



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (38) JESIEŃ 2014

www.spzzlo.pl



Rozmowa
z JOANNA FABIŚIAK
posłanką na Sejm RP

**RELACJA Z XXIV FORUM
EKONOMICZNEGO W KRYNICY-ZDROJU**



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy, w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

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

Zapraszamy na

nieodpłatne szczepienia przeciwko pneumokokom

w ramach programu zdrowotnego
„Zdrowie, Mama i Ja – etap II”,

tj. profilaktyka zakażeń
pneumokokowych dzieci w wieku
od 24 do 36 miesiąca życia,
zamieszkałych na terenie
m.st. Warszawy.

**Program realizowany będzie
do 9 grudnia 2016 roku.**

**Szczepienia wykonywane są w następują-
cych poradniach pediatrycznych:**

- Klaudyny 32 tel. 22 833 00 00
- Kleczewska 56 tel. 22 834 17 31
- Kochanowskiego 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

Program finansowany jest przez
Miasto Stołeczne Warszawa

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 (osób od 65 roku życia)”.

Program finansowany jest przez Miasto Stołeczne Warszawa

SZCZEPIENIA MOŻNA WYKONYWAĆ W PRZYCHODNIACH

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

Program realizowany będzie do 5 grudnia 2014 roku.

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

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (38) JESIEŃ 2014

TEMAT NUMERU

Sprawy zwykłych ludzi są ważne – rozmowa z Joanną Fabisiak, posłanką na Sejm RP

4

RELACJE

Relacja z XXIV Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju

9

AKTUALNOŚCI

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

12

Nagrody dla finalistów konkursu plastycznego

16

Kącik talentów

16

Letnie festyny prozdrowotne na Żoliborzu i Bielanych

17

LEKARZ RADZI

Guzki krwawnicze

14

WOLNE CHWILE

Sudoku – rozwiązanie

17

Krzyżówka

18

Drodzy Czytelnicy!

Z wielką przyjemnością oddaję w Państwa ręce najnowsze wydanie kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”. Serdecznie zapraszam do lektury wywiadu z panią Joanną Fabisiak, posłanką na Sejm RP i jednocześnie zaangażowanym społecznikiem, która wspiera nasze działania inwestycyjne na rzecz pacjentów już od wielu lat.



W aktualnym wydaniu zamieściliśmy drugą część wykazu laureatów konkursu plastycznego „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam” oraz aktualności, w tym sprawozdania z letnich festynów prozdrowotnych na Żoliborzu i Bielanych, w których braliśmy udział.

Polecam również relację z XXIV Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju, w którym miałam przyjemność już po raz kolejny uczestniczyć. Było to dla mnie duże wyróżnienie i jednocześnie potwierdzenie właściwie obranego kierunku zarządzania zakładem opieki zdrowotnej.

Z wątków medycznych proponuję lekturę artykułu na temat dolegliwości związanych z hemoroidami, które niestety trapią sporą część społeczeństwa.

Natomiast z tematów lekkich i przyjemnych – zapraszamy do rozwiązania krzyżówki, której motywem przewodnim jest nasz zakład.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

Samodzielny Publiczny 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:

Biuro Poselskie Joanny Fabisiak (s. 4-8),
Agnieszka Czesak-Zygmunt (s. 17),
Monika Kamińska (s. 12-13, 16),
Małgorzata Zaława-Dąbrowska (okładka,
s. 9-11).

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.

SPRAWY ZWYKŁYCH LUDZI SĄ WAŻNE

Rozmowa z postanką Joanną Fabisiak



Założona przez panią Fundacja „Świat na TAK” działa już 16 lat. Co się udało w tym czasie zrobić ważnego w kwestii pomocy młodzieży?

De facto działamy już 21. rok. W ubiegłym roku mieliśmy 20-lecie. Fundacja skupia w całej Polsce 6,5 tysiąca uczniów, którzy są wolontariuszami. Działają w szkolnych klubach i ich zadaniem jest pomoc przede wszystkim ludziom, ale także zwierzętom i przyrodzie. Młodzi wolontariusze są bardzo wrażliwi i czerpią radość z tego, że mogą chodzić do swoich kolegów do szpitala i tam spędzać z nimi czas. A to jest najpotrzebniejsze człowiekowi wytraconemu z codziennego rytmu i nagle mającemu za dużo czasu. Bo przecież zwykle mamy go za mało. I choremu sprawia wielką przyjemność, gdy ktoś do niego przyjdzie, zagra w grę, porozmawia czy poczyta książkę.

Inna grupa wolontariuszy – zależnie od predyspozycji psychicznych – odwiedza osoby starsze. Myślę, że to najważniejsza pomoc. Często ludzie już sędzi-

wi, przebywający w domach tzw. pogodnej starości, bardzo potrzebują kontaktu, ponieważ nieczęsto ktoś ich odwiedza. A bardzo chcą z kimś porozmawiać, móc nawet po raz kolejny opowiedzieć swoje tragiczne lub wesołe dzieje. Opowiadała mi pani Kazia, sędziwa już osoba, że jeśli we wtorek ma przyjść wolontariusz, to ona przez cały poniedziałek szykuje się na to spotkanie. Układa sobie włosy, przygotowuje stolik i zabiega o to, żeby jakieś ciasteczka na nim postawić. Widać, że ten wolontariusz jest bardzo wyczekiwany.

To dla niej wydarzenie.

To jest wręcz święto. Ale pomagamy nie tylko w ten sposób. Organizujemy dla seniorów spotkania piknikowe. To są dłuższe spacerki, zakończone wspólną kawą i lodami. Idziemy na przykład do Łazienek, wybieramy jakiś temat i seniorzy na zmianę opowiadają swoje dzieje. Jest bardzo wesoło, a do tego mamy element ćwiczenia kondycji fizycznej, czyli odrobinę ruchu.

Jeszcze inni wolontariusze spotykają się z osobami niepełnosprawnymi. Mamy w fundacji wielki program dla osób niepełnosprawnych. Jednym z jego punktów jest doroczny bal na 500 par – 250 osób niepełnosprawnych, od głębokiego upośledzenia, przez lekkie dysfunkcje kończyn, a każda z nich ma swojego sprawnego partnera do tańca, bo to jest ważne, że oni się bawią razem. Siedzą przy dużych stołach, pięciu niepełnosprawnych i pięciu wolontariuszy, i wspólnie dowcipkują, wspólnie jedzą posiłek.

To właśnie jest integracja.

