



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (46) JESIEŃ 2016

www.spzzlo.pl



ROZMOWA
Z ANNA KORCZ

NIGDY NIE BYŁO
W NASZEJ RODZINIE
TEMATÓW TABU

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 poradniach pediatrycznych:

● Elbląska 35	tel. 22 633 42 77
● Klaudyny 32	tel. 22 833 00 00
● Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 08
● Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
● Szajnochy 8	tel. 22 833 58 85
● Wrzeciono 10c	tel. 22 835 32 15
● Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

Program finansowany jest przez Miasto Stołeczne Warszawę.



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 pielęgniarstwa 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 KRAŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (46) JESIEŃ 2016

WYWIAD NUMERU

Nigdy nie było w naszej rodzinie tematów tabu – rozmowa z Anną Korcz

4

LEKARZ RADZI

Owrzodzenia podudzi

7

AKTUALNOŚCI

XXVI Forum w Krynicy-Zdroju

8

Terapia falami uderzeniowymi BTL-SWT, czyli zwalczanie bólu mięśniowo-kostnego

15

Profesjonalna i sympatyczna rejestratorka medyczna – rozstrzygnięcie konkursu

16

Laureaci konkursu plastycznego nagrodzeni

16

Konkurs literacki dla uczniów

16

Festyn Rodzinny na Bielanych

17

DIETETYK RADZI

Rewolucja w szkolnych stołówkach

10

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18



Szanowni Czytelnicy,

Zaczęta się jedna z najpiękniejszych pór roku, czyli nasza polska złota jesień. Dorośli wrócili do pracy, dzieci i młodzież do szkoły, a kwartalnik „Zdrowie Pacjenta” przystąpił do kolejnej odsłony kampanii diagnostyki jajnika.

Serdecznie zapraszamy do lektury wywiadu z Anną Korcz, popularną aktorką filmową i teatralną, na temat jej działań charytatywnych, roli kobiety w rodzinie oraz relacji z dziećmi.

Polecamy również bardzo aktualny temat, czyli rewolucję w szkolnych stołówkach oraz porady dotyczące często występującego schorzenia, czyli owrzodzenia podudzi. Z tematów bieżących zamieściliśmy relację z XXVI Forum Ekonomicznego w Krynicy oraz pikniku „Żegnaj Lato na Bielanych”.

Publikujemy także wyniki konkursu na najlepsze rejestratorki SPZZLO Warszawa-Żoliborz pt. „Profesjonalna i sympatyczna rejestratorka medyczna” i informację z wręczenia nagród uczniom uczestniczącym w konkursie plastycznym „Wiosna – wesota, aktywna i zdrowa”.

Zachęcamy również do uczestniczenia w konkursie literackim dla dzieci i młodzieży na temat wizyty u lekarza, natomiast w wolnych chwilach – do rozwiązywania naszej krzyżówki z bardzo atrakcyjną nagrodą.



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

M. Zaława-Dąbrowska



GEpard
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

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:

Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Danuta Wąsowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska

OKŁADKA:

Zdjęcie – Dorota Czocho
Projekt koszulki – Dorota Goldpoint

OPRACOWANIE GRAficzne:

Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKŁAD: 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.

NASZ KWARTALNIK W TWOIM BIURZE, FIRMIE, SKLEPIE! ZADZWOŃ LUB NAPISZ TEL. 22 833 83 69

NIGDY NIE BYŁO W NASZEJ RODZINIE TEMATÓW TABU

ROZMOWA Z ANNA KORCZ



27 września startuje druga
odłona Ogólnopolskiej Kampanii
Społecznej „Diagnostyka jajnika”
pod hasłem „Twoja historia
nie musi być złośliwa”.
Jej ambasadorkami zostały
Anna Korcz z córką Anią.

Jest pani ambasadorką nowej odsłony kampanii „Diagnostyka jajnika”, organizowanej przez Ogólnopolską Organizację „Kwiat Kobiecości”. Dlaczego zdecydowała się pani na wsparcie właśnie tej kampanii?

Odkąd stałam się osobą publiczną i moja twarz jest rozpoznawalna, włączam się w akcje społeczne niezależnie od ich nazwy czy charakteru. Zwłaszcza gdy dotyczą tematów zdrowotnych. Zawsze powtarzam: nikt nigdy nie zje dwóch obiadów. W związku z tym, jeżeli można pomóc, należy to zrobić! Nie pierwszy raz biorę udział w kampanii społecznej. „Żebrałam” o pieniądze w supermarketach, miałam swoją fundację Stop Przemocy – o Godność Człowieka, przywiązywałam się do budy w obronie swobody zwierząt, słowem: tam, gdzie mnie ktoś potrzebuje, a mój kalendarz życiowo-zawodowy na to pozwala, jestem do dyspozycji. Jeżeli można uratować czyjeś życie, otworzyć komuś horyzonty, trzeba to robić.

W kampanii bierze udział również pani córka Ania. Będziecie panie zachęcać do szczerych rozmów z bliskimi na temat „genetycznej” historii rodziny. Czy pani rozmawia ze swoimi dziećmi na trudne tematy, również zdrowotne?

Rozmawiam ze swoimi dziećmi na wszystkie trudne tematy, w tym zdrowotne, od urodzenia. Przykładem jest Jaś, który ma sześć lat, a rozmawiamy o homoseksualizmie, o chorych ludziach, o tym, jak postrzegamy kalectwo, o wszystkim, co jest odmienne. Rozmawiam z nimi od zawsze. Nikogo nie potępiamy, szukamy odpowiedzi, rozwiązania. Nigdy nie było w naszej rodzinie tematów tabu. Kiedyś moja córka Ania, będąc jeszcze nastolatką, z wypiekami na twarzy zapytała, czy może zadać niedyskretne pytanie: skąd się biorą dzieci. Zaczewieniłam się. Sporo mnie to kosztowało, ale wytłumaczyłam najlepiej, jak potrafiłam. Ania przyjęła cały wywód z ulgą. Nie unikałam trudnych rozmów, ponieważ im wcześniej je przeprowadzimy, tym więcej można później dodać, porządkując i poszerzając wiedzę. Dzieci nie są wówczas wychowywane zaściankowo. Nie można pozwolić na

to, by same, na własną rękę szukały odpowiedzi.

