

Zdrowie



Nr 4 (31) ZIMA 2012

www.spzzlo.pl



Pacjenta

KWARTALNIK BEZPŁATNY

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



**SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ
MAZOWIECKĄ FIRMĄ DZIESIĘCIOLECIA**



FELIŃSKIEGO 8 BATALIA WYGRANA

PORADNIA MEDYCZYNY PRACY

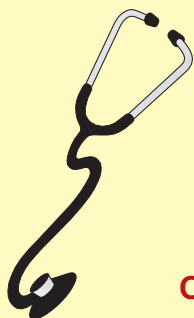


przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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-ŻOLIBORZ



Szanowni Pacjenci

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

AKTUALIZACJĘ DEKLARACJI WYBORU LEKARZA, PIEŁĘGNIARKI I POŁOŻNEJ

Podstawowej Opieki Zdrowotnej

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

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

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

To miejsce jest ważne **4**
Siła pozytywnej energii **5**

NASZE SUKCESY

SPZZLO Warszawa-Żoliborz
Mazowiecką Firmą
Dziesięciolecia **8**

Dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz
Małgorzata Zaława-Dąbrowska
odznaczona Srebrnym
Krzyżem Zasługi **8**

NASI PRACOWNICY

Odnaki i wyróżnienia
dla najlepszych pracowników **9**

AKTUALNOŚCI

Piknik Integracyjny **11**

WARTO WIEDZIEĆ

Siła światła **16**

PROFILAKTYKA

Bezpieczeństwo uczniów
w szkole **12**

LEKARZ RADZI

Migrena – bóle głowy
ważne, a lekceważone **13**

Narciarzu, trenuj cały rok **14**

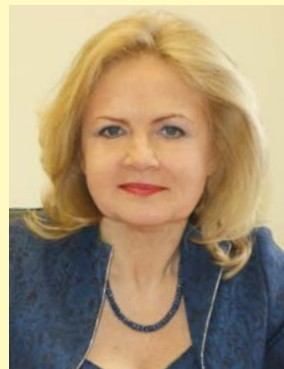
WOLNE CHWILE

Kącik talentów **11**

Krzyżówka **17**

Szanowni Czytelnicy!

Przed nami najbardziej radosny okres w roku – święta Bożego Narodzenia, spędzane najczęściej w gronie rodziny i przyjaciół. W tej świątecznej atmosferze pragnę podzielić się z Państwem bardzo dobrą nowiną – Przychodnia przy ul. Felińskiego 8 pozostaje w zasobach naszego zakładu. Wszystkich zainteresowanych tą sprawą zapraszam do lektury artykułów „To miejsce jest ważne” i „Siła pozytywnej energii”. Szczegółowo informujemy w nich, jak udało się pokonać wszystkie trudności i kto nam w tym pomógł.



Ostatni kwartał 2012 roku przyniósł nam wiele zawodowej satysfakcji. Nasz zakład otrzymał prestiżowy tytuł Mazowieckiej Firmy Dziesięciolecia, co wszystkich nas bardzo ucieszyło jako dowód na to, że nasze starania, aby świadczyć usługi medyczne najwyższej jakości, zostały zauważone.

Na tym jednak nie koniec – powody do satysfakcji miała nasza kadra wszystkich szczebli. Zaangażowanie i profesjonalizm naszych pracowników został dostrzeżony przez najwyższe władze i nagrodzony honorowymi odznakami „Za zasługi dla ochrony zdrowia”. Pełną listę odznaczonych, a także osób wyróżnionych za wieloletnią, sumienną pracę na rzecz zakładu zamieszczamy w bieżącym numerze.

Wszystkich narciarzom, zarówno początkującym, jak i zaawansowanym, proponuję poradnik, jak przygotować się do sezonu. Osobom, które cierpią na migreny, polecam lekturę artykułu specjalisty neurologa o różnych rodzajach bólów głowy i odmiennych sposobach leczenia. Natomiast wszystkich rodziców zapraszam do zapoznania się z tekstem na wciąż aktualny temat bezpieczeństwa w szkole.

Drodzy Państwo!

Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia towarzyszą Państwu przez cały Nowy Rok 2013. Życzę, aby był on dla Państwa szczęśliwy zarówno pod względem osobistym, jak i zawodowym, przyniósł spełnienie marzeń i dał wiele satysfakcji z własnych dokonań. Szczęścia osobistego i spełnienia zawodowego gorąco życzę również wszystkim pracownikom SPZZLO Warszawa-Żoliborz.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl
WYDAWCA:
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Halina Ebinger
Nina Fronczak
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Krzysztof Osiński
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Halina Ebinger
Nina Fronczak
Anita Karykowska
Krzysztof Osiński
RGBStock.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.

To miejsce jest ważne



Rada Warszawy podjęła 30 września 2012 roku uchwałę o wykupieniu przez miasto od właściciela budynku przy ul. Felińskiego 8 i przekazaniu go do użytkowania SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Pod tym adresem „od zawsze” mieściła się przychodnia, ale w pewnym momencie wydawało się, że będzie musiała zmienić adres. Sprawa znalazła szczęśliwy finał, a że wzbudziła sporo emocji, poprosiliśmy o jej wyjaśnienie panią dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz MAŁGORZATĘ ZAŁAWĘ-DĄBROWSKĄ.

Proszę opowiedzieć, na czym polegał problem.

Ujmując to jednym zdaniem: na tym, że placówce groziła likwidacja, ponieważ mieściła się w budynku, którego właścicielem była osoba prywatna. Wybudowano go w latach trzydziestych ubiegłego wieku na cele mieszkalne. Po wojnie został przejęty przez państwo i grunt, na którym stoi, jest obecnie własnością m.st. Warszawy. Od lat pięćdziesiątych użytkowany jest na cele związane z ochroną zdrowia i przeszedł liczne remonty, modernizacje, zyskał nadbudowę, był rozbudowany oraz adaptowany. Wszystko to sfinansowano ze środków publicznych. Spadkobierca dawnych właścicieli od połowy lat 80. starał się o zwrot nieruchomości i decyzją z 1 września 2009 roku odzyskał prawa wieczystego użytkowania gruntu. No i od tego momentu zaczęła się jeszcze wielka walka i starania o to, żeby wykupić posesję od prawowitych właścicieli.

Nie było mowy o zmianie lokalizacji?

Nie mogliśmy do tego dopuścić. Przychodnia przy ul. Felińskiego działa od 40 lat, z jej usług korzysta 8 tysięcy pacjentów. Ponad 60 procent z nich to osoby powyżej 60. roku życia. To głównie z myślą o nich walczyliśmy o zachowanie placówki. Po jej likwidacji pacjenci musieliby dojeżdżać do innych przychodni. Dla starszych osób pokonanie tych kilometrów jest uciążliwe. Decyzja o nielikwidowaniu przychodni była ważna również dla personelu medycznego, który zachował swoje miejsca pracy. Ponadto wyłożono przecież bardzo duże środki publiczne na remonty i modernizację.

Jakie więc podjęto działania?

Został przygotowany operat szacunkowy i na jego podstawie w budżecie miasta na rok 2010 zarezerwowano pieniądze na wykup nieruchomości, a Pani Prezydent m.st. Warszawy powołała komisję negocjacyjną do prowadzenia rokowań i określiła tryb postępowania w tej sprawie. Jednakże pełnomocnik właściciela zażądał ceny przekraczającej o 40% wartość operatu. To zablokowało negocjacje,



ponieważ wydatkowanie środków publicznych przez organy samorządu terytorialnego podlega zasadzie legalności, gospodarności i rzetelności, co m.in. oznacza; że cena nabycia nieruchomości przez jednostki samorządu terytorialnego nie powinna być wyższa niż jej wartość rynkowa określona przez rzeczoznawcę. Resztę pieniędzy trzeba było znaleźć.

Miasto się nie wycofało?

Nie, ale ponieważ środki finansowe niewykorzystane w danym roku budżetowym nie przechodzą na rok następny, konieczne było wystąpienie do Rady Warszawy z wnioskiem o ponowną rezerwację środków finansowych i kolejne zarządzenie Prezydenta m.st. Warszawy o podjęciu rokowań ze spadkobiercą dawnych właścicieli. Rada m.st. Warszawy w marcu 2011 roku podjęła stosowne uchwały.

I zaczęło się szukanie brakującej kwoty?

