



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW  
LECZNICTWA OTWARTEGO  
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

# Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (37) LATO 2014

www.spzzlo.pl



MAM OBOWIĄZEK WYSTĘPOWAĆ  
W SPRAWACH WAŻNYCH  
ROZMOWA Z **KATARZYNA BUJAKIEWICZ**



GEPIARD  
BIZNESU



WIELKI  
INWESTOR



EFEKTYWNA  
FIRMA

## TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8  
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM  
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy, w przystępnej cenie,  
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

Transport odbywa się  
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

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

## DROGI RODZICU!

Prosimy o dostarczenie

**kart uodpornienia**

dzieci zapisanych  
do poradni POZ  
należących do SPZZLO  
Warszawa-Żoliborz

oraz przypominamy

**o szczepieniach  
obowiązkowych**

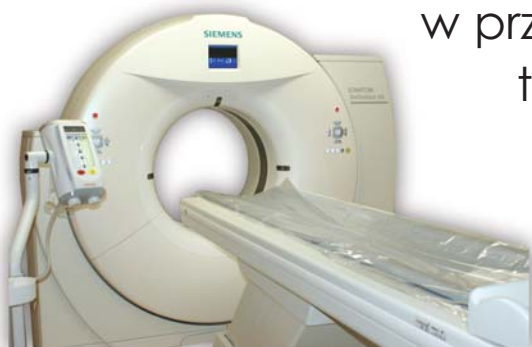
zgodnych z Programem  
Szczepień Ochronnych

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

## PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



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



Cennik dostępny na stronie  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

**zaprasza  
na badania  
tomografii  
i rezonansu**



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

KONKURENCYJNE CENY • DOGODNY DOJAZD • KRÓTKIE TERMINY

# Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (37) LATO 2014

## TEMAT NUMERU

Mam obowiązek występować  
w sprawach ważnych  
– rozmowa  
z Katarzyną Bujakiewicz **4**

## AKTUALNOŚCI

Konkurs rysunkowy dla dzieci  
i młodzieży – Dobre zdrowie  
mam, bo o siebie dbam  
– rozstrzygnięcie **10**

Święto pielęgniarek  
i położnych **12**

Kącik talentów **12**

Żoliborski festyn zdrowotny  
Dzień Matki na Szajnochy **13**  
**13**

## LEKARZ RADZI

Opieka nad osobą starszą  
chorującą na zaburzenia  
psychotyczne – część 2.  
Najczęstsze zaburzenia  
psychotyczne,  
ich rozpoznawanie  
oraz leczenie **14**

## WARTO WIEDZIEĆ

Szczęśliwego nowego  
strachu, czyli różne oblicza  
fobii **16**

## WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku **18**

Droży Czytelniczy,

**Z**apraszam do lektury letniego wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, które otwiera wywiad z najpopularniejszą serialową pielęgniarką, czyli aktorką Katarzyną Bujakiewicz.



Polecam również aktualności, czyli zdrowotny festyn na Żoliborzu, Dzień Matki na Szajnochy oraz nagrody dla naszych pielęgniarek. Nagrody przyznane przez Ministra Zdrowia, Wojewodę Mazowieckiego oraz Prezydenta Warszawy z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej cieszą szczególnie, zwłaszcza że stanowią potwierdzenie wysokiej jakości usług. W tym świątecznym dniu miałam również osobiście dużą przyjemność przyznać specjalne wyróżnienia od naszego Zakładu za profesjonalną i pełną zaangażowania pracę na rzecz pacjentów SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

**W** aktualnym wydaniu kwartalnika zamieściliśmy rozstrzygnięcie konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży pt.: „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam”. Jak co roku konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem uczniów żoliborskich i bielańskich szkół. Wszystkim laureatom serdecznie gratuję talentu i kreatywności.

Z tematów poważniejszych proponuję drugą część artykułu dr. Jonatana Britmanna na temat najczęściej występujących wśród osób starszych zaburzeń psychotycznych. Na koniec – różne oblicza fobii oraz krzyżówka i sudoku, z atrakcyjnymi nagrodami.

**Wszystkim Czytelnikom, Pracownikom  
oraz Współpracownikom życzę udanych,  
słonecznych wakacji oraz odpoczynku  
od codziennych trosk.**



*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](http://www.spzzlo.pl)  
e-mail: [zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl](mailto:zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl)

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

REDAKTOR NACZELNY:  
Joanna Cierkońska

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

ZDJĘCIA: Joanna Chudzik,  
Agnieszka Czesak-Zygmunt,  
Ryan Jorgensen,  
Monika Kamińska, Piotr Litwic,  
Grzegorz Nelec, Ola Sedek  
Okładka fot. Grzegorz Nelec

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.



# MAM OBOWIĄZEK WYSTĘPOWAĆ W SPRAWACH WAŻNYCH

## Rozmowa z Katarzyną Bujakiewicz



Fot. Piotr Litwic dla fundacji „Dar szpiku”

**Przez 12 lat grała pani pielęgniarkę Martę w „Na dobre i na złe”, teraz gra pani w „Lekarzach” pielęgniarkę Sylwię. Zatem tematyka medyczna nie jest pani obca?**

Jestem zżyta z tą tematyką. To zabawne, że mój wizerunek jako pielęgniarki jest tak mocno utrwalony w świadomości ludzi, ale tak naprawdę z tego wynikają same plusy. Jestem obeznaną z różnymi kwestiami medycznymi. Gdy przeszedłam z TVP do TVN, do kolejnej pielęgniarskiej roli, byłam „do przodu”. Koleździ musieli się uczyć, a ja już sporo wiedziałam. Przede wszystkim teraz gram instrumentariuszkę, a to praca zupełnie innego rodzaju niż pielęgniarstwo, inny poziom. Siostra Marta była stricte pielęgniarką, a instrumentariuszki to dziewczyny po studiach, które mają przygotowanie do operacji.

**Awansowała pani mocno.**

Tak, awansowałam, a w dodatku gram rolę koordynatora transplantologii, co jest mi bardzo bliskie, bo się tym interesuję i działam w fundacjach na rzecz transplantologii. W naszym scenariuszu ten wątek jest kontynuowany w sposób przemyślany i rozbudowany na tyle, że możemy coś ludziom przekazać. Moim zdaniem w kwestii transplantologii Polska niestety znajduje się gdzieś w ogonie Europy. Mało o tym wiemy, boimy się oddawać krew, szpik, niewiele osób posiada oświadczenie

woli świadomego dawcy narządów. Cieszę się, że „Lekarze” poruszają ten temat.

**Z serialem była też związana akcja dotycząca transplantologii „Lekarze ratują życie”. Czy kontekst edukacyjny ma dla pani znaczenie?**

Bardzo duże, bo jak wspomniałam, poziom świadomości Polaków w porównaniu do mieszkańców innych krajów Europy jest stosunkowo niski, dlatego należy organizować jak najwięcej akcji informujących, że oddawanie szpiku nie stanowi żadnego zagrożenia dla zdrowia naszego organizmu. Ogromnie się cieszę, że w takim popularnym serialu możemy przekazać coś, co spowoduje, że ktoś zmieni swoje nastawienie, np. napisze i będzie nosił przy sobie oświadczenie woli, a może nawet odda krew czy zarejestruje się jako dawca szpiku.

**Scenariusz „Lekarzy” był pierwszym, który zainteresował panią po urodzeniu Oli. Z jakiego powodu?**

Po „Magdzie M” zrobiłam sobie długą przerwę, grałam tylko niewielką rolę w „Na dobre i na złe” i pracowałam w teatrze, chciałam się wyłączyć z całego tego szumu medialnego. Potem pomyślałam, że to odpowiedni czas na dziecko. Siedziałam wtedy na kanapie, brzuch mi rósł i oglądałam różne seriale amerykańskie, w tym dwa ukochane, „Dr House” i „Chirurgi”. I tak sobie myślałam, że byłoby wspaniale, gdyby u nas powstało coś takiego – nie telenowela, ale serial z szybką akcją związany z tematyką medyczną. Po urodzeniu Oli otrzymywałam różne propozycje, ale żaden scenariusz jakoś mnie za serce nie chwycił. No i właśnie wtedy skontaktowała się ze mną pani producent „Lekarzy”. Najpierw odpowiedziałam: „No nie, przecież nie będę znowu grać pielęgniarki!” Ale ona poprosiła, żebym przed podjęciem decyzji przeczytała scenariusz. Przeczytałam i zakochałam się w mojej postaci, w scenariuszu. Spodobało mi się, że będą pokazywane prawdziwe operacje, krew, zadziałała też magia efektów specjalnych. Zachwyciło mnie to, że może być tak jak w „ukochanych” „Chirurgach”, których zresztą nadal oglądam.

**Ta rola jest kontynuacją poprzedniej?**

Nie, zupełnie nie, bo tam jest pielęgniarka, a tu instrumentariuszka, w dodatku osoba mająca zupełnie inny charakter. Marta to młoda, naiwna, lekko pogubiona dziewczuszka, która przyjechała z małej miejscowości do swojej ciotki, a tu jest fajna dziewczyna, która ma za sobą doświadczenia w Iraku, która musiała wspólnie z facetami walczyć i która sporo przeżyła. Sylwia jest zupełnie innym typem osobowości, to silna baba. I tamta rola była wyzwaniem, i ta jest wyzwaniem, ale charakterologicznie Sylwia jest mi bliższa.

