.
Nie bierz problemu w nawias!
Koniec wymówek!**

Ogólnopolska Kampania Społeczna „Piękna, bo Zdrowa” trwała od 7 stycznia do 3 lutego 2015 roku. W jej ramach ukazało się wiele artykułów merytorycznych w specjalistycznych czasopismach oraz portalach internetowych. Wszyscy podróżujący pociągami spółki PKP Intercity mogli zaczerpnąć informacji na temat kampanii w magazynie „W podróży”. W popularyzowanie komunikatów bardzo czynnie włączyły się także internetowe blogerki i vlogerki. Specjalnie przygotowana animacja multimedialna emitowana była w sieci sklepów, w przychodniach

medycznych i w siłowniach w całym kraju, a plakaty kampanii wisiały w przychodniach na terenie całej Polski.

W ramach VI edycji kampanii rozdano aż 4000 kuponów na bezpłatne badania cytologiczne. To symboliczna liczba, gdyż każdego roku prawie 4000 Polek dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy. Organizacja Kwiat Kobiecości, będąca inicjatywą kobiet, które przeżyły koszmar tej choroby, już od kilku lat stara się zmienić te statystyki.

Uroczysta gala finałowa była wyrazem podziękowania dla wszystkich osób i instytucji, które wsparły i zaangażowały się w działania prowadzone w ramach kampanii. Bez sponsorów, partnerów, patronów, partnerów medialnych i merytorycznych niemożliwe byłoby przeprowadzenie tak szeroko zakrojonej edukacji i dotarcie do tak licznej grupy kobiet.

Joanna Stawicka-Zarzecka
koordynator PR



**Chcesz zostać Ambasadorką Kwiatu Kobiecości?
Chcesz przypominać kobietom o badaniach cytologicznych
w domu, miejscu pracy albo po prostu na ulicy? Nic trudnego!**

Przyłącz się do nas. Noś codziennie bransoletkę Niezapominajkę, którą zdobi specjalnie zaprojektowany kwiat.

Dzięki niej będziesz pamiętać o badaniach ginekologicznych.

Zamów Niezapominajkę na stronie www.kwiatkobiecosci.pl i podaruj sobie zdrowie!

Moja psychika karmi się miłością

Rozmowa z Tamarą Arciuch

Jest pani ambasadorką kampanii „Piękna, bo Zdrowa” pod hasłem: „Zrób badanie ginekologiczne. Nie bierz problemu w nawias! Koniec wymówek!”, realizowanej przez Ogólnopolską Organizację Kwiat Kobiecości. W kampanii szczególny nacisk położono na wykonywanie badań cytologicznych i testów na obecność wirusa HPV. Dlaczego zainteresowała się pani tym tematem?

Gdy ktoś zwraca się do mnie z prośbą o wsparcie jakiejś kampanii, zawsze dokładnie przyglądam się problemowi, którego dotyczy. Zaskoczyło mnie, że w Polsce kobiety wciąż są za mało świadome swojego ciała i jego potrzeb. Regularne wizyty u ginekologa, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, są niestety wciąż rzadkością. To do nas lekarze z Europy Zachodniej przyjeżdżają oglądać stadia nowotworu niewystępujące już właściwie w ich krajach. Dzięki badaniom profilaktycznym, pozwalającym na wczesną diagnozę i całkowity powrót do zdrowia, umieralność kobiet jest tam nieporównywalnie niższa niż w Polsce. Więc jeśli mogę się przyczynić do nakłaniania kobiet, by się badały i zwiększyły swoją szansę na życie, to jak najbardziej chcę to zrobić. Dla kobiet, dla ich dzieci, którym są potrzebne, i dla mężczyzn, którzy je kochają.

Wspiera pani również kampanie przeciw przemocy domowej wobec kobiet „Miłość z podbitym okiem” oraz „Przerwij spektakl przemocy”. Czy uważa pani, że ten problem społeczny nadal jest duży?

Pani marszałek Iwona Radziszewska organizuje co roku akcję pod nazwą „Listy nadziei”. Kobiety maltretowane opisują swoje dramatyczne losy i próby wyjścia z zakłętego kręgu przemocy. Czytałam w tym roku wybrane listy i spotkałam się z niektórymi z tych kobiet. Proszę mi wierzyć, to wstrząsające opowieści. A ich liczba przeraża. Udajemy, że tego problemu nie ma, ale on się czai w co dru-

gim domu, nawet tam, gdzie najmniej się go spodziewamy. To różne oblicza przemocy: fizyczne, psychiczne, materialne. W kręgu bliskich mi ludzi są ofiary przemocy. Wiem, że to zostawia piętno na całe życie. Chcę z tym walczyć przynajmniej w ten sposób.

W pani zawodzie niezbędna jest dobra kondycja, zarówno fizyczna, jak i psychiczna. Jak pani o nią dba?

O kondycję fizyczną dba od roku moja trenerka Agnieszka Szczepaniak, wcześniej korzystałam z formy długofalowo wypracowanej przy eksploatujących spektaklach, Tańcu z Gwiazdami itd. Ale ostatnio poczułam, że rezerwa się wyczerpuje, stąd trener osobisty. Wiem, że to luksus, ale przy nieregularnej pracy trudno byłoby uczestniczyć w zbiorowych zajęciach. Natomiast moja psychika karmi się miłością. Mam jej tak wiele od bliskich, że nawet kiedy praca albo jej brak dają mi w kość, skupiam się na tym, co dobre. Na miłych ludziach, pięknych widokach i na tych, których kocham.

Postrzega się pani bardziej jako aktorkę teatralną, czy filmową?

Nie uznaję w ogóle podobnych podziałów, które w Polsce tak lubimy. Dobry aktor jest dobry w teatrze, w filmie, w serialu, a nawet w kabarecie. Wiem, że żadna z tych dziedzin nie jest mi obca i w każdym z tych miejsc sobie poradzę. Im jestem starsza, tym bardziej doceniam swoje możliwości.

Którą ze swoich telewizyjnych ról lubi pani najbardziej?

Widzowie kojarzą mnie bardzo z lodową Karoliną z „Niani”. Ja też lubię tę rolę. Myślę, że wykreowałam zabawną postać, która fajnie dopełniała team. Niestety, za tą rolę kryła się też pułapka. Teraz producenci nie chcą mi powierzyć roli milutkiej, ciepłej kobietki,



bo uważają, że mam w sobie tylko dystans i chłód. Dlatego bardzo cenię sobie moją Annę w „M jak miłość”. Mogę w niej pokazać duży wachlarz człowieczeństwa.

Najważniejsza jest dla pani rodzina...

Wszyscy teraz tak mówią, bo to dobrze się sprzedaje pijarowo: najważniejsze jest dziecko, mama, synek, mąż, nowy mąż... itd. Ja staram się tym nie epatować, ale gdy pada pytanie o rodzinę, to co? Mam milczeć dyplomatycznie? Chcę się dzielić swoim szczęściem ze światem i gdyby nie to, że kiedyś prasa zbyt mocno wdarła się w moją prywatność, opowiadałabym o tym jeszcze głośniej. Oczywiście, Bartek i moje dzieci to najcenniejsze, co mam. Wspieramy też rodziców, a oni nas. Mam również brata, którego bardzo kocham, i piękne, mądre bratanice. Tak jak mówiłam wcześniej – dużo miłości.

