

Zdrowie Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY

Nr 2 (25) LATO 2011

www.spzzlo.pl



TEMAT NUMERU

**RÓB BADANIA
PROFILAKTYCZNE,
BO JESTEŚ TEGO
WARTA**

– przekonuje
Joanna Fabisiak,
Poseł na Sejm RP

WYPADEK

– zachowaj
zimną krew

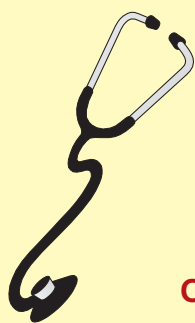
Jak sobie
radzić ze
STAROŚCIĄ

Konkurs
rysunkowy
rozstrzygnięty



Z MIŁOŚCI DO DZIECKA
– historia prawdziwa

PORADNIA MEDYCZYNY PRACY



przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 48 34/33

czynna od poniedziałku do piątku
w godz. 7.30-18.30



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

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

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

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy,
w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

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

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



Szanowni Pacjenci

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

AKTUALIZACJĘ DEKLARACJI WYBORU LEKARZA, PIEŁĘGNIARKI I POŁOŻNEJ

Podstawowej Opieki Zdrowotnej

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

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

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (25) LATO 2011

TEMAT NUMERU

Rób badania profilaktyczne,
bo jesteś tego warta **5**

AKTUALNOŚCI

Nasze pielęgniarki
nagrodzone **4**

Rozstrzygnięcie konkursu
plastycznego dla dzieci **10**

I Żoliborska Majówka Babci,
Dziadka i Wnuczka **17**

Kącik talentów **17**

KLINIKA ZDROWIA

Z miłości do dziecka **6**

WARTO WIEDZIEĆ

Wypadek – zachowaj
zimną krew **8**

Czytam, więc jestem **16**

PROBLEMY TRZECIEGO WIEKU

Jak sobie radzić
ze starością? **12**

NOWE INWESTYCJE

Z myślą o seniorach **13**

DIETETYK RADZI

Życie zaczyna się
po sześćdziesiątce **14**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka, rebus dla dzieci **18**



Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy

Aktualne wydanie kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” poświęcone jest profilaktyce raka piersi oraz raka szyjki macicy. Niestety, wiele kobiet dowiaduje się o chorobie za późno, wiele przegrywa z nią walkę, a wystarczyłyby odpowiednio częste kontrole. Mammografia i badanie cytologiczne wykonywane regularnie mogą uratować życie, ponieważ

wczesna diagnoza zapewnia skuteczność leczenia. Dlatego w tym miejscu pozwolę sobie zaapelować do wszystkich Czytelniczek – zadbajmy o nasze zdrowie, zatroszczmy się same o siebie. Temu tematowi poświęcony jest artykuł Poseł na Sejm RP pani Joanny Fabisiak oraz prawdziwa historia jednej z naszych pacjentek.

Zaczęły się wakacje, dlatego poruszamy temat szczególnie istotny latem – jak się zachować w razie wypadku, aby nie zaszkodzić, tylko pomóc poszkodowanemu. Wszystkim naszym seniorom proponujemy natomiast ciekawy artykuł, jak radzić sobie z problemami wieku podeszłego, oraz porady dietetyka, jak powinniśmy się odżywiać po 60. roku życia.

Złżejszych tematów polecam aktualności związane z naszą działalnością, w tym relację z otwarcia Ośrodka Dziennego Psychogeriatrycznego, Poradni Geriatrycznej i Kompleksu Rehabilitacyjnego w przychodni przy ul. Elbląskiej 35, notkę o naszych koleżankach, nagrodzonych z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej oraz wzmiankę o majowym festynie na Żoliborzu.

Czytelników zapraszam także do obejrzenia prac nagrodzonych w konkursie rysunkowym ogłoszonym przez nas na wiosnę. Konkurs spotkał się z dużym odzewem wśród uczniów żoliborskich i bielańskich szkół podstawowych oraz gimnazjów. Redakcja nagradzała podejście do tematu, technikę oraz wykonanie. Wszystkim zwycięzcom gratulujemy talentu oraz zdolności plastycznych.

Wszystkim pacjentom SPZZLO Warszawa-Żoliborz życzę spokojnych, zdrowych i słonecznych wakacji, podczas których nie zapominajmy o bezpieczeństwie własnym i bliskich.



Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 022 833 58 88, faks 022 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: listy@spzzlo.pl

WYDAWCA:
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

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

ZDJĘCIA:
Anita Karykowska,
sxc.hu, RGBStock, archiwum

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed

NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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

Nasze pielęgniarki nagrodzone!

W dniu 25 maja 2011 r. w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki odbyły się uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej.

Wśród pracowników wyróżnionych za wybitne osiągnięcia, zaangażowanie oraz stosunek do pacjenta znalazły się trzy przedstawicielki SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Nagrody otrzymały (na zdjęciu od lewej): pani **Lidia Prokopczuk** – przełożona przychodni przy ul. Żeromskiego 13, pani **Maria Włodowska** – przełożona przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 oraz pani **Beata Kołodziejczyk** – położna, koordynatorka Szkoły Rodzenia.

Nagrody w postaci dyplomów oraz gratyfikacji finansowej wyróżnionym pielęgniarkom wręczyła osobiście pani dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, która serdecznie podziękowała im za wieloletnią, pełną poświęceń pracę. Podkreśliła, że praca w ochronie zdrowia to powołanie, któremu wyróżnione osoby poświęciły się w stu

procentach. Tylko z taką kadrą można budować nowoczesny zakład opieki zdrowotnej, przyjazny pacjentowi.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy oraz życzymy kolejnych sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak osobistym. (AK)



LaciBios femina

Zdrowie intymne pod kontrolą

Nowoczesne i aktywne kobiety stosują

LaciBios femina - pierwszy w Polsce doustny probiotyk ginekologiczny chroniący naturalną florę bakteryjną dróg płciowych kobiety.

LaciBios femina - stosuj zawsze w trakcie:

• antybiotykoterapii • antykoncepcji • ciąży

LaciBios femina to:

- **Skuteczność** - potwierdzona badaniami
- **Wygoda i dyskrecja** stosowania - stosujesz doustnie
- **Komfort** - tylko jedna kapsułka dziennie
- **Bezpieczeństwo** - mogą go przyjmować kobiety w ciąży i karmiące piersią



**Promocyjna cena
w aptekach
przy ulicy:**

- ✚ Szajnochy 8
- ✚ Wrzeciono 65
- ✚ Żeromskiego 6
- ✚ Elbląskiej 37

! Dostępny w aptece bez recepty.

Rób badania profilaktyczne, bo jesteś tego warta

Wracając z konferencji na temat profilaktyki onkologicznej „Wybierz życie – zrób badania”, spotkałam w metrze znajomą, którą zapytałam o ostatnie badania kontrolne. Odpowiedziała, że robiła je przed 11 laty. Zdumiała mnie ta odpowiedź. Zobowiązałam więc panią Ewę do niezwłocznego wykonania badań profilaktycznych.

Okazuje się, że Polki, zaabsorbowane sprawami rodzinnymi, nagminnie zapominają o sobie, a przecież choroba matki, żony uderza boleśnie w całą rodzinę, bywa także powodem tragedii. Najczęstszym nowotworem u kobiet jest rak piersi i szyjki macicy, dlatego tak ważna jest profilaktyka w tym zakresie.

