



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 3 (54)
JESIEŃ 2018



20
lecie

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

20 lat minęło...



PRZYCHODNIE SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



SZAJNOCHY 8



KOCHOWSKIEGO 4



ŻEROMSKIEGO 13



KLECZEWSKA 56



FELIŃSKIEGO 8



WRZECIONO 10C



ŁOMIANKI, SZPITALNA 6



KOCHANOWSKIEGO 19



CONRADA 15



ELBLĄSKA 35



KLAUDYNY 26B



SIECIECHOWSKA 4

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (54) JESIEŃ 2018

NASZ ZOZ

20 lat SPZZLO Warszawa-Żoliborz w pigułce

4

SPZZLO Warszawa-Żoliborz – Trochę historii

6

Nagroda Forum Ochrony Zdrowia – Najcenniejsze firmy zdrowia 2018

10

AKTUALNOŚCI

Krynicki kongres gospodarczy

8

Rekonstrukcja bitwy pod Łomiankami

9

„Koperta życia”

11

Laureaci konkursu plastycznego nagrodzeni

17

PSYCHOLOG RADZI

Adaptacja dziecka do szkoły

12

KLINIKA ZDROWIA

Jak uchronić dziecko przed narkotykami?

14

Z REDAKCYJNEJ POCZTY

Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny

16

Przychodnia czynna w nocy

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18



Szanowni Czytelnicy, aktualne wydanie kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” jest dla nas wszystkich, pracowników oraz pacjentów SPZZLO Warszawa-Żoliborz, wyjątkowe. W tym roku obchodzimy rocznicę dwudziestolecia samodzielności naszego Zakładu.

Wszystkim zainteresowanym dziejami żoliborskiego podmiotu leczniczego polecam prezentację przełomowych wydarzeń oraz artykuł o historii przedsiębiorstwa, sięgający do początków żoliborsko-bieleńskiej służby zdrowia. Zachęcam również do lektury relacji z XXVIII Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju,

w którym jak co roku miałam przyjemność uczestniczyć. Tegoroczny kongres był szczególny ze względu na sesję plenarną „Inwestycje w zdrowie a gospodarka zdrowia – wyzwania zdrowotne państwa w kontekście rozwoju gospodarczego”, poświęconą po raz pierwszy w dziejach krynickiej konferencji systemowi ochrony zdrowia. W spotkaniu uczestniczyli: premier Mateusz Morawiecki, minister finansów Teresa Czerwińska, rzecznik prasowy rządu Joanna Kopcińska, minister inwestycji i rozwoju Jerzy Kwieciński, minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska, minister zdrowia Michał Szumowski oraz minister cyfryzacji Marek Zagórski. Uczestnictwo w konferencji było dla mnie ważnym wydarzeniem, ponieważ SPZZLO Warszawa-Żoliborz otrzymał nagrodę jako „Najcenniejsza firma zdrowia 2018” w kategorii „Szpitale i przychodnie publiczne”. Jest to już kolejny laur, który potwierdza naszą pozycję na rynku usług medycznych.

Z tematów poradnikowych dla pacjentów polecam artykuł radnej Janiny Selwant dotyczący ważnego dla seniorów projektu, w którym uczestniczy nasz Zakład, czyli „Koperty Życia”. Natomiast ważne tematy psychologiczne dla rodziców, szczególnie na początku kolejnego roku szkolnego, to adaptacja dziecka do szkoły oraz zagrożenia związane z narkotykami i dopalaczami. A na zakończenie, w ramach tak potrzebnego wszystkim relaksu, ciekawa krzyżówka filmowa z atrakcyjną nagrodą w postaci badania diagnostycznego.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



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:
Agnieszka Czesak-Zygmunt
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Barbara Nagórko
Iwona Nowak
Ilona Spychała
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Andrzej Dąbrowski
Michał Wyszomirski
archiwum redakcyjne
Stockfresh, Pixabay

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.

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

20 lat minęło...

1998-2018



20 LAT SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ W PIGUŁCE

Przez ostatnie dwie dekady SPZZLO Warszawa-Żoliborz stał się jednym z największych tego typu zakładów w Polsce, wysoko ocenianym przez pacjentów.

Swoją działalnością obejmuje tereny Żoliborza i Bielan oraz gminy Łomianki. Siedziba zakładu mieści się w Warszawie przy ul. Szajnochy 8.

W skład zespołu wchodzi 12 przychodni (ok. 105 tys. pacjentów POZ), w których funkcjonują poradnie specjalistyczne oraz pracownie diagnostyki laboratoryjnej i obrazowej.

Zakład sprawuje opiekę pielęgniarską nad uczniami w 40 żoliborskich i bielańskich szkołach oraz świadczy usługi medyczne w niemal 200 firmach w ramach medycyny pracy.

PROFIL ZAKŁADU

- Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)
- Innowacyjny program POZ PLUS
- Usługi specjalistyczne
- Rehabilitacja i stomatologia
- Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP)
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu
- Profilaktyka
 - (mammografia, cytologia, choroby odtytoniowe – w tym POChP, grypa 65+ i in.)
- Medycyna szkolna
 - (program wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza, program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy, program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej, program promocji zdrowia „Zdrowy uczeń” itp.)
- Medycyna pracy
- Klub Seniora
- Transport medyczny

JAKOŚĆ W PROCESACH MEDYCZNYCH



System Zarządzania Środowiskiem wg normy ISO 14001:2004



System Zarządzania Jakością wg normy ISO 9001:2008



Akredytacja CMJ (2011 r.) w procesie uzyskano 96% punktów

RANKINGI EKONOMICZNE



GEpard
BIZNESU



MOCNA FIRMA
GODNA ZAUFANIA



EFEKTYWNA
FIRMA



WIELKI MODERNIZATOR
EUROPY

KADRA ZARZĄDZAJĄCA

1996–1997
p.o. dyr. lekarz Jolanta
Bogdańska-Paterkiewicz

1997–2002
lekarz
Marek Rzewuski

2002–2004
p.o. dyr. mgr Halina
Szwarc vel Bauer

2004–2005
mgr Jacek
Szubstarski

2005–NADAL – LEKARZ MAŁGORZATA ZAŁAWA-DĄBROWSKA

PRZEŁOMOWE WYDARZENIA LAT 1998–2018

1996 Rozdzielenie administracyjne lecznictwa
otwartego i szpitalnego

1998 Uzyskanie samodzielności zakładu i prze-
kształcenie w SPZZLO Warszawa-Żoliborz

2000 Odłączenie od zakładu ośrodka zdrowia
w Izabelinie

2004 Zakup nowego aparatu RTG sterowanego
komputerowo

2005 • Objęcie stanowiska dyrektora przez
Małgorzatę Załawę-Dąbrowską
• Nabycie pierwszego mammografu
do nowej Pracowni Mammograficznej
• Modernizacja infrastruktury informatycznej
– nowoczesne zestawy komputerowe
• Uruchomienie Poradni Medycyny Pracy

2006 • Zakup densytometru (aparatu do diagno-
zowania gęstości kości)
• Wyposażenie zakładu w pierwszą
karetkę

2008 Zakup aparatu do badań echa serca wraz
z nowym systemem do wykonywania prób
wysiłkowych

2009 • Nabycie aparatu OCT (*optical coherent
tomograph*) do badania siatkówki i struktur oka
• Przebudowa i modernizacja Przychodni
Sieciechowska 4
• Modernizacja i remont Przychodni Elbląska 35

2010 • Nagroda „Teraz Polska”
• Otwarcie Dziennego Ośrodka Psychogeria-
trycznego, Poradni Geriatrycznej oraz

Kompleksu Rehabilitacyjnego w Przychodni
Elbląska 35

• Inauguracja Klubu Seniora – własne środki
finansowe

2011 • Nagroda „Sukces Roku w Ochronie Zdrowia
– Liderzy Medycyny” – tytuł Menedżer Roku
dla dyr. Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej
• Otwarcie nowej Przychodni w Łomiankach