**Jest pani członkiem Drużyny Szpiku, grupy wolontariuszy działających bezinteresownie, z potrzeby serca na rzecz chorych na nowotwory krwi, w szczególności**

**białaczkę. Sama pani jest potencjalnym dawcą szpiku. Czy znana i popularna osoba to przykład wpływający na innych?**

Zdecydowanie tak, z racji mojego zawodu, mam więcej możliwości publicznych wypowiedzi i przyciągnięcia uwagi. Pamiętam, jak dawno temu Brad Pitt, który zbierał fundusze na biedne dzieci w Afryce, pojawił się na dużej imprezie w koszulce promującej ten cel. On mnie zainspirował i postępuję podobnie.

**Pani zawsze się pojawia w koszulce Drużyny Szpiku?**

Gdy mam jakieś „wyjścia medialne”, najchętniej występuję w koszulce Drużyny i fundacji „Dar szpiku”. Uważam, że warto by znane osoby miały pod opieką jakąś fundację. Cieszy mnie, że coraz częściej tak się dzieje. Ludzie się nami inspirują, słuchają tego, co mówimy, patrzą, co nosimy. Nie bardzo mogę dawać przykład, jak się ubierać, natomiast mogę pokazać, jak pomagać innym i zachęcać do tego typu działań. Największą aktywność wykazuję w Drużynie Szpiku, która pozwala mi spełniać ważną dla mnie potrzebę dzielenia się swoim życiem z kimś innym. Zawsze powtarzam, że nigdy nie wiemy, co może spotkać nas czy kogoś z naszych bliskich. Codziennie się modlę, żeby moje dziecko nie zachorowało. Przed urodzeniem Oli jakoś łatwiej mi było pójść na oddział onkologiczny, miałam jakoś większy dystans, mniejszą świadomość – to jakby mnie nie dotyczyło. Z mojego doświadczenia wynika, że pojawienie się dziecka zmienia diametralnie dotychczasowy sposób myślenia i funkcjonowania kobiety. Gdy teraz idę na oddział onkologiczny i widzę dzieci czekające na potencjalnych dawców, jest to dla mnie potwornie trudne. Przez tydzień jestem wyłączona z życia, chce mi się ryczeć, dziesięć razy dzwonię do pediatry, czy mojej małej nie trzeba zrobić kolejnych badań.

**Poza „wyjściami medialnymi” są jeszcze inne formy działalności.**

Niedawno odbył się Wings of Life Word Run (Biegniemy dla tych, którzy nie mogą). To bardzo fajna i motywująca akcja, chodzi o zebranie funduszy na badania urazów rdzenia kręgowego. Brałam w niej udział, bo lubię takie biegi w słusznej sprawie. I właśnie chłopak z naszej Drużyny Szpiku Grześ Urbańczyk wygrał polską edycję biegu. Jako dziecko miał białaczkę, przeszedł przeszczep szpiku, a teraz udowodnił, że można mieć skrzydła i przebiec pięćdziesiąt kilometrów, tylko trzeba dostać szansę. Niezbędny jest dawca, konieczne są badania i leczenie. Czuję, że mam obowiązek występować w sprawach ważnych. Staram się nie rozdrabniać, jestem związana z kilkoma fundacjami, w których działam, tam jestem widoczna i ludzie mnie z nimi utożsamiają. Biorę udział w akcjach i projektach, do których mam zaufanie i które utożsamiają się z wartościami ważnymi w moim życiu. Jeśli pojawia się cień wątpliwości, mówię „nie”.

**Pani strona na Facebooku jest poświęcona wyłącznie akcjom charytatywnym.**

Jest wiele fundacji, ale i wielu ludzi potrzebujących pomocy. Właśnie dlatego założyłam stronę na Facebooku, ponieważ jest to bardzo silnie oddziałujące medium. Wspieram tam na przykład panią, która prowadzi rodzinny dom dziecka. Kiedy indziej dowiaduję się, że ktoś potrzebuje ubrań dla dzieci – wtedy wrzucam apel i zawsze jest tak, że ludzie się skrzykną, zorganizują zbiórki i w ten sposób można komuś bardzo pomóc.

Jak wspominałam, to silne medium i warto je wykorzystać, choć czasem wiążą się z tym przykrości. Niedawno organizowałam pomoc dla rodziny, która otrzymała mieszkanie, a nie miała praktycznie niczego. Więc dałam panu taksówkarzowi 50 zł, wsadziłam mu do samochodu swoją zmywarkę, trochę rzeczy, których już nie potrzebowałam, i on to zawiózł. Myślę, że poma-

ganie to fajna rzecz, tymczasem ktoś mi napisał, że się promuję na biedzie innych. To przykre, bo takiej potrzeby w ogóle nie mam. Prowadzę tę stronę, żeby prosić o 1%, żeby pomagać. Tego typu komentarze są przykre, ale cóż, świata nie zmienię.

**Dlaczego postanowiła pani pomagać akurat chorym na białaczkę?**

Białaczki to najczęstsze typy nowotworów u małych dzieci. Niestety samych rodzajów, odmian jest bardzo dużo, tj. np. chłoniaki. Generalnie to, co je łączy, to konieczność przeszczepu szpiku. Właśnie teraz realizujemy dużą akcję, żeby pomóc Justynie, która od wielu lat walczy z chłoniakiem. Istnieje lek,



Fot. Grzegorz Nelec

który przedłuży jej życie, oczywiście bardzo drogi, w cenie wręcz kosmicznej, więc zorganizowaliśmy licytację. Na przykład pewien przemily pan wylicytował kawę ze mną za 700 zł. W sumie udało się zebrać kwotę na pierwszą dawkę. Podczas półmaratonu poznańskiego uzbieraliśmy fundusze dla innej dziewczyny, też na lek. Ale główną misją Drużyny Szpiku jest edukacja – odwiedzamy szkoły, zakłady pracy, jeździmy z krwio-busem, zachęcamy do oddawania szpiku. W Poznaniu wspiera nas Pan wicewojewoda, który co jakiś czas w urzędzie miejskim organizuje i wspiera tego rodzaju akcje – przyjeżdża wtedy krwio-bus i można oddać krew, zostać dawcą szpiku. Rozrastamy się coraz bardziej, mamy coraz więcej odnóg.

**Można powiedzieć, że ci, którzy pani proponują medialne role, wyczuwają pani inklinacje do pomagania.**



### Wiele znanych osób w wywiadach podkreśla, że nie ma na nic czasu. Natomiast pani, jak widać, znajduje całkiem sporo czasu dla innych.

Nie, mam go niedużo i muszę ciągle lawirować między pracą zarobkową, pracą dla fundacji i przede wszystkim punktem numer 1 – córką. Dlatego w pewnym momencie, gdy w zasadzie nie pracowałam zawodowo, a codziennie byłam zajęta i wychodziłam z domu, właśnie z powodu akcji fundacyjnych, mój partner życiowy powiedział: „Stop, człowiek siedzi na kanapie i czeka. On też potrzebuje mamy”. Więc się zatrzymałam i powiedziałam: „Masz rację, tak nie można” i nieco ograniczyłam ilość działań fundacyjnych. Ale staram się, rezygnuję z pewnych rzeczy. Wolę na przykład bieganie dla fundacji w słusznej sprawie niż wyjazdy aktorskie, gdzie jestem obfotografowywana. To jest coś za coś. Gdy mam dużo pracy, to mówię stop. Ale jeśli tylko mogę, np. gdy jest akcja typu pięciominutowe nagranie dla studentów na „Wampiriadę”, to wiadomo, że będę. Na ramówkę TVN pójdę w koszulce Drużyny Szpiku. Już czasem mają tego dość i słyszę: „Tym razem błagamy – nie”. No to zakładałam koszulkę fundacji na rzecz psiaków, mniej charakterystyczną. No bo zawsze coś trzeba przekazać.

### To pomówmy o pieskach. Działa pani w Fundacji AST na Rzecz Zwierząt Niechcianych, która zajmuje się głównie psami ras amstaff, pitbul i bulterier. Sama ma pani suczkę amstafa. Uważa się te zwierzęta za agresywne, a pani twierdzi, że wymagają opieki. Dlaczego?

Amstafy to rasa wyhodowana specjalnie do walk psów i dlatego zyskały złą sławę. Tymczasem one w ogóle nie są agresywne w stosunku do ludzi i osoby, które je kupują, żeby mieć „groźne zwierzę”, spotyka zawód, więc najczęściej je porzucają. Nawet się kiedyś ubawiłam, gdy biegnąc ze swoją suką, mijalam chłopaków stojących z amstafami na podwórkach. Co do któregoś zagadałam, to widziałam złość na twarzy, że psuję mu wizerunek jego groźnego psa.

To są kochane, cudowne zwierzęta, zresztą w internecie można znaleźć filmiki pokazujące, jak turlają się z dziećmi po trawie. Amstafy się uśmiechają! Niestety są źle traktowane. Niektórzy właściciele oczekują od nich, że będą budziły strach, a amstafowi chodzi tylko o to, żeby człowiek go przytulił, żeby być blisko, po prostu być kochanym. I bardziej lubią się przytulać niż labradory czy golden retrievery. Tamte głównie chcą się wybiegać, wyszaleć i nie mają tak silnej potrzeby bliskości. A już to, co nasza Oxa wyprawia z moją córką, jest niesamowite – są non stop przytulone. Ten pies nie znosi być sam.

Dlatego właśnie współpracuję z dziewczynami z Fundacji AST. Są cudowne, walczą o te psy, wyciągają je ze schronisk – bo przeważnie gdy amstaff tam trafi, to natychmiast jest usypiany. A naprawdę niewiele trzeba, żeby ten pies nas pokochał.