Na szczęście SPZZLO Warszawa-Żoliborz ma pewne zasoby finansowe, a ja jako dyrektor nie dopuszczałam możliwości utraty tej przychodni – bo oczywiście byli chętni na kupno posesji. Miałam swój plan B i miałam pieniądze zarezerwowane na ten cel. Dołożyliśmy około 1,2 mln zł, czyli tę brakującą kwotę.

Na dole budynku przy Felińskiego 8 jest oddział dzienny szpitala bielańskiego, który dotychczas nie wykazywał zainteresowania tą sprawą. Przez kilka lat sama ją załatwiałam, nadzorowałam i szukałam sprzymierzeńców. Natomiast w momencie, kiedy sprawa została ukończona, padły konkretne kwoty. Za szpital bielański nie mogłam zapłacić, w związku z tym zwróciłam się o procentowy udział w zapłacie. I po wielu rozmowach z prawnikiem szpitala bielańskiego, po spisaniu aktu ugody między szpitalem, SPZZLO Warszawa-Żoliborz a pełnomocnikiem właściciela doszło do procentowego podziału tych pieniędzy. Rada Warszawy podjęła uchwałę o wykupieniu przez miasto budynku od właściciela i przekazaniu go do użytkowania SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Trzeciego października 2012 roku został podpisany akt notarialny i wpłacono wymaganą sumę. Teraz czekamy na formalne przekazanie go przez miasto.

Czy nie łatwiej było zrezygnować i pomyśleć o innej lokalizacji?

Za ogólną sumę, którą otrzymał by właściciel, nie kupiłoby się działki na Żoliborzu i nie wybudowało przychodni, nie mówiąc już o tym, że nie było takiej

lokalizacji, bo żadna z propozycji nie nadawała się pod jej budowę. A poza tym chodziło właśnie o to miejsce, mające już wręcz historyczną wartość. Przychodnia działa tam od czasów powojennych, czyli kilkadziesiąt lat! Dla korzystających z niej mieszkańców Żoliborza jest ważne, aby była właśnie tam, a nie dwa czy trzy kilometry dalej. To są głównie ludzie starsi, dla których dotarcie w inne, oddalone miejsce byłoby bardzo trudne, jeśli nie niemożliwe.

Na szczęście to się udało, dlatego chciałabym w imieniu całego SPZZLO

Warszawa-Żoliborz i własnym podziękować ludziom, którzy przez te kilka lat razem ze mną starali się pomóc w odzyskaniu Felińskiego, przede wszystkim pani poseł Joannie Fabisiak i pani europoseł Jolancie Hibner. Niezwykłą rolę odegrał burmistrz Żoliborza pan Krzysztof Bugła. Dużego poparcia udzielił nam pan wiceprezydent Jacek Wojciechowicz. To dzięki jego i zaangażowaniu i tak naprawdę dzięki jego decyzji udało się sprawę doprowadzić do końca. Niewątpliwie pan Marcin Bajko, dyrektor Biura Gospodarki Nie-

ruchomościami Urzędu m.st. Warszawy ze swoim zespołem również miał w tym swój udział. Ponadto bardzo serdecznie dziękuję radnym Żoliborza, a także radnym m.st. Warszawy. Odmowną pracę wykonała pani mecenas Małgorzata Łyżcka-Rączka, nasz radca prawny. Wszystkie te osoby mnie wspierały i dzięki nim nawet wtedy, gdy wydawało się, że sprawa jest nie do załatwienia, działaliśmy dalej.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Joanna Cierkońska

Siła pozytywnej energii

Przychodnia jest niewielka, mieści się przy bocznej uliczce, z dala od centrum. Pozornie nic nadzwyczajnego, a jednak w długie starania o jej utrzymanie zaangażowali się nie tylko pracownicy placówki, pacjenci i dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ale również radni miasta i dzielnicy, posłanka i europosłanka, Prezydent Warszawy oraz pewien znany publicysta. Dlaczego?

Postanowiłyśmy poznać bliżej osoby, o których stale słyszałyśmy, że to „znakomity zespół”. Zaproszenie do rozmowy przyjęły: kierowniczka placówki dr n. med. pani Iwona Boroń-Hładki oraz długoletnie pracownice – rejestratorka medyczna pani Elżbieta Markowska i pielęgniarka środowiskowa pani Lidia Fabisiak. Oto co nam powiedziały.

IWONA BOROŃ-HŁADKI

Już po wszystkim. Czuje pani ulgę?

Oczywiście! Sprawa była bardzo skomplikowana, angażowała wiele osób i urzędów. Były też wysokie koszty. Odmowna wdzięczność należy się wszystkim tym, którzy uznali, że takie wydatki warto ponieść, a my jesteśmy tu potrzebni. Jest to szalenie istotne, że możemy czuć się docenieni i potrzebni, bo gdyby uznano na różnych szczeblach decyzyjności, że nie jesteśmy potrzebni, że ta okolica może się bez



Stoją od lewej: Lidia Fabisiak, pielęgniarka środowiskowo-rodzinna, Elżbieta Markowska rejestratorka medyczna, Lidia Mrowińska - p.o. pielęgniarki koordynującej. Poniżej: kierowniczka przychodni dr n. med. Iwona Boroń-Hładki

nas obejść, to podejrzewam, że nie byłoby takiego parcia z różnych stron, żebyśmy przetrwali.

Przychodnia działa w tym miejscu tak długo, że ma wręcz swoich „wychowanków”. Wielu naszych pacjentów przed laty przyprowadzali tu rodzice, a dziś są pięćdziesięciolatkami. Powiedziała kiedyś, że nasza placówka jest wrośnięta w pejzaż. I nasi pacjenci pokazali, jak bardzo im na nas zależy. Cały czas mieliśmy ich wsparcie, współpracowali z nimi, zbieraliśmy podpisy, które popierały naszą akcję. To było rów-

nież dużą pomocą – i na pewno satysfakcją – dla pani dyrektor Załawy-Dąbrowskiej. Podejrzewam, że miało spory wpływ na to, że tu zostajemy. Pacjenci docierali w różne miejsca, do różnych archiwów, pomagali w ten sposób i dyrekcji, i nam. Na pewno osobistości z pierwszych stron gazet zrobili w tej sprawie wiele, ale i „szary człowiek”, który przychodzi do nas ze swoimi dolegliwościami, również bardzo pomógł. I nigdy naszym pacjentom tego nie zapomnę. Byli zdeterminowani, przychodzili i pytali: „Pani doktor, a gdzie trzeba

pójść?”, „A jak możemy pomóc, z kim rozmawiać?”, „Do kogo mamy dotrzeć?”. Chodzili również do pani dyrektor, która w ten sposób miała sygnały, że nie jest w tym wszystkim sama i że ludzie bardzo chcą pomóc, i wesprzeć.

Pacjenci się zorganizowali?

To jest duża grupa i w związku z tym – jak w życiu. Byli bardziej i mniej zainteresowani. Chociaż wszystkim zależało, żeby ta przychodnia była. Na przykład pan Adam Piesio brał udział w programie telewizyjnym, który tutaj nakreśliśmy, był z nami na sesji Rady Miasta, gdy sprawy zaczęły się komplikować w grudniu zeszłego roku. We wszystkim uczestniczył, wynalazł zdjęcie archiwalne tego budynku z 1938 roku, żeby świadczyło, jak wtedy wyglądał. Dzwonił wszędzie, nawet do pani prezydent Hanny Gronkiewicz-Waltz. Ja go podziwiałam.

To pierwsza taka akcja pacjentów?

Otóż nie, choć ta poprzednia była dla nas pełnym zaskoczeniem. Swego czasu miesięcznik „Twój Styl” przeprowadzał doroczny konkurs „Lekarz przyjacielem kobiety”. Całą akcję rozpoczęła Jolanta Kwaśniewska. Nagradzano lekarzy, którzy podczas wizyty wykonują badanie piersi, pytają, czy pacjentki robią mammografię, cytologię itd., przy czym musiała wpłynąć określona liczba głosów czytelniczek, a lekarze nie wiedzieli, że „biorą udział” w konkursie. Pewnego dnia przyszłam do pracy, a dziewczyny mówią, że dostałam przesyłkę. Zastanawiałam się, cóż to może być. Otwieramy,

patrzmy... W środku był dyplom – mnie również przyznano tytuł „Lekarz przyjaciółki kobiety”. Kompletnie nie miałam pojęcia o tej akcji moich pacjentek. Nie muszę chyba mówić, jak wielką przyjemność mi zrobiły.

O tej części Żoliborza mówi się, że jest stary...

