

Zdrowie

Nr 2 (29) LATO 2012

www.spzzlo.pl

Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY



ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO KONKURS RYSUNKOWY ROZSTRZYGNIĘTY!

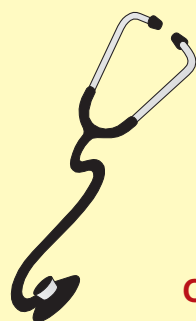


MŁODZIEŻ NA WAKACJACH

• zagrożenia i szanse • rozmowa jest podstawą

DWUGŁOS NASZYCH PSYCHOLOGÓW

PORADNIA MEDYCZYNY PRACY



przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

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

– wtorek i czwartek w godz. 7.30-18.30



Oferujemy klientom indywidualnym oraz instytucjonalnym następujące rodzaje usług:

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

MOŻLIWOŚĆ PRZEPROWADZENIA BADAŃ WIĘKSZYCH GRUP PRACOWNIKÓW W ZAKŁADACH PRACY

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy,
w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

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

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-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 (29) LATO 2012

PSYCHOLOG RADZI

Młodość na wakacjach,
czyli szanse i zagrożenia

4

Rozmowa jest podstawą

6

KLINIKA ZDROWIA

Jak żyć z alergią

7

Człowiek niepełnosprawny
we współczesnym świecie

8

AKTUALNOŚCI

SPZZLO na bielańskim pikniku

5

Nasze pielęgniarki nagrodzone

6

Rozstrzygnięcie konkursu
plastycznego „Żyjmy zdrowo
na sportowo”. Lista laureatów

10

Uroczystość otwarcia
nowych pracowni
w SPZZLO Warszawa-Żoliborz

14

Pacjenci pytają
– my odpowiadamy

17

DIETETYK RADZI

Lodowata przyjemność

13

WARTO WIEDZIEĆ

W poszukiwaniu szczęścia

16

WOLNE CHWILE

Kącik talentów

17

Krzyżówki – dla dorosłych
i dla dzieci

18



Drodzy Czytelnicy!

Początek tegorocznego lata upłynął nam w atmosferze wspaniałej sportowej rywalizacji. Takich emocji dawno nie przeżywaaliśmy. Cieszyliśmy się dobrą atmosferą i kibicowaliśmy wszystkim drużynom, a dziękując naszej drużynie za szczególne emocje, dodajemy: ... nic się nie stało! SPZZLO Warszawa-Żoliborz również przyłączył się do tego wielkiego sportowego święta, zabezpieczając mistrzostwa w zakresie opieki ambulatoryjnej.

Teraz możemy już pomarzyć o letnim wypoczynku. I w związku z rozpoczęciem wakacji mamy dwa bardzo ciekawe artykuły dla rodziców, jak uniknąć zagrożeń związanych z samodzielnymi wyjazdami naszych pociech. Polecam też artykuł na temat radzenia sobie z alergią oczu oraz poradnik dla osób niepełnosprawnych.

Wbieżącym numerze prezentujemy także finalistów konkursu rysunkowego „Żyjmy zdrowo na sportowo”. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że nasz konkurs cieszy się tak dużą popularnością wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjów.

Zachęcam też do zapoznania się z relacją z otwarcia Pracowni Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego w przychodni przy ul. Żeromskiego 13. Było to dla nas duże wydarzenie, którym z satysfakcją się podzielimy. W aktualnościach również artykuł dla wszystkich tych, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej na temat funkcjonowania zakładu opieki zdrowotnej, w tym na temat list oczekujących, długości oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty oraz funduszy przeznaczanych na inwestycje. Zamieściliśmy też informację na temat festynu prozdrowotnego, w którym uczestniczyliśmy.

A ponieważ wakacje powinny być okresem odpoczynku i przyjemności, polecamy artykuł o tym, jak bezpiecznie delektować się lodami, oraz wskazówki, jak można osiągnąć szczęście. Również jak co kwartał, zachęcamy do rozwiązania krzyżówki – tym razem mamy nagrody wspomagające rehabilitację.

Wszystkim czytelnikom życzę wspaniałych, barwnych wakacji i przede wszystkim odpoczynku, tak potrzebnego we współczesnym, pełnym wyzwań świecie.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl

WYDAWCA:

Samodzielny Publiczny Zespól Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
Halina Ebinger
Nina Fronczak
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Krzysztof Osiński

ZDJĘCIA:

Anita Karykowska
Iwona Nowak
www.rgbstock.com
pl.depositphotos.com

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed

NAKLAD: 6000 egz.

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

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

Młodzież na wakacjach, czyli szanse i zagrożenia



Magdalena Skalmowska, psycholog

Któż z młodych nie marzy o tym, by po dziesięciu miesiącach spędzonych w szkolnej ławie wyruszyć beztrąsko z plecakiem w świat! Któż nie dąży do tego, by móc wyrwać się spod kurateli rodziców, nauczycieli, wychowawców i poczuć ów swoisty dreszczyk emocji towarzyszący całkowitej wolności, beztrąsco i swobodzie!

Niestety wakacje – które dla dzieci i młodzieży powinny być okresem nie tyle biernego odpoczynku, ile twórczej realizacji różnych aktywnych form spędzania wolnego czasu, służących zregenerowaniu sił po pracowitym roku – stają się dla nich często źródłem wielu niespodziewanych zagrożeń i pułapek. Kiedy funkcjonowanie ustalonego przez rodziców harmonogramu zajęć lekcyjnych i dodatko-

przemoc i agresja, którą atakują jego umysł twórcy gier i filmowych pseudohitów, wytworów kultury komercyjnej płynącej głównie z Zachodu, kształtują w dziecku zdolność do zachowań agresywnych i poczucia nierealności świata rzeczywistego. Wzrasta poziom stresu. Rodzi się też postawa uzależnienia od komputera, czego konsekwencją jest – po powrocie do szkoły – zmęczenie wskutek niewła-

ści i rozważni rodzice: pamiętajmy, że nic nie zwalnia nas od odpowiedzialności za własne dzieci. Nie powinniśmy zatem zostawiać pociech samych, nawet jeśli od metrykalnej dojrzałości dzieli ich jedynie rok czy dwa. Nie wolno nam też pozwalać, by wyjeżdżały z grupą równie niedojrzałych rówieśników bez opieki kogoś dorosłego. Często w trakcie tego rodzaju wyjazdu zaczynają dominować osoby z problemami – narkotykowym, alkoholowym, seksualnym, a reszcie grupy trudno oprzeć się żadnym wrażeń przyjaciółom.



wych zostaje na dwa miesiące zawieszona, a młodemu człowiekowi oferuje się w zamian jedynie nadmiar swobody, bardzo szybko zaczyna on popadać w nudę, która skutkuje wieloma nieodpowiedzialnymi i nieprzemyślanymi posunięciami.

Kiedy nie ma pomysłu na nudę...

Współcześni gimnazjaliści i licealiści nie mają pomysłów na spędzanie wolnego czasu, oczywiście poza prostymi metodami jego „zabijania” w postaci siedzenia przed ekranem komputera czy telewizora. Zagubienie się dziecka w wirtualnym świecie i długie godziny spędzane na graniu w gry komputerowe wpływają niekorzystnie zarówno na jego rozwój fizyczny – przez niemal całkowity brak aktywności ruchowej – jak też intelektualny i emocjonalny. Wszechobecna

ściwych form odpoczynku, a także opóźnienia w nauce w trakcie roku szkolnego.