Zależy mi na zmianie wizerunku tych psiaków, nie chcę, żeby gadano bez sensu, że są agresywne i wrogie. Moja Oxa kocha wszystkie zwierzęta, a teraz zaprzyjaźniła się z cielakiem alpejskim, z którym lizala się po pysku. Oczywiście ma geny swojej rasy, wyhodowanej do walk, i nie jest miła dla wszystkich psów, ale który pies lubi wszystkie inne? Podobnie jest z nami, jednych lubimy bardziej, innych mniej.

### Chyba jednak stosunek Polaków do zwierząt się polepsza.

Byłam ostatnio w Barcelonie. Tam się nie różnicuje ras psów i to, czy idą przy nodze, czy biegają luzem, zależy od właściciela. Dzieci podchodzą do każdego psa z ufnością. Zresztą dzieci z natury są ufne, ja muszę uczyć Olę, że nie każdy pies lubi dzieci, bo takie ma prawo. Nasza Oxa jest odpowiednio wychowana i przyzwyczajona, więc jest babysitterką, i to czujną. Bywa zabawna, bo gdy mój Piotr na nią spojrzy, włącza się „terierska” część jej natury – jest akcja, będzie zabawa! A gdy podchodzi Ola i bawi się z nią, ubiera, Oxa jest po prostu ciapką, pozwala na wszystko. Psa trzeba odpowiednio wychować. Myśmy swojego rok przygotowawali.

### Jest pani także ambasadorką akcji „Uwaga Nadwaga!” i zachęca do zdrowego odżywiania i ruchu. Biega pani, jeździ na rowerze, zdrowo się odżywia. Czy uważa pani, że przykład osoby publicznej może być dla innych inspirujący?



Fot. Ola Sedek dla Fundacji AST

Nie jestem typem wychudzonej kobitki, więc nie promuję diety sałatowej, tylko aktywność i zdrową żywność jako zapewniające dobrą sylwetkę. Bieganie to moja pasja, różne dystanse, choć raczej nie maratony, bo są niezbyt zdrowe. Przebiegłam jeden, może kiedyś wymyślę następny, ale wolę krótsze biegi – po lesie z moją suczką.

### Pani ulubiony dystans?

Ulubiona jest dyszka. Codziennie biegamy plus minus siedem do dziesięciu kilometrów.

### Podobno pani bardzo lubi jeździć na rowerze.

Bardzo lubiłam, objechałam z koleżankami za panieńskich czasów Finlandię, Szwecję, Bornholm. Lubię wypoczynek aktywny. Teraz mam trochę przerwy, czekam, aż Ola do mnie dołączy, bo na razie ja biegnę, a ona jedzie na rowerku biegowym. Natomiast co do diety – nie lubię diet, bo lubię jeść. Tyle że nie tykam tzw. śmieciowego jedzenia i zawsze wybieram to, co jest najmniej przetworzone. Robimy zakupy w zaprzyjaźnionych małych sklepikach ekologicznych i bardzo ograniczyliśmy mięso, po pierwsze, ze względu na miłość do zwierząt, po drugie dlatego, że nie mamy potrzeby spożywania mięsa codziennie. Dawniej, w czasach naszej młodości, jadło się je dużo rzadziej. Pamiętam, że mama często robiła jajka.

### W tamtych czasach były inne przyczyny niejedzenia mięsa...

Ale to było zdrowsze, bo w tej chwili żywności jest bardzo dużo i ludzie się wręcz obżerają. Mięsa jest w bród i mało kto się zastanawia, jakiego jest pochodzenia i co zawiera. Gdy urodziła się Ola, zaczęłam się tym bardzo interesować. Staram się unikać jakichkolwiek chemicznych suplementów diety, wolę sobie zrobić na śniadanie amarantus z bakaliami. Moja córka jak wszystkie dzieci lubi słodkizy, więc zamiast gumisiów czy żelków mamy zestaw bakalii i ona się przyzwyczaiła, że zamiast cukierka dostaje morelkę.

### **Wpaja jej pani od małego zasady zdrowego odżywiania.**

Tak, tłumaczę jej, co nie jest zdrowe. Oczywiście od czasu do czasu można sobie pozwolić na coś słodkiego, ja też lubię, ale takie przegryzki powinny być mądrze dobrane, na przykład orzeszki zaspokoją głód, a nie zaszkodzą. Oczywiście są wykroczenia, małe szaleństwa, na przykład ukochane lody po dobrym treningu. Moje ulubione to waniliowe z jakimiś owocami.

Jednak generalnie wolę się przegłodzić parę godzin – a ze względu na pracę często bywam poza domem – niż zjeść coś w niesprawdzonym miejscu czy w fastfoodzie. Właściwie w każdym mieście, w którym dłużej przebywamy, mamy swoje ulubione ekologiczne knajpki. W domu, w Poznaniu, gotuję sama i raczej proste potrawy. Warto też jeść produkty z naszej strefy klimatycznej, takie jak kapusta, klasyczna pomidorówka czy bardzo zdrowa zupa dyniowa.

### **Dietetycy zrehabilitowali ostatnio jajka, masło i wiele innych produktów poprzednio uznanych za niezdrowe.**

Ja uważam, że trzeba wybierać produkty nieprzetworzone ze sprawdzonego źródła. Wszystko w rozsądnych ilościach, bez objadania się. W naszym przypadku to przyszło naturalnie – nie ograniczamy jedzenia, tylko zmieniliśmy dietę. Kupujemy chleb na zakwasie i wystarczą dwa kawałki, bo jest bardzo sycący. Teraz zaczyna się okres grillowy i jak widzę te ilości kiełbas wynoszonych z centrów handlowych, to z przerażeniem się zastanawiam, jak można to wszystko pomieścić w brzuchu.

### **Opiekowała się pani swoją babcią do końca jej życia. Nie wyobrażała sobie pani, że może ją oddać do domu opieki. W dzisiejszych czasach to dość nietypowa postawa.**

To babunia się mną opiekowała, gdy rodzice, zajęci sprawami zawodowymi, jeździli gdzieś po świecie czy po Polsce. To ona mnie wszędzie prowadziła, edukowała, zajmowała się mną. Jakoś tak naturalnie wyszło, że zamieszkałam z nią, gdy przyjechałam ze Szczecina. Byłyśmy bardzo zżyte, babcia więcej wiedziała o różnych sprawach niż moi rodzice. Wspólnie sobie radziłyśmy. Gdy wracałam do domu, zawsze prosiła: „Przyjdź, opowiadaj!”. Czasem byłam bardzo zmęczona i mówiłam: „Babuniu, nie mam siły”. Ale ona znów prosiła, więc siadałam i opowiadałam, choćby tylko 10 minut.

Do końca swoich dni była bardzo sprawna umysłowo, natomiast fizycznie nie i pod koniec było niezwykle ciężko, w dodatku byłam w ciąży... Tak się wymieniły – babcia zmarła w czerwcu, a Ola się urodziła w sierpniu. Czasem się zastanawiam, czy babcia nie dała mi przestrzeni, żebym mogła się zająć wyłącznie córką. Wszyscy „mądrzy” mówili: „Jak będziesz tak ciągle z babcią, to nikogo nie poznasz”. Poznałam mojego Piotra i powiedziałam: „Stuchaj, ja się do ciebie nie przeprowadzę, bo mam tutaj babcię pod opieką”. I nie było problemu, on się przeprowadził do mnie. Trafił na najgorszy moment i zdał ten test świetnie.

### **Jest pani kojarzona powszechnie z serialowymi rolami siostry Marty i pielęgniarki Sylwii, aktywnością społeczną i zacięciem sportowym, trochę taka dziewczyna-aniołek. Ale jest pani przede wszystkim aktorką teatralną z dużym i docenianym dorobkiem. Współpra-**

### **cowała pani ze znanymi reżyserami. Grała pani między innymi tytułową rolę w „Norze” Henryka Ibsena w reżyserii Anny Augustynowicz.**

Jasne, dla osób, które oglądają tylko telewizję, to temat nieznanymi. Robiłam sobie przerwy, żeby móc popracować w teatrze, np. między „Magdą M” a „Lekarzami” i urodzeniem dziecka była właśnie „Nora”. Rolę przygotowywałyśmy bardzo długo z Anną Augustynowicz. To była z jej strony wielka odwaga – nie miałam jeszcze dziecka i zagranie Nory było dla mnie dużym wyzwaniem, musiałam się zdać na reżyserkę. Myślę, że teraz inaczej bym to zagrała, bo to są zupełnie inne emocje, ale to świetna praca zamknąć się w teatrze i przeczytać tyle książek! Kocham pracować z Anią Augustynowicz, bo jest ogromnie inspirująca. Efekty mogą być różne, bo jedni ją kochają, inni nienawidzą. Z kolei Emilia Sadowska, która zrobiła „Amatorki” według powieści Elfriede Jelinek, widzi mnie jeszcze inaczej. Grałam w tej sztuce Suzi, panienkę z dobrego domu, której cały świat stanowią rodzina, dom i bycie matką. To była trochę taka uwspółcześniona „Moralność pani Dulskiej”.

Czasem się śmieję, że jestem historią polskiego teatru, bo kiedyś usłyszałam w radiu program o historii teatru polskiego na przełomie lat 90. Była mowa o Grzegorz Jarzynie, Piotrze Ciepłaku, Annie Augustynowicz, o ich spektaklach, „Zagłada ludu albo moja wątroba jest bez sensu”, „Młoda śmierć” – wszystko, w czym akurat grałam. Przyszłam do Teatru Współczesnego w Szczecinie w idealnym momencie. Zrobiliśmy wiele fajnych sztuk. Z Grzesiem Falkowskim graliśmy w „Popcornie” bohaterów w typie „Urodzonych morderców” Oliviera Stone’a. Świetna sztuka, byłam w niej młodą morderczynią, która posługuje się takim językiem, że uszy wędzną.

