



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (39) ZIMA 2014

www.spzzlo.pl



Rozmowa z ALINĄ FORNAL, prezesem Okręgowej Izby Aptekarskiej

**PRZYCHODNIA W ŁOMIANKACH
WYREMONTOWANA!**

**WYCHOWANIE DZIECI
rozważania psychologa**



GEpard
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM Z TRANSPORTU SANITARNEGO



Oferujemy, w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

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

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

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

DROGI RODZICU!

Prosimy o dostarczenie

kart uodpornienia

dzieci zapisanych
do poradni POZ
należących do SPZZLO
Warszawa-Żoliborz

oraz przypominamy

o szczepieniach obowiązkowych

zgodnych z Programem
Szczepień Ochronnych



Medycyna Pracy na Kochanowskiego 19!



DOGODNA LOKALIZACJA

łatwy dojazd środkami
komunikacji miejskiej!

KRÓTKIE TERMINY!

MIEJSCA PARKINGOWE
przed przychodnią!

Poradnia Medycyny Pracy w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 działa już od ponad 30 lat. Wieloletnie doświadczenie, pełny profesjonalizm oraz nowoczesna infrastruktura i aparatura zapewniają najwyższą jakość świadczonych usług medycznych.

Poradnia obsługuje zarówno indywidualnych pacjentów, jak i firmy, również w ramach korporacji.

Proponujemy usługi z zakresu:

- badań wstępnych • badań okresowych • badań kontrolnych
- do celów sanitarno-epidemiologicznych • dla osób ubiegających się o prawo jazdy oraz dla kierowców wszystkich kategorii, z możliwością wykonania badania psychotechnicznego

Istnieje możliwość objęcia pracowników **dotatkową opieką**, która zapewni im dostęp do lekarzy różnych specjalności: internisty, okulisty, laryngologa, neurologa, ortopedy, kardiologa, dermatologa oraz ginekologa.

W poradni można wykonać także podstawowe badania laboratoryjne, badania EKG, RTG, spirometrię, świadczenia pielęgniarki zabiegowej, a także szczepienia ochronne.

PORADNIA JEST CZYNNA:

poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30-15.30
wtorek i czwartek w godz. 7.30-18.30

tel. 22 633 48 34/33

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (39) ZIMA 2014

TEMAT NUMERU

Farmaceuta to zawód zaufania publicznego – rozmowa z Aliną Fornal, prezesem Okręgowej Izby Aptekarskiej

4

NASZ ZOZ

Uroczyste otwarcie przychodni w Łomiankach

6

KLINIKA ZDROWIA

Szczelina odbytu

8

WARTO WIEDZIEĆ

Bożonarodzeniowe drzewko

10

PSYCHOLOG RADZI

Wychować, ale jak?

11

AKTUALNOŚCI

Historyczna rekonstrukcja w Łomiankach

12

Konkurs rysunkowy dla dzieci i młodzieży – rozstrzygnięcie

13

Tytuł „VIP w Ochronie Zdrowia” dla dyrektora Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej

17

Spotkanie członków Klubu „Teraz Polska”

17

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

16

Drodzy Czytelnicy!

Wszystkich Państwa zapraszam do lektury ostatniego w tym roku wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, w którym publikujemy wywiad z prezes Okręgowej Izby Aptekarskiej w Warszawie panią Aliną Fornal. Tematy poruszane w wywiadzie powinny zainteresować każdego biorącego leki, czyli praktycznie każdego nas.



Polecam również relację z otwarcia naszej przychodni w Łomiankach przy ul. Szpitalnej 6, które odbyło się 17 października br. Było to dla nas wszystkich, zarówno pracowników, jak i pacjentów, ważne wydarzenie, ponieważ zakończyło dwuetapową modernizację bardzo popularnej placówki. Na uroczystości gościliśmy władze Łomianek, miasta stołecznego Warszawy oraz naszych pracowników.