W takich przypadkach rodzice powinni zainteresować się możliwościami ograniczenia dostępu do komputera i sprzętu audiowizualnego. Należy wyznaczyć dziecku czas na oglądanie telewizji oraz buszowanie w internecie, jak również zapobiec zagrożeniom wynikającym z wszechpanującej nudy przez odpowiednie posunięcia logistyczne, czyli wcześniejsze zagospodarowanie wolnego czasu dziecka. Chodzi o to, by zaplanować owe dni konstruktywnie i mądrze, z pożytkiem dla siebie i innych, w miarę atrakcyjnie. Niedopuszczalne są wyjazdy dorosłych i pozostawianie przez nich nastolatków samych w domu, z przekonaniem, że każdemu należy się „odrobina wolności”, a podczas wakacji można „przymknąć oko” na młodzież. Roztropni

Wspólny urlop

Truizmem byłoby stwierdzenie, że wakacje nie polegają na spędzaniu przez młodzież całych dni na zabawie i byciu „na luzie”. Mądrze wykorzystany czas, także dla nas, dorosłych, to dni spędzone z tymi, których kochamy najbardziej i z którymi łączą nas najsilniejsze więzi – z własnymi dziećmi. Jakże często w ciągu roku brakuje rodzicom chwili, podczas której mogą porozmawiać z młodym człowiekiem, poznać lepiej jego zainteresowania i uczucia, pogłębić interpersonalną relację. Zapracowany, późno wracający do domu rodzic, który na dodatek już myśli o obowiązkach, jakie czekają go następnego dnia w pracy, nie ma możliwości stworzenia pełnej więzi ze swą pociechą. Wspólny rodzinny wyjazd staje się więc okazją do budowania i umacniania wątków relacji między mężem a żoną oraz między rodzicami a dziećmi, w atmosferze swobody i piękna krajobrazów przyrody. Być może, będzie to jedyna w ciągu całego roku okazja do wspólnego posiłku, spaceru, a także uświadomienia sobie, jak ważne jest dla każdego z nas bycie razem, a nie bycie obok siebie.

Samodzielne wyjazdy

Jednak okres urlopowy jest za krótki i nawet gdy wykorzystamy cały miesiąc na radosny rodzinny wypad, nasze dzieci czeka kilka tygodni, często przerna-

czonych na kolonie letnie, obozy harcerskie, wypadki do krewnych i wycieczki pod opieką wychowawców czy instruktorów. Samodzielne wyjazdy młodzieży i brak możliwości codziennej rodzicielskiej kontroli stają się dla wszystkich w rodzinie okresem próby, lekcją samodzielności i odpowiedzialności, dorastania do nich w wymiarze psychicznym, ale także etycznym i duchowym.

Dojrzały rodzice doskonale zdają sobie sprawę z tego, że nie mogą zawsze i wszędzie towarzyszyć swym dzieciom. Są też świadomi, że okres adolescencji stanowi niezwykle trudny etap w życiu dorastającego człowieka. Konfrontując samego siebie ze światem, szuka on aprobaty w środowisku rówieśniczym, stąd tak ważne jest, by nie zostawić go wówczas samemu sobie, także podczas grupowego wyjazdu. Wtedy bowiem łatwo zapragnie nowych, do tej pory zakazanych doznań – może przeżyć inicjację seksualną, paść łupem dealera narkotyków, a nawet wstąpić do jednej z sekt werbujących członków spośród nastolatków. Wychowawcy, mający pod opieką zazwyczaj sporą grupkę nastolatków, często nie są w stanie wychylić wszystkich niepokojących objawów świadczących o tym, że dziecko weszło na drogę złych doświadczeń. Nie wszystkie wyjazdy bywają dobrze zorganizowane, dlatego warto przyjrzeć się, co oferują dzieciom organizatorzy kolonii. Jak wygląda zagospodarowanie czasu w miejscu pobytu młodzieży? Czy jest on w całości czasem wolnym, co sprzyja negatywnym zachowaniom i szukaniu wrażeń, czy też zagospodarowanym, np. poświęconym na zdrową rywalizację sportową i wspólne z opiekunami zabawy na powietrzu?

Ważną sprawą staje się też sprawdzenie, kto w trakcie pobytu na obozie czy wycieczce zaopiekuje się naszymi dziećmi – czy mamy do czynienia z doświadczonym wychowawcą, czy został on odpowiednio przeszkolony i przygotowany do pełnienia swej funkcji. Warto

zapropnować, by już na początku pobytu opiekun wyjaśnił – na spotkaniu z grupą – normy dyscyplinarne, zakazy i nakazy obowiązujące na turnusie. Powinien być bezwzględnie przestrzegany zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia papierosów, a w razie dostrzeżenia jakiegokolwiek odstępstwa wychowawca musi mieć prawo odesłania delikwenta do domu. Podobnie ważne jest objaśnienie niebezpieczeństw, jakie mogą zagrażać uczestnikom kolonii, którzy nie dostosują się do poleceń nauczyciela, np. samowolne wypływanie w mo-

Mądrze wykorzystany czas,
także dla nas, dorosłych,
to dni spędzone z tymi, których
kochamy najbardziej i z którymi
łączą nas najsilniejsze więzi
– z własnymi dziećmi.

rze lub niedozwolone skoki do rzeki skutkują możliwością utraty zdrowia, a nawet życia. Mądry i odpowiedzialny opiekun, który potrafi z pasją pracować dla dobra dziecka, to najlepszy sprzymierzeniec rodziców w ich staraniach o jak najbardziej udane i szczęśliwe wakacje dzieci.

Niewątpliwie jednak najistotniejsza w przygotowaniu dziecka do samodzielnego wyjazdu wydaje się szczerza rozmowa na temat różnego rodzaju pułapek czyhających na młodych ludzi. Stanowi ona dużą pomoc dla wycieczkowicza, ale sztuką jest spokojne i cierpliwe jej prowadzenie, tak by nie zrazić do siebie dziecka, nie okazać się jedynie mentorem, ale być przede wszystkim roztropnym, doświadczonym przyjacielem.

Rozmowa dotycząca bezsensowności stosowania wszelkiego rodzaju używek może również prowadzić do szerszej refleksji na temat międzyludzkich relacji. Wakacje są bowiem czasem, kiedy łatwo nawiązują się nowe znajomości i często dochodzi do miłosnej przygody, o której konsekwencjach należy młodego człowieka uświadomić. Ważne staje się w tym wypadku nie tyle samo

przeżeganie przed przypadkową inicjacją seksualną, ale głównie porozmawianie z nastolatkiem na temat istoty uczucia – tego, jak odróżnić emocjonalne zauroczenie od pięknej, odpowiedzialnej, partnerskiej miłości, która jest całościową postawą wobec drugiej osoby, a nie jedynie chwilową fascynacją. Warto uświadomić młodemu człowiekowi, że budowanie głębszej relacji wymaga czasu, a kilkanaście dni znajomości to za mało, by mówić o uczuciach. Trzeba też pouczyć go, że w każdej chwili może on zwrócić się ze swym problemem do rodziców, którzy zawsze okażą mu wsparcie i pomogą w trudnej sytuacji.

Wakacje są szansą

Dobrze przeżywane wakacje są dla dzieci i młodzieży wielką szansą – nie tylko na zregenerowanie sił fizycznych i wzmocnienie organizmu po wielu miesiącach wyętej nauki, ale także na odbudowanie więzi z rodzicami i bliskimi oraz na poznanie samego siebie, nauczenie się odpowiedzialności. To okres swojej próby charakteru, sprawdzian samodzielności w świecie, w którym na jakiś czas zostają zawieszane wszelkie regulatory i obowiązki.

Dbając o prawidłowy rozwój fizyczny nastolatków, nie możemy więc zapominać o ich rozwoju psychicznym, o odpowiednim przygotowaniu dzieci do wyjazdów na obozy i kolonie przez indywidualne rozmowy, odpowiadanie na pytania zadawane przez młodych ludzi. Tylko wtedy będziemy mieli pewność, że nasz syn czy córka będą potrafili podczas wakacji dokonywać mądrych wyborów – tego, co jest dla nich najlepsze, a nie tego, do czego zachęcą ich w danej chwili rówieśnicy. A wówczas letnie miesiące staną się okazją do twórczego osobistego rozwoju naszego dziecka i zaowocują w ciągu roku szkolnego dobrymi ocenami i wspaniałą atmosferą w rodzinnym domu. I tego wszystkim życzyć.



SPZZLO na bielańskim pikniku

16 czerwca br. w parku Olszyna i Kompleksie Sportowym Syrenka odbył się Bielański Piknik Rodzinny pod hasłami „Zdrowie”, „Sport”, „Profilaktyka”. Organizatorem był Zarząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy. Na odwiedzających czekała moc atrakcji: występy zespołów muzycznych i tanecznych, konkursy, gry i zabawy umilały czas dzieciom oraz dorosłym.

