

Zdrowie

Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY

Nr 4 (27) ZIMA 2011

www.spzzlo.pl



PORÓD – RZECZ ŚWIĘTA

WSZYSTKO O ODMROŻENIACH

REWITALIZACJA – SZANSA DLA SENIORÓW

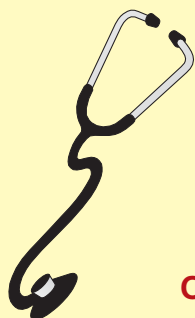
Arteterapia



TEMAT NUMERU NOWA PRZYCHODNIA DLA MIESZKAŃCÓW ŁOMIANEK



PORADNIA MEDYCZYNY PRACY



przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz

ul. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 48 34/33

czynna – poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30-15.30

– wtorek i czwartek w godz. 7.30-18.30

Oferujemy klientom indywidualnym oraz instytucjonalnym następujące rodzaje usług:

- badania profilaktyczne dla pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne) do celów przewidzianych w Kodeksie pracy
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii
- przeglądy stanowisk pracy
- pakiety dodatkowe z szerszym zakresem usług medycznych

**MOŻLIWOŚĆ PRZEPROWADZENIA BADAŃ
WIĘKSZYCH GRUP PRACOWNIKÓW W ZAKŁADACH PRACY**

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy,
w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



Szanowni Pacjenci

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

AKTUALIZACJĘ DEKLARACJI WYBORU LEKARZA, PIEŁĘGNIARKI I POŁOŻNEJ

Podstawowej Opieki Zdrowotnej

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

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

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

TEMAT NUMERU

Nowa przychodnia dla
mieszkańców Łomianek

4

Marzenia urzeczywistnione

5

AKTUALNOŚCI

SPZZLO Warszawa-Żoliborz
jednostką akredytowaną

6

Noworodek w domu

6

Dyrektor Małgorzata
Zaława-Dąbrowska
Menedżerem Roku 2011

16

90 lat samorządu lekarskiego

16

Nasi we władzach

16

PROBLEMY

NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Jak zapewnić chorym
wysoki standard życia

7

KLINIKA ZDROWIA

Rewitalizacja

8

Choroba Alzheimer
– promyk nadziei?

13

NOWE TRENDY

Poród – rzecz święta

10

WARTO WIEDZIEĆ

Wszystko o odmrożeniach

12

Sztuka... na zdrowie

15

DIETETYK RADZI

Mniej znaczy więcej

14

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus

17



Szanowni Czytelnicy

Kończy się kolejny rok licznych inwestycji SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Wiosną otworzyliśmy Poradnię Geriatryczną, Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny oraz Kompleks Rehabilitacyjny w przychodni przy ul. Elbląskiej 35. W maju nasze pielęgniarki zostały wyróżnione dyplomami uznania z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej. Na łamach kwartalnika zainicjowaliśmy wakacyjną akcję

edukacyjną dotyczącą profilaktyki raka szyjki macicy i raka piersi, natomiast nasi pracownicy, jak co roku, wzięli udział w kilku festynach i piknikach prozdrowotnych współorganizowanych przez miasto. Jednakże największym wydarzeniem mijającego roku było z pewnością otwarcie nowej przychodni w Łomiankach pod koniec października. Relację z tej uroczystości znajdują Państwo w tym numerze kwartalnika.

Zbliża się najpiękniejszy okres w roku – święta Bożego Narodzenia. Z tej okazji bardzo zachęcam do lektury artykułu na temat porodu w kontekście bożonarodzeniowym. Warto spojrzeć na to zagadnienie nie tylko w sensie fizjologicznym, ale szerzej, w perspektywie antropologicznej – poród bowiem może być wydarzeniem cudownym, wręcz mistycznym. Z tematów świąteczno-zimowych zamieszczamy też przestrogi dietetyka przed wigilijnym i bożonarodzeniowym objadaniem się oraz poradnik, jak uniknąć odmrożeń.

Starszych czytelników na pewno zainteresują artykuły o rewitalizacji oraz istocie choroby Alzheimer, autorstwa naszych lekarzy. Natomiast postanka Joanna Fabisiak radzi, jak ułatwić życie chorym i niepełnosprawnym. A na deser – trochę sztuki, czyli arteterapia jako niekonwencjonalna metoda lecznicza. Dorosłych zachęcam do rozwiązania naszej krzyżówki, a dla dzieci mamy rebus.

Wszystkim pacjentom, czytelnikom i pracownikom życzę zdrowych, pogodnych świąt Bożego Narodzenia spędzonych w miłym gronie oraz szczęśliwego Nowego 2012 Roku. Niech to będzie dla nas wszystkich czas bliskości i radości!



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 022 833 58 88, faks 022 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: listy@spzzlo.pl

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
Halina Ebinger
Nina Fronczak
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Anna Rogowska
Krzysztof Osiński

ZDJĘCIA:

Maciek Moraczewski
www.lomianki.info, Iwona Nowak,
Krzysztof Osiński, Wikimedia
pl, depositphotos.com,

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK:

Multimed

NAKLAD: 6000 egz.

UWAGA: Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo redagowania
i skracania nadesłanych tekstów
oraz nie ponosi odpowiedzialności
za treść zamieszczonych reklam

Kwartalnik bezpłatny
„Zdrowie Pacjenta” nie zastępuje
indywidualnego kontaktu z lekarzem.
Przed skorzystaniem z porad
należy skonsultować się z lekarzem.

Nowa przychodnia dla mieszkańców Łomianek

26 października br. o godz. 13.00 odbyło się uroczyste otwarcie nowo wybudowanej przychodni w Łomiankach przy ul. Szpitalnej 4. Uroczystość uświetniły władze stolicy, władze Żoliborza, Bielan i Łomianek, kierownictwo Mazowieckiego Oddziału NFZ, dyrektorzy innych zakładów opieki zdrowotnej, radni m.st. Warszawy oraz pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Na wstępie pani dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska serdecznie przywitała zebranych gości oraz przedstawiła w formie prezentacji historię przychodni w Łomiankach. Szczególnie podziękowała jej pracownikom za dotychczasową wzorową pracę, za przygotowanie placówki do akredytacji oraz za zabezpieczenie medyczne gminy Łomianki podczas powodzi, która miała miejsce w 2010 roku. Następnie głos zabierali zaproszeni goście, m.in. burmistrz Łomianek pan Tomasz Dąbrowski.

Punktem kulminacyjnym uroczystości było przecięcie wstęgi i poświęcenie przychodni przez księdza Michała Turkowskiego. Na zakończenie głównej części uroczystości goście zostali zaproszeni do zwiedzenia przychodni oraz obejrzenia wystawy fotograficznej pana Michała Sawoniewicza.

Budowa nowego obiektu, połączonego z budynkiem przychodni dotąd istniejącej, zakończyła się w sierpniu 2011 roku. Placówka świadczy usługi dla 12 tys. mieszkańców gminy Łomianki. Koszt dotychczasowych inwestycji wyniósł ok. 3,5 mln zł, z czego większość została pokryta z własnych środków SPZZLO. Obecnie zakończony został pierwszy etap inwestycji, który objął wzniesienie nowego budynku o pow. ok. 980 m², remont piwnic w starym budynku przychodni, wykonanie przyłączy energetycznych, wodno-kanalizacyjnych oraz gazowych na terenie działki, utwardzenie i zagospodarowanie terenu wokół przychodni, budowę parkingu, remont kotłowni oraz wymianę okien w piwnicach. Budynek przychodni jest przystosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych – ma specjalny podjazd oraz wyposażony jest w windy. Drugi etap inwestycji, polegający na remon-



Fot. Krzysztof Osński

cie i modernizacji starego budynku przychodni, zostanie zakończony w 2012 roku.

(AK)



Fot. Maciek Moraczewski



Zdjęcia: Maciek Moraczewski

Marzenia urzeczywistnione

Redakcja „Zdrowia Pacjenta” była, oczywiście, na uroczystym otwarciu Przychodni w Łomiankach. Zamieszczone tu zdjęcia dowodzą, że słowa uznania, a nawet podziwu, które wtedy wypowiedziano, były w pełni uzasadnione. Takich warunków można pozazdrościć i pacjentom, i personelowi placówki. Poprosiliśmy więc pracowników Przychodni, by podzielili się z nami swoją opinią. Oto ona.



Minęło kilka dni pracy w nowej Przychodni w Łomiankach. Jeszcze na gorąco mamy w pamięci uroczyste jej otwarcie – naszą radość i szczęście. Musiało jednak minąć trochę czasu, aby dotarło do nas, pracowników, że to, o czym marzyliśmy od kilkunastu lat – praca w nowych warunkach – stało się rzeczywistością. Przyjemność płynąca z udzielania świadczeń w tak pięknej przestronnej, spełniającej wszelkie wymogi przychodni dodaje nam energii do pracy i nawet w trudnych momentach wywołuje uśmiech. Radosne, pełne uznania twarze naszych pracowników i pacjentów utwierdziły nas w przekonaniu, że wybudowanie tej nowej przychodni jest niezwykle ważną i cenną rzeczą dla nas wszystkich.

Mamy wszystko, o czym tylko można marzyć: dużą, piękną, kolorową przestrzeń z ogromną rejestracją, wieloma gabinetami lekarskimi i zabiegowymi, poradnię ginekologiczno-położniczą, bajkowe toalety dla pacjentów i pracowników, windę, podjazdy dla osób niepełnosprawnych, zaplecze socjalne i gospodarczo-techniczne, przestronny parking...