### **Rodzicom się podobało?**

Nie mogłam i nie chciałam zapraszać ich na spektakle, w których dominował wulgarny język, morderstwa, trudne emocje. Dopiero gdy wystąpiłam w „Damach i huzarach”, powiedziałam: „Możecie przyjść, teraz już jest wszystko prawidłowo”. Dla rodziców ja gram w telewizji kochaną, dobrą blondynkę.

### **A pani ulubiona rola teatralna?**

Mam kilka, ale chyba najbardziej lubię rolę Scout w „Popcornie”.

### **A teatr jest najważniejszy dla pani w życiu zawodowym?**

No teraz już mniej, bo na plan pierwszy wyszła moja córka i muszę wybierać. Teatr zajmuje bardzo dużo czasu: próby od 10:00 do 14:00, potem spektakle od 18:00 do 22:00. To strasznie trudne, gdy się ma dziecko. Praca w teatrze wiąże się z częstymi podróżami. Mężczyznom jest łatwiej, a mama musi być w domu, to najważniejsze. Zależy mi na fajnym człowieku, żeby go fajnie wychować.

Oczywiście brakuje mi kontaktu z publicznością i pewnie jak Ola podrośnie, to wrócę do teatru, z Anią Augustynowicz jesteśmy umówione. Na pewno wrócę, bo to jest miłość pierwsza i absolutna. Wychowałam się na teatrze Izabeli Cywińskiej, jako dzieciaki siedziałam na schodach i oglądałam wszystko.

### **Część tygodnia spędza pani w Warszawie i wtedy jest pani żoliborzanką.**

Pokochaliśmy Żoliborz, bo szukaliśmy kawałka Poznania w stolicy, a tu właśnie jest inna Warszawa, tu się odpoczywa. Mamy fajne mieszkanie, wynajmowane od pani, która na Żoliborzu mieszka od zawsze i wszyscy ją znają. Tu jest pięknie. Mam gdzie biegać na Kępie Potockiej. Tu można żyć, nie ma takiego pędu.

### **Dziękujemy za rozmowę.**

Joanna Cierkońska i Anita Karykowska



# Problemy z trzustką

**W mediach często pojawiają się reklamy, w których przekaz brzmi: chcesz jeść dużo – weź preparaty wspomagające pracę wątroby. Czy przypadkiem nie jest tu stosowany skrót myślowy niewłaściwie sugerujący, że to wątroba jest najważniejszym organem odpowiedzialnym za proces trawienia?**

Wątroba to ważny narząd, którego funkcja w procesie trawienia polega głównie na produkcji żółci – niezbędnej do rozbicia dużych cząsteczek tłuszczów na mniejsze. Wiele preparatów dostępnych na rynku, a określanych jako substancje wspomagające pracę wątroby, działa tylko w obszarze regulacji czynności wątroby w procesie trawienia. Tymczasem prawidłowe trawienie zależy od właściwej i skoordynowanej pracy kilku narządów.

**Który więc organ jest w głównej mierze odpowiedzialny za wydzielanie enzymów trawiennych?**

Trawienie to złożony proces, w który zaangażowane są różne narządy. Abyśmy mogli mówić o prawidłowym trawieniu, potrzebna jest wydajna praca kilku narządów, takich jak trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy, żołądek i jelita. Jednym z najważniejszych elementów procesu trawienia jest działanie enzymów trawiennych, których główne źródło stanowi trzustka. Większa aktywność enzymów trawiennych warunkuje wyższą efektywność procesu trawienia, co może się przekładać na poprawę samopoczucia w odniesieniu

do dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

**Jakie są najczęstsze objawy niewłaściwej pracy trzustki?**

Wiele sytuacji i stanów chorobowych może skutkować niedostatecznym wydzielaniem enzymów, co powoduje objawy niewydolności wydzielniczej trzustki, do których zaliczyć możemy: przewlekły ból brzucha (w nadbrzuszu), nietolerowanie niektórych pokarmów – zwłaszcza z dużą zawartością tłuszczu (np. nudności po jedzeniu), uporczywe wzdęcia, biegunka tłuszczowa (tłuste, trudno splukujące się stolce o specyficznym zapachu zgnilizny), utrata masy ciała.

Konsekwencją chorób, w których przebiegu obserwujemy zmniejszenie wydzielania enzymów trzustkowych, są zaburzenia w trawieniu:

- **tłuszczów** – spowodowane mniejszą aktywnością lipazy (enzymu trawiącego tłuszczu),
- **białek** – uwarunkowane zmniejszeniem wydzielania trypsyny (enzymu trawiącego białka),
- **węglowodanów** (cukrów) – z powodu zmniejszonej aktywności amylazy (enzymu trawiącego węglowodany).

**W jaki sposób można wspomóc pracę trzustki?**

Można przyjmować enzymy trzustkowe w postaci leków, umożliwiające trawienie tłuszczów, białek i węglowodanów poprzez uzupełnienie niedoborów enzymów trawiennych w przewodzie pokarmowym. Enzymy trawienne

mieszają się z treścią pokarmową, a następnie w jelicie cienkim ich otoczka zostaje rozpuszczona i uwalniają się enzymy umożliwiające prawidłowe trawienie. Opisywane zjawisko ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia prawidłowego trawienia i wchłaniania treści pokarmowej (złożony proces enzymatycznej przemiany wielkocząsteczkowych substancji zawartych w posiłkach w prostsze, które podlegają wchłonięciu i przyswojeniu przez organizm).

**Na co powinniśmy zwracać uwagę, aby zachować trzustkę na długie lata w dobrej formie?**

Dla profilaktyki chorób trzustki szczególnie ważne wydaje się unikanie alkoholu, właściwa dieta oraz badania obrazowe (USG jamy brzusznej, endosonografia, tomografia komputerowa) i laboratoryjne (amylaza, lipaza, elastaza-1), których wykonanie może przyczynić się do wczesnego rozpoznania patologii tego narządu. Jest to szczególnie ważne z uwagi na ryzyko choroby nowotworowej, która może manifestować się objawami wymienionymi powyżej.

**Dr n. med. Michał Lipiński**

*Specjalista chorób wewnętrznych*

**Przypominamy, że informacje zawarte w tym opisie mają charakter wyłącznie informacyjny. Wykorzystanie ich bez konsultacji z lekarzem może przynieść rezultaty odwrotne do zamierzonych. Przed podjęciem decyzji koniecznie należy zasięgnąć porady lekarza lub farmaceuty.**

Artykuł napisany dzięki wsparciu **Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa**. Firma Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o. jest właścicielem wszystkich praw autorskich. Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej publikacji nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób bez uprzedniego zezwolenia właściciela lub właścicieli praw autorskich. Wszelkie znaki towarowe, znaki graficzne, nazwy własne, logotypy i inne dane są chronione prawem autorskim i należą do ich właścicieli. Właściciele praw autorskich do publikacji lub jej fragmentów nie biorą na siebie odpowiedzialności za skutki posłużenia się nią oraz decyzji podjętych na jej podstawie.



# Kreon<sup>®</sup> Travix

Jeżeli obserwujesz u siebie poniższe objawy i problemy trawienne:<sup>1,2</sup>

- Przewlekły ból brzucha
- Wzdęcia
- Skurcze w jamie brzusznej
- Biegunka po posiłku (charakterystyczne tłuste, maziste stolce, trudne do sflukania)
- Utrata masy ciała

**Konieczn**ie niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą. Twoja trzustka prawdopodobnie nie produkuje wystarczającej ilości enzymów trawiennych.

**Kreon<sup>®</sup> Travix** zawiera enzymy umożliwiające trawienie tłuszczów, białek i węglowodanów<sup>3</sup>

Enzymy te mogą zastąpić fizjologiczne wytwarzane przez trzustkę enzymy trawienne<sup>1,3</sup>

**Kreon<sup>®</sup> Travix** należy przyjmować do każdego głównego posiłku i przekąski<sup>3</sup>

1. Sikkens ACM et al, Best Practice & Research Clinical Gastroenterology 2010; 24: 337-347.

2. Isaksson G et al, Digestive Diseases and Sciences 1983; 28 (2): 97-102.

3. Charakterystyka Produktu Leczniczego Kreon Travix, zatwierdzona 12/2013

#### Skrócona informacja o leku.

**Nazwa produktu leczniczego.** Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Pankreatyna (Pancreatinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej.** 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (Pancreatinum) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. **Postać farmaceutyczna.** Kapsułka dojelitowa. Kapsułki żelatynowe, twarde, zawierające brązowawe granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrosfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych często związanej ale nie ograniczającej się do: zwłóknienia torbielowatego (mukowiscydozy), przewlekłego zapalenia trzustki, stanu po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stanu po usunięciu żołądka (gastrektomia), raka trzustki, stanu po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenia przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespołu Shwachmana-Diamonda, stanu po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na pankreatynę wieprzową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny.** Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 21.01.2014 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 12.2013, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel.: 22 319 12 00, fax: 22 319 12 01, web: [www.abbott.pl](http://www.abbott.pl)  
2014-02-KRE-0056

**Abbott**  
A Promise for Life

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# DOBRE ZDROWIE MAM, BO O SIEBIE DBAM

## Konkurs plastyczny rozstrzygnięty!



Katarzyna Dziedzic, 4 lata



Maria Napieralska, kl. 0



Nina Wilczewska, Oddział Przedszkolny



Łucja Sala, kl. 0

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że konkurs rysunkowy „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, został rozstrzygnięty.

