



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (34) JESIEŃ 2013

www.spzzlo.pl



**Jeszcze nigdy
tak intensywnie
wszystkiego
nie przeżywałem**

rozmowa
z Jerzym Stuhrem



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA



ORZEŁ
BIZNESU

**MAZOWIECKA
FIRMA
DZIESIĘCIOLECIA**

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM Z TRANSPORTU SANITARNEGO



Oferujemy, w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



Szanowni Pacjenci

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

AKTUALIZACJĘ DEKLARACJI WYBORU LEKARZA, PIEŁĘGNIARKI I POŁOŻNEJ

Podstawowej Opieki Zdrowotnej

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

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

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

GRYPA

GRYPA

GRYPA

GRYPA

GRYPA



Zapraszamy



wszystkie osoby od 65 roku życia NA NIEODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE

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

finansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawa



SZCZEPIENIA PROWADZONE SĄ W PRZYCHODNIACH SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

- | | | | |
|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| ● 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 | ● Kludyńny 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 6 grudnia 2013 roku.

**ZAPRASZAMY TAKŻE NA ODPLATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE.
CENY SZCZEPIEŃ PROMOCYJNE!**

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (34) JESIEŃ 2013

TEMAT NUMERU

Jeszcze nigdy tak intensywnie wszystkiego nie przeżywałem – rozmowa z Jerzym Stuhrem

4

RELACJE

XXIII Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju zakończone

8

Bielańskie derby

9

AKTUALNOŚCI

Lew Biznesu 2013 dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz

13

KONKURSY

Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego: Czysta Ziemia – nasz wspólny dom

10

Finaliści konkursu rysunkowego nagrodzeni

13

KLINIKA ZDROWIA

Bóle krzyża – problem medyczny i społeczny

14

WARTO WIEDZIEĆ

Jesienna impresja

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18

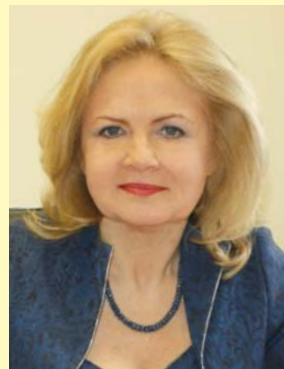
Zdjęcie na okładce:
Marcin Gierat

Drodzy Czytelnicy!

Nadeszła jesień i wszyscy wróciliśmy do codziennych obowiązków. Dłuższe wieczory to świetna okazja do lektury i w tym miejscu polecam nowy numer naszego kwartalnika.

Gościem tego wydania jest znakomity aktor Jerzy Stuhr. W wywiadzie udzielonym naszemu kwartalnikowi opowiada o swojej zwycięskiej walce z chorobą, o rodzinie oraz najnowszym projekcie filmowym, na który wszyscy czekamy.

Zapraszam również do lektury relacji z XXIII Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju, w którym miałam przyjemność uczestniczyć. To duże wydarzenie w naszym rejonie Europy, zorganizowane w tym roku pod hasłem „Perspektywy nowego



ładu”, cieszy się ogromnym zainteresowaniem przedstawicieli różnych branż, w tym sektora ochrony zdrowia. W panelach dotyczących tematyki zdrowotnej uczestniczyli m.in. minister zdrowia Bartosz Arłukowicz oraz prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Agnieszka Pachciarz. Z wydarzeń specjalnych należy wymienić wystąpienia premiera Donalda Tuska oraz prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.



Polecam również „poradnik” ortopedyczny dotyczący schorzenia dotyczącego coraz większej części populacji, czyli dokuczliwych bólów krzyża. W aktualnym wydaniu zamieściliśmy także drugą część zwycięskich prac w konkursie plastycznym „Czysta ziemia – nasz wspólny dom”.

Jesień to jedna z bardziej malowniczych pór roku, dlatego proponuję tekst o znaczeniu barw w naszym życiu i naszej kulturze. Nie zapominajmy o krzyżówce – jak zwykle czekają znakomite nagrody.



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
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl
WYDAWCA:
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

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

ZDJĘCIA:
Anita Karykowska
Alina Pobóg-Radałowicz
Małgorzata Zaława-Dąbrowska
Marcin Gierat
www.stockfresh.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.

Jeszcze nigdy tak intensywnie wszystkiego nie przeżywałem

Rozmowa z Jerzym Stuhrem

Właśnie wrócił pan z Pescary, gdzie odebrał pan Złotego Pegaza, nagrodę Fundacji Flaiano za dokonania filmowe. To bardzo prestiżowe wyróżnienie, ale nagród ma pan na koncie wiele. Która z nich dała panu najwięcej satysfakcji?

Zagraniczne nagrody, zwłaszcza kiedy się je dostaje za tak zwany całokształt, cenię sobie bardzo. Odbierając Złotego Pegaza, powiedziałem nawet, że aby być zauważonym i docenionym we własnym kraju, trzeba ciężko pracować całe życie, ale żeby zostać zauważonym i docenionym jednocześnie w innym kraju, to się trzeba naprawdę urobić!

A zwłaszcza będąc aktorem...

Zwłaszcza aktorem, no bo pisarz to sobie pisze, potem jakiś genialny tłumacz go przetłumaczy, ale on sam stale siedzi w domu. A ja? Iloma to samolotami muszę latać, ile scen wytrzeć, ile ekranów zapełnić, ile czasu na to poświęcić... Pół życia zejdzie, więc bardzo sobie cenię to, że ktoś mnie zauważył. Akurat Włochy wypadły – tak wyszło w życiu.

We Włoszech dużo pan pracował i nadal pracuje.

Trzydzieści trzy lata, właśnie się podsumowałem. Pierwszy kontrakt podpisałem w 1980. Grałem tam w teatrach, wykładałem w szkołach teatralnych, były jeszcze i filmy.

Był taki okres, że pan równolegle pracował tu i tam, a nawet bardziej tam.

W ogóle było tak, że działałem równolegle. Potrafiłem grać w Krakowie, po spektaklu brałem prysznic, wsiadałem w auto i o trzeciej po południu na miękkich nogach wychodziłem do studentów w Bolonii. Albo po przedstawieniu w Polsce wsiadaliśmy z zespołem w busik i na drugi dzień graliśmy w Bolonii czy w Parmie „Kontrabassistę”.

W tamtych czasach to było coś wyjątkowego.

Oczywiście. Milion formalności w Pagaracie, upokorzenia w urzędzie paszportowym, tłumaczenie się milicji. „Dlaczego pan nie wrócił z kontraktu w terminie?”. „Bo nad morze sobie pojechałem na trzy dni”. „Cicho! Nie mówić nikomu, Jezus Maria! Proszę napisać oświadczenie, że pan był w sprawie przyszłych kontraktów”. „Ale ja chciałem wypocząć”. „Nie! To nie jest paszport do wypoczynku, to jest paszport do pracy!”

Jest pan aktorem, reżyserem, scenarzystą, pedagogiem, pisarzem. Która z tych aktywności jest panu obecnie najbliższa?



Teraz reżyseria, bo zacząłem film. Właściwie zastały mnie panie w pełnej zajętości filmowej.

To jest film o pana pokoleniu...

O reprezentancie mojego pokolenia, które – jak uważam – miało bardzo ciekawe życie. Pomyślałem sobie, że chyba nikt w Europie nie miał podobnego. Start pod popiersiem Stalina, a finisz w wolnym kraju. A „po drodze” mieliśmy papieża Polaka, czerwiec, grudnie i marce, wojny jaruzelsko-polskie. Naprawdę ciekawe życie. Jak to teraz ująć, jak to przerobić na dzieło sztuki? Bo wspomnienia napisać jest dużo łatwiej, ale film to co innego. Teraz się właśnie mój pomysł zaczyna urealnianić. Muszę być bardzo skupiony, bo jeśli na tym etapie nie poinformuję o wszystkim najbliższych współpracowników, to pójdziemy dalej z błędem, który się będzie mnożył.

Teraz jest etap tworzenia scenariusza?

Wczoraj powiedziałem: „Zamykamy scenariusz”. Jeszcze tydzień temu wprowadzałem zmiany, ale kiedy się wybierze obiekty i zostaną one zarejestrowane, kiedy zacznie się podpisywać umowy z różnymi instytucjami to koniec, jesteś więźniem i nic już nie możesz zmienić, najwyżej dialogi. W tej chwili moimi najbliższymi współpracownikami są scenograf i operator i wykluwa się wizja plastyczna. Następne w kolejności będą kostiumy, bo akcja zaczyna się sześćdziesiąt lat temu, czyli jest to film – można by rzec – historyczny. Trzeba na przykład „zorganizować” marynarki z lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Zatem teraz dla mnie najważniejszy będzie kostiumolog. Potem aktorzy, którzy przy obecnym rynku pracy muszą co najmniej parę miesięcy wcześniej znać swoje terminy, potem zdjęcia i tak po kolei.

Swego czasu sygnalizował pan kłopoty z realizacją tego filmu. Czy już się skończyły?