2012 • Uruchomienie Pracowni Tomografii Kom-
puterowej oraz Rezonansu Magnetycznego
w Przychodni Żeromskiego 13
• Generalny remont oraz termomodernizacja
Przychodni Szajnochy 8

2014 • Nagroda „Mazowiecka Nagroda Jakości”
• Rozbudowa i modernizacja Przychodni
w Łomiankach

2015 • Kompleksowa modernizacja Przychodni
Felińskiego 8
• Informatyzacja (rozbudowa i wdrożenie
zintegrowanego informatycznego systemu
ambulatoryjnego wraz z kompatybilnym
sprzętem serwerowym)
• Nagroda „Polska Nagroda Jakości”

2016 • Rozpoczęcie działalności komercyjnej
w zakresie rehabilitacji
• Wprowadzenie elektronicznej dokumentacji
medycznej
• Nagroda „Znakomity Przywódca”

2017 Wyposażenie zakładu w kolejną karetkę

2018 • Otwarcie Przychodni Klaudyny 26 B
• Nagroda „Lider Polskiego Biznesu”

20 lat minęło...



W tym roku nasz zakład obchodzi jubileusz 20-lecia uzyskania samodzielności. To ważna dla nas data, bo uzyskanie samodzielności pozwoliło na opracowywanie strategii i decydowanie o potrzebach placówek, a tym samym wydatkowaniu funduszy.

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ – TROCHĘ HISTORII



Historia zakładu jest jednak trochę dłuższa. Nasze korzenie sięgają czasów, gdy żoliborska służba zdrowia funkcjonowała w ramach Zespołu Opieki Zdrowotnej, w którego skład wchodził Szpital Bielański i działające na terenie Żoliborza i Bielan przychodnie rejonowe. Zabezpieczaliśmy również opiekę zdrowotną na terenach podmiejskich, świadczyliśmy usługi medyczne w wiejskich ośrodkach zdrowia w Izabelinie, Laskach oraz Łomiankach. To ZOZ Żoliborz był świadkiem uzyskania w 1989 roku praw miejskich przez Łomianki i wówczas tamtejszy wiejski ośrodek zdrowia został przekształcony w przychodnię rejonową.

Do struktur ZOZ-u należał również Ośrodek Opiekuna Społecznego z Domem Małego Dziecka przy ul. Przybyszewskiego, dzielnicowymi żłobkami i grupami pracowników socjalnych. Przypominam sobie takie zdarzenie, gdy w końcu lat 80. pewne holenderskie małżeństwo adoptowało dziecko z naszego domu. Ta szczęśliwa rodzina z wdzięczności za sfinalizowanie adopcji na gwiazdkę przysłała prezenty dla wszystkich dzieci przebywających w DMD – były to czerwono-białe, filcowe buty Świętego Mikołaja, w których znajdowały się różnego rodzaju zagraniczne słodycze. Jakże te gadżety były śliczne, jak bardzo cieszyły oko w tych szarych, ponurych czasach! Ponieważ DMD przy ul. Przybyszewskiego został zlikwidowany, a dzieci wysłane do różnych tego typu ośrodków w Polsce, przysłane prezenty zostały przekazane dzieciom przebywającym w oddziałach szpitalnych podczas świąt Bożego Narodzenia.

Najstarsi nasi pacjenci zapewne pamiętają, jak wówczas wyglądały przychodnie – stare, niewyremontowane budynki wyposażone w aparaturę medyczną nadgrzyzoną zębem czasu. Dziś trudno sobie wyobrazić, że można było w takich warunkach funkcjonować.

Dla lepszego przybliżenia państwu tamtych czasów nadmienię, że Przychodnia Kochanowskiego 19 była jedną z najładniejszych placówek leczenia otwartego w Warszawie, stanowiącą swego rodzaju wizytówkę stolicy. Na polecenie ówczesnych władz Warszawy odwiedzana była przez różne delegacje zagraniczne, głównie z bloku wschodniego i krajów Trzeciego Świata.

Trudno nie pamiętać delegacji kubańskich lekarzy i pielęgniarek zwiedzających wspomnianą przychodnię, zachwyconych dosłownie wszystkim, nawet flamastrami na biurkach personelu. Z uśmiechem przypominam sobie, jak błyskawicznie kompletowaliśmy drobne upominki w postaci flamastrów, ołówków, igieł jednorazowych czy bandażów elastycznych ku ogromnej radości przedstawicieli kubańskiej służby zdrowia.

W tamtych czasach komórki organizacyjne ZOZ-u (tj. przychodnie i pracownie) były bardzo rozproszone w wynajętych, wolno stojących budynkach na terenie Żoliborza i Bielan. Dawno już zapomniane obiekty, takie jak psychiatria na Pasymskiej czy przychodnie dla dzieci przy ul. Stowackiego i Popiełuszki, Przychodnia Rehabilitacyjna i Poradnia dla Kobiet przy ul. Conrada 13 oraz Przychodnia Rehabilitacyjna dla Dzieci przy ul. Bogustawskiego, wraz z zatrudnionym personelem tworzyły naszą historię. W tym miejscu warto przypomnieć, że to właśnie na Bogustawskiego powstała tzw. szkoła rehabilitacji dzieci z porażeniem mózgowym. Placówka ta wypracowała nowatorskie metody rehabilitacji i była nieoficjalnym ośrodkiem szkoleniowym dla placówek tego typu w Polsce. Duży wkład w wykształcenie pracowników miała ówczesna kierownik tej przychodni dr Maria Borkowska.

Końcówka lat 80. rozpoczęła procesy reorganizacyjne w ZOZ Żoliborz.

Zlikwidowano Dom Małego Dziecka przy ul. Przybyszewskiego, następnie od ZOZ odłączył się Ośrodek Opiekuna Społecznego, struktury opuścił również Wiejski Ośrodek Zdrowia w Laskach.

Najważniejsze dla ZOZ-u zmiany nastąpiły w końcu 1996 roku. Decyzją władz Warszawy Szpital Bielański został odłączony od leczenia otwartego i w marcu 1997 roku nastąpił rzeczywisty podział ZOZ-u. Utworzono Zespół Opieki Zdrowotnej Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz z siedzibą w Przychodni przy ul. Szajnochy 8. Zespołem do czasu ogłoszenia konkursu kierowała p.o. dyrektora lekarz Jolanta Bogdańska-Paterkiewicz. Był to dla zakładu okres przejściowy. Ze względów finansowych urządziliśmy pomieszczenia administracyjne głównie sprzętem przyniesionym z domu, niektórzy pracownicy we własnym zakresie malowali zajmowane pokoje.

Pierwszy ogłoszony przez Stołeczny Wydział Zdrowia konkurs nie został rozstrzygnięty, dopiero drugi konkurs wyłonił dyrektora. Został nim lekarz Marek Rzewuski, który stanowisko objął 1.11.1997 roku. Od tego momentu rozpoczyna się tworzenie naszego zakładu.

Reorganizacje, powstawanie nowych komórek organizacyjnych, przenoszenie poradni, ogromne oszczędzanie, walka o dodatkowe środki finansowe i nieśmiarte remonty, takie jak wymiana okien w Przychodni Szajnochy 8, adaptacja pomieszczeń w tejże przychodni dla potrzeb Poradni Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży, przeniesionej z budynku przy ul. Bogusławskiego.

W 1998 roku Zespół uzyskuje samodzielność i otrzymuje nazwę Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz. Dyrektor M. Rzewuski kierował zakładem do 30.11.2002 roku.

W tym czasie od SPZZLO oddzielił się Wiejski Ośrodek Zdrowia w Izabelinie. Znikły z naszej mapy ZOZ przychodnie dla dzieci przy ul. Słowackiego i Popietuski oraz Oddział Dzienny Readaptacyjny przy ul. Felińskiego.