Jakie są pani najbliższe plany zawodowe?

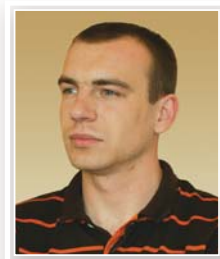
Zaczynam próby do nowej sztuki, której premiera odbędzie się na wiosnę. Gram też ciągle w „M jak miłość”, „Ojcu Mateuszu” i jestem w trakcie zdjęć do nowego serialu Polsatu „Powiedz tak”, którego emisja jest zapowiadana na jesień.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anita Karykowska

Szybka terapia onkologiczna

Krzysztof Osiński, specjalista zdrowia publicznego



Od 1 stycznia 2015 roku obowiązuje tzw. pakiet onkologiczny. Postaram się przybliżyć Państwu główne założenia oraz sposób funkcjonowania tego pakietu. Zakłada on, że lekarze podstawowej opieki zdrowotnej (lekarze rodzinni), mając poszerzony katalog badań diagnostycznych, mogą w przypadku podejrzenia choroby nowotworowej umożliwić pacjentowi szybszą diagnostykę.

Wystawianie karty

Zgodnie z przepisami lekarze podstawowej opieki zdrowotnej zakładają pacjentom z podejrzeniem nowotworu karty diagnostyki i leczenia onkologicznego (zielona karta), uprawniające ich do szybkiej ścieżki diagnostyki i terapii onkologicznej. Jeśli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej podejrzewa, iż pacjent może mieć nowotwór, kieruje go do specjalisty właściwego ze względu na umiejscowienie nowotworu lub do onkologa. W tym celu lekarz podstawowej opieki zdrowotnej wystawia pacjentowi kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego.

Kartę może wydać także lekarz specjalista w poradni ambulatoryjnej, jeśli zdiagnozuje nowotwór złośliwy u pacjenta, którego leczy. Pacjent może otrzymać kartę także w szpitalu – jeśli w wyniku hospitalizacji zostanie u niego wykryty nowotwór złośliwy.

Kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego mogą otrzymać również pacjenci z chorobą nowotworową, którzy rozpoczęli leczenie przed 1 stycznia



2015 roku. W ich wypadku kartę będzie wystawiał lekarz prowadzący leczenie w szpitalu. W karcie diagnostyki i leczenia onkologicznego znajduje się m.in. wykaz badań diagnostycznych, które zostały wykonane pacjentowi, diagnoza, a w razie rozpoznania nowotworowego również informacja o stopniu zaawansowania choroby oraz plan leczenia. Należy pamiętać, że karta jest własnością pacjenta.

Terminy

Pacjent, który otrzyma kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego w podstawowej opiece zdrowotnej powinien zgłosić się do lekarza specjalisty. Od momentu, gdy zostanie wpisany na listę osób oczekujących na konsultację specjalisty, do postawienia diagnozy powinno minąć nie więcej niż 9 tygodni.

W tym czasie pacjent będzie czekał na wizytę u lekarza specjalisty maksymalnie 2 tygodnie oraz wykonane zostaną badania zlecone przez lekarza specjalistę w ramach diagnostyki wstępnej (na podstawie tych badań lekarz potwierdzi lub wykluczy chorobę nowotworową u pacjenta). W czasie kolejnych 4 tygodni pacjent wykona badania zlecone przez lekarza specjalistę w ramach diagnostyki pogłębionej, na ich podstawie lekarz określi stopień zaawansowania choroby.

Przewidziano jeden dodatkowy tydzień na rozpoczęcie diagnostyki pogłębionej. Jest to czas na organizację przejścia pacjenta z jednej placówki ochrony zdrowia do drugiej, jeśli okaże się, że diagnostyka tego wymaga.

Docelowo czas od zgłoszenia się pacjenta do specjalisty do rozpoznania nowotworu będzie wynosił 7 tygodni. W okresie przejściowym będzie to 9 tygodni (w 2015 roku) i 8 tygodni (w 2016 roku). Termin 7 tygodni na wykonanie diagnostyki onkologicznej zacznie obowiązywać od 2017 roku.

Konsylium

Po skierowaniu pacjenta do szpitala przez lekarza specjalistę w ciągu dwóch tygodni od zgłoszenia się do szpitala, zbierze się konsylium. Jest to wielodyscyplinarny zespół specjalistów, który opracuje plan leczenia, będzie konsultował wyniki badań pacjenta i na tej podstawie zakwalifikuje pacjenta do właściwego leczenia. Główne zadania konsylium to kwalifikacja pacjenta do leczenia zabiegowego, chemioterapii lub radioterapii, ustalenie planu leczenia, ustalenie rodzajów terapii, które będą stosowane. Po określeniu ścieżki postępowania terapeutycznego konsylium wyznaczy koordynatora, który będzie nadzorował proces leczenia pacjenta onkologicznego. Jego głównym zadaniem będzie zapewnienie przepływu informacji na wszystkich etapach terapii.

- Pakiet onkologiczny to potoczne określenie aktów prawnych wprowadzających szybką terapię onkologiczną, która jest rozwiązaniem organizacyjnym, mającym na celu sprawne i szybkie poprowadzenie pacjenta przez kolejne etapy diagnostyki i leczenia.

- Przepisy wprowadzające szybką terapię onkologiczną weszły w życie 1 stycznia 2015 r.

- Szybka terapia onkologiczna jest przeznaczona dla pacjentów, u których lekarze podejrzewają lub stwierdzą nowotwór złośliwy, oraz pacjentów w trakcie leczenia onkologicznego (chemioterapia, radioterapia, leczenie chirurgiczne).

- Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych w dostępie do leczenia w ramach szybkiej terapii onkologicznej.

- Pacjent nie zgłasza się do szybkiej terapii onkologicznej ani się do niej nie rejestruje. Decyzję o podjęciu leczenia w ramach szybkiej terapii onkologicznej – na podstawie wyników badań pacjenta – podejmuje wyłącznie lekarz.

Diagnostyka i terapia

Pacjent, u którego podejrzewa się chorobę nowotworową, musi być jak najszybciej zdiagnozowany i rozpocząć leczenie. Dlatego też na szybką terapię onkologiczną składa się kilka etapów:

1. Etap POZ

Etap rozpoczyna wizyta u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej oraz przeprowadzenie podstawowych badań. W razie podejrzenia choroby nowotworowej pacjent otrzymuje kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego oraz kierowany jest do lekarza specjalisty. Czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty wynosi maksymalnie 2 tygodnie.

2. Wykluczenie lub potwierdzenie choroby i pogłębiona diagnostyka

Pacjent wykonuje badania zlecone przez lekarza specjalistę w ramach diagnostyki wstępnej. Na ich podstawie lekarz potwierdza lub wyklucza chorobę nowotworową. Etap wstępnej diagnostyki powinien trwać najwyżej 5 tygodni.