Bardzo często angażuje się pani w działalność charytatywną, była pani też przez wiele lat prezesem fundacji Stop Przemocy – o Godność Człowieka. Skąd w pani taka potrzeba pomagania innym?

To nie potrzeba! Jestem człowiekiem. Wstaję rano, myję zęby, robię to naturalnie, odruchowo. Taki mamy obowiązek, taka powinna być nasza codzienność. Tak rozumiem w pełni słowo „człowieczeństwo”. Dlatego pomagam.

Podobno cierpi pani na nerwicę wegetatywną, w której dużą rolę odgrywa stres. Jak radzi sobie pani z negatywnymi emocjami? Stosuje pani jakieś techniki relaksacyjne, specjalną dietę, uprawia sport?

Większość ludzi w Polsce cierpi na tę chorobę. Wystarczy zaciepić pierwszego lepszego kardiologa, a prosić mi wierzyć, postawi taką diagnozę. „Nerwica wegetatywna” brzmi bardzo okrutnie i można się przerazić, ale mamy ją wszyscy, ponieważ prowadzimy nerwowe życie. Jak radzę sobie ze stresem? Przyznaję – słabo. Próbuje uprawiać sport, dużo chodzę, spaceruję, staram się wyciszać, odpoczywać, zajmować mózg innymi tematami, niż problemy. Nie da się temu całkowicie zapobiec. Problemów jest za dużo i muszę sobie z nimi radzić na poziomie własnego domu.

Na swojej stronie internetowej dyktansuje się pani wobec wojujących feministek i stwierdza: „Lubię sprzątać, kocham rodzić dzieci, lubię domową atmosferę. Miejscem kobiety jest dom i pilnowanie jego ogniska. Lubię to zajęcie”. To dość zaskakująca deklaracja w dzisiejszych czasach...

W dobie kiedy kobieta zdjęta spodnicę i założyła spodnie, a mężczyzna jest na tacierzyńskim – naturalnie nie mam nic przeciwko temu, bo taki jest świat – pozostaję w tej grupie kobiet, która nie lubi dźwigać walizek i nigdy nie będzie pracowała na przodku. Jestem od tego, żeby wychowywać dzieci i dbać o ognisko domowe. Moja babunia, która zawsze emanowała spokojem, dobrymi emocjami, niewymuszoną dystynkcją, a całe życie sie-

działa w fotelu i na wózku inwalidzkim, więc nie miała wielu powodów do radości, powtarzała: „Wnusi, nie buntuj się...”. Tylko tyle. I z tego trzeba wyciągnąć życiową mądrość. Jeżeli mamy na coś wpływ, możemy się przeciwstawić brutalności, ludzkiej krzywdzie, należy to zrobić. Jeżeli jesteśmy bezsilni, to musimy poczekać na czas mądrych rozwiązań.

Podkreśla pani, że między wczesnym a późnym macierzyństwem jest zasadnicza różnica. Na czym ona polega?

Jeśli chodzi o moc i jakość tej miłości, to oczywiście są identyczne. Będąc dojrzałą kobietą, ciesząc się dzieckiem, które przyszło na świat, nigdy ci ono nie przeszkadza. Będąc młodą, ciągle za czymś gonisz: za koleżanką, zakupami, chłopakiem, imprezą, karierą... Niby czas leci tak samo szybko, ale nie ma się poczucia, że coś ucieka, omija nas bezpowrotnie. Dalej żyjesz, spotykasz się ze znajomymi, ciesząc się życiem, a twoja pociecha po prostu jest. Jest częścią wszystkiego.

Jakie są pani najbliższe plany zawodowe?

Planów zawodowych staram się nie zdradzać. Nie leży u mnie dwadzieścia scenariuszy, ale też propozycji nie brakuje. Mogę natomiast zdradzić swoje marzenie zawodowe. To rola Barbary Niechcicowej. Jadwidze Barańskiej dałabym Oskara za nią, uważam, że zagrała doskonale. Wiele bym dała, żeby ją zagrać równie dobrze. Innych marzeń nie mam. Mam zdrowe dzieci i nic więcej nie potrzebuję do szczęścia. Nasz Papież Jan Paweł II, którego uwielbiałam, powiedział: „Jeżeli Bóg kocha ludzi, to daje im przyjaciół”. Myślę, że właśnie dlatego jestem szczęśliwa, ponieważ mam to, co tak ważne w życiu – przyjaciół. Z wielkim zaangażowaniem biorę udział w kampanii „Diagnostyka jajnika”. Zdaję sobie sprawę, jak ważne jest zdrowie, żeby cieszyć się szczęściem i zdrowiem swoich bliskich.

Dziękujemy za rozmowę.

**Joanna Cierkońska
Anita Karykowska**

Zdjęcie: Dorota Czoch

Projekt koszulki: Dorota Goldpoint

OGÓLNOPOLSKĄ ORGANIZACJĘ KWIAT KOBIECOŚCI założyła w 2006 roku Ida Karpińska, która wygrała walkę z rakiem szyjki macicy. Dzisiaj organizacja ma swoje emisariuszki w całej Polsce, prowadzi akcje edukacyjne i kampanie społeczne, jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Raka Szyjki Macicy (ECCA) oraz światowej organizacji Women Against Cervical Cancer (WACC). Więcej informacji można znaleźć na stronie www.kwiatkobiecosci.pl



OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA SPOŁECZNA **DIAGNOSTYKA JAJNIKA**

**TWOJA HISTORIA
NIE MUSI BYĆ
ZŁOŚLIWA...**



sprawdź szczegóły na
www.kwiatkobiecosci.pl

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



POLMED®



synevo
LABORATORIA MEDICOVER



miła drukarnia

IQS
research.thinkforward

Nacomi®
the only way to beauty...



I M M

OWRZODZENIA PODUDZI

Niegojąca się rana kończyn dolnych (podudzi) związana z niewydolnością żylną, polegającą na niedomykalności zastawek umiejscowionych w powierzchniowych naczyniach żylnych, to owrzodzenie podudzi. Zazwyczaj zlokalizowane jest w okolicy kostki przyśrodkowej.

OLEG ERTUGANOW, chirurg ogólny

Żyłę kończyn dolnych dzielą się na dwa układy: **żyły głębokie** i **powierzchnowe**, które połączone są między sobą tzw. perforatorami, czyli naczyniami żylnymi w formie mostka.