Rocznie na raka szyjki macicy w Polsce zapadają 4 tysiące kobiet, z których połowa umiera, głównie dlatego, że za późno zgłosiły się do lekarza.

Rocznie na raka szyjki macicy w Polsce zapadają niemal 4 tysiące kobiet, z których połowa umiera, głównie dlatego, że za późno zgłosiły się do lekarza. Mogłyby żyć, gdyby wcześniej regularnie robiły sobie cytologię. A przecież jest to takie proste i nieinwazyjne badanie; wystarczy zgłosić się do gabinetu ginekologicznego lub choćby wziąć udział raz na trzy lata w programie przesiewowym raka szyjki macicy, przeznaczonym dla pań w wieku od 25 do 59 lat. Niepojęte, dlaczego tak mało, bo tylko około 15% kobiet korzysta z tego typu oferty. To najniższy wskaźnik w Europie. Dzięki programom skринingowym w takich krajach, jak Stany Zjednoczone, Kanada czy Szwecja, zmniejsza się umieral-



ność na raka szyjki macicy o 50–70%. Cytologia pozwala wychwycić przedinwazyjne stadium raka, kiedy kobieta nie odczuwa jeszcze żadnych objawów. Im wcześniej choroba zostanie rozpoznana, tym większa szansa skutecznego jej wyleczenia. Jest zatem o co walczyć. Sytuację może w przyszłości zmienić upowszechnienie szczepionki przeciw wirusowi HPV, wywołującemu raka szyjki macicy. Jest ona podawana dziewczętom przed rozpoczęciem przez nie kontaktów seksualnych.

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet w wieku od 50–70 lat, chociaż bywa, że jego objawy rozpoznaje się także u pań 40-letnich. Rocznie na tę chorobę zapada ponad 12 tys. kobiet i dla wielu kończy się to tragicznie. Dlatego niezbędne są badania kontrolne. Lekarze zachęcają już 20-letnie kobiety do regularnego (raz w miesiącu) samobadania piersi oraz poddawania się raz w roku badaniom palpacyjnym. W ten sposób wykryte niebolesne zgrubienia i zmiany powinny być sygnałem do dalszej diagnostyki.

Nic nie zastąpi jednak badań obrazowych: USG i mammografii, bo tylko one wykrywają guzy, które nie są wyczuwalne przy badaniu piersi przez lekarza. Kobietom do 40 roku życia zaleca się USG, u nich bowiem przeważa w piersi tkanka gruczołowa. Mammografia jest przeznaczona dla kobiet powyżej 40 roku życia. Od lat NFZ finansuje programy przesiewowe, w ramach których wykonuje się mammografię raz na dwa lata kobietom w wieku od 50 do 69 lat. A mimo wszystko wciąż przeważająca większość pań z tego przywileju nie korzysta, bo na badania zgłasza się jedynie co czwarta. Nie bójmy się mammografii. Dawka promieniowania podczas takiego badania jest zbliżona do dawki przy prześwietleniu zęba, a niejednej kobiecie uratowało ono życie.

Nie bójmy się mammografii. Dawka promieniowania podczas takiego badania jest zbliżona do dawki przy prześwietleniu zęba, a niejednej kobiecie uratowało ono życie.

Zjemy w świecie reklam m.in. kosmetyków, w których piękne modelki namawiają na kupno kremu czy farby do włosów, kierując do nas słowa zachęty: „bo jesteś tego warta”. Owszem, chcemy być atrakcyjne, ale przede wszystkim musimy być zdrowe, ponieważ jesteśmy potrzebne naszym dzieciom, wnukom i przyjaciółcom.

Cytologia pozwala wychwycić przedinwazyjne stadium raka, kiedy kobieta nie odczuwa jeszcze żadnych objawów.

BADANIA CYTOLOGICZNE

można wykonać w przychodniach:

- Elbląska ● Kleczewska ● Kochanowskiego
- Łomianki ● Sieciechowska ● Szajnochy
- Wrzeciono ● Żeromskiego

ZAPRASZAMY!

Apeluję zatem do Was, miłe Panie – pamiętajcie o corocznej cytologii, o samobadaniu piersi i mammografii. Nie czekajcie na zaproszenie przysłane do domu. Dbajcie o zdrowie, bo jesteście tego warte.

Joanna Fabisiak
Poseł na Sejm RP
www.joannafabisiak.pl

Z miłości do dziecka

Codziennie ponad 10 kobiet dowiaduje się, że jest chorych na raka szyjki macicy, a 5 z nich umiera. Rak szyjki macicy w ciąży dotyka jedną na 1200–2200 kobiet. Ten artykuł dedykuję wszystkim paniom – aby uwierzyły, że w życiu wszystko się może zdarzyć bez względu na to, czy tego chcemy, czy też nie.

To było 16 lat temu. Byłam wtedy młodą, pełną życia kobietą. Bardzo chciałam mieć drugie dziecko. Czułam, że jest to właściwy moment. Moja starsza córka miała już 8 lat. Przygotowywałam się. Zaczęłam systematycznie chodzić do lekarza, robiłam badania, w tym cytologiczne. Podczas tych rutynowych badań dowiedziałam się, że mam nadżerkę, którą należy usunąć, ale lekarz, do którego chodziłam, zbywał mnie za każdym razem i nie udzielał konkretnych odpowiedzi.

W tym czasie zaszłam w ciążę. Wtedy właśnie wyniki badań zaczęły się pogarszać. Znalazłam się pod kontrolą specjalistycznej przychodni na Szajnochy. Tam trzykrotnie robiono mi cytologię, a że rezultaty nie były zadowalające, zaproponowano pobranie wycinka. Bałam się, że podczas badania coś stanie się mojemu dziecku, i nie zgłosiłam się na nie.

Ciażę znosiłam inaczej niż za pierwszym razem, pojawiły się komplikacje. Miesiąc przed porodem znalazłam się na oddziale patologii ciąży i 25 października urodziłam zdrową córeczkę. Ponieważ karmiłam ją piersią, na kontrolę poszłam dopiero w lutym, gdy mała miała 4 miesiące. Zrobiono mi badanie cytologiczne, a wynik znów był zły. Po dwóch tygodniach badanie powtórzono. Wtedy dostałam skierowanie na pobranie wycinka. Zgłosiłam się i jeszcze tego samego dnia wypisałam się do domu, bo karmiłam



Pani Małgorzata Szkołpińska i jej „oczeko w głowie”

dziecko piersią. Po upływie dwóch tygodni, przypadkiem, będąc na spacerze, wstąpiłam do szpitala po wyniki.

Pani doktor, która robiła mi wycinek, poprosiła mnie o chwilę rozmowy. Diagnoza brzmiała: rak szyjki macicy. Powiedziała, że mam już dwoje dzieci i powinnam jak najszybciej podjąć decyzję o usunięciu wszystkiego, bo choroba bardzo szybko się rozwija i trudno przewidzieć, co się zdarzy. To był szok.

Zamarłam. Miałam wrażenie, że te słowa nie były kierowane do mnie, tylko do kogoś innego, stojącego obok. W drodze do domu płakałam jak bóbr. Ale decyzję podjęłam błyskawicznie, w ciągu jednej nocy.

Następnego dnia pobiegłam do szpitala, zapisałam się na konsultację, po czym wyznaczono mi termin operacji. Poprosiłam tylko o trochę czasu, bo chciałam być na komunii starszej córki. Komunia odbyła się w niedzielę, a w czwartek byłam już w szpitalu. W piątek miałam operację. Potem okazało się, że komórki rakowe znajdowały się wokół nadżerki.