W celu określenia rodzaju wykrytego nowotworu i stopnia jego zaawansowania wykonuje się diagnostykę pogłębioną, która powinna trwać nie dłużej niż 4 tygodnie.

3. Kompleksowa opieka i szybka terapia

Lekarz specjalista kieruje pacjenta ze zdiagnozowanym nowotworem na konsylium właściwe dla danego rodzaju nowo-

tworu. Zespół specjalistów decyduje o sposobie i harmonogramie leczenia. Następnie wybierany jest koordynator prowadzący pacjenta aż do zakończenia jego leczenia.

4. Skoordynowana opieka długofalowa po zakończonej terapii

Po zakończeniu leczenia koordynator przekazuje pacjenta (wraz z dokumentacją i zaleceniami) pod opiekę specjalisty odpowiedzialnego za wstępną diagnostykę. Jeśli wyniki badań nie wykazują pogorszenia stanu zdrowia, pacjent z programem stałej opieki długofalowej kierowany jest do lekarza rodzinnego, który staje się ponownie dla pacjenta lekarzem prowadzącym. ■

Więcej informacji na temat szybkiej terapii onkologicznej znaleźć można na stronach

www.pakietonkologiczny.gov.pl

www.nfz-warszawa.pl

SKLEP REHABILITACYJNY



ZNAJDZIESZ U NAS:

WÓZKI INWALIDZKIE BEZ DOPŁAT
BALKONIKI I CHODZIKI
KULE, ŁASKI, NASADKI LETNIE I ZIMOWE
SZNURÓWKI, PASY LĘDŹWIOWE I GORSETY
ORTEZY KOŃCZYN DOLNYCH I GÓRNYCH
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI WKŁADKI ORTOPEDYCZNE
PRODUKTY PRZECIWODLEŻYNOWE
PRODUKTY PRZECIWŻYLAKOWE
SZWEDZKIE PODUSZKI ORTOPEDYCZNE
KLINY I KOREKTORY ORTOPEDYCZNE
BUTY ORTOPEDYCZNE



**WÓZKI BEZ
DOPŁAT!**

U NAS MOŻESZ RÓWNIEŻ: UMÓWIĆ SIĘ NA BADANIE STÓP ORAZ DOROBIĆ INDYWIDUALNE WKŁADKI, DOBRAĆ OBUWIE ZDROWOTNE I ORTOPEDYCZNE, UZYSKAĆ KONSULTACJĘ PROFESJONALNEGO FIZJOTERAPEUTY.

SKLEP REHABILITACYJNY VISAMED

SZAJNOCHY 8, 01-637 WARSZAWA (SKLEP W BUDYNKU SPZZLO)

TEL.: 22 833 48 32



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

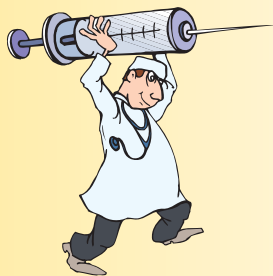


Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?

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 2015 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 „Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?”.

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).

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



Cennik dostępny na stronie
www.spzzlo.pl

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

**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

Do specjalistów na nowych zasadach

Od 1 stycznia 2015 roku Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Ministerstwo Zdrowia wprowadziły kilka istotnych zmian w organizacji udzielania świadczeń zdrowotnych. Oto podstawowe z nich:

Do okulisty i dermatologa

Od 1 stycznia 2015 roku wymagane jest skierowanie do okulisty i dermatologa od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (lekarz POZ, specjalista). Nie muszą mieć skierowań pacjenci, którzy wpisali się na listę oczekujących w ubiegłym roku, a termin wizyty wyznaczony został na rok 2015, lub pacjenci, którzy są już objęci leczeniem przez lekarza w poradni okulistycznej lub dermatologicznej i oczekują na kolejną wyznaczoną wizytę. Bez skierowania nadal będzie można zapisać się na wizytę do ginekologa, onkologa, psychiatry, wenerologa czy stomatologa.

PAMIĘTAJ!

Na podstawie jednego skierowania możesz się zarejestrować tylko w jednej placówce udzielającej świadczeń w danym zakresie. Zasada rejestracji do jednego świadczeniodawcy dotyczy również świadczeń udzielanych bez skierowania oraz świadczeń onkologicznych.

WAŻNE!

Jeśli nie możesz się stawić w wyznaczonym terminie lub rezygnujesz ze świadczenia, poinformuj o tym świadczeniodawcę jak najszybciej.

Oryginał skierowania

Inna ważna zmiana od 1 stycznia 2015 r. nakłada na pacjentów pierwszorazowych obowiązek dostarczenia do poradni, do której się zarejestrowali (telefonicznie, osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej) oryginału skierowania w ciągu 14 dni roboczych od dnia wpisania się na listę oczekujących. Jeśli pacjent nie dopełni tego obowiązku bądź nie zgłosi się na ustalony termin wizyty, zostanie skreślony z listy oczekujących.

Pacjent, który nie stawiał się na wizytę, bądź taki, który chce wypisać się z kolejki oczekujących, ma prawo odebrać oryginał skierowania z przychodni za potwierdzeniem odbioru.

Powyższa zmiana wprowadzona została w celu wyeliminowania sytuacji, gdy na jedno skierowanie pacjent zapisywał się w kilku przychodniach i w rzeczy-



wistości blokował dostęp do danego specjalisty innym pacjentom.

Recepta bez badania

Od 2015 roku lekarz może, jeżeli jest to uzasadnione stanem zdrowia pacjenta, bez dokonania badania wystawić pacjentowi receptę niezbędną do kontynuacji leczenia oraz zlecenie na kontynuację zaopatrzenia w wyroby medyczne.

W takiej sytuacji recepty lub zlecenia mogą być przekazane:

- osobie upoważnionej przez pacjenta do odbioru recepty lub zlecenia;
- przedstawicielowi ustawowemu pacjenta;
- osobie trzeciej, jeżeli pacjent oświadczy podmiotowi udzielającemu świadczeń zdrowotnych, że recepty lub zlecenia mogą być odebrane przez osoby trzecie bez szczegółowego określania tych osób.

Upoważnienie lub oświadczenie musi być odnotowane w dokumentacji medycznej pacjenta albo do niej dołączone. W dokumentacji umieszcza się również informacje o wystawieniu recepty lub zlecenia oraz o osobie, której je przekazano.

Wizyta receptowa nie może być udzielana częściej, niż co 90 dni i w odstępie krótszym niż 14 dni w stosunku do innych porad w danej poradni.

Transgraniczna opieka zdrowotna

Od 2015 roku weszła w życie ustawa regulująca zasady transgranicznej opieki zdrowotnej, która jest konsekwencją dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady Europy. Na jej podstawie, jeżeli obywatel Polski skorzysta z odpłatnych usług zdrowotnych w innym państwie UE, będzie mógł się ubiegać o zwrot kosztów tych świadczeń od NFZ. Podstawą finansowania leczenia w ramach transgranicznej opieki zdrowotnej będzie rachunek wystawiony przez zagraniczną placówkę opieki medycznej. Koszty transgranicznej opieki zdrowotnej są zwracane lub płacone bezpośrednio przez państwo członkowskie ubezpieczenia do poziomu, na którym koszty byłyby pokryte przez państwo członkowskie ubezpieczenia, gdyby ta sama opieka zdrowotna była świadczona na jego terytorium i w takiej wysokości, aby nie przekroczyć rzeczywistego kosztu otrzymanej opieki zdrowotnej.