To się zmienia. Myśmy się przyzwyczaili do tego, że stary Żoliborz to starzy pacjenci, a tu powstało dookoła sporo drogich budynków, gdzie średnia wieku wynosi trzydzieści parę, czterdzieści parę lat. Tych ludzi stać na drogie mieszkanie i najczęściej mają zapewnioną opiekę w prywatnych przychodniach. Ale tak w życiu jest, że każdy z nas potrzebuje POZ-u i oni tu przychodzą. To tak naprawdę jedyna placówka, jeżeli chodzi o Skanską na Zajączka czy olbrzymie osiedle na Rydygiera.

Cechą tej przychodni jest mała rotacja?

Uważam, że to dobrze. Oczywiście cieszę się, gdy przychodzi nowy lekarz, bo nowy lekarz to nowe zwyczaje, nowe podejście do pacjenta. Byłabym bardzo szczęśliwa, gdyby było więcej chętnych młodych ludzi. Ale akurat nie ma specjalnego „parcia” młodych lekarzy na POZ, a jeżeli nawet są zainteresowani, to ich wyobrażenie o pracy w POZ i wynagrodzeniu niespecjalnie się zgadza z rzeczywistością. To, że na Felińskiego nie ma dużej rotacji kadry, jest zjawiskiem pozytywnym, ale zawsze jesteśmy otwarci na przyjęcie kogoś, kto chciałby tu robić staż. Zresztą tak kiedyś u nas było, mie-

liśmy podopiecznych stażystów. A jeśli w przyszłości poszerzy się profil przychodni, personel na pewno będzie liczniejszy i średnia wieku się zmieni.

Zatem kierownictwo placówki ma plany jej rozwoju? Takie, których by nie było, gdyby nie pewność, że tu zostajecie?

Uważam, że zrealizowanie marzenia o pozostawieniu przychodni bardzo dużo kosztowało, także nasze władze zozowskie i panią dyrektor. Można tylko chylić przed nią czoło, że jednak zdecydowała się partycypować w kosztach i dzięki temu zostajemy. Plany i marzenia oczywiście mamy – jak się widzi Żeromskiego, Szajnochy, Łomianki, to trudno nie marzyć, bo marzenia nie kosztują. Ale nie można być na tyle bezczelnym, żeby teraz iść do szefowej i powiedzieć: „No to zróbmy jakiś piękny remont...”. Choć na pewno gdzieś tam świdruje taka myśl. Wiemy, że kiedyś musi to być wyremontowane.

ELŻBIETA MARKOWSKA

Pani może się pochwalić nie tylko długim stażem, ale i pięknym awansem zawodowym?

Pracuję w żoliborskim ZOZ-ie już od 30 lat. Najpierw byłam sprzątaczką, a od pięciu lat – odkąd zdałam maturę – jestem rejestratorką. Ukończyłam szkołę dzięki mobilizacji pani kierownik Iwony Boroń-Hładki. Powiedziała, że tak nie może być, że trzeba się wziąć za naukę. Ja byłam zadowolona i z poprzedniej pracy. Godziny mi odpowiadały, bo miałam małe dzieci. Ale w końcu przychodzi taki moment, że chce się czegoś więcej.

Co panią zmotywowało poza namowami pani kierowniczki?

Chęć pójścia jeszcze raz do szkoły, chęć posiedzenia w ławce. Odchowalam dzieci i już chciałam czegoś innego. A że pracowałam w tej przychodni, z tymi pacjentami, z tym personelem, chciałam się trochę dowartościować.

Zdawała pani maturę ogólnokształcącą. Czy to znaczy, że myśli pani o studiach?

Niewykluczone, może psychologia, ale to trudno powiedzieć.

Jakie ma pani hobby?

Lubię czytać książki, podróżować, zwiedzać, obserwować ludzi. Interesuje mnie też psychologia.

Lubi pani to miejsce?

Tak, tu jest bardzo dobra współpraca – z kierownikiem, z lekarzami, z pielęgniarkami. Można powiedzieć, że to



Od lewej: Elżbieta Markowska – rejestratorka medyczna, Anna Marzec – rejestratorka medyczna, Barbara Nowak – pracownik gospodarczy

przychodnia naprawdę rodzinna i choć powstają różnice zdań, zawsze znajdziemy porozumienie. No i jest tu bardzo mała rotacja. Panie odchodzą jedynie na emeryturę.

Nie ma konfliktów z pacjentami?

Bywają wyjątki, ale generalnie pacjenci są przesympatyczni. Niektórych znamy od dziecka, a starsi przychodzą do nas „posiedzieć i pogadać”. I jak tu nie lubić tej pracy?

LIDIA FABISIAK

Panią również można uznać za „dowód” małej rotacji kadry w tej placówce?

Oczywiście, pracuję tu od 33 lat. Być pielęgniarką środowiskową to bardzo trudna praca. Odpowiedzialna, nie tylko umysłowa, ale i fizyczna, wykonywana w domu pacjenta. Opieką obejmujemy nie tylko samego chorego, ale i całe środowisko. Świadczymy usługi lecznicze, diagnostyczne, pielęgnacyjne. Zajmujemy się chorymi w stadium terminalnym, organizujemy opiekę długoterminową, edukujemy pacjentów, uczymy samoopieki i samokontroli. Prowadzimy też dokumentację, która obecnie jest bardzo rozbudowana i szczegółowa.

Z tego wynika, że praca pań wymaga bardzo dobrego przygotowania.

Poszerzamy wiadomości, uczestnicząc w szkoleniach. Ukończyłyśmy kursy uzupełniające środowiskowo-rodzinne, kursy EKG, kursy szczepień. Bierzymy udział w szkoleniach wewnętrznych, takich jak szkolenie pierwszej pomocy w Przychodni Szajnochy. Wszystkie koleżanki – my i rejestratorki – poszłyśmy na kurs podstaw obsługi komputera.

Jak ta praca jest zorganizowana?

Usługę do wykonania zawsze zleca nam lekarz prowadzący danego pacjenta.

Przychodnia przy ul. Felińskiego 8

- Działają od 40 lat.
- Mieści się w niej Poradnia POZ i Pracownia EKG.
- Z jej usług korzysta ponad 8 tys. pacjentów – ponad 60% z nich to osoby powyżej 60. roku życia.
- Zatrudnia: 4 lekarzy, 6 pielęgniarek, w tym 3 środowiskowo-rodzinne, 2 rejestratorki medyczne i 2 pracowników obsługi.

Potem pacjent zgłasza się do nas, a każda z pielęgniarek środowiskowych ma swój rejon.

Ile ma pani wizyt dziennie i jakie przeprowadzacie zabiegi?

Bardzo różnie, ale średnio od 12 do 15. Oczywiście wizyty są zaplanowane, ale zdarzają się i nieplanowe.

Na czym te zabiegi polegają?

Jak mówiłam, są to zabiegi lecznicze, diagnostyczne i pielęgnacyjne. Mierzmy ciśnienie, poziom cukru, pobieramy krew, wykonujemy zastrzyki domięśniowe, dożylnie, cewnikujemy, jest bardzo dużo opatrunków i wielu pacjentów z odleżynami.

Większość pacjentów to ludzie starsi?

Owszem. Dwa lata temu moja najstarsza pacjentka, pani 103-letnia, zaprosiła mnie do restauracji na obiad!!!

Lubi pani swoją pracę?

Daje mi dużo zadowolenia i satysfakcji. Wczoraj pacjentka na koniec wizyty mówi mi: „Pani Lidko, bardzo pani dziękuję”. Odpowiedziałam jak zwykle: „To na zdrowie”, a ona na to: „Ja pani dziękuję za pani dobroć i uśmiech”. I to właśnie, podziękowanie pacjenta, jest dla mnie bardzo ważne.

I na koniec pytanie o hobby.

Ja również interesuję się książkami i podrózkami, ale moim hobby jest ukończona wnusia. Ma 11 miesięcy i jest moją imienniczką. To pierwsza wnuczka. Córka jest na urlopie wychowawczym, więc jej pomagam, ile mogę.

Dla nas wszystko jest już jasne. Możemy zaświadczyć, że Felińskiego 8 to takie miejsce, które obdarza pozytywną energią, bo same ją zyskałyśmy. Tu każdy pacjent jest indywidualną osobą, często znaną od lat, traktowaną z życzliwością i troską. Nic dziwnego, że mieszkańcy za taką przychodnią stanęli murem. Pracownicy to zespół – widać, że się lubią, rozumieją, troszczą o siebie nawzajem. Nie można było zawieść takich pacjentów i takiego zespołu. Dlatego wszyscy, od których to zależało, zrobili wszystko, co możliwe. Pozytywna energia czyni cuda.