Od 1.01.1999 roku zostaje wprowadzona reforma służby zdrowia, powstają kasy chorych (kilka lat później NFZ), a zakład nasz stawia pierwsze kroki w kontraktowaniu świadczeń medycznych i ich rozliczaniu. W okresie od 1.12.2002 do 31.07.2005 roku przez krótki czas, SPZZLO Warszawa-Żoliborz kierowało jeszcze dwóch dyrektorów, którzy prowadzili politykę oszczędnościową.

Od 1.08.2005 roku nieprzerwanie zakładem zarządza lekarz Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor wizjoner, która postawiła sobie jako jeden z głównych celów zmodernizowanie i wyposażenie przychodni. Stawianie wysoko poprzeczki sobie i podległym pracownikom zagwarantowało pani dyrektor nieoficjalny tytuł twórcy dzisiejszej panoramy placówek Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz. Przemysłane zarządzanie i prawidłowa polityka finansowa umożliwiły prowadzenie wielu bardzo kosztownych inwestycji. Należy tu wspomnieć o otwarciu przychodni przy ul. Sieciechowskiej, Pracowni Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego, remontach i wyposażeniu w wysokospecjalistyczny sprzęt medyczny przychodni już istniejących.

Na przykład zakupienie dla poradni okulistycznej w Przychodni Kochanowskiego 19 takiej aparatury medycznej, jak OCT, laser, angiograf, spowodowało, że jest ona jedną z najlepiej wyposażonych poradni okulistycznych w publicznej służbie zdrowia.

Co bardzo istotne, zakład nasz w trosce o pacjentów zatrudnia profesjonalną kadrę medyczną, otwiera nowe poradnie i pracownie.

Dotychczasowe działania pani dyrektor zostały zauważone przez instytucje zewnętrzne i wysoko ocenione, co zaowocowało przyznaniem licznych nagród zarówno osobiście pani dyrektor Małgorzacie Załawie-Dąbrowskiej, jak i kierowanemu przez nią zakładowi.

Na sukcesy zakładu pod przywództwem dyrektor Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej pracowali też ludzie, z których wielu przeszło już na zastępną emeryturę, a z wieloma niestety przyszło nam się pożegnać na zawsze. Byli wśród nich wspaniali lekarze i pielęgniarki oraz przedstawiciele innych grup zawodowych, często bardzo oddani swojej pracy, ale anonimowi dla pacjentów.

Trudno uwierzyć, jak ogromnie różnią się nasze dzisiejsze przychodnie od tych sprzed 20 lat. Możemy z dumą powiedzieć, że tego 20-letniego okresu działalności nie zmarnowaliśmy.

ANNA MIZERA

kierownik Działu Rozliczeń, Analiz i Statystyki Medycznej

Autorka pracuje w naszym z zakładzie od 36 lat.





Sesja plenarna nt. ochrony zdrowia. Na zdjęciu od lewej: minister finansów Teresa Czerwińska, rzecznik prasowy rządu Joanna Kopcińska, minister inwestycji i rozwoju Jerzy Kwieciński, minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska, minister zdrowia Michał Szumowski oraz minister cyfryzacji Marek Zagórski.

KRYNICKI KONGRES GOSPODARCZY

W dniach 4–6 września 2018 r. odbyło się XXVIII Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju, które jak co roku ściągnęło do Beskidu Sądeckiego licznych polityków i ekonomistów z całej Europy. Tegoroczny kongres pod hasłem „Europa wspólnych wartości czy Europa wspólnych interesów?” rozpoczął się dyskusją o możliwych scenariuszach rozwoju Europy. W sesji plenarnej „Między gospodarką a polityką. Europa w poszukiwaniu recept na wzrost gospodarczy i społeczny” wzięli udział m.in. wicepremier Beata Szydło, wicepremier Bułgarii Waleri Simeonow oraz wicepremier Ukrainy Stepan Kubiw.

Tegoroczne Forum Ochrony Zdrowia, stanowiące ważny rozdział krynickiej konferencji, rozpoczął panel „Współdziałanie sektora publicznego oraz prywatnego na rzecz profilaktyki i leczenia w obliczu wyzwań systemowych”, dotyczący współczesnych wyzwań systemu opieki zdrowotnej. Zwiększające się potrzeby zdrowotne obywateli oraz niesprzyjające prognozy demograficzne stanowią wyzwania współczesnego systemu opieki zdrowotnej. Paneliści omawiali zakres współpracy między podmiotami publicznymi a sektorem prywatnym usług medycznych w zakresie profilaktyki i leczenia przy zachowaniu efektywności systemu. Kolejny panel, „Jak kupić najwięcej zdrowia? Efektywne mechanizmy alokacji środków w ochronie zdrowia”, dotyczył m.in. programowania „ścieżek pacjenta” np. w zakresie onkologii w celu zrationalizowania procesu leczenia. Debata „Prywatne wydatki w finansowaniu opieki zdrowotnej” dotyczyła porównania wielkości wydatków prywatnych na ochronę zdrowia w Polsce oraz w innych krajach europejskich. Podczas



panelu „Jak transformacja cyfrowa służby zdrowia wpływa na zaangażowanie pacjenta i poprawę opieki medycznej?” omawiano aspekty przetwarzania danych medycznych oraz rozwój telemedycyny. Pierwszy dzień forum zakończyła gala rozdania nagród rankingu IX Forum Ochrony Zdrowia, podczas którego dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska odebrała nagrodę dla SPZZO Warszawa-Żoliborz jako „Najcenniejszej firmy

zdrowia 2018” w kategorii „Szpitale i przychodnie publiczne”.

Najważniejszym wydarzeniem drugiego dnia forum była sesja plenarna poświęcona systemowi ochrony zdrowia „Inwestycje w zdrowie a gospodarka zdrowia – wyzwania zdrowotne państwa w kontekście rozwoju gospodarczego”. W spotkaniu uczestniczyli premier Mateusz Morawiecki, minister finansów Teresa Czerwińska, rzecznik prasowy rządu Joanna Kopcińska, mini-

ster inwestycji i rozwoju Jerzy Kwieciński, minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska, minister zdrowia Michał Szumowski oraz minister cyfryzacji Marek Zagórski. Uczestnicy debaty analizowali zawarte w „Strategii odpowiedzialnego rozwoju” wytyczne dotyczące postrzegania rozwoju społeczno-gospodarczego w kontekście zdrowia. Według nowych wytycznych funkcjonowanie systemu opieki zdrowotnej to nie tylko domena Ministerstwa Zdrowia, ale również całego rządu oraz społeczeństwa, które czerpie z niego korzyści, kiedy system działa prawidłowo. Usługi medyczne to ważny sektor, reprezentowany przez duże przedsiębiorstwa lecznicze, innowatorów technologicznych oraz pracowników nauki. Stanowią także strategiczny element systemu bezpieczeństwa wewnętrznego państwa. Dlatego o przyszłości sektora ochrony zdrowia należy rozmawiać w perspektywie wielosektorowej.