Niewydolność zastawek w żyłach powierzchniowych lub perforatorach wywołuje zastój krwi żyłnej, co powoduje zmniejszenie dopływu tlenu i substancji odżywczych. Skutkiem tego jest niedożywienie tkanek i obumieranie ich w okolicy tych naczyń.

W początkowej fazie powoduje to:

- dyskomfort,
- obrzęk,
- pobolewanie,
- powstanie zespołu niespokojnych nóg,
- uwidocznienie się żylaków,
- przebarwienia skóry,
- ociążałość nóg (w godzinach popołudniowych, a w zaawansowanej fazie i w godzinach porannych).

Dolegliwości nasilają się w okresie letnim. Na skutek zastój krwi w żyłach tworzą się również zakrzepy.

Przez niewydolne perforatory **zakrzepica** może przechodzić do układu żył głębokich. Jest to groźne powikłanie, które wymaga **leczenia heparyną w zastrzykach i pobytu w szpitalu**. Terapia jest długotrwała i kosztowna, gdyż leki flebotropowe nie są obecnie refundowane. Nieskuteczne leczenie zakrzepicy żyłnej doprowadza do owrzodzenia podudzi i zmian pozakrzepowych.

Owrzodzenie ma tendencję do niezauważalnych krwotoków. Jest to bardzo niebezpieczne dla osób z obciążeniami kardiologicznymi i neurologicznymi, szczególnie w podeszłym wieku. Żylaki powierzchniowe kwalifikują się do usunięcia, jeśli brak przeciwwskazań z powodu stanu innych narządów. Ponieważ jest to choroba postępująca, czasami zabiegi trzeba powtarzać. Niestety pacjenci w wieku zaawansowa-

nym mają sporo przeciwwskazań do leczenia chirurgicznego. Z tego powodu muszą przewlekłe przyjmować leki flebotropowe. Alternatywą dla **leczenia operacyjnego** jest również ciągłe noszenie rajstop uciskowych, bez względu na porę roku.

Do dziś nie opracowano jednej metody leczenia tej choroby. W niektórych sytuacjach, kiedy ona postępuje, wskazaniem jest amputacja kończyny w celu ratowania życia.

Żylaki podudzi można również zlikwidować metodą **skleroterapii**. Zabieg jest dobrze tolerowany przez pacjentów w każdym wieku i nie wymaga pobytu w szpitalu.

W związku z postępem medycyny pojawiły się pojedyncze próby leczenia owrzodzenia podudzi **z użyciem komórek macierzystych i czynników wzrostu**. Stosowanie komórek macierzystych przyspiesza gojenie przez ziarnowanie, naskórkowanie i poprawę unaczynienia skóry. Komórki te pozyskiwane są z krwi własnej pacjenta lub tkanki tłuszczowej, a całość procedury, włącznie z pobraniem materiału i jego aplikacją, займа się w jednej wizycie. ■

OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

22 560 21 81

Poniedziałek - piątek

10:00 - 19:00

Soboty

10:00 - 14:00

ul. Czumy 1

(parter Przychodni)

tel. 22 664 98 70

Poniedziałek - piątek

9:00 - 19:00

Realizujemy recepty
refundowane przez

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Grawerujemy na szklach: imiona, inicjały, znaki graficzne etc.

XXVI Forum w Krynicy-Zdroju



Najważniejsze wydarzenie gospodarcze w Europie Środkowej odbyło się w dniach 6–8 września 2016 roku. Tegoroczne hasło konferencji „Europa w obliczu wyzwań – zjednoczeni czy podzieleni?” symbolizuje aktualną, trudną sytuację na Starym Kontynencie, zarówno w aspekcie kryzysu migracyjnego, jak i nastrojów społecznych oraz zarysowujących się podziałów politycznych.

Dyrektor Małgorzata Zatawa-Dąbrowska do uczestnictwa w krynickim forum została zaproszona po raz piąty, co jest kolejnym potwierdzeniem wysokiej pozycji SPZZO Warszawa-Żoliborz w sektorze publicznych zakładów opieki zdrowotnej.

Tegoroczne Podforum Ochrony Zdrowia poświęcone było najbardziej aktualnym tematom medycznym oraz istotnym zagadnieniom związanym z funkcjonowaniem podmiotów leczniczych w Polsce. Blok medyczny rozpoczął panel „Kształt i kierunki rozwoju systemu ochrony zdrowia w Polsce”. Paneliści dyskutowali o takich wyzwaniach stojących przed polskim syste-

mem opieki zdrowotnej, jak finansowanie świadczeń medycznych, możliwości uzyskania najlepszych efektów leczniczych, rola płatnika publicznego, zasady funkcjonowania systemu budżetowego, funkcjonalność przeglądu świadczeń gwarantowanych, alternatywne źródła finansowania oraz relacja publicznej i prywatnej ochrony zdrowia. Kolejne ważne zagadnienie omawiane pierwszego dnia forum prezentował panel „Priorytety zdrowotne dotyczące chorób mózgu”. Podczas debaty omawiano warunki efektywnej ochrony zdrowia mózgu, takie jak edukacja kadry medycznej, pacjentów i społeczeń-

stwa, profilaktyka, skoordynowane i kompleksowe leczenie, rehabilitacja oraz opieka społeczna. Panel „Czy Polacy nadużywają suplementów diety?” omawiał niepokojące zjawisko niekontrolowanego spożycia przez Polaków produktów uzupełniających, których roczny koszt wynosi ponad 3 mld złotych.

Kolejny dzień forum otwierał panel „Choroby serca i układu krążenia – wyzwanie cywilizacyjne”, poświęcony najczęstszej przyczynie śmierci na świecie. Paneliści omawiali następstwa kliniczne, społeczne, socjalne i ekonomiczne chorób serca. Panel „Koordynowana Opieka Zdrowotna –

wpływ na jakość i dostępność świadczeń" dotyczył skuteczności opieki koordynowanej, skutków ekonomicznych, potencjału telemedycyny i profilaktyki oraz metod pomiaru efektów innowacji. Zdrowotne konsekwencje zjawiska starzenia się społeczeństwa w kontekście okulistyki analizował panel „Choroby oczu – problem zdrowotny i społeczny”. Uczestnicy dyskusji omawiali wyzwania diagnostyczne, lecznicze oraz społeczne związane ze schorzeniami ocznymi. Natomiast panel „Rola pracodawców w systemie zdrowia publicznego” podkreślał znaczenie zdrowia pracownika dla funkcjonowania przedsiębiorstwa. Celem panelu było wypracowanie odpowiednich mechanizmów wykorzystujących dorobek pracodawców w systemie ochrony zdrowia. Z kolei panel „Inwestycje w medycynie – wkład innowacyjnego przemysłu farmaceutycznego w nowoczesną gospodarkę” podejmował temat innowacyjnych rozwiązań oraz maksymalnego wykorzystania potencjału lekowego. Ważny temat z perspektywy pacjenta poruszał panel „Dostępność do terapii w chorobach przewlekłych – koszt czy inwestycja – na przykładzie sytuacji chorych ze stwardnieniem rozsianym”. Stwardnienie rozsiane, jako upośledzająca choroba autoimmunologiczna, stanowi przykład schorzenia przewlekłego zmieniającego nie tylko sytuację zdrowotną pacjenta, ale wpływającego również na sytuację społeczną i zawodową.