Dziękujemy, że cel wyznaczony przez panią dyrektor Małgorzatę Załawę-Dąbrowską – wybudowanie nowej przychodni w Łomiankach – został tak szybko zrealizowany. Dziękujemy za ten trud, wielkie serce, za poświęcony czas, za wytrwałość – a często upór w załatwianiu spraw związanych z uregulowaniem prawnym działki i budynku, za sfinansowanie i urządzenie tych pięknych

wnętrz, zatrudnienie nowej kadry. Za to, że zawsze była i jest Pani z nami w trudnych chwilach, a dobro pracownika i pacjenta jest dla Pani Dyrektora najważniejszą wartością. Za to wszystko bardzo dziękujemy i obiecujemy, że zrobimy wszystko, aby nasza placówka była wzorem dla innych, a misja naszego zakładu „Wszechstronne świadczenie usług na najwyższym poziomie przez profesjonalną kadrę – pacjent naszym przyjacielem” będzie nam towarzyszyć w każdej chwili naszej pracy.

Małgorzata Giergoń
przełożona pielęgniarek

Swietłana Miczorek
p.o. kierownika przychodni

Pracownicy Przychodni Łomianki



Zdjęcia: Iwona Nowak

SPZZLO Warszawa-Żoliborz jednostką akredytowaną



Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz jako jeden z nielicznych otwartych zakładów opieki zdrowotnej uzyskał akredytację według nowych standardów, przyznaną przez Ośrodek Akredytacji Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia (CMJ) z Krakowa. CMJ to centralna jednostka resortu zdrowia, powołana przez Ministra Zdrowia w 1994 roku w celu wspierania działań zmierzających do poprawy jakości usług medycznych.

Akredytacja zapewnia wysoką jakość świadczeń zdrowotnych w oparciu o czynniki wpływające na poziom usług i bezpieczeństwo pacjentów. Ocena danego zakładu opieki zdrowotnej tworzona jest na podstawie specjalnie opracowanych standardów akredytacyjnych. SPZZLO Warszawa-Żoliborz uzyskał 96% możliwej liczby punktów. Jest to jeden z najwyższych wyników uzyskanych przez szpitale oraz otwarte zakłady opieki zdrowotnej w całym kraju. Obecnie akredytacja wymagana jest przez Ministerstwo Zdrowia w wypadku zamkniętych zakładów opieki zdrowotnej, natomiast zakłady otwarte poddają się tej ocenie całkowicie dobrowolnie. Podjęcie decyzji przez dyrekcję SPZZLO Warszawa-Żoliborz wynikało ze świadomości, jak istotna jest zewnętrzna,

obiektywna ocena, szczególnie w sektorze ochrony zdrowia.

Wizytacja przedstawicieli CMJ w SPZZLO Warszawa-Żoliborz odbyła się 14 września 2011 roku. Celem wizytacji było dokonanie oceny zakładu opartej na standardach akredytacyjnych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie obserwacji, przeglądu dokumentacji oraz wywiadów przeprowadzonych z pacjentami został sporządzony raport akredytacyjny. Decyzja o przyznaniu placówce akredytacji podejmowana jest po zakończeniu całej procedury, a status placówki akredytowanej obowiązuje od dnia podpisania certyfikatu przez Ministra Zdrowia przez kolejne trzy lata.

Ocena zakładu dotyczyła wszechstronności opieki zdrowotnej, w tym opieki

dyspanseryjnej (czyli masowych form opieki i profilaktyki), edukacji pacjentów i ich rodzin oraz listy chorób wymagających szczególnej edukacji. Brane były także pod uwagę prawa pacjenta, jakość i bezpieczeństwo opieki. Istotnym czynnikiem było też właściwe prowadzenie dokumentacji medycznej, organizacja jednostki oraz dogodna i bezpieczna infrastruktura.

Dyrekcja oraz wszyscy pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz są dumni z tego, że ich wysiłek oraz zaangażowanie w pracę zostały docenione. Jest to z pewnością duże wyróżnienie, ale i zobowiązanie do dalszej pracy na rzecz najwyższej jakości świadczonych usług medycznych.

(AK)

PODSTAWOWE INFORMACJE DLA RODZICÓW

Patronaż jest to wizyta położnej środowiskowo-rodzinnej w domu u matki i jej nowo narodzonego dziecka. W szpitalu rodzice są pod stałą opieką personelu medycznego. Mogą zawsze liczyć na pomoc. Jednak pobyt w szpitalu po porodzie trwa bardzo krótko, 2–4 dni. Na oddziale nie ma czasu na wystarczającą edukację, dlatego tak ważny jest tzw. patronaż położnej środowiskowo-rodzinnej.

Głównym celem owej wizyty jest udzielenie pomocy i wsparcia rodzicom w nowej sytuacji życiowej. Położna bada:

- warunki socjalno-bytowe noworodka (może być potrzebna pomoc opieki socjalnej),
- stan ogólny dziecka (sprawdza ciemiączko, kikut pępowiny, skórę i błony śluzowe noworodka, odruchy kończyn górnych i dolnych itp.).

Przekazuje też na bieżąco informacje na temat pielęgnacji ciała, kikuta pępowinowego, pępka. Może poprosić matkę, aby przystawiła dziecko do piersi w celu sprawdzenia odruchu ssania u noworodka, a jednocześnie udziela

Noworodek w domu

Wizyta patronażowa położnej środowiskowo-rodzinnej

informacji o technikach przystawiania do piersi. Udziela informacji na temat zalet karmienia piersią dla mamy i dziecka.

Położna nadzoruje samopoczucie matki. Zwraca uwagę na: stan piersi w trakcie laktacji, obkurczanie się macicy i utrzymujące się krwawienie z dróg rodnych, porusza temat diety dla mam karmiących. Ponadto:

- przypomina o zaleceniach poszpitalnych,
- informuje o szczepieniach noworodka, pierwszej wizycie u pediatry oraz o kontroli ginekologicznej matki po okresie połogowym,
- odpowiada na nurtujące rodziców pytania,
- zakłada i uzupełnia dokumentację wizyty patronażowej,
- powiadamia lekarza o niepokojących objawach dotyczących stanu zdrowia dziecka lub matki,
- przekazuje informację o dostępności opieki medycznej w nagłych przypadkach.

Należy pamiętać, że:

- Wizyta patronażowa jest dobrowolna – położna odwiedza matkę nowo narodzonego dziecka na jej życzenie. W tym celu należy zgłosić noworodka do wybranej przez siebie przychodni POZ.
- Każda wizyta położnej zgłoszona w przychodni POZ jest refundowana przez NFZ.
- Zgodnie z przepisami położna składa minimum cztery wizyty domowe. Jeśli trzeba, liczba wizyt zostaje zwiększona.
- Położna opiekuje się noworodkiem i jego matką do drugiego miesiąca życia dziecka, potem przejmuje opiekę pielęgniarka środowiskowo-rodzinna.

**Położne SPZZLO Warszawa-Żoliborz
zapraszają!**

mgr Dorota Kopciał
starsza położna
Przychodnia Kleczewska

Jak zapewnić chorym wysoki standard życia?

O ludziach bogatych mówimy zwykle, że mają wysoki standard życia. W tym artykule chciałabym to określenie odnieść do osób z różnymi dysfunkcjami, które dzięki udogodnieniom medycznym i technicznym osiągają większą samodzielność i sprawność życiową.

Jeśli osoba ze schorzeniem kończyn górnych może sama przygotować posiłek, inna, z poważnymi schorzeniami kręgosłupa, samodzielnie się przemieszczać i prowadzić gospodarstwo domowe, a sparaliżowana za pomocą mrugania oczyma korzystać z komputera, to tego typu sprawność z pewnością podnosi ich godność i zwiększa udział w życiu społecznym.

W Polsce ok. 16% społeczeństwa jest w jakimś stopniu niepełnosprawna, ale ciągle za mało dbamy o podniesienie jakości ich życia. Niejednokrotnie pacjenci po wylewach czy urazach za długo muszą czekać na miejsce w specjalistycznym ośrodku rehabilitacyjnym. Tymczasem w takich wypadkach bezczynność jest niszcząca, bo rehabilitacja po zakończeniu leczenia szpitalnego powinna być podjęta jak najszybciej, aby wykorzystać możliwości regenerujące organizmu. W wielu krajach liczne udogodnienia poprawiają standard życia. Są to bardzo intensywne rehabilitacje, a przede wszystkim oprzyrządowanie medyczne, ciągle u nas niedostatecznie popularne.

Dyrektywa Unii Europejskiej zobowiązuje kraje członkowskie do troski o godne życie osób niepełnosprawnych. W związku z tym wyższe uczelnie w Polsce otwierają nowe kierunki kształcenia rehabilitantów i terapeutów zajęciowych. Zanim wykształcimy takich specjalistów, minie jednak sporo czasu, dlatego w kolejnych artykułach będę starała się przedstawić oprzyrządowania medyczne, które czasami w sposób niezwykły usprawnia osobę z dużymi nawet dysfunkcjami. Postaram się sięgnąć także do opinii ekspertów amerykańskich pracujących w kraju, który przeznaczają ogromne fundusze na wspiera-

nie osób starszych i chorych, kierując się nie tylko względami humanitarnymi, ale przede wszystkim ekonomicznymi.

Amerykanie wychodzą z założenia, że lepiej wydać na sprzęt medyczny dla chorego, który zapewni mu samodzielność, a więc jednocześnie poczucie szczęścia, niż na opiekunów leżących bezradnie chorych. W Polsce popularniejsze jest inne podejście. Chorem trzeba się zaopiekować, ale niekoniecznie inwestować w jego maksymalną sprawność. Dlatego zbyt często zupełnie niepotrzebnie osoby z różnorodnymi dysfunkcjami są odsuwane na margines życia społecznego.