Prace na nasz konkurs nadesłali uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów. Zainteresowanie było bardzo duże, uczestnicy wykazali się różnorodnością technik, stylów i podejścia do tematu. Prace oceniliśmy w kategoriach wiekowych. W poszczególnych kategoriach wyróżniliśmy rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Nagrody zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!

W bieżącym numerze przedstawiamy pełną listę osób wyróżnionych oraz pierwszą część nagrodzonych prac – pozostałe opublikujemy w następnym numerze.



Maja Widzisz, kl.0B



Karol Dębek, kl. 0



Zuzanna Sobotka, kl.0A



Kacper Dobrzyński, kl.0A



Igor Piekielnik, kl. 0



Michał Cicholski, kl.0A



Paweł Połczyński, kl.0A





# LISTA LAUREATÓW

Katarzyna Dziedzic, lat 4, Przed. nr 182  
 Nina Wilczewska, Oddz. przed., SP nr 68  
 Karol Dębek, kl. 0, SP nr 68  
 Igor Piekielnik, kl. 0, SP nr 68  
 Maria Napieralska, kl. 0, Przed. nr 212  
 Lucja Sala, kl. 0, SP nr 267  
 Zuzanna Sobotka, kl. 0A, SP nr 92  
 Michał Cicholski, kl. 0A, SP nr 92  
 Paweł Polczyński, kl. 0A, SP nr 92  
 Kacper Dobrzyński, kl. 0A, SP nr 273  
 Maja Widzisz, kl. 0B, SP nr 80  
 Zuzanna Ryncerz, kl. 0B, SP nr 273  
 Emil Bereda, kl. 1A, SP nr 289  
 Barbara Dolata, kl. 1A, SP nr 267  
 Kama Scicińska, kl. 1B, SP nr 68  
 Leon Minkina, kl. 1B, SP nr 53  
 Karolina Buczkowska, kl. 1B, SP nr 92  
 Egle Makauskaite, kl. 1B, SP nr 53  
 Wiktor Sobotkowski, kl. 1C, SP nr 267  
 Weronika Kidawska, kl. 1D, SP nr 289  
 Agnieszka Urbanowicz, kl. 1D, SP nr 289a  
 Róża Antoniuk, kl. 2, SP nr 155  
 Paweł Urbaniak, kl. 2, SP nr 155  
 Paulina Olszak, kl. 2A, SP nr 92  
 Maja Siadek, kl. 2A, SP nr 68  
 Malwina Kubicka, kl. 2A, SP nr 68  
 Adam Malesa, kl. 2A, SP nr 68  
 Maja Kozioł, kl. 2A, SP nr 209  
 Wiktor Szczepański, kl. 2A, SP nr 68

Maria Malinowska, kl. 2A, SP nr 53  
 Szymon Wachnik, kl. 2A, SP nr 53  
 Mateusz Tański, kl. 2B, SP nr 53  
 Maja Kotlicka, kl. 2B, SP nr 68  
 Emilia Martyniuk, kl. 2C, SP nr 92  
 Kacper Koczwara, kl. 3, SP nr 155  
 Emilia Sikora, kl. 3A, SP nr 273  
 Anna Świerczyńska, kl. 3A, SP nr 273  
 Pola Mularczyk, kl. 3B, SP nr 289  
 Wiktoria Stachura, kl. 3C, SP 267  
 Iwo Wójcik, kl. 3C, SP nr 267 nr 267  
 Bogumiła Juszczak, kl. 3C, SP nr 267  
 Jakub Polkowski, kl. 3C, SP nr 267  
 Aleksandra Radzikowska, kl. 3C, SP nr 209  
 Michalina Skorupka, kl. 3C, SP nr 267  
 Jakub Janecki, kl. 3D, SP nr 267  
 Maciej Pachniewski, kl. 4B, SP nr 65  
 Wiktoria Szołtun, kl. 4B, SP nr 289  
 Jan Bluszcz, kl. 4B, SP nr 289  
 Dawid Jelonek, kl. 4B, SP nr 289  
 Sławomir Zadroga, kl. 4B, SP nr 289  
 Olga Frączkiewicz, kl. 4B, SP nr 289  
 Paulina Pyrżak, kl. 4C, SP nr 289  
 Mikołaj Matuszyński, kl. 4P, SP nr 65  
 Magdalena Wojtyła, kl. 4P, SP nr 65  
 Wiktoria Muther, kl. 4S, SP nr 65  
 Kamil Klimek, kl. 5, SOS-W  
 Katarzyna Brzeska, kl. 5, SOS-W  
 Marek Brzeski, kl. 5, SOS-W  
 Olgierd Jędrych, kl. 5A, SP nr 65  
 Klaudia Petrykowska, kl. 5A, SP nr 80  
 Weronika Witkowska, kl. 5A, SP nr 289  
 Konrad Szalek, kl. 5B, SP nr 65  
 Nikodem Staworko, kl. 5B, SP nr 65  
 Klaudia Włodarska, kl. 6, ZSS nr 107  
 Wiktoria Kowalczyk-Skap, kl. 6, ZSS nr 107  
 Zuzanna Marciniak, kl. 6B, SP nr 68  
 Katarzyna Gryz, kl. 6J, SP nr 133  
 Klaudia Cendrowska, kl. 1, Gim., ZSS nr 107  
 Dominika Bujanowicz, kl. 1A, Gim. nr 76  
 Dominik Raczyński, kl. 2, Gim. nr 76  
 Klaudia Zawadzka, kl. 2, Gim. nr 76  
 Justyna Solarska, kl. 3A, Gim. nr 88



Kama Scicińska, kl.1B



Agnieszka Urbanowicz, kl.1D



Barbara Dolata, kl.1A



Weronika Kidawska, kl.1D



Emil Bereda, kl.1A



Leon Minkina, kl.1B



Wiktor Sobotkowski, kl.1C



Zuzanna Ryncerz, kl. 0B



Karolina Buczkowska, kl.1B



Egle Makauskaite, kl.1B



# Święto pielęgniarek i położnych

Dwunastego maja 2014 roku w Sali Kongresowej w Pałacu Kultury i Nauki odbyła się uroczystość z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej.

Wzięły w niej udział pielęgniarki i położne z całej stolicy, w tym sześć pielęgniarek SPZZLO Warszawa-Żoliborz, które odebrały specjalne wyróżnienia. Nagrodę przyznaną przez Ministra Zdrowia otrzymała st. pielęgniarka w przychodni przy ul. Kochowskiego 4 pani **Grażyna Kozłowska**. Nagrodę przyznaną przez Wojewodę Mazowieckiego otrzymała pielęgniarka środowiskowo-rodzinna w przychodni przy ul. Szajnochy 8 pani **Małgorzata Iwaszko**.

Natomiast Nagrodę Prezydenta Warszawy odebrała położna środowiskowo-rodzinna w przychodni przy ul. Szajnochy 8 pani **Halina Karaśkiewicz**.

Zostały także przyznane specjalne Nagrody Dyrektora SPZZLO Warszawa



Fot. Joanna Chudzik

Od lewej: *Katarzyna Kozicka, Halina Karaśkiewicz, Grażyna Kozłowska, Małgorzata Iwaszko, Małgorzata Zaława-Dąbrowska, Małgorzata Zawiślak, Bogusława Kamińska, Anna Kamińska*

-Żoliborz za sumienną, rzetelną i profesjonalną pracę w rzecz naszych pacjentów. Wyróżnienia otrzymały: przełożona pielęgniarek w przychodni przy ul. Kochowskiego 4 pani **Anna Kamińska**, pielęgniarka środowiskowo-rodzinna w przychodni przy ul. Felińskiego 8 pani

**Katarzyna Kozicka** oraz st. pielęgniarka w przychodni przy ul. Szajnochy 8 pani **Małgorzata Zawiślak**.

**Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratulują wszystkim nagrodzonym.** **AK**

## Kącik talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz



**Pani Teresa Zaborowska** jest rejestratorką w przychodni przy ulicy Elbląskiej 35.



Moja przygoda z malarstwem zaczęła się późno. Wiedziałam, że drzemie we mnie potencjał, ale z braku czasu (praca, rodzina) długo nie mogłam spełnić swojego marzenia o malowaniu. Nie mając przygotowania zawodowego, tech-

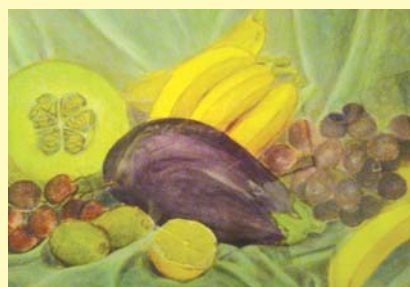
niki malarskie poznawałam na kursach rysunku i malarstwa dla dorosłych. Malarstwo stało się moją pasją, której poświęcam każdą wolną chwilę.

Rzucanie pędzlem na płótno czy papier ulotnych chwil, ukazwanie piękna, które jest obok nas (pejzaże, kwiaty, urok miejskich zaułków i chatupek wiejskich) daje mi wielką satysfakcję. Sprawia, że zapominam o trudnej rzeczywistości.

Podsumowaniem dotychczasowego dorobku była wystawa moich obrazów w klubie „Szafir” w lutym br. Mam nadzieję, że bę-



dzie mi dane stworzyć jeszcze trochę dobrych obrazów, które dadzą mi wiele radości w procesie tworzenia, ale też sprawią przyjemność oglądającym je.