Tak, a nasz bal integracyjny jest wspaniały. Odbywa się w Arenie na Ursynowie, następnego dnia po Balu Mistrzów Sportu, więc mamy pięknie udekorowaną salę, wszystko wygląda bajkowo. Bal odbywa się w karnawale, a zatem





w styczniu–lutym, a od marca już zaczyna się telefony w sprawie następnego. Rodzice niepełnosprawnych pytają, kiedy się odbędzie, a słysząc, że za rok, mówią: „No tak, ale my byśmy się już dziś zapisali...”. Bo to jest dzień wyjątkowy w ich często smutnym kalendarzu wyjść do lekarza, na rehabilitację itd.

Kolejna akcja, w której biorą udział wolontariusze, to maraton dla niepełnosprawnych. Organizujemy go od niedawna, bo dopiero drugi rok z rzędu. To również jest wydarzenie niezwykle – tężyzna fizyczna dla każdego, każdy może być zwycięzcą. Nie ma lepszych i gorszych, wszyscy dostają wspaniały medal, mówiący: „Jesteś najlepszy!”, „Jesteś zwycięzcą!”. Bo doszedłeś na kulach, bo dojechałeś na wózek, a miałeś do pokonania 4,6 km, od pomnika Kopernika aż na Stadion Narodowy. To niemało.

Oczywiście pani też szła.

Tak, ale dla mnie 4,6 km to nie jest żaden problem. Specjalnie wybrałam okrężną drogę.

Jest jeszcze trzecia grupa wolontariuszy, czyli młodzież, która decyduje się pomagać w hospicjum. To chyba najtrudniejsze?

Najtrudniejsze. Jestem pełna podziwu, bo sama nie miałabym tyle odporności psychicznej, żeby towarzyszyć osobie chorej w okresie terminalnym, ale wolontariusze to robią. Zawsze przy tym ostrzegam i opiekunów, i młodzież, żeby się jednak skupili na czynnościach pomocniczych, a te najtrudniejsze rozmowy pozostawili psychologom, fachowcom.

A czy ma pani wrażenie, że z roku na rok wolontariuszy przybywa? Że ten ruch się rozszerza wśród młodzieży?

Tak, zaczynaliśmy od jednego klubu w Warszawie, a teraz jest ich ponad trzysta. Jeśli chodzi o liczbę wolontariuszy, to podkreślam, że nam nie zależy na ilości, tylko na jakości, bo jest najważniejsza. Proszę sobie wyobrazić, że np. pani Kazia dwa dni się szykuje na świąteczne spotkanie. Gdyby wolontariusz zawiódł, to byłoby dla niej strasznie bolesne. Ponadto wolontariusz musi być bardzo dyskretny, nie może „wynosić” informacji, które zyskał np. w domu odwiedzanego kolegi. My musimy wszystkich przygotowywać, dlatego nie chcemy, żeby to był ruch masowy. Jest elitarny, dla wybranych.

A czy kandydaci przechodzą jakieś testy kwalifikacyjne?

Decyzję, czy się nadają do tego typu zadań, muszą podjąć sami, natomiast my organizujemy szkolenie podstawowe.

Mówimy im, czym jest wolontariat, ale także czym jest posługa wolontarystyczna – bo to przecież jest służba. Generalnie są to warsztaty z psychologiem, z prawnikiem i pedagogiem, podczas których kandydaci muszą sami określić swoje predyspozycje: czy wolą się zajmować zwierzętami w schronisku, czy chcą udzielać korepetycji, bo są dobrzy z jakiegoś przedmiotu itp.

Czyli dzięki tym warsztatom potrafią określić swoje predyspozycje.

Oczywiście i dopiero wtedy przygotowujemy dla nich szkolenia profilowane. Na przykład ktoś, kto będzie pomagał niesłyszącym, co prawda nie pozna języka migowego, ale nauczy się przynajmniej migać „Dzień dobry” i „Do widzenia”. Ktoś, kto pracuje z niewidomymi w Lasakach, musi wiedzieć, że osobę niewidzącą trzyma się pod łokciem, jak z nią postępować, ile jej dawać swobody. To jest wąska dziedzinna.

Mówiła pani, że tematyka ludzi starszych jest dla pani ważna. Dwa lata temu złożyła pani interpelację do ministra zdrowia na temat geriatry w Polsce. Jakie działania powinny zostać podjęte najpierw, aby zwiększyć dostęp do usług geriatrycznych w naszym kraju?

Po pierwsze, konieczna jest strukturalna zmiana podejścia do starości. W Polsce to czas smutku, natomiast na całym świecie jest to jeden z etapów życia, a każdy etap życia ma swoje radości i swoje smutki. Poza tym granica starszego wieku się przesuwają, bo starszy człowiek może być i produktywny, i radosny. Ale od strony medycznej to wymaga lekarzy, którzy pomogą dbać o zdrowie, więc trzeba kształcić geriatrów, bo ich w tej chwili nie ma. Po drugie, cały świat dba o zdrowie osób starszych dlatego, że jeśli rodzi się coraz mniej dzieci, to starsi ludzie muszą dłużej pracować, muszą być zdrowi. Należy także podnosić standard ich życia, nawet jeśli mają jakieś dysfunkcje. W Stanach Zjednoczonych jest rozbudowana tzw. terapia zajęciowa, która osobom z pewnego rodzaju dysfunkcjami pozwala zminimalizować ich skutki. Ponadto mają one do dyspozycji odpowiedni sprzęt – np. specjalne talerze czy łyżki, odpowiednio obciążone, umożliwiają samodzielne jedzenie choremu na parkinsona, którym drżą ręce. W kuchniach montuje się uchwyty, żeby ułatwić podnoszenie się człowiekowi na wózek. Są tysiące, całe katalogi niezwykłych rzeczy, wręcz wynalazków, które pozwalają niepełno-

sprawnemu funkcjonować normalnie, czyli wyjść do sklepu, zrobić zakupy, ugotować obiad. W Polsce, jeśli chodzi o pomoc geriatryczną, jesteśmy na poziomie likwidowania barier architektonicznych, a to zaledwie raczkowanie w porównaniu z tym, że można człowiekowi to życie ułatwić, usprawnić, pozwolić mu czuć się pełnosprawnym i uczestniczyć w życiu społecznym.

Pani zdaniem wzorce amerykańskie są najlepsze? Czy są też znakomite wzorce europejskie?