Trzeba przyznać, że w ostatnim czasie katalogi firm oferujących na polskim rynku sprzęt usprawniający osoby z różnego typu dysfunkcją są coraz bogatsze. Pojawił się nawet portal internetowy www.damy-ra-de.org, który przekazuje wszelkie nowości z tej branży. Chociaż daleko nam do Stanów Zjednoczonych, Kanady, Japonii czy Szwecji, jednak i u nas rośnie zainteresowanie tym tematem. Szpitale i ośrodki rehabilitacyjne oferują już niektóre z udogodnień, ale ciągle w załym zakresie. Dlatego właśnie warto o tym pisać.

Nie każdy ma możliwość buszowania w Internecie i szukania takiego sprzętu, który pomaga chorym przy konkretnej dysfunkcji. Dlatego, aby zachęcić do korzystania z wielu, często tanich i prostych udogodnień, podam kilka przykładów, przydatnych zwłaszcza chorym na parkinsona, ułatwiających im podstawowe czynności: jedzenie, picie, ubieranie się. Do takiego sprzętu zaliczyć można: uchwyt na sztućce, uchwyt do szklanki, pojenik do picia zup i płynów, talerz z gumą przeciwpoślizgową, obrzeże na talerz czy kielich z pogrubio-



ną nóżką. Sprzęty te są przydatne, bo zapewniają choremu stabilność i pozwalają na samodzielne jedzenie bez obawy, że wyleje zupę czy nie trafi widelcem do talerza. Aby ułatwić wykonanie prostej, zdawałoby się, czynności, jaką jest założenie skarpetki czy pończochy, firmy oferują także odpowiedni sprzęt. W zapięciu guzików i suwaków pomoże odpowiedni haczyk. Chwytnak może okazać się potrzebny przy trudnościach z koordynacją ruchu i upośledzeniach rąk i dłoni – do chwytania zarówno rzeczy drobnych, jak i ważących do 2 kg. Dodatkowo może być wyposażony w magnes, przyciąga więc takie przedmioty jak klucze, monety czy szpilki.

Dla przykładu podałam bogatą gamę drobnego sprzętu przydatnego głównie w chorobie Parkinsona, ale zrobiłam to po to, żeby zarówno chorzy, jak i ich rodziny, które o tym nie wiedziały, umiały znaleźć takie oprzyrządowanie lub domagały się wykorzystywania go w ośrodkach rehabilitacyjnych czy domach pomocy. Do tematu wrócę w następnych numerach kwartalnika.

Joanna Fabisiak
Posel na Sejm RP
www.joannafabisiak.pl



DAMY-RADE.ORG



Rewitalizacja

Józef Czopik, lekarz ortopeda



Badania socjologiczno-medyczne Polaków dowodzą, że jesteśmy społeczeństwem starzejącym się, i to zbyt wcześnie w porównaniu do populacji innych europejskich krajów czy USA. Współczesny tryb życia naraża ludzi na szkodliwe stresy, które powodują, że za szybko nasz wiek biologiczny rozmija się z kalendarzowym. Statystyki socjologiczno-medyczne podają, że już w sześćdziesiątym roku życia 10% Polaków ma trudności z samodzielnym opuszczeniem mieszkania.

Powodów jest wiele, w tym niewłaściwy tryb życia, m.in. niewłaściwe odżywianie, nieumiejętność wypoczywania, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, nieprzestrzeganie rytmów dobowych, a także zanieczyszczenie powietrza, wody, żywności. Ale najważniejszym powodem jest rezygnacja z aktywności ruchowej pod różnymi postaciami.

Turnusy „odmładzające”

Zasadniczo w wieku produkcyjnym powinno obowiązywać motto życiowe: „Intensywnie pracuję — intensywnie wypoczywam”, ale tak nie jest. Stąd konieczność rewitalizacji („odmładzania”) ludzi starszych w ośrodkach wyspecjalizowanych, najlepiej w uzdrowiskach, sanatoriach, w miejscowościach o wyśmienitym klimacie. Organizowane tam turnusy „odmładzające” powinny wykorzystywać najnowsze zdobycze wiedzy w zakresie fizykoterapii, psychoterapii czy dietoterapii, aby usprawnić czynności regulacyjne układów: krążenia, oddechowego, pokarmowego, a także zahartować ciało przez poprawienie np. ukrwienia skóry. Podobnie można wzmocnić funk-

cjonalnie układ nerwowy (autonomiczny) przemysłanymi zabiegami fizjoterapeutycznymi, dostosowanymi do wieku. Dobrane indywidualnie ćwiczenia fizyczne wykonywane w różnych warunkach meteorologicznych pozwolą poprawić mechanizmy adaptacyjne, hartujące ustrój na oziębianie czy przegrzewanie

organizmu, a w konsekwencji zwiększą odporność ogólną ustroju na infekcję.

W „ostrożnej” rewitalizacji ludzi starszych stosuje się zabiegi wodne (masaż podwodny, natryski — głównie rozpryskowe), balneologiczne — kąpiele, zabiegi klimatologiczne, w tym aerozole, inhalacje naturalne, sztuczne oraz masaż ręczny, głównie leczniczy. Równolegle można stosować wybrane metody fizykoterapii z uwzględnieniem przeciwwskazań lekarskich. Do programów tych można dołączyć zabiegi dermokosmetyczne, ukie-runkowane np. na usuwanie cellulitu za pomocą zabiegów z alg czy jontoforezy kofeiny. Same ćwiczenia fizyczne „ujędrniają” ciało, dając wrażenie odmładzające, w celu oczyszczenia ciała z toksyn stosuje się drenaż limfatyczny.



Najważniejszy jest tlen

Głównym celem tzw. wczasów rewitalizacyjnych powinno być wzbogacenie organizmu w tlen. Dlatego sprawny układ krążenia, oddechowy, enzymatyczny ma temu służyć i pomagać w przystosowaniu się ustroju do otaczającego środowiska.

Wszelkie stany hypokinezy (brak ruchu) zubożają gospodarkę tlenową i prowadzą do wczesnego starzenia się organizmu przez obniżenie procesów przemiany materii i odżywienia tkanek (mięśni), powodując ich zanik.

Występujące u ludzi starszych biochemiczne zaburzenia zwiększają wydalanie jonów wapnia, potasu i fosforu, co w konsekwencji osłabia strukturę tkanki kostnej (osteoporoza), z obniżeniem wytrzymałości mechanicznej na urazy. Zwiększa się wraz z wiekiem wrażliwość na zmiany pogody (meteorotropizm).

Dla powyższych stanów lekarstwem może być zwiększona rozsądna aktywność ruchowa w ramach wczasów rewitalizacyjnych — jako wyczyn naturalny, geriatryczny, bo dostosowany do wieku. Jest to kierowany proces, polegający na celowym wykorzystaniu ściśle określonych ćwiczeń fizycznych dla uzyskania efektów nie tylko fizycznych, ale i psychicznych,

Zasady podstawowe

Aby uzyskać efekty rewitalizacyjne u uczestników wczasów geriatrycznych, trzeba spełnić wiele warunków, takich jak:

- mało męcząca podróż,
- dostosowanie bioklimatyczne (mało bodźcowe) w ciepłym okresie roku,
- odpowiednie zakwaterowanie, z kompleksowym, niekrępującym wyposażeniem (łazienka, ubikacja, winda),
- życzliwa opieka ośrodka,
- wyżywienie dostosowane do możliwości zdrowotnych i życzeń zainteresowanych,
- dostosowany do sprawności indywidualnej wysiłek fizyczny, z ukierunkowaniem na rewitalizację ruchem, z przestrzeganiem zasad systematycznego, stopniowego obciążania,
- wstępna ocena i wydanie zaświadczenia o stanie zdrowia przez lekarza — w razie przeciwwskazań senior powinien być kierowany do zwykłego sanatorium i uzdrowiska,
- przystępna cena wczasów rewitalizacyjnych jako istotna dla realizacji celów.

przeciwdziałających obniżaniu się możliwości adaptacyjnych ustroju człowieka trzeciego wieku, a więc zapobiegających i opóźniających powstawanie wielu chorób.

Postępowanie musi być dostosowane indywidualnie do wieku, poziomu wydolności fizycznej, wytrenowania osoby (czy uprawiała sport?). Także u ludzi starszych można prześledzić wydolność ustroju na podstawie kształtowania się pułapu tlenowego, czyli maksymalnej ilości tlenu, jaką może organizm przyswoić, w zależności od wieku badanego. U 70-lątka przyswojenie to wynosi 50%, a u 23-lątka – 100%, gdy organizm jest wytrenowany.

Zaburzenie gospodarki tlenowej powoduje przedwczesną starość. Dlatego należy pamiętać, że w każdym wieku możemy powrócić na swój pułap poboru tlenu wyznaczony wiekiem, pod warunkiem rozpoczęcia systematycznych ćwiczeń poprawiających wydolność fizyczną. Ten proces, nazywany rewitalizacją, pozwala „odmłodzić” siłę mięśni, wytrzymałość, szybkość, a w konsekwencji gibkość starszego ustroju. Tak więc nic za darmo — na „odmłodzenie” trzeba zapracować taką czy inną formą ruchu o średnim natężeniu, którą trzeba polubić, aby uprawiać długo, np. tenis.

Warto zapamiętać

- Zarówno brak ruchu, jak i nadmierne przeciążenie organizmu w przyszłości przypomni sobie.
- Nie da się zatrzymać starzenia tkanek, można je tylko spowolnić, m.in. metodą rewitalizacji geriatrycznej.
- Jedynym sposobem spowolnienia niekorzystnych zmian tkankowych (zaników mięśni, osteoporozy) jest uprawianie ćwiczeń o średnim natężeniu przez całe życie, w różnej formie (np. pływanie, sporty rekreacyjne czy lubiane, jak np. tenis, narty biegówki itp.) jako formy odpoczynku czynnego.
- Bezkrtyczna „moda na młodość”, stosowanie ćwiczeń fizycznych niedobrych do wieku, wydolności ustroju bardziej szkodzi niż pomaga, szczególnie ludziom starszym, o większej sztywności tkanek. Udział w zajęciach prowadzonych przez osoby nieprzygotowane medycznie może mieć nawet bardzo groźne konsekwencje.