Był już taki etap, że ja przestałem o nim myśleć. Wydrukowałem scenariusz w „Dialogu” i powiedziałem, że to już będzie koniec jego kariery. To normalne, że się walczy o pewien rodzaj kina. Ja nie robię filmów komercyjnych. Wiem, że zawsze będzie mi trudniej i że sam muszę pochodzić za pieniędzmi. Zabolalo mnie tylko to, że instytucje państwowe nie chciały mi nawet wytłumaczyć, dlaczego odmawiają. Po tylu latach mojej wiernej pracy dla kinematografii polskiej miałem chyba prawo oczekiwać, że ktoś mi choćby powie dlaczego. W czasach, kiedy zaczynałem robić filmy, w latach dziewięćdziesiątych, minister mnie zapraszał i mówił: „Wie pan, ale to mi się nie podoba, a tego nie rozumiem w scenariuszu... A to może by pan zmienił...”. A teraz nikt nawet ze mną nie chciał gadać. To było bardzo przykre... No ale w końcu coś się odmieniło i zaczęliśmy.

Kiedy dotknęła pana choroba, postanowił pan tego nie ukrywać. Co było powodem takiej decyzji – bardzo odważnej i w konsekwencji ważnej dla innych ludzi?

Tak, okazała się ważna dla innych ludzi. Pierwszy powód był prosty. Kiedy pierwszy raz przyjechałem do szpitala, poszedłem do sekretarki, a ona mówi: „Panie profesorze, tu już byli z tableidów, pytali o pana, więc coś tam skłamałam”. I pomyślałem sobie, że to się nie ukryje, że oni zaraz mnie tu wysłedzą, więc po co udawać?. Przez całe życie nie chciałem udawać, bo i tak musiałem udawać na scenie. Miałem teraz zacząć? I co zrobić – zniknąć? To był pierwszy impuls: wyprzedzić tableidy, żeby nie pisały bzdur. I zawsze tak mówiłem, żeby nikt do końca nie wiedział, co mi jest. To było wręcz śmieszne, jakie domysły snuła prasa. Bo ja niby wszystko mówiłem, jednak nie do końca, trochę się bawiłem w kotka i myszkę.

Ale wtedy zobaczyłem, jak wielki jest odzew, jak ludzie reagują na moje słowa, że trzeba walczyć z chorobą i co

należy robić, jak ważne jest dla nich to, co mówię. A mówiłem intuicyjnie, przecież nie jestem specjalistą od medycyny, opowiadałem tylko, co ja robię. Mówiłem, że nie stawiam sobie wielkich celów, gdy jestem tak chory. Chcę tylko dojść dzisiaj do tej ławki. Jeśli mi się uda, to będę usatysfakcjonowany, jutro pójdę do drugiej. A od wielu ludzi usłyszałem, że te słowa są dla nich ważne, bo oni nie wiedzą, jak walczyć. No to pomyślałem sobie: „Może mnie czeka jakieś poważne zadanie w życiu. Może poważniejsze niż te wszystkie role, które zagrałem”. I tak się stało. Na spotkaniach z czytelnikami mojej książki-dziennika „Tak sobie myślę...” ludzie podchodzą do mnie i mówią: „Jak pan nam pomógł!”. I wtedy czuję, że i to mi się zdarzyło w życiu: naprawdę ludziom pomóc.

Miał pan wsparcie społeczne?

Ogromne i to dodawało sił. Jeszcze teraz usłyszałem od jednej pani „Modliłam się za pana”. Odpowiedziałem jej, że ja to czuję, wiem. Do dzisiaj tak jest. Łapię się na tym, że gdy jadę na kontrolę lekarską, zawsze czuję lekki niepokój, ale go tłumię. Mówię sobie: „Jak to, miałbym tę rzeszę ludzi zawieść? Przecież ja muszę być zdrowy. Przecież ja nie mogę teraz rozczarować połowy narodu!”. I tak wchodzę do tomografu...

Powiedział pan, że choroba pana zmieniła. W jakim aspekcie najbardziej?

W różnych aspektach, na przykład w intensywności przeżywania dnia dzisiejszego. W związku z tym chyba przybyło mi energii. Jeszcze nigdy tak intensywnie nie przeżywałem wszystkiego jak teraz. Słowianie mają tendencję do smutku – ciągle jest źle, fajnie to może za dwa lata będzie, a terazniejszość nam się rozmydla. Natomiast gdy masz perspektywę, że w każdej chwili może być po wszystkim, to dzień dzisiejszy smakujesz tysiąc razy energiczniej. Ja najbardziej wtedy, gdy widzę, jak rozwija się wnuczka. Najpierw myślałem: „Muszę wyzdrowieć, żeby zobaczyć wnuczkę”. Potem: „Muszę zobaczyć, jak wnuczka zacznie chodzić”. Niedawno przybiegła do mnie rano i słyszę: „Dzisiaj”. Więc mówię sobie: „O, już kojarzy, kim ja jestem. Teraz trzeba czekać, aż coś do mnie powie. A potem będziemy czekać dalej”.

Poza tym pojawia się tolerancja. Gdy dzisiaj widzę, że ktoś się zacietrzewia, to sobie myślę: „A może go co boli?”, bo wiem, jak sam byłem rozdrażniony, gdy mnie bolało.

W jednym z wywiadów użył pan określenia „moja nowa widownia”...

Tak, ja tego doświadczam. To jest inna widownia, taka, która przyszła nie tylko popatrzeć, co ja tu dziś pokażę. Ona przyszła z myślą: „Zobaczmy go zdrowego”. I jak oni mi dziękują! Zaprosiłem kiedyś znajomego, który przyjechał z Włoch. Akurat grałem wtedy i „Kontrabasistę”, i „32 omdlenia”. Wziąłem go na oba przedstawienia. Pierwszy raz był w polskim teatrze i mówi: „Wiesz, co mi się w Polsce podoba? Że jak się przedstawienie kończy, to wszyscy wstają i tak długo biją brawo”. Jemu się wydawało, że u nas tak się dzieje po każdym przedstawieniu! Jest w tym coś fenomenalnego, energetyzującego, jak widownia wstaje i dziękuję mi za to, że jestem z nimi tego dnia. Bardziej chyba niż za to, co im odgrywam.

Podkreśla pan w swojej ostatniej książce, że jest człowiekiem poważnym, odpowiedzialnym...

Chciałbym być...

Powtarza pan zasadę, którą przekazał panu ojciec: „Żadnego wewnętrznego i zewnętrznego rozmembliania”. Natomiast najczęściej gra pan bohaterów wewnętrznie rozmemblianych, i to mocno. To przekóra czy tak pana reżyserzy widzą?

Raczej podejmuję wyzwanie. Czasem właśnie chcesz się zmierzyć z taką naturą ludzką, która jest ci obca, i zaczynasz

ją penetrować. Albo gdzieś kogoś podobnego widziałem w moim kręgu. Takimi rolami leczy się również własne słabości. Ilu ja widziałem, ilu znałem tchórczy, którzy wspaniale grali bohaterów, bo grali swoją tęsknotę. A i ja parę razy grałem swoje braki, np. uczuciowe, bo mam trudności z okazywaniem uczuć. Co dziwne, na scenie czy na ekranie się tego nie wstydzę, a w życiu tak. W życiu chcę być człowiekiem dyskretnym i nie epatuję sobą. To są tajemnice sztuki aktorskiej.

Ale te role składają się z wielu elementów, obserwacji, podglądania, umiejętności... Kiedyś zachwyciłem Marka Piwowskiego, który zapytał, co to jest aktorstwo. Odpowiedziałem mu, że aktorstwo to jest umiejętność zapamiętywania w sobie pewnych stanów nerwowych i odtworzenia ich na zawołanie. Nie wtedy, kiedy tego chcesz, tylko właśnie o 19:15. Nie że w nocy mi przyjdzie wena i wiersz napiszę. Ja mam o wyznaczonej godzinie umieć odtworzyć zapamiętany stan nerwowy. Klaps, kamera poszła, pokazuj tu i teraz, jak się kiedyś spociłeś. To istota aktorstwa.

TA RZECZYWISTA POWAGA I KONSEKWENCJA POMOGŁA PANU W PIERWSZYM MOMENCIE, KIEDY DOWIEDZIAŁ SIĘ PAN, ŻE JEST CHORY?

O nie! Widziałem, że lekarze bardzo nieufnie do mnie podeszli. Mieli taki mój wizerunek: „To niepoważny facet i zrobimy mu zimny prysznic, żeby zrozumiał, jak poważnie jest chory”. Słuchałem ich, słuchałem, aż wreszcie mówię: „Proszę państwa, chcę powiedzieć dwie rzeczy: po pierwsze, już raz byłem na granicy śmierci i dobrze znam powagę sytuacji”. To ich zaskoczyło, bo nie wiedzieli na przykład, że już o mało nie umarłem na serce. „A po drugie – kontynuuję – macie do czynienia z człowiekiem poważnym, nie wesółkiem, choć może za takiego mnie macie. Wiem, co to znaczy zmagać się na poważnie z życiem, z odpowiedzialnością. Może według was nie poważną, ale jednak wyższą uczelnię prowadziłem dwanaście lat. Nie w kij dmuchał, więc ja wiem, co to jest powaga”. Musiałem to leciutko zaznaczyć, żeby później się nasze stosunki wyprostowały.

A JAK JERZY STUHR, BO OCZYWIŚCIE BYŁ PAN PACJENTEM NIECODZIENNYM, OCENIA GENERALNIE SŁUŻBĘ ZDROWIA?