Ostatni dzień forum rozpoczynał panel „Optymalizacja systemu opieki zdrowotnej w Polsce” dotyczący m.in. zarządzania ukierunkowanego na



efektywność oraz źródeł finansowania w sektorze zdrowotnym. Kolejny panel „Ograniczanie nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej – wyzwanie dla systemu ochrony zdrowia” omawiał przede wszystkim wyrównanie szans w dostępie do opieki zdrowotnej dla pacjentów z chorobami rzadkimi oraz skuteczność działań profilaktycznych. Z kolei zagadnieniu pod modnym obecnie hasłem opieki koordynowanej poświęcony był panel „Opieka nad pacjentem koordynowana przez POZ”. Podczas spotkania, którego gościem specjalnym był minister zdrowia Konstanty Radziwiłł, przedstawiono różnorodne modele realizacji koncepcji. Ostatni dzień konferencji zakończył panel „Teleopieka i Telemedycyna: seniorzy i nowe technologie – sprzeczność czy spójność”,

omawiający wyzwania stojące przed tymi nowoczesnymi dziedzinami medycznymi w świecie coraz starszego społeczeństwa.

Krynickie forum ekonomiczne to jedna z najważniejszych tego typu imprez w rejonie, skupiająca przywódców państwowych, przedstawicieli Unii Europejskiej, reprezentantów organizacji pozarządowych, wybitnych menedżerów oraz dziennikarzy ekonomicznych. Spotkanie świata polityki, ekonomii, nauki i medycyny daje możliwość podzielenia się własnymi doświadczeniami oraz wpływa na powstanie nowych innowacyjnych koncepcji w różnych dziedzinach wiedzy.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Andrzej Dąbrowski





REWOLUCJA

w szkolnych stołówkach

Dzieciństwo i młodość to czas intensywnego wzrastania i dojrzewania. Niedobór lub nadmiar produktów żywnościowych w diecie w tym okresie będzie przyczyną zaburzeń zdrowotnych w późniejszych latach życia. Dlatego tak ważny jest prawidłowy sposób żywienia dzieci i młodzieży. Z badań psychologicznych wynika, że nawyki żywieniowe u dzieci kształtują się mniej więcej do 10. roku życia, a później mogą być jedynie modyfikowane.

HALINA EBINGER, edukator zdrowotny

Nawyki żywieniowe w bardzo dużej mierze kształtowane są i wynoszone z domu rodzinnego w zależności od tradycji kulturowych kultywowanych w rodzinach. Nie bez znaczenia jest również pozostawianie dzieci pod opieką niewykwalifikowanych osób, które często nieświadomie wpływają na zachowania osobowościowe i żywieniowe dzieci. Utrwalenie nieprawidłowych wzorców w tej dziedzinie odbywa się również w placówkach, które prowadzą żywienie zbiorowe – przedszkolach i szkołach, gdzie dzieci spędzają większą część czasu.

Nie bez wpływu na kształtowanie się nawyków żywieniowych było likwidowanie lub ograniczenie działalności stołówek w szkołach, a wprowadzenie w ich miejsce sklepików szkolnych, w których dzieci mogły się zaopatrzyć np. w drugie śniadanie. Asortyment tych sklepików pozostawiał wiele do życzenia pod względem prawidłowości oferowanych produktów żywieniowych (chipsy, batoniki, soki, coca-cola, różnego typu ciastka). W efekcie uczeń w szkole zamiast zbilansowanego II śniadania bądź obiadu zjadał pączek lub batonik, popijając je coca-colą lub sokiem owocowym słodzonym syropem fruktozowym (dzieci do jedzenia wybierają to, co lubią, a nie to, co powinien zawierać zbilansowany posiłek). Ponadto – jak wykazały badania – szkoły, w których zachowano własne kuchnie, serwowały często posiłki niezgodne z obowiązującymi normami żywieniowymi. Nie wiele lepiej wyglądała sytuacja w placówkach, które przeszły na system cateringowy.

W ŚWIEŁE PRZEPISÓW

W 2007 r. Ministerstwo Zdrowia powołało Radę do Spraw Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia, której zadaniem była profilaktyka nadwagi i otyłości w Polsce. Opracowano Kartę Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży w Szkole, która jednoznacznie określała cele i obowiązki szkół w przeciwdziałaniu nadwadze i otyłości dzieci i młodzieży. W Karcie znalazły się m.in.: zapis o potrzebie przesiewowej oceny stanu odżywienia uczniów, jak również objęcia opieką tych, którzy wymagają diety leczniczej, oraz o obowiązku szkół zapewnienia uczniom żywienia właściwego pod względem jakościowym i ilościowym.

Niestety wyniki kontroli realizacji Narodowego Programu Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym wykazały, że w dużej części szkół nie są przestrzegane wytyczne zawarte we wspomnianej Karcie.

Ponieważ mimo podjętych działań problem nadwagi, otyłości oraz nadciśnienia tętniczego u dzieci i młodzieży jest coraz bardziej niepokojący, w 2015 r. spróbowano go rozwiązać, wprowadzając ustawowe zalecenia/rygory żywieniowe, które miały



obowiązywać w stołówkach zarówno przedszkolnych, jak i szkolnych oraz w szkolnych sklepikach. Założenia były dobre, ale obostrzenia zbyt radykalne w stosunku do lat poprzednich, co spowodowało, że okazały się niewykonalne w praktyce, zwłaszcza w szkołach, gdzie dzieci nie zjadały posiłków im serwowanych lub z nich rezygnowały. Radykalne ograniczenie asortymentu w sklepikach szkolnych również przyniosło niewielkie zmiany, bo dzieci i rodzice zakupy robili w sklepikach osiedlowych

przed rozpoczęciem zajęć, nie zmieniając dotychczasowych sposobów żywienia. Część rodziców rezygnowała z optowania dzieciom posiłków w szkolnej stołówce, wychodząc z założenia, iż nie ma sensu wydawanie pieniędzy na coś, z czego ich pociechy i tak nie korzystają.