Z tematów strictly medycznych proponuję artykuł na temat dokuczliwych i niestety częstych dolegliwości wśród pacjentów oraz porady psychologa dotyczące wychowania dzieci. Przygotowując się do nadchodzących świąt Bożego Narodzenia, publikujemy tekst o tradycji choinki w kulturze oraz specjalne wydanie krzyżówki.

*Wszystkim Pacjentom, Czytelnikom
i Pracownikom życzę zdrowych i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego 2015 Roku.*



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Agnieszka Czesak-Zygmunt
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:

Andrzej Dąbrowski
Monika Kamińska
Danuta Wąsowska
stockfresh.com
Okładka: freeimages.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.

Farmaceuta to zawód zaufania publicznego



Rozmowa z Aliną Fornal,
prezesem Okręgowej Izby Aptekarskiej

Jest pani wiceprezesem Naczelnej Izby Aptekarskiej, prezesem Okręgowej Izby Aptekarskiej i właścicielką dwóch aptek. Jak udaje się pani łączyć te wszystkie funkcje?

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu zawodowemu w kierowaniu apteką i pracy w Izbie Aptekarskiej, bo wiele tematów się zazębia. Sprawy ważne obecnie dla środowiska doskonale znam z obserwacji na co dzień, podobnie jest z systemem opieki zdrowotnej w zakresie farmacji i terapii lekowej oraz z systemem dystrybucji leków. Druga kwestia to nieustająca pasja społecznikowska, więc zwłaszcza teraz, gdy jest tyle niepokojących zjawisk w działaniu aptek, w kwestii przepisów, które nas dotyczą, te sprawy stają się najważniejsze i im poświęcam najwięcej czasu. W pracy w aptece wspiera mnie oddany zespół.

Często pacjenci traktują farmaceutę jako swego rodzaju lekarza pierwszego kontaktu. Taki dowód zaufania to źródło satysfakcji czy problemów?

Oczywiście satysfakcji, zawsze tak było. Niestety, przepisy dopuszczają obecnie sytuacje, w których niektóre apteki i część farmaceutów funkcjonuje inaczej. Powinno być zasadą, że jesteśmy oparciem i dla pacjentów, i dla lekarza. Gdy trafia do nas pacjent, który potrzebuje doraźnej porady, to ją uzyska, bo oprócz studiów kształcimy się nieustająco przez cały czas pracy zawodowej, więc oczywiście możemy doradzać pacjentom. Natomiast każdy farmaceuta musi wiedzieć, kiedy może polecić któryś z leków dostępnych bez recepty na doraźne dolegliwości, a kiedy nawet dole-

gliwości wyglądające na doraźne należy bezwzględnie skonsultować z lekarzem. I o tym należy pacjenta poinformować.

W naszym systemie prawnym apteki mogą prowadzić inwestorzy niefarmaceuci, traktujący je jako przedsiębiorstwa, które mają przynosić dochód, gdzie farmaceuta ma sprzedawać leki i suplementy dające zysk przedsiębiorcy. Natomiast aptekarz, który naprawdę chce uczestniczyć w terapii i być partnerem lekarza, spyta pacjenta o inne schorzenia i często odradzi lek bez recepty. W Anglii aptekarz jest zobowiązany poinformować lekarza, że pacjent kupuje sobie duże opakowanie paracetamolu lub ibuprofenu. My wprowadzamy opakowania po 100 tabletek, bo są ekonomiczne, i pacjent w aptece słyszy: „Proszę sobie to kupić, bo wyjdzie taniej”. Ponieważ pacjent zwykle nie informuje lekarza o tym, co sobie dokupuje, lekarz nie będzie wiedział, dlaczego leki, które dobrze dobrał na nadciśnienie, przestały być skuteczne.

