

# Zdrowie Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY



Nr 3 (30) JESIEŃ 2012

[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)



**KRYNICA-ZDRÓJ**  
**XXII FORUM EKONOMICZNE**  
Relacja z dyskusji o ochronie zdrowia

TEMAT NUMERU

## POZNAJMY SIĘ

O swojej pracy i o sobie opowiadają:

- rejestratorka POZ
- elektrodiagnostyk
- rehabilitanci



Uprzejmie informujemy,  
że prowadzimy

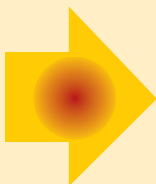


## bezpłatne szczepienia przeciw pneumokokom dzieci w wieku od 24 do 36 miesiąca życia

zamieszkałych na terenie Warszawy

**Akcja trwa do 7 grudnia br.**

Serdecznie zapraszamy do poradni  
pediatrycznych SPZZLO:



Klaudyny 32	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56	tel. 22 834 17 31
Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 08
Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8	tel. 22 833 58 85
Wrzeciono 10c	tel. 22 835 32 15

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW  
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



## 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](http://www.spzzlo.pl)

## GRYPA GRYPY GRYPY GRYPY GRYPY



Zapraszamy

**wszystkie osoby od 65 roku życia  
NA NIEODPŁATNE SZCZEPIONIA PRZECIW GRYPY**



w ramach „Programu szczepień ochronnych dla osób  
z grupy szczególnego ryzyka”

finansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawa

SZCZEPIONIA PROWADZONE SĄ W PRZYCHODNIACH SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



● Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35	● Elbląska 35	tel. 22 633 42 77
● Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31	● Felińskiego 8	tel. 22 839 24 40
● Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28	● Klaudyny 32	tel. 22 833 00 00
● Conrada 15	tel. 22 663 21 54	● Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
● Wrzeciono 10c	tel. 22 835 32 14	● Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60

**Uwaga!!! szczepienia trwają do 7 grudnia 2012 roku**

**ZAPRASZAMY TAKŻE NA ODPLATNE SZCZEPIONIA PRZECIW GRYPY.  
CENY SZCZEPION PROMOCYJNE!**



## RELACJE

XXII Forum Ekonomiczne  
w Krynicy-Zdroju

4

## TEMAT NUMERU – POZNAJMY SIĘ

Na pierwszej linii

8

e-rejestracja

8

W klatce Faradaya

10

Rozmowa w biegu

10

Na sali

12

## LEKARZ RADZI

Oko a komputer

13

## WARTO WIEDZIEĆ

Prawdy i mity o dziecięcym  
chorowaniu

14

## AKTUALNOŚCI

Finaliści konkursu rysunkowego  
nagrodzeni

15

Światowy Dzień Spirometrii

16

Szkolenie w Popowie

16

Na pikniku

„Zdrowo i Sportowo”

16

## WOLNE CHWILE

Kącik talentów

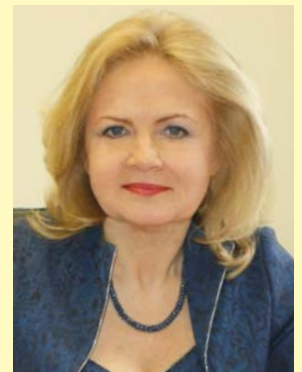
16

Krzyżówki – dla dorosłych  
i dla dzieci

18

Szanowni Państwo

**M**inęły wakacje – wracamy do pracy, do szkoły, do codziennych obowiązków. A w naszym życiu coraz większą rolę odgrywają komputery. Niektóre osoby, zwłaszcza starsze, mogą się czuć zagubione w świecie zdominowanym przez nowoczesne technologie i otaczające nas zewsząd maszyny. Jednakże trzeba pamiętać, że za tym wszystkim zawsze stoi człowiek.



**I**z tym wiąże się główny temat bieżącego wydania – nasz zakład po licznych inwestycjach technologicznych oczami pracowników. Możecie Państwo bliżej poznać ludzi, z którymi stykacie się podczas rejestracji do lekarza, na badaniach diagnostycznych, w trakcie zabiegów rehabilitacyjnych. Opowiadają o sobie i swojej pracy interesująco i szczerze, jest też trochę szczegółów „od kuchni”. Zachęcam też do zapoznania się z informacją o wprowadzanym obecnie systemie e-rejestracji, który jeszcze bardziej usprawni funkcjonowanie naszych placówek.

Warto również przeczytać, co na temat wpływu komputerów na nasze oczy sądzi okulista. Natomiast jeden z naszych pediatrów rozprawia się z przesądami dotyczącymi chorób dziecięcych.

**W**dniach 4-6 września 2012 r. w Krynicy-Zdroju odbyło się XXII Forum Ekonomiczne pod hasłem „Nowe wizje na trudne czasy. Europa i świat wobec kryzysu”. Za wielki zaszczyt uznaję zaproszenie mnie do udziału w tym Forum jako Menedżera Roku 2011 w Ochronie Zdrowia w kategorii SPZOZ. Ze szczególną przyjemnością uczestniczyłam w zorganizowanych po raz trzeci panelach dotyczących ochrony zdrowia. Relację z uroczystości zamieszczamy w bieżącym numerze.

W dziale „Aktualności” informujemy o uczestnictwie naszego zakładu w różnego rodzaju wydarzeniach społeczno-zdrowotnych na terenie Żoliborza, Bielani i Łomianek. A na koniec, jak zawsze rozrywka – krzyżówka z atrakcyjnymi nagrodami.

Życzę nam wszystkim pięknej, złotej i obfitującej w liczne wrażenia jesieni!



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

ZDJĘCIA:  
Anita Karykowska  
Instytut Studiów Wschodnich  
Krzysztof Osiński  
Małgorzata Zaława-Dąbrowska  
[www.morquefile.com](http://www.morquefile.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.

# XXII Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju



**Małgorzata Zaława-Dąbrowska**, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

W dniach 4–6 września 2012 roku w Krynicy-Zdroju odbyło się XXII Forum Ekonomiczne pod hasłem „Nowe wizje na trudne czasy. Europa i świat wobec kryzysu”. Misją tego prestiżowego, międzynarodowego wydarzenia jest budowanie przyjaznego klimatu dla rozwoju współpracy politycznej i gospodarczej między państwami Unii Europejskiej i ich sąsiadami.

Za wielki zaszczyt uznałam więc zaproszenie mnie do udziału w tym Forum jako Menedżera Roku 2011 w Ochronie Zdrowia w kategorii SPZOZ. Ze szczególną przyjemnością uczestniczyłam w zorganizowanych po raz trzeci panelach dotyczących ochrony zdrowia, podczas których omówiono wymienione poniżej tematy:

● **Wpływ demografii na sytuację obecną i przyszłą w opiece zdrowotnej.**

**Moderator:** Łukasz Zalik, Partner Ernst&Young

Celem tej prezentacji było udzielenie odpowiedzi na pytanie, jak zmiany

demograficzne będą wpływać na system ochrony zdrowia. Ukazany został również wpływ czynników demograficznych na różne składowe systemu, takie jak profil zapotrzebowania na świadczenia, dostępność zasobów ludzkich oraz wyzwania związane z finansowaniem.

● **Organizacja i promocja zdrowia publicznego.**

**Moderator:** Maciej Bogucki, Prezes Instytutu Ochrony Zdrowia

**Paneliści:** Beata Małecka-Libera, Poseł, Wiceprzewodnicząca Sejmowej Komisji Zdrowia, Maciej Piróg, Doradca Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Kan-

celaria Rzeczypospolitej Polskiej, Igor Radziejewicz-Winnicki, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, prof. Bolesław Samoliński, Kierownik Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych i Alergologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Krajowy Konsultant ds. Zdrowia Publicznego, Anna Prokop-Staszewska, Dyrektor Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II, Radna Miasta Krakowa.

Dyskusja poświęcona została znaczeniu i roli zdrowia publicznego oraz koncepcjom jego organizacji w systemie ochrony zdrowia. Wyjaśniono, iż ochrona zdrowia wciąż jest tożsama z medycyną



Debata „Państwa postkomunistyczne – między marzeniami a rzeczywistością”, od lewej: Hanna Gronkiewicz-Waltz, Bozidar Djelic, Mikulas Dzurinda, Lech Wałęsa, Karten D. Voigt

Źródło: Instytut Studiów Wschodnich



naprawczą. Tymczasem zdrowie publiczne powinno być ważną i efektywną częścią systemu ochrony zdrowia, dlatego też od kilku lat czekamy na ustawę, która będzie fundamentem organizacji zdrowia publicznego.

- **Inwestycje w zdrowie – oszczędność dla państwa.**

**Moderator:** Mariusz Gujski, zastępca redaktora naczelnego czasopisma „Służba Zdrowia”

**Paneliści:** Krzysztof Brzózka, Dyrektor Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Jerzy Gryglewicz, lider projektu MBA w Ochronie Zdrowia, Uczelnia Łazarskiego, Paweł Grzesiowski, Dyrektor NZOZ przy Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń, prof. Piotr Jankowski, z I Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Marek Posobkiewicz, p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego, Igor Radziewicz-Winnicki, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, Hanna Wollocko, Prezes Oxyvita Inc., USA

Ochrona zdrowia traktowana jest przez budżet państwa oraz przez większość opinii publicznej i politycznej jako ośrodek kosztów. W dyskusji natomiast wykazano, że inwestowanie w zdrowie przynosi konkretne wyniki ekonomiczne i przedstawiono przykłady efektów finansowych działań w zakresie medycyny naprawczej oraz zdrowia publicznego. Panel dotyczył zmiany metod wykorzystywania środków w ochronie zdrowia w taki sposób, aby zdrowie było traktowane jako ważna i potrzebna inwestycja, dająca korzyści społeczne i gospodarcze.