Pacjenci będą mogli ubiegać się również o zwrot kosztów leków (i/lub wyrobów medycznych):

- kupionych w innym państwie UE, na podstawie polskiej recepty albo recepty wystawionej przez lekarza w innym państwie członkowskim;
- kupionych w polskich aptekach na podstawie recepty wystawionych przez lekarzy z innych państw UE.

Narodowy Fundusz Zdrowia będzie finansował świadczenia, które przysługują pacjentom w Polsce (są w tzw. koszyku świadczeń gwarantowanych).

Szczegółowe informacje:
www.kpk.nfz.gov.pl

Iwona Nowak



OPMEDICA
ul. Pocztowa 1
lokal 3
05-082 Stare Babice
tel. 504 270 096
info@opmedica.pl
www.opmedica.pl

DOMOWA OPIEKA PIELĘGNIARSKA

- Kroplówki, iniekcje, stomie, cewniki, sondy, leczenia ran i odleżyn
- Opieka godzinowa lub całodobowa
- Całościowa ocena geriatryczna
- Usługi opiekuńcze w szpitalu przy łóżku chorego

Rejestracja bez stresu

Ilona Spychała, specjalista zdrowia publicznego

Praca na stanowisku rejestratorki medycznej wymaga dużej wiedzy, wysokiej odporności na stres i dobrej organizacji pracy. Moim zdaniem, jedną z ważniejszych umiejętności osoby wykonującej ten zawód jest efektywne komunikowanie się z pacjentem, jego rodziną lub opiekunami.



Zadaniem rejestratorki jest dostosowanie sposobu prowadzenia dialogu do konkretnego pacjenta, często zniecierpliwionego, cierpiącego lub np. niedosłyszącego. Wykonywanie tego zawodu wymaga umiejętności komunikowania się z osobami z różnych grup wiekowych, społecznych i zawodowych. Pacjenci bywają wyrozumiali, jednak zdarzają się tacy, którzy od progu wykrzykują, od ilu lat opłacają składkę zdrowotną i jakie w związku z tym mają oczekiwania. Osoba na tym stanowisku powinna być asertywna, odpowiedzialna, sumienna, cierpliwa i empatyczna. Ponadto powinna się cechować wysoką kulturą osobistą oraz wrażliwością na potrzeby i cierpienia innych. Musi mieć podzielną uwagę i umiejętność współpracy w zespole. Wymagania są więc spore!



Przygotuj się do rozmowy

Głównym zadaniem rejestratorki jest przyjmowanie (zarówno telefonicznie, jak i bezpośrednio, „przy okienku”) zgłoszeń pacjentów i ustalanie terminów wizyt lekarskich oraz niekiedy również terminów wybranych badań diagnostycznych. Rejestratorka z pewnością udzieli odpowiedzi na szereg zadanych pytań. Poinformuje o najbliższym dostępnym terminie wizyty u wybranego lekarza lub na badania. Powie, gdzie w danej placówce lub poza nią możesz się udać, by wykonać dane badanie lub

zarezerwować termin wizyty w wybranej poradni specjalistycznej, która na miejscu się nie znajduje. Przygotuj się do tej rozmowy! Weź ze sobą dowód osobisty i skierowanie. Podczas rozmowy, przed wyznaczeniem terminu powiedz, jakie godziny, dni tygodnia itd. preferujesz, by umówić się na spotkanie z lekarzem. Rejestratorka jest przygotowana do tego, żeby cię wysłuchać, wesprzeć radą i przede wszystkim spokojnie udzielić rzetelnych informacji o lekarzu, terminach wizyt itp. **Osoba, z którą rozmawiasz, chce ci pomóc.** Staraj się więc mówić krótko i rzeczowo, co ułatwi rozmowę i przyspieszy rezerwację terminu wizyty. Pamiętaj, że inni pacjenci także czekają, by móc podejść do „okienka”. Istnieje również możliwość rejestracji online. Jeśli taka forma



Od lewej: Ewa Kopczyńska, Anna Tomaszewska, Helena Rutkowska, Ilona Spychała i Urszula Kozłowska

bardziej ci odpowiada, zapytaj o nią rejestratorkę.

Dokumentacja medyczna

Osoby pracujące w rejestracji odpowiadają również za prowadzenie i przechowywanie dokumentacji medycznej. Na tym polu współpracują z personelem medycznym, przygotowując historie choroby pacjentów zapisanych na dany dzień. Przed pierwszą wizytą w danej poradni specjalistycznej lub poradni lekarza POZ (internisty) należy założyć kartę historii choroby. Rejestratorka poprosi cię, żebyś przed wizytą zgłosił się z tego powodu wcześniej do konkretnego „okienka”. Pamiętaj o zabraniu ze sobą potrzebnych dokumentów. Zostaniesz poproszony o dowód osobisty i skierowanie. Rejestratorka zobowiązana jest do przestrzegania przepisów o ochronie danych osobowych, dlatego twój numer PESEL, imię i nazwisko oraz adres zamieszkania zostaną spisane z dowodu osobistego. Twoja rozmówczyni poprosi również o podanie numeru telefonu kontaktowego oraz o wskazanie osoby upoważnionej do informacji o twoim stanie zdrowia i złożenie podpisu pod tą informacją. Twój numer telefonu będzie przydatny, gdy będzie trzeba cię poinformować o nieobecności lekarza i zmianie terminu wizyty. Rejestratorka jest zobowiązana zanieść twoją kartę historii choroby do gabinetu lekarskiego.

Weryfikacja uprawnień do świadczeń zdrowotnych

To nie koniec obowiązków, którym muszą sprostać rejestratorki. Podczas obsługi pacjenta korzystają z elektro-



Urszula Kozłowska

nicznego systemu weryfikacji uprawnień świadczeniobiorców eWUŚ. Umożliwia on natychmiastowe potwierdzenie prawa pacjenta do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Jeśli system nie potwierdzi twojego prawa do uzyskania świadczenia, nie przejmuj się. Jeśli wiesz, że jesteś osobą ubezpieczoną, możesz potwierdzić swoje prawo do świadczeń za pomocą innych dokumentów lub złożyć stosowne oświadczenie.

Dlaczego możesz widnieć w systemie jako osoba nieubezpieczona? Przyczyny bywają bardzo różne. Informacje o osobie ubezpieczonej mogły nie zostać przekazane przez inne instytucje

do bazy NFZ albo osoba ubezpieczona nie zgłosiła członków swojej rodziny do ubezpieczenia. Wszystkie wątpliwości należy wyjaśnić u płatnika składek, np. pracodawcy.

A może online?