Moim zdaniem należy opracować taki system, w którym lekarz ma oparcie w farmaceutcie. Obecnie recepty są wypisywane na zbyt długi okres. Pacjent powinien je dostawać na miesięczne terapie, bo wtedy farmaceuta widzi, że on kupuje kolejne partie leków. Jeżeli ich nie kupuje, to może znaczyć, że się nie leczy prawidłowo i warto to np. zasygnalizować lekarzowi. Są choroby, w których bezwzględnie powinniśmy pacjentów monitorować. Na przykład w wypadku nadciśnienia: pacjentowi po 2–3 miesiącach ciśnienie spadło, więc odstawia leki. Jeżeli pacjent dostaje receptę na kilka miesięcy, a wykupuje tylko na miesiąc lub dwa, bo go nie stać na wykupienie wszystkich, to ginie z pola widzenia i lekarzowi, i aptekarzowi, bo nie ma systemu monitorowania pacjentów. Konsekwencje przerwania terapii są drogie i dla pacjenta, i dla systemu opieki zdrowotnej, jest to np. pogorszenie stanu zdrowia i hospitalizacja.

Aptekarze od lat czekają na nowe prawo farmaceutyczne. Dlaczego to takie ważne?

Obecne prawo się nieco zestarzało. Nie przystaje już do rzeczywistości i powinno być w całości napisane na nowo albo przynajmniej gruntownie znowelizowane. Podstawowa rzecz, która bardzo niepokoi aptekarzy, to możliwość otwierania całych sieci aptek przez różnego rodzaju inwestorów. Handlują nieruchomościami, prowadzą restauracje, stacje benzynowe, zajmują się handlem materiałami budowlanymi i przy okazji otwierają sieci aptek.

Zawód farmaceuty to wymieniony w Konstytucji RP zawód zaufania publicznego, co oznacza, że wykonuje się zadania o szczególnym charakterze z punktu widzenia interesu publicznego. Podlegamy zawodowemu orzecznictwu i samorządowi, obowiązuje nas kodeks etyki zawodowej i w razie nieprawidłowej pracy podlegamy karom, łącznie z odebraniem prawa wykonywania zawodu. W obecnej sytuacji farmaceutci muszą rozstrzygać, czy chcą pracować u tego przedsiębiorcy i nieetycznie wykonywać zawód, czy szukać nowej pracy. Ze względu na redukcję kosztów powszechne jest zatrudnianie techników farmaceutycznych, którzy nie mają odpowiedniego wykształcenia, by móc udzielać pacjentom pełnej informacji. Pod jaką opieką są pacjenci w aptekach, w których nie ma ani jednego magistra, a właściciel oczekuje wykonania normy sprzedaży? A pacjenci kierują się promocyjną ceną i trudno im się dziwić. To ustawodawca powinien zbudować system gwarantujący im dobrą opiekę. A ten, który obecnie obowiązuje, promuje duże firmy, które nie przestrzegają przepisów.

Podobno uważa pani, że w Polsce mamy za dużo aptek?

W krajach Unii Europejskiej standardem jest mniej więcej jedna apteka na 4,5 tys. mieszkańców, a u nas na 2,2 tys. mieszkańców. W bez wątpienia demokratycznej Belgii już 15 lat temu zastosowano 10-letnie moratorium na otwieranie nowych aptek. Zdawano sobie sprawę,

że przy zbyt dużej konkurencji niektóre firmy dla zysku mogą zacząć działać nieprawidłowo. Farmaceuta nie może się kierować interesem gospodarczym, wydając pacjentowi leki. Jeśli by apteki zależyły tylko od tego, ile pracownicy sprzedadzą, to mamy system chory, może nawet bardziej niż pacjenci. Uważam, że ministerstwo powinno już dawno podjąć odpowiednie kroki w tej kwestii.

1 października ukazał się apel prezesa Naczelnej Rady Aptekarskiej Grzegorza Kucharewicza do premier Ewy Kopacz w sprawie ratowania niezależnych aptek i hurtowni farmaceutycznych. Czy sytuacja jest aż tak dramatyczna?

Sytuacja jest dramatyczna. W ubiegłym roku ponad tysiąc farmaceutów zamknęło swoje apteki, a kolejni są w przeddzień podjęcia podobnej decyzji. Natomiast przybywa aptek sieciowych, które nie mają kłopotów ani finansowych, ani z zakupem leków.

Na czym polegają kłopoty z kupnem leków?