Organizatorzy zadbali także o zdrowie warszawiaków, więc nie mogło zabraknąć nas – SPZZLO Warszawa-Zoliborz. Przygotowaliśmy stoisko, na którym wykonywaliśmy pomiary glukozy, ciśnienia i tkanki tłuszczowej oraz promowaliśmy zdrowy styl życia. Wyniki badań można było skonsultować z obecnym w naszym stoisku lekarzem internistą. Piękna pogoda sprzyjała uczestnikom i organizatorom. (IN)

Rozmowa jest podstawą

Małgorzata Kabas-Śliwczak, psycholog



Wakacje dla dzieci to czas odprężenia, zasłużonego wypoczynku i relaksu. Jednak wielu rodziców przeżywa w tym okresie zmartwienia i niepokoje, szczególnie gdy ma dorastające dzieci. Obawy wzrastają, kiedy rodzice przypominają sobie, do jakich szaleństw byli gotowi w podobnym wieku. Jak sprawić, by te dwa miesiące okazały się bezpieczne i spokojne, a wyjazdy udane? Kilka poniższych wskazówek może okazać się w tym pomocne.

Na samym początku warto wziąć głęboki oddech i nie dać się ponieść emocjom. Jest zupełnie jasne, że jako rodzice musimy zdawać sobie sprawę z zagrożeń czyhających na nasze dzieci, bo to z pewnością będzie pomocne w znalezieniu sposobów na ich uniknięcie. Jednak warto też zdać sobie sprawę z umiejętności dziecka, w które my jako rodzice wyposażyliśmy je przez wszystkie lata jego życia.

Rozmowa jest absolutną podstawą dobrej relacji z dzieckiem niezależnie od jego wieku. Rozmowa z nastolatkiem bywa szczególnie trudna, gdyż dorastający chłopiec czy dziewczyna chętniej pyta o istotne dla siebie sprawy rówieśników. Bądźcie uważni i otwarci na sygnały płynące ze strony dziecka. Rozmowę zacznijcie od wysłuchania i mimo chęci do przedstawienia własnych argumentów pozostawcie dziecku tyle przestrzeni, ile potrzebuje do swobodnej wypowiedzi. Nie wygłaszajcie kazań ani wykładów, bo wtedy dziecko automatycznie zamyka się na was i przestaje słuchać. Nie generalizujcie, tylko stosujcie bezpośrednie komunikaty typu „ja...”,

czyli zamiast krytykować dziecko („Ty nigdy mnie nie słuchasz”), powiedzcie, co się z Wami dzieje, kiedy tak postępuje („Jest mi przykro, kiedy mi przerywasz”). Ten sposób formułowania wypowiedzi wywołuje znacznie mniej oporu ze strony dziecka, uczy szczerości i pozwala mu się rozwijać przez przejmowanie odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Warto pamiętać, że długa lista zakazów i strywnych zasad uczy dziecko je łamać i omijać. Traktujcie wypowiedzi dziecka i jego problemy poważnie: gdy ma się naście lat, te właśnie sprawy są istotne. Okazujcie dziecku zaufanie i zwiększajcie jego poczucie wartości, a wtedy będzie mniej podatne na wpływy ze strony innych. Rozmawiajcie o konkretnych zagrożeniach: życiu seksualnym, używkach, HIV, sektach. Nie zakładajcie od razu negatywnej wersji zdarzeń. Sprawcie, by dziecko czuło waszą obecność i wiedziało, że może na was liczyć.

Ustalacie z dzieckiem zasady wyznaczające granice i nie starajcie się być dla dzieci wyłącznie kupkami. Nastolatek potrzebuje mądrego przewod-

nika służącego radą i wsparciem. Ustalcie również warunki wyjazdu: miejsce, osoby towarzyszące, sposób kontaktowania się z wami. Poznajcie przed wyjazdem kolegów dziecka, rozmawiajcie z ich rodzicami.

To, jaki mamy wpływ na dorastające dziecko, zależy od jakości wzajemnej relacji. Jeśli jest ona oparta na zaufaniu, otwartości i trosce, dziecko z pewnością chętniej wysłucha naszych rad i przyjmie proponowane przez nas wartości.

Bycie dobrym rodzicem nastolatka to trudna sztuka balansowania między naszą potrzebą sprawowania kontroli a jego potrzebą wolności, niezależności i autonomii. Ograniczając nastolatka zbyt wieloma zasadami, prowokujemy go do buntu. Najistotniejsze jest to, by starać się równoważyć rosnące poczucie autonomii dziecka coraz większą odpowiedzialnością za swoje działania i razem z nim zmierzać krok po kroku ku dojrzałości i dorosłości. ■

Autorka artykułu jest certyfikowanym psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym.

Nasze pielęgniarki nagrodzone

21 maja br. w Sali Kongresowej z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej odbyło się uroczyste wręczenie nagród dla najbardziej zasłużonych pracowników. Nagrodę za zasługi dla SPZZLO Warszawa-Żoliborza oraz wieloletni staż z rąk Ministra Zdrowia, pana Bartosza Arłukowicza, odebrała pani Maria Szułkiewicz, przełożona przychodni przy ul. Wrzeciono 10C.



W środku pani Maria Szułkiewicz

Nagrody dyrektorskie otrzymały trzy najbardziej zasłużone pielęgniarki i położne. Pani **Alina Basiuk**, położna w przychodni przy ul. Kleczewskiej 56, została wyróżniona za wykonanie największej liczby patronaży noworodków. Pani **Agnieszka Bednarska**, pielęgniarka epidemiologiczna, otrzymała nagrodę za profesjonalne przeszkolenie personelu w zakresie epidemiologicznym. Natomiast pani **Elżbieta Frączyk**, przełożona przychodni przy ul. Klauzyny 32, została doceniona za duże zaangażowanie w pracy na rzecz pielęgniarek w izbach pielęgniarskich.



Od prawej panie: Elżbieta Frączyk, Alina Basiuk, Agnieszka Bednarska

Wszystkim wyróżnionym paniom Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratulują wyróżnienia oraz życzą dalszych sukcesów w życiu zawodowym i pomyślności w życiu osobistym. (AK)

Jak żyć z alergią

lek. med. Łukasz Staszczak, specjalista okulista

Minęła właśnie wiosna. To najpiękniejsza pora roku, a jednak są osoby, które pożegnały ją z ulgą. Mowa o alergikach. Aby zapobiec powtórzeniu się tej sytuacji za rok lub przynajmniej złagodzić objawy, przeczytajcie Państwo poniższy artykuł. Będzie dość czasu, aby się przygotować na następny atak pyłków.

Alergie w dzisiejszych czasach są jedną z najczęstszych dolegliwości – a w praktyce lekarskiej okulistyki szczególnie dotkliwą. Nikt nie lubi czerwonych, spuchniętych i swędzących oczu. Szczególne nasilenie chorób alergicznych tego typu obserwujemy na wiosnę. Postaci alergicznego zapalenia oczu jest bardzo dużo i mogą dotyczyć różnych struktur oka: powieki, spojówki, rogówki. Zapalenia alergiczne spojówek – jedno z najczęstszych – występują w każdym wieku, ale najczęściej u dzieci, i pojawiają się w momencie kontaktu alergenu z tkankami oka. Sezonowe zapalenie spojówek związane jest z pyłkami roślin, które mogą uczulać już na początku roku kalendarzowego – luty, marzec. Często objawom ze strony oka towarzyszą alergie ze strony innych narządów: alergiczny nieżyt nosa, świąd skóry, pokrzywka, napady astmy oskrzelowej.

Należy zapamiętać, że bez swędzenia oczu nie ma alergii. Dlatego też, jeżeli wystąpi swędzenie oczu, „lejący” katar, swędzenie skóry warto zasięgnąć porady lekarskiej. Wiele objawów nie jest groźnych i uciążliwych, a często można poradzić sobie samemu. Oto najprostsze sposoby:

- zimny kompres,
- nawilżanie oczu (stosujemy tzw. sztuczne łzy – bez konserwantów),
- unikanie kontaktu z alergenem – pozostanie w domu przy dużym stężeniu pyłków w powietrzu,
- tabletki przeciwalergiczne – dużo leków dostępnych jest bez recepty.

Jak wcześniej wspomniano, alergie są niesłychanie częste i obecnie medycyna ma dużą ofertę terapeutyczną. Gdy można określić rodzaj alergenu, podejmuje się właściwą terapię, np. odczulanie, leki miejscowe, leczenie ogólne. Warto na początku całego postępowania zasięgnąć porady alergologa. Zaplanuje on właściwe testy i wdroży odpowiednie leczenie. Również często lekarze innych specjalności biorą udział w terapii: laryngolodzy, okuliści, pulmonolodzy czy dermatolodzy.