Podalam wzorce amerykańskie, bo o nich wiem najwięcej. Mam siostrę, która jest kierownikiem wydziału rehabilitacyjnego w amerykańskim szpitalu transplantacyjnym. Tam się człowieka po transplantacji serca, nerek, wątroby właściwie natychmiast zaczyna usprawniać. Namawia się go, żeby jadł, żeby wyjechał do sali telewizyjnej, bo poczuje się szczęśliwszy, niż leżąc pod kroplówkami w łóżku. Lekarze i pielęgniarki starają się skrócić ten traumatyczny okres.

O ile się orientuję, tak samo jest w Anglii. U nich robi się wszystko, na przykład przeszczepę kości, żeby pacjent chociaż troszkę słyszał. Niedawno rozmawiałam na ten temat z koleżanką laryngologiem Bożeną Laskiewicz, działaczką angielskiej Fundacji Pomocy Medycznej dla Polski, która przysłała do naszego kraju m.in. 160 tys. aparatów słuchowych.

Jest pani autorką programu walki o zdrowe żywienie młodzieży pod hasłem „Wiem co jem”. Dlaczego to takie ważne?

Tu jest kilka problemów. Pierwszy to właściwa waga każdego człowieka. Dlaczego tyjemy? Często rodzice, chcąc sprawić dziecku radość, dają mu wszystko, czego chce, co mu smakuje, jako nagrodę. Nie ze złej woli, tylko z braku pełnej świadomości. To może być w przyszłości ogromnie szkodliwe – chipsy bardzo słone, cukierki bardzo słodkie. Wszystkie najsmaczniejsze napoje są nie najzdrowsze. Co jest najzdrowsze, niekoniecznie jest bardzo smaczne. Jeżeli dziecko się przyzwyczaja od przedszkola, szkoły, przez sklepik szkolny, ten nawyk stanie się nałogiem. Więc przede wszystkim trzeba dziecku tłumaczyć, ale muszą to tłumaczyć dorośli. Niestety świadomość społeczna jest niedostateczna, próbowaliśmy rozpocząć taką kampanię, ale telewizja była słabo zainteresowana. A wobec ogromnej gamy programów kulinarnych jakże walczyć? W tych programach ciasta są przepiękne, a mięso pachnie przez ekran, więc trudno oczeki-



wać, że mama, która obejrzy taki program, nie zechce sprawdzić, czy jej to ciasto równie świetnie wyjdzie.

A jest jeszcze drugi problem, o którym powinniśmy myśleć, ponieważ na świecie bardzo wielu ludzi głoduje. Z badań wynika, że w krajach najuboższych 1/4 żywności jest marnowana. W krajach bogatych aż 3/4 żywności jest wyrzucane i marnowane. To ogromna ilość, bo wyrzucają nie tylko gospodarstwa domowe, ale również sklepy – termin ważności minie jutro, to wyrzucamy dzisiaj. Tymczasem te produkty są do wykorzystania. Jest taki fenomenalny angielski program „Nakarmić pięć tysięcy”. Opiera się na tym, że przynajmniej raz do roku organizuje się wielki festyn, podczas którego kucharze gotują z produktów, które zostałyby przez rolników wyrzucone. Zbierają je z pól: wyrosniętą brukselkę, niezbyt foremne jabłka, pękniętą kapustę itd. Z tego gotują wspaniałe bigosy, wspaniałe zupy dla tysięcy ludzi. Chcemy zrobić podobną akcję w tym roku na Białoleczę. Ma pobudzać świadomość ludzką. Po pierwsze, sprawdzaj, czy żywność naprawdę jest przeterminowana, zanim ją wyrzucisz. Po drugie, pomyśl, jak zrobić coś z tego, co zostaje w domu. Takie programy telewizyjne by się przydały. To są przynajmniej dwa powody mojego zajmowania się tematem żywności i żywienia,

którym chciałabym zainteresować młodzież i dorosłych.

Zajmowała się pani również problemami z dostępem do badań diagnostycznych, w tym mammografii i cytologii kobiet powyżej 65 roku życia, których nie obejmują programy przesiewowe. Dużo z nich skarży się na brak tego dostępu?

Przede wszystkim nie mogą wykonać badań bezpłatnie. Zarówno mammografia, jak i cytologia to badania podstawowe, a kobieta powyżej 65 roku życia ma mniejszą odporność, więc w jej wypadku prawdopodobieństwo zachorowania jest większe. Myślę, że to bardzo dyskryminujące, niesprawiedliwe i nie mogą się na to zgodzić. Interpelacja to był pierwszy bój. Pracuję nadal nad tym, aby przesunąć granicę wieku. Mój argument jest nie do odparcia – skoro możemy pracować do 67 roku życia, to musimy mieć prawo do bezpłatnych badań. Mam także więcej argumentów.

To są właściwie dwa problemy: programu, który obejmuje określony przedział wiekowy, i samych lekarzy, którzy mogą kierować na badania. Pewnie rzadko kierują na nie starsze kobiety.

Będę broniła lekarzy ze względu na ograniczenia, wyliczenia i w związku

z tym traumy, jakie mają. Dla mnie lęk lekarza, że coś tam przekroczy, jest naturalny. To z pewnością nie złośliwość, tylko forma samozabezpieczenia. Myślę, że system musi być inny, wiek powinien być przedłużony w programie. Po pierwsze, ze względu na zmniejszoną odporność i myślę, że firmy ubezpieczeniowe powinny występować o to przedłużenie – tak jest na całym świecie. Firmy ubezpieczeniowe występują w tej sprawie nie dlatego, że są bardzo troskliwe, tylko dlatego, że troszczą się o własne interesy i ja, jako liberał gospodarczy, w pełni to popieram. A po drugie, skoro ustawodawca uznał, że możemy dłużej pracować, to powinien zadbać o nasze zdrowie. I o to się staram i zabiegam.

Powiedziała pani kiedyś, że stara się również zadbać o zwykłe sprawy zwykłych ludzi, przede wszystkim warszawiaków. Co to oznacza?

To są dyżury i dziesiątki, setki spraw, które trzeba w ciągu tygodnia poselskiego załatwić. Mieszkańciew, osób niepełnosprawnych, takie najtrudniejsze. Brak pracy, a więc trzeba myśleć, kogo z kim skontaktować.

Ma pani dużo zgłoszeń?

Ogromnie dużo, nie ma dyżuru, żeby nie było. A proszę pomyśleć, że każda

taka sprawa wymaga indywidualnej interwencji.

Pani biuro poselskie w różnego rodzaju rankingach aktywności i efektywności wydawanych środków, zarówno w Warszawie, jak i w całym kraju, zajmuje wysokie lokaty. Stanowi to potwierdzenie pani zaangażowania i chyba powód do zadowolenia, że dostrzeżono pani pracę.