Firmy farmaceutyczne określają, które apteki i ile leków otrzymają. Wprowadzają limity oparte na niezrozumiałych kryteriach, za niskie w wypadku leków na choroby przewlekłe, zwłaszcza że ci pacjenci dostają receptę nawet na cztery miesiące. To jest świadome działanie na wyniszczenie polskiego rynku aptek prywatnych właścicieli. Jeżeli zostaną one zamknięte, to zmierzmy się z monopolem, który niełatwo będzie nakłonić do podpisania umowy na wydawanie leków refundowanych przy obecnej marży na te leki. Jeśli naprawdę szybko nie nastąpią zmiany w prawie, pod względem liczby aptek szala przechyli się na stronę monopoli i inwestorów zagranicznych, firm finansowych, które wchodzi na nasz rynek, i nie wróże odwrócenia tego trendu.

Czyli niedobory leków w aptekach wynikają z polityki firm farmaceutycznych?

Niedobory wynikają z tego, że firmy, które chcą dodatkowo zarobić, bo na aptecę to już się nie da, wywożą leki za granicę z ogromnym zyskiem. W Polsce wynegocjowano niskie ceny leków refundowanych, a w Niemczech można je sprzedać pięć razy drożej. To niezgodne z przepisami, ale ściganie nieuczciwych przedsiębiorców jest bardzo żmudne i proceder kwitnie.

A jak można temu przeciwdziałać?

Potrzebne są regulacje prawne, które zapewnią aptekom bezpieczeństwo gos-

podarcze. Muszą zarabiać tyle, żeby jako przedsiębiorstwa były wydajne, miały szansę na rozwój, na nowe wyposażenie, nowoczesną bazę. W przeciwnym razie szara strefa i nieprawidłowości będą się powiększać. Takie są zasady rynku.

Co pani sądzi o reklamowaniu aptek?

Jestem zwolennikiem całkowitego zakazu reklamy aptek, podobnie jak lekarz nie ma prawa się reklamować, że leczy najtaniej. Całe lata aptekarze poprzez swoją wiedzę, solidną uczciwą pracę, nienaciąganie nikogo na żadne dodatkowe zakupy zyskali sobie duże zaufanie pacjentów i tak powinno być. Wykonujemy zawód zaufania publicznego, a nie jesteśmy sklepikarzami.

A jak z reklamą leków?

Reklama mówi: zapytaj lekarza lub farmaceutę. Proponuje suplement albo lek bez recepty, więc pacjent nie zapyta lekarza, tylko pójdzie do apteki, oczywiście do tej, gdzie jest taniej. Tanie jest tam, gdzie kupi się wagon reklamowanego produktu, więc będzie się go polecać. Pracownik dostaje premię za wykonanie normy sprzedaży. Czyli pod czyją opieką jest pacjent: reklamy czy farmaceuty? Następna kwestia: przychodzi do mnie pacjent cierpiący na bóle, który usłyszał w telewizji o kolejnym rewelacyjnym środku. Pytam, co do tej pory stosował, i okazuje się, że ma w domu pięć napoczętych specyfików z tą samą substancją. Szkoda pieniędzy, ponadto wpadamy w lekomanie. Jesteśmy drugim po Francji krajem, jeżeli chodzi o sprzedaż i spożycie leków, a nie ma dogłębnych badań, ilu pacjentów z powodu działań niepożądanych i interakcji leków trafia do szpitala. Jeżeli chodzi o leki i suplementy kupowane przez internet, to doniesienia o tym, ile z nich jest fałszowanych, są zatrważające: w niektórych grupach 90 procent preparatów, dlatego bardzo ważne jest informowanie pacjentów o tych zagrożeniach.

A co pani sądzi o suplementach?

U nas suplementy w bardzo dużej mierze wypierają leki. Producenci, nie chcąc ponosić kosztów badań, jakich wymaga wprowadzenie leku do obrotu, rejestrują go jako suplement i mają produkt na rynku. Czy można brać na przykład potas jako suplement diety? W tej samej dawce jest on lekiem wydawanym wyłącznie na receptę, bo nie mówiąc o tym, że podrażnia żołądek, jest to bardzo ważny minerał, który wpływa chociażby na rytm serca. Czy można go stosować w dowolnej dawce i bez żadnych badań? Kto zapłaci potem za szpitalne leczenie osób, które w ten sposób sobie zaszkodziły?