Nowe Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać te środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach, łagodzi wytyczne wprowadzone Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 2015 r. Jest zatem realna nadzieja, iż od 1 września 2016 r. zarówno przedszkolne, jak i szkolne kuchnie będą pracować w oparciu o normy Instytutu Żywności.

NAWYKI ŻYWIENIOWE I ICH KONSEKWENCJE

Zmiana nawyków żywieniowych to proces psychologiczny, nie zmienia się ich w ciągu kilku miesięcy. W dzieciństwie naszym największym autorytetem są zazwyczaj rodzice. Jeżeli zatem dziecko w domu spotyka się z nieprzychylnymi komentarzami na temat proponowanych zmiany żywienia w szkolnych jadłodziennych, istnieje duże prawdopodobieństwo, że utrwali błędy żywieniowe. Rodzice zamiast rezygnować z posyłania dziecka na obiady w szkole, powinni edukować je w kwestii prawidłowego sposobu żywienia, zachęcając również do próbowania nowych smaków.

Należy wziąć pod uwagę, że konsekwencje błędów żywieniowych popełnianych w dzieciństwie pojawiają się już w okresie dojrzewania (burzy hormonalnej). W tym czasie, zwłaszcza u dziewcząt, bardzo szybko pojawia się nadmiar tkanki tłuszczowej, co z kolei prowadzi często do stosowania przez nie drastycznych diet redukujących, sięgania po różnego typu suplementy i środki wspomagające odchudzanie. Niestety nie zawsze są to specyfiki dopuszczone do sprzedaży w aptekach, co nie będzie bez znaczenia dla zdrowia. W okresie dojrzewania zmieniają się również fascynacje. Idealnym pod względem wyglądu i zachowań staje się modelka, aktor/ka lub piosenkarka, do których młody człowiek pragnie się upodobnić (również pod



względem figury). W dodatku jest to okres, w którym grupa rówieśników staje się autorytetem i może się zdarzyć, że nastolatek z nadwagą nie zostanie zaakceptowany przez grupę, co z kolei miewa dalsze konsekwencje zarówno psychologiczne, jak i wychowawcze.

Zarówno nadmierne spożycie składników odżywczych, jak i ich niedobór niosą negatywne konsekwencje zdrowotne. Oto niektóre z nich.

Konsekwencje niedoboru składników żywieniowych:

- zmniejszenie odporności organizmu na różnego typu infekcje
- zmniejszenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego,
- zaburzenia rozwoju prawidłowej tkanki kostnej
- problemy z koncentracją
- nadmierna drażliwość
- opóźnienie wzrastania i dojrzewania
- osteoporoza
- osteopenia
- krzywica

Konsekwencje nadmiaru składników żywieniowych:

- nadwaga i otyłość
- choroby układu krążenia
- cukrzyca typu 2
- nowotwory złośliwe

POTRZEBY

Żywność dzieci powinno być zgodne z fizjologicznym stadium rozwoju, inaczej mówiąc, powinno być dostosowane do poszczególnych etapów rozwoju dziecka. Inne potrzeby żywieniowe mają niemowlęta, małe dzieci, dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a inne młodzież.

Ogólnie rzecz biorąc, w diecie dziecka powinny się znaleźć produkty

z różnych grup żywieniowych, tak aby zapewniać pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, białko, tłuszcze, błonnik, witaminy, składniki mineralne – stosownie do poszczególnych grup rozwojowych.

WARZYWA powinny być świeże, surowe (bez cech uszkodzeń grzybiących) lub przetworzone, o niskiej zawartości sodu, bez dodatku barwników i substancji słodzących.

OWOCE powinny być świeże, surowe (bez cech uszkodzeń grzybiących) lub przetworzone, bez dodatku barwników i substancji słodzących. Owoce suszone powinny być bez dodatku cukru.

W ŻYWIENIU CAŁODZIENNYM powinno się podawać 5 porcji warzyw lub owoców (1 porcję można zastąpić sokiem w ilości nieprzekraczającej 200 ml). Dodatek warzyw lub owoców podaje się w każdym posiłku każdego dnia.

ŚWIEŻE MIĘSO (nieoddzielane mechanicznie, czyli nie tzw. MOM), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, przy czym raz w tygodniu powinna być podana ryba.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE: dzieci i młodzież powinny pić 3–4 szklanki mleka dziennie, przy czym część należy zastąpić kefirem, jogurtem, maślanką, serami.

TŁUSZCZ pochodzenia zwierzęcego, a zwłaszcza produkty bogate w cholesterol powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach.

DODATEK SOLI powinien być w granicach: 1,5–2 g dla dziecka w wieku 1–3 lat, 3 g w wieku 4–6 lat, 5 g w przypadku 7–18 lat – wliczając w to sól, którą zawierają gotowe produkty, np. chleb.

PRODUKTY ZBOŻOWE powinny pochodzić z grubego przemiału.

POSIŁKI powinny być spożywane regularnie (4–5 posiłków w ciągu dnia), natomiast przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 3–4 godziny.

Rozkład procentowy całodzienniej racji pokarmowej:

5 POSIŁKÓW – I śniadanie 25%, II śniadanie 10%, obiad 30%, podwieczorek 10%, kolacja 25%.

4 POSIŁKI – I śniadanie 25%, II śniadanie 0, obiad 35%, podwieczorek 15%, kolacja 25%.

Przyjęty podział ludności na grupy i ich charakterystyka

Grupa	Wiek (lata)	Masa ciała (kg)	Wysokość (cm)	BMI (kg/m ²)
Niemowlęta	0–0,5	6,5	62	16,2
	0,5–1	9	72	17,0
Dzieci	1–3	12	86	16,6
	4–6	19	110	15,5
	7–9	27	129	15,8
Chłopcy	10–12	38	146	17,5
	13–15	53	166	19,3
	16–18	67	178	21,2
Dziewczęta	10–12	37	147	17,3
	13–15	51	164	19,4
	16–18	56	165	20,7
Mężczyźni	19–30	50–90		18,5–24,9
	31–50			
	51–65			
	66–75			
	> 75			
Kobiety	19–30	45–80		18,5–24,9
	31–50			
	51–65			
	66–75			
	> 75			
Ciąża				
Laktacja				

Źródło: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja pod red. prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, 2012 r.