Rejestracja online jest niewątpliwym udogodnieniem dla pacjenta. Taki system usprawnia też pracę personelu. Ale zdecydowana większość wybierze rejestrację w placówce, zwłaszcza starsi pacjenci. Poza tym nic nie zastąpi profesjonalnej, uśmiechniętej i rzetelnej rejestratorki, która zawsze ma czas dla pacjenta.



Od prawej: Ewa Kopczyńska, Grażyna Bartnik i Anna Tomaszewska



Grażyna Bartnik

Świąd odbytu

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg



Silne lub nieznaczne uczucie swędzenia wokół odbytu, powodujące nieodpartą potrzebę drapania, powstające w następstwie zmian miejscowych w okolicy odbytowo-odbytniczej lub w przebiegu chorób układowych, to świąd okolicy odbytu (*pruritus ani*).

Początkowo swędzenie zwykle jest mało nasilone i ograniczone do okolicy odbytu. Z upływem czasu może się zastrzyć i rozprzestrzenić na całe kroczce, wargi sromowe lub skórę moszny. Może się pojawiać okresowo lub też mieć charakter ciągły

Niekiedy skóra wokół odbytu jest czerwona, sącząca, z licznymi liniowymi pęknięciami naskórka lub z owrzodzeniami. Świądowi może towarzyszyć uczucie pieczenia i bólu. Bardzo typowy jest obraz tzw. skóry porcelanowej – robi ona wrażenie martwiczo zmienionej i wilgotnej, bez wyraźnej granicy.

Przyczyny schorzenia

Obecnie znanych i opisanych jest około 70 czynników odpowiedzialnych za wystąpienie świądu odbytu. Oto niektóre z nich:

- każda choroba odbytu, odbytnicy lub przewodu pokarmowego prowadząca do wzmożonej wilgotności (warto dodać,

że wzmożona potliwość skóry występuje szczególnie u pacjentów długo przebywających w pozycji siedzącej;

- pasożyty takie jak owsiki oraz wszawica łonowa;

- grzyby chorobotwórcze oraz drożdżaki;

- przyczyny ginekologiczne i urologiczne, wydzielina z pochwy, zwłaszcza zakażenie rzęsistkiem pochwowym;

- zaniedbanie zasad higieny – zarówno pozostałe resztki kału, jak i nadmierne stosowanie zasadowego mydła mogą wyzwać świąd;

- uczulenie na papier, higieniczne wkładki do bielizny i na środki piorące, także na bieliznę ze sztucznym włóknem;

- czynniki pokarmowe: kawa (zarówno bezkofeinowa, jak i z kofeiną), czekolada, coca-cola, owoce cytrusowe i soki z nich, herbata, niektóre alkohole (np. piwo), ostre przyprawy, keczup;

- choroby ogólnoustrojowe, takie jak cukrzyca, mocznica i choroby alergiczne.

Należy pamiętać, że świąd może mieć też pochodzenie psychogenne (tzw. świąd idiopatyczny), przy czym patomechanizm jego powstawania nie został do tej pory poznany. Badacze zajmują w tej kwestii bardzo zróżnicowane stanowisko. Jedni twierdzą, że do tej kategorii można zaliczyć najwyżej 25% przypadków świądu, inni że aż w 75% przypadków nie można ustalić przyczyny tej dolegliwości.

Zebrany wywiad i badanie ma na celu ustalenie przyczyny świądu oraz wykluczenie nowotworu. Zalecane jest założenie dzienniczka, w którym notuje się codzienne stopień nasilenia dolegliwości i ewentualny związek ze spożywanymi pokarmami lub alergenami kontaktowymi. Terapia wymaga cierpliwości zarówno od pacjenta, jak i od lekarza, ponieważ bez eliminacji przyczyn nie możliwe jest wyleczenie.

Leczenie

Należy zgłosić się do chirurga, który obejrzy skórę wokół odbytu i wykona badanie tzw. *per rectum* i inne konieczne badania. Niezbędne jest leczenie (usuwanie guzków krwawniczych) oraz prześwietlonych fałdów anodermi jako jednych z przyczyn świądu odbytu.

Aleksander Williams sformułował 10 zasad, które powinien stosować pacjent cierpiący na świąd odbytu. Najważniejsze z nich to:

- Zamiast papieru higienicznego należy stosować miękkie chustki higieniczne.

- Wskazana jest kąpiel w ciepłej wodzie.

- Należy dbać o regularne wypróżnienie, ale bez stosowania silnych leków przeczyszczających.

- Pacjent powinien spać w bawełnianych rękawiczkach, żeby zapobiec uszkodzeniu skóry podczas drapania.

- Zakładanie waty bawełnianej do szpary pośladowej na noc łagodzi dolegliwości i umożliwia spokojny sen.

Wskazane jest zakwaszanie treści jelitowej pałeczkami kwasu mlekowego. Łagodzą świąd maść L3 Prurigo i Hemoclin w formie sprayu lub żelu. W niektórych przypadkach pomaga stosowanie miejscowo maści z 1-procentowym hydrokortyzonem. W fazie badań jest stosowanie w leczeniu m.in. 0,006-procentowej maści z kapsaicyną. ■

Artykuł został napisany z wykorzystaniem prac naukowych, których autorami są: prof. Krzysztof Bielecki, prof. Małgorzata Kołodziejczak, dr hab. Piotr Wałęga i lek. Michał Romaniszyn.

ZAPEWNIAMY 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

O ZDROWIE TRZEBA DBAĆ OD PODSTAW!

Czy wybrałeś już swojego lekarza pierwszego kontaktu?

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja czynna

w godz. 7.30–18.00

tel. 22 751 10 55

728 829 413



LEKARZE INTERNIŚCI

W wyremontowanej i rozbudowanej Przzychodni w Łomiankach czekają na Ciebie **LEKARZE INTERNIŚCI**:

- Swietłana Miczorek (kierownik przychodni)
- Krystyna Adaszewska • Małgorzata Niedźwiedzka

ZATRUDNILIŚMY NOWYCH LEKARZY:

- **Kazimierę Nowakowską-Stoch** • **Piotra Kropidłowskiego**

Poradnia POZ jest czynna codziennie w godz. 8.00-18.00.

LEKARZE PEDIATRZY

Najtroskliwszą opiekę wszystkim dzieciom zapewniają **LEKARZE PEDIATRZY**:

- Maria Kołaczek-Garbacka
- Bożena Rakowska • **Anna Matusiak (nowy pediatra)**

GINEKOLOG POŁOŹNIK

Wszystkie Panie zapraszamy do korzystania z usług

Poradni Ginekologiczno-Położniczej:

LEKARZ GINEKOLOG POŁOŹNIK Joanna Gąsczyk-Łukasik

przyjmuje: pon. 14.00-18.00, śr. 9.00-13.00

czw. 10.00-14.00, tel. 22 751 70 82

Ponadto w Przzychodni działają:

Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

W budynku przychodni mieszczą się również:

Gabinet Stomatologiczno-Ortodontyczny ORTOLINE, tel. 539 402 020

oferujący usługi z zakresu: ortodoncji, stomatologii zachowawczej, stomatologii dziecięcej, chirurgii z implantologią, protetyki, profilaktyki stomatologicznej

W ramach kontraktu z NFZ leczenie ortodontyczne dzieci do 12 roku życia!