Słyszałam, że jest pani przeciwniczką zatrudniania w aptekach techników farmacji.

Kiedyś technik farmaceutyczny był pomocnikiem aptekarza, teraz większość absolwentów z tych szkół nawet nie potrafi wykonać leku recepturowego, ma ograniczony zasób leków, które może wydawać, i ograniczone możliwości udzielania informacji o lekach. Kiedyś system kształcenia był pomaturalny, dziś jest politechniczny. W całej Unii Europejskiej nie ma takiego stanowiska jak technik farmaceutyczny. Zresztą wobec ogromnej liczby farmaceutów apteki nie potrzebują wielu pracowników ze średnim wykształceniem.

Czyli w ogóle to stanowisko powinno być zlikwidowane?

Teoretycznie szkolenie ma być zamknięte od 2018 roku, ale są propozycje wydłużenia tego terminu. Kto chce, może ukończyć studia, ale nie możemy skazywać społeczeństwa na opiekę ludzi, którzy nie mają pełnej wiedzy, skoro tak bardzo rozszerzamy gamę produktów bez recepty. Jest rozdźwięk między tym, jak powinniśmy traktować leki, a tym, jakie stwarzamy przepisy.

Co zdecydowało, że została pani farmaceutką?

Wybierałam się na medycynę, ale ze względu na schorzenie żołądka rodzice odradzali mi tak długie i ciężkie studia. Myślałam też o chemii, biologii, aż za radą swojej wychowawczyni, pani dyrektor Liceum Zamoyskiego, poszłam na farmację, która łączyła medycynę, chemię i biologię. Gdy kończyłam studia, namawiano mnie na pracę naukową, ale po stażu w aptecę stwierdziłam, że to jest na pewno dla mnie miejsce i przez całe moje zawodowe życie z satysfakcją pracuję dla pacjentów.

Bezpośredni kontakt jest istotny?

Dla mnie niezwykle ważny. Oczywiście teraz ze względu na pracę społeczną mam zdecydowanie mniej kontaktu z moimi pacjentami, nad czym bardzo boleję. Dlatego jest mi tak przykro, że nasze apteki, prowadzone naprawdę z dużym zaangażowaniem przez farmaceutów, są zagrożone zamknięciem. Bardzo boleję również nad tym, w jaki sposób zawód w rezultacie będzie wykonywany, bo w większości firm młodzież inaczej uczy się pracować. Prowadzi to do upadku zawodu, który wybraliśmy w kraju jako zawód zaufania publicznego, a który sprowadzamy do roli pośrednika między firmą farmaceutyczną, przedsiębiorcą a pacjentem.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska



Burmistrz Łomianek Tomasz Dąbrowski i dyrektorka SPZZLO Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Uroczyste otwarcie

17 października 2014 roku odbyło się uroczyste otwarcie wyremontowanej przychodni przy ul. Szpitalnej 6. Rozbudowa placówki w Łomiankach to jedna z największych inwestycji SPZZLO Warszawa-Żoliborz w ciągu ostatnich lat, której koszt wyniósł 5,3 mln zł.

Na wstępie dyrektorka Małgorzata Zaława-Dąbrowska powitała przybyłych gości, w tym burmistrza Łomianek pana Tomasza Dąbrowskiego i jego zastępcę pana Piotra Rusieckiego, zastępcę burmistrza dzielnicy Bielany pana Piotra Rudzkiego, przewodniczącego Rady Miejskiej w Łomiankach pana Jana Grądzkiego, zastępcę dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej pana Stanisława Kusaka, przewodniczącego Rady Społecznej przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz pana Stanisława Grefkowicza oraz pracowników Zakładu. Burmistrz Tomasz Dąbrowski, gratulując wyremontowania przychodni, powiedział: – Chcę podziękować wszystkim tym, którzy zaangażowali się myślą, sercem i czynem w powstanie miejsca tak potrzebnego. Jestem szczęśliwy, że mogę z pomocą prawdziwych pasjonatów dobrych spraw poszerzać miejsca, które służą zdrowiu obywateli naszego miasta, gdzie obowiązują zasady starożytnej przysięgi hipokratesowej:



Od lewej: Stanisław Kusak, Stanisław Grefkowicz, Piotr Rudzki, Tomasz Dąbrowski oraz Piotr Rusiecki

NASZ ZOZ

„Działać tylko dla dobra chorego, nie szkodzić”.