- **Optymalizacja polskiego systemu finansowania podstawowej opieki zdrowotnej.**

**Moderator:** Marek Rozkrut, Dyrektor programu Sprawne Państwo, Ernst & Young

**Paneliści:** Jerzy Baranowski, adiunkt w Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie, Krzysztof Chlebus, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, Maciej Hamankiewicz, Prezes Naczelnej Izby Lekarskiej, Sławomir Neumann, sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia, Agnieszka Pachciarz, Prezes Narodowego Funduszu Zdrowia, profesor Adam Windak, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

Dyskusja wykazała, że POZ to jeden z podstawowych i kluczowych elementów każdego systemu ochrony zdrowia. Sprawnie działająca POZ to lepiej obsługiwany pacjent i niższe koszty. Paneliści



Źródło: Instytut Studiów Wschodnich

odpowiadali na pytania: Czy POZ w Polsce dobrze wypełnia swoją funkcję? Czy model finansowania POZ w Polsce wymaga zmian? Jakie są doświadczenia innych krajów europejskich?

- **Konkurencja płatników drogą do poprawy funkcjonowania opieki zdrowotnej.**

**Moderator:** Dorota Fal, doradca Zarządu Polskiej Izby Ubezpieczeń

**Paneliści:** Jan Krzysztof Bielecki, Przewodniczący Rady Gospodarczej przy Prezesie Rady Ministrów, Johan Hjertqvist, Przewodniczący Ośrodka na Rzecz Polepszenia Systemów Opieki Zdrowotnej, Szwecja, Jan Grzegorz Prądzyński, Prezes Zarządu Polskiej Izby Ubezpieczeń, Łukasz Zalicki, partner w Ernst&Young

Obecny model systemu ochrony zdrowia w Polsce opiera się na jednym, publicznym płatniku – NFZ. Od kilku lat trwa publiczna dyskusja, czy utrzymać status quo i udoskonalać, czy raczej zmierzać w kierunku zmiany modelu. Uczestnicy panelu dyskutowali na temat konkurencji płatników w ochronie zdrowia jako metody do poprawy jakości i zwiększenia efektywności opieki zdrowotnej. Dlaczego podjąć się tych trudnych zmian? Jaką drogą podążać? Jakie będą nowe bodźce i w ślad za nimi oczekiwane efekty?

- **Stan obecny i docelowy systemu refundacji leków.**

**Moderator:** Mariusz Gujski, zastępca redaktora naczelnego czasopisma „Służba Zdrowia”

**Paneliści:** Maciej Adamkiewicz, Prezes Zarządu Grupy Adamed, Go Global

Polish Pharma, Marek Balicki, Dyrektor Szpitala Wolskiego, Richard Bergström, Dyrektor Generalny Europejskiej Federacji Firm i Stowarzyszeń Przemysłu Farmaceutycznego (EEPIA), Belgia, Wojciech Matuszewicz, Prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych, Michał Piłkiewicz, Country Manager IMS Health, Polska, Igor Radziewicz-Winnicki, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, Paweł Szwierc, Dyrektor Generalny Związku Pracodawców Innowacyjnych Firm Farmaceutycznych INFARMA, Barbara Wójcik-Klikiewicz, Dyrektor Departamentu Gospodarki Lekami Narodowego Funduszu Zdrowia

Ustawa o refundacji leków wprowadziła w funkcjonowaniu systemu ochrony zdrowia szereg zmian, których kompleksowość wymaga analizy wpływu na pacjentów i uczestników rynku po 8 miesiącach funkcjonowania nowego prawa. Celem panelu było spojrzenie na ustawę o refundacji leków i politykę lekową państwa z różnych perspektyw i próbę odpowiedzi na pytanie: czy ustawa realizuje założenia, jakie stawiał ustawodawca, oraz czy zawiera rozwiązania poprawiające dostępność pacjentów do nowoczesnych terapii.

- **Konsultacje społeczne w ochronie zdrowia a jakość aktów prawnych.**

**Moderator:** Marcin Matczak, Partner Domański Zakrzewski Palinka

**Paneliści:** Barbara Imiołczyk, Główny Koordynator ds. Komisji Ekspertów i Rad Społecznych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, Anna Janczewska-Radwan, Prezes Zarządu Ogólnopolskiej



Źródło: Instytut Studiów Wschodnich

Izby Gospodarczej Wyrobów Medycznych POLMED, **Wojciech Kuźmierkiewicz**, Wiceprzewodniczący Zarządu Polskiego Związku Pracodawców Przemysłu Farmaceutycznego, **Sławomir Neumann**, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, **Paweł Sztwiertnia**, Dyrektor Generalny Związku Pracodawców Innowacyjnych Firm Farmaceutycznych INFARMA

Podczas panelu przedstawiono znaczenie konsultacji społecznych, które administracja rządowa powinna prowadzić w odniesieniu do projektów aktów prawnych. Skupiono się na jakości prowadzonych konsultacji, analizując dobre i złe praktyki. Wskazano również konkretne uwagi zgłaszane w czasie konsultacji nad ustawami pakietu zdrowotnego, które okazały się być np. przedmiotem nowelizacji. W dyskusji wykazano na przykładach, że konsultacje są cennym źródłem wiedzy na temat regulowanych problemów społecznych i nie powinny być traktowane jako próba lobbingsowego wpływania na kształt prawa.

● **Zestarczejmy się świadomie. Polska polityka społeczna i ochrona zdrowia w obliczu starzenia się polskiego społeczeństwa.**

**Moderator:** Bartosz Kwiatek, dziennikarz Telewizji Polsat

**Paneliści:** Piotr Błędowski, Dyrektor Instytutu Gospodarstwa Społecznego Kolegium Ekonomiczno-Społecznego Szkoły Głównej Handlowej, Prezes Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, prof. **Stanisława Golinowska**, Kierownik

Zakładu Ekonomiki Zdrowia i Zabezpieczenia Społecznego, Instytut Zdrowia Publicznego, Collegium Medicum UJ, **Władysław Kosiniak-Kamysz**, Minister Pracy i Polityki Społecznej, **Flavio Lirussi**, konsultant Biura Regionalnego na Europę Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Włochy, **Wojciech Matusiewicz**, Prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych, **Igor Radzewicz-Winnicki**, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, prof. **Bolesław Samoliński**, Kierownik Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych i Alergologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

W dyskusji omówiono zmiany, jakie pociąga za sobą wydłużająca się średnia długość życia w połączeniu ze spadkiem narodzin. Omówiono prognozy demograficzne dla Polski oraz wyzwania, jakie się z tym wiążą dla ochrony zdrowia. Ekspertsi rozmawiali również



Źródło: Instytut Studiów Wschodnich

niez na temat zdrowego i bezpiecznego starzenia się w kontekście zmian demograficznych i nowych wyzwań gospodarczych.

● **Finansowanie opieki zdrowotnej – wyzwania międzyresortowe.**

**Moderator:** Łukasz Zalicki, Partner, Ernst&Young

**Paneliści:** Adam Antczak, Dziekan Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, **Dorota Fal**, Doradca Zarządu Polskiej Izby Ubezpieczeń, **Władysław Kosiniak-Kamysz**, Minister Pracy i Polityki Społecznej, **Sławomir Neumann**, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, **Jakub Szulc**, poseł na Sejm RP

Dyskusja dotyczyła finansowania zgodnego z aktualnymi potrzebami, takimi jak starzenie się społeczeństwa, choroby cywilizacyjne i nowe technologie leczenia. Celem rozmów było uzyskanie odpowiedzi na pytania: Czy stać nas na „wszystko dla wszystkich”? Jak zmieniać model, by zwiększyć efektywność? Jak zarządzać koszykiem świadczeń gwarantowanych? Jaka powinna być rola prywatnych ubezpieczeń? Jak zatrzymać rozdźwięk pomiędzy potrzebami a możliwościami? Jak wpływać na zachowania ludzi, by dbali o swoje zdrowie? Jakie wyłaniają się wyzwania względnie zadania dla innych resortów?