Obecnie w leczeniu chorób alergicznych oczu dysponujemy kilkoma grupami

leków: przeciwhistaminowymi, glikokortykosteroidami, stabilizatorami mastocytów i eozynofili, niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi i lekami immunosupresyjnymi. Dla laika są to nazwy niewiele mówiące, ale duży wybór medykamentów pozwala na dosyć efektywną terapię, uniknięcie lub zmniejszenie wyjątkowo nieprzyjemnych objawów i w miarę komfortowe funkcjonowanie. Należy również wiedzieć, że tarcie oczu może prowadzić do nasilenia świądu (robi się błędne koło), a także wprowadzić zakażenia bakteryjne lub wirusowe.

Alergie oczu mogą dotyczyć osób w każdym wieku i na stwierdzenie typu: „Przecież ja nigdy na nic nie byłem uczulony!”, często padające w gabinecie, lekarz odpowiada zwykle: „Do czasu, ale teraz jest pan (pani) alergikiem, są typowe objawy alergii i należy z tym walczyć, czyli leczyć”. Dlatego też, jeżeli wystąpią szczególnie nieprzyjemne objawy, ze swędzeniem oczu i ich okolic, należy



zasięgnąć porady lekarskiej – aby jak najlepiej zaplanować i włączyć efektywne leczenie. W bardzo nasilonych stanach często niestety wymaga to dłuższego postępowania, częstszych kontroli i zmiany leków – tak aby do danego rodzaju reakcji alergicznej dobrać jak najlepsze leczenie.

Zdaję sobie sprawę, że w tak krótkim opracowaniu zaledwie poruszyłem temat, ale chcę zaznaczyć, że alergie możemy obecnie bardzo efektywnie diagnozować, leczyć i zwiększyć dzięki temu komfort dnia codziennego. Nie bójmy się pytać o to swojego lekarza – on będzie wiedział, jak postępować.

Jeszcze raz zaznaczam: alergikiem można być w każdym wieku. I nie zawsze trzeba się z tym godzić, to znaczy... drapać. Z alergią da się walczyć. Szczególnie gdy wiosna będzie piękna, warto ją przeżywać bez wysypki i świądu.

REKLAMA

OPTYK Sala

rok założenia 1965

W ofercie m.in:

- polskie oprawy okularowe już od 50 zł
- szkła okularowe już od 58 zł

Rabaty dla emerytów i rencistów

Pon. – pt. 9.00 - 17.00

Warszawa, ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

Zawsze tanio i profesjonalnie

kupon rabatowy – 50 zł na okulary

Człowiek niepełnosprawny we współczesnym świecie

Józef Czopik, lekarz ortopeda-rehabilitant

Ludzie niepełnosprawni i chorzy stanowią pewien odsetek każdej społeczności, a ich prawa i obowiązki nie różnią się niczym od praw i obowiązków ludzi zdrowych, dlatego muszą mieć zapewniony dostęp do tego wszystkiego, co ludziom ma służyć.



Niepełnosprawny to osoba mająca określone uszkodzenie narządów i niepełnosprawność organizmu, co powoduje konsekwencje dla prowadzenia normalnego życia i funkcjonowania w społeczeństwie. Rehabilitacja jest procesem medyczno-społecznym, mającym na celu zapewnienie osobom niepełnosprawnym godziwego życia w poczuciu użyteczności społecznej i bezpieczeństwa społecznego oraz zadowolenia.

Rehabilitacja jest dziedziną wielodyscyplinarną. Włączeni są w nią specjaliści z różnych dziedzin: personel medyczny, psychologowie, pracownicy socjalni, nauczyciele, nauczyciele specjalni, nauczyciele (instruktorzy) zawodu, doradcy zawodowi, pracownicy zajmujący się zatrudnianiem. Specjaliści ci tworzą tzw. TEAM — zespół rehabilitacyjny, którego głównym zadaniem jest ustalenie indywidualnych planów rehabilitacji poszczególnych osób niepełnosprawnych oraz wspólne i skoordynowane ich realizowanie. W polityce społecznej wyodrębnia się rehabilitację leczniczą, zawodową i społeczną.

Rehabilitacja lecznicza

Zwana także medyczną, jest częścią procesu, w którym stosuje się środki i metody lecznicze w celu maksymalnego usprawnienia organizmu oraz niedopuszczenia do pogłębienia się niepełnosprawności. Stawia sobie następujące cele:

- zapobieganie pogłębianiu się niepełnosprawności,
- przywracanie funkcji uszkodzonych części organizmu
- rozwój mechanizmów kompensacyjnych, gdy przywrócenie funkcji jest niemożliwe (np. umiejętność wykonywania jedną ręką czynności, które normalnie wykonuje się obiema rękami),
- skorygowanie deformacji kończyn lub kręgosłupa w celu poprawienia czynności uszkodzonej lub ograniczonej przez deformację.

Do najważniejszych metod stosowanych w rehabilitacji leczniczej należą: fizjoterapie, terapie zajęciowe oraz zaopatrzenie ortopedyczne.

Fizjoterapia jest to leczenie stanów chorobowych i niepełnosprawności za pomocą ćwiczeń fizycznych, masażu i innych naturalnych środków jak woda, ciepło, prąd elektryczny, światło itp. Składają się na nią:

- kinezyterapia, czyli leczenie ruchem. Polega na wykonywaniu serii

w celu zmniejszenia bólu, usunięcia zesztywnienia stawów lub przykurczy mięśni oraz poprawy krążenia krwi.

Uprawianie sportu przez osoby niepełnosprawne może być uważane również za część fizjoterapii.

Terapia zajęciowa to usprawnianie fizyczne i psychiczne przez zastosowa-



ruchów w celu usprawnienia ogólnego stanu organizmu lub poszczególnych jego czynności, np. sparaliżowanej kończyny.

- fizykoterapia, czyli leczenie środkami fizycznymi i mechanicznymi. W jej skład wchodzi: elektroterapię, czyli leczenie prądami elektrycznymi (ultradźwięki, naświetlania), termoterapie, czyli leczenie ciepłem (sollux), hydroterapię, czyli leczenie wodą (pływanie, natryski, masaże wirowe), balneoterapie, czyli leczenie mineralnymi kąpielami (wody lecznicze),

- masaż leczniczy, czyli naciskanie i pocieranie rękoma poszczególnych części ciała, zwłaszcza mięśni i stawów

nie różnych celowych i planowanych zajęć typu manualnego, intelektualnego, rozrywkowego. Zajęcia dobierane są w taki sposób, aby ich wykonywanie usprawniało uszkodzoną czynność organizmu lub pozytywnie oddziaływało na stan psychiczny.

Zaopatrzenie ortopedyczne to usprawnianie osoby niepełnosprawnej poprzez dostarczenie jej przedmiotu ortopedycznego i środków pomocniczych, takich jak: protezy, aparaty ortopedyczne, kule, laski, aparaty słuchowe, pomoce optyczne itp., które umożliwiają jej wykonywanie zmierzonych lub zaburzonych czynności organizmu oraz czynności życia codziennego i pracy zawodowej.

Wszystkie zabiegi z zakresu rehabilitacji leczniczej zalecane są przez lekarza, a wykonują je różni specjaliści, jak: kinezyterapeuci, fizykoterapeuci, terapeuci zajęciowi, masażyści, logopedzi.

Rehabilitacja psychologiczna wiąże się z faktem, że uszkodzenie i niepełnosprawność organu jest również przyczyną wielu problemów natury psychicznej. Taka sytuacja wymaga pewnych przemian psychicznych, które pozwoliłyby człowiekowi niepełnosprawnemu funkcjonować w nowych sytuacjach i warunkach.

Rehabilitacja zawodowa

Jest ważną częścią rehabilitacji kompleksowej i dotyczy głównie młodzieży niepełnosprawnej oraz osób w wieku produkcyjnym. Międzynarodowa Organizacja Pracy przyjęła następującą jej definicję: „Rehabilitacja zawodowa jest częścią ogólnego procesu rehabilitacji i polega na udzieleniu osobie niepełnosprawnej takich usług jak: poradnictwo zawodowe, szkolenie zawodowe i zatrudnienie, aby umożliwić jej uzyskanie, utrzymanie i awans w odpowiedniej pracy, a przez to umożliwić jej integrację lub reintegrację w normalne życie społeczne”.