Równie ważny, zwłaszcza dla świadczeniodawców oraz świadczeniobiorców, był temat panelu dyskusyjnego „Pacjent i system: zasady działania opieki medycznej. Źródła finansowania”. Kwestię finansowania usług medycznych poruszono także podczas kolejnego panelu – „Zasady alokacji – finanse na rzecz najwyższej wartości zdrowotnej”. Dyskutowano o zasadach właściwej oraz skoordynowanej dystrybucji środków przeznaczonych na ochronę zdrowia. Paneliści próbowali określić wskaźniki i metody zdefiniowania priorytetów ochrony zdrowia. Z kolei panel „Innowacje organizacyjne na rzecz jakości i bezpieczeństwa” dotyczył nowoczesnych rozwiązań organizacyjnych, które mogą się przyczynić do poprawy jakości opieki i bezpieczeństwa pacjentów oraz wzrostu zadowolenia pracowników. Uczestnicy spotkania zastanawiali się nad sposobami upowszechniania innowacyjnych rozwiązań. Natomiast panel

„Sektor ochrony zdrowia jako część gospodarki nastawionej na rozwój” dotyczył innowacji w medycynie, które zmieniają sytuację pacjentów oraz wpływają na konkurencyjność kraju na arenie międzynarodowej. Paneliści rozważali m.in., jak nowoczesne technologie lekowe oraz sprzęt medyczny mogą wpływać na poprawę wyników leczenia, a tym samym na wydłużenie życia oraz ograniczenie inwalidztwa. Uczestnicy panelu „Czy jesteśmy gotowi do przejścia na model płacenia za efekty: *value-based*, *performance-based*”? Czy mamy do tego narzędzia?” analizowali koncepcję opieki



Premier Mateusz Morawiecki

medycznej nakierowanej na wartość zdrowotną, a więc nastawionej na jak najlepszy efekt w stosunku do poniesionych kosztów (*value based health care* – VBHC). Istotą tej koncepcji jest zmiana systemu opartego na dostarczaniu prostej usługi zdrowotnej na podejście kompleksowe, mające na celu osiągnięcie poprawy stanu zdrowia pacjenta w dłuższym czasie.

Kolejny dzień forum otworzył panel „Jak zapewnić Polakom dostęp do najnowocześniejszych technologii medycznych – dyskusja na przykładzie procedur CAR-T”. Podczas spotkania uczestnicy analizowali pojęcie innowacyjności w medycynie dawniej i dziś oraz przeszkody w dostępie pacjentów do skutecznych terapii. Z ko-

lei uczestnicy panelu „Przyszłość funduszy unijnych w ochronie zdrowia” podsumowali efekty dotychczasowych inwestycji unijnych w polski system ochrony zdrowia. Natomiast panel „Nowa jakość w systemie zdrowia bez zwiększania finansów. Czy to możliwe? Na przykładzie systemu rehabilitacji w Polsce” był poświęcony reformie rehabilitacji oraz jej wymiarowi ekonomicznemu. Panel „Organizacja systemu ochrony zdrowia – w poszukiwaniu efektywności” dotyczył aspektu odpowiedzialności w systemie usług medycznych, wyzwań związanych ze starzeniem się populacji kraju oraz kwestii zwiększenia liczby narodzin jako odwrócenia trendu demograficznego. Tegoroczne Forum Ochrony Zdrowia zakończył panel „Srebrna gospodarka. Innowacja dla seniora – inteligentny rozwój”, podczas którego uczestnicy uzgadniali, jakie działania należy podjąć, aby w szerszym stopniu dać osobom starszym dostęp do nowoczesnych technologii, ułatwiających życie codzienne oraz zapewniających bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska uczestniczyła w Forum Ekonomicznym w Krynicy już po raz siódmy, ale tegoroczna konferencja była dla SPZZO Warszawa-Żoliborz szczególnie ze względu na nagrodę „Najcenniejszej firmy zdrowia 2018” przyznaną w kategorii „Szpitale i przychodnie publiczne”.

Uczestnictwo w licznych panelach dotyczących różnych aspektów funkcjonowania systemu ochrony zdrowia to zawsze znakomita okazja do zapoznania się z najnowszymi światowymi trendami w usługach medycznych oraz podzielenia się z innymi przedstawicielami branży zdrowotnej swoimi własnymi osiągnięciami.

Aniła Karykowska

Zdjęcia Andrzej Dąbrowski

REKONSTRUKCJA BITWY POD ŁOMIANKAMI

Fot. Andrzej Dąbrowski



16 września 2018 r. odbyła się ósma inscenizacja bitwy łomiankowskiej, zorganizowana przez Urząd Gminy Łomianki.

Uroczystość rozpoczęła msza polowa z udziałem Kompanii Reprezentacyjnej Wojska Polskiego oraz pododdziałów historycznych, a po niej nastąpił przemarsz rekonstruktorów na pole bitwy, na którym odbyło się widowisko plenerowe o walkach w 1939 r. i szarży 14. Pułku Ułanów Jazłowieckich. SPZZO Warszawa-Żoliborz jak co roku uczestniczył w uroczystościach, organizując specjalne stoisko medyczne, w którym można było wykonać bezpłatne badania diagnostyczne: pomiar poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego oraz tkanki tłuszczowej. Możliwości przebadania się w wolnym czasie oraz piękna pogoda zachęciły wiele osób do skontrolowania stanu swojego zdrowia.

AK

Nagroda Forum Ochrony Zdrowia

NAJCENNIJSZE FIRMY ZDROWIA 2018

SPZZLO Warszawa-Żoliborz został po raz kolejny nagrodzony w niezależnym rankingu ekonomicznym. 4 września 2018 roku dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska odebrała laur IX Forum Ochrony Zdrowia w Krynicy-Zdroju w kategorii „Szpitale i przychodnie publiczne”.



Fot. Andrzej Dąbrowski

W ramach rankingu opracowanego przez Forum Ochrony Zdrowia oraz Europejskie Centrum Strategii i Polityki w Ochronie Zdrowia przeanalizowano 262 przedsiębiorstwa sektora medycznego w Polsce. Najlepszych wskazała kapitała, w której skład weszli m.in. podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Janusz Cieszyński, prezes Naczelnej Rady Lekarskiej Andrzej Matyja, prezes Polskiej Federacji Szpitali Jarosław Fedorowski, dyrektor Europejskiego Centrum Strategii i Polityki w Ochronie Zdrowia Maciej Bogucki, ekspert finansowy redakcji „Forbesa” Paweł Jabłoński oraz prezes Fundacji Instytutu Studiów Wschodnich Jerzy Bochyński. Wybrano podmioty, których przychody ze sprzedaży przekroczyły 7 mln zł oraz w 2017 roku wykazały dodatnie kapitały własne. Przeanalizowano 11 parametrów, wchodzących w skład trzech podstawowych zakresów, takich jak dynamika sprzedaży, innowacje oraz inwestycje. Analizowano dynamikę przychodów, wybrane wskaźniki rentowności zysku, kapitału własnego, aktywów, wskaźnik zadłużenia, dynamikę zatrudnienia oraz relacje nakładów do przychodów. Zgodnie z założeniami organizatorów konkurs miał za zadanie wyłonić najlepsze jednostki sektora usług medycznych.

Paweł Jabłoński, ekspert miesięcznika „Forbes”, przedstawiając żoliborską jednostkę, wygłosił laudację, w której podkreślił, że **SPZZLO Warszawa-Żoliborz to jeden z największych i najnowocześniejszych podmiotów lecznictwa otwartego w Polsce, wyróżniający się kompleksowością oraz szerokim zakresem usług medycznych**. Nagrodę dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz wręczył specjalny gość

kongresu minister Łukasz Szumowski. Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, odbierając nagrodę, stwierdziła, że żoliborska jednostka to doskonały przykład publicznego podmiotu leczniczego, który od lat ma stabilną sytuację finansową. Przychody są przede wszystkim inwestowane w rozwój infrastruktury i przeznaczane

swoje zadowolenie, że w tym roku tak silnie wyrażone są związki między finansami a zdrowiem, ponieważ w naszym kraju następuje bezprecedensowy w historii wzrost nakładów na ochronę zdrowia. Jako priorytet w polityce państwa branża medyczna wymaga nakładów, które nie powinny być traktowane jedynie jako lokowany koszt, ginący bezpowrotnie w całym systemie, lecz jako inwestycja. Inwestycje w zdrowie zapewniają bowiem stabilność, bezpieczeństwo w państwie, ale też wzrost PKB. Zdaniem ministra warto podkreślić, że koszty pośrednie chorób, niepełnosprawności oraz niezdolności do pracy są ogromne, a dzięki temu, że mamy innowacyjne terapie, dobrą organizację oraz optymalizujemy wydawanie publicznych środków na leczenie i inwestujemy w to, co zwróci się za kilka lat, ograniczamy zbędne wydatki.