● **Przekształcenia szpitali.**

**Moderator:** Janusz Michalak, Redaktor Naczelny czasopisma „Menedżer Zdrowia”



**Paneliści:** **Jarosław Fedorowski**, Prezes Zarządu Polskiej Federacji Szpitali, **Wojciech Kozak**, Wicemarszałek Województwa Małopolskiego, **Nasser Massoud**, Dyrektor Globalny ds. Transakcji i Rozwoju w InterHealth, Kanada, Wielka Brytania, **Andrzej Matyja**, Prezes Okręgowej Izby Lekarskiej w Krakowie, **Sławomir Neumann**, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, **Mieczysław Pasowicz**, Prezes Krakowskiej Akademii im. A. Frycza Modrzewskiego, Polskie Stowarzyszenie Dyrektorów Szpitali, **Marek Wójcik**, Zastępca Sekretarza Generalnego, Związku Powiatów Polskich, **Andrzej Kosiniak-Kamysz**, Dyrektor Szpitala Specjalistycznego im. J. Dietla w Krakowie

Ponieważ szpitale są jednym z filarów systemu ochrony zdrowia, to dostosowanie ich organizacji jest jednym z priorytetów reform w zdrowiu. Przedmiotem dyskusji były zatem: właściwa alokacja szpitali, efektywna organizacja, ustawowe zmiany struktury własnościowej, nadzór właścicielski, udział kapitału prywatnego i kontraktowanie świadczeń.

Z dużym zainteresowaniem wysłuchałam także debaty **Państwa postko-**

**munistyczne – między marzeniami a rzeczywistością.** Gościem specjalnym debaty był Prezydent **Lech Wałęsa**, moderatorem Prezydent m.st. Warszawy **Hanna Gronkiewicz-Waltz**, a panelistami: **Bozidar Djelic** z Serbii, były Wicepremier ds. Integracji Europejskiej, **Mikulas Dzurinda**, Deputowany Zgromadzenia Narodowego Słowacji, Premier Słowacji w latach 1998-2002, **Sławomir Sikora**, Prezes Zarządu banku Citi Handlowy, oraz **Karten D. Voigt** z Niemiec, Koordynator ds. Stosunków Niemiecko-Amerykańskich w latach 1999–2009, Niemieckie Stowarzyszenie Polityki Zagranicznej. Sesję tę poświęcono zagadnieniu przemian w krajach postkomunistycznych, których hasłem są wolność wyboru, demokracja, wolny rynek i otwarte granice. Rozmowy dotyczyły warunków, przeszkód i problemów różnicujących tempo i rezultaty transformacji w poszczególnych krajach.

Ranga tego wydarzenia, dobór panelistów, ich doświadczenie i wiedza sprawiły, że uczestnictwo w Forum było niezwykle wzbogacające i pouczające. Z satysfakcją muszę stwierdzić, że wiele omawianych na Forum rozwiązań z powo-

dzeniem już funkcjonuje w SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

W odpowiedzi na wielokrotnie podkreślany w debatach problem starzejącego się społeczeństwa dysponujemy poradnią geriatryczną i psychogeriatryczną. Świadczymy usługi medyczne w sposób kompleksowy, wciąż otwieramy nowe poradnie, a dzięki usprzętowieniu przychodni mamy możliwości diagnostyki na wysokim poziomie bez konieczności odsyłania pacjentów do szpitala. Powodem do dumy jest także POZ, która w naszym SPZOZ-ie już funkcjonuje na poziomie europejskim, natomiast jakość w ochronie zdrowia, na którą paneliści kładli ogromny nacisk, potwierdzają uzyskane przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz certyfikaty w zakresie Akredytacji oraz Zintegrowanego Systemu Zarządzania.

**Mam nadzieję, że efektem dyskusji ekspertów będą korzystne zmiany w naszym systemie ochrony zdrowia. Jestem świadoma, że w SPZZLO Warszawa-Żoliborz również wiele jeszcze możemy zrobić, by zwiększyć satysfakcję naszych pacjentów, i do tego właśnie wykorzystam wiedzę zdobytą podczas XXII Forum Ekonomicznego.** ■



## 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 bezbólowe 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. 8<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>

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

# Na pierwszej linii



## Jak długo pracuje pani w SPZZLO Warszawa-Żoliborz?

Pierwszego września minęły 4 lata, ale z przychodnią przy Szajnochy jestem związana od dziecka jako urodzona żoliborzanka – mieszkam całe życie przy Placu Wilsona. Pamiętam, jak ją budowano – miałam wtedy chyba z 10 lat. Od dziecka się tu leczę, a naszym lekarzem rodzinnym była do dziś ordynująca dr Maliszewska. Mam więc skalę porównawczą i muszę powiedzieć, że przychodnia ostatnio bardzo się zmieniła na korzyść.

**Pewne rzeczy widać na pierwszy rzut oka – znikły „okienka”, pojawiła się maszyna wydająca numerki...**



Okienek nie ma, więc jesteśmy bliżej pacjenta. A dzięki maszynie wydającej numerki starsze osoby nie muszą stać w kolejce, mogą wygodnie czekać, siedząc.

## Co jest nowego poza wystrojem pomieszczenia?

Wszedł teraz nowy program, którego się jeszcze uczymy. W przyszłości, jak wydamy karty czipowe, to będzie szło błyskawicznie. Każdy pacjent, który zechce, otrzyma kartę, taką jak do bankomatu, i swój numer. Nie będzie już musiał nam podawać ani peselu, ani imienia i nazwiska. Zeskanujemy kartę i wyświetlą nam się wszystkie dane wprowadzone do komputera. A jak jeszcze technicy wprowadzą do programu ubezpieczenia, to będziemy mogły od razu sprawdzić, czy dany pacjent jest ubezpieczony, czy nie – po numerze. No ale na razie wszystko dopiero rusza, a my się tego uczymy.

## A co z osobami, które nie mają komputera lub nie umieją się zapisać przez internet? Zanim dotrą do pani, „elektroniczni” zarezerwują wszystkie wizyty.

Nie mają się czego obawiać. Ponieważ to jest przychodnia ludzi starszych, tak w 75 procentach według mnie, muszą być zapisy i przy okienku, i przez telefon, i przez internet – trzy pule.

## Obowiązki rejestratorki medycznej

- kompleksowa obsługa rejestracji
- bezpośrednia obsługa pacjentów
- zakładanie kart pacjentom oraz prowadzenie pełnej dokumentacji i ewidencji kart pacjentów
- telefoniczna obsługa klientów, obsługa korespondencji e-mailowej
- przyjmowanie płatności za świadczone usługi
- uzupełnianie raportów i sprawozdań z prowadzonej działalności
- zapewnianie sprawnego przepływu informacji, także medycznej.

**Rejestracja ogólna jest czynna od 7:30 do 20:00, na jednej zmianie pracują trzy osoby.**

Więc to nie będzie tak, że młodzi się zapiszą, a starsi nie.

## Sporo pracy zaoszczędzą paniom te unowocześnienia...

Ale i tak bardzo dużo zostanie. Mamy wiele obowiązków oprócz rejestrowania, a pacjentów przybywa z każdym dniem. Ludzie bardzo chętnie się do nas zapisują.

## Jak pani sądzi, dlaczego?

Bo tu są bardzo dobrzy lekarze. I nie tylko starsi, bo przyjęliśmy świetnych

## e-rejestracja

Przedsięwzięcie obejmuje wszystkie obszary funkcjonowania poradni i zapewnia łatwy i szybki dostęp do informacji o usługach medycznych.

Usługi:

• **e-rejestracja** – umożliwi pacjentom rejestrację do lekarza przez internet.

• **e-termin** – system automatycznie wysyła przypomnienia o terminie wizyty bądź o jej odwołaniu czy przesunięciu ze względu na nagłą absencję personelu medycznego. Podczas rejestracji w systemie pacjent decyduje, czy chce otrzymywać przypomnienie, a jeśli tak, to e-mailem czy SMS-em.

Wspomniane usługi obecnie działają wyłącznie testowo – każdy zapis elektroniczny

**Projekt Konsorcjum, finansowany przez Unię Europejską, obejmuje ZOZ-y: Żoliborz, Ochoty, Mokotowa i Woli. W ramach projektu powstaje jeden, wspólny system rejestracji, z jedną bazą umożliwiającą identyfikację pacjentów – oszczędzi czas lekarza i pacjenta, wykluczy tzw. podwójne rejestracje.**

Witamy w Samodzielnym Publicznym Zespole Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz!

Informujemy, iż funkcjonalność umożliwiająca samodzielny zapis na wizyty (e-portal) zostanie uruchomiona na przełomie września i października 2012. W chwili obecnej e-portal dla pacjentów znajduje się w fazie testów. Samodzielna rejestracja wymaga telefonicznego potwierdzenia wizyty w placówce docelowej!

wymaga telefonicznego potwierdzenia wizyty w placówce docelowej. Nie działa jeszcze powiadamianie SMS-em. Każdy pacjent, po zalogowaniu się do portalu umożliwiającego samodzielny zapis na wizytę, zobaczy taką wiadomość, jak w ramce obok.

Od strony informatycznej system jest gotowy, podstawowe narzędzia działają. Obecnie trwa wprowadzanie zapisanych już wizyt do nowego systemu (musi on zawierać pełne informacje o najbliższych wolnych terminach). W nowym systemie działają już wszystkie poradnie lekarskie – z drobnymi wyjątkami. Finalizujemy także wdrożenie w ośrodkach dziennych i pracowniach rehabilitacji.



młodych lekarzy. Warto tu przychodzić, bo nikt u nas nie będzie odprawiony z kwitkiem. Jak nie ma numerków, no to trudno, trzeba poczekać, ale jeśli ktoś naprawdę tego potrzebuje, to zawsze któryś lekarz go przyjmie. Kiedyś była to przychodnia rejonowa, teraz nie ma rejonizacji i proszę zauważyć, ilu ludzi się do nas zapisało. Ciągną tu z całego miasta, bo uważają, że ta przychodnia jest najlepsza.