Byłam młoda, ale mimo wszystkiego, co przeszedłam, czułam się szczęśliwa, że moja choroba została wykryta na czas i mogę dalej żyć dla moich córek.

Dzisiaj jestem dojrzałą, w pełni aktywną kobietą. Należę do Organizacji Kwiat Kobiecości*, która propaguje profilaktykę nowotworową związaną z rakiem szyjki macicy. Staram się pomagać innym ludziom. Moje córki mają dziś 24 i 16 lat i nie ukrywam, że młodsza jest moim oczkiem w głowie. Dzięki mojej decyzji uratowałam jej życie i wygrałam swoje. Mogę otwarcie powiedzieć – jestem spełnioną kobietą, a moją misją jest pomaganie innym – to dar od losu.

Małgorzata Szkołpińska

**Pacjentki nieobjęte programem NFZ
zapraszamy**

**do pracowni mammograficznej
w przychodni przy ul. Szajnochy 8.**

**Dla wszystkich Pań
promocyjna cena 68,00 zł**

Serdecznie zapraszamy!

*Ogólnopolska Organizacja na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy „Kwiat Kobiecości” (RSM) jest inicjatywą kobiet, które stoczyły walkę z tą chorobą i wygrały. Jej misją to pomoc każdej kobiecie, która zmaga się z RSM, oraz tym, które mogą być nim zagrożone. Stawia na profilaktykę, edukację, dostęp do informacji i zmianę świadomości w podejściu do zdrowia. Dąży do tego by jak najwięcej mówiło się i pisało o zagrożeniach związanych z RSM. Jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Raka Szyjki Macicy ECCA (European Cervical Cancer Association).



W Polsce rak szyjki macicy zabija aż 5 kobiet dziennie.¹

Rak szyjki macicy to drugi co do częstości występowania nowotwór wśród kobiet na świecie.²

Przyczyną raka szyjki macicy są onkogenne typy wirusa HPV. Nie jest to choroba uwarunkowana genetycznie.³

Naukowcy szacują, że **nawet 80%** aktywnych seksualnie kobiet może ulec zakażeniu HPV.⁴

Optymalną formą profilaktyki raka szyjki macicy jest połączenie **szczepienia** oraz regularnie wykonywanych badań cytologicznych.^{5,6}

Szczepienie przeznaczone jest dla **dziewcząt i kobiet od 9-10 roku życia.**^{7,8} Od 2008 roku szczepienie **zalecane** jest w Programie Szczepień Ochronnych.⁹

www.rakszyjki.pl

STOP
rakowi szyjki
macicy

PROGRAM PROFILAKTYKI
RAKA SZYJKI MACICY
rakszyjk.pl

Wypadek – zachowaj zimną krew

Krzysztof Osiński, ratownik medyczny

Z roku na rok rośnie liczba wypadków na naszych drogach. Przyczyn zapewne jest kilka: mamy coraz więcej samochodów, coraz bardziej dziurawe drogi oraz brauwrowo jeżdżących kierowców. Połączenie tych kilku czynników bardzo często doprowadza do ekstremalnej sytuacji na drodze, jaką jest wypadek.



Przede wszystkim należy odróżnić dwa zdarzenia drogowe, bardzo często mylone: kolizję drogową oraz wypadek drogowy. W razie kolizji drogowej nie mamy do czynienia z osobami poszkodowanymi, nikt nie zostaje ranny. Jeżeli mówimy o wypadku drogowym, to w założeniu mamy na myśli, że ktoś został ranny. Ale co powinieneś zrobić, jeżeli jesteś świadkiem wypadku? Bardzo często możesz być jedyną osobą w pobliżu.

Pamiętaj, że masz ustawowy obowiązek udzielenia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym i że od twojego działania zależeć może czyjeś życie.



Każdy może być świadkiem wypadku!

Najważniejsze w ratowaniu zdrowia i życia osób poszkodowanych są pierwsze minuty po zdarzeniu. Dlatego jest tak ważne, aby przypadkowy świadek wypadku potrafił zareagować natychmiast i w sposób właściwy, zanim nadejdzie profesjonalny ratunek.

Dobry ratownik to żywy ratownik

Pierwszą i fundamentalną zasadą działania podczas wypadku jest zapewnienie bezpieczeństwa samemu sobie. Należy dobrze oznakować miejsce zdarzenia. Można do tego celu wykorzystać własne auto pozostawione na światłach awaryjnych, trójkąt ostrzegawczy albo inne przedmioty mogąc zasygnalizować nadjeżdżającym osobom, że zbliżają się do miejsca potencjalnie niebezpiecznego, w którym się coś wydarzyło. Bezpieczeństwo własne jest równie cenne, jak bezpieczeństwo ofiar wypadku. Unikaj narażania własnego zdrowia, bo jeśli staniesz się ofiarą, nie będziesz mógł udzielić pomocy.

Oceń stan rannych

Po zabezpieczeniu miejsca zdarzenia należy jak najszybciej sprawdzić,

Numery służb ratowniczych:

997 – Policja

998 – Straż Pożarna

999 – Pogotowie Ratunkowe

112 – najbliższa jednostka

Straży Pożarnej lub Policji



w jakim stanie są osoby poszkodowane. Zwracaj szczególną uwagę na:

- silne krwawienie,
- zaburzenia oddychania,
- świadomości u ofiar wypadku.

Przede wszystkim sprawdź, czy ofiara wypadku reaguje. Możesz lekko potrząsnąć jego ramieniem i zadać proste pytanie, np. „Czy mnie słyszysz?” Nie wolno w pierwszym odruchu wyciągać poszkodowanego z samochodu ani w ogóle zmienić jego pozycji, chyba że jest to absolutnie konieczne, tzn. osoby są w stanie bezpośredniego zagrożenia życia i wymagają natychmiastowej resuscytacji lub istnieje zagrożenie wybuchem lub pożarem. W razie stwierdzenia braku oddechu u poszkodowanego należy go wydobyć z samochodu oraz rozpocząć akcję resuscytacyjną.

112

Po ocenie stanu rannych należy jak najszybciej skontaktować się z pogotowiem ratunkowym. Z telefonu komórkowego dzwoń na numer 112,

Telefonując pod numer ratunkowy, określ:

- rodzaj wypadku (np. zderzenie się samochodów),
- miejsce wypadku,
- liczbę poszkodowanych,
- stan poszkodowanych,
- udzieloną dotychczas pomoc,
- swoje dane personalne i numer telefonu, z którego dzwonisz,
- dodatkowe niebezpieczeństwo (np. wypadek cysterny).



Nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki!!!

z telefonu stacjonarnego na numer 999. Dyspozytor medyczny poprosi o podanie twoich danych, miejsca zdarzenia oraz możliwości dojazdu. Zapyta również o wydarzenie, które miało miejsce, oraz o liczbę osób poszkodowanych i ich stan. Udzielenie tych informacji jest niezbędne, żeby służby ratunkowe szybko dotarły na miejsce wypadku. Niekiedy konieczne jest wezwanie straży pożarnej w celu rozcięcia auta i ewakuacji osób poszkodowanych.