## Żoliborski festyn zdrowotny

25 maja br. na terenie KS „Spójnia” odbył się II Piknik Rodzinny pod hasłem „Golfem w Raka” oraz „Trzeźwi – Odpowiedzialni”. Impreza miała na celu propagowanie zdrowego stylu życia i profilaktyki nowotworowej oraz popularyzację sportu i rekreacji, w tym gry w golfa.

Piknik objęty został patronatem honorowym Urzędu Dzielnicy Żoliborz i Polskiego Związku Golfa. Organizatorzy zapewnili dużo atrakcji, w tym: naukę gry w golfa, strzelnicę dla dzieci i dorosłych, pokaz mody „Fashion Family”, występy artystyczne, pokazy ratownictwa medycznego, pokazy w wykonaniu straży pożar-

nej, plac zabaw dla dzieci (dmuchane zamki, boisko multifunkcyjne, ścianka wspinaczkowa, kule wodne, bungee), konsultacje brafiterek, symulator jazdy samochodem, alkoholigle oraz konkursy z nagrodami dla dzieci.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, w ramach specjalnie zorganizowanego miasteczka medycznego, zapewnił badania poziomu glukozy, ciśnienia tętniczego oraz pomiar poziomu tkanki tłuszczowej. Badania, jak zawsze, cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników festynu, zwłaszcza że pogoda była sprzyjająca.

AK



Fot. Monika Kamińska

## Dzień Matki na Szajnochy

26 maja 2014 r., z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka, w przychodni przy ul. Szajnochy 8 odbyła się akcja badań profilaktycznych „Mama o zdrowie dba i szczęśliwe dziecko ma”. W ramach bezpłatnych badań profilaktycznych można było wykonać: spirometrię, badanie poziomu glukozy, ciśnienia tętniczego oraz pomiar poziomu tkanki tłuszczowej.

Natomiast dla dzieci przygotowano specjalny kącik plastyczny, gdzie najmłodszymi pacjentami zajmował się personel przychodni. Na koniec każde dziecko dostawało w nagrodę drobny upominek.

Była to już kolejna akcja profilaktyczna w SPZZLO Warszawa-Żoliborz, która cieszyła się dużym zainteresowaniem pacjentów.

AK



Fot. Agnieszka Czesak-Zygmunt

### KALENDARZ ZDROWIA

#### 26 CZERWCA

Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii

#### 1-7 SIERPANIA

Światowy Tydzień Karmienia Piersią

#### 27 SIERPANIA

Narodowy Dzień Życia

#### 11 WRZEŚNIA

Międzynarodowy Dzień Udzielania Pierwszej Pomocy

#### 21 WRZEŚNIA

Światowy Dzień Choroby Alzheimerera

#### 22 WRZEŚNIA

Europejski Dzień bez Samochodu, Sprzątanie Świata

#### 24 WRZEŚNIA

Światowy Dzień Serca

# NISKIE CENY

# GWARANCJA

## SOCZEWKI PROGRESYWNE

## UV OCHRONA

# OPTYK SALA

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111

ul. Czumy 1 (Przychodnia), tel. 22 664 98 70

## GABINET REFRAKCJI WZROKU



# Opieka nad osobą starszą chorującą na zaburzenia psychiatryczne

## 2. NAJCZĘSTSZE ZABURZENIA PSYCHOTYCZNE, ICH ROZPOZNAWANIE ORAZ LECZENIE



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

Do grupy zaburzeń psychiatrycznych (tzw. psychoz) zalicza się m.in. schizofrenię, uporczywe zaburzenia urojeniowe i zaburzenie schizofektywne. Schizofrenia i inne psychozy często występują w podeszłym wieku i wiążą się m.in. z upośledzeniem funkcji zmysłów (szczególnie z pogorszeniem słuchu), zmianami naczyniowymi w mózgu oraz otępieniem typu alzheimerskiego (psychozy paranoidalne i urojeniowe czasem poprzedzają wystąpienie tego zespołu).

### SCHIZOFRENIA

**Schizofrenia to zaburzenie psychiatryczne, w którym kontakt z rzeczywistością jest poważnie zniekształcony.**

Objawy w schizofrenii zmieniają myślenie, emocje, nastroj, zachowanie oraz funkcjonowanie społeczne. Na podstawie badań epidemiologicznych szacuje się, że 1% ludzi na świecie choruje na schizofrenię, tzn. 1 osoba na 100 przynajmniej raz w życiu doświadczy jej objawów. Choroba ta zazwyczaj pojawia się w młodym wieku – u mężczyzn średnio między 15 a 25 r.ż., a u kobiet zazwyczaj między 20 a 35 r.ż. Opiekując się seniorem o zdiagnozowanej schizofrenii, będziemy mieć zatem do czynienia raczej z osobą chorującą już od długiego czasu.

Wiele teorii tłumaczy rozwój choroby. Najczęściej mówi się o biologicznej skłonności organizmu do zachorowania i pojawieniu się sytuacji silnie stresujących. Biologiczne podłoże to czynniki genetyczne (wiele genów jest odpowiedzialnych za rozwój choroby). Nie można jednoznacznie powiedzieć, że schizofrenia jest chorobą dziedziczną, natomiast ryzyko zachorowania wzrasta, gdy ktoś z bliskiej rodziny (jedno z rodziców, brat lub siostra) miał jej objawy. Początek choroby związany jest z nasilonymi stresami wieku młodzieńczego i dorastania – opuszczenie domu, nowa szkoła i wymagania, rozwój stosunków międzyludzkich, używanie substancji psychoaktywnych i alkoholu.

W schizofrenii występują dwa typy objawów: wytwórcze (inaczej – pozytywne) oraz ubytkowe (negatywne).

Do **objawów wytwórczych** zaliczają się:

- **Omamy** – najbardziej charakterystyczne są słuchowe (bardzo rzadko występują omamy wzrokowe – widzenie postaci, przedmiotów, które w danym momencie nie są w zasięgu wzroku chorego). Chory słyszy hałasy, głosy, które w rzeczywistości nie istnieją. Głosy mogą rozmawiać o nim, komentować jego myśli i czynności, nakazać jakieś działanie (np. zrobienie komuś lub sobie krzywdy) lub zakazywać (np. mycia się lub wychodzenia z domu). Zazwyczaj sprawiają choremu przykrość, obrażają go, wyśmiewają, straszą. Słyszenie głosów jest jasnym sygnałem, że nastąpiło pogorszenie stanu psychiatrycznego. Chory nie zawsze mówi o swoich głosach wprost.

Zwróć uwagę, gdy twój podopieczny:

- prowadzi dialog sam ze sobą,
- zatyka uszy dłońmi,
- nastuchuje.

Takie zachowanie świadczy może o omamach słuchowych.

- **Urojenia** – są to nieprawdziwe przekonania i sądy na temat rzeczywistości. Mogą przybierać różne formy:

- urojenia odnoszące – chory jest przekonany, że rozmowy innych ludzi, komunikaty w radiu czy telewizji dotyczą właśnie jego;
- urojenia prześladowcze – chory jest przekonany, że inne osoby chcą mu zaszkodzić, zrobić krzywdę, np. uważa, że domownicy chcą go otruć, więc może odmawiać przyjmowania posiłków;
- urojenia wielkościowe – chory myśli, że jest kimś wyjątkowym, wielkim;
- urojenia wpływu – chory jest przekonany, że jego zachowanie, myśli są kontrolowane przez siły zewnętrzne.

- **Zaburzenia myślenia:**

- rozkojarzenie;
- trudności z jasnym, logicznym myśleniem;
- trudności ze zrozumieniem tego, co mówią inni ludzie;
- nasyłanie myśli – chory ma poczucie, że jakaś zewnętrzna siła nasyla myśli, że te myśli nie są jego własne;
- odciąganie myśli – chory ma poczucie, że jego myśli są odciągane z umysłu, w umyśle powstaje pustka.

Objawy takie są łatwo zauważalne i głównie z ich powodu otoczenie podejmuje różnego typu interwencje (np. wzywane jest pogotowie ratunkowe).

**Objawy negatywne (ubytkowe)** są szczególnie nasilone u osób starszych. Najgłośniejsze jest to osłabienie lub brak emocji i uczuć. Chory wycofuje się z życia społecznego, spada jego aktywność, staje się mało mówny, nic go nie interesuje, nic go nie cieszy, przestaje dbać o wygląd zewnętrzny, higienę, o własne bezpieczeństwo. Objawy negatywne mogą być początkowo niezauważalne dla otoczenia, czego konsekwencją jest brak odpowiedniej pomocy i wsparcia.

W przebiegu schizofrenii wystąpić mogą również zmiany w sferze ruchowej – podniecenie lub zahamowanie ruchowe czy przybieranie dziwacznych póz.

Ze względu na opisane wyżej objawy, osoby chore na schizofrenię są często postrzegane jako dziwaczne, wrogie i niedostosowane społecznie. Upośledzenie umiejętności społecznych, zaburzenia myślenia, komunikowania się i zachowania oraz długotrwałe niekiedy przebywanie w szpitalach psychiatrycznych powodują, iż chorzy są poważnie upośledzeni społecznie i żyją „na krawędzi” społeczeństwa.



Chory na schizofrenię ma zazwyczaj tylko kilka z wymienionych objawów, ich nasilenie wiąże się z okresem choroby. Objawy nie występują w sposób ciągły, lecz narastają (zaostrenie choroby), a następnie zmniejszają się lub całkowicie ustępują (remisja, czyli poprawa).