Na pewno bardzo mnie to cieszy. Nigdy nie sądziłam, że ktokolwiek zwróci na to uwagę, bo to jest normalność. Do kogo mają pójść ci ludzie, którzy już nie widzą żadnego światła w czarnym tunelu? Czasami mam wrażenie, że przychodzą do mnie jak do Pana Boga, gdy mówią: „Pani jest moją ostatnią nadzieją”. To straszliwie obciąża. A po poniedziałkowym dyżurze zaczyna się następny dzień i ja dzwonię, chodzę do ministrów, do dyrektorów na długie i trudne rozmowy.

I jest miło, jeśli to ktoś doceni.

Miło, ale dla mnie najważniejsza jest skuteczność. Trzeba umieć przekonywać, że sprawy zwykłych ludzi są tak samo istotne czy nawet istotniejsze niż sprawy ludzi ważnych. Bo ważni sobie poradzą, a ci zwykli tego nie potrafią. I dlatego moje biuro poselskie jest otwarte zawsze od 9:00 do 17:00 cały tydzień, każdego dnia – z wyjątkiem trzech tygodni sierpnia, kiedy mam urlop.

Otrzymuje pani sygnały od ludzi, że ta praca ma sens?

Mam niewiele sygnałów i nawet na to nie liczę. Niektórzy dziękują, ale zwykle ci, którym się już pomoże, zapominają. To nie ma znaczenia, ważne, że kolejny problem został rozwiązany. Nie raz sobie myślę, że gdybym ja go nie

rozwiązała, to nie wiadomo, jak by się potoczyło czyjeś życie, może koszmarne. Żyję według tej zasady, że dobro zawsze wraca, tylko czasem z zupełnie innej strony. Ludzie w wielkiej potrzebie, czasami bardzo biedni, nie zawsze mają czas na *savoir vivre*. Ale może kiedyś, jak się sami ustabilizują, pomogą komuś innemu. Był taki piękny film „Podaj dalej”, którego bohater bezinteresownie dzieli się z obcym mu człowiekiem, ponieważ i jemu ktoś kiedyś pomógł, a zaproponowanego wynagrodzenia nie przyjął, mówiąc: „Oddaj to komuś, kto będzie w potrzebie”.

Taki łańcuszek...

Właśnie łańcuszek i ja nie czekam na podziękowania od człowieka, któremu pomogę. Nigdy nie czekałam, jestem od 12 lat posłem, ale nie politykiem, tylko społecznikiem. Nie zawsze jestem słodka dla ludzi, czasem rozmawiam twardo, bo przychodzą różni – jedni bardzo potrzebujący, inni trochę kombinują, a jeśli to zauważę, to przestają być miła. Tym, którzy są bardzo nieporadni, chciałabym dać pół serca, ale nie liczę na nic. Mam nadzieję, że i do mnie ktoś wyciągnie rękę, kiedy będę w potrzebie. Zawsze jesteśmy w sytuacji dającego i biorącego.

Jest pani za równouprawnieniem kobiet, ale jednocześnie przeciwko parytetom. Dlaczego? Chyba parytety wzmacniają równouprawnienie?

Moim zdaniem posłowanie to za poważna sprawa, żeby do parlamentu wybierać wedle jakiegokolwiek parytetu. Wiem, że to idealizm, ale uważam, że powinni być wybierani ci, którzy najlepiej ludziom służą, są pracowici, mają efekty swojej pracy. Moja przygoda z polityką zaczęła się od tego, że się

zapałam i na Wawrzyszewie, gdzie nie było nic poza placem budowy, zbudowałam piaskownicę dla dzieci. Oczywiście wraz z innymi, ale trzeba umieć samemu zakasać rękawy i pracować.

Człowiek ma zawsze jakieś punkty oparcia. Uwielbiam rozmawiać z panią dyrektorką Załawą-Dąbrowską, bo z nią się nie plotkuje, tylko dyskutuje o konkretach, często o wielkich wizjach. Gdy tylko się spotkamy, to zawsze coś dobrego wymyślimy. Pamiętam, jak się zwróciłam w sprawie przychodni przy ul. Felińskiego, to była pierwsza rozmowa. Wszystko razem ze trzy lata trwało, był prawdziwy bój o tę przychodnię, ale się udało. Ile ją zorganizowałam spotkań! A pani dyrektorka zawsze była przygotowana. I czy takie kobiety trzeba promować? Chyba nie.

Same się wypromują.

Oczywiście.

Na zakończenie spytam o najbliższe plany.

Ponieważ jestem stąd, z Żoliborza, to zawsze mi się marzyło – choć sama mieszkam na starych Bielanach – żeby na Rudzie i dolnym Marymoncie powstała przychodnia lekarska. I znów mam nadzieję, że to się uda. Z mojej strony była inspiracja, a pani dyrektorka natychmiast podjęła ten wysiłek i mam nadzieję, że nowa przychodnia powstanie. Marzę, że właśnie kobietom i starszym mieszkańcom Bielania damy coś blisko domu. Nie bez przyczyny o tym powiedziałam, bo wiem, że dzięki energii i pomysłowości pani dyrektorki uda nam się to osiągnąć. To trudny plan, ale człowiek musi mieć duże marzenia, bo bez marzeń człowiek nie żyje.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała **Anita Karykowska**



XXIV Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju

Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



W dniach 2–4 września br. miałam przyjemność, już po raz trzeci, uczestniczyć w zorganizowanym w Krynicy-Zdroju XXIV Forum Ekonomicznym. Konferencja, jak co roku, przyciągnęła znamienitych gości ze świata biznesu, polityki oraz sektora ochrony zdrowia. Tegoroczne forum odbyło się pod hasłem „Pokryzysowy świat – czas nowych liderów”.



W ciągu trzech dni odbyło się ponad sto pięćdziesiąt wydarzeń, w tym paneli dyskusyjnych, bloków tematycznych oraz prezentacji raportów. Konferencja obejmowała różnorodne bloki tematyczne, w tym „Bezpieczeństwo Narodowe”, „Biznes i Zarządzanie”, „Forum Energetyczne”, „Forum – Europa – Ukraina”, „Forum Innowacji”, „Forum Regionów – Gospodarka”, „Forum Regionów – Społeczeństwo”, „Makroekonomia”, „Nowa Gospodarka”, „Państwo i Reformy”, „Polityka Międzynarodowa” oraz „Europa Karpat”. Dla mnie, jako dyrektora dużego publicznego zakładu opieki zdrowotnej, najważniejs-

zym wydarzeniem było „Forum Ochrony Zdrowia”.