Zimna krew

Po wezwaniu zespołu ratunkowego należy stale kontrolować sytuację, sprawdzać stan osób poszkodowanych, zwracać uwagę na potencjalne niebezpieczeństwa, np. wyciek benzyny z uszkodzonego samochodu. Podstawą działania dobrego ratownika jest zachowanie zimnej krwi, działanie dynamiczne oraz pewne. Należy unikać paniki oraz prób uporządkowania miejsca zdarzenia na własną rękę. Trzeba pamiętać, że podany powyżej schemat działania jest tylko ogólnym zarysem możliwej sytuacji. Scenariuszy wypadków drogowych jest nieskończenie wiele, każdy wymaga innego podejścia oraz reakcji. **Wspólnym elementem każdego z nich jest natomiast zachowanie własnego bezpieczeństwa oraz zimnej krwi podczas działania.**

...*tanio i blisko!*

SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

W naszym sklepie...

znajdziecie Państwo szeroki wybór produktów ortopedycznych, sportowych i zdrowotnych, profesjonalną obsługę oraz cierpliwych sprzedawców, którzy rozumieją potrzeby każdego klienta.

- Doradzamy jak wybrać najlepszy sprzęt,
- pomagamy w obsłudze zleceń w NFZ,
- załatwiamy większość formalności za naszych klientów,
- osobom starszym i słabszym oferujemy darmowy dowóz i montaż naszych urządzeń.

POSIADAMY PODPISANĄ UMOWĘ Z NFZ

ZAPRASZAMY!



Sklep Rehabilitacyjny na Żoliborzu

ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 832 48 32

Sklep mieści się w budynku
przychodni SPZZLO (obok apteki)

...*tanio i blisko!*

SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Jak otrzymać sprzęt ortopedyczny za darmo i komu przysługuje refundacja?

Każdemu pacjentowi z aktualnym ubezpieczeniem przysługuje możliwość zaopatrzenia się w sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze przepisane przez lekarza odpowiedniej specjalizacji. Potrzebne jest jedynie zlecenie otrzymane według poniższych zasad.

- Na wszystkie wyroby medyczne wpisane na listę środków refundowanych zlecenie może wystawić: lekarz ortopeda, lekarz rehabilitacji medycznej.

- Na niektóre środki mogą wypisywać zlecenia również: chirurg, neurolog, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, reumatolog, okulista (tylko laska dla niewidomych), a ponadto felczer ubezpieczenia zdrowotnego.

NFZ dopuszcza różny stopień refundacji, 100% lub 70% kwoty limitu na dany produkt. Zależy to głównie od charakteru schorzenia (dysfunkcja czasowa lub stała):

- **środki nieodpłatne** – NFZ pokrywa 100% wartości produktu do ustalonego limitu,

- **środki wymagające dopłaty** ze strony pacjenta – aktualnie 30% maksymalnej kwoty ustalonej przez Ministra Zdrowia (70% tej kwoty pokrywa NFZ),

UWAGA! Jeżeli cena sprzętu przekracza limit, do jakiego NFZ refunduje zakup, kupujący musi pokryć różnicę z własnych środków (często tak się dzieje przy zakupie środków wyższej jakości bądź wymagających indywidualizacji).

Więcej szczegółowych informacji możecie Państwo otrzymać w najbliższym sklepie rehabilitacyjnym.

PIERWSZA POMOC W SZKOLE

Konkurs plastyczny rozstrzygnięty!



Oliwia Kuczaba vel Kuciabińska



Bogna Więch



Adrian Kucharski



Aleksander Kędzior



Angelika Rocka



Mateusz Rutkowski



Angelika Białas



Wiktoria Słoniewska



Adrianna Pazgier



Diana Kopiel

W poprzednim numerze kwartalnika zaprosiliśmy dzieci w wieku przedszkolnym, ze szkół podstawowych i gimnazjów do udziału w konkursie plastycznym organizowanym przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Miło nam poinformować, że zainteresowanie konkursem uczniów z bielańsko-żoliborskich szkół było ogromne. Nadesłane prace ocenialiśmy w kategoriach wiekowych (według klas). Zostały wykonane różnorodnymi technikami, a cechowała je tak ogromna kreatywność i wyobraźnia, że jury było w prawdziwym kłopotcie i po długich obradach postanowiło jednako wyróżnić wszystkich laureatów.

Wszystkim, którzy wzięli udział w konkursie, serdecznie dziękujemy za zaangażowanie, pomysły, jak również za poświęcony czas.

Nagrody zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Laureatom serdecznie gratulujemy!



Kinga Ładwińska



Łukasz Biernacki

I NA WAKACJACH

LISTA LAUREATÓW

Poniżej przedstawiamy pełną listę zdobywców nagród oraz wszystkie wyróżnione prace.

- Aleksander Kędzior, 16 lat, Gim. 88
Angelika Białas, 14 lat, Gim. 72
Adrian Kucharski, 10 lat, SP 267
Adrianna Pazgier, 15 lat, Gim. 76
Angelika Rocka, 10 lat, SP 154
Bogna Więch, 15 lat, Gim. 76
Diana Kopieli, 13 lat, Zespół Szkół 107
Ewa Tłokińska, 8 lat, SP 273
Julia Kamola, 8 lat, SP 273
Julia Wachol, 10 lat, SP 273
Kacper Borowski, 6 lat, SP 68
Kinga Ładwińska, 16 lat, Zespół Szkół 107
Łukasz Biernacki, 8 lat, SP 187
Mariusz Szymański, 8 lat, SP 267
Mateusz Rutkowski, 18 lat, Gim. 88
Mateusz Staniszewski, 8 lat, SP 267
Marta Tłokińska, 11 lat, SP nr 273
Oliwia Bulak, 10 lat, SP 273
Oliwia Kuczaba vel Kuciabińska, 8 lat, SP 267
Patrycja Krzemińska, 6 lat, Przed. 212
Tymon Filipowicz, 6 lat, SP 68
Wiktoria Słoniewska, 6 lat, SP 267
Zuzanna Szulej, 6 lat, Przed. 212
Zuzanna Lachowicz, 6 lat, Przed. 212



Mateusz Staniszewski



Mariusz Szymański



Ewa Tłokińska



Julia Kamola



Marta Tłokińska



Kacper Borowski



Oliwia Bulak, Julka Wachol



Patrycja Krzemińska



Tymon Filipowicz



Zuzanna Lachowicz



Zuzanna Szulej

Jak sobie radzić ze starością?

Maria Michniewicz, psycholog



Starość to nie choroba, to naturalny okres życia człowieka, następujący po wieku dojrzałym, w który weszliśmy po okresie młodości. To kolejny etap życia, który wbrew obiegowym stwierdzeniom, że jest nieszczęśliwy, pełen chorób i różnych dolegliwości, może stać się szczęśliwy i pogodny, mimo że odsuwa nas od czynnego życia.

W różnych społecznościach podejście do osób starszych jest zróżnicowane – od kultu po wykluczenie. Na całym świecie ludzi starszych przybywa, na co ma wpływ rozwój medycyny, technologii i poprawa warunków życia. Człowiek jest istotą społeczną – podlega stresom, różnym opiniom otoczenia. Żyjemy z ludźmi i dla ludzi, często więc przejście na emeryturę staje się traumą dla 60-latków, bo wiele dotychczas stymulujących bodźców ustaje lub słabnie.

Czas na refleksję

Czym może seniora obdarzyć los? Często samotnością, z którą wielu nie potrafi sobie poradzić. W tym okresie niejednokrotnie traci się bliską osobę (męża, lub żonę) – to jedno z najpoważniejszych nieszczęść. Osoby, które ono dotknęło, często tracą motywację do życia, może się pojawić depresja. Dotkliwa jest też utrata przyjaciół, ponadto zmienia się „rozkład dnia” – nigdzie nie trzeba się śpieszyć, dni się wydłużają. Jak je zapełnić?