Oczywiście miałem nieco inne warunki, ale ja też nie jestem człowiekiem, który bardzo wiele chce. Bardzo mi pomogli w tym wielkim pałacu nieszczęścia, jakim jest szpital w Gliwicach, na przykład tym, że większość zabiegów miałem wieczorem, kiedy gmach już pustoszał, kiedy mogłem się przemknąć przez puste korytarze. A przez resztę czasu siedziałem zamknięty w swoim mieszkanku i nikt mnie nie oglądał, ja nie musiałem nigdzie wychodzić, więc tabloidy nie mogły mnie złowić. Powiedziałem „pałac nieszczęścia”, bo gdy mój syn mnie odwoził i na parking zobaczyłem te tysiące samochodów, to pomyślałem, że w każdym przyjechało czyjeś nieszczęście.

Swoją drogą w jednym ze szpitali nie ominęła mnie rutynowość leczenia i diagnozowania pacjenta, popełniono pewne błędy, ale nie chciałbym, aby to było przewodnią myślą, raczej zaznaczam to na marginesie.

NAJISTOTNIEJSZE, ŻE PATRZĄC DZIŚ NA PANA, NIKT BY SIĘ NIE DOMYŚLIŁ, JAK CIĘŻKĄ CHOROBE I JAK WYCZERPĄJĄCE LECZENIE MA PAN ZA SOBĄ.

Zdecydowałem się wrócić do zawodu, a wiem, jak ten zawód uprawiam. Powiedziałem sobie, że jeśli nie będę stuprocentowo przygotowany fizycznie, to nie wyjdę na scenę, nie wezmę się za kręcenie filmu, co oznacza parę miesięcy harówki. I w dodatku stres, gdy jeszcze nie wiesz, czy idziesz dobrą drogą. No jak zwykle takie artystyczne niepokoje. Dlatego przeszedłem bardzo intensywną rehabilitację. Częściowo sam ją sobie układałem, pamiętam, jak w zeszłym roku

pierwszy raz wyszedłem na kort na miękkich nogach. Powiedziałem sobie, że godzinę muszę wytrzymać.

PAN WYGRAŁ CZY TRENER?

Z trenerem się nie wygra nigdy. Trener gra tak, aby poprawić twoje umiejętności, które całe życie trzeba poprawiać. Teraz ja czekam na trenera, który miał operację. Czekam, czy już wyzdrowiał, czy jeszcze nie.

JEST PAN WRĘCZ REKLAMĄ ZWYCIĘSTWA CZŁOWIEKA W WALCE Z CHOROBA.

Do tego zwłaszcza lekarze często mnie używają. Jestem też patronem wielu akcji, między innymi honorowym ambasadorem Polskiej Koalicji Organizacji Pacjentów Onkologicznych. Chodzę na różne spotkania. To trudne dla mnie wizyty, bo nie jestem specjalistą. W pewnym szpitalu pediatrycznym wahałem się na przykład, czy opowiadać dowcipy, bo były tam dzieci po operacji płuc. Jak się zaczną śmiać, to będzie im bolało. No i nie wiem, co mam opowiadać, aż wreszcie tak sobie pomyślałem: „Ważniejsze, żeby się śmiały. Nawet jeśli je boli, niech się śmieją”.

ZATEM MOŻE STWIERDZENIE, KOTÓRE PAN KIEDYŚ WYPOWIEDZIAŁ, ŻE BĘDZIE SIĘ PAN STOPNIOWO ZMIENIAŁ Z UCZESTNIKA W OBSERWATORA, PADŁO ZA WCZEŚNIE?

To jest trochę niezależne. Ja wewnętrznie obserwuję siebie świat i dobrze się z tym czuję. Poza tym teraz bardziej czekam, że coś do mnie przyjdzie, niż szukam. W Pescarze razem ze mną został nagrodzony wielki reżyser Giuseppe Tornatore. Na bankiecie podszedł do mnie i mówi: „Tak bardzo chciałbym z panem kiedyś popracować”. Odpowiedziałem, że bardzo mi miło, może się kiedyś spotkamy. A dawniej? Chyba oszalałbym z radości: „Jezus, Maria, Tornatore mi coś takiego powiedział! Muszę wysłać mu maila!”. Ale może kiedyś zdarzy nam się współpracować.

ARTYŚCI CZĘSTO PŁACĄ ZA SVOJE SUKCESY PORĄDKAMI W ŻYCIU OSOBISTYM, RODZINNYM. TYMCZASEM PAN, ŻONA BARBARA, CÓRKA MARIANNA, SYN MACIEJ – WSZYSCY ARTYŚCI, A JESTEŚCIE SZCZĘŚLIWĄ RODZINĄ. JAK TO SIĘ UDAŁO? I JAKI BYŁ W TO PAŃSKI WKŁAD?

Zastanawiam się, czy to dotyczy jedynie artystów. Oni są widocznici, ale mnie się zdaje, że kryzys rodziny dotyka wszystkich. Jak nam się udało? Przede wszystkim to mnie się udało, że moi najbliżsi byli niesłychanie tolerancyjni i zostawiali mi ogromny margines wolności. Moja żona i najbliższa rodzina wspierali mnie w tym, zawsze wiedziałem, że moja mama – chociaż była w stosunku do mnie surowa i ostra – stoi za mną murem. Poza tym jeszcze jedno: zawsze wiedziałem, że jak przekraczam próg domu, to nie istnieją moje sukcesy zawodowe. Skoro już jestem, chociaż rzadko, to pierwsza rzecz: zakasać rękawy, dzieciom pupy podetrzeć, garnki umyć. Nikt mnie nie pytał, co przed chwilą robiłem – może tłum mnie nosił na rękach, kroczyłem po czerwonym dywanie lub udzielałem wywiadów. To nieważne, brałem się za pranie pieluch.

Mieliśmy stare mieszkanie w Krakowie, a z balkonu pobliskiego akademika było widać mój balkon. Wieszam rano pieluszki – jeszcze się wtedy je prało – a tam jakiś student po wielu piwach wypitych w nocy krzyczy do mnie: „Szkoła pana!”. Bardzo się uśmieiałem. Nie było taryfy ulgowej, tylko zdrowy prysznic. To samo moja żona: tutaj filharmonie świata, z zespołem jeździła po całej Europie, nominacje do Fryderyków odbierała, a gdy przychodziła do domu, brała siaty i do sklepu... Niczego wobec siebie nie udawaliśmy, nie wykorzystywaliśmy się nawzajem. Ja bym nigdy się nie domagał przywilejów artysty, żeby mieć w domu większą wygodę. Ale gdy mówiłem: „Słuchajcie, muszę wyjechać na półtora miesiąca do Argentyny”, wszyscy to rozumieli i akceptowali.

Jest pan bardzo dumny ze swoich dzieci.

Ciągle mam poczucie, że to się nie skończyło. Co prawda wyszły z domu, ale to nie znaczy, że mamy macierzyństwo i tacierzyństwo z głowy. To jest ciągle życie w ich kręgu, choć może w tej chwili bardziej doradzanie. Pilnujemy tego z żoną, żeby wypowiedzieć swoje zdanie, nie ukrywać niczego. Raz nam się to bardziej udaje, raz mniej, ale zwłaszcza żona się stara: „Mam na ten temat takie zdanie, zrób z tym, co chcesz”. Ale generalnie tak, jestem dumny. Przecież każda nagroda mego syna to dla mnie potwierdzenie, że się nie pomyliliśmy. Podobnie bardzo udane życie osobiste mojej córki i to, że wciąż ma ambicje: z dzieckiem na rękę, a ciągle coś smaruje. Ona ma inny świat, jak to graficy.

Lubi pan grać z synem?

Grać to może nie, taka współpraca nie jest łatwa. W ogóle z własnymi dziećmi trudniej się pracuje. W szkole teatralnej za mojej kadencji staraliśmy się nie uczyć własnych dzieci. Ja na przykład uczyłem Marię Peszek, a Krzysztof Globisz i Jerzy Trela uczyli mojego syna. Wymieniamy się, bo trudno stałe wysłuchiwać: „A co tam tata plecie!”.

To trochę jak z lekarzem, który nie leczy swojej rodziny...

No właśnie. I tak samo jest, jak z nim współpracuję. Przychodzi taki moment, że on mi stawia opór, ale jest to opór w stylu „Nie będzie mi ojciec tutaj...”. A ja już jestem wytrawnym pedagogiem i mówię sobie: „Tu odpuszczę i tak zrobię, żeby wyszło, że to on wymyślił. Niech ma tę satysfakcję”. Ale tak wszystkim pokieruję, że on „wpada na pomysł”, a ja mówię: „No, dobre!” i efekt jest taki, jak ja chcę. Ale on też jest zawodowcem i na przykład wie, że podczas kręcenia filmu ja na monitorze kamery widzę to, czego on nie widzi, i korzysta z moich szybkich odpowiedzi typu: „Uważaj, ta mina była inna, nie rób tego”. Tego się nauczył i nie ma większych konfliktów. Z czasem ma coraz trudniejsze role. Teraz gra w „Świeczka zgasła” Fredry. Zmierzenie się z klasyką nie było dla niego łatwe. Trochę się u Krzysztofa Warlikowskiego „rozregulował” wewnątrz, a tu dyscyplina, praca, rytm, kostium...