Niektóre kuracje sponsoruje państwo dla tych uczestników, którzy zadeklarują udział w rewitalizacyjnym programie zajęć ruchowych, gdyż zdrowie społeczeństwa jest zdrowiem ogólnym i opłacalnym. Dlatego programy wczasów geriatrycznych muszą być ułożone ze znawstwem tematu, gdyż ewentualne mankamenty i uchybienia mogą się odbić w niekorzystny, trwały sposób na stanie zdrowia uczestników.

Dlatego dla ustanowienia wczasów geriatrycznych należałoby wytypować i przy-

gotować do tego rodzaju funkcji najlepsze domy wczasowe, z uwzględnieniem klimatu lokalnego wybranych miejscowości. U ludzi starszych mechanizmy adaptacyjne postępują wolniej niż u młodych, dlatego pobyt na wczasach rewitalizacyjnych powinien trwać długo powyżej jednego miesiąca.

Skierowany na wczasy geriatryczne rewitalizacyjne emeryt pozna zasady organizowania całorocznej aktywności ruchowej, w tym turystycznej, które winien kontynuować, gdy wróci do domu. ■



Poświęć chwilę na stomatologa

Specjalistyczne usługi stomatologiczne dostępne w Centrum Warszawy:

- ✗ implanty ✗ chirurgia stomatologiczna ✗ zabiegi chirurgiczne dla pacjentów z chorobami ogólnoustrojowymi pod nadzorem internisty
- ✗ periodontologia – w tym **Nowość!** bezinwazyjne, szybkie i bezbólowe leczenie stanów zapalnych błon śluzowych i przyzębia terapią laserową z użyciem fotoaktywnego światła ✗
- ✗ dla dzieci i dorosłych leczenie stomatologiczne w znieczuleniu ogólnym i sedacji ✗ bezbolesne znieczulenie THE WAND dla dzieci ✗ oraz
- ✗ pełna diagnostyka stomatologiczna ✗ pantomogramy
- ✗ **stomatologiczna tomografia komputerowa** szczęki, żuchwy i zatok – najbezpieczniejsza forma obrazowania w technologii 3D na nowoczesnym sprzęcie dostosowanym również dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich ✗

Zapraszamy do korzystania z naszych usług

Nowy Zjazd zaprasza



dogodna lokalizacja
w samym Centrum Warszawy

pon. - pt. 8⁰⁰ – 20⁰⁰

Mazowieckie Centrum Stomatologii
Sp. z o.o.

ul. Nowy Zjazd 1, 00-301 Warszawa

tel. 22/ 55-69-300

Fax: 22/ 55-69-403

www.mcs-przychodnia.pl

Poród – rzecz święta

Beata Kołodziejczyk, położna



Centralnym wydarzeniem, które chrześcijanie wspominają i świętują w czasie Świąt Bożego Narodzenia, jest moment, kiedy Maryja rodzi w stajence swego syna – Jezusa Chrystusa. Opowieść biblijna kreśli obraz narodzin, które odbyły się w niezwykle prostych, wręcz prymitywnych warunkach: w stajence, wśród zwierząt, w ciemności nocy, z dala od ludzkiego zgiełku. Tekst biblijny nie wspomina też, czy Maryi towarzyszyła akuszerka, co było tradycją w dawnych czasach, czy może urodziła sama. Niestety, nie wiemy, jak przebiegał poród (budzi to nieustająco ciekawość położnej).

Według innych tradycyjnych przekazów chrześcijańskich miejsce, w którym urodził się Jezus, to Grotę Narodzenia. Znajduje się ona w Betlejem, w krypcie pod ołtarzem Bazyliki Narodzenia Pańskiego, wybudowanej w roku 326 roku naszej ery – dziś grotę można zwiedzać w jej podziemiach.

Bez względu na to, które miejsce uznamy za „prawdziwsze”, oba mityczne miejsca porodu charakteryzują się podobnymi warunkami: położone są z dala od ludzkich siedzib, ciche, ciemne, bliskie natury, współczesny człowiek powiedziałby, że są trochę dzikie i bardzo intymne.

Fizjologia porodu

Współczesna kobieta z trudem wyobraża sobie poród bez opieki medycznej, samotny lub w nielicznej asyście, z dala od ludzkiej pomocy. A jeśli wzięłaby taką wizję na poważnie, na pewno byłaby to perspektywa przerażająca... Tymczasem nasze babki, prababki, przodkinie od tysięcy lat rodziły właśnie w takich warunkach i – przy

wszystkich zagrożeniach, jakie to świadczenie za sobą niosło – większość kobiet rodziło więcej dzieci niż my współczesne i niewątpliwie zapewniły naszemu gatunkowi przetrwanie. Antropologowie kultury donoszą, że do dziś w wielu miejscach na świecie kobiety właśnie tak rodzą dzieci, z dala od zgiełku, blisko natury, same lub w towarzystwie doświadczonych kobiet – babek, akuserek, szamanek, czasem własnych matek¹.

Skąd – od wieków – kobiety wiedziały, jak rodzić? Skąd czerpały zaufanie do swoich ciał i mocy rodzenia? Zawsze, kiedy pada to pytanie w szkole rodzenia, można usłyszeć podobną odpowiedź: instynkt, intuicja, geny... Jakkolwiek nieprecyzyjne, wszystkie te odpowiedzi krążą wokół prawdziwej, dziś już naukowo udokumentowanej, wiedzy o naszym mózgu i fizjologii porodu. Michel Odent, na którego wyniki badań będę się tu powoływać, to francuski lekarz, najpierw o specjalizacji chirurga, potem położnika, reformator i odnowiciel położnictwa, nieustraszonego badacz naturalnych zdolności porodowych. W wielu swoich książkach²

podaje, że źródła wiedzy o rodzeniu należy szukać w starej części ludzkiego mózgu. *Archicortex*, zwany inaczej mózgiem gadzim i ssaczym, to najstarsza (w sensie ewolucyjnym) część mózgu, którą mamy wspólną z naszymi młodszymi braćmi, zwierzętami. Bardziej znane kobietom części starego mózgu to m.in. przysadka, podwzgórze, odpowiedzialne za sekrecję hormonów podczas naszego cyklu miesięcznego. To właśnie *archicortex* odpowiada za te funkcje ludzkiego ssaka, które umożliwiają ciągłość naszego gatunku: instynkt przetrwania (decyzje o walce, ucieczce), pierwotne emocje pozytywne (przyjemność, radość) i negatywne (strach, wstręt), pamięć pierwotną, instynkty, intuicję, pamięć ciała, komunikację pozawerbalną i wreszcie funkcje i rytmy biologiczne, a wśród nich m.in. popęd seksualny i umiejętność rodzenia.

Natomiast *neocortex* – nowa kora mózgowa – jest tą częścią mózgu, z której jesteśmy bardzo dumni, gdyż właśnie dzięki niej stworzyliśmy język ludzki, czyli komunikację werbalną, a to pozwoliło nam stworzyć kulturę. Oprócz tego dzięki niej potrafimy myśleć abstrakcyjnie, strategicznie, planować działania i kontrolować nasze popędy, możemy zapamiętywać i kojarzyć. Jednak z punktu widzenia fizjologii porodu rozwój nowej kory mózgowej ma też swoją ciemną stronę, gdyż „jedną z przyczyn faktu, iż poród ludzki jest trudny w porównaniu do narodzin innych ssaków, jest ogromny *neocortex*. Taki rozwój funkcji intelektualnych jest w kontekście narodzin upośledzeniem i powodem ograniczeń procesu porodowego, podobnie jak innych doświadczeń seksualnych”, przekонуje francuski położnik Michel Odent.

Z perspektywy kobiety współczesnej sytuacja nie jest więc korzystna, okazuje się bowiem, że im bardziej cywilizowane,



wykształcone czy wyemancypowane jesteśmy, tym trudniej nam rodzić. Na szczęście, mamy dostęp do naszych popędów i instynktów dopóty, dopóki jesteśmy ludzkimi ssakami. Michel Odent podpowiada, że możemy pomóc sobie w procesie porodowym wyciszając aktywność nowej kory mózgowej, aby pozwolić na działanie starego mózgu, stwarzając korzystne dla kobiety rodzącej warunki: ciemność (półmrok), cisza i ciepło, a także poczucie bezpieczeństwa, intymności i niewielka liczba uczestników to elementy konieczne, aby proces porodowy przebiegł optymalnie. Te same warunki pomagają w wydzieleniu się do krwiobiegu rodzącej koktajlu hormonalnego, a więc mieszanki oksytocyny, endorfin, adrenaliny i melatoniny, sterującej instynktownym procesem porodowym.

Bez względu na to, czy Maryja urodziła w stajence, czy w grocie, czy w ogóle rodziła, prawdopodobnie obraz porodu z jej czasów jest prawdziwy. Kobiety szły za swoją intuicją, wybierając do porodu miejsca ciemne, zaciszne, oddalone od zgiełku codzienności, blisko natury, wśród ssaków. *Archicortex*, a z nim mądrość kobiecego ciała i instynkt rodzenia mógł ujawnić się tam w całej pełni.

Duchowość ciała

Znana na całym świecie, wydana w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku książka amerykańskiej położnej Iny May Gaskin „Duchowe położnictwo”³ doczekała się wreszcie polskiego wydania. Jej przesłanie, wyrażone językiem praktykującej położnej, można by streścić następująco: kobiece ciało ma ogromne możliwości rodzenia, ciało, umysł i dusza rodzącej są w pełnym połączeniu, każde dziecko jest święte, a każdy poród to przejście duszy na nasz świat, na materialny poziom egzystencji. Wiedza o tym, że każdy poród jest wydarzeniem duchowym, została zapomniana przez ludzi, szczególnie tych, którzy żyją w krajach o wysokim rozwoju technologicznym.