Jest to czas na refleksję i podjęcie próby zmiany swojego życia w nową



sytuacji. Należy cieszyć się dniem dzisiejszym, bo jutro nie jest zagwarantowane nikomu, a „dzisiaj jest tutaj”. Warto wspominać dobre chwile z przeszłości, ale trzeba się starać żyć aktywnie.

Bądź aktywny!

Ludzie starsi mają więcej czasu, by zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a także by rozwijać pasje, zain-

teresowania. Tego czasu nie mieli w okresie aktywności zawodowej. Zastanów się, seniorze, co teraz może ci sprawić przyjemność, przerwać poczucie samotności. Zamiast stale mówić o dolegliwościach, skarżyć się, że nie jesteś młody, kontroluj swoje zdrowie. Nie mów: „Nie jestem w stanie iść na długi spacer”. Powiedz: „Jeśli dzisiaj przejdę 300 metrów, to jutro uda mi się więcej”.

Ruch pobudza krążenie krwi, usprawnia stawy rąk i nóg. Ważne jest, aby cały czas starać się zachowywać sprawność fizyczną, a pomocą w tym będzie codzienna aktywność, natomiast w razie zmian kostno-stawowych – rehabilitacja.

Aktywności mogą sprzyjać zmiany w żywieniu, polegające na dostarczaniu organizmowi dużej ilości witamin, które są „pociskami” przeciwko starzeniu się. Należy jeść dużo jarzyn, owoców, żywności zawierającej białko, natomiast ograniczyć tłuszcze. Trzeba pamiętać, że zawarte w witaminie E i C antyoksydanty zapobiegają uszkodzeniu komórek mózgowych.

Trzeba rozejrzeć się wokół siebie. Może w naszej dzielnicy działają kluby seniora, szkoła tańca czy warsztaty zajęciowe. Uczęszczając na nie, można zyskać nowych znajomych, a nawet przyjaciół, i wypełnić czas. Warto pod-



Z myślą o seniorach

trzymywać dobre kontakty z rodziną, z najbliższymi – oni mogą dać wsparcie i działać stymulująco. Dobrym sposobem walki ze stresem jest relaksacja albo sporządzenie listy rzeczy, które chcesz zrobić, aby poprawić swój wygląd. Warto zrobić też spis rzeczy zbędnych i pozbyć się ich. Nigdy nie jest za późno, aby nauczyć się nowych rzeczy, nie należy mówić: „Ja się tego nie nauczę, boję się komputera”. Bądźmy otwarci i spróbujmy, a na pewno się uda.

Ćwicz pamięć

Jedną z najlepszych metod, dzięki której w mózgu powstają nowe ścieżki neuronowe, a sam mózg zachowuje żywotność i jasność, to „powrót do szkoły” – ćwiczenie pamięci. Spróbujmy nauczyć się czegoś nowego, rozwiązywać łamigłówki, rebusy, dużo czytać, opowiadać historyjki, które przeżyliśmy. Na te ćwiczenia trzeba wyznaczyć stałe godziny w ciągu dnia i ściśle ich przestrzegać.

Ćwiczyć pamięć można też, spisując listę zadań na każdy dzień i kładąc ją w takim miejscu, w którym na pewno ją znajdziemy. Każdego wieczora warto zrobić podsumowanie pozytywnych zdarzeń – będzie to bodźcem do aktywności przez cały następny dzień.

Walka ze starością i poczuciem osamotnienia to uczestniczenie w działalności uniwersytetu trzeciego wieku, programach edukacyjnych, śledzenie codziennych informacji w prasie. Nie można przebywać w domu samemu i wspominać – warto jest skorzystać z pobytu w oddziałach psychosomatycznych (od lekarza pierwszego kontaktu w swojej poradni dowiedz się, gdzie są) utworzonych z myślą o seniorach. W nich znajdziesz swoich rówieśników. Oddziały zapewniają kontakt z psychologiem, wsparcie, gdy nadchodzi smutek, niechęć do życia lub dokuczają konflikty rodzinne. Lekarz psychiatra poza podaniem leków pomoże też uważniej spojrzeć na swoje problemy. Warto korzystać z organizowanych i dofinansowywanych przez dzielnicę wczasów dla seniorów. Wszyscy możemy godnie się starzeć i czerpać radość z tego okresu życia.

Trzeba być wśród ludzi, myśleć pozytywnie, cieszyć się każdym dniem „tu i teraz”. Nie uciekać od życia, a służyć innym siłą swoich doświadczeń, siłą miłości, całym sobą. Należy mądrze dawać i mądrze brać od innych.

Seniorze – im więcej dajesz i mądrze bierzesz, im bardziej jesteś aktywny, tym bardziej żyjesz! ■



23 marca br. o godz. 13.00 odbyło się uroczyste otwarcie Ośrodka Dziennego Psychogeriatrycznego, Poradni Geriatrycznej oraz Kompleksu Rehabilitacyjnego w przychodni przy ul. Elbląskiej 35.

W celu utworzenia nowych poradni przychodnię gruntownie wyremontowano oraz zmodernizowano. Wykonano roboty budowlane, elektryczne oraz instalacyjno-sanitarne, a całkowity koszt inwestycji wyniósł ponad 3 mln zł, z czego połowę pokryły dotacje m.st. Warszawy.

Uroczystość otwarcia uświetnili swoją obecnością: Poseł na Sejm RP pani **Joanna Fabisiak**, Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy pan **Jacek Wojciechowski**, Zastępca Dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego pan **Krzysztof Romanowski**, oraz Reprezentant Europejskiej Jolanty Hiberner pan **Sebastian Drutkowski**. Władze samorządowe reprezentowali: Burmistrz Bielana pan **Paweł Miastowski** oraz zastępca Burmistrza Dzielnicy Żoliborz pan **Michał Jakubowski**, radni m.st. Warszawy, Żoliborza i Bielana. Obecni byli także Dyrek-

tor Biura Polityki Zdrowotnej pan **Dariusz Hajdukiewicz** i Zastępca Dyrektora Biura Polityki Społecznej pani **Irena Chmiel**. Wśród przybyłych gości nie zabrakło, oczywiście, członków Rady Społecznej SPZZLO Warszawa-Żoliborz, na czele z Przewodniczącym, panem **Stanisławem Grefkowiczem**, dyrektorów innych zakładów lecznictwa otwartego oraz pracowników żoliborskiego zakładu.

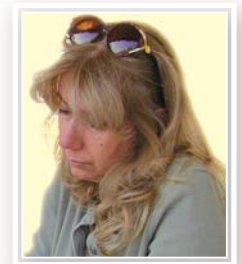
Dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz pani **Małgorzata Zaława-Dąbrowska** serdecznie przywitała wszystkich gości, a następnie przedstawiła krótką historię zakładu oraz informacje o nowych usługach. Ksiądz Proboszcz dr **Andrzej Kowalski** poświęcił placówkę. Po uroczystym przecięciu wstęgi wszyscy goście zostali wprowadzeni po nowych poradniach, a na zakończenie złożyli wpisy do księgi pamiątkowej. **(AK)**



Życie zaczyna się po sześćdziesiątce

Halina Ebinger, edukator zdrowotny

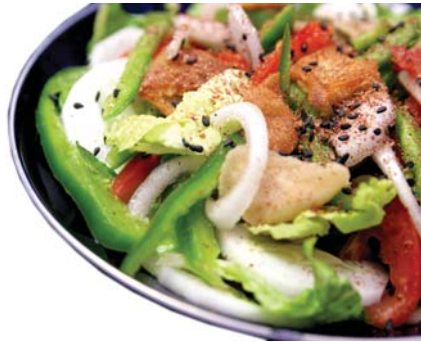
Starzenie się dotyczy każdego z nas. Choć nie możemy zatrzymać tego procesu, to stosując odpowiednią dietę i wysiłek fizyczny oraz przestrzegając kilku prostych zasad, możemy go znacznie spowolnić. Niektóre badania wskazują, że człowiek może żyć nawet 110 lat, dlaczego więc tak rzadko się to zdarza?