**Czy do kontaktu z pacjentem trzeba mieć specjalne umiejętności?**

Przez 20 lat byłam kadrową w różnych firmach, więc kontakt z ludźmi to dla mnie nie nowość. Chociaż muszę powiedzieć, że z biegiem lat jest coraz ciężiej. Życie jest coraz bardziej skomplikowane, a ludzie coraz bardziej nerwowi. Bywa, że przyjdzie pacjent i widać, że jest już nastawiony, że coś będzie źle. Taki potrafi powiedzieć: „Niech pani wyjmie te numerki z fartucha!”. Naprawdę! A przecież jak ktoś ze względów medycznych wymaga natychmiastowego przyjęcia, to się od razu biegnie po lekarza. Oczywiście jest bardzo wielu naprawdę przemyślanych pacjentów, można z nimi spokojnie porozmawiać i o wszystko dopytać.

**A co pani najbardziej przeszkadza?**

Mnóstwo osób nie czyta tablicy informacyjnej przy wejściu. Przecież przychodnia jest dobrze oznakowana, tylko że ludzie, jak zobaczą coś nowego, to od razu idą do nas. To się może wydawać nieistotne, ale jeśli dziennie 100 osób weźmie numerki z maszyny tylko po to, żeby spytać, gdzie jest specjalistka, i każdej trzeba odpowiedzieć, no to jest problem. Nas to po prostu całkowicie odrywa od pracy. Uważam, że przydałby się punkt informacyjny, który bardzo by nam ułatwił pracę.

**Proszę powiedzieć nam coś o sobie.**

Mam męża Mieczysława, który jeździł na TIR-ach, i dwie córki – Martę



dziennikarkę i Milenę studentkę. Marta pracowała w radiu studenckim, w TOK FM, w „Przekroju” i w wielu wydawnictwach, teraz zaproponowano jej bycie menedżerem klubu, ponadto zajmuje się różnymi projektami kulturalnymi finansowanymi przez MSZ. Jest wybitna – ukończyła dwa fakultety, filologię klasyczną i polską, perfektnie zna angielski, starogrecki, łacinę i uczy się arabskiego.

Milena jest trochę inna. Studiuje bibliotekoznawstwo i nie pociąga jej praca z ludźmi. Chce iść na archiwistykę, bo jak mówi, „papiery nie pyskują”. Planuje pracować w muzeum. Jest najlepsza na roku, interesuje ją Japonia i uczy się japońskiego sama z siebie. Praktyki miała w ambasadzie japońskiej, sama je sobie załatwiła.

Zdolności językowe mają po mężu. Gdziekolwiek bym z nim nie pojechała, to on się dogada: po włosku, po angielsku, po niemiecku (sam się uczył), a po rosyjsku mówi biegle.

**Wiele o człowieku mówi jego hobby. Ma je pani?**

Uwielbiam podróże, zwiedzanie. I lubię dobre kino, przygodowe i historyczne, z rozmachem, jak „Troja” czy „Avatar”. Na takie chodzę do kina. A nie lubię komedii, bo to puste filmy. Wystarczy je oglądać na takim 40-calowym telewizorze, jaki mam.

Babcia nauczyła mnie chodzenia do opery, miałam 6 lat, jak pierwszy raz poszłam na „Jeziorno łąbedzie”. I moje dzieci też chodzą do opery. Byłam pięć razy na „Traviacie”, sześć razy na „Jeziorno łąbedzie” – po prostu to uwielbiam. Pamiętam, jak byłam na koncercie Ewy Demarczyk w Operze. To było niezapomniane... Ubrana na czarno i tylko snop światła, a jak zaśpiewała „Grande Valse Brillante”, to ludzie stali i chyba z pięć minut była owacja na stojąco. Nigdy tego nie zapomnę. A teraz chciałabym iść na „Klimakterium” do Kapitolu.

**Dużo pani jeździła z mężem.**

Dużo zwiedziłam, zwłaszcza z mężem. Na Uralu jest przepięknie, byłam na Kamczatce na wycieczce nad jeziorem Bannoje i zapamiętałam, że rosło nad nim mnóstwo pięknych brzoź. Byłam 4 miesiące w Londynie, byłam w Paryżu, Rzymie, Berlinie i sześć razy w Pradze – miasto przepiękne. W zeszłym roku byłam w Budapeszcie, też jest przepięknie. Podczas pobytu w Danii wybawiłam się jak dziecko w Legolandzie. Teraz mam możliwość pojechać do Londynu, mam nadzieję, że to zrealizuję. Chciałabym bardzo pojechać na Wyspy Kanaryjskie, to jest moje marzenie i mam nadzieję, że się spełni.

**Jest pani pesymistką czy optymistką?**

Uważam się za niepoprawną optymistkę. Zawsze wierzę, że będzie dobrze.

**Dziękujemy za rozmowę.**

Rozmawiały:  
**Joanna Cierkońska**  
**Anita Karykowska**

W przyszłości funkcjonalność systemu poszerzą następujące usługi:

○ **Identyfikacyjne karty pacjentów** – umożliwią szybką identyfikację pacjenta w systemie informatycznym w czasie osobistej wizyty w jednej z 39 przychodni Konsorcjum. Podczas rejestracji nie będzie trzeba każdorazowo

podawać danych osobowych, gdyż karta identyfikuje pacjenta w systemie (karta ma nadany unikatowy numer, wraz z opisującym go kodem paskowym, bezpośrednio powiązany z elektroniczną kartą pacjenta). Plastikowa karta pacjenta umożliwi dostęp do e-portalu. Numer karty naniesiony poniżej kodu paskowego oraz hasło są to dane wymagane do samodzielnej rezerwacji terminów wizyt. Zaczęliśmy wydawanie kart pacjentom, zajmują się tym wyłącznie rejestracje POZ w każdej placówce zakładu (z wyjątkiem Przychodni Felińskiego). Każdy pacjent, który chciałby otrzymać kartę, musi zgłosić się do poradni POZ, do której jest zadeklarowany.

○ **Elektroniczna skrzynka podawcza** – umożliwi złożenie dokumentów za pomocą portalu internetowego, bez konieczności osobistego stawiennictwa w przychodni. Przyjęcie dokumentu, wstępna weryfikacja formatu,

wystawienie i wysłanie urzędowego poświadczenia odbioru oraz weryfikacja kwalifikowanego podpisu elektronicznego odbywa się całkowicie automatycznie i bezobsługowo. Pełne uruchomienie funkcji planowane jest na 2013 rok.

○ **Zaplanowano uruchomienie Centralnej Rejestracji Pacjentów** – która umożliwi przyjmowanie wszystkich zgłoszeń rejestracyjnych pacjentów telefonicznie oraz przez internet. System automatycznie sprawdzi, czy nie występują konflikty kolejek, to znaczy czy pacjent nie jest już zapisany na taki sam zabieg bądź wizytę lekarską do innej placówki Konsorcjum. Analogicznie będzie w wypadku telefonicznej bądź osobistej rejestracji pacjenta.

**Sebastian Ebert** – Kierownik ds. Informatyki SPZZLO Warszawa-Żoliborz



# W klatce Faradaya



**W Pracowni Rezonansu Magnetycznego przy ul. Żeromskiego 13 jest klinicznie czysto, wszędzie szkło, metal, komputery i skomplikowane maszyny, jak w stacji kosmicznej. Przez chwilę poczułyśmy się niepewnie, ale elektroradiolog pan ŁUKASZ WALCZAK szybko nas ze wszystkim oswoił.**

netyczne nie wydostaje się poza to pomieszczenie, dzięki czemu w sąsiednim mogą pracować komputery.

**Wjechać do tej rury, leżeć w niej niekiedy i godzinę to może być trudne wyzwanie.**

Bywają z tym problemy. Ktoś, kto ma klaustrofobię, czuje się osaczony, przytłoczony. Osoba towarzysząca pacjentowi może go wtedy uspokoić. Dotyczy to zwłaszcza dzieci – jedno jest spokojne, inne się cały czas rusza. Zapraszamy rodziców, żeby przed badaniem przychodzili z dzieckiem na próby. Mogą sprawdzić, jak się ono czuje, a i samo dziecko zobaczy, czy da radę, czy nie.

**Pacjenci boją się skutków promieniowania. Może ich pan uspokoić?**

Tomografia komputerowa to badanie rentgenowskie, czyli diagnozowanie człowieka za pomocą promieniowania jonizującego. W tym wypadku stosuje się obowiązującą w medycynie zasadę, że korzyści muszą przewyższyć straty. Korzyścią jest diagnozowanie pacjenta, wykrycie choroby i wyleczenie, a stratą jest ta dawka promieniowania, którą pacjent musi pochłonąć. Tę stratę i korzyść zawsze musi oszacować lekarz, więc skierowanie od niego w wypadku tomografii jest niezbędne. Bez promieniowania nie byłoby badania w ogóle. Ponadto stosuje się dodatkowe osłony, np. fartuchy ołowiane, aby chronić narządy promienioczułe, czyli oczy, tarczycę i gonady.