Ina May Gaskin wraz z zespołem położnych założyła w Stanach Zjednoczonych słynny dziś Dom Narodzin. Położne z tego Domu przyjęły w latach 1970–2000 ponad dwa tysiące porodów, a statystyki, jakie Gaskin opublikowała w swoich książkach, udowadniają, że stworzyły jedno z bezpieczniejszych miejsc do rodzenia w Stanach Zjednoczonych (odsetek cięć cesarskich u kobiet objętych opieką położnych z Domu Narodzin wynosi 1,4%, w amerykańskich szpitalach ok. 30%). Po latach pracy została odznaczona doktoratem honorowym Uniwersytetu w Londynie za



Miejsce narodzenia Jezusa Chrystusa w Grocie Narodzenia oznaczono gwiazdą

„wykazanie efektywności oraz bezpieczeństwa praktyki położnych”, a manewr stosowany przez położne jej zespołu w przypadku porodu przebiegającego z dystocją barkową został nazwany manewrem Gaskin (publikacja w „The Journal of Reproductive Medicine” z 1998 roku) i rekomendowany przez położników w amerykańskich (w Polsce dokonania i techniki porodowe stosowane przez duchowe położne Domu Narodzin Iny May Gaskin są kompletnie nieznane). Połączenie nowoczesnej wiedzy medycznej i wiedzy o instynktownym, energetycznym procesie narodzin dały w efekcie ogromne bezpieczeństwo kobiet i dzieci urodzonych w asyście zespołu Domu Narodzin Iny May. ■

Wszystkim położnym, lekarzom ginekologom położnikom i kobietom zainteresowanym problematyką porodową polecam niezwykłą książkę „Duchowe położnictwo” jako doskonałą lekturę na święta. Święta Bożego Narodzenia.

Fot. autorki Anna Bedyńska

Przypisy:

- ¹ Sheila Kitzinger, *Rediscovering Birth*, 2001.
- ² Michel Odent, *The Cesarean*, 2004.
- ³ Ina May Gaskin, *Duchowe położnictwo*, Warszawa 2011.



ącik talentów

SPZSŁO Warszawa-Żoliborz



Elżbieta Frączyk – przełożona pielęgniarek

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

Iskierka



Wśród śniegu płatków lśniących jak diamenty
Zapachu świerków i ciepła kominka
Siądziemy wszyscy odświeżni, weseli
Bo się nam narodzi „Boża Dziecinka”

Przepelnieni radością, miłością spełnieni
Zatrzymani na moment jak iskierka z życia
Zapomnijmy o troskach wędrujących po ziemi
A wiecznością niech będzie każda chwilka

I tak jak co roku złożmy Wszystkim Życzenia
Pomyślnych Zdrowych Świąt. I marzeń spełnienia.

Wszystko o odmrożeniach

Krzysztof Osiński, ratownik medyczny



Zima to czas, kiedy ludzki organizm często jest narażony na przebywanie w niskiej temperaturze. Silny mróz, porywisty wiatr i duża wilgotność powietrza mogą być przyczyną odmrożeń, które w skrajnych przypadkach kończą się martwicą tkanek lub amputacją.

Odmrożenie jest to uszkodzenie skóry, które powstało w wyniku działania na nią niskiej temperatury. To stan, w którym dochodzi do zamarznięcia niektórych tkanek.

Rozmiar odmrożenia określa się w czterech stopniach:

- **I stopień** charakteryzuje się przejściowymi zaburzeniami w krążeniu krwi w skórze, bólem, często silnym, bladością lub sinoczerwonym zabarwieniem, obrzękiem, pieczeniem i świądem skóry.
- **II stopień** odmrożenia to pojawiające się na skórze pęcherze z płynem surowiczym.
- **III stopień** to martwica powierzchowna skóry.
- **IV stopień** to martwica głęboka, której ulegają np. palce, uszy lub nos. W takim wypadku może dojść do samoistnej amputacji odmrożonej części ciała.

W lżejszych przypadkach niska temperatura, wiatr i duża wilgotność powietrza mogą spowodować odmrożenie i wówczas narażone na zimno części ciała stają się czerwone, bolesne i obrzęknięte.

Najbardziej narażone są: skóra, mięśnie dłoni i stóp oraz uszy, nos i policzki. Osoba, u której doszło do odmrożenia, zwykle nie odczuwa bólu, ale obszar nim dotknięty staje się zimny, biały, gładki, błyszczący i zdrętwiały,

a poszkodowany może mieć objawy umysłowego splątania.

Pierwsza pomoc

W przypadku odmrożeń bardzo ważna jest szybka pomoc przedmedyczna i medyczna. Ofiarę odmrożeń należy jak najszybciej przykryć kocami, rozluźnić ubranie (krawat, paski), zdjąć biżuterię (zwłaszcza pierścionki i kolczyki), wezwać karetkę pogotowia. Jeśli skóra jest jeszcze miękka, należy ogrzać odmrożoną powierzchnię, zanurzając ją w wodzie o temperaturze początkowo 30°C, a następnie 36°C (maksymalnie do 40°C). Jeśli skóra stwardniała lub nie ma pod ręką wody, należy ogrzać odmrozo-

ną część ciepłem własnego ciała – np. przykryć uszy własnymi dłońmi lub włożyć dłonie pod pachy. Nie wolno trzeć zmarzniętej powierzchni, gdyż może to zwiększyć uszkodzenie tkanek. Nie wolno pić alkoholu pod żadną postacią.

Nie można używać urządzeń rozgrzewających i zbliżać odmrożonej skóry do silnych źródeł ciepła. Jeśli w wyniku odmrożenia pojawiły się na skórze pęcherze (II stopień), to nie wolno ich przekłuwać lub w inny sposób uszkadzać. Przy odmrożeniach konieczne jest leczenie szpitalne, które przede wszystkim ma na celu poprawę stanu naczyń krwionośnych i tkanek. ■

Pamiętaj!

Odmrożenia są bardzo trudne do wyleczenia. Dlatego też, jeśli musisz przebywać na powietrzu w czasie dużego mrozu – zwłaszcza gdy wieje silny i porywisty wiatr – pamiętaj o kilku prostych zasadach:

- Noś ciepłą bieliznę, wełniane skarpety, ocieplane buty, wełniane rękawice i nakrycie głowy – 30% ciepła organizmu traci się, mając odsłoniętą głowę.
- Chroń skórę rąk i twarzy specjalnymi kosmetykami – tłustymi kremami i maściami.
- Ogranicz czas przebywania na zimnie do minimum.
- Utrzymuj krążenie krwi, poruszając się – nie stój w miejscu.
- Znajdź miejsce osłonięte od wiatru lub choćby ustaw się „tyłem” do niego.
- Ogrzewaj palce rąk, krzyżując ramiona i wsuwając dłonie pod pachy.
- Nie rozcieraj ciała śniegiem, bo to przyspieszy odmrożenie.
- Nie pij napojów alkoholowych, przebywając na zimnie lub przed wyjściem na mróz.
- Leki uspokajające, przeciwdepresyjne, nasenne, a oprócz alkoholu także: tytoń, narkotyki, głód, odwodnienie oraz zmęczenie zwiększają wrażliwość na zimno.

REKLAMA

PO SĄSIEDZKU

P O P R O S T U

Ubezpieczenia PZU - dobra oferta dla każdego

al. Wojska Polskiego 41, Żoliborz
ul. Wrzeciono 50, Bielany

Tel.: 514 834 005

E-mail: ubezpieczenia@posasiedzku.com.pl

A kiedy wreszcie spadnie śnieg, spotkajmy się wszyscy na nartach w Lasku Bielańskim.
Wygodny dojazd tramwajem linii 17.
Początek ścieżki blisko przystanku UKSW.



Zapraszamy po ubezpieczenia i po zdrowie :)

Choroba Alzheimera – promyk nadziei?

Marek Babiuch, lekarz neurolog

Postęp medycyny w XX wieku sprawił, że średnia długość życia człowieka wzrosła zmiennie, paradoksalnie powodując pojawienie się nowych problemów medycznych związanych z procesem starzenia się.

Populacja ludzi na Ziemi w ciągu najbliższych kilkudziesięciu lat, według danych szacunkowych, podwoi się, czego powodem jest również znaczne wydłużenie życia, szczególnie w krajach rozwiniętych, gdzie nakłady na opiekę medyczną są wyższe, a zamożność społeczeństwa większa niż w krajach ubogich. W 1988 roku żyło na Ziemi 70 milionów osób w wieku powyżej 80 lat. Szacuje się, że w roku 2050 będzie ich 370 milionów. Starość stała się w związku z tym problemem medycznym, społecznym i ekonomicznym, a liczba schorzeń związanych z procesem starzenia się – takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona – wzrasta i będzie wzrastać, rodząc nowe problemy medyczne, społeczne i etyczne.

Objawy

Otępienie (czyli demencja) polega na pojawieniu się zaburzeń pamięci, początkowo dotyczących tzw. pamięci świeżej, czyli zapamiętywania bieżących informacji, podczas gdy pamięć zdarzeń dawnych jest dość dobrze zachowana. W miarę postępu choroby pojawiają się inne objawy uszkodzenia tzw. czynności wyższych. Są to:

- zaburzenia mowy – trudności w nazywaniu, formułowaniu zdań (tzw. afazje),
- zaburzenia czytania (aleksja), pisanie (agrafia) i myślenia abstrakcyjnego,
- zaburzenia wykonywania złożonych zadań ruchowych, z czasem także prostych, codziennych, jak np. ubieranie się, higiena osobista (tzw. apraksje),
- zaburzenia w rozpoznawaniu osób (tzw. agnozje)
- zaburzenia nastroju (obniżenie nastroju i depresja),
- zaburzenia snu,
- zaburzenia zachowania – czasami gwałtowne, skierowane przeciwko sobie lub innym, wynikające z pojawiających się urojeń, niepokoju, wymagające czasami umieszczenia chorych w oddziałach psychiatrycznych.