Podsumowując aktualne działania w ramach publicznej ochrony zdrowia, minister Szumowski podkreślił, że wszyscy albo byliśmy, albo jesteśmy, albo będziemy pacjentami i w związku z tym system przygotowujemy dla siebie samych. Na zakończenie stwierdził, że **nagroda dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz udowadnia, że można dobrze prowadzić publiczny zakład opieki zdrowotnej oraz można działać w sposób innowacyjny na rynku usług medycznych**, co w szerszej skali pozwala na rozwój Polski. Minister pogratulował wszystkim laureatom, dziękując za wkład w rozwój sektora ochrony zdrowia i zapewnił, że ma świadomość, ile wysiłku włożono w prowadzenie przedsiębiorstw znakomicie funkcjonujących na rynku medycznym.

Anita Karykowska



na zakup sprzętu medycznego oraz zatrudnienie profesjonalnej kadry. Dodaje również, że wszyscy pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz czują dumę z osiągnięć będących wynikiem wieloletniej pracy całego zespołu, dobrej organizacji oraz efektywnego zarządzania. Dziękując za wyróżnienie, podkreśliła, że od wielu lat jest regularnym uczestnikiem Forum Ekonomicznego w Krynicy oraz obiecała dalszy rozwój przedsiębiorstwa.

Minister zdrowia Łukasz Szumowski, podsumowując wyniki rankingu, stwierdził, że jest to wyjątkowe wydarzenie, znane z tego, że mówi się tu dużo o ekonomii i zdrowiu. Minister wyraził



„KOPERTA ŻYCIA”

Mieszkańców Żoliborza liczących powyżej 60 lat jest ponad 14 tysięcy, czyli prawie 30 procent ogółu, a ta znacząca liczba z roku na rok będzie wzrastać. Wśród osób starszych wielu jest niepełnosprawnych i samotnych. Właśnie z myślą o nich Urząd dzielnicy Żoliborz we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej i SPZZLO Warszawa - Żoliborz uruchomił program umożliwiający szybką reakcję służb ratowniczych w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia.

JANINA SELWANT, radna Żoliborza

Program „Koperta Życia” skierowany jest do samotnych, starszych – głównie w wieku powyżej 60 lat – i niepełnosprawnych mieszkańców Żoliborza i ma zwiększyć ich poczucie bezpieczeństwa. Osoby te często są pozbawione stałego kontaktu z bliskimi lub w ogóle nie mają wokół siebie rodziny ani kogokolwiek interesującego się ich życiem. „Koperta Życia” ma spełnić pomocniczą funkcję informacyjną – **w razie wypadku lub nagłej choroby**, gdy nie ma czasu albo możliwości przeprowadzenia wywiadu medycznego i środowiskowego. Zebrane w jednym miejscu dane o pacjencie są personelowi medycznemu niezbędne podczas nagłej interwencji.

W skład zestawu „Koperta Życia” wchodzi: plastikowa koperta z napisem „Koperta Życia”, karta informacyjna o stanie zdrowia, naklejka „Tu jest Koperta Życia”.

Wypełnioną **kartę informacyjną wkładamy do plastikowej koperty i chowamy w drzwiach lodówki**. Na lodówkę **naklejamy naklejkę** „Tu jest Koperta Życia”.



Projekt Koperty Życia



Projekt naklejki na lodówkę

na się także zwrócić o pomoc w wypełnieniu do pielęgniarki środowiskowej lub pracownika socjalnego. Osoby te potwierdzają dane medyczne zawarte w karcie informacyjnej datą, podpisem i pieczęcią. W miarę potrzeb karta powinna być aktualizowana.

Gdy nagle poczujemy się bardzo źle, wzywamy pogotowie. Ratownicy przyjeżdżają, czytają kartę informacyjną i wiedzą, jak reagować na nasze dolegliwości, nawet jeśli my nie jesteśmy już w stanie udzielić takich odpowiedzi. Jeżeli trzeba zabrać pacjenta do szpitala, ratownicy zadzwonią pod wskazany w karcie numer telefonu i powiadomią bliskich o zaistniałej sytuacji.

Samotny seniorze, przyjdź i odbierz „Kopertę Życia”, która może uratować ci życie.

Pakiety „Koperta Życia”, można odebrać w Przychodni przy ul. Elbląskiej 35. Koperty dystrybuowane będą również przez Ośrodek Pomocy Społecznej przy ul. Dembińskiego 3. Istnieje możliwość, że to pracownik socjalny przyniesie do domu „Kopertę Życia”, gdy nie mamy możliwości odbioru osobistego z powodu niepełnosprawności lub choroby.

PILNUJMY TERMINU WAŻNOŚCI RECEPTY!

Gdy termin ważności recepty minie, już jej nie zrealizujemy w żadnej aptece. Mamy wtedy ogromny kłopot, bo musimy iść do lekarza jeszcze raz. Pamiętajmy zatem, że:

Recepty na **antybiotyki doustne lub w zastrzykach** są ważne **tylko 7 dni od daty wystawienia** – bo gdy idziemy do lekarza z poważniejszymi dolegliwościami, przepisany antybiotyk trzeba zażyć jak najszybciej i z tego powodu na wykupienie go mamy tylko 7 dni.

Recepty na **antybiotyki w postaci maści lub płynu** do zastosowania zewnętrznego są ważne **30 dni**.

Recepty na **okulary** są ważne **30 dni!**

Większość recept jest ważna 30 dni, ale są pewne wyjątki: jeżeli lek trzeba sprowadzić z zagranicy, recepta na niego jest ważna 120 dni. Termin ważności recepty na preparaty immunologiczne wynosi 90 dni.

Sprawdzajmy termin ważności recept! Zapytajmy lekarza lub farmaceutę, czy termin ważności nie mija w czasie świąt lub dni wolnych, kiedy to będziemy mieć trudności ze znalezieniem czynnej apteki.

PAMIĘTAJMY, ŻE 30 DNI TO NIE ZAWSZE JEST CAŁY MIESIĄC!!!



ADAPTACJA DZIECKA DO SZKOŁY

Pierwsze dni w szkole – po długim okresie beztroskiej swobody, relaksu i całkowitego odejścia od rutyny – są trudne zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców.

Dzieci przeżywają taki sam stres jak dorośli, ponieważ muszą na nowo wdrożyć się do wykonywania swoich obowiązków, codziennego porannego wstawania, nieuchronnego pośpiechu, nauki, odrabiania zadań domowych.

MAGDALENA SKALMOWSKA, psycholog

Zdarza się więc, że mimo odpoczynku i energii są mocno zdenerwowane, nie potrafią się dostosować do zmiany sytuacji. Powakacyjny stres może rodzić lęki i niepokoje, agresję lub objawy depresji, prowadząc w skrajnych przypadkach do zaburzeń somatycznych. Powinniśmy zatem przyrzeć się bliżej sytuacji naszego dziecka i przygotować je do nowego roku szkolnego, zwłaszcza gdy w poprzednich latach miało trudności adaptacyjne lub kłopoty z nauką.

Szczególnym wyzwaniem dla rodziców może być adaptacja do szko-

ły malucha, który dopiero rozpoczyna edukację i nie ma wykształconej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Oczywiście zachowanie pierwszoklasisty zależy od wielu czynników – zarówno poziomu psychoruchowego i zdrowia, jak też sytuacji rodzinnej. Trzeba pamiętać, że pozytywne nastawienie do obowiązku szkolnego rodzice budują w nim już w czasie wakacyjnych wojaży. Nie powinni zatem w obecności swojej pociechy krytykować ani negować pracy nauczycieli czy metod przekazywania przez nich wiedzy, nie mogą

też dziecka zastraszać, obarczając opowieściami o swoich niemiłych przeżyciach czy okropnych wychowawcach.