Jest pan uwielbiany przez dzieci.

Najcudniejszy list, który zacytowałem w swojej książce, otrzymałem od pewnej dziewczynki. Napisała mi: „Już zawsze moje dzieciństwo będzie mi się kojarzyło z pana głosem”. Czyli najpiękniejszy okres

życia skojarzył się z moim głosem. To wspaniale! A właśnie na tę rozmowę przyszedłem z kolejnej sesji nagraniowej „Mikołajka”.

To wspaniała wiadomość dla wszystkich, bo Mikołajka i oczywiście Shreka kochają nie tylko dzieci.

Codziennie rano gram Mikołajka przez dwie godziny.

Jest pan przewodniczącym Rady Fundacji Krakowskiego Hospicjum dla Dzieci im. księdza Józefa Tischnera. Pan był inicjatorem tej współpracy?

Nie, oni przyszli do mnie, gdy się rodziło to hospicjum, i poprosili, żebym „był ich twarzą”. No a potem się w to wciągnąłem, poznałem te dzieci, ich rodziców, uczestniczyłem w różnych imprezach, które organizujemy, takich jak doroczny trzydniowy piknik w Łopusznej, w spotkaniach. Wciągnąłem się w to również dlatego, że moja żona pracuje w podobnym Stowarzyszeniu Wspierania Onkologii Unicorn. Zresztą dzięki jej znajomościom miałem, jak to się mówi, *research*, czyli wyszukanie wszystkich leków i terapii obecnie dostępnych. A ilu lekarzy mi pomagało anonimowo!

Jakie ma pan plany artystyczne na najbliższą przyszłość – oczywiście oprócz filmu?

Na razie nic innego, film najważniejszy i brak czasu na inne przedsięwzięcia. Na razie „dogrywam” jeszcze przedstawienia Krystynie Jandzie, ale już od września odejdę, wrócę dopiero w grudniu.

Czyli zaczyna pan już kręcenie zdjęć?

Kręcić zaczynamy 8 października, ale prace trwają, to jest tzw. preprodukcja. To jest może najważniejszy okres, bo muszę poinformować swoich współpracowników, co mi się w głowie przewraca. Przecież tego nawet często nie napiszę w scenariuszu. Mam tylko takie marzenie, żeby nasze pokolenie chciało przyjść na ten film, bo ono niestety nie chodzi do kina.

Przyjdzie, przyjdzie, na taki film przyjdzie...

Wielu ludzi mówi: „My poczekamy, aż będzie w telewizji”, a ja odpowiadam: „Tego filmu nie będzie w telewizji i musicie iść do kina”.

My pójdziemy na pewno! Serdecznie panu dziękujemy.

Rozmawiały:
Joanna Cierkońska
Anita Karykowska

Zdjęcia:
Marcin Gierat
Anita Karykowska



XXIII Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju zakończone

Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Z wielką przyjemnością uczestniczyłam w XXIII Forum Ekonomicznym, które odbyło się w Krynicy-Zdroju w dniach 3–5 września br. Powtórne zaproszenie do udziału w konferencji stanowiło dla mnie, jako dyrektora publicznego zakładu opieki zdrowotnej, duże wyróżnienie i potwierdzenie wysokiej pozycji naszego zakładu w sektorze ochrony zdrowia.



Forum poświęcone było ogólnej sytuacji ekonomicznej w Europie, natomiast debaty odbywały się w blokach tematycznych obejmujących: makroekonomię, biznes i zarządzanie, zagadnienia energetyczne, innowacje i zrównoważony rozwój, politykę międzynarodową, organizacje pozarządowe i społeczeństwo, Unię Europejską i sąsiadów, państwo i reformy, nową gospodarkę oraz oczywiście ochronę zdrowia. Gośćmi specjalnymi byli premier Donald Tusk oraz prezes PiS Jarosław Kaczyński, którzy przedstawili swoje oceny aktualnej sytuacji w kraju oraz propozycje dalszych rozwiązań dla polskiej gospodarki.

W ramach Forum Ochrony Zdrowia jedną z ważniejszych była debata „Koordynowana opieka zdrowotna – doświadczenia międzynarodowe, propozycje dla Polski”. Wśród panelistów znaleźli się między innymi minister zdrowia Bartosz Arłukowicz oraz prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Agnieszka Pachciarz. Przybliżając zagadnienie, można powiedzieć, że koordynowana opieka zdrowot-

na obejmuje sieć współpracujących ze sobą dostawców usług, w tym zakłady opieki zdrowotnej i szpitale, natomiast dostępem do tych sieci zarządzają „koordynatorzy” procesu leczenia. Koordynatorami mogą być lekarze pierwszego kontaktu lub instytucje ubezpieczeniowo-medyczne powołane do tego celu. Zgodnie z założeniami systemu koordynator ujednocza opiekę nad pacjentami, zapewnia ciągłość leczenia i nadzór nad jakością usług. System ten sprawdza się w wielu krajach, między innymi w Wielkiej Brytanii i USA, natomiast paneliści analizowali możliwość wprowadzenia go w Polsce.

Bardzo ciekawy był także panel „Dokąd zmierza polityka senioralna w Polsce? Zdrowe starzenie – wyzwaniem dla polskiej gospodarki”. W panelu brali udział między innymi sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Sławomir Neumann, przedstawiciel Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz gość specjalny – Lech Wałęsa, prezydent RP w latach 1990–1995. Tematyka ta jest szczególnie istotna w obecnych czasach, kiedy coraz

większy odsetek naszego społeczeństwa stanowią osoby w wieku podeszłym. SPZZLO Warszawa-Żoliborz już jakiś czas temu odpowiedział na zapotrzebowanie społeczne, uruchamiając w 2011 roku Ośrodek Dzienny Psychogeriatryczny, Poradnię Geriatryczną oraz Kompleks Rehabilitacyjny w przychodni przy ul. Elbląskiej 35. Zorganizowaliśmy również bardzo popularny wśród emerytów Klub Seniora. Nasze działania ukierunkowane były na zwiększenie dostępności do bardzo ważnych usług medycznych, na które jest duże zapotrzebowanie społeczne.

Duże zainteresowanie wzbudził panel „Polityka zdrowotna priorytetem politycznym państwa”, w którym uczestniczyła między innymi prezes NFZ Agnieszka Pachciarz oraz były minister zdrowia Marek Balicki. Końcowy wniosek z dyskusji można streścić następująco: zdrowie publiczne to kluczowy kapitał społeczny, który powinien stać się jednym z najważniejszych priorytetów



Uczestnicy panelu, od lewej: Łukasz Zalicki, Sławomir Neumann, Agnieszka Pachciarz, Jakub Szulc, Piotr Gerber, Adam Windak, Konstanty Radziwiłł.



politycznych państwa. Debatowano również o tym, jak zmiany demograficzne należy wykorzystać jako impuls do głębokich zmian w systemie ochrony zdrowia.

Ważne tematy poruszano również podczas panelu „Polityka lekowa państwa”. W dyskusji brali udział między innymi były minister zdrowia Marek Balicki oraz dyrektor Centrum Kształcenia Podyplomowego w Uczelni Łazarskiego Małgorzata Gałązka-Sobotko. Paneliści analizowali dotychczasowe funkcjonowanie ustawy o refundacji leków, w tym zrealizowane cele oraz wpływ ustawy na dostępność farmakoterapii.

Niezmiernie interesujący, szczególnie z punktu widzenia zarządzania zakładem opieki zdrowotnej, był panel „Zrównoważona innowacyjność w systemach ochrony zdrowia. Jak poprawić jakość

usług przy jednoczesnej redukcji kosztów?”. Wzięli w nim udział między innymi goście z zagranicy – dyrektor generalny Narodowego Eksperymentalnego i Treningowego Centrum Profilaktyki Raka Piersi w Holandii Gerard Johan den Heeten oraz sekretarz generalna COCIR dla Europy i Chin Nicole Denjoy z Belgii. Dyskusja dotyczyła przyszłości systemu opieki zdrowotnej, która wymaga znalezienia równowagi między jakością usług i ponoszeniem koniecznych kosztów. Paneliści podkreślali, że wraz z nadchodzącym wyzwaniem demograficznym koszty opieki zdrowotnej będą rosły.

Natomiast problem alokacji środków został poruszony podczas debaty „Koszty pośrednie w ochronie zdrowia – prezentacja raportu i rekomendacje dla Polski”. Wzięli w niej udział między innymi prezes

Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych Zbigniew Derdziuk oraz zastępca prezesa ds. medycznych NFZ Marcin Pakulski. Dyskusja była związana z zagadnieniem rosnących potrzeb, a tym samym i kosztów w nowoczesnej ochronie zdrowia. Uczestnicy rozważali, jak wspomóc proces alokacji środków w celu zminimalizowania kosztów w ochronie zdrowia.

Wśród uczestników panelu „Zdrowie publiczne – problem interdyscyplinarny” znaleźli się między innymi poseł na Sejm RP Beata Matecka-Libera, profesor Szkoły Głównej Handlowej Ewelina Nojszewska oraz krajowy konsultant w dziedzinie zdrowia publicznego Bolesław Samoliński. Dyskutanci omawiali znaczenie zdrowia publicznego w starzejącym się społeczeństwie zachodnim oraz podkreślali interdyscyplinarny charakter samego pojęcia.