Rozpoznanie

Rozpoznanie opiera się na badaniu neurologicznym, psychologicznym i wykonaniu badań dodatkowych, pomagających w odróżnieniu choroby Alzheimera od innych schorzeń, które też mogą powodować otępienie. Wydaje się, że w pierwszym okresie choroby szczególnie ważna rola przypada właśnie neurologowi, który powinien umieć przeprowadzić właściwą diagnostykę i wykluczyć inne przyczyny otępienia. A otępienie może występować w szeregu schorzeń, takich jak depresja. Dlatego kładzie się duży nacisk na wnikliwe i indywidualne w każdym przypadku postępowanie diagnostyczne.

Oprócz badania neurologicznego, psychiatrycznego i psychologicznego (testy diagnostyczne, pozwalające na szybką diagnostykę otępienia i określenia stopnia nasilenia zaburzeń

pamięci) należy przede wszystkim wykonać jedno z badań radiologicznych: tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny mózgu.

Terapia

Nie znamy pierwotnej przyczyny choroby, co jest powodem braku skutecznego leczenia przyczynowego. Ale ostatnie lata należy uznać za przełomowe, ponieważ wprowadzono pierwsze leki o dowiedzionej w licznych badaniach klinicznych skuteczności terapeutycznej, powodujące poprawę pamięci i funkcjonowania chorych, a w związku z tym również ich rodzin. Leki te to tzw. inhibitory enzymu rozkładającego neuroprzekaźnik – acetylocholinę. Jest on niezbędny w procesach pamięciowych, a w chorobie Alzheimera komórki nerwowe, które go produkują, zanikają i synteza tego neuroprzekaźnika zostaje zahamowana.

Warto także pamiętać o zabezpieczeniu mieszkania przed zalaniem wodą, wybuchem gazu, o zabezpieczeniu okien itp. Dlatego chorzy na pewnym etapie zaawansowania choroby wymagają stałego nadzoru. Jest to niezwykle obciążające dla rodziny i opiekunów, ponieważ pełnią oni wieloletni, całodobowy, codzienny dyżur. Trzeba o tym pamiętać, bo i oni często mają zaburzenia lękowe, depresję, zaburzenia snu i wymagają wsparcia. Chorzy powinni mieć ponadto w miarę ustabilizowany rytm dnia, pozwalający na lepsze odnajdywanie się w codzienności. Lepszemu funkcjonowaniu sprzyja także pobudzanie chorego do aktywności – organizowanie czasu, ćwiczeń, spacerów. Niezwykle

ważne jest kładzenie nacisku na czynności higieniczne, odpowiednie odżywianie i dostarczanie odpowiedniej ilości płynów. Sami chorzy mogą nie czuć łaknienia i pragnienia, co może być przyczyną powikłań (np. infekcji).

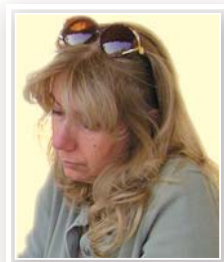
Jest nadzieja?

Choroba Alzheimera, mimo że pacjenci leczeni są głównie w domu, powoduje również rosnące lawinowo koszty. Szacunkowe dane ze Stanów Zjednoczonych mówią o rocznych nakładach sięgających 50 miliardów dolarów. Nic dziwnego zatem, że badania zmierzające do wyjaśnienia zagadki choroby Alzheimera są bardzo intensywne – leki, mimo że również drogie, w całkowitym bilansie zmniejszają jednak obciążenie finansowe społeczeństwa, które ponosi na opiekę i leczenie chorych. Badania te przynoszą także nadzieję na odkrycie skutecznych metod rozpoznawania choroby we wczesnym okresie, leczenia przyczynowego i zahamowania postępu już istniejących zmian.



Mniej znaczy więcej

Halina Ebinger, edukator zdrowotny



Obchodzenie Świąt Bożego Narodzenia w naszym kraju ma wielowiekową tradycję, a nieodzowną jego częścią jest rodzinne spotkanie przy wigilijnym stole. Często święta są jedyną możliwością do spotkania z krewnymi, bo wielu z nich mieszka i pracuje w innych miastach lub nawet za granicą, dlatego tak dużą wagę przywiązujemy do tego, aby na stole niczego nie zabrakło.

Chociaż dziś wszystkie produkty, z których przygotowujemy wigilijne i świąteczne dania, są stale dostępne (można też nabyć gotowe dania), nadal kupujemy ich za dużo, „na zapas”. Czasem nawet niepotrzebnie. Ale taka już tradycja – w dawnej Polsce na stole wigilijnym musiało się znaleźć (wg różnych źródeł) od 12 do 13 potraw u magnatów, 11 u szlachty, 9 u mieszczan. Każdej należało spróbować, aby zapewnić pomyślność rodzinie.

Kupuj z głową

Spotkania trwają krótko i czasami okazuje się, że goście, dla których przygotowaliśmy potrawy, z jakichś powodów nie dopisali lub po prostu apetyt mieli mniejszy niż zakładaliśmy, robiąc świąteczne zakupy. Efekt jest często taki, że po świętach zostajemy z dużą ilością żywności, którą musimy sami jeść przez kolejne dni. Często również okazuje się, że z częścią tego, co zakupiliśmy na święta, nie ma co zrobić, bo nie wszystko można zamrozić i przechować lub po prostu nie mamy ochoty jeść tego samego przez kolejne dni. Dlatego świąteczne zakupy powinny być dobrze przemyślane, aby nie zostawały na następne tygodnie.

Ostrożnie z alkoholem

Często spotkaniom rodzinnym poza jedzeniem towarzyszy również picie alkoholu.

Warto wiedzieć, że po wypiciu przekąski on do wszystkich płynów człowieka, w żołądku nie jest trawiony i przedostaje się do krwi, powodując obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej, ponadto może zmniejszać odporność organizmu przy stanach zapalnych.

Nie potwierdza się również mīt, że alkohol działa dobrze na trawienie – obciąża on wątrobę, która pełni w naszym organizmie funkcję detoksykacyjną (zamienia związki szkodliwe na obojętne). Wyjątek jednak, jak uważa część naukowców, może tu stanowić czerwone wytrawne wino, które wypite w niewielkiej ilości wspomaga trawienie.

Uwaga! Po wypiciu 150 ml wina (około kieliszka) w niedługim czasie wydalimy wraz z moczem około 300 ml wody. Powodem jest to, że alkohol obniża wydzielanie hormonu, który przekazuje

kutii to około 250 kcal, 100 g pasztetu pieczonego to 392 kcal, 100 g pieczeni wieprzowej – 230 kcal, a 1 g alkoholu dostarcza nam 7 kcal, czyli tylko o 2 kcal mniej niż 1 g tłuszczu (9 kcal).

Długie siedzenie przy stole bez ruchu, jedzenie większej ilości żywności niż zwykle może powodować niestrawność i bóle brzucha. Zatem warto się zastanowić, czy nie zrezygnować z dużej liczby potraw wigilijnych lub po prostu przygotować mniejszą ilość każdej z nich.



Możemy się również pokusić o przygotowanie równie smacznego świątecznego dania, ale mniej kalorycznego. Dla przykładu:

- 50 g tradycyjnego świątecznego makowca z miodem i bakaliami ma około 200 kcal, ta sama porcja makowca z mniejszym udziałem dodatków będzie mieć około 150 kcal,

- 50 g sernika pieczonego z rodzynkami ma około 240 kcal, ta sama porcja sernika na zimno, przyrządzona np. z serków waniliowych z galaretką, to 105 kcal.

informację nerkom, aby zatrzymały wodę. Jeżeli w trakcie picia alkoholu nie będziemy uzupełniać wody, może dojść do odwodnienia organizmu. Warto o tym pamiętać zwłaszcza w trakcie sylwestrowo-noworoczno-karnawałowych szaleństw.

Te straszne kalorie

Tradycyjna polska kuchnia ma wiele wspaniałych świątecznych potraw, ale są one bardzo kaloryczne i ciężkostrawne. Kolacja wigilijna może dostarczyć około 4500 kcal, a kolejne dni świąteczne nawet do 5500 kcal każdy. Nic dziwnego, skoro na przykład 100 g

Sami również powinniśmy zachować umiar w jedzeniu. Za uczucie sytości odpowiada wzrost stężenia glukozy we krwi, jednak sygnał ten nie dociera natychmiast po zjedzeniu. Dlatego zanim sięgniemy po dokładkę, odczekajmy chwilę, bo może już wcale nie jesteśmy głodni.

Pamiętajmy także o sprzymierzeńcu, jakim jest ruch. Warto w świąteczne dni po jedzeniu wybrać się na spacer, który pomoże nam szybciej strawić zjedzony posiłek.



Przed przygotowaniem świątecznych potraw warto też przeczytać artykuł Haliny Ebinger

„Nie tylko sól dodaje smaku”, zamieszczony w numerze 12 „Zdrowia Pacjenta”.

Archiwalne numery naszego kwartalnika można pobrać ze strony

<http://www.spzzlo.pl/zdrowie/index.html> po kliknięciu **Archiwum**.