Początek schizofrenii bywa bardzo zróżnicowany – choroba może się rozpocząć gwałtownie, nasilonymi objawami wytwórczymi (głosami, urojeniami, dziwnym zachowaniem oraz lękiem i pobudzeniem) lub skrycie, gdy powoli narastają objawy ubytkowe (spadek aktywności, izolowanie się od otoczenia, obojętność). Często przed wystąpieniem objawów psychotycznych występują objawy przepowiadające wystąpienie choroby – zaburzenia snu, zaburzenia codziennego funkcjonowania, lęk, dziwne zachowania i przekonania.

Osoby w podeszłym wieku, chorując od wielu lat, przeważnie wchodzi z fazy schizofrenii aktywnej w stan schizofrenii rezydualnej, która charakteryzuje się przewagą objawów ubytkowych, takich jak stępienie afektu (np. nastrój obojętny), niechęć do działania, izolacja, anhedonia (niemożność przeżywania radości).

W leczeniu schizofrenii stosuje się głównie leki antypsychotyczne (neuroleptyki), niekiedy uspokajające. Mogą to być tabletki doustne, zastrzyki o przedłużonym działaniu. Zastrzyki dobrze sprawdzają się u podopiecznych niezbyt chętnie współpracujących w leczeniu (np. niebiorących regularnie leków doustnych).

## UPORCZYWE ZABURZENIA UROJENIOWE

**Są to zaburzenia, w których głównie, a czasem jedyny objaw to urojenia, czyli fałszywe sądy i przekonania, które chory uważa za prawdziwe mimo oczywistych dowodów, że są błędne.** Głównymi cechami są to:

- urojenia prawdopodobne w swojej treści, niezbyt dziwaczne (to, co mówi chory, wydaje się spójne i logiczne);
- nastrój chorego odpowiedni do treści urojeń (opowiadając coś smutnego, jest smutny, mówiąc rzeczy wesołe, jest wesoły);
- osobowość jest niezmienną lub tylko nieznacznie zaburzona;
- nadwrażliwość i nadmierna podejrzliwość w stosunku do otoczenia (prowadzi to do pewnej izolacji w życiu społecznym lub znacznie je zaburza, np. na skutek konfliktów z rodziną, oskarżania bliskich osób, sąsiadów, znajomych, ciągłych pretensji).

Przeciętnie choroba zaczyna się około 40 roku życia. Na pojawienie się choroby wpływają głównie czynniki związane z psychiką podopiecznego i niekorzystne oddziaływanie otoczenia:

- nieprawidłowości okresu dzieciństwa – fizyczne i psychiczne wykorzystywanie przez dorosłych, okrucieństwo, błędy wychowawcze, wychowanie zbyt rygorystyczne lub perfekcyjne;
- w późniejszym okresie – upośledzenie słuchu i wzroku, izolacja społeczna, samotność, podeszły wiek.

Objawy choroby w większości przypadków trwają stale, ewentualnie zmniejsza się ich nasilenie. Stosowanie leków nie jest tak skuteczne jak w schizofrenii. Chorzy rzadko poddają się leczeniu dobrowolnie ze względu na podejrzliwość (np. uważają, że ktoś chce ich otruć i odmawiają jedzenia). Jednak gdy chory przestaje sobie radzić lub jest agresywny wobec otoczenia, możliwe jest leczenie bez jego zgody (określa to Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego, roz. 3, art. 23 i nast.).

## ZABURZENIA SCHIZOAFEKTYWNE

**Są to zaburzenia, w których objawy schizofrenii i zaburzenia nastroju występują jednocześnie i nie można postawić rozpoznania żadnej z nich.** Zaburzenia nastroju to stany depresji i maniaki, które najczęściej występują naprzemiennie. W depresji występuje smutek, przygnębienie, uczucie ciągłego zmęczenia, utrata zainteresowań, brak aktywności, poczucie beznadziejności, myśli samobójcze. W manii – nadmierne dobre nastrój, drażliwość, wzmożona potrzeba mówienia, ruchliwość, poczucie wyższości.

W przypadku silnych objawów psychotycznych (np. głosów, urojeń, dziwnego zachowania) stosuje się leki przeciwpsychotyczne (neuroleptyki), a w zaburzeniach nastroju – leki antydepresyjne i stabilizujące nastrój. Wymagany jest stały kontakt z pacjentem, kontrolowanie, czy regularnie bierze leki, i obserwowanie jego zachowania (np. gdy bardzo dużo i bardzo szybko mówi, często zmienia temat rozmowy, nie kończąc poprzedniego wątku, staje się nadmiernie ruchliwy i niespokojny, trzeba niezwłocznie nawiązać kontakt z placówką leczącą).

Leczenie psychoz nierozłącznie wiąże się z podawaniem leków przeciwpsychotycznych, zwanych neuroleptykami, które szybko zmniejszają nasilenie objawów pozytywnych. Należy jednak pamię-

tać, że osoby starsze są bardzo wrażliwe na liczne działania niepożądane tych leków. Szczególnie ważna jest kontrola ciśnienia tętniczego, gdyż leki przeciwpsychotyczne mogą powodować jego spadek. Uspokajający wpływ leków może prowadzić do niebezpiecznych upadków. Zazwyczaj osobom w podeszłym wieku wystarczają niższe dawki niż osobom młodym.

## Opiekując się osobą starszą przyjmującą leki psychiatryczne pamiętaj o:

- regularnej kontroli ciśnienia krwi,
- poinformowaniu lekarza psychiatry o wszystkich lekach, jakie przyjmuje osoba starsza (leki psychotropowe i neuroleptyki mogą wchodzić w interakcje z lekami internistycznymi),
- zwiększonej możliwości zakrztuszenia się podczas jedzenia i picia,
- wyższym ryzyku niebezpiecznych upadków,
- aktywizowaniu do samodzielnego dbania o higienę,
- dopilnowaniu, aby podopieczny przyjął leki w odpowiedniej dawce.

Należy pamiętać przede wszystkim, że odstawienie leków przeciwpsychotycznych zwiększa ryzyko nawrotu choroby. Przyjęcie przez podopiecznego zbyt dużej dawki takich leków może wywołać objawy niepożądane. Jeśli zauważysz u podopiecznego pogorszenie stanu psychicznego lub objawy niepożądane, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem psychiatrą.

Podawanie leków w warunkach domowych czasem nie wystarcza i konieczny jest pobyt chorego w szpitalu psychiatrycznym. W przypadku seniorów może zdarzać się to częściej, ponieważ leczenie ich jest trudniejsze z powodu współwystępowania chorób somatycznych.

Wezwij karetkę lub zawieź seniora na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego gdy:

- odmawia przyjmowania posiłków i nie pije płynów;
- zaprzestał przyjmowania zaleconych leków i odmawia ich przyjmowania mimo widocznego pogorszenia stanu psychicznego;
- pojawiły się silne objawy niepożądane, związane z zażywaniem leków antypsychotycznych;
- senior zagraża swoim zachowaniem bezpieczeństwu i życiu własnemu lub innych osób.

# Szcześliwego nowego strachu\*

Obserwując rodzinę i znajomych, czytając prasę, oglądając telewizję i surfując w internecie, można odnieść wrażenie, że ludzkość opanowała istną pantophobia, czyli strach przed wszystkim. Wrażenie jest oczywiście subiektywne, niepoparte żadnymi powszechnymi badaniami statystycznymi. Jednak coś jest na rzeczy i pojawiają się wciąż nowe rodzaje fobii, na które cierpi duża część z nas.

## Strachy na Lachy

Fobia to – zgodnie z definicją – nieuzasadniony, irracjonalny i intensywny strach przed czynnikiem realnie niezagrożającym. Psycholodzy wyróżniają trzy kategorie fobii: agorafobię, fobię społeczną oraz fobię specyficzną, dawniej nazywaną prostą. **Agorafobia** to lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni lub w miejscu, z którego w razie potrzeby trudno uciec, na przykład w tłumie, w kolejce czy w środkach transportu publicznych. Osoba cierpiąca na tego typu zaburzenia zaczyna unikać sytuacji, które wywołują niepokój, a to powoduje ograniczenie jej aktywności życiowej. **Fobia społeczna**, obecnie jedna z najpowszechniejszych, dotyczy sytuacji społecznych, takich jak publiczne zabieranie głosu, udział w spotkaniach towarzyskich czy w ogóle kontaktowanie się z innymi ludźmi. Natomiast **fobia specyficzna** to uporczywy lęk przed konkretnym przedmiotem, istotą lub czynnością. Najpowszechniejsze tego typu lęki są związane z pajakami, węzłami, zamkniętymi pomieszczeniami i dotyczą częściej kobiet. Psycholodzy podejrzewają, że większość fobii pojawia się w dzieciństwie, choć u części osób pierwsze symptomy można zauważyć w wieku dorosłym. Przyczyną fobii mogą być nieprzyjemne zdarzenia we wczesnym dzieciństwie. Fizyczne objawy towarzyszące epizodowi fobii to m.in. przyspieszone bicie serca, trudności w oddychaniu, ból w klatce piersiowej, drżenie rąk, zawroty głowy, bóle brzucha i zimne poty. Równie dokuczliwe są objawy psychiczne, takie jak niepokój, panika, chęć ucieczki i utrata kontroli.

## Lęk przed latem

Lista fobii praktycznie nie ma końca, można bać się wszystkiego. Są fobie występujące powszechnie, takie jak lęk przed pajakami czy wysokością. Z fobii nietypowych można wymienić: lęk przed pozostaniem zbyt długo na imprezie, przed tańcem, robieniem zakupów, niedzielnymi wieczorami, określonymi imionami, przed latem, przed tym, że stanęło się w niewłaściwej kolejce, a nawet obawa przed ekranizacją książki, w której bohaterowie okażą się inni, niż sobie wyobrażaliśmy.