PRZYGOTOWANIE DO SZKOLNEGO STARTU

Warto przedstawić szkolną rzeczywistość w sposób interesujący i niebudzący lęku, a może w tym pomóc np. przygotowanie stroju na dzień pasowania na ucznia klasy pierwszej, skompletowanie jego wyprawki, organizowanie zabaw w szkołę i zwiedzanie

budynku szkoły. Dziecko powinno wiedzieć, że jest tam mile widziane, a zadaniem wychowawców i pedagogów będzie poznanie jego potrzeb i pomoc w przyswajaniu wiedzy i wszechstronnym rozwoju.

Przed 1 września opiekunowie mogą też starać się wdrażać pociechę do czynności, które wiążą się z sytuacjami z życia codziennego, np. uregulować zegar biologiczny związany ze snem i przygotować malucha do wcześniejszego wstawania, sprawniejszego ubierania się i szybszego jedzenia śniadania.

Zauważmy też, że dziecko mające zapewnione poczucie bezpieczeństwa i miłość rodziców wzbudzi w sobie ciekawość i zainteresowanie tym nowym etapem swojego życia i nie będzie przejawiało większego lęku. Jednak niczego nie należy mu narzucać, wprowadzając w arkana edukacji stopniowo i w jego własnym tempie.

Wyjątkową troską należy też otoczyć młodzież, która ukończyła już jeden etap edukacji i rozpoczyna kolejny w nowej szkole. Młodzi ludzie mają świadomość, że zmiany stymulują ich rozwój i są w ich życiu konieczne. Jednak np. przejście ze szkoły podstawowej do średniej, podobnie jak zmiana szkoły w związku ze zmianą miejsca zamieszkania i przeprowadzką narzuconą przez rodziców rodzi w nastolatkach uczucie niepokoju i buntu.

RODZICIELSKIE WSPARCIE

Wakacje są okresem wyciszenia i luzu, więc jeśli rodzice tuż przed pierwszym dzwonkiem dostrzegają symptomy świadczące o tym, że ich dziecko reaguje agresją i buntem, powinni okazać mu szczególne wsparcie, dając czas konieczny na aklimatyzację oraz akceptację nowych kolegów i grona pedagogicznego. Niech zapewnią dzieci o swoim zrozumieniu i miłości niezależnie od tego, jakie oceny będzie przynosiło ze szkoły. Niech powiedzą nastolatkowi, że da sobie ze wszystkim radę i wzbudzą w nim pozytywną motywację do nauki.

Warto też prezentować zalety nowego środowiska, wspomnieć, że zmiana jest nowym zadaniem i podczas jego wykonywania dziecko może zabłysnąć swoimi zdolnościami i umiejętnościami lub nauczyć się czegoś nowego od innych. Rolą rodziców jest dostrzeganie i ujawnianie pozytywnych, mocnych stron młodego człowieka w trakcie szczerej z nim rozmowy, okazywanie mu wsparcia i pomo-



cy. Należy pozwolić mu na stopniowe osvajanie się z nową sytuacją i pokonywanie barier psychicznych.

Rodzice mogą bardzo wiele i powinni też pomyśleć o otoczeniu, które ma motywować do nauki. Należałoby przygotować specjalny kącik do pracy dla najmłodszych – z biurkiem dostosowanym do wieku i wzrostu malucha, z tablicą korkową, na której będzie umieszczał swoje rysunki szkolne, dyplomy i nagrody, zdjęcia klasowe z wycieczek i imprez.

Zarówno w wypadku małych dzieci, jak i młodzieży najważniejsze stają

się codzienne rozmowy na tematy dotyczące szkoły, podczas których rodzic może się dowiedzieć, co danego dnia zainteresowało jego dziecko lub co sprawiło mu przyjemność.

POMOC SPECJALISTÓW

Zadbanie o samopoczucie ucznia, wzmocnienie jego motywacji jest jasnym sygnałem, że zaczyna od początku i ma okazję bycia lepszym niż w poprzednim roku, a to redukuje negatywne emocje. Jednak jeśli stres się nie zmniejsza, a uczeń ma nieustanne trudności w realizowaniu obowiązku szkolnego, warto się skonsultować z pedagogiem lub psychologiem. Jeśli dziecko było nadpobudliwe, przeżywało lęki z powodu braku akceptacji przez rówieśników, czuło się nie lubiane, należy również zgłosić się do specjalisty, który wesprze rodziców w pokonywaniu szkolnych barier. Otrzymamy wsparcie i odpowiednie wskazania, jak właściwie zagospodarować potencjał psychiczny i fizyczny naszego dziecka na decydującym etapie jego rozwoju.

Przypominamy, że na Żoliborzu przy ul. Kochowskiego 4 działa **Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży**, a w niej **Poradnia Zdrowia Psychicznego i Poradnia Psychologiczna**. Pracują u nas specjaliści z różnych dziedzin medycyny, w tym **psycholodzy i psychiatry**. ■

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 zeza** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy



„Kalisz. Pacjent trzy razy trafił do szpitala po zażyciu dopalaczy...”, „Nastolatek po zażyciu dopalaczy trafił do szpitala w Oświęcimiu”, „Strzelce Opolskie. Dwóch młodych mężczyzn NIE ŻYJE. Mieli zażyć dopalacze”, „Kolejna śmiertelna ofiara po zażyciu dopalaczy w Bełchatowie”, „Dopalacze w Lubuskiem to problem. Biorę najmłodszy”...

RENATA PUK-PIETRUSZYŃSKA, specjalista terapii uzależnień

Czytając takie lub podobne doniesienia na temat kolejnego nastolatka, który z powodu zażycia substancji nieznanego pochodzenia trafił do szpitala, rodzice mogą poczuć niepokój o własne dziecko. Pewnie pojawia się pytanie: „Czy mogę coś zrobić, aby uchronić swoje dorastające dziecko przed narkotykami”?

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami. Już od pierwszych dni życia dziecka wkładamy wiele wysiłku w to, aby zapewnić mu możliwie najlepszą przestrzeń do prawidłowego rozwoju oraz bycia szczęśliwym. Staramy się, chcemy jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty. Zwykle największym wyzwaniem

dla rodziców okazuje się czas adolescencji, czyli okres wchodzenia dziecka w dorosłość (to okres między 10. a 20. rokiem życia, choć należy zaznaczyć, że pierwsze sygnały dorastania pojawiają się już u 8-latków, a późne zdarzają się nawet u 25-latków).

JAK BYĆ RODZICEM NASTOLATKA

To duże wyzwanie. Dziecko zmienia się nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie, co może rodzić konflikty i napięcia. Zaczyna się wówczas buntować, wymykać spod kontroli, poszukiwać własnej tożsamości. Buntuje się przeciwko dorosłym – a rodzice są pierwszymi dorosłymi, prze-

ciwko którym ten protest jest skierowany. Chce być traktowane jak człowiek dorosły, dlatego nie godzi się z ograniczeniami wynikającymi z jego wieku. Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza, a w związku z tym pojawia się naturalna chęć zyskania akceptacji, w konsekwencji zaś konieczność dostosowania się do norm obowiązujących w danej grupie – niezależnie od tego, a czasami nawet wbrew temu, czego oczekujemy. Dorosli muszą więc zmierzyć się z poczuciem odrzucenia i utraty pozycji autorytetu. Dla rodziców jest to swego rodzaju test wytrzymałości, cierpliwości, ale przede wszystkim rodzicielskiej miłości, która wymaga mądrego towarzyszenia nastolatкови

w drodze ku dojrzałości, jednocześnie przeciwstawienia się kulturze nasyconej zachętami do sztucznego usuwania dyskomfortu. Reklamy piwa obiecują świetną zabawę, leki uspokajające czy nasenne – natychmiastowy efekt. My również wysyłamy dzieciom przekaz, że alkohol po pracy jest świetnym sposobem na odświeżenie, a leki, niejednokrotnie uzależniające, sposobem na pozbycie się kłopotów. Dorastającemu człowiekowi wydaje się więc, że stosowanie środków psychoaktywnych jest powszechnie akceptowane, tyle że z niezrozumiałych powodów niektóre z nich są dla niego zakazane.