Rehabilitacja zawodowa przebiega w kilku fazach. Rozpoczyna się od oceny zdolności do pracy osoby niepełnosprawnej. Jest to ważny etap, gdyż od niego zależy powodzenie całego procesu tej rehabilitacji. W drugim etapie następuje przygotowanie do pracy, która polega na opanowaniu przez osobę niepełnosprawną niezbędnej wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności potrzebnych do wykonywania danego zawodu. Zdecydowana większość niepełnosprawnych, mimo uszkodzenia organizmu, nie traci wszystkiego. Zachowują oni wiele sprawności, a także mają często specjalne zdolności, które stanowią podstawę do podjęcia odpowiednich działań mających na celu przygotowanie ich do pracy zawodowej.

Rehabilitacja społeczna

Wiąże się z upośledzeniem – w związku z niepełnosprawnością – społecznej sfery życia osoby niepełnosprawnej. Rehabilitacja społeczna uwarunkowana jest następującymi czynnikami: adaptacją społeczną – funkcjonowanie w rodzinie, w miejscu pracy, w środowisku, w którym mieszka, w placówkach użyteczności publicznej itp.; zniesieniem barier utrud-

nających i ograniczającym włączenie się w życie społeczne, a mianowicie:

- społecznych, do których należą negatywne i obojętne postawy osób pełnosprawnych wobec niepełnosprawnych,
- ekonomicznych, do których należą problemy socjalno-bytowe,
- socjalnych, do których zaliczamy przepisy legislacyjne dyskryminujące osoby niepełnosprawne pod niektórymi względami,

- architektonicznych i urbanistycznych, czyli niedostosowanie środowiska fizycznego do możliwości manipulacyjnych i lokomocyjnych, zarówno w miejscu zamieszkania, jak też w budynkach i obiektach użyteczności publicznej, z których osoby niepełnosprawne powinny korzystać.

- architektonicznych i urbanistycznych, czyli niedostosowanie środowiska fizycznego do możliwości manipulacyjnych i lokomocyjnych, zarówno w miejscu zamieszkania, jak też w budynkach i obiektach użyteczności publicznej, z których osoby niepełnosprawne powinny korzystać.

Integralną częścią rehabilitacji społecznej jest przygotowanie członków rodziny, współpracowników i całego społeczeństwa do wzajemnego współżycia i współpracy. Zajmuje się nią pracownik socjalny, który pomaga osobie niepełnosprawnej opanować umiejętności i techniki społecznego funkcjonowania oraz usuwać wszelkie bariery w jej społecznej integracji. ■

REKLAMA



Poświęć chwilę na stomatologa

Specjalistyczne usługi stomatologiczne dostępne w Centrum Warszawy:

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

Zapraszamy do korzystania z naszych usług

Nowy Zjazd zaprasza



dogodna lokalizacja
w samym Centrum Warszawy

pon. - pt. 8⁰⁰ – 20⁰⁰

Mazowieckie Centrum Stomatologii
Sp. z o.o.

ul. Nowy Zjazd 1, 00-301 Warszawa

tel. 22/ 55-69-300

Fax: 22/ 55-69-403

www.mcs-przychodnia.pl

Żyjmy zdrowo na sportowo



Adrian Troć



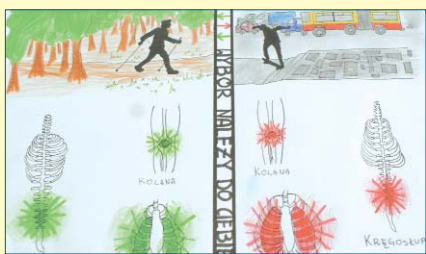
Agnieszka Ceglińska



Aleksander Kurowski



Aleksander Zajdel



Justyna Łukasik



Kacper Borowski

Konkurs plastyczny rozstrzygnięty!



Aneta Urbaś



Barbara Tadzik



Bartłomiej Kieszek



Ewelina Kornatowska



Julia Mańkowska



Julia Osiecka

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że konkurs rysunkowy „Żyjmy zdrowo na sportowo”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, został rozstrzygnięty.

Do konkursu przystąpili uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów. Zainteresowanie było bardzo duże, a prace cechowała różnorodność technik, stylu i podjęcia tematu. Prace oceniane były w kategoriach wiekowych.

W poszczególnych kategoriach zostały wyróżnione rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Nagrody zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!

Poniżej przedstawiamy szczegółową listę osób wyróżnionych oraz ich prace.



Alicja Zajdel



Kacper Cetlin



Karolina Strzałka



Lista laureatów

Kacper Borowski, 1c, SP nr 68
 Wiktoria Bartosiak, 1c, SP nr 68
 Zuzanna Marciniak, 4b, SP nr 28
 Karolina Wojdyna, 4b, SP nr 154
 Kacper Kossowski, 2b, SP nr 267
 Wiktoria Stachura, 1c, SP nr 267
 Patrycja Małecka, 2a, SP nr 267
 Julia Osiecka, 3b, SP nr 267
 Mariusz Szymański, 2b, SP nr 267
 Kacper Cetlin, 2c, SP nr 267
 Aleksander Zajdel, 2a, SP nr 267
 Julia Mańkowska, 2c, SP nr 267
 Adrian Troć, 2c, SP nr 267
 Wiktoria Słoniewska, 1c, SP nr 267
 Matylda Włodarczyk, 1c, SP nr 267
 Martyna Petraroia, 1b, SP nr 267
 Piotr Olszewski, 1c, SP nr 267
 Wiktoria Lewicka, 0, SP nr 267
 Olivier Radomski, 0, SP nr 267
 Michał Bąk, 0, SP nr 267
 Bartłomiej Kieszek, 5a, SP nr 267
 Katarzyna Wawer, 3a, SP nr 267

Karolina Strzałka, 3c, SOS-W nr 9
 Barbara Tadzik, 3c, SOS-W nr 9
 Aleksander Kurowski, 3c, SOS-W nr 9
 Klaudia Dmochowska, 1b, SOS-W nr 9
 Michał Dudek, 1a, SOS-W nr 9
 Marek Badowski, 3c, SOS-W nr 9
 Karolina Waszakowska, 1b, SOS-W nr 9
 Przemysław Kołodziejczak, 6, SOS-W nr 9
 Marek Florczak, 5, SOS-W nr 9
 Wojciech Kozłowski, 4, SOS-W nr 9
 Rafał Skoczyński, 5, SOS-W nr 9
 Agnieszka Ceglińska, 5, SOS-W nr 9
 Aneta Urbaś, 5, SOS-W nr 9
 Marta Skrzyniarz, 3c, Gim. nr 76
 Sylwia Oleś, 3b, Gim. nr 76
 Weronika Wilczewska, 1c, Gim. nr 76
 Ewelina Kornatowska, 2b, Gim. nr 76
 Justyna Łukasik, 2c, Gim. nr 76
 Mikołaj Głasek, 2a, Gim. nr 76
 Krzysztof Malarowski, 1c, Gim. nr 76
 Martyna Boch, 1d, Gim. nr 76
 Alicja Zajdel, 2b, Gim. nr 76



Marek Florczak



Mariusz Szymański



Karolina Waszakowska



Kacper Kossowski



Marta Skrzyniarz



Karolina Wojdyna



Martyna Boch



Krzysztof Malarowski



Marek Badowski



Martyna Petraroia



Klaudia Dmochowska



Katarzyna Wawer



Matylda Włodarczyk



Michał Bąk



Piotr Olszewski



Wiktoria Lewicka



Michał Dudek



Przemysław Kołodziejczak



Wiktoria Słoniewska



Mikołaj Głasek



Wiktoria Stachura



Oliwier Radomski



Sylwia Oleś



Wojciech Kosiński



Weronika Wilczewska



Patrycja Małecka



Wiktoria Bartosiak



Zuzanna Marciniak

Lodowata przyjemność

Halina Ebinger, edukator zdrowotny

Przyjemność jedzenia lodów znana jest już od starożytności. Jak podają źródła, przeszło 4000 tys. lat temu jadali je chińscy monarchowie. Przysmak ten znany był również w dawnej Grecji, gdzie moi mieszkańcy delectowali się sokami owocowymi zmieszanyymi z winem, miodem i dodatkiem lodu.