Sztuka na... zdrowie

Aniła Karykowska



Obrazy, obrazy, obrazy... W przytłaczającej większości o tematyce religijnej – albo zwiastowanie, albo stajenka w Betlejem, albo ukrzyżowanie. Mijam salę za salą malarstwa średniowiecznego w Galerii Narodowej w Londynie i nie odczuwam większych wzruszeń. Sztuka średniowieczna jest dla współczesnego odbiorcy zbyt alegoryczna i naiwna. I nagle widzę ich – Arnolfinich, a dokładnie „Portret małżonków Arnolfinich” Jana van Eycka z 1434 roku, jedno z arcydzieł europejskiego malarstwa.

Obraz powszechnie uważany za kamień milowy sztuki nowożytnej, przedstawiający ceremonię składania przysięgi małżeńskiej kupca włoskiego Giovanniego Arnolfini i jego żony Giovanny Cenani, zachwylił mnie całkowicie. Prawdopodobnie każdy w jakimś momencie swojego życia doznał podobnych emocji w kontakcie ze sztuką, ponieważ nasza ogólnoludzka wrażliwość na twórczość artystyczną wydaje się bezsporna.



Malowidła w jaskini Lascaux (15 000 – 13 000 p.n.e.)

Ludzie od czasów najdawniejszych wyrażają swoje myśli za pomocą sztuki. Najstarszy przykład aktywności artystycznej pochodzi sprzed ponad 300 tys. lat. W miejscowości Bilzingsleben we wschodnich Niemczech odkryto stanowisko archeologiczne z czasów archaicznego *Homo sapiens*. Odkryto tam zaawansowane technologicznie narzędzia kamienne, drewniane przybory i przede wszystkim kość piszczelową słonia ozdobioną znakami geometrycznymi. Dowodzi to, że już nasi odlegli przodkowie myśleli abstrakcyjnie, choć dokładnego znaczenia tych symboli nigdy nie poznamy.

Arteterapia (z łac. *ars* sztuka i *terapia*) to metoda leczenia przez sztukę. Twórcami terminu byli brytyjski artysta Adrian Hill oraz amerykańska psycholog Margaret Naumburg. Jest to forma psychoterapii, która traktuje media artystyczne jako podstawowy sposób komunikacji. Podczas zajęć stosowane są różnorodne techniki plastyczne: rysunek, malarstwo, rzeźba, grafika, collage, również prace wykonywane są w technikach łączonych. Wybór

formy dobierany jest pod kątem konkretnego pacjenta i jego indywidualnych potrzeb. Spontaniczne tworzenie dzieł umożliwia w bezpiecznych, kontrolowanych warunkach ekspresję problemów, uczuć, lęków oraz pragnień. W ten sposób można wyrazić problemy nieuświadomione, czasami wręcz ukryte lub wyparte. Techniki arteterapii zmniejszają napięcia i niepokój, uczą metod radzenia sobie z lękiem. Uwalniają twórczą energię drżącą w każdym człowieku.

Aby zapisać się na zajęcia z arteterapii, nie trzeba mieć żadnych zdolności plastycznych ani jakiegokolwiek doświadczenia. Terapeuta nie koncentruje się bowiem ani na wartościach estetycznych, ani na aspekcie diagnostycznym. Głównym celem zajęć jest umożliwienie rozwoju osobistego, a kluczową rolę odgrywa relacja między terapeutą, osobą uczestniczącą a stworzonym dziełem. Jest to metoda szczególnie polecana osobom, które mają trudności z wyrażaniem emocji. Arteterapię stosuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz z osobami w podeszłym wieku. Jest pomocna w leczeniu lęków, depresji, uzależnień, problemów w relacjach rodzinnych, w przypadkach nadużycia seksualnego i przemocy domowej, niepełnosprawności oraz w chorobach nowotworowych.



Grupa Laokoona (II w. p.n.e. - I w. n.e.)

Sztuka daje nam możliwość uewnętrzniania własnych emocji i przemyslenia. Jest narzędziem porozumienia uniwersalnym i ponadczasowym. Ludzie z różnych środowisk lub wręcz różnych



Portret małżonków Arnolfinich Jana van Eycka (1434 r.)

kręgów kulturowych mogą w podobny sposób odbierać te same dzieła. Ma duże znaczenie terapeutyczne, szczególnie w wypadku osób z różnego rodzaju ograniczeniami emocjonalnymi. Jest też jednym z zasadniczych wyróżników naszego człowieczeństwa. Tylko nieliczne gatunki zwierząt kształtują estetycznie otaczające środowisko. Takim przykładem mogą być altanniki, ptaki z rzędu wróblowatych żyjące w Nowej Gwinei i Australii, które dekorują gniazda różnego rodzaju znalezionymi przedmiotami, tworząc kolorowe instalacje. Tylko że ich działanie ma prawdopodobnie podłoże genetyczne. Natomiast artystyczna twórczość człowieka wynika z naszej kultury, którą na bieżąco kształtujemy. Możliwe, że jest to „produkt uboczny” dużych mózgów, którymi możemy się poszczycić. ■

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska Menedżerem Roku 2011

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska otrzymała tytuł Menedżera Roku 2011 w XII edycji konkursu SUKCES ROKU W OCHRONIE ZDROWIA – LIDERZY MEDYCYNY, jako menedżer jednostki działającej w ramach publicznego zakładu opieki zdrowotnej.

Celem konkursu było wyłonienie i nagrodzenie osób oraz podmiotów, które w 2011 roku odniosły sukces w ochronie zdrowia. Ostatecznego wyboru laureatów dokonała kapituła, w której skład weszły najbardziej wpływowe osoby ze świata medycyny, w tym byli ministrowie zdrowia, wybitne osobistości z sektora zdrowotnego oraz szefowie najważniejszych organizacji medycznych.

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratuluje Pani Dyrektor zasłużonego wyróżnienia oraz życzy kolejnych zawodowych sukcesów. (AK)

Nasi we władzach

W dniach 17–18.10.2011 r. odbył się XVI Sprawozdawczo-Wyborczy Zjazd Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych. W trakcie jego trwania Członkiem Okręgowej Rady Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych oraz delegatką na VI Krajowy Zjazd Pielęgniarek i Położnych została wybrana pani Elżbieta Frączyk, przełożona pielęgniarek w przychodni przy ul. Klaudyny 32.

Serdecznie gratulujemy pani Eli, która „w cywilu” pisze piękne wiersze, regularnie ukazujące się na łamach naszego kwartalnika. (AK)

90 lat samorządu lekarskiego

Okręgowe Izby Lekarskie im. prof. Jana Nielubowicza w Białymstoku, Płocku i Warszawie wspólnie uczęły 90 rocznicę powołania samorządu lekarskiego w odrodzonej Polsce. Okolicznościowa uroczystość odbyła się 30 września br. w salach Wojskowej Akademii Technicznej.

Spotkanie poprzedziła msza św. w kościele pod wezwaniem Matki Boskiej Ostrobramskiej na warszawskim Bemowie, którą koncelebrował ks. arcybiskup Henryk Hoser, ordynariusz diecezji warszawsko-praskiej. W trakcie mszy zostały poświęcone sztandary izb: warszawskiej i białostockiej. Sztandar dla Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie został ufundowany z inicjatywy Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego i jego prezesa, prof. Jerzego Jurkiewicza. W homilii arcybiskup Hoser nawiązał do ikonografii sztandaru. Jest na nim wąż Eskulapa. Sztandar ma lekarzom przypominać ich rolę, postanie zawodowe, a także potrzebę wierności przysiędze Hipokratesa. Arcybiskup Hoser przypomniał, że patron Izby zawsze w słabych, bezbronnych i starych widział człowieka o tych samych prawach, co pozostali członkowie społeczeństwa. Dodał, że lekarzem, podobnie jak misjonarzem, człowiek staje się nie przez mianowanie, a przez inicjację. Dr Krzysztof Makuch odczytał uchwałę XXVII Okręgowego Zjazdu Lekarzy nadającą arcybiskupowi Hoserowi tytuł honorowego delegata.

W trakcie spotkania w salach WAT dr Jarosław Wanecki, prezes OIL w Płocku, przedstawił krótką historię samorządu lekarskiego w Polsce. Idea zrzeszania się lekarzy na terenach polskich rozwijała się w zaborze pruskim i austriackim. Po odzy-

skaniu niepodległości rozpoczęto prace nad ordynacją lekarską. W grudniu 1921 r. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej uchwalił „ustawę o ustroju i zakresie działania izb lekarskich”, na mocy której podjęto działania prowadzące do powstania korporacji zawodowej. Pierwsze izby terenowe, w tym warszawsko-białostocka, powstały w 1923 r. Samorząd lekarzy dentyków ukonstytuował się w 1936 r.

Do swoich pierwszoplanowych zadań samorząd włączył przygotowanie kodeksu etyki lekarskiej. Reaktywowany po II wojnie światowej, w 1946 r. samorząd został rozwiązany w 1950 r. i odrodził się dopiero w III Rzeczypospolitej.

Zaproszony na uroczystość dr Andrzej Włodarczyk, wiceminister zdrowia, zabrał głos w imieniu minister Ewy Kopacz. Powiedział m.in., że samorządność korporacyjna to najwyższy wymiar demokracji, przekazanie części władzy w dół. Życzył samorządowi, aby środowisko lekarskie zjednoczyło się w dążeniu do realizacji rozwiązań, które będą służyć środowisku i pacjentom.