Pierwszym z poruszanych tematów medycznych były „Zasoby finansowe i kapitału ludzkiego w systemie ochrony zdrowia w Polsce”. Panel poświęcony był możliwościom zwiększenia finansowania oraz problemom niedostępności kadry medycznej. Eksperti analizowali ewentualne zmiany służące lepszemu zarządzaniu ograniczonymi środkami finansowymi. W panelu uczestniczyli: poseł Beata Małecko-Libera, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Tadeusz Jędrzejczyk, rektor Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego Marek

Krawczyk oraz prezes Okręgowej Izby Lekarskiej w Krakowie Andrzej Matyja.

Kolejny panel został zatytułowany „Jakość otoczenia prawnego a atrakcyjność inwestycyjna Polski”. Głównym tematem dyskusji było ukazanie zależności między jakością prawa a aktywnością zagranicznych inwestorów w sektorze ochrony zdrowia oraz czynniki prawne wpływające na inwestycje w obszarze badań klinicznych.

Panel „Optymalny model opieki onkologicznej z uwzględnieniem właściwej organizacji, zarządzania i finansowania” dotyczył zagadnień epidemiologicznych, szczególnie istotnych



Polsko-amerykańska dyskusja na temat „Drogi wolności do przedsiębiorczości”

w czasach zwiększonej zachorowalności na choroby cywilizacyjne, w tym nowotwory.

Temu tematowi poświęcona był również kolejna debata, zatytułowana „**Onkologia – czy skoordynowana ścieżka pacjenta zmieni polską onkologię?**”. Uczestnicy dyskursu zaopiniowali, że nowoczesna onkologia stanowi wyzwanie dla systemu ochrony zdrowia oraz stanowi szczególnie dziedzinę medycyny, w której organizacja opieki nad chorym przekłada się bezpośrednio na efekty leczenia.

Funkcjonowaniu ustawy o refundacji poświęcony był z kolei panel „**Polityka lekowa państwa – ocena funkcjonowania ustawy o refundacji leków po dwóch latach**”. Uczestnicy debaty analizowali, jak system opieki zdrowotnej zmienił się w związku wprowadzeniem ustawy o refundacji oraz czy ustawa spełnia pokładane w niej nadzieje.

Tematowi zróżnicowanej dostępności do usług medycznych poświęcony był panel „**Dostęp pacjenta do świadczeń medycznych a rozwarstwienie – transformacje ustrojowe ostatnich 25 lat**”.

Z kolei debata zatytułowana „**Wyzwania współczesnej Europy – czy choroby zakaźne należą do przeszłości?**” stanowiła pewnego rodzaju odpowiedź na nowe zagrożenia epidemiologiczne związane z pogłębiającą się globalizacją.

Zagadnieniom inwestycji w kapitał zdrowotny poświęcony był panel „**Zdrowie publiczne w ujęciu społecznym i gospodarczym**”. Uczestnicy panelu

analizowali potrzebę interwencyjnej roli państwa oraz zaangażowania wszystkich sektorów społeczno-gospodarczych w realizację celów nowoczesnej koncepcji zdrowia publicznego. Podczas forum zaprezentowano także koncepcję kosztów pośrednich oraz metodykę ich pomiaru w systemie ochrony zdrowia. Paneliści rozważali możliwości uwzględniania kosztów w procesie oceny technologii medycznych oraz ewentualnego finansowania ze środków publicznych. W debacie wzięli udział: prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Zbigniew Derdziuk, zastępca pre-

zesa NFZ ds. Finansowych Julita Jaśkiewicz, sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Sławomir Neumann, dyrektor Departamentu Ministerstwa Gospodarki Jerzy Majchrzak oraz prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych Wojciech Matuszewicz.

Istotny temat, szczególnie w dobie starzejącego się społeczeństwa, poruszył panel „**Choroby cywilizacyjne, systemowe i społeczne wyzwania w leczeniu starzejącej się populacji**”. Debata dotyczyła głównie metod wydłużenia fizycznej sprawności i niezależności seniorów.



Spotkanie dyr. Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej z Lechem Wałęsą po konferencji z udziałem byłego prezydenta RP



Uczestnicy panelu, od lewej: ekspert ds. Gospodarki Zdrowotnej Robert Młodach, sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Sławomir Neumann, prezes Zarządu Centrum Medycznego Enel-Med Adam Rozwadowski, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Szpitali Prywatnych Andrzej Sokołowski, były przewodniczący Trybunału Konstytucyjnego Jerzy Stępień, prezes Grupy Nowy Szpital Marcin Szulwiński, przewodniczący Rady Nadzorczej EMC Instytut Medyczny Piotr Gerber, prezes Zarządu Centrum Kardiologii Jarosław Pinkas

Następny panel zatytułowano „**Czy zwiększanie wymogów dla realizacji świadczeń medycznych przekłada się na dobro pacjenta? Czas na reorganizację ochrony zdrowia w Polsce**”. Uczestnicy panelu oceniali zasadność reform zdrowotnych oraz omawiali metody wpływające na poprawę wyników leczenia, z uwzględnieniem systemu kontroli jakości.

Nowe zagadnienia poruszał panel „**Rola prywatnego sektora ochrony zdrowia we współpracy z samorządem w kontekście budowania systemu Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT)**”. Celem stworzenia systemu jest koordynacja działań inwestycyjnych w aglomeracjach miejskich poszerzonych o regiony funkcjonalne. Uczestnicy debaty analizowali rolę prywatnych świadczeniodawców jako partnerów ZIT-ów i samorządu w realizacji celów zdrowotnych. W panelu uczestniczyli m.in.: sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Sławomir Neumann, ekspert ds. Gospodarki Zdrowotnej Robert Młodach, były przewodniczący Trybunału Konstytucyjnego Jerzy Stępień oraz przedstawiciele prywatnych jednostek. Szkoda, że menedżerów uczestniczących w panelu reprezentowali wyłącznie prezesi niepublicznych zakładów opieki zdrowotnej, którzy lobbowali na rzecz prywatnej służby zdrowia, a zabrakło panelistów z państwowych zakładów, którzy mogliby świadczyć o sektorze publicznym i jego dobrym działaniu. Zwłaszcza że jest dużo publicznych zakładów opieki zdrowotnej,



Od lewej: prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Tadeusz Jędrzejczyk, wiceminister Zdrowia Igor Radziewicz-Winnicki, ekspert Ochrony Zdrowia, WPK Doradztwo Witold Paweł Kalbarczyk

które mogą się poszczycić znakomitymi wynikami ekonomicznymi i leczniczymi. Natomiast brak głosu reprezentującego sektor państwowy uniemożliwił efektywny dialog.