Apteka PANACEUM, czynna pon.-pt. w godz. 8.00-18.30, tel. 22 732 72 50

wejście od strony parkingu

Omne vivum ex ovo*

Kosmiczne jajo wyłaniające się z chaosu to początek wielu starożytnych mitów kosmogonicznych. Jajko to symbol światła, płodności i odradzającego się życia oraz przedmiot kultu. To również ważny element obrzędowości chrześcijańskiej.



Ab ovo**

Starożytni Egipcjanie wierzyli, że na początku dziejów istniał jedynie Chaos, a z niego wyłoniło się osiem bóstw. Bogowie ci stworzyli pierwotne jajo, z którego wykuł się ptak światłości. Inna wersja zakłada kolejność odwrotną – to ptak, Wielki Pierwotny Duch lub Wielki Gęgacz, zniósł jajo. Według mitologii chińskiej pierwotny Chaos został zamknięty razem z bogiem Pangu na 18 tysięcy lat w gigantycznym jajku. Kiedy Pangu osiągnął wiek męski, stłukł ścianę jajka dławem i toporem, pozostawiając jednakże filar łączący Niebo z Ziemią, który utrudniał mu wyprostowanie się. Wyrył więc łącznik, ale przyciąganie ziemskie przybliżało do siebie Niebo i Ziemię. Pangu za pomocą własnych mięśni zaczął Niebo i Ziemię od siebie odsuwać, co trwało kolejne 18 tysięcy lat.

Tradycja orficka (nurt religijny w starożytnej Grecji) łączyła jajo kosmiczne z narodzinami pierwotnego hermafrodytycznego bóstwa Phanes-Protogonos, utożsamianego z Zeusem bądź Erossem. Orficy na swoich grobach umieszczali wizerunki Dionizosa z jajkiem w ręku, które symbolizowało prądródło życia oraz duszę wyzwoloną z powłoki materii (tak jak pisklę opuszczające jajko).

Chrześcijaństwo wkracza na scenę

Święty Augustyn, jeden z ojców Kościoła, dopatrywał się w jajku znaku chrześcijańskiej nadziei, która „nie osiągnęła jeszcze celu i podobnie jajko jest już coś, ale jeszcze nie kurczątko”. Również według mistyczki Hildegardy z Bingen eucharystyczną przemianę chleba i wina w ciało i krew Chrystusa można porównać do wykluwania się pisklęcia z jaja. W początkach chrześcijaństwa próbowano zakazać spożywania jajek

w Wielkanoc, ponieważ zwyczaj ten kojarzono z wierzeniami pogańskimi. Po dwóch stuleciach symbol zyskał aprobatę zwierzchników Kościoła. W średniowiecznych kościołach europejskich panował zwyczaj zawieszania strusich jaj w Wielkim Tygodniu i wystawiania relikwiarzy z dwoma jajkami jako symbolem narodzin i zmartwychwstania Chrystusa.

Cudowne jajo

Starożytni mieli rację – jajka to prawdziwy cud, cud dietetyczny. Jajko jako jedyny produkt spożywczy zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli te, których organizm człowieka sam nie wytwarza, a które są dla niego niezbędne i musi je przyjmować z pokarmem. Spożycie dwóch jajek dziennie pokrywa 35 proc. zapotrzebowania człowieka na aminokwasy. Począwszy od lat 70. ub. wieku jajka cieszyły się złą sławą, obwiniano je bowiem o podwyższanie poziomu cholesterolu w organizmie. Dziś wracając do łask. Okazuje się, że w jajku są substancje obniżające poziom cholesterolu – lecytyna i kwasy omega-3.

– Aktualne badania naukowe wykazują, że łącznie możemy spożywać nawet 10 jaj kurzych tygodniowo. Odcinając jaja zawarte w potrawach i produktach, takich jak makarony lub ciasta, możemy przyjąć, że optymalna ilość jaj w naszej diecie to 1 sztuka dziennie – mówi dietetyczka Urszula Grzywacz. – Osoby mające problem z podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi powinny ograniczyć inne jego źródła, przede wszystkim tłuste gatunki mięs oraz pełnotłuste produkty mleczne.

Według prof. Tadeusza Trziszki, kierownika Katedry Technologii Surowców Zwierzęcych na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu, częste spożywanie jaj skutkuje odkładaniem mniejszej

ilości cholesterolu w naczyniach, bo cholesterol dostarczany organizmowi z żywnością nie odkłada się w naczyniach, w których odkłada się cholesterol produkowany w wątrobie. Problem rodzi się w wypadku defektu metabolicznego. Wrocławski naukowiec planuje stworzenie surowca biomedycznego z jajek, który będzie wykorzystywany do produkcji nowej generacji suplementów diety.

Jajka to również bogate źródło witaminy A, E, D i K, B2 i B12, kwasu pantotenowego, minerałów, w tym fosforu, potasu, wapnia, żelaza, magnezu, luteiny, która chroni oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB oraz posiadającej właściwości antynowotworowe nystatyny.

Jajko to symbol uniwersalny, archetyp życia i odrodzenia, silnie związany z kultem solarnym. To również cenny składnik dietetyczny, zawierający wszystkie niezbędne składniki odżywcze, o którym warto pamiętać, komponując nie tylko świąteczny jadłospis. Zatem wesołych świąt i smacznego...

Aniła Karykowska

* Łac. „wszystko co żyje, pochodzi z jaja”, słynne sformułowanie z XVII wieku autorstwa angielskiego fizjologa Williama Harveya.

** Łac. „od jajka”, w znaczeniu „od początku”. Cytat pochodzi z dzieła Horacego „De arte poetica” (czyli „Sztuka poetycka”), znanego jako „List do Pizonów”, w którym autor wyraża uznanie Homerowi wprowadzającemu czytelnika „Iliady” (w sytuację gniewu Achillesa) in medias res (w sedno sprawy), a nie rozpoczynającemu opowieść od legendarnego złozenia jaja przez Ledeę, z którego zrodziła się Helena, stanowiąca przyczynę wojny trojańskiej.

O sztuce i... niebie

Podobno Salvador Dalí powiedział, że wykuł się z jajka. Motyw ten, którym nawiązuje do symbolu jaja jako początku i porządku świata, w tym żółtka jako jądra wszechrzeczy, pojawia się często w jego malarstwie i projektach architektonicznych, np. posiadłości artysty w Port Lligat w Katalonii (na zdjęciu) czy muzeum w Figueres.



Temat ten spotykamy również w malarstwie René Magritte'a, Hieronima Boscha, Pietera Breughla oraz wielu innych. Symboliczna jest też scena z filmu „Harry Angel” w reżyserii Alana Parkera, w której grany przez Roberta De Niro Louis Cyphre (nawiązanie do Lucyfera) pożera na oczach tytułowego bohatera (granego przez Mickeya Rourke'a) jajko na twardo tak, jakby pożerał jego duszę. Jajka odnajdujemy również na... niebie. Przynajmniej trzy galaktyki noszą nazwy związane z tym tematem. Mamy więc Galaktykę Jajko Sadzone, Mgławicę Jajko oraz Mgławicę Zepsute Jajko.