Forum ekonomiczne w Krynicy to od lat jedno z ważniejszych wydarzeń gospodarczych w Europie. Rokrocznie ściga do Polski około 2–3 tysięcy uczestników z całej Europy. Cieszy mnie bardzo, że blok tematyczny poświęcony ochronie zdrowia zorganizowany został już po raz czwarty. Uczestnictwo w konferencji to możliwość skonfrontowania swojej wiedzy i doświadczenia zawodowego z poglądami innych uczestników. Jest to także okazja do zapoznawania się ze stosowanymi w innych krajach najnowszymi rozwiązaniami, z których część z pewnością można by przenieść na grunt rodzimy. ■

Bieliańskie derby

Siódmego września br. w parku Olszyna odbył się Rodzinny Piknik Sportowo-Rehabilitacyjny, zorganizowany przez Urząd Dzielnicy Bielany. SPZZLO Warszawa-Żoliborz uczestniczył w festynie, organizując stoisko profilaktyczne.

W naszym punkcie można było wykonać pomiary tkanki tłuszczowej, poziomu glukozy oraz ciśnienia tętniczego. Badania jak zwykle cieszyły się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza że można je było wykonać podczas sobotniego spaceru.

Z innych atrakcji należy wymienić pokazy sportowe, w tym karate i samoobrony, pokaz „pies przewodnik”, plenerowy spektakl „Kopciuszek” oraz spotkanie „Przy kawie” z burmistrzem Rafałem Miastowskim. Na zakończenie były pokazy szermiercze, taneczne oraz koncert zespołu Bedroom Project.

Piknik cieszył się dużym powodzeniem nie tylko wśród mieszkańców Bielany, zwłaszcza że dopisała pogoda, a na wszystkich chętnych czekała moc atrakcji. **AK**





Wiktor Szczepański, 1A, SP nr 68



Anna Pill, 1D, Gim. nr 76

Prace na nasz konkurs „Czysta Ziemia – nasz wspólny dom”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, nadesłali uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów.

W poprzednim numerze kwartalnika przedstawiliśmy pełną listę osób wyróżnionych oraz pierwszą część nagrodzonych prac. W bieżącym numerze publikujemy pozostałe prace. Nagrody zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.



Katarzyna Wiśniewska, 5 lat,
Przed. „Ludeczkowo” nr 109



Przemysław Kwaśniewski, 0, SP nr 267



Zuzanna Małko, 1C, Gim. nr 76



Hanna Górnikowska, 4A, SP nr 65



Teresa Wojdyło, 1A, SP nr 68



Małgorzata Wiśniewska, 2B, SP nr 267



Wiktoria Nerć, 4A, SP nr 65



Joanna Deptuła, 2A, SP nr 267



Witold Onisk, 0, SP nr 92



Hanna Jakubczak, 2C, SP nr 267

Czysta Ziemia – nasz wspólny dom



Paulina Czepczyńska, 3A, SP nr 267



Jovan Jakimowicz, 5B, SP nr 267



Miłosz Tokurczyk, 5C, SP nr 267



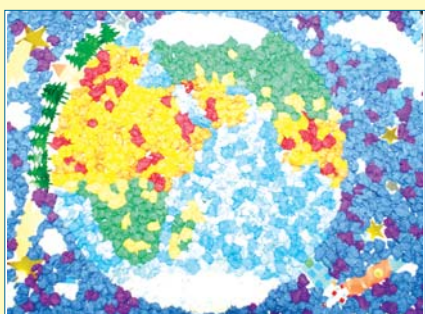
Łukasz Jakubowski, 3A, SP nr 267



Karolina Wierczyńska, 6C, SP nr 267



Sara Rubin, 2C, SP nr 273



Antoni Zalewski, 1D, SP nr 267



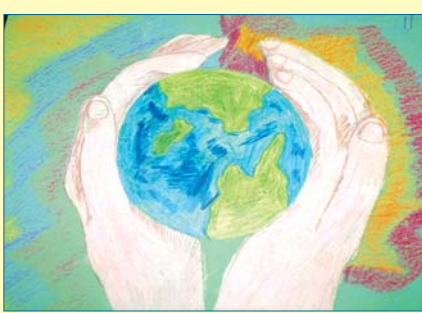
Kamila Alisułtanowa, 3C, SP nr 273



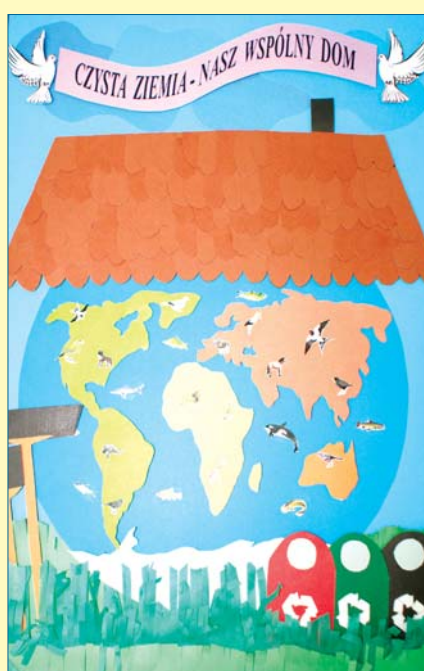
Katarzyna Czop, 1A, SP nr 273



Zuzanna Ostrowska, 1A, SP nr 68



Adam Sleszycki, 1, Gim. nr 154



Maciej Kubowicz, 6B, SP nr 267



Anna Zalewska, 0, SP nr 267



Patryk Cybula, 2, Gim. nr 154



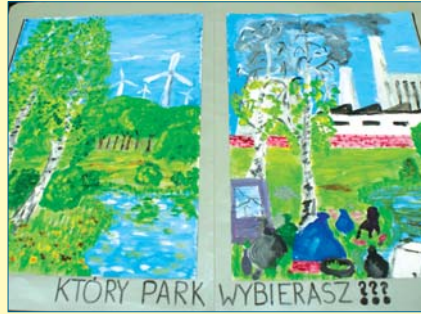
Wszystkim laureatom
gratulujemy i życzymy dalszych
sukcesów artystycznych!



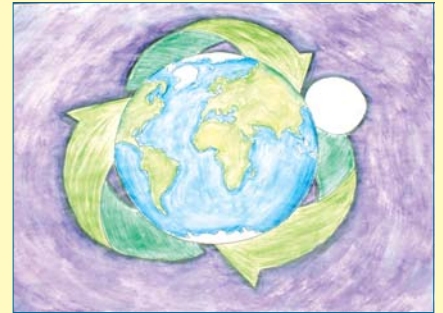
Maja Stankowska, 1F, Gim. nr 72



Norbert Zezula, 2, Gim. nr 154



Mikołaj Pawłowski, 1A, Gim. nr 72



Hanna Kondej, 2A, Gim. nr 76



Kacper Kokoszka, 3C, Gim. nr 76



Paweł Nowakowski, 2O, Gim. nr 76



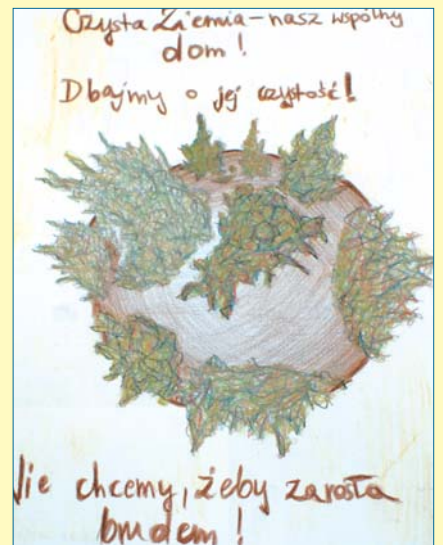
Weronika Kruk, 2D, Gim. nr 76



Weronika Wilczewska, 2C, Gim. nr 76



Gabriela Sajda, 1A, Gim. nr 76



Paulina Długajczyk, 3B, Gim. nr 76



Rafał Jaworowski, 1A, Gim. nr 76



Alicja Sawa, 1C, Gim. nr 76



LEW BIZNESU



Lew Biznesu 2013

dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz



20 czerwca 2013 roku w Centrum Olimpijskim w Warszawie odbyła się gala finałowa plebiscytu pod hasłem „Najwyższa Jakość Gwarancją Sukcesu”. Organizatorem i pomysłodawcą plebiscytu było Europejskie Centrum Jakości i Promocji, natomiast kandydaci zostali zweryfikowani przez Europejską Kapitułę Ekologii i Jakości.

Uroczystość rozpoczęła się przemówieniem Wiceprezesa Kapituły pana Roberta Królika oraz Dyrektora Kancelarii Marszałka Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego pana Tomasza Waźbińskiego. Zostały także odczytane specjalne listy rekomendacyjne od marszałków poszczególnych województw.