Prezisi trzech izb przedstawili dokonania swoich organizacji w ostatnich latach oraz najważniejsze zadania na najbliższy okres. Następnie wręczono odznaczenia resortowe, wojewódzkie i samorządowe.

mkr

(Skrót artykułu zamieszczonego w miesięczniku „PULS” nr 11/2011)

Krzysztofowi Osińskiemu

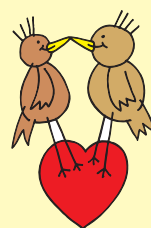
z Działu ds. Organizacji i Marketingu

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

świeżo upieczonemu małżonkowi

wszystkiego najlepszego na nowej drodze życia

życzą koleżanki i koledzy



Gdy żyjesz w ciągłej sprzeczności z sobą,
Ludzka istoto,
A dusza twoja wciąż przepętniona
Chłodem, tęsknotą –
Pomyśl, że jutro może się zrodzić
Iskra nadziei,
I na szlak prosty cię wyprowadzi,
Z mroków twej kniei.
Uciszy serce, tęczę zabłyśnie,
Jak dzień po burzy
I z uciążliwych naleciałości
Wnętrze odkurzy.

Pogódź się z sobą

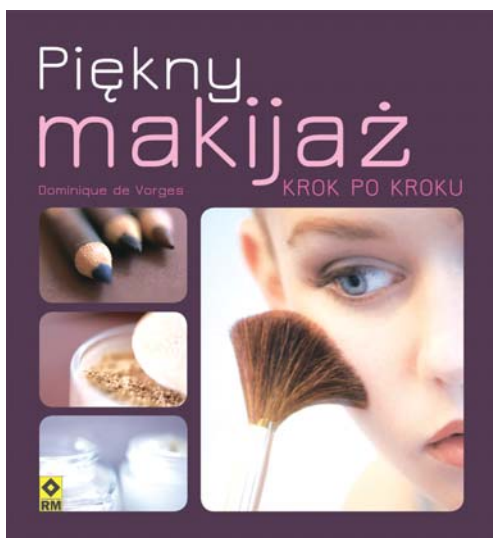
Chciej zauważyć, że świat jest piękną
Kolorów tęczę,
Czas zatem przestać serce forsować
Walką wewnętrzną.
Pogódź się z sobą i precz odpędzaj
Myśli dręczące,
A przyjdzie spokój, jak ranna cisza
Latem na łące.
Gdy zaś usłyszysz w lipcowy wieczór

Świerszczowe granie –
Błogość ogarnie na wskroś twą duszę
I w niej zostanie.
Popatrz też wtedy na granat nieba
Złotem usiany,
Gdzie figlarz księżyc z gwiazdką
flirtuje – Bo zakochany.

Henryka Alina Piasecka

– Ala „Żoliborzanka”

*Autorka wiersza jest mieszkanką
Domu Seniora „Piękny Brzeg”.*



Piękny makijaż krok po kroku

Dominique de Vorges

Odkryj sekrety makijażu zdradzane przez zawodową makijażystkę filmową, aby zawsze wyglądać wyjątkowo, pięknie i uwodzicielsko. Dzięki jej przystępnym wyjaśnieniom i licznym ilustracjom nauczysz się krok po kroku pielęgnować skórę i rozjaśniać cerę, korygować niedoskonałości urody, podkreślać swoje atuty i dostosować styl malowania do własnej osobowości. Autorka czyni z makijażu zabawę kolorowymi korektorami, cieniami do powiek i szminkami. Uczy, jak zamaskować zbyt wysokie czoło, szeroki nos, opadające kąciki ust czy też wąsko osadzone oczy. Dzięki niej dowiesz się, jak zrobić idealny makijaż.

Dominique de Vorges przez wiele lat była główną makijażystką na planach wielu filmów. Jest dyplomowanym profesorem makijażu, a od kilku lat także prywatną konsultantką do spraw makijażu.

Wydawnictwo RM, stron 96, cena 34,90 zł, www.rm.com.pl

Krzyżówka z hasłem

Wszystkie rozwiązania – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji do 15 lutego 2012 roku wezmą udział w losowaniu nagrody, którą jest książka Dominique de Vorges

Piękny makijaż krok po kroku, wydana przez RM. Prosimy o podanie informacji kontaktowych. W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **polska złota jesień**. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani **Jolanta Modrowska**. Gratulujemy!

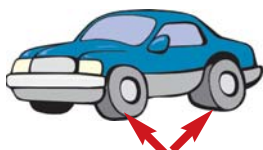
1. Ciągną sanie św. Mikołaja
2. Bez nich nie ma prawdziwej Wigilii
3. Popularny sport zimowy
4. Czekamy na pierwszy
5. Leżą pod choinką
6. Obowiązkowe do bigosu i pierogów z kapustą
7. Niegdyś popularna zabawa zimowa
8. Popularna ozdoba choinki
9. Tradycyjne świąteczne ciasto
10. Idealne na ślizgawkę
11. Obchodzimy go hucznie w ostatni dzień roku



DLA DZIECI



3 4 5 6



7

1 2 3 4 5 6 7

REBUS

Odgadnij nazwy trzech haseł. Litery wpisane w odpowiedniej kolejności utworzą rozwiązanie. Młej zabawy!

KLUB SENIORA

działający w przychodni
przy ul. Elbląskiej 35

**zaprasza wszystkich chętnych
na spotkania klubowe**

które odbywają się w każdy poniedziałek
(oprócz świąt) w godz. 15:00-17:00

Kontakt: tel. 22 633 42 77

KLUB SENIORA SZUKA WOLONTARIUSZY

**studentów wydziałów: psychologii,
socjologii, pedagogiki, medycyny oraz
sztuk pięknych**

**do współpracy polegającej na aktywizacji
osób starszych**

Kontakt: tel. 22 833 83 69

**Dział ds. Organizacji i Marketingu
SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8 01-637 Warszawa**



**Zapraszamy Panie
w 5-7 miesiącu ciąży**



wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki lub czwartki - godz. 17.30 - 20.00

Miejsce:

Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie

od lekarza ginekologa położnika o braku
przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



Informacje i zapisy:

Beata Kołodziejczyk tel. 22 835 32 14 w.4

szkolarodzenia@spzzlo.pl

Informacje dodatkowe: tel. 22 833 83 69

**ZAJĘCIA
FINANSOWANE
PRZEZ M.ST.
WARSZAWA**

**Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są
kobiety ciężarne:**

- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) – etap podstawowy

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

Program kierowany jest do dorosłych (zgłoszonych do pielęgniarki POZ), u których nie rozpoznano wcześniej gruźlicy, a zwłaszcza do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, a także osób, u których stwierdza się przynajmniej jedną z przyczyn ryzyka (bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

Panie w wieku 25-59 lat, ubezpieczone w NFZ, które nie uczestniczyły w programie „Profilaktyka raka szyjki macicy” w ostatnich 3 latach lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy.

Badania przeprowadzane są raz na 3 lata.

BADANIA SĄ WYKONYWANE W PRZYCHODNIACH:

Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego

PROFESJONALNA POŁOŻNA wykonuje badania w Przychodni przy ul. Kleczewskiej 56
we wtorki i środy w godz. 14-15. Zapisy pod nr tel. 22 834 10 61 poniedziałek-piątek w godz. 8-13.

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!



Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

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

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36
soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 20.00-08.00

Przychodnia Żeromskiego

01-877 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ 22 834 24 31

- Poradnia POZ
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
 - Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia: Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Oddział Dnienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 834 24 31
soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 20.00-8.00

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40
22 839 47 14

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

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

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

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 4

Rejestracja 22 751 10 55

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

Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

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

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

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34/33

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

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

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
 - Poradnia Geriatryczna
- Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Klauudy

01-684 Warszawa
ul. Klauudy 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,
ul. Sieciechowska 4

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

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

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

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

Przychodnie SPZZLO Warszawa-Żoliborz



Conrada



Elbląska



Felińskiego



Kładyny



Kłeczewska



Kochanowskiego



Kochowski



Żeromskiego



Sieciechowska



Szajnochy



Wrzeciono



Łomianki

2

STYCZEŃ

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	31
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

LUTY

poniedziałek	6	13	20	27
wtorek	7	14	21	28
środa	1	8	15	22
czwartek	2	9	16	23
piątek	3	10	17	24
sobota	4	11	18	25
niedziela	5	12	19	26

MARZEC

poniedziałek	5	12	19	26
wtorek	6	13	20	27
środa	7	14	21	28
czwartek	1	8	15	22
piątek	2	9	16	23
sobota	3	10	17	24
niedziela	4	11	18	25

0

KWIECIEŃ

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

MAJ

poniedziałek	7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22
środa	2	9	16	23
czwartek	3	10	17	24
piątek	4	11	18	25
sobota	5	12	19	26
niedziela	6	13	20	27

CZERWIEC

poniedziałek	4	11	18	25
wtorek	5	12	19	26
środa	6	13	20	27
czwartek	7	14	21	28
piątek	1	8	15	22
sobota	2	9	16	23
niedziela	3	10	17	24

1

LIPIEC

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	31
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

SIERPIEŃ

poniedziałek	6	13	20	27
wtorek	7	14	21	28
środa	1	8	15	22
czwartek	2	9	16	23
piątek	3	10	17	24
sobota	4	11	18	25
niedziela	5	12	19	26

WRZESIEŃ

poniedziałek	3	10	17	24
wtorek	4	11	18	25
środa	5	12	19	26
czwartek	6	13	20	27
piątek	7	14	21	28
sobota	1	8	15	22
niedziela	2	9	16	23

2

PAŹDZIERNIK

poniedziałek	1	8	15	22	29
wtorek	2	9	16	23	30
środa	3	10	17	24	31
czwartek	4	11	18	25	
piątek	5	12	19	26	
sobota	6	13	20	27	
niedziela	7	14	21	28	

LISTOPAD

poniedziałek	5	12	19	26
wtorek	6	13	20	27
środa	7	14	21	28
czwartek	1	8	15	22
piątek	2	9	16	23
sobota	3	10	17	24
niedziela	4	11	18	25

GRUDZIEŃ

poniedziałek	3	10	17	24	31
wtorek	4	11	18	25	
środa	5	12	19	26	
czwartek	6	13	20	27	
piątek	7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29
niedziela	2	9	16	23	30