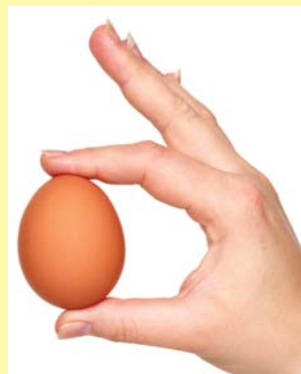


Cudowna moc jajka

Ludowi uzdrowiciele od stuleci wykorzystywali cudowną moc jajek. Najczęstszą metodą było toczenie ich po ciele chorego, żeby „zabrało” dolegliwości. Po zabiegu jajo wraz z chorobą wyrzucane było na rozstaju dróg. Bardzo popularnym zabiegiem, do dziś praktykowanym na Ukrainie, było przelewanie jaja nad głową chorego. Jajem leczono również bezpłodność: mąż robił dwie dziurki w skorupce jajka, a następnie wdmuchiwał jej zawartość w usta żony.

Zagadka jajka Kolumba

Proste rozwiązanie pozornie trudnego zagadnienia wzięło swoją nazwę z legendy o Krzysztofie Kolumbie rozwiązującym zagadkę, jak ustawić jajko w pionie. Legenda nawiązuje do ludowej hiszpańskiej opowieści o tym, jak głupi Jaś postawił jajko na sztorc na jaspisowym blacie (czego nie umieli dokonać mędrcy), nadłukując jednakże skorupkę. Zadanie, z przymrużeniem oka, zlecił Kolumbowi kardynał Mendoza na przyjęciu wydanym na cześć odkrywcy Ameryki. Inna wersja opowieści jako autora zagadki podaje samego Kolumba. Uczestnicy przyjęcia próbowali zdyskredytować jego odkrycia, twierdząc, że przepłynięcie Atlantyku to żaden wyczyn. Wówczas Kolumb spytał, kto z nich potrafi postawić jajko pionowo, a kiedy nikomu się nie udało, zademonstrował sztuczkę, nadłukując lekko skorupkę. Zapytał zaskoczonych gości, czy jest coś prostszego od tej zagadki, choć początkowo wydawała się nierozwiązywalna. Kolumb skonkludował, że każdy jest w stanie podołać zadaniu... gdy mu się pokaże, jak je rozwiązać.



Cenniejsze niż złoto



Pierwsze dzieło złotnika i jubлера Petera Carla Fabergé, przedstawiające jajko z kurką, powstało w 1884 roku na zlecenie cara Aleksandra III jako prezent dla żony Marii. Jego syn Mikołaj II kontynuował tradycję zamawiania jednego jajka rocznie na Wielkanoc.

Jajka były wykonywane ze złota, srebra, kamieni szlachetnych, kości słoniowej, masy perłowej i zdobione emalią. Zawierały niespodziankę, która do momentu otworzenia подарunku była objęta tajemnicą. Dekoracje były inspirowane ważnymi wydarzeniami historycznymi, takimi jak wojny czy otwarcie kolei transsyberyjskiej, oraz architekturą carskich rezydencji. W 1900 roku jajka Fabergé zostały wystawione na Wystawie Światowej w Paryżu, na której zostały nagrodzone złotymi medalami, a Fabergé otrzymał Legię Honorową. Do wybuchu rewolucji październikowej powstały 54 carskie jajka. Ostatnie, ozdobione konstelacją, powstało w dniu narodzin carewiczki i było prezentem dla carycy Aleksandry Fiodorowny.

AK

Do Europy zwyczaj dekorowania jajek dotarł z terenów dzisiejszego Iranu, za pośrednictwem Greków i Rzymian. Starożytni Persowie z początkiem wiosny wręczali swoim bliskim jajka barwione na czerwono. Zwyczaj zdobienia jajek rozprzecznił się w czasach cesarstwa rzymskiego, co potwierdzają starożytni autorzy.



Dzieje jaja pisanego

Za najstarsze polskie pisanki można uznać zdobione wzorami modele jajek z gipsu i wapienia z X–XIII wieku, pochodzące z opolskiego Ostrówka.

W zależności od użytej techniki wyróżniamy różne rodzaje zdobienia jajek. Początkującym można polecić kraszanki, nazywane w niektórych rejonach malowankami lub byczkami, które powstają przez gotowanie jajka w wywarze ze składników naturalnych. Najpopularniejszy kolor to brązowy, który uzyskujemy z łupin cebuli. Czarny kolor daje kora dębu, olchy lub łupiny orzecha włoskiego, żółty – kora młodej jabłoni lub kwiat nagietka, fioletowy – płatki kwiatu ciemnej malwy, zielony – pędy młodego żyta lub listki barwinka, natomiast różowy – sok z buraka. Inne techniki wymagają więcej zaangażowania. Drapanki powstają przez drapanie ostrym narzędziem zewnętrznej barwionej powłoki jajka, oklejanki (lub

naklejanek) są przyozdobione sitowiem, płatkami bzu, skrawkami kolorowego, błyszczącego papieru, tkaniny, nicią lub włóczką wełnianą, natomiast popularne w okolicach Krakowa i Łowicza nalepianki ozdabiane są różnobarwnymi wycinankami z papieru. Najslawniejsze pisanki powstają przez rysowanie (dawniej pisanie) na skorupce gorącym roztopionym woskiem, a następnie zanurzenie jajka w barwniku. Ażurki, czyli pisanki ażurowe wykonywane są z wydumaszek jaj kurzych, kaczych, gęsich i strusich. Technika polega na nawiercaniu w skorupce otworów, a następnie malowaniu całości farbą akrylową. Nietypowe pisanki – wypiekane z ciasta piernikowego i przyozdabiane lukrem – znane były na Śląsku Opolskim. Tradycyjnie zdobieniem pisanek zajmowały się wyłącznie kobiety, mężczyźni nie mogli wówczas wchodzić do izby. Jeśli się tak zdarzyło, odczyniano urok, który intruz mógł rzucić na pisanki. Wśród prawosławnych znany był zwyczaj składania pisanek na grobach bliskich.

Jajeczna kosmetyologia

Jajko, bogate w składniki odżywcze, stanowi podstawę wielu preparatów kosmetycznych. Sięgamy po nie chętnie, przygotowując domowe środki do pielęgnacji urody, zwłaszcza maseczki do twarzy oraz maski do włosów.

Maseczka dla cery tłustej

1 białko ubić z kilkoma kroplami soku z cytryny. Nałożyć pędzlem na twarz na 15 minut, po czym zmyć letnią, lekko zakwaszoną wodą. Maseczka reguluje wydzielanie sebum i ożywia zmęczoną cerę.

Maseczka dla cery suchej

1 żółtko utrzeć z kilkoma kroplami oliwy z oliwek i kilka kroplami soku z cytryny. Nałożyć na 15 minut, a następnie zmyć wacikiem.