Lwa Biznesu odebrały (od lewej): Danuta Wąsowska, Z-ca Dyrektora ds. Organizacji i Kontraktów Medycznych, Dyrektorka Małgorzata Zaława-Dąbrowska oraz Bogusława Kamińska, Z-ca Dyrektora ds. Średniego Personelu Medycznego

SPZZLO Warszawa-Żoliborz znalazł się wśród 47 finalistów z całego kraju, otrzymując tytuł Laureata Programu Promocji Jakości, statuetkę Lwa Biznesu oraz Certyfikat Europejskiej Gwarancji Najwyższej Jakości. Zakład został wyróżniony za jakość i kompleksowość świadczonych usług medycznych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, diagnostyki, rehabilitacji, stomatologii i ortodoncji, zdrowia psychicznego, medycyny szkolnej, medycyny pracy, transportu medycznego oraz prowadzenia Klubu Seniora.

Wyróżnienie w plebiscycie jest kolejnym niezależnym potwierdzeniem właściwych decyzji inwestycyjnych wpływających na jakość, dostępność oraz kompleksowość świadczeń zdrowotnych. (AK)



FINALIŚCI KONKURSU RYSUNKOWEGO NAGRODZENI

Tegoroczni finaliści konkursu plastycznego „Czysta ziemia – nasz wspólny dom”, ogłoszonego w wiosennym wydaniu kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, zostali nagrodzeni podczas zakończenia roku szkolnego 28 czerwca.



Konkurs rysunkowy cieszył się dużym zainteresowaniem, a uczestnicy, czyli uczniowie żoliborsko-bieliańskich szkół podstawowych i gimnazjów, wykazali się dużą kreatywnością, pomysłowością oraz różnorodnością technik i stylów.

Ze względu na duże zróżnicowanie wiekowe uczestników, od klas pierwszych szkół podstawowych po klasy trzecie gimnazjum, prace oceniano w poszczególnych kategoriach wiekowych. Wyróżniono tych, którzy wykazali się talentem plastycznym oraz dużą inwencją w przedstawieniu tematu, tak ważnego dla nas wszystkich.

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

(AK)

Bóle krzyża – problem medyczny i społeczny

Józef Czopik, lekarz ortopeda-rehabilitant



„Bóle krzyża stanowią jedną z plag społecznych współczesnej cywilizacji”. To zdanie potwierdzają światowe badania statystyczne dowodzące, że bóle te dotyczą w mniejszym lub większym stopniu 80% populacji świata.

W połowie XIX wieku 96% zużywanej na świecie energii pochodziło z pracy mięśni ludzi i zwierząt, a tylko 4% z pracy maszyn. Dziś jest dokładnie odwrotnie! Człowiek jest leniwy – nie spaceruje, woli samochód czy komunikację miejską. Pozycja siedząca, mało ruchliwy tryb życia, narażanie ciała na ciągłą wibrację ma ujemny wpływ na stan i odżywianie krążków międzykręgowych. Palenie tytoniu również znacznie pogarsza ich odżywianie. Nic więc dziwnego, że w krajach cywilizowanych 8 na 10 obywateli dotkniętych jest bólami krzyża.

Rozpowszechnianie się bólów kręgosłupa na tle przeciążenia dolnego odcinka kręgosłupa L-S, a w przebiegu choroby krążka międzykręgowego – jako głównej przyczyny (60–90% przypadków), dowodzi, jak wielkie znaczenie dla rozwoju tego schorzenia ma narastające ograniczenie swobody ruchowej współczesnego człowieka, przekarmianie, zaniki mięśni z roztrenowania fizycznego, obniżenie ogólnej sprawności fizycznej (ruchowej) młodzieży i dorosłych.

„Dysk”, bo tak popularnie nazywany jest krążek międzykręgowy, ulega zużyciu wcześniej, bo już w wieku 20–30 lat (co ma również podłoże genetyczne). Jądro miazdżyste zmienia kształt z kulistego na kształt piłki, z której wypuszczono powietrze. W konsekwencji dochodzi do uszkodzenia pierścienia włóknistego, jego uwypuklenia i protruzji z uciskiem na nerw Luschki i nerw kulszowy, z określonymi objawami neuro-ortopedycznymi. W wieku późniejszym (od 40 lat) następują zmiany zapalno-zwyrodnieniowe w tylnej kolumnie kręgosłupa – wyrostki stawowe nie są przystosowane do dźwignia ciężarów, a raczej do kierowania ruchami kręgosłupa.

Bóle krzyża w dyskopatii występują najczęściej w wieku 30–60 lat, a więc u ludzi aktywnych zawodowo. Jest to powodem ich częstej nieobecności w pracy i kosztów ponoszonych przez gospodarki wielu krajów. Bóle krzyża stają się więc problemem nie tylko medycznym, ale i społecznym.

Co to są właściwie bóle krzyża? Czy tylko krążek międzykręgowy jest odpowiedzialny za objawy chorobowe? A może objawy pochodzą z innych tkanek i narządów, nieraz odległych od dolnego odcinka kręgosłupa L-S?

Bóle krzyża to worek, do którego wrzuca się:

- bóle mięśniopochodne (naciągnięcia więzadeł, stany zapalne itp.),
- bóle kostnopochodne (np. złamanie kości),
- bóle pochodzące ze zmienionych chorobowo stawów międzywyrostkowych,
- bóle psychogenne (stygmatyzacja wegetatywna, alkoholizm, narkomania, lekomania).

Bóle spowodowane są często przez inne schorzenia, jak:

- niestabilność kręgosłupa (kręgozmyk),
- zakażenie (gruźlica, choroba Banga – brucelozą),
- zespołu ciasnoty kanału kręgowego (stenoza) – powyżej 70. roku życia,
- choroby reumatyczne (np. zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, reumatoidalne zapalenie stawów),
- guzy złośliwe, łagodne w kanale kręgowym czy w tkankach okołokanałowych (tętniaki aorty), a nawet oddalone od miejsca bólu (żylaki odbytu),
- u kobiet – tzw. schorzenie ginekologiczne. Oczywiście są tu inne przyczyny, takie jak bóle przedmiesiączkowe i miesiączkowe, ale lokalizują się one w samej kości krzyżowej, a nie w dolnym odcinku kręgosłupa L-S. Przyczyną bólów krzyża mogą też być: guzy macicy, przydatków, przewlekłe stany zapalne narządu rodowego, endometrioza czy tzw. *pelveopatia vegetativa* (ból na tle zaburzeń czynnościowych), zespoły przedmiesiączkowego napięcia, a także zaburzenia hormonalne.

A jak jest w ciąży? W połowie ciąży działanie hormonu relaksyny robi swoje, relaksując struktury włókniste kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego miednicy (stawy krzyżowo-biodrowe) z rozciągnięciem

więzadeł międzykręgowych, lędźwiowo-krzyżowych, z jednoczesnym naciskiem na pochylenie miednicy. Cięża zwiększa podatność kręgosłupa L-S na uszkodzenie dolnych krążków międzykręgowych.

Nadmiernie pochylenie miednicy z wydłużeniem ramienia dźwigni przez ciężę zwiększa bóle krzyża, co może ograniczać aktywność. W czasie ciąży nie wchodzi w grę żadne unieruchomienie (sznurówka, opatrunek gipsowy) kręgosłupa L-S – poza leżeniem w łóżku z przerwami przez ostatnie 3–4 miesiące. Po porodzie bóle krzyża zmniejszają się, wówczas stosujemy kinezyterapię, hydroterapię i fizykoterapię. Najlepszy koktajl to: jontoforeza lub jonoforeza z żelu Olfen, Diclac lub Fastum oraz magnetoterapia.

Leczenie objawowe bez diagnostyki lekarskiej (to powszechnie stosowane) może spowodować przejście choroby w postać przewlekłą, które jest niewyleczalna. Uważa się, że 60–70% uskarżających się na ból krzyża w przebiegu choroby krążka międzykręgowego (zmiany zwyrodnieniowe) zdrowieje sama w ciągu 3–6 miesięcy bez leczenia, jeśli tylko przestrzega zasad biomechaniki kręgosłupa L-S. Jedynie 30% pacjentów wymaga leczenia zachowawczego, tj. farmakologicznego, fizjoterapeutycznego czy nawet niekonwencjonalnego, ale pod warunkiem zidentyfikowania przyczyny bólów krzyża. W przeciwnym razie konsekwencje mogą być bardzo poważne. Leczenie operacyjne dotyczy mniej więcej 1–2% uskarżających się na bóle krzyża.

Zwykle zaostrzenie, które okresowo gnębi chorego, wymagają leżenia w łóżku 3–4 dni (dłuższe pogarsza samopoczucie chorego). Nie powinien on czekać na całkowite ustąpienie bólu. Leżenie (oczywiście w pozycji antalgicznej, tzn. bezbólowej) wciąż jest najlepszą i najbezpieczniejszą formą leczenia bólów krzyża.

Przewlekłe chory powinien wiedzieć, że cykliczność choroby jest trudna do przewidzenia. Zaostrzenie ustępuje samo, i to po zwykłym polegiwaniu w pozycji antalgicznej. Histeria, schizofrenia, niezadowolony z pracy, stres, napięcie psy-

chiczne, nadwaga, narkotyki, nasilają dolegliwości.