Od powyższych przysmaków nie stronili również Arabowie i Persowie. Natomiast Rzymianie do lodu przywiezionego ze szczytów gór dodawali nie tylko soki owocowe, miód czy wino, ale również cynamon, fiołki, figi, migdały, daktyle.

W XIV wieku z wyrobu doskonałych lodów zaślęnęła Wenecja i również w dzisiejszych czasach włoskie lody cieszą się ogromną popularnością ze względu na wyśmienity smak. Trudno nam sobie wyobrazić, jak możliwe było w dawnych czasach wyrabianie przysmaków lodowych, których niektóre receptury przetrwały po dzień dzisiejszy. Wszak dopiero po wynalezieniu chłodziarki lody mogły stać się powszechnym smakołykiem. Można powiedzieć, że dziś stanowią one nieodłączny element naszej kultury. Większość imprez połączonych z posiłkiem, począwszy od kameralnych spotkań rodzinnych po organizowane w większym gronie, uświetnia podanie deserów lodowych.

Lody zwykle kojarzą się z przyjemnością. Odczucie to związane jest nie tylko z naszymi wspomnieniami z dzieciństwa (okresu sielanki). Głównym czynnikiem poprawiającym samopoczucie jest cukier zawarty w lodach, który w wyniku trawienia szybko zmienia się w glukozę. Glukoza nie tylko stanowi energię dla naszego mózgu, ale podnosi również poziom serotoniny (neuroprekaźnika), która wpływa na nasz nastrój (poczucie szczęścia, zadowolenia). Niektórzy uznają lody także za zakazany owoc ze względu na możliwość zachorowania po ich zjedzeniu albo obawy przed przybraniem na wadze.

Dziś rynek handlowy kusi nas wieloma rodzajami gotowych lodów. Nie zawsze jednak musimy sięgać po gotowy produkt, czasem warto pokusić się o przygotowanie ich samemu. Do wyboru mamy zatem:

- lody wyrabiane w tradycyjny sposób, z mleka, śmietany, jajek oraz różnego typu dodatków, w zależności od naszych upodobań – ten typ należy do przysmaków nie tylko bardzo kalorycznych, ale również wymagających (na każdym etapie produkcji) przestrzegania rygorystycznych przepisów sanitarnych ze względu na możliwość łatwego namnażania się drobnoustrojów chorobotwórczych;
- lody wytwarzane z mleka w proszku bez dodatku jajek, natomiast z dodatkiem jogurtu;
- lody oparte tylko na jogurcie i śmietance;

- lody oparte tylko na mleku;
- sorbety, czyli lody z mielonych owoców lub soku owocowego;
- granitę – tradycyjny deser sycylijski mający postać na wpół zamrożonej substancji przypominającej konsystencją lody lub sorbet, robiony z wody, cukru i aromatów smakowych.



Możemy też spotkać lody wytwarzane na bazie napojów: ryżowego, sojowego, owsianego bądź warzywnego. Lody wytwarzane z mleka czy jogurtu mają wartości odżywcze takie jak: wapń, białko, witaminy: A, B2, B12. W zależności od rodzaju produktów (mleko 3,5%, śmietana 36%) będą miały różną zawartość tłuszczu. Generalnie zawartość cukru czy tłuszczu w lodach (deserach lodowych), które wybierzemy, zależy nie tylko od typu lodów, ale i od dodatków, jakich do nich użyjemy (np. orzechy, miód, czekolada, soki, alkohol itp.). Chcąc zachować linię doradza się raczej desery lodowe typu sorbetu lub na bazie jogurtu. Zawartość kaloryczna klasycznych sorbetów jest zwykle niska, około 105 kcal na 100 ml. Jeśli ktoś nie lubi sorbetów, może wybrać deser lodowy z jogurtu – jego kaloryczność również powinna być niższa niż w tradycyjnych lodach.

Przepisów na desery lodowe jest bardzo wiele (w zależności od naszej kreatywności). Wybierając deser lodowy, warto sprawdzić, ile zawiera produktów naturalnych. Ponadto kupując gotowe lody, zawsze powinniśmy zwracać uwagę na warunki, w jakich były przechowywane, i na datę przydatności do spożycia. Jeżeli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, powinniśmy zrezygnować z zakupu danego produktu.

Ze względu na to, że lody jemy zimne, organizm zostaje schłodzony. Aby powrócić ponownie do prawidłowej temperatury, musi zużyć odpowiednią ilość energii. Jednak nie polecam diety lodowej jako metody odchudzania.

Poza lodami, które jądane są na zimno, możemy spotkać się z lodami na „ciepło”. Nie są to jednak lody w tradycyjnym znaczeniu, ale rodzaj wysokokalorycznego deseru w postaci pianki, przypominający z wyglądu lody, podawany w wafli (jak tradycyjne).

Jedzenie lodów niewątpliwie jest przyjemnością, z której należy korzystać nie tylko w okresie lata, ale i zimy, jednakże jak zawsze należy zachować zdrowy rozsądek. ■



Przed letnimi upałami warto też przeczytać artykuł Haliny Ebinger „Woda – źródło życia i urody”, zamieszczony w numerze 28 „Zdrowia Pacjenta”.

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

Uroczystość otwarcia nowych pracowni w SPZZLO Warszawa-Żoliborz



**18 kwietnia br. odbyło się uroczyste otwarcie
Pracowni Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego
w przychodni przy ul. Żeromskiego 13.**

W uroczystości wzięli udział: pani Joanna Fabisiak, posłanka na Sejm RP, pan Krzysztof Romanowski, zastępca dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego, pan Krzysztof Kuszewski, kierownik Zakładu Organizacji i Ekonomiki Ochrony Zdrowia oraz Szpitalnictwa Państwowego Zakładu Higieny Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, pan Tomasz Dąbrowski, burmistrz Gminy Łomianki, panowie Kacper Pietrusiński i Piotr Rudzki, wiceburmistrzowie Dzielnicy Bielany, pani Wanda Pawłowicz, rzecznik Mazowieckiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, oraz pan Stanisław Grefkowicz, przewodniczący Rady Społecznej przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Zaproszeni zostali także dyrektorzy innych zakładów opieki zdrowotnej, radni m.st. Warszawy oraz pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Na wstępie dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska serdecznie przywitała zebranych gości. Przedstawiła w skrócie historię powstania pracowni oraz podziękowała pracownikom szczególnie zaangażowanym w stworzenie nowej placówki. Następnie zabrali głos zaproszeni goście, którzy gratulowali nam sukcesu. Punktem kulminacyjnym uroczystości było przecięcie wstęgi i poświęcenie pracowni przez księdza wikariusza Jacka Laskowskiego. Na zakończenie głównej części obchodów goście zostali zaproszeni do zwiedzenia pracowni.



Na zdjęciu od lewej: dr n. med. Krzysztof Kuszewski, kierownik Zakładu Organizacji i Ekonomiki Ochrony Zdrowia oraz Szpitalnictwa Państwowego Zakładu Higieny Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, Sławomira Pieńkowska, radna dzielnicy Żoliborz, Joanna Fabisiak, posłanka na Sejm RP, Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz, Piotr Rudzki, wiceburmistrz Dzielnicy Bielany, Maria Mossakowska, radna dzielnicy Bielany.

Pomysł stworzenia nowych pracowni diagnostycznych powstał trzy lata temu, po szczegółowej analizie zapotrzebowania na usługi wysokospecjalistyczne w stolicy. Biznes plan nowej inwestycji został zaakceptowany przez Radę Społeczną SPZZLO Warszawa-Żoliborz, Biuro Polityki Zdrowotnej oraz Prezydenta m.st. Warszawy. Projekt przedstawiono również Mazowieckiemu Oddziałowi Wojewódzkiemu Narodowego Funduszu Zdrowia. Mając przychylność NFZ, własne środki finansowe

na uruchomienie inwestycji oraz możliwości lokalowe przystąpiono do realizacji planów. Koszt inwestycji, całkowicie pokrytej ze środków własnych zakładu, wyniósł około 6,5 mln zł. Zakupiony do pracowni tomograf komputerowy to jedno z najnowocześniejszych tego typu urządzeń na rynku. Aparat wyposażony jest w specjalną osłonę zmniejszającą dawkę promieniowania aż do 60%, co w wypadku badań rentgenowskich jest szczególnie ważne. Stosowana jest także modulacja dawki skanu w zależ-



Szanowni Pacjenci

Od 1 lipca br. zapraszamy do

Pracowni Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

na wysokospecjalistyczne badania diagnostyczne

wykonywane w ramach kontraktu
z Narodowym Funduszem Zdrowia



Wstęgę przecinali (od prawej): Joanna Fabisiak, posłanka na Sejm RP, Stanisław Grefkowicz, przewodniczący Rady Społecznej przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz, Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz.