Uwaga! Niniejszy artykuł nie wyczerpuje tematu, a jedynie sygnalizuje problem i zachęca do pogłębienia wiedzy na temat żywienia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Zdjęcia: stockfresh.com, Pixabay

O ZDROWIE TRZEBA DBAĆ OD PODSTAW!

Czy wybrałeś już swojego lekarza pierwszego kontaktu?

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja czynna

w godz. 7.30–18.00

tel. 22 751 10 55

728 829 413



ZATRUDNILIŚMY NOWYCH LEKARZY!

LEKARZE INTERNIŚCI

W wyremontowanej i rozbudowanej Przychodni w Łomiankach czekają na Ciebie **LEKARZE INTERNIŚCI**:
Swiełtana Miczorek (kierownik przychodni)

- Krystyna Adaszewska • Małgorzata Niedźwiedzka
- Kazimiera Nowakowska-Stoch • Piotr Kropidłowski

Poradnia POZ jest czynna codziennie w godz. 8.00-18.00.

LEKARZE PEDIATRZY

Najtroskliwszą opiekę wszystkim dzieciom zapewniają
LEKARZE PEDIATRZY:

- Maria Kołaczek-Garbacka
- Anna Matusiak • Bożena Rakowska

GINEKOLOG POŁOŹNIK

Wszystkie Panie zapraszamy do korzystania z usług

Poradni Ginekologiczno-Położniczej:

LEKARZ GINEKOLOG POŁOŹNIK Joanna Gąsczyk-Łukasik
przyjmuje: pon. 14.00-18.00, śr. 9.00-13.00

czw. 10.00-14.00, tel. 22 751 70 82

Ponadto w Przychodni działają:

Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

W budynku przychodni mieści się również:

Gabinet Stomatologiczno-Ortodontyczny ORTOLINE

tel. 539 402 020

oferujący usługi z zakresu: ortodoncji, stomatologii zachowawczej, stomatologii dziecięcej,
chirurgii z implantologią, protetyki, profilaktyki stomatologicznej

W ramach kontraktu z NFZ leczenie ortodontyczne dzieci do 12 roku życia!



LABORATORIUM ANALITYCZNE Z PRACOWNIĄ BAKTERIOLOGII

w przychodni przy ul. Szajnochy 8

OFERUJEMY:

- krótkie terminy
- punkty pobrań w 11 placówkach na terenie Żoliborza, Bielania i Łomianek
- wyjątkowe podejście do małych pacjentów

ZAPEWNIAMY:

- profesjonalną kadrę
- wysokiej klasy sprzęt
- szeroki zakres wykonywanych badań
- elektroniczny system rejestracji pacjenta
- badania komercyjne bez skierowań



**PROFESJONALNE
I SZYBKIE
WYKONYWANIE
ANALIZ
LABORATORYJNYCH!**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
DO KORZYSTANIA
Z NASZYCH USŁUG!**



**PRZYSTĘPNE CENY
DOBRY DOJAZD**

GŁÓWNE LABORATORIUM UL. SZAJNOCHY 8

PUNKTY POBRAŃ W PRZYCHODNIACH:

- ul. Conrada 15, tel. 22 663 21 54
- ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77
- ul. Felińskiego 8, tel. 22 839 24 40, 22 839 47 14
- ul. Klaudyny 32, tel. 22 833 00 00
- ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 83 28
- ul. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 06 14
- Łomianki, ul. Szpitalna 6, tel. 22 751 10 55
- ul. Sieciechowska 4, tel. 22 561 57 60, 22 561 57 62, 22 561 57 72
- ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 32 14
- ul. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31, 784 406 562

Terapia falami uderzeniowymi BTL-SWT – zwalczanie bólu mięśniowo-kostnego

Boli? Nie musi! Proponujemy nowoczesne, skuteczne zwalczanie bólu: szybka ulga, przywrócenie sprawności ruchowej i zadowolenia z życia!

Ból jest powszechnym i rosnącym problemem naszego społeczeństwa. Towarzyszy urazom, chorobom. Jest subiektywnym odczuciem, doświadczeniem zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

Ostry ból informuje o stanie patologicznym. Jest sygnałem do podjęcia działania diagnostycznego i leczniczego w celu wyeliminowania jego przyczyny. Ustępowanie dolegliwości bólowych to pośrednio wyznacznik skuteczności leczenia.

Ból przewlekły przestaje być objawem i staje się chorobą (przewlekłe dolegliwości chorób kręgosłupa i stawów) z jej aspektami psychologicznymi: lękiem i depresją, które często zwiększają natężenie jego odczuwania.

Ocena natężenia bólu opiera się na metodzie wizualnej lub analogowej. Najprostszym sposobem jest pięciostopniowa skala, gdzie stopień 0 to brak bólu, 1, 2 i 3 to

ból o natężeniu małym, średnim i znacznym, a stopień 4 to ból maksymalny. Jednak najważniejsza jest ocena wpływu bólu na czynności dnia codziennego.

Metody leczenia bólu mogą być:

- **farmakologiczne** – leki przeciwbólowe, leki przeciwpresyjne, blokady znieczulające miejscowo – wspomagające regenerację chorych tkanek,
- **fizyczne** – termoterapia (okłady ciepłe, zimne), elektrotterapia, światłolecznictwo, pole elektromagnetyczne, pole magnetyczne, biostymulacja laserowa, ultradźwięki,
- **kinetyczne** – wyciągi, ćwiczenia neurofizjologiczne,
- **neuromodulacje** – akupunktura, wibracje, stymulacje przez skórę,
- **chirurgiczne** – przecięcie struktur uciskających nerw lub usunięcie elementów kostnych uciskających tkanki miękkie czy nerwy,
- **psychologiczne** – terapie behawioralne, trening relaksacyjny.

Jeśli ból nie ustąpił mimo leczenia powyższymi metodami, wypróbuj nową metodę falami uderzeniowymi BTL-SWT.