Nowatorskim rozwiązaniem w medycynie poświęcony był także panel „**Medycyna translacyjna i nauki life science**”. Paneliści rozpatrywali wpływ translacji w medycynie na rozwój gospodarki oraz nauki life science na zdrowie obywateli.

Natomiast sprawdzone modele zarządzania rynkiem ochrony zdrowia były analizowane podczas panelu „**Zarządzanie zdrowiem w nowoczesnych gospodarkach – rosnące potrzeby społeczne a możliwości finansowe krajów**”. Dyskutanci rozważali wpływ obec-

nego modelu leczenia na gospodarkę kraju oraz możliwość jego funkcjonowania bez sektora prywatnych ubezpieczeń. W debacie uczestniczyli m.in.: poseł Tomasz Latos, przewodniczący Rady Gospodarczej przy Prezesie Rady Ministrów Jan Krzysztof Bielecki oraz prezydent Centrum im. Adama Smitha Robert Gwiazdowski.

Forum było wspaniałą okazją do zapoznania się z najnowszymi projektami w ochronie zdrowia, nie tylko w Polsce, ale również za granicą. Zaproszenie na konferencję było dla mnie, jako dyrektora publicznego zakładu opieki zdrowotnej, wyróżnieniem oraz potwierdzeniem wysokiej pozycji naszej jednostki na mapie medycznej Polski. ■



Róża Antoniuk, kl. 2, SP nr 155



Paweł Urbaniak, kl. 2, SP nr 155



Paulina Olszak, kl. 2A, SP nr 92



Maja Kozioł, kl. 2A, SP nr 209



Maja Siadek, kl. 2A, SP nr 68



Malwina Kubicka, kl. 2A, SP nr 68



Adam Malesa, kl. 2A, SP nr 68



Wiktor Szczepański, kl. 2A, SP nr 68

Prace na nasz konkurs „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, nadstali 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 kolejne prace. Nagrody ufundowane ze środków budżetowych Miasta Stołecznego Warszawy zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



Maria Malinowska, kl. 2A, SP nr 53



Mateusz Tański, kl. 2B, SP nr 53



Szymon Wachnik, kl. 2A, SP nr 53



DOBRE ZDROWIE MAM, BO O SIEBIE DBAM



Emilia Martyniuk, kl. 2C, SP nr 92



Wiktoria Stachura, kl. 3C, SP 267



Anna Świerczyńska, kl. 3A, SP nr 273



Maja Kotlicka, kl. 2B, SP nr 68



Iwo Wójcik, kl. 3C, SP nr 267 nr 267



Bogumiła Juszczyk, kl. 3C, SP nr 267



Pola Mularczyk, kl. 3B, SP nr 289



Jakub Polkowski, kl. 3C, SP nr 267



Kacper Koczvara, kl. 3, SP nr 155



Emilia Sikora, kl. 3A, SP nr 273

Guzki krwawnicze

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg



Guzki krwawnicze (potocznie zwane hemoroidami, żyłakami odbytu) są jednymi z najczęstszych przyczyn udzielania porad lekarskich. Szacuje się, że różne dolegliwości związane z tą chorobą odczuwa połowa populacji po 50. roku życia, a szczyt zachorowań przypada na siódmą dekadę.

Hemoroidy towarzyszyły ludzkości od zarania dziejów (pierwsze opisy pochodzą sprzed 3000 lat). Przypuszcza się, że porażka wojsk napoleońskich pod Waterloo to wynik choroby hemoroidalnej Napoleona, który nie był w stanie prowadzić bitwy. Sam termin „hemoroidy” wywodzi się od greckich słów *haima* – krew i *rhoos* – przepływ.

Obecność hemoroidów jako prawidłowych struktur anatomicznych nie jest wskazaniem do leczenia. Jest nim natomiast objawowa choroba hemoroidalna (ang. *Symptomatic hemorrhoids*).

Guzki krwawnicze – hemoroidy – to silnie ukrwione, niewielkie, prawidłowe struktury anatomiczne w obrębie kanału odbytu, o budowie jamistej, średnicy 1 cm, zawierające liczne połączenia tętniczo-żylnie. Ma je każdy człowiek. Normalnie nie są wyczuwalne palcem podczas badania. Znajdują się w błonie podśluzowej kanału odbytu i są nią pokryte oraz umocowane do mięśni zwieraczy przez zespół rozproszonych licznych włókien mięśniowych tworzących aparat więzadłowy guzka.

Zwykle stwierdza się trzy guzki krwawnicze. Nie poznano dotychczas dokładnie ich roli, na ogół podkreśla się ich rolę jako czynnika uszczelniającego kanał odbytu.

Stosuje się czterostopniowy podział choroby hemoroidalnej (za prof. A. Dzikim):

I stopień – guzki krwawnicze występują jedynie w kanale odbytu, mogą się uwypuklać podczas parcia, nie wypadają poza odbytu.

II stopień – hemoroidy uwypuklają się na zewnątrz podczas parcia i następnie samoistnie powracają.

III stopień – hemoroidy uwypuklają się podczas parcia i wymagają odprowadzenia ręcznego.

IV stopień – to trwale wypadnięte, nieodprowadzalne ręcznie guzki krwawnicze.

Do tej pory nie wyjaśniono dokładnie patogenezę choroby hemoroidalnej, istnieje na ten temat kilka teorii. Uważa się, że wraz z wiekiem dochodzi do osłabienia aparatu więzadłowego guzka. Tkanka mięśniowo-włóknisto-sprężysta ulega zwiotczeniu, włókna pękają, co w połączeniu z przedłużonymarciem doprowadza do wypadania guzka. Naczynia żyłne ulegają poszerzeniu.

Inna teoria mówi, że pierwotnie dochodzi do utrudnienia odpływu krwi z guzka wywołanego ciężką lub już wspomnianym, najczęściej nadmiernie przedłużonymarciem na stolec i niecałkowitym opróżnieniem odbytnicy, co doprowadza do obrzęku błony śluzowej, dalszego utrudnienia odpływu krwi i zastojów chłonki.

Objawy

Najczęstszym objawem jest bezbolesne krwawienie z odbytu żywo czerwoną krwią w trakcie defekacji i po niej. Chorzy często stwierdzają obecność świeżej krwi na papierze toaletowym. Zwykle pochodzi ona z pękającej błony śluzowej pokrywającej guzki krwawnicze. Jeśli guzki są duże, wypadające, może dojść do bardziej nasilonych krwawień.