Nowo otwartą pracownię poświęcił ksiądz wikariusz Jacek Laskowski.

ności od wielkości i sylwetki pacjenta, co umożliwia zmniejszenie dawki niezbędnej podczas badania małych dzieci. Samo badanie wykonywane jest w możliwie najkrótszym czasie, bez konieczności zmiany pozycji przez pacjenta. Procedura jest bezbolesna i nieinwazyjna, nie wymaga specjalnego przygotowania.

Także aparat do rezonansu magnetycznego wykorzystuje najnowocześniejszą technologię, umożliwiającą przebadanie dużych obszarów ciała przy równoczesnym zachowaniu najwyższej jakości. Badanie wykonywane jest w możliwie najkrótszym czasie i bez konieczności zmiany cewek, co wpływa w znaczący sposób na jakość i komfort usługi. Wykorzystywanie najnowszych technologii w diagnostyce znacznie skraca czas badania, równocześnie zmniejszając koszty całej procedury. Jedno badanie tomograficzne lub rezonansowe zastępuje często kilka innych badań obrazowych, takich jak RTG i USG, przy równoczesnym zachowaniu najwyższej jakości obrazu. Wpływa to bezpośrednio na szybkość podjęcia skutecznej terapii.

Zakład nasz uzyskał od Narodowego Funduszu Zdrowia kontrakt na przeprowadzanie badań tomograficznych i rezonansowych od lipca br. To w znaczącym stopniu zwiększy dostępność do świadczeń wysokospecjalistycznych.

Pracownie przy ul. Żeromskiego zapewniają bezpieczeństwo, szybkość i komfort badania. Dopelnieniem jest profesjonalna kadra, stanowiąca jeden zgrany i skuteczny w działaniach zespół.

Aniła Karykowska



W poszukiwaniu szczęścia

Anita Karykowska



Każdy z nas marzy o tym, aby być szczęśliwym. Nic dziwnego – zadowolenie z otaczającej rzeczywistości w znaczącym stopniu wpływa na nasze zdrowie i jakość życia.

Nad tym, czym jest szczęście i jak je osiągnąć, zastanawiali się już starożytni filozofowie. I znaleźli różne recepty. Przez następne stulecia temat często powracał.

Starożytni

Jednym z pierwszych, który zajął się tematem szczęścia, był Demokryt z Abdera, zwany nawet „śmiejącym się filozofem”. Wprowadził on do filozofii pojęcie ataraksji, oznaczające „brak niepokoju” i równowagę duchową. Stan ten można osiągnąć, wyzbywając się nadmiernych pragnień oraz lęku przed śmiercią i cierpieniem. Zachęcał do szukania radości duchowej w takich przymiotach, jak cnota i rozum. Jego nauki w pewnym sensie kontynuował Epikur, Grek z wyspy Samos. Był twórcą epikureizmu, jednej z dwóch najważniejszych antycznych filozofii życia. Kluczowym pytaniem epikurejczyków było: jak osiągnąć szczęście w życiu doczesnym. Uważali oni, że dobro równa się przyjemności i dlatego życie szczęśliwe to takie, w którym suma doznanych przyjemności jest większa niż suma cierpienia. Należy więc zminimalizować ból i zmaksymalizować przyjemność. Jednak Epikur podkreślał, że należy rozważyć, czy suma ewentualnego cierpienia, które będzie związane z osiągnięciem tej przyjemności, nie będzie większa od niej samej. Natomiast najbardziej znane i do dziś cytowane jest zdanie Epikura na temat śmierci. Twierdził, że nie należy jej się bać, bo "dopóki jesteśmy, nie ma śmierci, a gdy ona przychodzi, nie ma nas".

Uczeń Sokratesa Arystyp z Cyreny w swoich rozważaniach poszedł jeszcze dalej. Uważał, że szczęście można osiągnąć wyłącznie przez przyjemność zmysłową, stając się w ten sposób prawdopodobnie pierwszym hedonistą sensu stricto w historii. Twierdził, że nie można wyrzekać się chwilowej przyjemności dla przyszłego szczęścia, że trzeba chwycić przyjemność, jaka się nadarza. Według niego przyjemność jest natury cielesnej, ale może się różnić intensywnością doznań.

Filozofia chrześcijańska

Pojęciem szczęścia w życiu człowieka zajmuje się również teologia chrześci-

jańska. Według św. Augustyna szczęście można osiągnąć przez umiłowanie wiecznej prawdy, którą jest poznanie Boga. Najwyższym szczęściem dla każdego chrześcijanina jest uczestnictwo w niezmiennym i wiecznym bycie Boga. Szczęście można uzyskać jedynie przez wiarę w Chrystusa, który jest odwieczną Prawdą niezmiennego Boga. Kolejnym wielkim filozofem chrześcijańskim, który zajął się tą tematyką, był św. Tomasz



z Akwinu. Według niego szczęściem jest sam Bóg, zatem szczęście jest najwyższym dobrem i powinno być ostatecznym celem życia człowieka. Natomiast Bóg pragnie uszczęśliwić człowieka przez udzielenie mu daru łaski bezpośredniego poznania.

Buddyzm

Kolejną wielką religią zajmującą się pojęciem szczęścia jest buddyzm, według którego ludzie uwikłani są przez swoje namiętności i cierpienia w świat złudzeń nazywany mają. Gdyby dotarli do prawdy, nie doznawaliby cierpienia psychicznego, gdyż jest ono skutkiem niewłaściwego postrzegania świata. Codzienna aktywność nie daje szczęścia, bo z każdym doświadczeniem pozytywnym wiąże się negatywne, np.

narodziny pociągają za sobą śmierć. Buddyjską odpowiedzią na rzeczywistość pełną namiętności i cierpienia jest osiągnięcie stanu nirwany, czyli ustania wszelkiego pragnienia. Przebudzony człowiek odchodzi trwale ze świata „przyczyny i skutku”, czyli ostatecznie uwalnia się z cyklu narodzin i śmierci – samsary (niekończącej się wędrówki przez ciągłe wcielenia w nowe byty).

Współczesna psychologia

Szczęściem i oczywiście jego brakiem zajmuje się też psychologia. Coraz popularniejsze stają się różnego rodzaju kursy i szkolenia koncentrujące się na metodach uzyskania zadowolenia z życia. Nasze poczucie osobistego szczęścia zależy od wielu czynników, takich jak genetyka, wychowanie, doświadczenie życiowe. Pociągające jest to, że każdy z nas może za pomocą wybranych technik psychologicznych rozwinąć u siebie odpowiednie umiejętności czerpania radości z życia. Tematem satysfakcjonującego życia zajmuje się psychologia pozytywna. Koncentruje się ona na trzech podstawowych aspektach:

- nauce pełnego odczuwania pozytywnych emocji,
- wzmacnianiu pozytywnych cech indywidualnych, a tym samym zmniejszaniu znaczenia cech negatywnych,
- pokonywaniu trudności życiowych.

Metoda ta rozpatruje poczucie szczęścia w trzech wymiarach czasowych – zadowolenia z przeszłości, skupiania się na odczuwaniu szczęścia „tu i teraz” oraz budowania pozytywnej nadziei na przyszłość.

Osiągnięcie pełni szczęścia nie jest z pewnością łatwe. Dlatego na początek wielu psychologów proponuje metodę „małych kroczków”, czyli odczuwania radości z drobnych przyjemności życiowych, takich chociażby jak rozmowa z przyjacielem, spacer z psem czy lektura ciekawej książki.