Następnie wszyscy obecni mogli się zapoznać z historią placówki, oglądając specjalnie na tę okazję przygotowaną prezentację.

Pierwszy etap łomiankowskiej inwestycji, obejmujący wzniesienie nowego budynku oraz połączenie go z obiektem dotąd istniejącym, rozpoczął się 30 czerwca 2010 roku. 14 września wmurowano kamień węgielny, natomiast 26 października 2011 roku placówka została otwarta. Koszt wybudowania oraz wykończenia nowego obiektu wyniósł 3,8 mln zł, z czego 2,8 mln pokryto ze środków własnych Zakładu. Inwestycję wsparła dotacja z gminy Łomianki w wysokości 1 mln zł. Wzniesiono budynek o powierzchni ok. 980 m², wyremontowano piwnice w starym budynku przychodni, wykonano przyłącza energetyczne, wodno-kanalizacyjne oraz gazowe na terenie działki, utwardzono i zagospodarowano teren wokół przychodni, wybudowano parking, wyremontowano kotłownię oraz wymieniono okna w piwnicach. Budynek przystosowano dla potrzeb osób niepeł-



nosprawnych, wyposażając go w specjalny podjazd oraz windy. W nowym budynku działa poradnia podstawowej opieki zdrowotnej, poradnia „K” oraz pracownia diagnostyczna. Do łomiankowskiej poradni POZ zadeklarowanych jest ponad 11 tys. pacjentów, co stanowi prawie połowę populacji gminy.

Niedawno zakończony drugi etap inwestycji objął generalny remont oraz termomodernizację starej części przychodni o pow. ok. 430 m². Koszt inwestycji to 1,5 mln zł, z czego ponad 200 tys. zł to środki własne Zakładu, natomiast około 1,3 mln zł stanowiła dotacja z Gminy

Łomianki. Wyremontowana część przychodni zostanie przeznaczona na bardzo potrzebne usługi specjalistyczne w zakresie chirurgii ogólnej, kardiologii, neurologii oraz urologii.

Kulminacyjnym punktem programu było przecięcie wstęgi oraz zwiedzanie wyremontowanego obiektu.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się wystawa dwunastu akwarel przedstawiających wszystkie placówki Zakładu, autorstwa Teresy Zaborowskiej, rejestratorki w przychodni przy ul. Elbląskiej 35 (publikujemy je na s. 20). Ściany przychodni, co jest już łomiankowską tradycją, zdobiją artystyczne fotografie.

W nowo otwartej części są to prace wieloletniego pacjenta przychodni Jerzego Szkutnickiego z cyklu: „Puszcza Kampinoska” oraz „Alpy Delfickie, Alpy Kotyjskie i przełom rzeki Verdon”.

Remont przychodni w Łomiankach to bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców gminy, zwiększająca dostępność oraz jakość usług medycznych.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Monika Kamińska

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



w przychodni przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 697 05 10, 664 940 746

**zaprasza
na badania
tomografii
i rezonansu**



Cennik dostępny na stronie
www.spzzlo.pl

- ✓ NOWOCZESNA OSŁONA ZMNIEJSZAJĄCA DAWKĘ PROMIENIOWANIA
- ✓ BADANIE DUŻYCH OBSZARÓW CIAŁA PRZY RÓWNOCZESNYM ZACHOWANIU NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
- ✓ BADANIA WYKONYWANE W KRÓTKIM CZASIE BEZ KONIECZNOŚCI ZMIANY POZYCJI PRZEZ PACJENTA ORAZ BEZ ZMIANY CEWEK

KONKURENCYJNE CENY • DOGODNY DOJAZD • KRÓTKIE TERMINY

Szczelina odbytu

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg



Szczelina odbytu jest to bolesne pęknięcie błony śluzowej w obrębie końcowego odcinka kanału odbytu, zwykle wzdłuż tylnej linii środkowej w 75% i przedniej linii środkowej w 15%. Jej umiejscowienie nie jest stałe. Szczeliny odbytu tworzące się w innym miejscu mogą być związane z innymi chorobami.