Strach o dzieci i poczucie bezradności często wynikają z braku wiedzy na temat zagrożeń i nieumiejętności postępowania z dzieckiem w okresie dorastania. Choć zrozumiałe, uczucia te nie są jednak dobrymi doradcami. Zwykle prowadzą do nieskutecznych strategii, czyli zamykania oczu na problemy lub przeczucania odpowiedzialności na innych (szkołę, rówieśników, państwo itp.), a jednocześnie do próby siłowego ograniczenia wolności nastolatka, co przynosi efekt odwrotny do oczekiwanego.

Nie ma prostej recepty na to, jak skutecznie uchronić dziecko przed narkotykami. Jedno jest pewne – im lepszy kontakt mamy z dzieckiem, tym łatwiej przyjdzie nam w porę zareagować. Pamiętajmy jednak, że dziecko nadal nas potrzebuje, ale **potrzebuje nas inaczej**.

Więź z dzieckiem kształtuje się od pierwszych godzin jego życia. Bliskość, zaufanie, szczerść to efekty wieloletniej pracy. Im ta więź jest lepsza, tym łatwiej zauważamy, co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. W okresie dorastania zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo z naszej perspektywy dziecko zaczyna być inne – dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i zaczyna mieć inne zdanie w wielu sprawach, co może rodzić konflikty. Jednak zachowanie tej więzi wymaga od nas wysiłku, aby poznać jego świat, rozumieć i akceptować zmiany, które w nim zachodzą. Aby było to możliwe, musimy sami przywołać czas naszego dorastania i przypomnieć sobie, jak trudno było nam porozumieć się z rodzicami. Nie warto od razu wpadać w panikę, warto natomiast przypomnieć sobie, że rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie i zainteresowanie

tym, co druga strona ma nam do przekazania. Nawet wtedy, a może szczególnie wtedy, gdy się ze sobą nie zgadzamy.

Dorastające dzieci chcą czuć, że są kochane i rozumiane. Potrzebują szacunku i przyjaznej atmosfery w domu, co daje im poczucie bezpieczeństwa. Muszą mieć pewność, że docenimy ich wysiłki w osiąganiu sukcesów, ale też że nie odrzucimy ich, gdy coś pójdzie źle. Nastolatki potrzebują stabilnego obrazu rodzica. Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak, jak mówimy, ale też że potrafimy przyznać się do własnych błędów czy słabości. Mimo nieustannych prób torpedowania zasad potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu. Bardzo ważna jest też potrzeba poszanowania intymności młodego człowieka. Towarzysząc naszym dzieciom w ich drodze ku dorosłości, starajmy się poznać, rozumieć i akceptować świat młodych ludzi.

SYGNAŁY, KTÓRE NAS POWINNY ZANIEPOKOIĆ

Mimo naszych wysiłków dorastające dziecko rzadko zachowuje się tak, jak byśmy chcieli. Wciąż stwarza sytuacje, które nas niepokoją: przebywa poza domem do późnych godzin, izoluje nas od swoich rówieśników, nie uczy się tyle, ile naszym zdaniem powinno, zaniedbuje swoje zainteresowania, nie chce z nami rozmawiać. Ale zwykle są to zmiany wynikające z dorastania i stanowią naturalny element rozwoju. I choć mogą budzić nasz sprzeciw, nie muszą oznaczać, że dziecko jest zagrożone narkomanią. Są jednak sygnały, które powinny wzbudzić naszą czujność i wymagają stanowczej reakcji.

Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz jednocześnie kilka z wymienionych niżej objawów:

- Oddala się od ciebie, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko.
- Wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie.
- Znacząco pogarsza się w nauce, wagaruje.
- Jest niecierpliwy, rozdrażniony.
- Jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach.
- Znika w ciągu dnia z domu i unika kontaktu po powrocie.
- Wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem.

- Ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu.
- Kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane.
- Ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu.
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar.
- W jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki, fajki, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recepty, nieznanne chemikalia.
- Z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Jeśli masz pewność, że chodzi o narkotyki, zacznij działać, bo problem sam się nie rozwiąże. Pamiętaj jednak, że zbyt silne emocje nie są dobrym doradcą. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, aby każde z was miało na nią czas.

Wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia, ale nie daj się zwieść łatwym wymówkom i tłumaczeniom („To nie moje”, „Wszyscy teraz biorą”, „To tylko trawka” itp.). Nie obwiniaj się też, kiedy mówi, że bierze przez kłopoty rodzinne.

Jeśli uznasz, że to był incydent – daj mu szansę, nie traktuj jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach przyjmowania narkotyków i wynikających z tego zagrożeniach. Przydatna będzie wówczas aktualna wiedza na temat narkotyków. Pamiętaj, że sporo zmieniło się na rynku używek od czasu twojej młodości. Rozmawiając z dzieckiem, powiedz mu, że zawiodło twoje zaufanie, i wyjaśnij, jak się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” do czasu, aż upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeśli zaś stwierdzisz, że dziecko ma już problem z narkotykami, skorzystaj z pomocy specjalistów w zakresie uzależnień. Wspólnie z terapeutą oraz dzieckiem ustalcie nowe reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj. Nie chroń dziecka przed skutkami jego zachowań. To konieczny element dochodzenia do zdrowia. Rozmawiaj o problemie, nie wstydz się – to przecież może zdarzyć się w każdej rodzinie.

Przydatne linki:

www.kbpn.gov.pl

www.narkomania.org.pl

www.dopalaczinfo.pl

Szanowna Redakcjo,

Jako żoliborska radna oraz przewodnicząca Komisji Spraw Społecznych, Zdrowia i Rodziny z uznaniem obserwuję działania SPZZLO Warszawa-Żoliborz z zakresu opieki nad ludźmi w podeszłym wieku, chorymi, często samotnymi. Myślę, że warto przypomnieć Czytelnikom zwłaszcza trzy inicjatywy, które opisałam poniżej.

Janina Selwań, radna Żoliborza

BARDZO PRZYJAZNY, UNIKATOWY DZIENNY OŚRODEK PSYCHOGERIATRYCZNY

Jeśli czujesz się bezradny i opuszczony, to bardzo polecam Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny przy ul. Elbląskiej 35. Działa w ramach umowy z NFZ, cykl terapeutyczny trwa 12 tygodni, pacjenci przebywają w ośrodku od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–15.30. Usługi ośrodka są szczególnie polecane osobom, które odczuwają dotkliwą samotność, zagubienie i bezradność, są obciążone codziennymi obowiązkami, trawi je wewnętrzny niepokój i smutek, utraciły sens życia oraz mają kłopoty ze snem, koncentracją i podejmowaniem decyzji.

Warunkiem przyjęcia jest ukończenie 60. roku życia, skierowanie od lekarza POZ lub specjalisty i okazanie listy przyjmowanych leków oraz suplementów. Całodzienny pobyt obejmuje: diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, konsultacje internistyczne, farmakoterapię, psychoterapię indywidualną i grupową, terapię zajęciową (psychoedukacja, muzykoterapia, psychorysunek, trening relaksacyjny, biblioterapia).

Pracuje tu niezwykle miły personel, odznaczający się wielką empatią w stosunku do pacjentów. Ci, którzy byli już w ośrodku, chcą wracać na następny turnus. Związują się wspianiem przyjaźnie, nie myśli się o swoich kłopotach i troskach, bo jest tu wiele ciekawych zajęć i fantastycznych osób. Wracają chęci do życia! I o to chodzi.