Jest to nowoczesny, nieinwazyjny system do zwalczania bólu związanego z układem mięśniowo-szkieletowym, bez zażywania leków przeciwbólowych i bez operacji. Fale uderzeniowe to fale akustyczne, przenoszące w bolące miejsca energię, dzięki której następuje leczenie: regeneracja ścięgien, poprawa mikrokrążenia i metabolizmu tkanek, rozpuszczanie złożeń wapniowych, regulacja napięcia tkanek miękkich i ostatecznie ulga w bólu.



Zalety terapii falami uderzeniowymi:

- szybka ulga w bólu, bez efektów ubocznych,
- przywrócenie sprawności ruchowej,
- zabieg bez potrzeby znieczulania i bez środków farmakologicznych,
- krótki czas terapii – tylko 3–4 zabiegi.

Dolegliwości, które można leczyć falami uderzeniowymi:

- ból ścięgna Achillesa
- ostrogi piętowe,
- zapalenie powięzi podeszwowej stopy,
- zespół bolesnego barku,
- kolano skoczka (ból ścięgien rzepki),
- bóle okolicy biodra i pasma biodrowo-piszczelowego,
- zespół bólowy mięśnia piszczelowego przedniego,

- łokieć tenisisty i golfisty,
- bólowe punkty spustowe w mięśniach,
- ból dłoniowej strony nadgarstka.

Przeciwwskazania do stosowania leczenia falami uderzeniowymi:

- nowotwory i stany po ich usunięciu,
- zaburzenia rytmu serca,
- niewydolność krążenia, zaburzenia ukrwienia obwodowego,
- zakrzepowe zapalenie żył,
- ostre stany zapalne i stany gorączkowe,
- ciąża,
- rozrusznik serca,
- skazy krwotoczne,
- obecność w tkankach metalowych ciał obcych,
- silna nerwica wegetatywna i zaburzone czucie.

**Chcesz cieszyć się życiem bez bólu,
być sprawnym i radosnym?
Skorzystaj z terapii FALAMI UDERZENIOWYMI
w SPZZLO Warszawa-Żoliborz w Poradni
Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
ul. Szajnochy 8 – bez skierowania!**

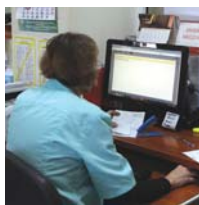
Z A P R A S Z A M Y !

Przed zabiegiem konieczna krótka rozmowa z lekarzem rehabilitacji lub lekarzem ortopedą w przychodni, dotycząca wskazań i przeciwwskazań indywidualnych.

Cena zabiegu konkurencyjna – tylko 50 zł

Koszt leczenia: liczba zabiegów
(3 lub 5, zależnie od schorzenia) x 50 zł.

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ JAKOŚĆ USŁUG



Profesjonalna i sympatyczna rejestratorka medyczna – rozstrzygnięcie konkursu



Z wielką satysfakcją informujemy, iż konkurs na najsympatyczniejsze panie rejestratorki zatrudnione w naszych przychodniach został rozstrzygnięty.

Pacjenci chętnie oddawali swoje głosy na najbardziej zaangażowanych i pomocnych pracowników rejestracji. Uroczyste wręczenie nagród odbyło się 16 września br. podczas wyjazdu szkoleniowego.

Dyrekcja SPZZLO Warszawa oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” składają serdeczne gratulacje wszystkim laureatkom konkursu.

Nagrody wygrali również oddający głosy pacjenci: pan **Jerzy Białkowski** (głosował na Sieciechowskiej), pan **Michał Pyra** (głosował w Łomiankach) i pan **Andrzej Rychlik** (głosował na Żeromskiego). **AK**

NAGRODZONE PANIE REJESTRATORKI:

Grażyna Bisiak – przychodnia Szpitalna 6 (Łomianki),
Krystyna Czesak – przychodnia Wrzeciono 10c,
Wiesława Gębarowska – przychodnia Sieciechowska 4,
Izabela Górka – przychodnia Szajnochy 8,
Bogusława Gruszka – przychodnia Kochanowskiego 19,
Hanna Grzywacz – przychodnia Kleczewska 56,

Paulina Guściora – przychodnia Conrada 15,
Stanisława Kuch – przychodnia Żeromskiego 13,
Elżbieta Markowska – przychodnia Felińskiego 8,
Lucyna Pamięta – Elbląska 35,
Wilhelmina Sokalska – przychodnia Klaudyń 32.



Laureaci konkursu plastycznego nagrodzeni

24 czerwca 2016 roku, podczas zakończenia roku szkolnego wręczono nagrody uczniom szkół podstawowych, gimnazjów i liceów, którzy zostali wyróżnieni w konkursie plastycznym „Wiosna – wesółą, aktywną i zdrową” (listę nagrodzonych i wybrane prace zamieściliśmy w poprzednim numerze „Zdrowia Pacjenta”).

Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem, a jego uczestnicy wykazali się kreatywnością, talentem oraz wyobraźnią. Fundatorem nagród dla laureatów było Miasto Stołeczne Warszawa.



AK

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ ORAZ
REDAKCJA KWARTALNIKA „ZDROWIE PACJENTA”

zapraszają uczniów klas V i VI szkół podstawowych
oraz szkół ponadpodstawowych

DO UDZIAŁU W KONKURSIE LITERACKIM PT.:

„Gdy dopada Cię choroba, męczą
bóle i wątrobą, popędź zawsze
do doktora, nie jakiegoś tam znachora”



Dopuszczone formy: krótki wiersz, fraszka lub limeryk.

Do pracy należy dołączyć następujące dane:
imię i nazwisko autora, wiek i klasa,
telefon kontaktowy, nazwa i adres szkoły.

Wybrane prace nagrodzone zostaną opublikowane
w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Na prace dostarczone do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa-Żoliborz (ulica Szajnochy 8) czekamy do 10 listopada 2016 roku.

Planujemy otwarcie
1 października 2016 r.
nowej **PORADNI
ORTODONTYCZNEJ
DLA DZIECI**
w przychodni
przy ul. Felińskiego 8.