Joanna Cierkońska
Anita Karykowska

REKLAMA

Mądre oczy widzą się ze specjalistą raz w roku!

OPTYK SALA
polskie okulary

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

Pon. – pt. 9.00 – 18.00, sob. 10.00 – 13.00

SPZZLO Warszawa-Żoliborz Mazowiecką Firmą Dziesięciolecia

17 listopada 2012 roku w warszawskim hotelu „Gromada” odbyła się Wielka Gala POLSKA PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ. Podczas uroczystości wręczono statuetki Orzeł Biznesu zwycięzcom konkursu „Mazowiecka Firma Dziesięciolecia”, jubileuszowej edycji dorocznego konkursu „Mazowiecka Firma Roku”. Wśród nagrodzonych z branży medycznej znalazł się SPZZLO Warszawa-Żoliborz.



Jest to już kolejny Orzeł Biznesu przyznany zakładowi w kategorii „Medycyna”. Obecna nagroda jest ukoronowaniem dotychczasowych, wieloletnich działań nastawionych na kompleksowy rozwój usług medycznych, przy jednoczesnym zachowaniu najwyższych standardów. Jest także dowodem profesjonalnego podejścia do pacjenta, jak również stworzenia przyjaznego środowiska dla pracowników. Wyróżnienie świadczy także o innowacyjności w zarządzaniu, niezmiernie istotnym w nowoczesnej ochronie zdrowia. Jest to również potwierdzenie, że publiczny zakład opieki zdrowotnej może skutecznie konkurować z innymi podmiotami leczniczymi.

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratuluje dyrekcji oraz wszystkim pracownikom SPZZLO Warszawa-Żoliborz otrzymania tak prestiżowej nagrody. **(AK)**

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska odznaczona Srebrnym Krzyżem Zasługi

25 września br. w Ratuszu odbyło się uroczyste wręczenie odznaczeń nadanych za szczególne zasługi dla Państwa. Wojewoda Jacek Kozłowski, w imieniu Prezydenta RP, wręczył 39 odznaczeń, w tym Order Odrodzenia Polski, trzydzieści Złoty, Srebrnych i Brązowych Krzyży Zasługi oraz osiem Medalii za Długoletnią Służbę.

Wśród odznaczonych Srebrnymi Krzyżami Zasługi znaleźli się dyrektorzy wybranych publicznych zakładów opieki zdrowotnej, gwarantujących najwyższą jakość usług medycznych.

Krzyż Zasługi jest nagrodą dla osób, których działania na rzecz państwa lub obywateli przekroczyły zakres zwykłych obowiązków, przynosząc znaczną korzyść ogółowi społeczeństwa. Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska została nagrodzona za wieloletnią, ponadprzeciętną pracę na rzecz sektora publicznej ochrony zdrowia. Za stworzenie nowoczesnego, przyjaznego pacjentom i zachowującego najwyższe standardy zakładu opieki zdrowotnej.

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratuluje tak ważnego odznaczenia państwowego i życzy dalszych sukcesów zawodowych. **(AK)**



Odznaki i wyróżnienia dla najlepszych pracowników

Odznaki zostały przyznane decyzją Ministra Zdrowia – na wniosek Prezydenta m.st. Warszawy, za pośrednictwem Biura Polityki Zdrowotnej – za wybitne osiągnięcia, profesjonalizm, rzetelną pracę oraz szacunek dla pacjentów. Wyróżnienia za wieloletnią, sumienną pracę na rzecz zakładu przyznała pani dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska.

Na wstępie uroczystości pani dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska przywitała zebranych gości, w tym posłankę na Sejm RP panią Joannę Fabisiak oraz zastępcę dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej pana Pawła Chęcińskiego, członków Rady Społecznej z przewodniczącym panem Stanisławem Grefkowiczem oraz pracowników SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Odznaki honorowe „Za zasługi dla ochrony zdrowia” wręczyli posłanka Joanna Fabisiak oraz dyrektor Paweł Chęciński, a następnie dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska wręczyła dyplomy pracownikom wyróżnionym przez zakład.

Zabierając głos po tej ceremonii dyrektor Zaława-Dąbrowska pogratulowała odznaczonym i wyróżnionym i podziękowała im za wkład w rozwój zakładu i udział w realizacji założonych celów.

23 listopada br. odbyło się uroczyste wręczenie odznak honorowych „Za zasługi dla ochrony zdrowia” oraz specjalnych wyróżnień zasłużonym pracownikom SPZZLO Warszawa-Żoliborz.



Dyrektor Paweł Chęciński, jako reprezentant wnioskodawcy, pogratulował wszystkim odznaczonym w imieniu wiceprezydenta Warszawy Jacka Wojciechowicza

Następnie głos zabrała posłanka Joanna Fabisiak, która powiedziała: „Najważniejsze dla mnie było to, że zostajecie państwo nagrodzeni za codzienną pracę. Codzienna praca to codzienny kontakt z pacjentem, ale także

z problemami służby zdrowia, których jest bardzo wiele. Odnalezieniem cierpliwości i miłości do pacjenta, mimo tych wszystkich problemów, które są, przeżycie państwo tej zasadzie, że służba zdrowia jest chora, bo udowodniacie swoją postawą, że jest zdrowa. I chciałabym wam za to podziękować”.

Dyrektor Paweł Chęciński, jako reprezentant wnioskodawcy, pogratulował wszystkim odznaczonym w imieniu Jacka Wojciechowicza, wiceprezydenta Warszawy, oraz w imieniu Dariusza Hajdukiewicza, dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej. Dodał, że SPZZLO Warszawa-Żoliborz wyróżnia się wynikami wśród zakładów leczenia otwartego. Kolejne wnioski o odznaczenie pracowników będą z przyjemnością rozpatrywane przez Biuro Polityki Zdrowotnej, ponieważ personel SPZZLO Warszawa-Żoliborz zasługuje na te i inne odznaczenia.

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” gratuluje wszystkim odznaczonym i wyróżnionym oraz życzy kolejnych zawodowych sukcesów.



Pani Joanna Fabisiak, posłanka na Sejm RP, złożyła wpis w Księdze Pamiątkowej

(AK) →



PRACOWNICY ODZNACZENI

Elżbieta Frączyk, st. pielęgniarka
koordynująca

Elżbieta Górniak, st. asystent –
lekarz internista

Barbara Gułowska, st. asystent –
lekarz pediatra

Bogusława Kamińska, z-ca dyrek-
tora ds. średniego personelu medy-
cznego

Krystyna Klimek, kierownik labora-
torium

Barbara Kolczak-Ciok, koordynator –
technik rehabilitacji

Krystyna Majchrzak, st. asystent –
lekarz reumatolog

Andrzej Marciniak, mł. asystent –
lekarz internista

Andrzej Mieczkowski, asystent –
lekarz chirurg

Anna Mizera, kierownik RUM

Elżbieta Nowicka-Bursa, asystent –
lekarz pediatra, z-ca kierownika
przychodni

Ewa Olejarczyk, st. pielęgniarka

Bożena Rakowska, st. asystent –
lekarz pediatra

Lidia Rodziejczak-Osenkowska,
asystent – lekarz internista, p.o.
kierownika przychodni

Magdalena Skalmowska, asystent
– mgr psychologii, p.o. kierownika
przychodni

Maryta Teodorczyk-Durska,
st. asystent – lekarz pediatra

Małgorzata Tomaszewska,
st. pielęgniarka

Elżbieta Tyszko-Remisiewicz,
st. asystent – kierownik ośrodka
terapii uzależnienia od alkoholu

Hanna Walaszek, st. asystent –
lekarz pediatra, kierownik
przychodni

Elżbieta Wójcik, st. asystent – lekarz
internista, kierownik przychodni

Urszula Wyrzykowska,
st. pielęgniarka

Alina Zgliczyńska, asystent – lekarz
– koordynator ds. stomatologii

Ewald Żeromski, st. asystent –
lekarz chirurg



PRACOWNICY WYRÓŻNIENI

Anna Barabas-Rydel, st. asystent – lekarz pediatra

Nina Fronczak, kierownik działu organizacji i marketingu

Urszula Gumkowska, rejestratorka medyczna

Beata Gurda, z-ca kierownika działu administracyjno-technicznego

Jolanta Jędrzejewska-Korczyk, asystent – lekarz pediatra

Ewa Kantorek-Kamińska, st. asystent

– lekarz internista, kierownik przychodni

Elżbieta Kociszewska, pielęgniarka

Danuta Łukaszewicz, p.o. z-cy dyrektora ds. personalnych

Swietłana Miczorek, asystent – lekarz internista, kierownik przychodni

Lidia Prokopczuk, st. pielęgniarka koordynująca

Irena Radomska, st. pielęgniarka rodzinna

Helena Rutkowska, rejestratorka medyczna

Jolanta Rzewuska, lekarz otolaryngolog

Andrzej Tomecki, st. asystent – lekarz ginekolog

Krystyna Witkowska, mł. asystent – mgr analityki

Krystyna Woźniak, pracownik obsługi

Barbara Zgliczyńska, z-ca gł. księgowego



Piknik Integracyjny

22 września br. przy ul. Broniewskiego 9A w godzinach 12:00-16:00 odbył się II Rodzinny Piknik Integracyjny pod hasłem: „Poznaj Nasz Żoliborz”, którego współorganizatorami byli Partnerzy Porozumienia „Nasz Żoliborz IV – Partnerstwo dla Rudawki i Zatrasia”.