**A jeżeli chodzi o rezonans?**

Nie ma medycznych dowodów naukowych na szkodliwość rezonansu magnetycznego, a ta metoda diagnostyki jest stosowana na świecie już od lat 80. XX wieku. Jest tu pole magnetyczne o wysokim natężeniu i pole o częstotliwości radiowej, czyli takie, jakie odbiera radio. Mogą być jakieś skutki biologiczne, np. zwiększenie ciepłoty ciała, ale tak samo jest z telefonem komórkowym. Poza tym aparat ma mechanizmy uniemożliwiające przekroczenie granicy bezpieczeństwa.

Najpierw jednak wyegzekwował od nas wypełnienie ankiet – tak jak od pacjentów. Ankiety informują między innymi, co wolno, a czego nie wolno wnieść do pomieszczenia z aparaturą: nie wolno wchodzić z żadnym biostymulatorem, przedmiotem metalowym (ankieta wymienia nawet nit w ubraniu czy opilek w oku), telefonem, magnetofonem itp. Zdjęcia robiłyśmy „zza progu”.

**A obok, za szybą, już te restrykcje nie obowiązują?**

Bo pokój z aparaturą do rezonansu to jest tzw. klatka Faradaya. Pole mag-

## Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego

w Przychodni przy ul. Żeromskiego 13,  
tel. 22 697 05 10/11, 664 940 746

czynna jest w godzinach: pon., pt. 8.00-15.30, wt.-czw. 11.30-19.00

**Z fizykoterapeutkami w Poradni Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych w Przychodni Szajnochy 8, (na zdjęciu od prawej) JOLANTA BILICKĄ, EWĄ GOŁĄB i EWĄ WÓJCIK, trudno nam się rozmawiało, bo one stale są w ruchu.**

Nic dziwnego, zabiegi trwają krótko, więc przyjmuje się dziennie wiele osób – 50-60 przychodzi na samą tylko krioterapię. Nie ma czasu na pogaduszki, ale zobowiązałyśmy się, że będzie krótko.

**Komplet pacjentów w boksach i spora kolejka na korytarzu. Co sprawia, że jest tylu chętnych?**

Mamy bardzo dobry nowy sprzęt. Laser skaner i krio są wręcz obiegane. Na zabiegi czeka się niezbyt długo, a w dodatku nie odsyłamy z kwitkiem np. osób z porażeniem, bo po pewnym czasie

## Rozmowa w biegu





## POZNAJMY SIĘ

W wypadku tomografii mamy dawkę promieniowania rentgenowskiego – jonizującego, natomiast w rezonansie jej nie ma. Dalej porównując: badanie tomograficzne trwa krócej, w skrajnych przypadkach to jest jeden wdech i wydech, 20 sekund skanowania i koniec. Natomiast badanie rezonansem trwa od 15 minut do 1,5 godziny, w zależności od części ciała, typu badania i rozpoznania. Niekiedy na podstawie uzyskanego obrazu w trakcie badania modyfikujemy jego przebieg.

### Teraz pan będzie badał...

Kręgosłup szyjny. Rezonans ma takie właściwości, że dobrze widać różne rodzaje tkanek, ale przede wszystkim tkankę miękką np. mięśnie, nerwy. Dobrze obrazuje mózg i nerwy odchodzące od rdzenia, idealnie można ocenić dyskopatię.

### Czyli przzerwany rdzeń kręgowy widać tylko na rezonansie?

Na tomografii też. Wszystko zależy od stanu pacjenta – ktoś w stanie ciężkim nie będzie mógł tu leżeć 15 minut bez ruchu, a każdy ruch „zamazuje” obraz. W razie zagrożenia życia częściej robi się tomografię komputerową, a jeśli kręgosłup jest złamany, to atutem tej metody jest szybkie skanowanie oraz dobrze uwidoczniona tkanka kostna.



### Kto stawia diagnozę?

Ja wykonuję badania, a później lekarz radiolog je opisuje. Moim zadaniem jest zapewnienie dobrej jakości technicznej badania, czyli muszę widzieć, czy pacjent się rusza, czy powtórzyć badanie. Im jest się bardziej doświadczonym, kompetentnym i wyszkolonym, tym większą ma się samodzielność. Wolę robić badania na rezonansie, bo to wymaga ode mnie dużej wiedzy i zaangażowania, żeby uzyskać najlepszą jakość obrazu. Na tomografii jest trochę mniej parametrów. Ale tam z kolei trzeba unikać powtarzania badania ze względu na dawkę promieniowania.

### A jakie pan ma wykształcenie?

Jestem technikiem, ukończyłem medyczne studium zawodowe, a w tym roku

odbieram dyplom licencjata, jestem też magistrem biologii.

### Pracownia funkcjonuje już pół roku. Jakie są pana dotychczasowe wrażenia?

Bardzo pozytywne. To jest zespół bardzo młody, a jednocześnie wykształcony. W tym zawodzie bywa różnie – są technicy, licencjaci i magirowie. Tutaj wszyscy są magistrami, a niektóre osoby kształcą się dodatkowo w innym kierunku. Jesteśmy ambitni i chcemy się cały czas rozwijać. Trudno się dziwić – nasz kierownik jest znanym w środowisku fizykiem, pracuje też u nas znakomity radiolog, dr n. med. Piotr Palczewski, notabene recenzent mojej pracy licencjackiej. Jest to więc miejsce, które sprzyja rozwojowi zawodowemu.

Ponadto mamy szkolenia z psychologii. Nasi pacjenci chcą być w centrum uwagi. Potrzebują, żeby ktoś się nimi zaopiekował, bo nie czują się pewnie – jest tu hałas, jakieś maszyny, ludzie na biało... Odpowiednie podejście zminimalizuje ten stres.

### Dziękujemy za rozmowę.

### Rozmawiały:

Joanna Cierkońska  
Anita Karykowska

## Wojciech Szeszkowski, p.o. kierownika Pracowni Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego:

Lekarzy mamy sześciu, warunkiem przyjęcia był tu 5-letni staż na oddziale radiologicznym szpitala klinicznego w pracowniach tomografii i rezonansu magnetycznego. Wszystkie osoby, które u nas opisują badania, spełniają ten wymóg: mają specjalizację radiologiczną i staż odbyty w szpitalach klinicznych na Banacha i Chałubińskiego. „Siedzą” w rezonansie i tomografii od lat. Naszym głównym lekarzem jest dr n. med. Piotr Palczewski, ma tytuł neuroradiologa europejskiego, konsultuje wszystkie trudne przypadki i sprawuje nadzór merytoryczny nad opisami, więc jeżeli są przypadki trudne to każdy lekarz może to z nim skonsultować. Zatrudniamy też pięciu techników z doświadczeniem w tomografii i rezonansie – dwóch na etacie i trzech na godziny – oraz trzy pielęgniarki. Ja jestem fizykiem, pracuję w rezonansie od 14 lat, współtworzyłem pracownię rezonansu na Banacha, przez wiele lat współorganizowałem także różne pracownie w wielu miejscach w Polsce.

byłoby za późno na terapię. Natomiast innym zakładom to się zdarza.

### Jakiego typu zabiegi panie wykonują?

Są to: laser skaner, laser punktowy, krioterapia ciekłym azotem, terapuls i elektroterapia. Odpłatnie oferujemy terapię falami uderzeniowymi BTL-SWT.

Ponadto, a może przede wszystkim mamy doskonały, fachowy personel. Jesteśmy zgranym zespołem. Lokalizacja jest dobra, a wszystkie zabiegi wykonuje się w jednej poradni. Pacjenci często nam

mówią, że wolą poczekać na zabiegi, ale skorzystać z nich właśnie u nas.

### A jacy są ci pacjenci?

To ludzie przeważnie starsi – średnia wieku wynosi około 65 lat. Wielu wymaga pomocy w przygotowaniu się do zabiegu. Prawie wszyscy są przesympatyczni i życzliwi, często słyszymy od nich wyrazy wdzięczności. Jedna z pacjentek nawet wiersz o nas napisała – powiesiliśmy go na tablicy w korytarzu przychodni.

### Niemożliwe, żeby nie było jakiejś skazy na tym obrazku.

Oczywiście, w każdej pracy są problemy, ale pierwsze, co nam się nasuwa, to „dzwonki”. Wszystkie urządzenia wydają taki sam dźwięk sygnalizujący koniec zabiegu, więc chwilę traci się na myślenie, z którego to boks. Szkoda, że producentom zabrakło wyobraźni. No ale właśnie gdzieś „dzwoni”, więc...

### Jasne, taka była umowa. Dziękujemy za rozmowę.

Joanna Cierkońska  
Anita Karykowska

**Laser skaner** precyzyjnie naświetla tkanki za pomocą światła laserowego o parametrach biostymulacyjnych. Wspomaga naturalną regenerację organizmu i przyspiesza gojenie. Ma wyraźne działanie przeciwbólowe.

**Laser punktowy** polega na aplikowaniu promieniowania w ściśle określonych punktach, co zwiększa skuteczność.

## SŁOWNICZEK

**Krioterapia** to miejscowe schładzanie ciała oparami ciekłego azotu. Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwozłonowocząco i zmniejsza napięcie mięśni.