Nie ma gotowej recepty na długie życie w dobrym zdrowiu, zarówno fizycznym, jak i psychicznym, jednak dziś już wiemy, że jednym z elementów, które o tym decydują, jest sposób odżywiania.

Nigdy nie jest za późno na zmiany w jadłospisie

W starszym wieku funkcjonowanie organizmu radykalnie się zmienia. Nasze działania wymagają mniej wysiłku fizycznego, a organizm nie ma aż tak dużego zapotrzebowania energetycznego, jak za młodu; zmienia się również praca niektórych narządów (spada wydzielanie soków trawiennych, następuje spowolnienie ruchu robaczkowego jelit, co może być przyczyną zaparc lub biegunek, inne jest przewodnictwo nerwowe, wzrasta ciśnienie tętnicze, zmniejsza się również pojemność oddechowa płuc, często zmniejsza się także wydzielanie insuliny i żółci). Dlatego powinniśmy



odpowiednio zmodyfikować ilość oraz jakość posiłków.

Kilka rad na co dzień

● **Warzywa i owoce.** Są nieodłącznym elementem naszej diety w każdym wieku. Po 60. roku życia powinno wybierać się te, które są bogate w antyoksydanty: witaminę C, E i beta-karoten.

● **Witamina C** – przede wszystkim wspomaga odporność, która zmniejsza się wraz z wiekiem. Ponadto reguluje poziom cholesterolu i obniża ciśnienie krwi, a także chroni przed zmianami nowotworowymi. Chroni również skórę przed starzeniem, regulując wytwarzanie kolagenu. Znajdziemy ją m.in. w: papryce, owocach cytrusowych, porzeczkach, truskawkach, kalafiorze i brokule, jabłkach czy szpinaku.

● **Witamina E** – jej niedobór (choć dość rzadko spotykany) prowadzi do rogowacenia i starzenia się skóry, pogorszenia wzroku, osłabienia mięśni szkieletowych, osłabienia trwałości ścian naczyń krwionośnych, a przez to zwiększa ryzyko chorób serca. Witaminę E znajdziemy m.in. w: marchwi, orzechach, brukselce i innych zielonych warzywach, a także w olejach roślinnych, margarynie czy jajach.

● **Beta-karoten** – przede wszystkim wspomaga nasz układ odpornościowy oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie wzroku i na zabarwienie skóry. Znajdziemy go w: dyni, marchwi, szpinaku, sałacie, pomidorach czy brokule.

Warzywa, których spożycie należy ograniczać, ponieważ długo zalegają w żołądku, to rośliny strączkowe (groch, fasola, bób) oraz kapustne. Ciężiej trawione są również produkty ze skórą, dlatego pamiętajmy o obieraniu owoców i warzyw.

● **Minerały.** Warto zwrócić większą uwagę na odpowiedni dobór produktów bogatych w potas, żelazo i magnez, ponieważ w starszym wieku często



Choroby, które często ujawniają się dopiero po 50. roku życia

Rak jelita cienkiego

Ryzyko związane z zachorowaniem na raka jelita cienkiego wzrasta wraz z wiekiem. Najwięcej przypadków tej postaci nowotworu odnotowano u osób po 60. roku życia. Uważa się, że zmiany powstające pod jego wpływem mają charakter łagodny. Początkowo choroba może przebiegać bezobjawowo. Wraz z jej rozwojem mogą się pojawić: bóle brzucha, ubytek wagi mimo prawidłowego żywienia, krwawienie, niedrożność jelit.

Rak jelita grubego

Podobnie jak rak jelita cienkiego, początkowo przebiega bezobjawowo. Wcześniej wykryty daje duże szanse na wyleczenie, natomiast w razie późnego rozpoznania są one znacznie mniejsze.

Obecnie rak jelita grubego został zaliczony do chorób cywilizacyjnych. Złe nawyki żywieniowe (czyli dieta bogata w tłuszcze i produkty pochodzenia zwierzęcego, a uboga w warzywa, owoce oraz błonnik i kwasy omega-3) uznano za jedną z przyczyn zapadania na tę podstępą chorobę.

Za kolejne przyczyny raka jelita grubego uznano:

- używki, m.in. alkohol, papierosy,
- brak aktywności fizycznej,
- występowanie choroby nowotworowej w rodzinie,
- chorobę Leśniowskiego-Crohna,
- polipy jelit.

Współczesny tryb życia sprawia, że coraz więcej osób jest zagrożonych rakiem jelita grubego, dlatego sugeruje

się, aby każdy, kto skończył 40. rok życia, profilaktycznie wykonał badanie w tym kierunku. U osób powyżej 50. roku życia wykonanie takiego badania jest nie tylko zalecane, ale wręcz konieczne. Wiek ma tu duże znaczenie, bo naukowcy obliczyli, że rak jelita grubego może się rozwijać od pięciu nawet do dwudziestu lat, zanim pojawią się pierwsze znaczące symptomy. Tempo, w jakim postępuje ta choroba, jest naszą cechą indywidualną.

Objawy, na które należy zwrócić uwagę:

- zmiana rytmu wypróżnienia,
- domieszka krwi w stolcu,
- przewlekła niedokrwistość,
- ubytek masy ciała (bez stosowania diet redukujących),
- bóle brzucha.

mamy niedobór tych składników. Potas odpowiada za prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych, a żelazo wchodzi w skład hemoglobiny. Skurcze nóg, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, próchnica, nadciśnienie, miażdżyca czy biegunka to najczęstsze skutki niedoboru magnezu. Sól spożywana w nadmiernej ilości może być przyczyną: wzrostu ciśnienia tętniczego, podrażnienia żołądka oraz znacząco zwiększyć ryzyko udaru mózgu. Niestety, przygotowując codziennie posiłki, zwykle o tym zapominamy, dlatego unikajmy dosalania potraw na talerzu oraz kupowania produktów, które zawierają tzw. sól ukrytą (gotowych sosów, zup, wędlin oraz konserw).

Bardzo istotne w naszej diecie jest spożywanie produktów bogatych w wapń, ponieważ jego przyswajanie z pożywienia z wiekiem ulega znacznemu obniżeniu (zwłaszcza u kobiet po menopauzie). Niedobór wapnia jest przyczyną łamliwości kości (osteoporozy), bólu mięśni, drętwienia kończyn, wywołuje zaburzenia krzepnięcia krwi oraz nadciśnienie tętnicze. Najlepszymi źródłami tego pierwiastka są mleko oraz jego przetwory (kefir, zsiadłe mleko, maślanka, jogurty, sery). Osoby nietolerujące laktozy (cukru mlecznego) mogą zastąpić produkty mleczne preparatami mlekozastępczymi, takimi jak mleko acidofilne, znacznie łatwiej przyswajalne niż mleko w czystej postaci. Osoby chore na cukrzycę również z powodzeniem mogą zastąpić mleko słodkie kefirem, maślanką itp.