Do zaostrzeń dolegliwości bólowych dochodzi z powodu:

- nadwagi ciała i związanej z tym zmiany biomechaniki dolnego odcinka kręgosłupa – zwiększenia lordozy lędźwiowej i zwiększenia przodopochylenia miednicy;
- postępującego osłabienia mięśni, zwłaszcza mięśni brzucha i mięśni pośladkowych, utrzymujących prawidłowe ustawienie miednicy oraz dzięki ciśnieniu panującemu w jamie brzusznej, wytwarzających ochronną pneumatyczną poduszkę kręgosłupa;
- postępującego przykurczu mięśnia lędźwiowo-udowego, z powodu siedzącego trybu życia i powiększenia się lordozy lędźwiowej w momencie przyjmowania pozycji wyprostowanej ciała;
- stosowania niektórych ćwiczeń fizycznych mających wzmocnić określone grupy mięśniowe i rozciągnąć mięśnie przykurczowe – złe ćwiczenia powodują jedynie szkodliwe osłabienie stabilności kręgosłupa (tzw. rozchwanie kręgosłupa) lub nawet naderwanie wyrosła kostnych, tzn. osteofitów;
- wykonywania prac przeciążających dolny odcinek kręgosłupa, takich jak dźwiganie ciężarów (zwłaszcza bez uwzględnienia zasad biomechaniki ciała), gwałtowne wysiłki fizyczne itp.;
- wykonywania szkodliwych ćwiczeń i ruchów ciała, zwłaszcza w przypadku przejściowej niestabilności kręgosłupa, np. po operacyjnym usunięciu jądra miażdżystego;
- jatrogennej (po operacji) stenozy kanału kręgowego czy kanałów korzeniowych z powodu rozplemu tkanki włóknistej po operacji krążka międzykręgowego;
- pogłębiającej się osobowości neuropa-

tycznej czy psychotycznej chorego, zwłaszcza w przypadku okresowych kryzysów rodzinnych, kłopotów w pracy czy po prostu w celu otrzymania określonych odszkodowań, renty itp.

Profilaktyka bólów krzyżowych powinna się rozpocząć od pierwszych miesięcy życia dziecka, prawidłowego unoszenia go przez matkę, układania na brzuszku, plecach. Później, w szkole czy pracy, należy zminimalizować pozycję siedzącą, przestrzegać zasad biomechaniki, ćwiczeń kręgosłupa itp.

Tym, którzy chorują przewlekłe na bóle krzyża z rwą kulszową i są zagrożeni zaostrzeniem bólowym, zalecam:

- Nie siadajcie z wyciągniętymi nogami, szczególnie przy jeździe samochodem. Siadajcie raczej blisko kierownicy – to zmniejsza napięcie nerwu kulszowego.
- Nie dźwigajcie ciężarów, a jeżeli już musicie, to według zasad ergonomii i nie większych niż 5 kg. Nie podnoście ciężarów ponad poziom głowy.
- Nie podnoście nawet kartki papieru, stojąc na wyprostowanych nogach, bo spowoduje to naprężenia w kręgosłupie L-S dochodzące do 400 kg.
- Śpijcie na podłożu równym, ale nie twardym, ze zgiętymi nogami.
- Unikajcie pozycji jednostajnej.
- W domu, przy sprzątaniu, pracy w ogródce, np. grabieniu, pracujcie na wyprostowanych nogach.
- Nie sięgajcie wysoko po przedmioty (odchylanie się).
- Witając małe dziecko, przyklękajcie.
- Nie przechylajcie się przy staniu łóżka czy wyciąganiu lub wkładaniu np. 10–20 kg ciężaru do bagażnika samochodu.

Aby leczyć bóle krzyża, trzeba dobrze poznać anatomię kręgosłupa, biomechanikę, umieć interpretować wyniki badań

klinicznych, rentgenowskich, scyntygrafu, rezonansu magnetycznego itp. Poza tym trzeba znać techniki leczenia z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu i posiadać zdolność podejmowania decyzji operacyjnych. Leczyć należy przyczynowo, a nie objawowo.

Zabiegi osteopatyczne (kręgarstwo) są bardzo ryzykowne, bo grożą wypięciem jądra miażdżystego do kanału kręgowego. W żadnym okresie (I, II, III) choroby krążka międzykręgowego nie stosuje się leczenia osteopatycznego, chyba że robi to znawca tematu, mogący interweniować operacyjnie w razie wystąpienia powikłań w kanale kręgowym. Zabiegi kręgarskie mogą spowodować trwałe uszkodzenie korzenia kręgowego lub wywołać objawy tzw. ogona końskiego, zwłaszcza że wykonują je często osoby bez wykształcenia medycznego.

Moda na tzw. szybkie i bezbolesne wyleczenie ma wielu wyznawców wśród osób dotkniętych bólami krzyża, zrażonych brakiem poprawy w wyniku leczenia specjalistycznego. Leczenie specjalistyczne zawsze połączone jest z niewygodami, ograniczeniami lub nawet bólem (np. leżenie w łóżku, noszenie gorsetu, branie zastrzyków itp.) Nic też dziwnego, że wiele osób chętnie poddaje się zabiegom „nastawiania” kości i stawów miednicy i kręgosłupa i w wypadku – chwilowego zresztą – polepszenia zaświadcza o „błogosławionym wpływie” tych zabiegów. Jak łatwo przewidzieć, wszyscy ci „cudownie uzdrowieni” wkrótce mają ponowne ataki bólów.

Oczywiście istnieje wąska grupa specjalistów medycyny naturalnej znająca swój fach, ciągle doszkalająca się w wielu metodach leczenia bólów krzyża na kursach zagranicznych i krajowych, która może bezpiecznie pomóc choremu, czego ja doświadczyłem.

Mądre oczy zobaczą się z optykiem raz w roku!!!

OPTYK SALA – polskie okulary

Warszawa, ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111

Pon. – pt. 10.00 – 18.00, sob. 10.00 – 13.00

Jesienna impresja

Aniła Karykowska

Był rok 1874. W atelier paryskiego fotografa i dziennikarza Nadara odbyła się pierwsza wystawa przedstawicieli nowego kierunku w malarstwie. Wśród wystawionych obrazów znalazła się również „Impresja, wschód słońca” Claude'a Moneta. Obraz przedstawia zatokę portową w Hawrze o świcie. Niechętny młodym malarzom krytyk Louis Leroy użył tytułu obrazu w swojej nieprzychylniej recenzji, nazywając nowy kierunek w sztuce „impresjonizmem”.

Każdy z nas, niezależnie od zdolności plastycznych, odbiera otaczający świat między innymi za pośrednictwem barw. Barwa to wrażenie psychiczne wywołane przez promieniowanie elektromagnetyczne. Jednakże widzenie barwy to skomplikowany proces psychiczny, w którym dużą rolę odgrywa stan zdrowia oraz nastroj patrzacego.

Zjawisko postrzegania intrygowało już myślicieli starożytnych. Jednym z najśłynniejszych był Empedokles z Agry-

gentu, twórca koncepcji czterech żywiołów. Twierdził, że postrzeganie jest możliwe, ponieważ w oku znajdują się wszystkie żywioły, które stanowią fundament świata widzialnego. Mechanizm postrzegania działa na zasadzie analogii – tylko podobne postrzega podobne. Dlatego np. widzimy ziemię, bo nasze oczy składają się m.in. z żywiołu ziemi. Poglądy Empedoklesa na temat postrzegania przejęła część filozofów, w tym Platon. Kolejne stulecia niezbyt dużo wniosły do

zagadnienia. Przełom nastąpił dopiero w wieku XIX, kiedy to Thomas Young i Hermann von Helmholtz stwierdzili, że trzy rodzaje czopków w siatkówce oka są wrażliwe na trzy barwy podstawowe, czyli niebieską, zieloną i czerwoną. Natomiast Ewald Hering zaproponował teorię przetwarzania przeciwstawnego, zgodnie z którą wzrok interpretuje kolory w sposób antagonistyczny: czerwony – zielony, niebieski – żółty, czarny – biały. Obecnie uznawane są obie teorie, bo opisują różne etapy fizjologii widzenia. Ogólna zasada jest następująca: mózg łączy informacje ze wszystkich receptorów, a różne długości fal światła są odmiennie postrzegane.

Wiemy też coraz więcej o fenomenie postrzegania u zwierząt. Niektóre owady, w tym pszczoły i trzmiele, widzą w trzech barwach, są natomiast nieczułe na podczerwień, za to wrażliwe na ultrafiolet. Oczy płazów i gadów zbudowane są z czterech–pięciu typów czopków. Nasi pupile – psy i koty – prawdopodobnie postrzegają świat dwubarwnie, za to dużo lepiej od nas widzą w nocy (szczególnie koty). Większość naczelnych, naszych najbliższych krewnych, widzi podobnie jak my. Naukowcy przychylają się do hipotezy związanej z jądłospisem wczesnych małpatek, tłumaczącej powstanie mechanizmu widzenia wielobarwnego koniecznością spostrzegania kolorowych owoców, stanowiących główne źródło pożywienia.