**Elektroterapia** to zastosowanie różnego rodzaju prądów leczniczych w celu złagodze-

nia bólu i poprawienia ukrwienia stymulowanej tkanki.

**Terapia falami uderzeniowymi BTL-SWT** to nowoczesny, nieinwazyjny system do zwalczania bólu związanego z układem mięśniowo-szkieletowym za pomocą uderzeniowych fal akustycznych. Poprawia mikrokrajenie i metabolizm tkanek.

**W Pracowni Kinezyterapii Poradni Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych w Przychodni przy ulicy Szajnochy 8 rozmawiamy z terapeutami panią ANNA MICHALSKĄ i panem RADOSŁAWEM SZYMCZAKIEM.**

# Na sali

**Pani Anno, to chyba ciężka praca dla kobiety?**

To jest praca fizyczna. Nie zawsze trzeba dużo dźwigać, ale przy niektórych pacjentach pomoc kolegi jest niezbędną. Na szczęście kolega jest uczynny.

**Jak długo pani tu pracuje?**

W poradni w sumie cztery lata, wcześniej pracowałam na fizykoterapii, ale po magisterce od półtora roku jestem tu, na sali.

**Gdzie jest lepiej?**

Oczywiście na sali, bo mam więcej kontaktu z pacjentami

**Oferta jest dość szeroka?**

Tak, poza standardowymi zabiegami mamy na przykład masaż limfatyczny dla kobiet po mastektomii, a także stół trakcyjny, który jest tylko w paru placówkach w Warszawie.

**Do czego służy ten stół?**

Trakcja kręgosłupa polega na odciąganiu od siebie powierzchni stawowych sąsiadujących kręgów. Odciąża to napięte i podrażnione struktury i powtórnie nawadnia krążki międzykręgowe. Stosuje się te zabiegi w stanach bólowych kręgosłupa.

**Panie fizjoterapeutki podkreślały, że tworzą bardzo żyty zespół, a jak to jest z kinezyterapeutami?**

O, tu jest supermiły zespół! Wszyscy są żyłci, uśmiechnięci, nie ma żadnych spięć. Przychodzi się do pracy jak

do dobrych kolegów. Pacjenci to chyba odczuwają, przychodzą tu również z powodu dobrej atmosfery.

**A pan, panie Radosławie, pracuje tu niedługo, prawda?**

Tak, 1 września minął rok. Zaczęłam od razu po studiach.

**Dlaczego pan wybrał ten zawód?**

Bo jest związany z ruchem i ma się kontakt z ludźmi, a ja lubię pracować z ludźmi. Papiery na studia składałam na różnych uczelniach, ale tylko na ten kierunek.

**Czy pana zdaniem prawdziwa jest opinia, że leczenie ruchem daje lepsze efekty niż fizykoterapia?**

To jest spór akademicki. Najlepsze efekty daje połączenie obu technik. Wiadomo, że jak się zacznie ćwiczyć, trzeba potem to robić do końca życia, a zabiegi wystarczy powtarzać raz na jakiś czas. Ale jest takie powiedzenie, że „Żaden lek nie zastąpi ruchu, a ruch zastąpi każdy lek”.

**Oprócz zajęć grupowych prowadzicie też zajęcia indywidualne. Na czym one polegają?**

Przez pół godziny albo i dłużej zajmujemy się wyłącznie jednym pacjentem. No może prawie wyłącznie, bo jednocześnie nadzorujemy inne ćwiczenia. Plusem indywidualnej pracy z pacjentem jest to, że czasami – oczywiście nie zawsze i nie u każdego – poprawa następuje bardzo szybko, w zasadzie

z dnia na dzień ją widać. Taki pacjent po dziesięciu razach wychodzi i już nie wraca – nie dlatego, że mu się nie podobało, tylko dlatego, że nie musi. Natomiast po ciężkich urazach, np. złamaniach, rehabilitacja trwa kilka miesięcy.

**Na takie zajęcia indywidualne trzeba jednak czekać?**

Średnio dwa miesiące. Mamy ogrom pracy, prowadzimy różnego rodzaju zajęcia grupowe, a na zmianie są tylko dwie osoby.

**Jakim pacjentom przepisuje się zabiegi indywidualne?**

Cierpiącym na silne bóle, z urazem, z ograniczoną ruchomością, po zabiegach, operacjach, po złamaniach. Ćwiczenia indywidualne np. po dawnym urazie mózgu z porażeniem połowicznym dają dużo lepsze efekty niż ćwiczenie samemu w domu.

**Dziesięć zabiegów powinno wystarczyć?**

Jeżeli jest to jednostka chorobowa przewlekła, np. w przypadku udaru mózgu, to po dziesięciu zabiegach różnicy może nie widać, ale samopoczucie na pewno się poprawia. Wszystko zależy od jednostki chorobowej. Czasami już to, że nie jest gorzej, może być sukcesem...

**Dziękujemy za rozmowę.**

**Rozmawiały:  
Joanna Cierkońska  
Anita Karykowska**



Pani Anna Michalska prezentuje nam stół trakcyjny



Pan Radosław Szymczak lubi pracować z ludźmi



# Oko a komputer

lek. med. Łukasz Słuszczak, specjalista okulista



**Wakacje już za nami, a więc nadszedł czas powrotów do codziennych obowiązków: praca, szkoła, studia, hobby.... czyli całe nasze życie. Ale rozwój cywilizacji przynosi nowe narzędzia pracy – i do takich, które już towarzyszą nam co dnia, należą komputery.**

Trudno sobie wyobrazić pracę, korespondencję, załatwianie spraw urzędowych, kontakty towarzyskie i inne dziedziny życia bez komputera. Codziennie w praktyce okulistycznej ludzie zadają mi pytania: czy praca przy komputerze szkodzi oczom? co robić, aby wzrok się nie pogorszał od komputera? czy są ochronne okulary do pracy przy komputerze? – itd., itp. Spróbuję odpowiedzieć na niektóre pytania i wyjaśnić wątpliwości.

Obecnie nie ma dowodów medycznych na to, że praca przy monitorach komputerowych uszkadza narząd wzroku. Może – bez względu na jej rodzaj – go obciążać, ale komputer nie wydziela tajemniczego promieniowania uszkadzającego oko. Długie przesiadywanie przed monitorem może powodować różne dolegliwości czy nasilać występujące wcześniej objawy, ale komputer sam w sobie nie jest czynnikiem sprawczym generującym choroby oczu.

Praca przy monitorach wymaga dobrej jakości widzenia i często nawet przy małych wadach wzroku, aby dobrze widzieć i analizować obraz, należy założyć okulary korekcyjne, w przeciwnym wypadku mogą w takich sytuacjach wystąpić dolegliwości utrudniające pracę (ból oczu, zamazywanie obrazu, ból głowy). Ale to nie komputer jest czynnikiem powodującym wystąpienie wady wzroku – on tylko ujawnia dolegliwości związane z wadami istniejącymi już wcześniej.

Przy zaburzeniach na powierzchni oka – często w „zespole suchego oka” gdy zaburzona jest jakość i ilość łez – przy napięciu uwagi i spadku częstości mrugania objawy choroby mogą się nasilać i wymagać częstych przerw w pracy, dodatkowego nawilżania oczu – ale nadal to nie komputer wywołał chorobę, tylko mógł nasilić wcześniej istniejącą.

Przy zaburzeniach w ustawieniu i ruchomości oczu (zezy, zaburzenia konwergencji) może wystąpić dwojenie, ból oczu,

ból głowy i zamazany obraz – często dużą ulgę przynoszą przerwy w pracy, okulary korekcyjne (korygujące ewentualną wadę wzroku) czy okulary pryzmatyczne – likwidujące dolegliwości związane z zaburzeniami ustawienia oczu).

Praktycznie liczba objawów u osób pracujących dużo wzrokowo – szczególnie przy komputerach – jest tak duża, że każdy znajdzie jakąś u siebie. Istotą korekcyi istniejących zaburzeń jest wnikliwa ocena i zalecenie odpowiedniego postępowania – co zwykle przeprowadza każdy okulista podczas konsultacji. Ale czy występują dane objawy i w jakich



sytuacjach związanych z pracą, to już musi określić sam pacjent. Dlatego też, zasięgając porady medycznej nawet w ramach tzw. medycyny pracy, nie bójmy się opowiedzieć lekarzowi okuliście o trudnościach i dolegliwościach związanych z obciążeniem narządu wzroku. Wiele z tych objawów można zlikwidować czy znacząco złagodzić, tak aby praca wzrokowa nie była katorgą. Zwłaszcza że z życia codziennego nie znikną nam nagle komputery – wręcz przeciwnie – będą częściej wypełniały nasze życie. Już teraz stanowią niezbędny element naszej codzienności.

**Nie bójmy się – komputery nie szkodzą naszym oczom, natomiast rozsądne „gospodarowanie” naszymi oczami nie tylko złagodzi wiele objawów, ale i uczyni pracę przy komputerze znośniejszą – czego wszystkim użytkownikom komputerów życzę.**

## REKLAMA

**Kupon rabatowy**  
ważny do **50 zł**  
**31.10.2012 roku** na okulary

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**

**OPTYK Sala** rok założenia  
1965

# PRAWDY i MITY o dziecięcym chorowaniu



Współcześnie, w dobie wszechobecnego internetu babcine przesady nabierają niezwykłej mocy i docierają do całej rzeszy rodziców. Niełatwo się przed nimi bronić, ale jeśli chcemy wspomóc chorego malca w leczeniu, warto się z nimi zmierzyć. Poprosiliśmy specjalistę, lekarza pediatrę, o ustosunkowanie się do najbardziej popularnych przesądów.