● **Tłuszcz.** Po 60. roku życia powinny pokrywać około 25% zapotrzebowania energetycznego. Ponieważ w starszym wieku maleje ilość enzymów trawiennych, zrezygnujmy z ciężkostrawnych smażonych potraw, zastępując je gotowanymi,

Przykładowy jadłospis seniora	
I śniadanie	Ziemniaki gotowane Kalarepka z wody, sałatka z pomidorów (bez skórki) i szczypiorku Sok owocowy
Ser biały półtłusty z jogurtem, rzodkiewką i natką pietruszki Kajzerka z margaryną miękką Bawarka	Podwieczorek Maślanka, jabłko pieczone
II śniadanie	Kolacja
Jogurt naturalny z płatkami owsianymi Brzoskwinia	Chleb razowy z margaryną miękką Polędwica drobiowa Sałata z olejem Napój marchwiowo-jogurtowy
Obiad	
Boćwinka z oliwkami Ryba pieczona w folii	

dużymi lub pieczonymi w folii. Mięso wchodzące w skład naszego menu powinno być chude (cielęcina, jagnięcina, kurczak lub indyk bez skóry, królik). Jednocześnie zadbajmy, aby w naszej diecie nie zabrakło tłustych ryb (tuńczyk, śledź, makrela), a także tranu, które są dobrym źródłem witaminy D oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza z grupy omega-3. To właśnie witamina D ko-



nieczna jest do prawidłowego wchłaniania wapnia (u starszych osób jej metabolizm jest gorszy). Ma również korzystny wpływ na układ nerwowy, zwiększa siłę mięśni oraz wspomaga układ immunologiczny.

● **Słodycze.** Osoby starsze powinny ograniczyć cukier i słodycze, ponieważ ich organizm gorzej toleruje glukozę.

● **Napoje.** Nasz organizm składa się w 70% z wody. Niedostateczna ilość wody w naszym organizmie może powodować: zaburzenie regulacji cieplnej, pracy układu nerwowego, spowodować ograniczenie wydalania produktów przemiany materii. Przeciętnie w ciągu doby tracimy jej około 2,5 l (a w upalne dni jeszcze więcej), dlatego powinniśmy uzupełniać tę utratę, wypijając taką samą ilość płynów. Wskazane jest częste picie, małymi łyżkami, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy pragnienia. Jeżeli ktoś nie lubi wody, może przyrządzać różnego typu herbatki (owocowe i ziołowe), ważne jednak, aby nie były słodzone. Kawę naturalną i czarną herbatę należy pić z dodatkiem mleka i raczej w ograniczonej ilości, ponieważ hamują one przyswajanie żelaza zawartego w mięsie i powodują wyplukiwanie minerałów z organizmu. ■

Powyższe rady mają charakter ogólny i mogą ulegać zmianie w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta oraz zaleceń lekarza.



Nowoczesny glukometr

Diagnostic Gold jest nowoczesnym glukometrem pracującym w technologii biosensorycznej. Współpracuje z paskami Diagnostic Gold Strip. Wykorzystywany enzym: oksydaza glukozy (GOD) gwarantuje odporność na czynniki chemiczne mogące zakłócić pomiar (cukry inne niż glukoza, przyjmowane leki, poziom lipidów, bilirubiny i kwasu moczowego). Diagnostic Gold wyposażony jest w technologię „Code free” – bez kodowania. Wszystkie potrzebne dane są czytywane bezpośrednio z pasków testowych. Wpływa to zarówno na komfort użytkownika, jak też pozwala ograniczyć ryzyko błędów wynikającego z nieprawidłowego zakodowania glukometru.



Bez kodowania
Wykorzystanie technologii automatycznego kodowania code free

 **Szybki pomiar**
wynik już po 5 sekundach

 **Mała kropla krwi**
do pomiaru wystarczy tylko 0,9 µl krwi

 **Alarm hipoglikemii**
ostrzeżenie o niebezpiecznie niskim poziomie glukozy

 **Pomiar przed i po posiłkach**
pomaga w lepszej kontroli glikemii

 **Program analityczny**
rejestracja i analiza wyników pomiarów

 **Obszerna pamięć**
500 pomiarów

Czytam, więc jestem

Anita Karykowska



Według ostatnich badań tylko 12 proc. Polaków czyta regularnie książki. Wielka szkoda, że tak niewielu, ponieważ czytelnictwo otwiera przed nami bogatszy, barwniejszy świat. Częste lektury poszerzają słownictwo, wzbogacają język mówiony i pisany, podobno rozwijają także kompetencje społeczne.

Stanisław Lem, nasz największy pisarz science-fiction, powiedział kiedyś: **Nikt nic nie czyta, a jeśli czyta, to nic nie rozumie, a jeśli nawet rozumie, to nic nie pamięta.** I niewiele się pomylił – z naszym czytaniem jest bardzo źle – ponad połowa Polaków nie miała w ubiegłym roku kontaktu z żadną książką. Zanik czytelnictwa może powodować osłabienie więzi międzyludzkich, poczucia wspólnoty kulturowo-społecznej oraz utrudniać rozumienie otaczającej nas rzeczywistości.

Czytamy książki, by odkryć, kim jesteśmy.

Urszula K. Le Guin

Lekarze i naukowcy uważają, że stałe utrzymywanie aktywności umysłowej, np. przez lektury czy rozwiązywanie krzyżówek, przeciwdziała rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych mózgu. Regularna aktywność intelektualna opóźnia moment pojawienia się pierwszych oznak upośledzenia zdolności poznawczych, w tym demencji starczej i choroby Alzheimera.

Na wykorzystaniu książek i czasopism w celu regulacji układu nerwowego opiera się biblioterapia, powstała na początku XX wieku w Stanach Zjednoczonych. W Polsce zaczęto ją stosować 20 lat temu.

Pokój bez książek jest jak ciało bez duszy.

Marcus Tullius Cyncero

Wyróżniamy trzy rodzaje biblioterapii:

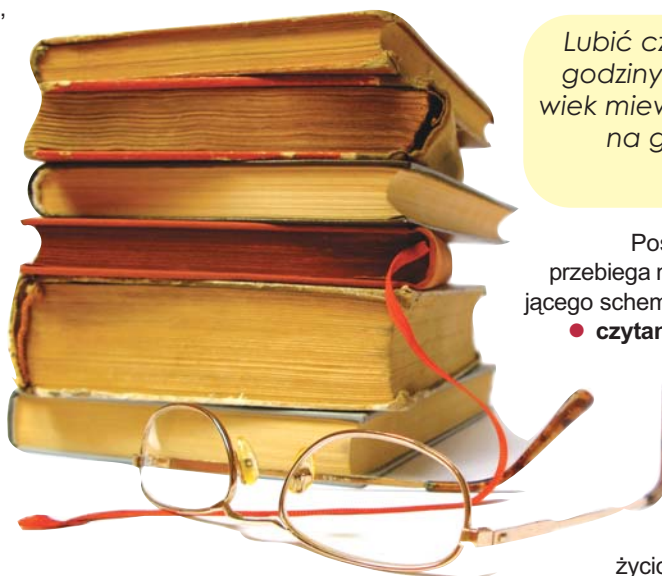
- **instytucjonalną**, stosowaną przez lekarzy w stosunku do pacjentów, najczęściej chorych psychicznie,
- **kliniczną**, praktykowaną w dobrowolnych grupach pacjentów z problemami emocjonalnymi,
- **wychowawczą**, stosowaną w wypadku młodych ludzi borykających się z problemami szkolnymi.