Kolory w kulturze towarzyszą nam od zarania dziejów – już w paleolicie artyści używali barwników naturalnych, np. ochry, do dekoracji jaskiń, przedmiotów codziennego użytku czy wreszcie wła-

A tak działają poszczególne kolory:

- **Żółty** ożywia, inspiruje, pomaga panować nad własnymi emocjami. U niektórych osób może jednak wywołać irytację.
- **Biały** pobudza do działania. Nie jest jednak polecany osobom odczuwającym samotność, gdyż może pogłębić taki stan.
- **Czerwony** daje uczucie ciepła, przyspiesza bicie serca, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, poprawia samopoczucie. Jednakże może wzbudzić agresję.
- **Niebieski** działa chłodząco, znieczulająco i przeciwwzapalnie, przynosi radość i spokój.
- **Zielony** przynosi uczucie bezpieczeństwa, działa korzystnie w przypadku leczenia wrzodów żołądka oraz grypy.
- **Pomarańczowy** pobudza i oddziałuje pozytywnie na cały organizm.
- **Fioletowy** usuwa zmęczenie i bezsensowność, łagodzi stres, działa oczyszczająco.
- **Różowy** sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i atmosferze relaksu.
- **Brązowy** zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Jednakże ma negatywny wpływ na osoby o niskim poczuciu wartości, pogłębiając ich stan.
- **Czarny** sprzyja poczuciu wsparcia.



snych ciał. Starożytną kulturą, która stworzyła podwaliny pod powstanie naszej cywilizacji, jest antyczna Grecja. Zapomniana w średniowieczu, na nowo odkryta przez artystów renesansowych zachwycała elegancją, proporcją i bielą marmurów. Dopiero współcześni archeolodzy odkryli, że świat starożytnych Hellenów był znacznie bardziej kolorowy, niż wcześniej przypuszczano. Stwierdzono, że marmurowe świątynie, budynki użyteczności publicznej oraz posągi z brązu były intensywnie polichromowane, czego najlepszym dowodem są pozostałości barwników na artefaktach odkrywanych podczas wykopalisk. Nie był to wyłącznie fenomen Hellenów, sztuka wszystkich starożytnych kultur charakteryzowała się bogactwem kolorystyki, czego można jeszcze doświadczyć, będąc w Meksyku lub Indiach.

W Europie nowożytnej zainteresowanie barwami w sztuce, szczególnie w malarstwie, zwiększyło się w drugiej połowie XIX wieku, wraz z pojawieniem się impresjonistów, którzy koncentrowali się na roli światła, na nastroju oraz kolorystyce obrazu. Nowi twórcy posługiwali się w swojej pracy siedmioma barwami tęczy: czerwoną, pomarańczową, żółtą, zieloną, niebieską, indygo i fioletową, które mieszały dopiero na płótnie. Drugim istotnym z per-

spektywy barwy nurtem malarskim, zdefiniowanym już z samej nazwy, był koloryzm, zwany także kapizmem. Kierunek ten rozwinął się w malarstwie polskim w dwudziestolecie międzywojennym. Kapiści koncentrowali się na kolorze, mniejszą uwagę poświęcając formie. Malowali barwnymi plamami, mówili, że „kształtują formę kolorem”, całkowicie odzyskując czerń, która według nich oznaczała jedynie zupełny brak światła.

Barwa biała – zrównoważona mieszanina barw prostych, odbierana jako najjaśniejsza odmiana szarości.

Wpływem barw na ludzką psychikę zajął się nawet niemiecki poeta Johann Wolfgang Goethe. W 1810 roku opublikował „Teorię kolorów”, uważaną obecnie za błędną. Natomiast prekursorem sensu stricto leczenia za pomocą kolorów, a dokładnie wiązki światła, był Niels Ryberg Finsen, który w 1903 roku otrzymał Nagrodę Nobla za leczenie gruźlicy i chorób skórnych lampami ultrafioletowymi.

Współczesna koloroterapia, inaczej nazywana chromoterapią, polega na wprowadzeniu odpowiednich barw do organizmu człowieka. Mechanizm polega na pochłanianiu przez skórę i oczy koloro-

wego widma światła. Pamiętajmy jednak, że jest to odmiana medycyny alternatywnej, nieuznawana w nurcie tradycyjnym. Według jej zwolenników, w zależności od potrzeb, chromoterapia może uspokajać, relaksować lub pobudzać.

Znaczeniem barw w życiu człowieka zajmowali się już starożytni Chińczycy, opracowując feng shui, praktykę planowania rozkładu zarówno miast, jak i domostw w celu osiągnięcia zgodności ze środowiskiem naturalnym. Według tego systemu każdy kolor jest odpowiednikiem jednego z pięciu żywiołów. Ogień to czerwień, ziemia to żółty, woda to czarny oraz niebieski, metal to biel, natomiast drewno symbolizowała zieleń. Każdy kolor ma także swój obszar, który wzmacnia, dlatego warto aranżować mieszkanie lub miejsce pracy, wykorzystując odpowiednie barwy.

Niezależnie od odkryć współczesnych naukowców i poglądów starożytnych filozofów, każdy z nas mimowolnie obiera poszczególne kolory w specyficzny sposób. Robimy to instynktownie – dekorując wnętrza czy kompletując garderobę. Ważne, abyśmy odważnie korzystali z całej palety, nie ograniczając się do blokujących naszą wyobraźnię stereotypów. ■

LECZONE SCHORZENIA

- RANY
- ODLEŻYNY
- OPARZENIA, ODPARZENIA
- OWRZODZENIA
- „STOPA CUKRZYCOWA”
- „STOPA ATLETY”
- BORELIOZA
- TRĄDZIK,
- OPRYSZCZKA
- ŁUSZCZYCA
- ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY
- GRZYBICE wszelkiego rodzaju
- ŻYLAKI, PAJĄCZKI
- MIAŻDŻYCA
- ZAKRZEPICA
- NADCIŚNIENIE
- CHOROBA WIEŃCOWA
- OSTEOPOROZA
- NADPOTLIWOŚĆ STÓP
- BÓLE GŁOWY
- MIGRENY
- CHOROBY NEUROLOGICZNE (w tym SM)
- PORAŻENIA NEUROLOGICZNE

METODY LECZENIA

- OZONOTERAPIA (również wlewy)
- PIJAWKI LEKARSKIE
- TERAPIA LARWAMI
- OZONOWANIE OBUWIA u chorych z grzybicą i nadpotliwością stóp
- CHELATAcja

Centrum Leczenia Ran Metodą Ozonoterapii
NZOZ ONKOMED

ZAPRASZAMY NA STRONĘ
WWW.CENTRUMLECZENIARAN.PL
ORAZ
WWW.OZONMED.PL

OFERUJEMY PEŁEN ZAKRES
BADAŃ LABORATORYJNYCH

w Centrum Leczenia Ran
metodą OZONOTERAPII
ul. Żeromskiego 33
(drugie wejście od ul. Daniłowskiego)
01-882 Warszawa
tel. 22 834 70 67

NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

Krzyżówka dla dorosłych

1 NAGRODA

2 zestawy ortopedyczne dla podróżnych



2 NAGRODA

PAS ŁĘDŹWIOWY

3 NAGRODA

NEBULIZATOR



4 NAGRODA

PIŁKA 22 CM DO REHABILITACJI

NAGRODA DLA DZIECI

AKTYWNA ZABAWKA DLA NAJMŁODSZYCH



Łączna pula nagród ponad 550 zł!

Odbiór nagród:

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

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **siatkówka plażowa**. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali: 2 zestawy ortopedyczne dla podróżnych – Grażyna Zalewska, pas łądźwiowy – Ewa Chosińska, nebulizator – Małgorzata Małachowska, piłka rehabilitacyjna – Jadwiga Stefaniuk. Nagroda dla dzieci – Małgorzata Olszewska. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzlo.pl) do 15 listopada 2013 roku wezmą udział w losowaniu czterech nagród dla dorosłych i jednej dla dzieci. Prosimy o podanie informacji kontaktowych i wskazanie losowania – dla dorosłych czy dla dzieci.

1. Fikcyjna wyspa z powieści „Piotruś Pan”

2. Ojciec greckiej poezji epickiej, przypuszczalny autor „Odysei” i „Iliady”.

3. Pani ... – bohaterka Virginii Woolf

4. Austriacki kompozytor, najstarszy z tzw. trzech klasyków wiedeńskich.

5. Przeprawa nad doliną, wąwozem wymyślona przez Rzymian.

6. Najślynniejsza powieść Jamesa Joyce'a.

7. Kraina ... z powieści „Podróże Guliwera”.

8. Napisał „Boską Komedię”.

9. Renesansowy malarz, filozof i wynalazca, pochodzący z miejscowości Vinci.

10. Rzeźbiarz grecki, autor „Ateny Partenos” i „Zeusa Olimpijskiego”.

11. Najważniejszy malarz holenderski.

12. Jedna z najstarszych broni miotających lub element architektoniczny.

13. Wielki ... – powieść Scotta Fitzgeralda, ostatnio zekranizowana.

14. „... nad pieśniami”, jedna z ksiąg „Starego Testamentu”.

15. Polski kompozytor i skrzypek, nazywany „poetą skrzypiec”.

16. Uznawany za ostatniego z czterech najważniejszych polskich poetów romantycznych.

17. Polski malarz, twórca obrazów historycznych.

18. Zadaje sobie wielkie pytanie: „Być albo nie być”.

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 Dnienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

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

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni 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
 - Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dnienny Rehabilitacji
 - Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Kludyńny

01-684 Warszawa
ul. Kludyńny 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