Gdy dochodzi do powikłań w postaci stanu zapalnego, obrzęku i uwięźnięcia guzków krwawniczych, zakrzepu lub współistnienia innej choroby, takiej jak szczelina odbytu, to w trakcie wypróżnienia lub po nim występuje ból.

Często dochodzi do zakrzepu w zwnętrznym, przyodbytowym splocie żylnym (zakrzep w żyłce brzeżnej). Charakterystyczny jest wówczas silny ból, a podczas oględzin lekarz stwierdza różnej wielkości sinoniebieski guzek, wymagający interwencji chirurgicznej.

Diagnostyka

Zgłaszane przez chorych krwawienie lub też inne objawy związane z odbytem i odbytnicą powinny być dokładnie wyjaśnione przed podjęciem jakiegokolwiek terapii. Po stwierdzeniu, że w obrębie jelita grubego nie ma innej przyczyny choroby, można przystąpić do leczenia choroby hemoroidalnej. Nawet jednorazowe krwa-

wienie i stwierdzenie ewidentnego krwawienia w samym odbycie nie zwalnia od obowiązku oceny całego jelita grubego. Można wykryć inne przyczyny w postaci polipów nowotworu jelita.

Leczenie

Obawa chorych przed zgłaszaniem się do lekarza wynika z wielu czynników. Pacjenci uważają schorzenie okolicy odbytu za wstydlive, krępujące.

Leczenie może być zachowawcze, zabiegowe (metoda gumowej podwiązki, krioterapia, skleroterapia, koagulacja podczerwienią, czyli fotokoagulacja) albo operacyjne. Powszechnie uważa się, że do leczenia zachowawczego kwalifikuje się chorobę hemoroidalną w I i II stopniu zaawansowania.

Podstawowe znaczenie, i to we wszystkich stopniach choroby hemoroidalnej, mają zalecenia dietetyczne i związana z tym regulacja wypróżnień. U wielu chorych wystarcza zmiana diety i trybu życia. Poleca się pokarmy z dużą zawartością błonnika, wyeliminowanie z diety elementów zapierających, takich jak czekolada, orzechy, nadmiar tłuszczów zwierzęcych, unikanie mocnej herbaty, kawy i ostrych przypraw.

Metody leczenia operacyjnego to: hemoroidopeksja (nie hemoroidektomia) staplerowa, stapler okrężny, hemoroidektomia przy użyciu koagulacji, LigaSure, selektywne podwiązywanie tętnic hemoroidalnych pod kontrolą przepływomierza Dopplera (DGHAL), leczenie sposobem Milligana-Morgana, Parksa, Fergusona.

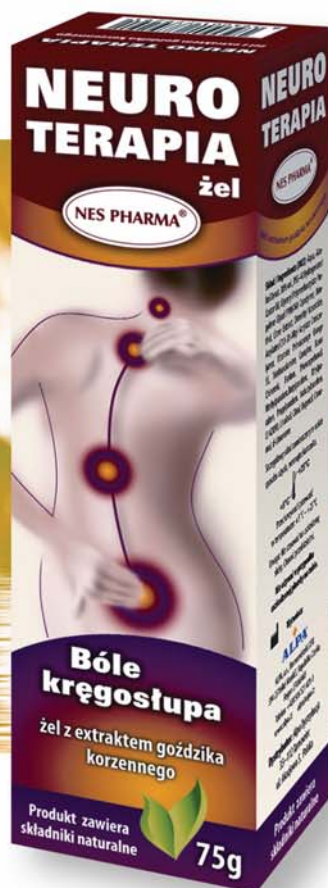
Wszystkie typy hemoroidektomii mogą być wykonywane za pomocą laserów, ale dotychczasowe doniesienia naukowe nie potwierdziły pokładanych w nich nadziei. Ponadto są to zabiegi drogocenne.

Jak przedstawiłem, istnieje wiele sposobów postępowania. Wybór zależy od stopnia zaawansowania choroby hemoroidalnej i chorób towarzyszących, doświadczenia chirurgów w leczeniu przedstawionymi metodami oraz od analizy i oceny odległych wyników leczenia przedstawianych w literaturze medycznej. ■

NES PHARMA®

Pozbądź się bólu szybko i skutecznie

Działanie potwierdzone w badaniach klinicznych.



NEURO TERAPIA

Bóle kręgosłupa

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie między innymi:

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

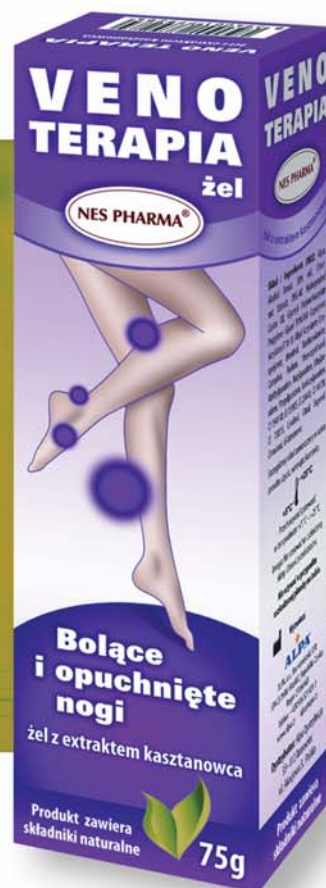


REUMO TERAPIA

Przewlekłe bóle stawów i mięśni

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie:

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



VENO TERAPIA

Bolące i opuchnięte nogi

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

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

Nagrody dla finalistów konkursu plastycznego

Nagrody dla uczniów wyróżnionych w konkursie plastycznym zostały wręczone 27 czerwca br., podczas uroczystego zakończenia roku szkolnego w Szkole Podstawowej nr 267 przy ul. Braci Żaluskich 1.

Organizatorem konkursu „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam” był SPZZLO Warszawa-Żoliborz, natomiast nagrody zostały ufundowane przez m.st. Warszawa. Konkurs ogłoszony na łamach naszego kwartalnika skierowany był do uczniów żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów. Zainteresowanie było bardzo duże, a uczestnicy wykazali się różnorodnością technik, stylów i podejścia do tematu. Prace były oceniane w poszczególnych kategoriach wiekowych. Wyróżnienia zostały przyznane za kreatywność, inwencję twórczą oraz wyobraźnię.

Nagrody wręczała wyróżnionym uczniom pani Elżbieta Nyc, pielęgniarka w środowisku wychowania i nauczania.