Tradycją już się stało, że SPZZLO Warszawa-Żoliborz wspiera wszelkie akcje na rzecz mieszkańców Żoliborza. Mimo niesprzyjającej pogody nasze stoisko cieszyło się jak zwykle dużym zainteresowaniem. Jak zawsze przybyłym gościom oferowaliśmy możliwość zmierzenia tkanki tłuszczowej, porady dietetyka, jak również pomiar glukozy i ciśnienia, oczywiście bezpłatnie. Kolejny już raz przekonaliśmy się naocznie, jak ważne są tego typu imprezy w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. **HE**



Wąć talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Wigilia

Gdy się za oknem ściemnia
i wieczór już zapada
Przy Wigilijskim stole
Cały Świat zasiada



Elżbieta Frączyk

Łamiemy się opłatkiem
a pod obrusem siano,
czekamy na Gwiazdora
By nam prezenty dano

W domu pachnie makowiec
kutia i barszcz z uszkami
Mama wzrokiem oplata
Stół z dwunastoma daniami

I jak co roku przy stole
siądzimy wraz z rodzinami
lecz najpierw głosem wspólnym
„Bóg się rodzi!” zawotamy



Bezpieczeństwo uczniów w szkole

Krzysztof Osiński, ratownik medyczny

Wypadki zdarzają się każdego dnia. Niestety, ich ofiarami padają również nasze dzieci, i to w miejscach uważanych za bezpieczne – w szkołach. Zagrożeń jest więcej – narkotyki, przemoc. O tych niebezpieczeństwach i sposobach zapobiegania im informujemy w poniższym artykule.



Jak informuje Instytut Badań Edukacyjnych, rodzice na pierwszym miejscu stawiają bezpieczeństwo swoich dzieci w szkole (wyniki badania z czerwca 2012). Jest zatem jasne, że szkoła oprócz kształcenia i wychowywania zobowiązana jest również do zapewnienia uczniom należytego bezpieczeństwa. Główne zagrożenia to: urazy fizyczne, przemoc i używki.

Urazy fizyczne

Mówiąc o urazach fizycznych, należy wspomnieć o pewnym paradoksie: z jednej strony, młody organizm jest bardzo delikatny i podatny na urazy, z drugiej – ciało dziecka jest bardzo plastyczne i potrafi znieść poważne zagrożenia bez najmniejszego uszkodzenia. Niemniej jednak dzieci i młodzież, ze względu na swoje predyspozycje psychofizyczne, mogą swoim zachowaniem stwarzać duże niebezpieczeństwo zarówno dla nich samych, jak i otoczenia. Przerwy w zajęciach uczniowie powinni więc spędzać pod nadzorem nauczyciela.

Kwestia bezpieczeństwa zależy nie tylko od uczniów, stąd wynikają kolejne obowiązki nauczyciela. Jeżeli pomieszczenie lub miejsce, w którym mają prowadzone być zajęcia, albo sprzęt i wyposażenie tych miejsc stwarzają zagrożenia, nauczyciel nie może dopuścić do rozpoczęcia zajęć. Miejsca pracy oraz pomieszczenia, do których mają wstęp tylko osoby uprawnione, należy odpowiednio oznakować i zabezpieczyć przed niepowołanym dostępem. Pomieszczenia szkoły i placówki, a w szczególności pokój nauczycielski, laboratorium, pracownia należy wyposażać w środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy, a nauczycieli przeszkolić w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

O przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa powinni pamiętać zwłaszcza nauczyciele wychowania fizycznego. Na ich lekcjach bowiem uczniowie, jak wynika ze statystyk, najczęściej ulegają wypadkom. Stopień trudności i intensywności ćwiczeń powinien być dostosowany do sprawności fizycznej i aktualnej wydolności ćwiczących. Wszystkie ćwiczenia należy przeprowadzać z użyciem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo dzieci. Jeśli dojdzie do wypadku, nauczyciel ma obowiązek wezwać pielęgniarkę szkolną, aby udzieliła pomocy poszkodowanemu, a następnie zawiadomić o zdarzeniu rodziców ucznia oraz dyrektora szkoły.

Przemoc

Nacisk, jaki kładą rodzice na kwestie bezpieczeństwa dzieci w szkole, nie dziwi, jeżeli zajrzeć do policyjnych statystyk. W pierwszym kwartale tego roku na terenie szkół podstawowych i gimnazjów popełniono blisko 11,5 tys. przestępstw – aż dwa razy więcej niż w analogicznym okresie 2008 r. W 2011 r. odnotowano 28 tys. przestępstw, a że szkół tego typu mamy 21 tys., zatem statystycznie w ubiegłym roku popełniono je w każdej z nich co najmniej raz. Najczęściej były to rozboje – blisko 8 tys., prawie dwa razy więcej niż w 2009 r. Częste są też kradzieże, pobicia, a także naruszenie nietykalności cielesnej nauczyciela. Rośnie liczba przestępstw narkotykowych. Coraz powszechniejszym, a zarazem niepokojącym zjawiskiem wśród uczniów

jest agresja fizyczna. Pobicia (związane często z wyłudzeniem pieniędzy), uderzenia w głowę, nos, ciągnięcie za uszy – to tylko niektóre jej rodzaje. Negatywne działania mogą się też przejawiać przez słowa i gesty, a także przez chęć wyłączenia z grupy, polegającą na szykanowaniu.

Papierosy, narkotyki, alkohol

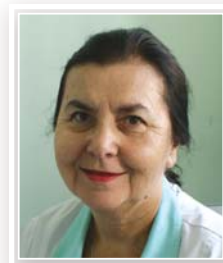
Główną obawą rodziców jest to, że w szkole może istnieć ryzyko uzależnień od papierosów, narkotyków czy alkoholu. Statystyki ostatnich lat pokazują, że młodzież coraz wcześniej ma z nimi kontakt. Powszechne stało się nakłanianie do przyjmowania używek przez starszych kolegów. Ważne jest więc, aby dziecko potrafiło odmawiać mimo obawy przed wyśmianiem czy odrzuceniem przez grupę rówieśniczą. Bardzo dużym problemem jest to, że wspomniane substancje są łatwo dostępne dla uczniów. Osoba niemająca ukończonych 18 lat bez trudu może je kupić. ■

Nauczyciele powinni zwracać szczególną uwagę na problem przemocy w szkołach i sięgania przez dzieci po używki. Natomiast rodzice nie mogą bagatelizować poniżej wymienionych objawów. Dziecko może mieć kłopoty związane z przemocą w szkole albo z alkoholem czy narkotykami, gdy:

- ma sińce, zniszczone lub brudne ubranie, zniszczone przybory szkolne;
- uważa, że jest „gorsze”, wycofuje się z kontaktów z innymi;
- unika szkoły, np. rano skarży się na bóle głowy, brzucha;
- mówi: „nie lubię tej szkoły”, „nienawidzę swojej klasy” itp.;
- spóźnia się do szkoły, trzyma się blisko nauczyciela;
- oddala się od rodziców, zamyka się w sobie, kłamie;
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje;
- staje się apatyczne lub agresywne, ma bardzo zmienne nastroje, traci apetyt;
- wraca ze szkoły powoli, często dłuższą drogą;
- znika w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem;
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar;
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia;
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Migrena – bóle głowy ważne, a lekceważone

dr n. med. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, specjalista neurolog



Bóle głowy należą do najczęściej zgłaszanych dolegliwości u lekarza pierwszego kontaktu i u neurologa. Migrena występuje u prawie 15% kobiet i u 7% mężczyzn, najbardziej nasilona jest w wieku największej aktywności życiowej, rodzinnej i zawodowej, między 20 a 40 rokiem życia.