Szczeliny odbytu dzielą się na ostre i przewlekłe. Szczeliny ostre to powierzchowne liniowe ubytki błony śluzowej, ale mogą sięgać do zwieracza wewnętrznego odbytu. Większość z nich goi się samoistnie, jednak część przechodzi w przewlekłe. Szczeliny przewlekłe to takie, w których doszło do zmian wtórnych w postaci stwardnienia brzegów, jest guzek wartowniczy oraz przerosta brodawka odbytu. W dnie szczeliny widoczne są biegnące poprzecznie włókna wewnętrznego zwieracza odbytu.

Przyczyny

Przyczyny powstawania szczeliny odbytu nie są dokładnie poznane. Na ten temat istnieje wiele teorii. Jedną z nich, teoria mechaniczna, za przyczynę uznaje pęknięcie błony śluzowej wywołane twardym, zbitym stolcem lub innym czynnikiem powodującym uraz. Przyczyną może być także biegunka. Ważną rolę przypisuje się wzmożonemu napięciu podstawowemu zwieracza wewnętrznego odbytu, które prowadzi do upośledzenia prze-

przynę krwi przez mikronaczynia anodermny w okolicy odbytu. Przewlekłej szczeliny odbytu zazwyczaj towarzyszą skurcze wewnętrznego zwieracza, a zmniejszenie jego napięcia ma decydujące znaczenie dla procesu gojenia.

Rozpoznanie

Rozpoznanie choroby opiera się na danych z wywiadu od pacjenta. Zazwyczaj mówi on, że w trakcie i po defekacji odczuwa silne bóle w odbycie, trwające nieraz wiele godzin, a na papierze toaletowym i na stolcu widoczna jest jasnoczerwona krew. Potwierdzeniem rozpoznania jest uwidocznienie szczeliny po delikatnym rozchyleniu pośladków pacjenta, co może być trudne u osób otyłych oraz u bojących się bólu przy badaniu

Kolejne badanie, palcem przez odbyt, pozwala ocenić stopień napięcia zwieraczy odbytu. Z kolei metoda endosonografii umożliwia ocenę zwieraczy (co ma duże znaczenie u kobiet po przebytych ciążach) i wykluczenie innych schorzeń odbytu.

Leczenie

Wstępne leczenie szczeliny odbytu jest zawsze zachowawcze. Polega na stosowaniu nasiadówek w ciepłej wodzie, o temperaturze 40°C, zwiększeniu ilości wypijanych płynów, diecie bogatobłonnikowej oraz stosowaniu środków zmiękczających kał.

Należy używać delikatnego papieru toaletowego, zwilżonego wodą lub oliwką dla dzieci, oraz myć okolice odbytu żelem do higieny intymnej z wyciągiem z kory dębu. Przed defekacją i po niej pacjent może wprowadzić do kanału odbytu maść znieczulającą Lidoposterin, co znacznie zmniejszy dolegliwości bólowe.

Natomiast celem leczenia farmakologicznego jest zmniejszenie napięcia zwieracza wewnętrznego odbytu, tzw. chemiczna lub odwracalna sfinkterektomia. Polega ona na stosowaniu miejscowo maści z 0,2% nitrogliceryną, z blokerami kanału wapniowego, np. Diltiazemu czy Nefidipiny.