Biblioterapia służy też osobom niewidzącym lub słabo widzącym, pomagając m.in. zaakceptować własną sytuację

A to miej na pilnej pieczy, abyś czytał, kiedy tylko możesz.

Mikołaj Rej

życiową oraz wskazać możliwości pokonania własnych ograniczeń. W przypadku dzieci w wieku 4-9 lat stosuje się tzw.



bajkoteraپیę. Czytając wybrane bajki, wzbogaca się świat wewnętrzny dziecka oraz pomaga mu w trudnych emocjonalnie sytuacjach życiowych. Jest to też doskonała metoda relaksacyjna, np. po pełnym wrażeń dniu, tuż przed snem.

Jest kilka rodzajów materiałów biblioterapeutycznych:

- **uspokajające**, np. książki przygodowe, powieści młodzieżowe, baśnie, literaturę fantastyczną i humorystyczną
- **pobudzające**, czyli książki o tematyce awanturczo-przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe
- **refleksyjne**, takie jak powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne, socjologiczne i romanse.

Kto czyta – żyje wielokrotnie, kto zaś z książkami obcować nie chce, na jeden żywot jest skazany.

Józef Czechowicz

Na zajęciach oprócz tradycyjnych środków biblioterapeutycznych, którymi są książki i inne teksty drukowane, stosuje się również tzw. czytelnicze materiały alternatywne, w tym audiobooki, nagrania odgłosów przyrody, efektów akustycznych, muzykę, rysunek, zabawki edukacyjne, gry dydaktyczne, filmy oraz programy komputerowe.

Lubić czytanie – to znaczy godziny nudów, które człowiek miewa w życiu, zmieniać na godziny radości.

Monteskiusz

Postępowanie terapeutyczne przebiega najczęściej według następującego schematu:

- **czytanie** materiału biblioterapeutycznego,
- **identyfikacja** z bohaterem literackim lub sytuacją,
- **refleksja** nad czytany tekst, samym sobą i własną sytuacją życiową,

● **katharsis**, czyli oczyszczenie, charakteryzujące się odczuciem ulgi,

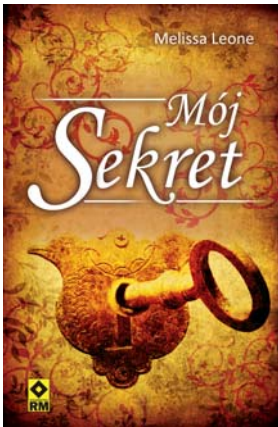
● **„wgląd w siebie”**, czyli przepracowanie ważnych problemów osobistych,

● **zmiana własnej postawy**. Zajęcia zawsze poprzedzone są diagnozą terapeutyczną, polegającą na rozpoznaniu problemu oraz zaplanowaniu skutków terapii.

*...cóż za rzecz przedziwna
Czytanie! – jako gałąź oliwna
Lub migdałowy kwiat.*

Cyprian Kamil Norwid

Już starożytni zdawali sobie sprawę z potęgi czytania. W słynnej bibliotece aleksandryjskiej widniał napis „Lekarstwo na umysł”. Coś w tym jest – aktywność intelektualna przeciwdziała wczesnemu pojawieniu się różnego rodzaju zaburzeń w pracy mózgu związanych z procesem starzenia się, zwiększa także ogólną satysfakcję z życia.



Melissa Leone – Mój sekret

Prawdziwa tajemnica życia i sukcesu jest bliżej, niż myślisz. Tkwi w tobie. Sztuką jest jej odkrycie. Wsłuchaj się w siebie, zaufaj wewnętrznemu głosowi.

Podpowie ci on, jak wykorzystać swoje umiejętności, atuty i uzdolnienia do tego, by nie tylko osiągnąć sukces, lecz także znaleźć wewnętrzny spokój, harmonię i zadowolenie. Oceń, co jest dla ciebie dobre i najważniejsze. Stawiaj przed sobą drobne cele, by stopniowo osiągać te większe. Odkryj swoje przeznaczenie. Poznaj swój sekret...

Melissa Leone towarzyszy ci w drodze do poznawania siebie samej i dzieli się przemyśleniami, które pomogą ci w poznaniu własnej tajemnicy szczęścia i sukcesu.

Wydawnictwo RM, stron 160, cena 29,90 zł, www.rm.com.pl

Krzyżówka z hasłem

Wszystkie rozwiązania – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji do 15 sierpnia 2011 roku wezmą udział w

losowaniu nagrody, którą jest książka Melissy Leone „Mój sekret” wydana przez RM. Prosimy o podanie informacji kontaktowych. W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: ziołolecznictwo. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani **Izabela Piotrowska**. Gratulujemy!

1. Może być Wiślany, może być Zegrzyński
2. Wprowadzenie statku na wodę
3. Letnia wersja popularnego zimowego sportu
4. Chronią przed słońcem
5. Każdemu się należy
6. Najbardziej znana Francuska, inaczej Lazurowe Wybrzeże
7. Popularna na skałkach
8. Na plaży, trzeba z nim uważać
9. Podwarszawska puszcza
10. Niektórzy na nim pływają, inni opalają się na plaży
11. Meduza z Bałtyku
12. Można się w nim kąpać, można popływać żaglówką
13. Dla tych, którzy boją się morza



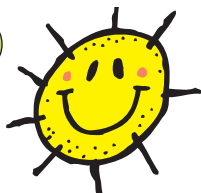
DLA DZIECI



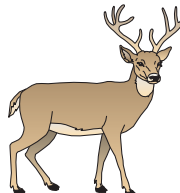
1 2 3 4



5



6 7



REBUS

Odgadnij nazwy trzech haseł. Litery wpisane w odpowiedniej kolejności utworzą rozwiązanie. Miłej zabawy!

1 2 3 4 5 6 7



Szanowna Pani, przyszła Mamo!



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

„Zdrowie, Mama i Ja”

Jego celem jest zapewnienie przyszłym
mamom w pełni
bezpiecznego przebiegu ciąży



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

Szczegółowe informacje dotyczące programu
można uzyskać pod numerem telefonu

tel. 22 833 83 69

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

Zapraszamy Panie
w 5-7 miesiącu ciąży
wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:
wtorki lub czwartki - godz. 17.30 - 20.00

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



Warunkiem udziału w Szkole Rodzenia
jest zaświadczenie od lekarza ginekologa położnika
o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.

Informacje i zapisy:
Beata Kołodziejczyk tel. 22 835 32 14 w. 4
szkolarodzenia@spzzlo.pl
Informacje dodatkowe: tel. 22 833 83 69

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

Do uczestnictwa w tych programach uprawnione są kobiety ciężarne:

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODYTONIOWYCH (W TYM POChP) – etap podstawowy

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

**BADANIA SĄ WYKONYWANE W PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego**

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

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

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

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

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

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

Przychodnia Żeromskiego

01-877 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ 22 834 24 31

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

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

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40
22 839 47 14

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

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

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

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 4

Rejestracja 22 751 10 55

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

Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

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

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

PORADNIA MEDYCZYNY PRACY
22 633 48 34/33

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

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

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

Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,
ul. Sieciechowska 4

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

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