(AK)



Modelka: Maryana Spirkina, MUA: Magdalena Torla
foto: Monika Kamińska

*W*ąsik talentów SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Pani Monika Kamińska

pracuje w Dziale ds. Organizacji
i Marketingu SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Fotografuję od 2006 r., początkowo dość nieśmiało, ale z czasem fotografia stała się moim sposobem na życie. Zainteresowałam się nią dzięki swojemu tacie – to on odnalazł we mnie „artystyczną duszę” i podarował mi pierwszy aparat.

Ukończyłam Architekturę Krajobrazu w Warszawie, fotografię traktuję jako praktyczną kontynuację studiów, gdzie projektuję i kreuję obraz fotograficzny. Moje zdjęcia są zamkniętą malarską kompozycją. Szczególnie interesuje mnie fotografia mody, a także sesje stylizowane, artystyczne.

Moje prace zostały wyróżnione w konkursie fotograficznym Profesjonalnych Fotografów Ślubnych w Polsce.

Letnie festyny prozdrowotne na Żoliborzu i Bielanach

Czternastego czerwca br. Rada i Zarząd Dzielnicy Bielany zorganizowały na terenie osiedla Chomiczówka letnią imprezę plenerową dla mieszkańców stolicy pod hasłem „Gorączka Bielańskiej Soboty”.

Szerokie spektrum atrakcji zagwarantowało świetną zabawę. Zorganizowano pokaz tańca nowoczesnego Stage Fusion, pokazy sportowe, w tym fitness WCA, karate, aikido, walki MMA i gimnastyki dla seniorów, hip-hopu, konkurs zagrywek, pokaz taktyk i technik podejmowania interwencji przez strażników miejskich, trening z Pawłem Nastulą, występy wokalne, pokaz baletowy do utworu „Marsz Radetzkiego” Johanna Straussa. Dużym zainteresowaniem cieszył się również blok EKOLOGICZNY, w tym zbiórka elektroodpadów oraz wielkoformatowe puzzle przyrodnicze. Na zakończenie można było wysłuchać koncertów takich zespołów, jak ABBA like ABBA, Żuki oraz Sheyla Bonnick’s BoneyM oraz obejrzeć pokaz laserowy. SPZZLO Warszawa-Żoliborz w ramach zorganizowanego specjalnego stoiska prozdrowotnego oferował badania pomiaru ciśnienia tętniczego,



pomiaru glukozy, tkanki tłuszczowej oraz promocję zdrowego stylu życia. Badania cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników pikniku, zwłaszcza że w jednym miejscu i czasie można było wykonać kilka badań profilaktycznych.

Natomiast 28 czerwca br. Urząd Dzielnicy Żoliborz zaprosił mieszkańców stolicy do wspólnych ćwiczeń w siłowni

plenerowej w Parku Kępa Potocka. Atrakcja przyciągnęła wielu zainteresowanych ruchem na świeżym powietrzu. Pojawił się nawet burmistrz dzielnicy Żoliborz Krzysztof Bugła. SPZZLO Warszawa-Żoliborz zorganizował specjalne stoisko zdrowotne, gdzie można było wykonać bezpłatne badania, w tym pomiar glukozy oraz tkanki tłuszczowej.

(AK)

SUDOKU

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie sudoku z poprzedniego numeru – piłkę do rehabilitacji – wylosowała pani **Marcela Urbaniak**. Gratulujemy!

Rozwiązanie z poprzedniego numeru

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

Oprac. Alicja Heller

NISKIE CENY

GWARANCJA

SOCZEWKI PROGRESYWNE

UV OCHRONA

OPTYK SALA

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111
ul. Czumy 1 (Przychodnia), tel. 22 664 98 70

GABINET REFRAKCJI WZROKU

Nagroda **1**



Poduszka ortopedyczna

Nagroda **2**



Poduszka elektryczna

Nagroda **3**



Taśma do ćwiczeń

Nagrody ufundowane przez:
Sklep Rehabilitacyjny
na Żoliborzu

Łączna suma nagród ponad
350 zł

Odbiór w siedzibie sklepu:
Szajnochy 8 (obok Apteki)
tel: 22 833 48 32

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło brzmiało JEZIORO. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki wylosowali: szwedzka poduszka ortopedyczna – Małgorzata Penszyńska, zestaw podróżny – Ewa Janyst, pas lędźwiowy – Karina Bar, nagroda dla dzieci – Gabriela Joël. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 listopada 2014 roku wezmą udział w losowaniu trzech nagród. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

Nagroda za rozwiązanie sudoku – patrz s. 17.

1. Siedziba Zakładu przy ul...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Naszych ... przychodni.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Medycyna ... przy ul. Kochanowskiego 19.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mieści się tam nowa przychodnia przy ul. Szpitalnej 6.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Specjalistyczna przychodnia dla dzieci i młodzieży przy ul. ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Nasze motto: „Pacjent naszym ...”.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Logo SPZZLO Warszawa-Żoliborz.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Profilaktyczne szczepienia dla dzieci przeciw ...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Wysokospecjalistyczne urządzenie obrazowe przy ul. Żeromskiego 13.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Przyznana przez Cetrum Monitorowania Jakości z Krakowa.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mazowiecka Nagroda ...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Remont przychodni przy ul...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Szkoła ... na Elbląskiej 35.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ... Zarządzania Jakością.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Nocna i Świąteczna Opieka ...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny
obejmujący
ponadpodstawową
opieką terapeutyczną osoby
uzależnione i współuzależnione,
dorosłe dzieci alkoholików,
osoby doświadczające
i stosujące przemoc



realizowany

w Ośrodku Terapii Uzależnienia
od Alkoholu i Współuzależnienia
w przychodni 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. 17.00 - 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 CHOROÓB 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 Ginekologiczno-Położnicza
 22 864 01 84
- 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 pobrania krwi
 - Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia: Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Oddział Dniowy Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
- Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego**
 22 697 05 10/11
 664 940 746

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

- Rejestracja ogólna 22 834 83 28
 Rejestracja Poradni Pediatrycznej
 22 834 17 31
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Pracownia EKG, USG
 - Punkt pobrania 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 pobrania 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 pobrania krwi

Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

- Centrala 22 633 10 11,
 Rejestracja ogólna 22 633 06 14
 Rejestracja Poradni Pediatrycznej
 22 633 06 08
- Poradnia POZ
 - Poradnia Otolaryngologiczna
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Okulistyczna
 - Punkt pobrania 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 pobrania 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
 - Dniowy Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dniowy Rehabilitacji
 - Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrania krwi

Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 32

- Rejestracja 22 833 00 00
- Poradnia POZ • Pracownia EKG
 - Punkt pobrania 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