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że ataki migreny rozpoczynają się już w dzieciństwie, szczególnie u chłopców, a u dziewcząt zwykle w okresie dojrzewania. Predyspozycje rodzinne obserwujemy u ponad połowy pacjentów.

Typy bólu

Bóle migrenowe dotyczą części kobiet, występują nagle, z różną częstotliwością i nasileniem od kilku w roku do kilkunastu razy w miesiącu w migrenie przewlekłej. Są zwykle połowicze – przynajmniej na początku ataku – silne, pulsujące, narastają przy ruchu i wysiłku. Charakterystyczne objawy towarzyszące to nudności, a często też wymioty, nadwrażliwość na światło, dźwięki i zapachy, konieczność przebywania w ciszy i spokoju. Wszystko to sprawia, że w czasie migreny pacjent nie jest zdolny do normalnego funkcjonowania w domu czy w pracy, ma wyższą absencję chorobową i przeżywa ogromne cierpienie i stres. Żyjąc w oczekiwaniu następnego nagłego ataku, szuka wszędzie skutecznego leczenia i pomocy.

Napięciowe bóle głowy są zwykle łagodniejsze, obustronne, tępe, związane z napięciem psychicznym, fizycznym. Należy rozważyć wszystkie czynniki wywołujące ból, zwrócić uwagę na postawę ciała przy pracy, pomaga spokojna rozmowa wyjaśniająca z lekarzem, ćwiczenia rehabilitacyjne, a często skuteczne są leki zmniejszające napięcie i poprawiające nastrój.

Klasterowe bóle głowy, rzadkie, ale niezwykle silne, dotyczą głównie mężczyzn. Są to napady krótkiego, jednak bardzo silnego bólu głowy w nocy, z łzawieniem i zaczerwienieniem oka. Konieczne jest w tym wypadku leczenie specjalistyczne.

Istnieje wiele innych specyficznych typów bólu głowy. Niekiedy ból głowy bywa objawem poważnej choroby: niedokrwienia mózgu, zapalenia naczyń,

nadciśnienia, rzadziej guza czy zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Diagnostyka

Migrena jest prawdziwą chorobą występującą napadowo, uznaną przez WHO. Powinna być rozpoznawana i leczona według światowych rekomendacji, jednak



trudno o pomoc natychmiast w czasie ataku, a terminy konsultacji są odległe. Zwykle brak właściwego rozpoznania typu bólu głowy. Migreny nie można wyeliminować, ale można skutecznie leczyć jej ataki i zmniejszać ich częstotliwość. Niestety, lekarze często ją lekceważą – zbywają pacjentów z bólem głowy lub odsyłają dalej. Dlatego wśród cierpiących na tę dolegliwość dominuje samorozpoznanie i samoleczenie, co prowadzi do nadużywania leków przeciwbólowych.

Pacjent trafia do „eksperta” po latach szukania i doświadczeń, po wielu konsultacjach, sfrustrowany, zmęczony i oczekuje cudu. Pierwsza wizyta powinna więc

być długa i obejmować: wyczerpujący wywiad, analizę dotychczasowego leczenia, ale też poznanie pacjenta, nawiązanie kontaktu, porozumienia i wzajemnego zaufania. Nawet samoistny ból głowy wymaga uważnej obserwacji, nie wyklucza współistnienia innych schorzeń: zapalnych, zakrzepowych, niedokrwienych czy nawet guza. Pacjent miewa też inne choroby, przyjmuje różne leki, ma często złożone problemy osobiste, rodzinne i zawodowe. Umiejętne, solidne i dokładne przeanalizowanie wszystkich tych czynników pozwala na wspólne ustalenie optymalnego postępowania i leczenia.

Do rozpoznania podstawowych bólów głowy wystarcza dobrze zebrany wywiad od pacjenta i badanie lekarskie, wykonanie podstawowych badań krwi. W razie wątpliwości wskazana jest konsultacja specjalistyczna: neurologiczna, okulistyczna. Badania neuroobrazowe, takie jak TK i MRI czy ANGIO TK i ANGIO MR, bywają cennym uzupełnieniem w razie podejrzenia patologii. Odgrywają rolę diagnostyczną, ale i leczniczą, pozwalając na wyciszenie niewypowiedzianych obaw.

Rola pacjenta w terapii

Pacjent musi odgrywać czynną rolę w trakcie leczenia. Powinien informować lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, wydawanych na receptę i ogólnie dostępnych, prowadzić kalendarz bólów głowy, stosować się do zaleceń i nie nadużywać leków na własną rękę. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo interakcji między lekami, kumulowania się objawów ubocznych i zagrożenie uszkodzeniem żołądka, wątroby oraz nerek.

Autorka jest członkiem Polskiego Towarzystwa Bólów Głowy oraz European Headache Society.

Narciarzu, trenuj przez cały rok

Józef Czopik, lekarz ortopeda-rehabilitant

Człowiek pracujący – Homo laborans, bo taki jego los w nowoczesnym świecie – siedzi o każdej porze dnia, zarówno w pracy, jak i w domu. Więcej je, co nie znaczy, że odżywia się prawidłowo. Zagrożeniem dla jego zdrowia jest więc znaczne ograniczenie aktywności ruchowej.

Zmniejszyła się liczba stanowisk pracy wymagających większego wysiłku. Ludzie korzystają też z urządzeń ułatwiających prace domowe, przesiadają przed telewizorem, komputerem, dorosli do 12 godzin na dobę, a dzieci nawet do 8 godzin.

Dużym problemem jest zakłócenie rytmu biologicznego związane ze zbyt późnym chodzeniem spać. Wielu z nas przebywa w ciepłych pomieszczeniach z obawy przed przeziębieniem, hałasem, staliśmy się zbyt wygodni i unikamy jakiegokolwiek wysiłku. Wszystkie te czynniki zmniejszają naturalną odporność naszego organizmu. Szacuje się, że w ciągu najbliższego dwudziestolecia połowa ludności w naszym kraju będzie chora, a druga połowa będzie tych chorych doglądać. Dawniej człowiek żył w większym kontakcie z naturą, z jej naturalnymi bodźcami działającymi na receptory skóry całego ciała.

Wiele osób, oprócz braku ruchu, doświadcza oddziaływania „smogu magnetycznego”, emitowanego przez sprzęt elektroniczny. Czynniki te zaburzają sprawność psychofizyczną, dlatego coraz więcej ludzi cierpi na nerwice, psychozy czy zaburzenia układu krążenia, układu pokarmowego czy narządu ruchu.

Skutki braku ruchu

Wielogodzinny bezruch (w pracy, przy komputerze) wywołuje w organizmie niekorzystne procesy morfologiczne czy biochemiczne, choćby z powodu zmniejszania się sieci naczyń kapilarnych w mięśniach (serce). Brak aktywności ruchowej sprzyja też demineralizacji kości (nasila się osteoporoza), co je osłabia i nawet mały uraz może spowodować złamanie.

Brak ruchu oddziałuje również niekorzystnie na stawy – z powodu zmniejszonego wydzielania mazi stawowej chrząstka stawowa jest gorzej odżywiana,

co przyspiesza zużycie się stawów. Brak aktywności ruchowej ogranicza też elastyczność więzadeł stawowych.

Bezczynność prowadzi do zaników mięśni, utraty ich siły i sprężystości, a tak-że do zaburzeń koordynacji. W konsekwencji łatwiej się męczymy, jesteśmy mniej sprawni w życiu, a więc także w czasie uprawiania sportu, nawet rekreacyjnie.

Zmniejszenie obciążeń fizycznych zarówno w pracy zawodowej, jak i w czasie wolnym nie tylko obniża sprawność



fizyczną, wydolność, ale stwarza też ryzyko groźnych chorób cywilizacyjnych – miażdżycy, nadciśnienia, otyłości, podwyższonego stężenia cholesterolu we krwi. Miażdżyca to choroba naczyń powodowana między innymi ograniczoną aktywnością ruchową, a stąd już tylko krok do zawału mięśnia sercowego czy nadmiernego zwiększenia ciśnienia tętniczego krwi.

Dla osób z zaburzeniami gospodarki cukrowej ważną informacją jest to, że mięśnie szkieletowe stanowią 30% całkowitej masy ciała i mogą wychwycić glukozę i zamienić w glikogen.