Serdecznie zapraszamy **dzieci i młodzież**
w 2., 4., 5., 6., 7., 10., 12., 13. oraz 16. roku
życia do udziału w **pilotażowym
programie profilaktycznych
świadczeń stomatologicznych.**



**KRÓTKIE
TERMINY!**

Świadczenia realizowane są
w poniedziałki, wtorki, środy i piątki
w godz. 8.00–14.00, w czwartki 12.00–17.00
**w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19,
tel. 22 633 48 33.**



Piknik Rodzinny na Bielanach

10 września br. na terenie Parku Olszyna odbył się festyn „Żegnaj Lato na Bielanach”. Organizatorzy, w tym Urząd Dzielnicy Bielany oraz lokalne kluby sportowe, zapewnili różnorodne atrakcje sportowo-rekreacyjne oraz muzyczne.

Uczestnicy mogli obejrzeć mecz piłki nożnej i pokazy karate oraz odbyć trening z drużyną mistrzów Polski w hokeju na trawie, natomiast najmłodszy – uczestniczyć w turnieju pił-

karskim oraz skorzystać ze specjalnie dla nich przygotowanych gier i animacji. Strefa chillout oferowała wszystkim chętnym chwilę relaksu, w strefie eko zaś odwiedzający mieli okazję zapoznać z różnorodnymi działaniami proekologicznymi.

W stoisku medycznym SPZZLO Warszawa-Żoliborz można było wykonać bezpłatne badania diagnostyczne, w tym pomiar ciśnienia tętniczego krwi, poziomu glukozy we krwi oraz tkanki tłuszczowej.

Nasze stoisko zdrowotne odwiedziło około 150 osób.

Festyn zakończyła tradycyjna zabawa „na dechach” oraz koncerty, w tym „Leskiego”, czyli Pawła Leszkiego, „Zagi”, czyli Natalii Wójcik oraz grupy T.Love. Uczestnikom i organizatorom sprzyjała słoneczna i upalna aura, bynajmniej nie jesienna.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Jerzy Jabłoński



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 finansuje 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
9 grudnia
2016 roku**



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



W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **SMUTEK TROPIKÓW**. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani **Barbara Perkowska**. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) krzyżówki zamieszczonej w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 30 listopada 2016 r. wezmą udział w losowaniu **zaproszenia na bezpłatne badanie OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19**. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT

to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skaniny optyczne.

Nieinwazyjne badanie niezbędne w diagnostyce chorób siatkówki, szczególnie ważne w diagnostyce zmian chorobowych w obrębie dna oka, tzw. plamki żółtej. Wskazania do wykonania badania OCT:

- zmiany cukrzycowe w siatkówce oka,
- otwór w plamce,
- obrzęk plamki,
- jaskra,
- nowotwory.



KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

1. Technika łącząca malarstwo i rysunek
2. Okres godowy jeleni
3. Inaczej bakłażan
4. Uroczyste otwarcie wystawy
5. Vincent van ... – malował m.in. słoneczniki
6. Dopada nas jesienią
7. Ozdobne wypełnienie okna charakterystyczne dla gotyckich kościołów
8. Zupa z ... – na jesienne wieczory
9. „Jesień ...” – monografia Johana Huizingi
10. Połowa roku akademickiego
11. „Warszawska ...” – międzynarodowy festiwal muzyki współczesnej
12. Obchodzony 31 października
13. „... jesienny” Leopolda Staffa
14. Odmiana dyni
15. Malowanie na mokrym tynku
16. W sierpniu i wrześniu odlatują do Afryki
17. Na styku jesieni i zimy

Witam!

Jestem mamą spodziewającą się dziecka i od dłuższego czasu słyszę w mediach o wprowadzeniu opieki KOC. O co w niej chodzi i co oznacza dla kobiet?

Małgorzata

Od lipca placówki medyczne, wyłonione w drodze konkursu i spełniające określone kryteria, mogą realizować program KOC (Koordynowana opieka nad kobietą w ciąży). Do programu mogą przystąpić te placówki (szpitale), które deklarują minimum 600 porodów rocznie i jednocześnie zabezpieczą dostęp do poradni ginekologiczno-położniczych oraz położnej. Narodowy Fundusz Zdrowia informuje, że program jest realizowany w formie pilotażu przez kilkanaście placówek



w skali kraju. Przyszłe mamy (można zgłaszać się do programu na każdym etapie ciąży) uzyskają w ramach opieki finansowanej przez NFZ pełną opiekę w okresie fizjolo-

gicznej ciąży, porodu oraz w okresie sześciu tygodni po urodzeniu dziecka. Nad przebiegiem ciąży czuwać będzie zespół złożony z lekarza ginekologa, położnej oraz lekarza szpitala.

W ramach opieki koordynowanej zespół będzie zapewniał całość opieki nad matką i dzieckiem od momentu potwierdzenia ciąży lub zgłoszenia się pacjentki do programu, do czasu ukończenia przez dziecko pierwszych sześciu tygodni życia. Według NFZ efektem wprowadzonych zmian ma być kompleksowa opieka medyczna nad matką i dzieckiem, poprawa komfortu i bezpieczeństwa kobiet w okresie ciąży, porodu i połogu, zmniejszenie umieralności okołoporodowej, a także mniejsza liczba cięć cesarskich.

PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE W SZKOŁACH NA TERENIE ŻOLIBORZA I BIELAN finansowane przez m.st. Warszawę



- Program wczesnego wykrywania **choroby nadciśnieniowej** u młodzieży szkolnej między 18 a 19 rokiem życia
- Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie **poprawy stanu zdrowia jamy ustnej** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program polityki zdrowotnej w zakresie **profilaktyki i korekcji wad postawy** dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program profilaktyczny **wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy

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**

w przychodni przy
ul. Żeromskiego 13
tel. **22 663 54 39**



Zapraszamy Panie w 5–7 miesiącu ciąży

wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki, środy lub czwartki – godz. 17.00 – 20.00

Miejsce: Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

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



**ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWĘ**

Informacje i zapisy: 22 864 01 84
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
- rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy.



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, 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 – 18.00-08.00

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
- Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
- Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG
- Pracownia USG – echo serca
- Rejestracja 22 839 38 13:
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Psychologiczna
- Poradnia Logopedyczna
- Rejestracja 22 839 13 48:
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Ortodontyczna

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 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:
- 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 784 402 091

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 798 118 283**

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 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, 728 829 413

- Poradnia POZ
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- 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 POZ dzieci
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 33/34

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

PRZYCHODNIA ELBŁĄSKA

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dniowy Ośrodek Psychogeriatryczny
- Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dniowy Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Kludydy 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