Ośrodek działa od marca 2011 roku. To niezwykle miejsce w naszej dzielnicy zawdzięczamy inicjatywie dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz, pani Małgorzacie Zatawie-Dąbrowskiej.

Mieszkańcy, którzy uczestniczyli w programie, bardzo serdecznie dziękują za możliwość leczenia ich duszy i ciała.

W PRZYCHODNI DZIAŁA KLUB SENIORA

W Przychodni przy ul. Elbląskiej 35 działa Klub Seniora. Mieszkańcy spotykają się w każdą środę w godzinach od 15.00 do 17.00. Klub prowadzą dwie przesympatyczne i ciepłe panie, jedna jest psychologiem, a druga pielęgniarką.

Na spotkaniach poruszanych jest wiele tematów z zakresu literatury, sztuki, kultury, nauki, psychologii oraz diety. Omawiane są także biografie znanych ludzi. Uczestnicy uwierbiają rozwiązywać wszelkiego rodzaju łamigłówek, krzyżówek, rebusy i grać w rozmaite gry planszowe. Dla zainteresowanych współczesnym kinem organizowane są wieczorki filmowe.

W okresach przedświątecznych przygotowywane są specjalne przyjęcia świąteczne. Jestem zadowolona

atmosferą panującą w tym Klubie. Podczas składania sobie życzeń, śpiewów i robienia pamiątkowych zdjęć, każdy czuje się wyjątkowo, ja też.

NIE SIEDŹ W DOMU, PRZYJDŹ DO KLUBU!

Klub stworzyła dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz pani Małgorzata Zatawa-Dąbrowska, która jest zawsze razem z seniorami całym swoim sercem.

PRZYCHODNIA CZYNNA W NOCY

W dni powszednie od godziny 18.00 do 8.00 rano oraz całodobowo w święta i dni ustawowo wolne od pracy możemy pójść po poradę medyczną do lekarza, który przyjmuje w przychodni przy ul. Szajnochy 8, lub poprosić o poradę przez telefon pod numerem **22 832 44 36**.

W nocy z pomocy lekarza i pielęgniarki skorzystamy w razie nagłego zachorowania, np. wysokiej temperatury czy ciśnienia, i gdy obawiamy się, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może niekorzystnie wpłynąć na nasz stan zdrowia. Jeżeli jednak objawy sugerują zagrożenie życia, lepiej wezwać pogotowie!

Mieszkańcy Żoliborza bardzo chwalą sobie nocną i świąteczną opiekę zdrowotną, bo jest ona po prostu niezbędna. W okresie styczeń–maj 2018 r. udzielono ponad 3 tys. porad lekarskich i wykonano prawie 800 zabiegów ambulatoryjnych. To ogromna ilość potrzebujących mieszkańców, która w nocy skorzystała z pomocy lekarza.

Bardzo dziękuję dyrektor SPZZLO pani Małgorzacie Zatawie-Dąbrowskiej za empatię dla chorych żoliborzan.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
Realizator Programu Promocji Zdrowia

AKTYWNY SENIOR 65+
bezpłatna gimnastyka i relaks

Przychodnia
Elbląska 35
wtorki i czwartki
godz. 16.00
godz. 17.00

zapisy w godz. 12.00-15.00
796 858 084

NAGRODY DLA LAUREATÓW KONKURSU PLASTYCZNEGO



Fot. Michał Wyszomirski

Podczas zakończenia roku szkolnego w SP nr 267 22 czerwca br. zostali nagrodzeni uczniowie wyróżnieni w konkursie plastycznym UFOLUDKI ZDROWIE MAJĄ, BO KOSMICZNIE O NIE DBAJĄ! Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem, natomiast uczestnicy wykazali się dużą kreatywnością, talentem oraz wyobraźnią. Fundatorem nagród było m.st. Warszawa.

AK

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ ORAZ REDAKCJA KWARTALNIKA „ZDROWIE PACJENTA”

zapraszają uczniów klas V–VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych do udziału w KONKURSIE LITERACKIM pod hasłem:



**W telefonie, komputerze
siedzi wielkie groźne zwierzę.
Uzależnia wszystkich wkóło,
stawmy zatem temu czoło.**

- Dopuszczone formy: krótki (maks. 8 wersów) 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, Szajnochy 8 czekamy do 31.10.2018.

NIEODPŁATNE SZCZEPZENIA 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.

Zapraszamy na szczepienia do poradni pediatrycznych:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ● Elbląska 35 | tel. 22 633 42 77 |
| ● Klaudyny 26 B | 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 realizowany jest do 7 grudnia 2018 r.

Program finansowany przez Miasto Stołeczne Warszawę

Zapraszamy wszystkie osoby od 65. roku życia



NA NIEODPŁATNE SZCZEPZENIA PRZECIW GRYPIE

w ramach „Programu szczepień ochronnych dla osób z grupy szczególnego ryzyka (osób od 65. roku życia)”.



Program realizowany jest do 5 grudnia 2018 r.

Program finansuje Miasto Stołeczne Warszawa

ZAPRASZAMY TAKŻE NA ODPLATNE SZCZEPZENIA PRZECIW GRYPIE.

CENY SZCZEPIEŃ PROMOCYJNE!

SZCZEPZENIA 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 26 B | 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 |

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: LITERATUROZNAWSTWO.

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani Karina Bar. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) krzyżówki zamieszczonej w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail:

zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl)

do 24 listopada 2018 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
skanowanie 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.



1. ... Kurosawa – legenda japońskiego kina	☐	☒	☐	☐	☐	
2. „Popiół i ...” – ekranizacja powieści Jerzego Andrzejewskiego	☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☒
3. ... Jolie – córka Jona Voighta, była żona Brada Pitta						
4. Sympatyczny ogr z serii animowanych filmów	☐	☐	☐	☒	☐	
		☐	☐	☒	5. Serial opowiadający o losach mieszkańców amienicy przy ulicy Żłotej w Warszawie po II wojnie światowej	
6. Pier Paolo ... – włoski reżyser, skandalista, zamordowany w 1975 roku	☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☒	☐
7. Głośny amerykański kryminalny serial telewizyjny						
8. „Nóż w ...” – pełnometrażowy debiut Romana Polańskiego	☐	☒	☐	☐	☐	
9. ... Peck – dostał Oscara za postać Atticusa Fincha w ekranizacji powieści „Zabić drozda”	☒	☐	☐	☐	☐	☐
10. Quentin ... – autor „Wściekłych psów”, „Pulp Fiction” oraz „Kill Billa”	☐	☐	☒	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☒	☐	11. Trójwymiarowy film SF Jamesa Camerona z 2009 roku
12. Nieistniejące już dziś kino przy al. Solidarności w Warszawie	☒	☐	☐	☐	☐	
13. Bohater „Zezowatego szczęścia”, grany przez Bogumiła Kobieleę	☐	☒	☐	☐	☐	☐
14. Wojciech ... – reżyser „Wesela”, „Domu złego”, „Drogówki” oraz „Wołynia”	☐	☐	☒	☐	☐	☐

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny w zakresie ponadpodstawowych programów terapeutycznych kierowanych do osób uzależnionych od alkoholu, z uzależnieniem mieszanym oraz ich rodzin

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: 22 835 32 14

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.



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 Przychodniach
Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki,
Szajnochy, Żeromskiego

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 pisemnie 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



Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: 22 11 66 800

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

Centrum Obsługi Pacjenta
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
 - Poradnia Osteoporozy
 - Poradnia Onkologiczna
 - Poradnia Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej
- 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 pobrań krwi
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu:
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

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

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Poradnia Stomatologiczna dla dzieci i dorosłych
798 118 283

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

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 pobrań 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 pobrań 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 pobrań krwi
- Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 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
- Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dzienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Klaudyń 26 B

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4

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

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