**Lepiej gdy dziecko ma gorączkę, bo to znaczy, że organizm walczy**

## NIEPRAWDA

Gorączka jest ważnym sygnałem choroby, jednak powinniśmy być czujni, bowiem wiele groźnych chorób może przebiegać bezgorączkowo. Do mobilizacji sił obronnych organizmu dochodzi zarówno w chorobach z gorączką, jak i bez gorączki.

**Gdy dziecko jest chore, nie wolno otwierać okien**

## NIEPRAWDA

Wietrzenie pokoju chorego jest niezbędne – pozbywamy się zarazków i dostarczamy ożywczego tlenu, poprawiamy wilgotność i nieco obniżamy temperaturę powietrza, co sprzyja leczeniu.

**Jeśli maluch ma gorączkę, musi leżeć w łóżku**

## PRAWDA

Dobrze się dzieje, gdy dziecko z wysoką gorączką leży w łóżku. W ten sposób organizm oszczędza siły do walki z chorobą. Harce, zabawy, bieganie osłabiają chorego malucha. Dłużej mogą się utrzymywać gorączka i inne dolegliwości. Leżenie sprzyja też łatwiejszemu zasypianiu. O tym, że sen nawet przy blahym przeziębieniu ma wartość leku – wiedzą wszyscy.

**Zwykły katar nie powinien ograniczać codziennych spacerów**

## PRAWDA

Świeże, czyste powietrze może mieć właściwości lecznicze. Ułatwia oddychanie przez nos, oczyszczanie z zarazków, nawilża obrzęknięte śluzówki nosa. Jedyne niesprzyjająca pogoda – wietrzna i deszczowa może być przeciwwskazaniem do spacerów.

**Po chorobie trzeba ciepiej ubierać dziecko**

## NIEPRAWDA

Zbyt ciepło ubrany maluch łatwiej się męczy i poci, chodzi więc w wilgotnych ubraniach, co może sprzyjać ponownym przeziębieniom. Przegrzewanie dziecka nie zabezpiecza przed atakiem wirusów, wręcz odwrotnie, osłabia organizm, zwiększając ryzyko infekcji.

**Przy mokrym kaszlu nie wolno podawać leków przeciwkaszlowych**

## PRAWDA

Jeśli dziecko ma kaszel wilgotny, „odrywający” to oznacza, że w drogach oddechowych jest produkowana obfita śluzowa wydzielina. Dzięki odruchowi kaszlu oskrzela, tchawica, gardło są oczyszczane z zalegającego śluzu pełnego zarazków. W takim wypadku leki przeciwkaszlowe mogą zaszkodzić, bowiem osłabiają siłę i korzystne efekty kaszlu.

**Nie wolno „zaziębić baniek”**

## PRAWDA

Stawianie baniek jest pewną odmianą autoszczepienia. W ten sposób staramy się zmobilizować organizm do walki z infekcją, zwiększyć dopływ krwi do układu oddechowego, ułatwić oczyszczanie z zalegającej wydzieliny. Dlatego po bańkach należy zapewnić dziecku spokój i ciepło. Najlepiej postawić je wieczorem, przed snem i dopiero rano wypuścić malucha z łóżka.

**Jeśli maluch łatwo się przeziębia, na spacerze należy zasłaniać mu buzię i nos szalikiem**

## NIEPRAWDA

Postępując w ten sposób, utrudniamy prawidłowe oczyszczanie i nawilżanie

powietrza, które dostaje się do dróg oddechowych. Śluzówki nosa i gardła wysuszają się i trudniej jest im bronić przed zakażeniem. Zarazki występujące w atmosferze mają ułatwione zadanie – te wydalone z oddechem szybko wracają z powrotem do nosa i gardła.

**Chore dziecko musi dużo jeść, aby mieć siłę do walki z chorobą**

## NIEPRAWDA

Zwykle w chorobie tracimy apetyt. To naturalne. Po chorobie powraca, najczęściej znacznie większy, sprzyjając rekonwalescencji. Zmuszanie dziecka do jedzenia zawsze jest szkodliwe, a w chorobie szczególnie – rozdrażnia je i utrwala niechęć do jedzenia.

**Leczony czy nieleczone katar trwa tydzień**

## PRAWDA

Nie możemy zwalczać przyczyny kataru – wirusów. Stosowane zwykle leczenie ma na celu złagodzenie objawów – obniżenie gorączki, zmniejszenie kataru, wzmocnienie organizmu. Zwiększamy „komfort chorowania”, jednak na czas jego trwania mamy niewielki wpływ.

**Najlepiej podać na początku choroby antybiotyk – choroba się nie rozwinie**

## NIEPRAWDA

Przeziębienie jest zwykle wywołane przez łagodne, niezbyt zjadliwe wirusy. W leczeniu nie stosuje się leków przeciwwirusowych, a powszechnie stosowane antybiotyki nie osłabiają ani nie zabijają wirusów. Niestety nie mamy dużego wpływu na rozwój zwykłego przeziębienia. Antybiotyki są natomiast często niezbędne w leczeniu powikłań.



**Nie wolno podawać leków przeciwgorączkowych, zanim dziecko nie zobaczy lekarz (aby nie „zamazać” obrazu choroby)**

#### **NIEPRAWDA**

Nie czekajmy na lekarza. Gdy temperatura mierzona w pupie przekracza 38,5 st. C u niemowlęcia lub 38 st.C u starszego dziecka podajemy leki przeciwgorączkowe, chroniąc w ten sposób dziecko przed niebezpiecznie wysoką temperaturą. Dawka leku zależy od wieku i masy ciała.

**Przeziębiony maluch powinien pić więcej niż zwykle**

#### **PRAWDA**

Warto się o to postarać, zwłaszcza, gdy dziecko mocno gorączkuje i poci się, tracąc w ten sposób wodę i sole mineralne. Intensywne pojenie pomaga także w rozrzedzeniu śluzu w drogach oddechowych i ułatwia ich oczyszczanie.

**Zawsze, gdy dziecko ma wklęsłe ciemiączko, to jest odwodnione**

#### **NIEPRAWDA**

W wielu encyklopediach zdrowia można przeczytać informację, że wklęsłe ciemiączko na główce niemowlęcia może świadczyć o odwodnieniu organizmu. Wielu rodziców przykładając rękę do główki potomka... i pojawia się niepokój. U siedzącego malucha ciemiączko (zwłaszcza duże) jest nieco wklęsłe! Dziecko bawi się, śmieje, zachowuje jak zdrowe, a ciemiączko jest zapadnięte! Zanim pobiegniemy do lekarza, warto na chwilę spokojnie położyć malucha na plecach i sprawdzić ciemię – już nie jest wklęsłe!

**Zawsze, gdy dziecko kicha i kaszle, jest chore**

#### **NIEPRAWDA**

Odruchy kaszlu i kichania są niezwykle ważne dla sprawnego i dokładnego oczyszczania dróg oddechowych. Trzeba się przecież pozbyć drobinek pyłu, kurzu, różnych nieczystości zawartych we wdychanym powietrzu.

Kilkakrotnie w ciągu dnia zakasłanie czy kichnięcie niemowlęcia nie powinno budzić naszego niepokoj. To raczej dla nas sygnał, aby przewietrzyć pokój – odświeżyć powietrze. Dopiero gdy zaobserwujemy, że częstość kaszlu narasta lub dołączają

się inne dolegliwości, zwróćmy się do lekarza.

**Gdy dziecko podczas snu zgrzyta zębami, ma robaki**

#### **NIEPRAWDA**

Ten popularny pogląd nie znajduje uzasadnienia w praktyce pediatrycznej. Aby rozpoznać zakażenie pasożytami, trzeba wykonać badania, np. krwi, kału, lub je zobaczyć w kale, w okolicy odbytu. Niepokojące rodziców nocne zachowanie dziecka jest raczej konsekwencją dziennych przeżyć, wyrazem przejściowego wzrostu napięcia mięśni. Częściej zgrzytają zębami maluchy nerwowe, wielokrotnie zmieniające podczas snu pozycję – nocne wiercipięty.

**Nie wolno kąpać dziecka chorego na ospę wietrzną**

#### **NIEPRAWDA**

Dbanie o czystość, odświeżenie, pozbycie się zarazków jest codzienną koniecznością także w chorobie. Gdy maluch choruje na ospę wietrzną, zamiast kąpieli w wannie lepiej umyć ciało pod prysznicem. Namydlić, spłukać i delikatnie, mięciutkim ręcznikiem wytrzeć. Trzeba działać ostrożnie, aby nie uszkodzić ospowych krostek.



## **FINALIŚCI KONKURSU RYSUNKOWEGO NAGRODZENI**

29 czerwca br. podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego pracownicy naszego zakładu odwiedzili szkoły biorące udział w konkursie plastycznym „Żyjmy zdrowo na sportowo”, ogłoszonym na łamach wiosennego kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”.