Fot. Ryan Jorgensen

Istnieją lęki związane z konkretnymi chorobami, bakteriami, brudem i truciznami. Fobie dotyczą też życia duchowego, np. gniewu bożego, demonów i duchów, herezji oraz nieskończoności. Można się bać ciemności albo światła, samotności albo tłumu.

## Klaun poza kontekstem

Ciekawym zjawiskiem jest koulrofia, czyli strach przed klaunami, których boją się zarówno dzieci, jak i dorośli. Organizatorzy pewnego festiwalu dla dorosłych w Wielkiej Brytanii musieli zmienić temat przewodni imprezy, którym miały być właśnie klauny. Przyczyną były liczne telefony od zaniepokojonych tematem potencjalnych uczestników. Klauny z powodu nietypowego wyglądu i zachowania są najbardziej przerażające poza swoim „środowiskiem naturalnym”, takim jak cyrk lub kinderbal. W innym kontekście mogą budzić niepokój, czego najlepszym przykładem jest sonda przeprowadzona wśród małych pacjentów jednego z angielskich szpitali, która dotyczyła postaci klaunów na ścianach. Większość dzieci powiedziała, że się ich boi.

## Celebryci w oparach absurdu

Ludzie boją się chyba od zawsze. Starożytni Grecy mieli nawet boga strachu Fobosa, brata Dejmosa, który był z kolei uosobieniem analogicznego lęku. Podobno George Washington, pierwszy prezydent Stanów Zjednoczonych, cierpiał na tafefobię – lęk przed pochowaniem ży-

cem, a Napoleon Bonaparte na ailurofobię – bał się kotów. Leonardo da Vinci i Bolesław Prus uskarżali się na agorafobię, z kolei Jan Matejko miał nyktofobię – obawiał się ciemności. Natomiast jeden z najśłynniejszych rosyjskich kompozytorów Piotr Czajkowski bał się kobiet (ginefobia). Ze współcześnie żyjących najśłynniejszym „kolekcjonerem” fobii jest Woody Allen: cierpi na lęk wysokości, lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami, przed owadami, przed jasnymi kolorami, windami, masłem orzechowym przyklejonym do podniebienia, słońcem, sarnami, psami, pajakami, insektami, rakiem, tłumem oraz boi się wszystkich miejsc poza Manhattanem. Amerykańska „bogini” telewizji Oprah Winfrey boi się zaśmiania do zucia i nawet zabrania swoim współpracownikom zucia na planie.

## Terapia leczy rany

Współczesna psychologia odróżnia strach od lęku. Strach to uczucie pojawiające się w sytuacji realnego niebezpieczeństwa, mające charakter adaptacyjny i umożliwiający przetrwanie. Lęk natomiast ma podłoże irracjonalne, ponieważ źródłem niepokoju jest czynnik, który naprawdę nie zagraża. Prawdopodobnie najlepsze rezultaty uzyskuje się, łącząc psychoterapię z farmakologią, ale metody są dobierane indywidualnie. Jedną z powszechnie stosowanych jest terapia poznawczo-behawioralna, oparta na technikach treningowych, np. relaksacji, która skupia się wyłącznie na zachowaniu człowieka jako jego naturalnej reakcji na otoczenie.

## Nie bój się bać

Oczywiście najlepiej zachować zdrowy rozsądek i jeśli fobia nam specjalnie nie przeszkadza, nie musimy z tym walczyć. Natomiast jeżeli lęki nie dają nam żyć, utrudniając codzienną egzystencję, konsultacja ze specjalistą jest wskazana.

Anita Karykowska

\* *Happy new fear*, slogan, który w krajach anglojęzycznych coraz częściej zastępuje tradycyjne Happy New Year (Szcześliwego Nowego Roku).



NES PHARMA®

# Pozbądź się bólu szybko i skutecznie

Działanie potwierdzone w badaniach klinicznych.

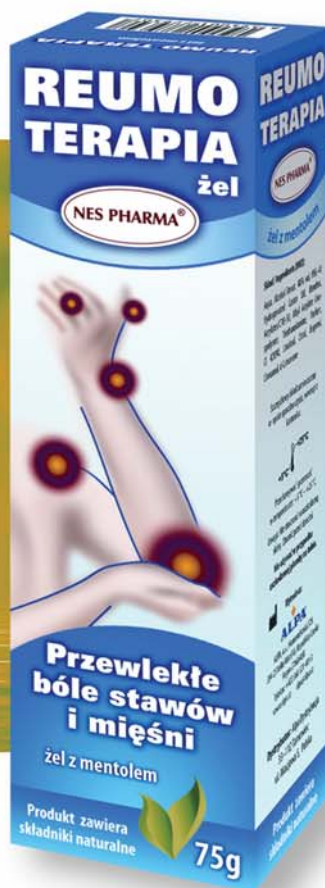


## NEURO TERAPIA

### Bóle kręgosłupa

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie między innymi:

- bólom kręgosłupa
- neuralgiom
- bólom w trakcie zmian zwyrodnieniowych stawów

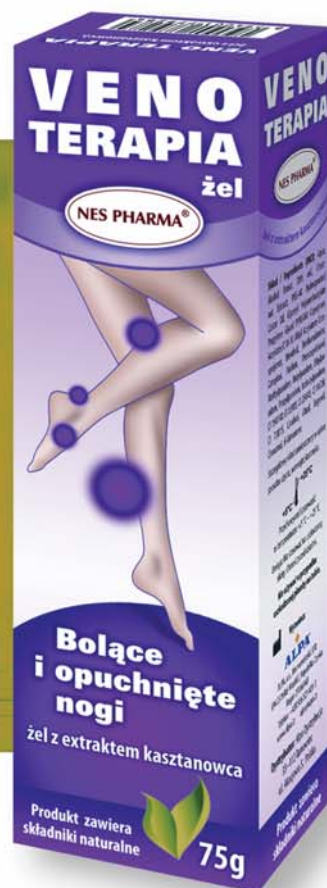


## REUMO TERAPIA

### Przewlekłe bóle stawów i mięśni

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie:

- bólom stawów w trakcie zmian zwyrodnieniowych
- neuralgiom
- bólom mięśni, także po przetrenowaniu



## VENO TERAPIA

### Bolące i opuchnięte nogi

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie dolegliwościom związanym m.in. z:

- zaburzeniami mikrocyrkulacji krwi w nogach
- opuchlizną nóg (tzw. ciężkie nogi)
- krwiakami pourazowymi



NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

Krzyżówka dla dorosłych

1 NAGRODA



SZWEDZKA PODUSZKA ORTOPEDYCZNA



2 NAGRODA

ZESTAW PODRÓŻNY

3 NAGRODA



PAS LĘDŹWIOWY

NAGRODA DLA DZIECI



AKTYWNA ZABAWKA DLA NAJMŁODSZYCH



Nagroda SUDOKU

PIŁKA DO REHABILITACJI

Odbiór nagród:

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

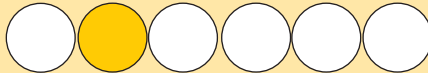
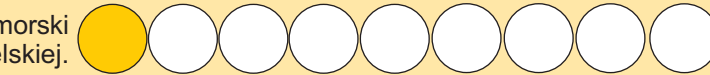
Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło brzmiało WIOSNA. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki wylosowali: szwedzka poduszka ortopedyczna – Magdalena Fijałkowska, zestaw podróżny – Barbara Piechoła, pas lędźwiowy – Magda Dziedzic, aktywna zabawka dla najmłodszych – Piotr Zajac. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 31 sierpnia 2014 roku wezmą udział w losowaniu:

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

1. Popularny nadmorski kurort na Mierzei Helskiej.



2. Mogą być wioślarskie, windsurfingowe, żeglarskie.



3. Książ Dymitr... dowodził armią moskiewską w bitwie pod Kłuszynem 4 lipca 1610 roku.



4. Rodzime obrzędy związane z letnim przesileniem słońca.



5. Zorganizowany wypoczynek dzieci i młodzieży.



6. Smaczne letnie owoce.



7. „Lato w ...” – dramat Jarosława Iwaszkiewicza.

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

SUDOKU

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

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie sudoku (piłka do rehabilitacji) wylosował Zbigniew Serwacki.

Gratulujemy!

Rozwiązanie z poprzedniego numeru

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

Oprac. Alicja Heller

# PROGRAM ZDROWOTNY

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



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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



## Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą  
na nieodpłatne zajęcia w

## SZKOLE RODZENIA

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

**Miejsce:**  
Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

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



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

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

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

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



## BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



### PROGRAM PROFILAKTYKI 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.

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

### PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

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

### BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE**





# Szanowni Państwo!

## Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

### ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

#### Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,  
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75  
Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35  
Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85  
Rejestracja Specjalistyczna  
22 833 58 80, 0-784-476-641

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

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

#### Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa  
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

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

#### Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa  
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ  
22 834 24 31, 0-784-406-562

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

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

#### Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa  
ul. Kleczewska 56

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

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

#### Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa  
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14  
POZ- 0-784-402-091

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

#### Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa  
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01  
Rejestracja ogólna 22 835 32 14  
POZ 0-784-491-672  
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

#### Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki  
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55

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

#### Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa  
ul. Kochanowskiego 19

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

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

**PORADNIA MEDYCYNY PRACY**  
22 633 48 34/33

#### Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa  
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

#### Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa  
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77  
POZ 0-784-474-218

Rejestracja Poradni Zdrowia  
Psychicznego 22 669 09 66

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

#### Przychodnia Klaudyń

01-684 Warszawa  
ul. Klaudyń 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

#### Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,  
ul. Sieciechowska 4

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

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