Maseczka przeciwzmarszczkowa dla cery suchej

Łyżkę miodu wymieszać z 3 łyżkami mąki pszennej i białkiem. Nałożyć na twarz

na 15 minut i zmyć najpierw ciepłą, potem zimną wodą. Ujędrnia, odżywia i poprawia ukrwienie.

Maseczka oczyszczająca

Ugotowane, ciepłe ziemniaki roznieć na papkę, dodać żółtko, mleko i dokładnie wymieszać. Ciepłą papkę nałożyć na twarz, szyję oraz dekolte. Następnie nałożyć namoczoną w ciepłej wodzie gazę. Po tym czasie zdjąć maseczkę i przemyć twarz letnią wodą.

Maseczka ujędrniająca

Żółtko zmiksować z oliwą i miodem. Dodać ubitą pianę z białka. Starannie wymieszać. Maseczkę nałożyć na twarz, a po 30 minutach

zmyć ciepłą wodą, przetrzeć tonikiem i wklepać krem nawilżający.

Maseczka regenerująca

Żółtko utrzeć na gładką masę z serkiem homogenizowanym i oliwą. Maseczkę równomiernie rozprowadzić na twarzy oraz szyi. Pozostać na 20 minut. Po tym czasie zmyć ją naparem z rumianku.

Nawilżająca maska do włosów

Lekko podgrzać 3 łyżeczki oliwy z oliwek. Dodać kilka kropli witaminy A oraz żółtko. Nakładać precyzyjnie na włosy i skórę głowy. Przytrzymać ok. 30 minut. Stosować nie częściej niż raz na dwa tygodnie.



Odżywcza maska do włosów

3 łyżki oleju rycynowego podgrzać w małym naczyniu. Dodać dużą łyżkę miodu i dokładnie wymieszać. Wbić 2 żółtka oraz kilka kropli soku z cytryny. Maseczkę trzymać na włosach około 30 minut. Po spłukaniu wetrzeć w końcówki odrobinę oleju rycynowego i spłukać go dopiero po kilku godzinach. **AK**



Pan Pikuś i Pan Kajetan



Kąciak talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Pani Anna Kobuszewska

pracuje w Dziale Rozliczeń, Analiz
i Statystyki Medycznej
SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Robienie na drutach oraz szydełkowanie to dwie pasje, którymi już we wczesnym dzieciństwie zaraziła mnie babcia Zosia. Na drutach najbardziej lubię robić małe ubranka dla dzieci, małych pieszków oraz lalek, natomiast na szydełku – czapki, szaliki, serwetki, obrusy i bieźniki. Bardzo lubię też piec ciasta; ostatnio do moich ulubionych należy ciasto czekoladowe na parze, w stylu amerykańskiego brownie. Moja pasja to także działka (pod Warszawą), gdzie uwielbiam wszystkie prace ogrodowe, czyli kopanie, sadzenie, pielnie i sianie. Wolne chwile często spędzam na lekturze. Do moich ulubionych gatunków należą książki przygodowe, religijne oraz kryminały. A znajomym lubię czasem opowiedzieć jakiś dobry dowcip...

KALENDARZ ZDROWIA

- 24 marca** – Światowy Dzień Gruźlicy
- 7 kwietnia** – Światowy Dzień Zdrowia, Dzień Pracownika Służby Zdrowia (Polska)
- 11 kwietnia** – Światowy Dzień Osób z Choro-bą Parkinsona
- 15 kwietnia** – Dzień Trzeźwości
- 17–24 kwietnia** – Tydzień dla Serca
- 22 kwietnia** – Światowy Dzień Ziemi
- 5 maja** – Europejski Dzień Protestu Przeciw Dyskryminacji Osób Niepełnosprawnych; w Polsce także Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Inteligektualną
- 5 maja** – Światowy Dzień Astmy
- 6–12 maja** – Tydzień PCK
- 8 maja** – Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca
- 12 maja** – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek
- 18 maja** – Światowy Dzień Rodziny
- 25 maja–1 czerwca** – Tydzień Promocji Karmienia Piersią
- 31 maja** – Światowy Dzień bez Papierosa

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

GABINET REFRAKCJI WZROKU

Nagroda **1**



Poduszka ortopedyczna

Nagroda **2**



Poduszka elektryczna

Nagroda **3**



Taśma do ćwiczeń

Nagrody ufundowane przez:
Sklep Rehabilitacyjny
na Żoliborzu

Łączna suma nagród ponad
350 zł

Odbiór w siedzibie sklepu:
Szajnochy 8 (obok Apteki)
tel: 22 833 48 32

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało LEPIENIE BAŁWANA. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali: poduszka ortopedyczna – Marcin Selwant, poduszka elektryczna – Barbara Perkowska, taśma do ćwiczeń – Krystyna Skaza. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 czerwca 2015 roku wezmą udział w losowaniu trzech nagród. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

- | | |
|--|---|
| <p>1. W tym roku obchodzona 5 kwietnia</p> | <p>2. Konfederacja zwołana 27 kwietnia 1792 r. w Petersburgu, służąca Rosji jako pretekst do interwencji zbrojnej</p> |
| <p>3. ... 3 Maja</p> | <p>4. Jedna z czterech pór roku Vivaldiego</p> |
| <p>5. Świąteczna msza</p> | <p>6. Prekursor impresjonizmu Edouard ..., twórca obrazu „Wiosna”</p> |
| <p>8. Marek ... śpiewał o wiosnie</p> | <p>7. Miejsce katastrofy elektrowni atomowej 26 kwietnia 1986 roku</p> |
| <p>9. Obraz Sandro Botticellego</p> | <p>10. Karol ... urodzony 18 maja 1920 w Wadowicach</p> |
| <p>12. Wielki ... rozpoczyna Triduum Paschalne</p> | <p>11. Tradycyjne świąteczne ciasto</p> |
| <p>13. Jeden ze świeckich symboli wielkanocnych</p> | <p>14. Nicejskie ... – wyznanie wiary ogłoszone w czasie pierwszego soboru powszechnego w 325 r.</p> |
| <p>15. Hołd... na krakowskim rynku 10 kwietnia 1525 roku</p> | <p>16. ... – dyngus</p> |

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny
obejmujący
ponadpodstawową
opieką terapeutyczną osoby
uzależnione i współuzależnione,
dorosłe dzieci alkoholików,
osoby doświadczające
i stosujące przemoc



realizowany

w Ośrodku Terapii Uzależnienia
od Alkoholu

w przychodni 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. 17.00 - 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@spzlo.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 CHOROŚĆ 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 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 długotrwłą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

**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 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, 784 476 641
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84

- 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 - 18.00-08.00

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 784 406 562

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

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

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14
POZ 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 784 491 672
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrania 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 pobrania 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 pobrania krwi
- Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 33/34

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Geriatryczna
- Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Oddział Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi

Przychodnia Kludyny

01-684 Warszawa
ul. Kludyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrania 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

Przychodnia

Specjalistyczna

dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
- Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
- Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG
- Pracownia USG – echo serca
- Rejestracja 22 839 38 13:
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Psychologiczna
- Poradnia Logopedyczna
- Rejestracja 22 839 13 48:
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Ortodontyczna