Dbaj o kondycję

Sporty zimowe należy traktować jako kontynuację uprawiania sportów letnich.



Konieczne jest ciągle utrzymywanie kondycji – tenis, rower, trening w siłowni 2–3 razy w tygodniu, a także marszobiegi z elementami ćwiczeń izometrycznych (oporowych) kończyn dolnych czy pływanie choć raz w tygodniu. Zimowe sporty, w tym narciarstwo alpejskie, powinno być kontynuacją, a nie zaskoczeniem dla organizmu.

Trzeba zadbać głównie o siłę i wytrzymałość mięśni kończyn dolnych, ale także górnych, które służą do podpierania się kijkami podczas wchodzenia na stok, i przy upadkach, nawet niegroźnych, na dłonie czy łokcie. A gdy mięśnie kończyn górnych są mocne, chronią przed większymi urazami, zarówno tych kończyn, jak i tułowia (żeber).

Solidne przygotowanie kondycyjne lub skrócony trening trzeba rozpocząć trzy miesiące przed wyjazdem na urlop zimowy. Należy też pamiętać o odpowiednio dopasowanym stroju narciarskim, dobranym sprzęcie (narty, kijki, buty, wiązania i kask!), o czym nieraz zapominamy. Urazy głowy na stoku też się zdarzają, zarówno z naszej winy, jak i błędów popełnionych przez innych użytkowników nartostrady.

Rozwaga zawsze w cenie

Jednak aspekty zdrowotne aktywności ruchowej – uprawianie sportów, w tym zimowych – nie mogą przesłonić zagrożeń związanych z uprawianiem amatorskim narciarstwa alpejskiego. Sport tego typu kojarzy się z wolnością i radosnym uniesieniem, które jednak bywa połączone z przecenieniem swoich możliwości.

Należy pamiętać, że nierozwaga może się zaczynać, ale i kończyć na stoku. Powodem często jest brak wcześniejszego przygotowania motorycznego. W góry wyjeżdżamy nieraz spontanicznie,

na dzień–dwa, mając złą samoocenę swojej tolerancji na zmęczenie, swoich umiejętności i techniki jazdy. Przekłada się to na nieumiejętne rozluźnianie i napięcie mięśni, a więc mocujemy się z nartami i śniegiem, co kończy się wypadkiem. Niektórzy narciarze amatorzy traktują narciarstwo alpejskie (zjazdowe) jako odskocznnię kilkudniową lub tygodniową od codziennych spraw zawodowych i taki wyjazd stanowi jedyne źródło utrzymania całorocznej kondycji, a to błąd.

W czasie uprawiania białego szaleństwa nie wolno lekceważyć czynników klimatycznych – temperatury, wilgotności powietrza, ciśnienia atmosferycznego i związanej z tym zawartości tlenu w powietrzu. Dotyczy to tras powyżej 1800 m, bo to jest już wysokość stanowiąca wyzwanie dla organizmu (szczególnie dla osób w starszym wieku). Wiele tras alpejskich znajduje się przecież powyżej 2500 metrów, gdzie ciśnienie parcjalne tlenu jest mniejsze. Dlatego ważna jest aklimatyzacja, czyli stopniowa adaptacja do wysokości: 1000, 1500, 2000, a nawet 3000

metrów. Dzięki aklimatyzacji możemy kontrolować samopoczucie i wydolność fizyczną.

Przeciwwskazania

Obciążenia wynikające z wysokości niektórzy narciarze, szczególnie z przewlekłymi chorobami układu krążenia, powinni wcześniej skonsultować z lekarzem. Schorzenia związane ze zwią-

Ruch może zastąpić każdy lek, ale w profilaktyce żaden lek nie zastąpi ruchu.

szonym ciśnieniem tętniczym krwi, niedokrwieniem serca, stanem po zawale mięśnia sercowego, arytmia, wadami serca, tętniakami ograniczają korzystanie z tras narciarskich wysokogórskich. Podobnie niektóre schorzenia dróg oddechowych zaburzają wymianę gazową. Także podwyższone ciśnienie śródgałkowe (jaskra), zapalenie ucha środkowego czy incydenty niedokrwienne ośrodkowego układu nerwowego (pochodzenia naczyniowego) sta-

nowią przeciwwskazanie do uprawiania narciarstwa powyżej 1500 m.

Schorzenia narządu ruchu nie stanowią takiego przeciwwskazania do uprawiania narciarstwa wysokogórskiego. Należy jednak pamiętać o ograniczeniu szybkości jazdy z powodu problemów związanych z ewentualną niestabilnością stawów kolanowych, a szczególnie po operacjach z zastosowaniem endoprotez bioder czy kolan. Ważne jest więc też odpowiednie do swoich możliwości ruchowych dobranie sprzętu narciarskiego.

Warto również pamiętać o tym, że coraz więcej osób uprawia narciarstwo (co piąty Polak deklaruje, że jeździ na nartach). Powoduje to oczywiście większe zatłoczenie na stokach, a więc większe prawdopodobieństwo kolizji i urazów. Nakłada to na narciarzy również większą odpowiedzialność za siebie i za współuczestników zjeżdżania. Niezbędne są zarówno odpowiednie umiejętności, jak i wiedza o czynnikach mających wpływ na możliwość powstania urazu oraz o wszelkich działaniach profilaktycznych. ■

Wybrałeś już lekarza POZ?

**Musisz skorzystać z usług lekarza specjalisty?
A może chcesz wykonać szybko badanie diagnostyczne?**

**Studentów oraz młodych pracowników
zapraszamy do korzystania
z usług SPZZLO Warszawa-Żoliborz**



Oferujemy usługi medyczne z zakresu:

- podstawowej opieki zdrowotnej,
- ambulatoryjnej opieki specjalistycznej
- rehabilitacji i fizykoterapii
- stomatologii i ortodoncji
- diagnostyki obrazowej i laboratoryjnej

Zapewniamy:

- kompleksowość usług
- dostępność (krótki czas oczekiwania na wizytę)
- fachowość personelu
- nowoczesny sprzęt medyczny

Dogodny dojazd z innych dzielnic – metro, autobusy

KLUB SENIORA

**działający
w przychodni przy
ul. Elbląskiej 35
zaprasza
wszystkich chętnych
na spotkania
Tel. 22 633 42 77**

**KLUB SENIORA SZUKA
WOLONTARIUSZY
studentów wydziałów:
psychologii, socjologii,
pedagogiki, medycyny
oraz sztuk pięknych**

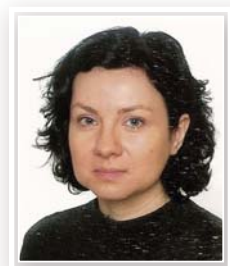
**do współpracy polegającej
na aktywizacji osób starszych
Tel. 22 833 83 69**

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



Siła światła

Anita Karykowska



Parafrazując słowa Ludwiga Büchnera, można śmiało powiedzieć, że nie ma życia bez światła. Światło to istnienie – bez niego życie w takiej postaci, jaką znamy, nigdy by nie powstało.

Nasi antenaci rozumieli dobrze, jaką rolę światło słoneczne odgrywa na naszej pięknej, błękitnej planecie. Każda mitologia знаła jakieś bóstwo solarne.

Już starożytni...

Dla starożytnych Greków byli to Apollo i Helios, Egipcjanie czcili Re, Amona i Atona, Babilon znał Szamasza, Indoiranicy – Mitrę. W Rzymie funkcję tę pełnił Sol, natomiast Słowianie mieli swojego Swaroga. Kult słońca nie ominął także obu Ameryk. Najważniejszym bóstwem azteckim był Huitzilopochtli, pan wojny i słońca w zenicie, a zamieszkujący Andy Inkowie czcili Inti, czyli „Ojca Słońce”. Natomiast według Starego Testamentu Bóg stworzył słońce dopiero czwartego dnia, co ewidentnie wskazuje na pomniejszą rolę naszej rodzimej gwiazdy w mitologii judeochrześcijańskiej.

Okiem naukowca

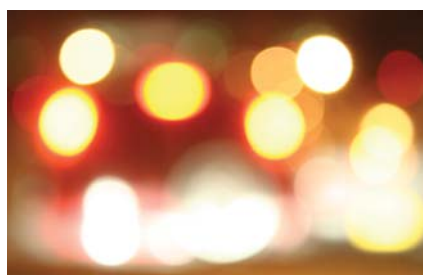
Energia słoneczna stanowi nieodzowny warunek fotosyntezy, procesu biochemicznego, dzięki któremu rośliny redukują dwutlenek węgla, równocześnie wytwarzając tlen. A bez tlenu nie byłoby większości organizmów zwierzęcych (poza bakteriami beztlenowymi), w tym nas – ludzi.