A może, jak stwierdził francuski poeta i eseista Paul Valery: **By być szczęśliwymi, brakuje nam tylko, abyśmy zdali sobie z tego sprawę...** ■

Pacjenci pytają – my odpowiadamy



Jesteśmy dumni z efektów naszych inwestycji i remontów – z odnowienia placówek, z dobrego wyposażenia pracowni. Wiemy, że pacjenci też chwalą sobie leczenie w lepszych warunkach, tylko że...

Oczekiwanie dwa-trzy miesiące na wizytę u specjalisty budzi zrozumiałe niezadowolenie. Padają pytania: „Czy inwestycje budowlane nie pochłaniają funduszy przeznaczonych na płace dla personelu?” „Po co te listy oczekujących – żeby nie było widać kolejek?” „Po co ci lekarze tyle piszą w trakcie wizyty pacjenta? Żeby nie ta sprawozdawczość, mogliby przyjąć więcej osób!” Postanowiliśmy odpowiedzieć na te pytania.

Dlaczego trzeba tak długo czekać na wizytę u specjalisty?

Poszczególne placówki państwowej służby zdrowia mają w tej kwestii niewielkie pole manewru. Głównym powodem są limity nałożone na poradnie przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Liczba przyjętych pacjentów zależy od liczby zakontraktowanych przez NFZ świadczeń. Po prostu nie możemy udzielić więcej świadczeń (to znaczy przyjąć więcej pacjentów) niż zleci nam NFZ. Najlepszy przykład: Kompleks Rehabilitacyjny w Przychodni Geriatrycznej przy ul. Elbląskiej 35 mógłby przyjąć 25 osób, a dostaliśmy kontrakt z NFZ na 6 osób, podczas gdy potrzeby są ogromne.

Lekarze specjaliści zatrudnieni w SPZZLO Warszawa-Żoliborz wielokrotnie przekraczają zakontraktowane limity, zapewniając w ten sposób szerszą dostępność niż była zaplanowana. Świadczą o tym statystyki: w I kwartale 2012 roku 60% naszych poradni zrealizowało kontrakt w ponad 100%.

Trzeba także dodać, że jedną z przyczyn długiego oczekiwania na badanie oraz tworzenia się – niekiedy „sztucznych” – kolejek jest to, że pacjenci, zapisując się na wizytę planową, w trakcie oczekiwania udają się po poradę do lekarza w innej placówce, nie odwołując zarezerwowanego terminu.

Dlaczego prowadzi się listy oczekujących?

Wprowadzenie zapisów w naszych placówkach nie jest incydentem na rynku medycznym i nie stanowi wyjątku. Prowadzenie list oczekujących jest obowiązkiem ustawowym i ma na celu zapewnienie pacjentom równego, sprawiedliwego, niedyskryminującego i przejrzystego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej. Jeżeli świadczenie nie może być udzielone w dniu zgłoszenia pacjenta z uwagi na ograniczoną ilość zasobów ochrony zdrowia, każda placówka realizująca świadczenia na podstawie umowy z NFZ ma obowiązek wskazać pacjentowi inny termin ich wykonania i umieścić go na tzw. liście oczekujących. Należy podkreślić, że na listy oczekujących zapisywani są tylko pacjenci zgłaszający się do lekarza danej specjalności po raz pierwszy. O terminach kolejnych wizyt decyduje już lekarz – w zależności od potrzeb terapii. Pacjenci w tzw. stanie nagłym przyjmowani są poza tą kolejnością.

Z jakich środków inwestujemy?

Inwestycje budowlane nie pochłaniają funduszy przeznaczonych na płace dla personelu. Nakłady na nie pochodzą głównie ze środków własnych zakładu (m.in. za wynajmowanie pomieszczeń w przychodniach i badania komercyjne) oraz z m.st. Warszawy. Jako jednostka,

której organem założycielskim jest m.st. Warszawa, każdą inwestycję jesteśmy zobowiązani ustalać z instytucją nadrzędną oraz uzyskać niezbędne pozwolenia.

W związku z posiadanymi certyfikatami ISO mamy obowiązek świadczyć usługi w warunkach odpowiadających normom europejskim. Systematycznie remontujemy i modernizujemy nasze placówki, aby pacjenci naszego ZOZ-u nie czuli się gorsi od tych, których stać na poradę w prywatnej klinice.

Co i dlaczego lekarz pisze w trakcie przyjmowania pacjenta

Obowiązujące przepisy prawne nakładają na lekarza obowiązek prowadzenia dokumentacji medycznej i szczegółowo regulują wymogi formalne. Dokumentacja medyczna odzwierciedla chronologicznie tryb postępowania z pacjentem, jego stan zdrowia, zastosowane procedury diagnostyczne i lecznicze. Jest więc między innymi źródłem informacji o stanie zdrowia pacjenta i sposobie prowadzonego leczenia i może w określonych sytuacjach odgrywać znaczącą rolę dla bezpieczeństwa zdrowia i życia chorego. Wymóg jej prowadzenia nakłada na zakład opieki zdrowotnej rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. (JC, AM, IN)



Kącik talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

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

Letnia pamięć

Ile Ci się uda w zgiełku tego świata
uszcżknąć dla siebie z pędzącego świata

Zapach lasów i łąk, szmer strumienia
kropla rosy na trawie, uśmiech dziecka
radośnie biegającego w zabawie



Szmer skrzydeł motyla, cudny zachód słońca
Przyjazny dotyk dłoni, ciepły promień słońca

Niezapomniane wrażenia, przepiękne widoki
kilkę zdjęć schowaj w sercu,
w pamięci głębokiej

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

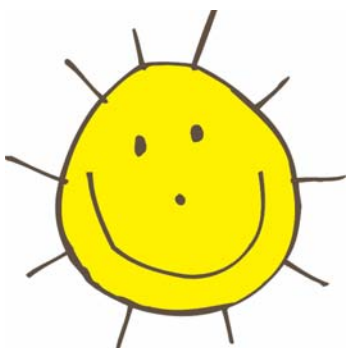
Krzyżówka z hasłem

Wszystkie rozwiązania – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji do 1 sierpnia 2012 roku wezmą udział w losowaniu trzech nagród: poduszki ortopedycznej, poduszki elektrycznej i taśmy do ćwiczeń, ufundowanych przez

Sklep Rehabilitacyjny na Żoliborzu, przy ul. Szajnochy 8. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: śmigus dyngus. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosował pan **Justyn Kowalski**. Gratulujemy!

	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1. Zastępuje plażę lub solarium, do smarowania.
2. Może być do spania, ortopedyczna lub elektryczna.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
3. Mogą być polskie, ale wszystkie prowadzą do Rzymu.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		4. Treningowy – popularny w siłowni.
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		5. Pogryzły Telimenę.
6. W podróży musimy go pilnować.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
7. Służy do opalania lub pływania.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
8. Dla tych, którzy boją się morza.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		9. Dobry na upały zamiast lodów.
10. W celu poprawy kondycji.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		11. Popularny kierunek wakacyjnych wyjazdów, ze stolicą w Atenach.
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		12. Największy kuzyn osy – bywa niebezpieczny.



MINIKRZYŻÓWKA DLA DZIECI

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1. Urządzenie bardzo przydatne do oświetlania np. na biwaku.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		2. Owoc z soczystym, czerwonym miąższem, przypominający zieloną piłkę.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		3. Nosisz w nim do szkoły książki i zeszyty.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		4. Jest w każdym mieszkaniu i domu, dzięki niemu możesz oglądać świat.

PROGRAM ZDROWOTNY

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



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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

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

Miejsce:
Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie
od lekarza ginekologa położnika o braku
przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



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

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

**Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są
kobiety ciężarne:**

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY 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 długotrwałą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRAŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy 01-637 Warszawa, ul. Szajnochy 8

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

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 20.00-08.00

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży 01-574 Warszawa ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

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

Przychodnia Żeromskiego 01-887 Warszawa ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ 22 834 24 31

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

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

Przychodnia Kleczewska 01-825 Warszawa ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego 01-513 Warszawa ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40
22 839 47 14

- 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 Pediatrycznej 22 633 06 08

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

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34/33

Przychodnia Conrada 01-922 Warszawa ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

Przychodnia Elbląska 01-737 Warszawa ul. Elbląska 35

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

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

Przychodnia Klaudyny 01-684 Warszawa ul. Klaudyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska 01-928 Warszawa, ul. Sieciechowska 4

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

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