Wszyscy nagrodzeni wykazali się dużą pomysłowością, kreatywnością i otwartością w podejściu do tematu. Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem, a sporą część prac cechował wysoki poziom wykonania, w związku z czym w każdej kategorii wiekowej zostały przyznane wyróżnienia. Finaliści otrzymali nagrody w postaci ciekawych książek, które z pewnością przydadzą się w domu i szkole.

**Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratuluje wszystkim wyróżnionym talentu i życzy kolejnych sukcesów artystycznych.**

# Światowy Dzień Spirometrii

28 czerwca br. z inicjatywy Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP oraz Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc, w ramach obchodów Światowego Dnia Spirometrii, SPZZLO Warszawa-Żoliborz zorganizował Dzień Spirometrii w dwóch placówkach. Bezpłatne badania spirometryczne można było wykonać w Przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 w Warszawie oraz w Przychodni przy ul. Szpitalnej 4 w Łomiankach. Badanie spirometryczne pomaga wcześniej wykryć groźną chorobę płuc (POChP) i może też pomóc w zdiagnozowaniu astmy. Dlatego też zainteresowanie akcją wśród pacjentów było ogromne, w naszych przychodniach przebadaliśmy 149 osób. Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz składa serdeczne podziękowania wszystkim pracownikom, którzy uczestniczyli w tegorocznej akcji. **(AK)**



## Kącik talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

### Elżbieta Frączyk

przełożona pielęgniarek w przychodni przy ul. Klaudyny 32. Píše wiersze od 30 lat, głównie utwory poświęcone własnym uczuciom i osobistym przeżyciom.



### Nasza Jesień

Kochany, spójrz, wienią kwiaty w ogrodzie  
Jesień idzie, nie przychodzi co dzień  
Kropłą deszczu przesiąknięte powietrze  
A ja szłabym wciąż, jeszcze i jeszcze  
Troską i marzeniami pachnie nasz dom  
Przy tawce pod kasztanami, daleko stąd  
Myślami tylko moment i jesteśmy tam  
Gdzie jasno świeci słońce, u Tęczy bram



Płomienie uczuć ludzkich drgają w nas  
Pędzą tam, gdzie zielony szumny las  
Gdzie cicha toń jeziora, rybitw krzyk  
Gdzie jest na miłość pora, serca zryw  
Dziś otuleni szalem w chłodny brzask  
Witamy Jesień już kolejny raz  
Dziękujmy Panu, że przez tyle lat  
Dał nam oglądać ten wspaniały świat

## Szkolenie w Popowie

14 września br. w Popowie nad Zalewem Zegrzyńskim odbyło się szkolenie dla pracowników SPZZLO Warszawa-Żoliborz nt. wybranych aspektów psychologicznych. Warsztaty „Zadowolony Pracownik” objęły takie tematy, jak kultura organizacyjna, identyfikacja z firmą, automotywacja i zadowolenie, zarządzanie stresem oraz zmiana wewnętrznych postaw w firmie. Tego typu szkolenia są niezmiernie istotne dla pracowników ochrony zdrowia ze względu na specyfikę branży medycznej, obciążonej dużym ryzykiem stresu i wypalenia zawodowego. A przecież zadowolony pracownik to pracownik bardziej otwarty na potrzeby i oczekiwania pacjentów. **(AK)**



## Na pikniku „Zdrowo i Sportowo”

W pierwszą niedzielę września br. w godz. 12.00–18.00 na terenie Parku Kępa Potocka odbył się organizowany przez Urząd m.st. Warszawy piknik rodzinny „Zdrowo i Sportowo”. Wśród współorganizatorów, jak zwykle, znalazł się SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Na naszym stoisku można było bezpłatnie wykonać różnego rodzaju badania, w tym pomiar tkanki tłuszczowej, glukozy, ciśnienia oraz badanie spirometryczne. Nasze usługi cieszyły się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza że zapotrzebowanie społeczne na tego typu badania jest znaczne. Dodatkowym atutem była sprzyjająca, słoneczna aura. **(AK)**



Jest wiele powodów, by zaszczepić się przeciw grypie...\*

## Znajdź swój!

Grypa to nie jest zwykłe przeziębienie. Niesie ze sobą ryzyko zagrażających zdrowiu i życiu powikłań pogrypowych, szczególnie niebezpiecznych dla osób z grup ryzyka.

Ale nie tylko wskazania medyczne są powodem, by zaszczepić się przeciw grypie. Również osoby młode i zdrowe, które dbają o swój komfort życia, jak również zdrowie swoich najbliższych mogą odczuć realne korzyści ze szczepienia.

### Zatem, dlaczego warto zaszczepić się przeciw grypie?

- 1 Aby uniknąć przykrych objawów grypy.
- 2 Aby uniknąć powikłań pogrypowych, szczególnie groźnych dla dzieci poniżej 5 roku życia, osób starszych i chorujących przewlekle.
- 3 Aby uniknąć hospitalizacji z powodu grypy i jej powikłań.
- 4 Aby zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu powikłań pogrypowych, szczególnie u osób starszych i chorujących przewlekle.
- 5 Aby uniknąć kosztów związanych z leczeniem grypy i jej powikłań.
- 6 Aby nie obniżać wynagrodzenia z powodu nieobecności w pracy.
- 7 Aby nie musieć nadrabiać zaległości w szkole.
- 8 Aby chorując, nie zarażać innych.
- 9 Aby nie spędzać czasu w kolejkach do lekarza w okresie największych zachorowań.
- 10 Aby w czasie choroby, nie ominęły nas żadne ważne momenty w naszym życiu...

Jeżeli przynajmniej jeden z tych powodów wydaje Ci się istotny...

Zaplanuj szczepienie przeciw grypie!

Sprawdź, czy POWIKŁANIA POGRYPOWE mogą być dla Ciebie szczególnie groźne!



Jeżeli chcesz wiedzieć więcej na temat grypy i jej powikłań zeskanuj kod QR



lub odwiedź stronę [www.wlaczochrone.pl](http://www.wlaczochrone.pl)



Szczepienie wymaga konsultacji z lekarzem

\*Opracowano na podstawie: Prevention and Control of Influenza with Vaccines. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2010. MMWR 2010; 59 (RR-8): 1-64.

# Zaplanuj szczepienie przeciw grypie

**NAGRODY W KOLEJNYM WYDANIU KRZYŻÓWEK**

Nagroda główna w krzyżówce dla dorosłych:

**Profesjonalne komputerowe badanie stóp**

Pozostałe nagrody:

**Inhalator EConstellation**



**Książka z ćwiczeniami Pilatesa**



**NAGRODY UFUNDOWAŁ:**

**SKLEP REHABILITACYJNY  
"NA ŻOLIBORZU"**

**MIEJSCE ODBIORU NAGRÓD:  
SZAJNOCHY 8  
TEL. 22 833 48 32**



Nagroda w krzyżówce dla dzieci:

**Anatomiczny korektor postawy**

# Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: „Podróż marzeń”. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowały panie: nagroda 1 – Henryka Klempnerowska, nagroda 2 – Ewa Janyst, nagroda 3 – Agnieszka Kurec. Gratulujemy!

## WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA

– wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji do 1 grudnia 2012 roku wezmą udział w losowaniu trzech nagród dla dorosłych i jednej dla dzieci. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

1. Najpopularniejsza jej odmiana to klopsa.
2. Może towarzyszyć nam jesienią.
3. Popularne danie z mięsa i grillowanych warzyw.
4. Ludowe święto na zakończenie żniw.
5. Przygotowują żeremie przed zimą.
6. Giuseppe ... – włoski malarz, twórca obrazu „Jesień”.
7. Mała kapustka, nie każdy ją lubi.
8. Od niej zaczyna się jesień astronomiczna.
9. ... lato – we wrześniu lub październiku.
10. Dzieci chętnie zbierają je jesienią.
11. Zboże wysiewane jesienią.
12. Może być z wina lub piwa, dobry na chłodne wieczory.

## MINIKRZYŻÓWKA DLA DZIECI

1. Jeden z wakacyjnych miesięcy.
2. Przyrząd niezbędny przy przyszywaniu np. guzika.
3. Nosi swój dom na plecach, może dlatego jest taki powolny.
4. Nocny motyl, który nie zachwyca kolorem skrzydeł.



## Dary jesieni





## 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. Warszawa lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.



## BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



### PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODYTONIOWYCH (W TYM POCHP) – etap podstawowy

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

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 KRĄŻENIA

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH  
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

### BADANIA MAMMOGRAFICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.

Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



## Szanowni Państwo!

# Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

# ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

### Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,  
ul. Szajnochy 8

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

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

**Nocna i świąteczna opieka zdrowotna**  
22 832 44 36

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

### Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa  
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

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

### Przychodnia Żeromskiego

01-887 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 Pediatricznej 22 834 17 31

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

### Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa  
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40  
22 839 47 14

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

### Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa  
ul. Wrzeciono 10c

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

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

### Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki  
ul. Szpitalna 4

Rejestracja 22 751 10 55

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

### Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa  
ul. Kochanowskiego 19

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

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

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

### Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa  
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

### Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa  
ul. Elbląska 35

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

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- 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