Światło słoneczne reguluje zegar biologiczny, umożliwiający synchronizację procesów życiowych z warunkami zewnętrznymi. Odpowiada za normalizację okołodobowych rytmów fizjologicznych, biochemicznych i behawioralnych. Ośrodek odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie zegara znajduje się w przedniej części podwzgórza (podkorowa część mózgowia), a jego uszkodzenie powoduje zaburzenia rytmiki dobowej.

Depresja sezonowa

Schorzeniem prawdopodobnie ściśle powiązanych z brakiem światła jest choroba afektywna sezonowa, zwana potocznie depresją sezonową. Pojawia się w październiku bądź listopadzie, a zanika wiosną. Objawy bywają czasami bardzo dokuczliwe, wpływając na codzien-

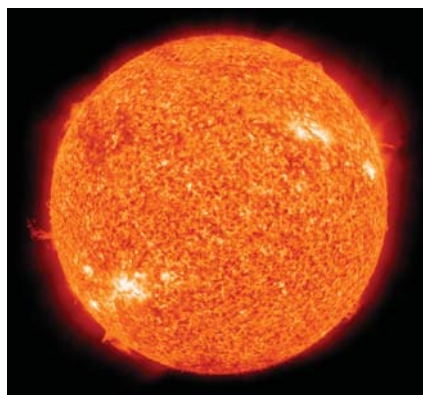
ne funkcjonowanie. Pacjenci uskarżają się na obniżoną aktywność, uczucie smutku, lęk, nadmierną drażliwość, problemy z pamięcią i koncentracją, przewlekłe zmęczenie, wzmożoną senność, a jednocześnie pogorszenie jakości snu,



zwiększony apetyt na węglowodany oraz osłabiony popęd seksualny. W leczeniu stosuje się fototerapię, leki przeciwdepresyjne lub psychoterapię.

Fototerapia

Coraz popularniejsze, również w naszym kraju, staje się leczenie depresji sezonowej światłem specjalnych lamp (sesje fototerapeutyczne). Dotychczasowe badania wskazują, że ok. 80% cierpiących odczuwa poprawę po zastosowaniu leczenia światłem o natężeniu



2500 luksów, czyli ok. pięć razy silniejszym niż w dobrze oświetlonym pomieszczeniu biurowym. Niektórzy wymagają terapii o jeszcze większym natężeniu. Dla zachowania stałej równowagi psychofizycznej terapię powinno się sto-

sować się przez całą zimę. Należy jednak pamiętać, że każdy przypadek jest indywidualny i wskazana jest konsultacja z lekarzem, który ustali częstotliwość i dawkę. Fototerapia z reguły jest dobrze tolerowana przez pacjentów. U niektórych osób zdarzają się różnego rodzaju objawy uboczne, takie jak bóle głowy, przemęczenie oczu, nudności, bezsenność oraz pobudzenie psychomotoryczne. Przeciwwskazaniem są stany gorączkowe, infekcje, choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby siatkówki, zapalenie spojówek oraz nowotwory.

Dieta i psychoterapia

Niektóre badania wskazują, że w leczeniu depresji sezonowej skuteczne też może być stosowanie witaminy B6 i C oraz spożywanie produktów bogatych w węglowodany, takich jak makaron, ryż, ziemniaki, chleb i sody. Jednakże warto sobie uświadomić, że taka dieta może spowodować przybranie na wadze, co nie dla każdego jest korzystne. Niektórym pacjentom najwięcej korzyści może przynieść psychoterapia lub zastosowanie leków przeciwdepresyjnych. Ponieważ każdy chory inaczej reaguje na zastosowane terapie, istotne jest indywidualne podejście oraz stałe monitorowanie efektów.

Sposoby domowe

Cierpiącym z powodu braku światła w okresie zimowym można by polecić wyjazd do tzw. ciepłych krajów, chociaż nie jest to propozycja dla każdego. Pewien zapas słońca można „złapać” podczas letnich miesięcy u nas, jednakże z pewnością nie starczy to na całą zimę. Kiedy dopadnie nas zimowa chandra, pamiętajmy, że pewnym wsparciem może być ruch na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta oraz odpowiedni stosunek czasu pracy do wypoczynku, w tym właściwa ilość snu. No i... oby do wiosny. ■

Nie bój się cieni. One świadczą o tym, że gdzieś znajduje się światło.
Oscar Wilde

NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

Krzyżówka dla dorosłych

1 NAGRODA

PODUSZKA ELEKTRYCZNA



2 NAGRODA

PAS LĘDŹWIOWY

3 NAGRODA

CIŚNIENIOMIERZ



4 NAGRODA

SZWEDZKA PIŁKA REHABILITACYJNA

NAGRODA DLA DZIECI

AKTYWNA ZABAWKA
SISSEL KNU



ŁĄCZNA PUŁA NAGRÓD PONAD 500 ZŁ!

Odbiór nagród:

Sklep Rehabilitacyjny na Żoliborzu, Szajnochy 8, 01-638 Warszawa, tel. 22 833 48 32

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło krzyżówki to GRZYBOBRANIE. Nagrody wylosowali: komputerowe badanie stóp – Barbara Jastrzębska, inhalator – Maria Orlik, książka z ćwiczeniami pilates – Lidia Mireńska, anatomiczny korektor postawy – Maciek Janyst. Odbiór nagród: Sklep Rehabilitacyjny, Szajnochy 8. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA – wystarczy hasło – nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzlo.pl) do 28 lutego 2013 roku wezmą udział w losowaniu czterech nagród dla dorosłych i jednej dla dzieci. Prosimy o podanie informacji kontaktowych i wskazanie losowania – dla dorosłych czy dla dzieci.

1. Sport saneczkarski na sztucznym torze zjazdowym
2. Niezbędny na chłodne wieczory
3. Przydatne na lodowisku
4. Znają kilkadziesiąt odmian bieli
5. „Bezskrzydli” wielbiciele zimna
6. Wigilijna ryba
7. „Lodowy” kontynent
8. Narodowy sport Kanady
9. Śpiewają je wszyscy
10. Nawałnica śnieżna
11. Świąteczna strucla obowiązkowa podczas Wigilii
12. Popularne wśród najmłodszych
13. Najważniejszy świąteczny wieczór
14. Bez nich nie ma kolacji wigilijnej

PROGRAM ZDROWOTNY

„Opieka terapeutyczna
kierowana do osób
uzależnionych od alkoholu,
szkodliwie używających
alkoholu i innych środków
psychoaktywnych, osób uzależnionych
krzyżowo, osób współuzależnionych,
dorosłych dzieci alkoholików,
osób doświadczających i stosujących
przemoc oraz pacjentów z alkoholowym
zespołem abstynencyjnym”
realizowany jest
w **Ośrodku Terapii Uzależnienia
od Alkoholu**
przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 663 54 39



Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



Zapraszamy Panie
w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:
wtorki lub czwartki - godz. 17.30 - 20.00

Miejsce:
Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie

od lekarza ginekologa położnika o braku
przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



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

Informacje i zapisy:
Iwona Kupiszewska
tel. 22 833 14 71 w.130
szkolarodzenia@spzzlo.pl

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

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



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

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

**BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni
przy ul. Kochanowskiego 19**

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY

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

Przychodnie SPZZLO Warszawa-Żoliborz



Conrada



Elbląska



Felińskiego



Klaudyńny



Kleczewska



Kochanowskiego



Kochowskiego



Żeromskiego



Sieciechowska



Szajnochy



Wrzeciono



Łomianki

2

STYCZEŃ

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

LUTY

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

MARZEC

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	29
sobota	2	9	16	23	30
niedziela	3	10	17	24	31

0

KWIECIEŃ

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

MAJ

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

CZERWIEC

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	29
niedziela	2	9	16	23	30

1

LIPIEC

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	

SIERPIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

3

PAŹDZIERNIK

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

LISTOPAD

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	29
sobota	2	9	16	23	30
niedziela	3	10	17	24	

GRUDZIEŃ

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



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75
Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35
Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85
Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80, 0-784-476-641

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

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

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
 - Poradnia 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

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 0-784-406-562

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

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

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14
POZ- 0-784-402-091

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 0-784-491-672
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 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
POZ 0-784-474-218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

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

Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 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