Jedną z metod jest podanie w jednym wstrzyknięciu do zwieracza wewnętrznego toksyny otulinowej, czyli botoxu. Wywołuje to jego zwiótkowanie, co zwiększa przepływ krwi, korzystnie wpływający na zagojenie szczeliny. Porażone zakończenia nerwowe regenerują się po trzech miesiącach. Inną metodą, jedną stosowaną u dzieci, jest wycięcie brzegów szczeliny i wstrzyknięcie toksyny otulinowej. Celem takiego postępowania jest uniknięcie trwałego przerwania ciągłości zwieracza wewnętrznego.

Niepowodzenie leczenia zachowawczego powoduje, że koniecznością staje się leczenie chirurgiczne, polegające na wykonaniu sfinkterotomii, czyli przecięciu włókien zwieracza wewnętrznego.

Trzeba podkreślić, że wyniki stosowania nowych leków i stosowania operacji będą znane za kilka lat. ■

Artykuł został napisany z wykorzystaniem prac naukowych, których autorami są: prof. dr hab. med. Krzysztof Bielecki, dr hab. n. med. Małgorzata Kołodziejczak, dr Ch. Orsay i wsp., dr S.R. Brown i wsp., dr I. Lindsey i wsp.

ZAPEWNIAMY WYSOKĄ JAKOŚĆ USŁUG

Obawiasz się jaskry, obrzęku siatkówki?

Niepokoją Cię zmiany w oku związane z wiekiem lub cukrzycą?

Zależy Ci na szybkim i bezbolesnym badaniu? Skorzystaj z usług naszej Poradni Okulistycznej!

SPZZLO Warszawa-Żoliborz proponuje badania gałki ocznej nowoczesnym aparatem OCT w promocyjnej cenie 180 zł.



Czekamy w Poradni Okulistycznej przy ul. Kochanowskiego 19

Zapisy pod nr tel. 22 633 06 14

Wynik otrzymają Państwo zaraz po wykonaniu badania.

BEZ SKIEROWANIA

NES PHARMA®

Pozbądź się bólu szybko i skutecznie

Działanie potwierdzone w badaniach klinicznych.

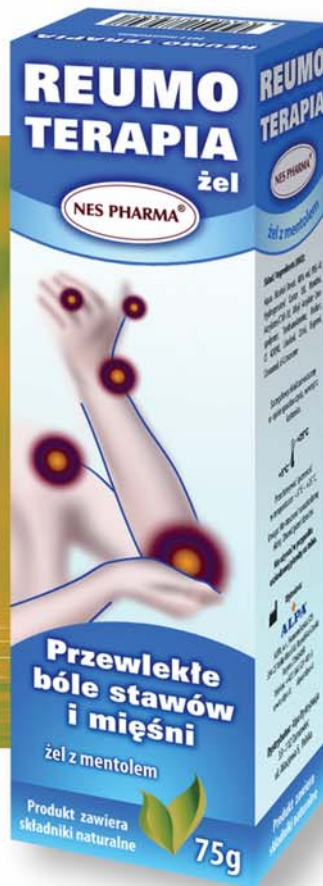


NEURO TERAPIA

Bóle kręgosłupa

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie między innymi:

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



REUMO TERAPIA

Przewlekłe bóle stawów i mięśni

Wskazania: Leczenie, łagodzenie i zapobieganie:

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



VENO TERAPIA

Bólące i opuchnięte nogi

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

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

Bożonarodzeniowe drzewko

Drzewo (kosmiczne) to w wielu kulturach oś świata (łac. *axis mundi*) łącząca zaświaty, krainę ludzi oraz niebios. Na kosmicznej osi następuje zatrzymanie czasu, umożliwiające kontakt zarówno z przeszłością, jak i przyszłością.

Dawno, dawno temu...

Wikingowie wierzyli, że „drzewo świata” to olbrzymi jesion Yggdrasil, łączący dziewięć krain, stale niszczone przez jelenie i węże symbolizujące groźne siły. Rzymski pisarz i historyk Pliniusz Starszy w swoim, jedynym zachowanym do dziś dziele „Historia naturalna” stwierdził, że drzewa były pierwszymi świątyniami. Również w religii judeochrześcijańskiej symbolika drzewa odgrywa ogromną rolę, jak chociażby „drzewo poznania dobra i zła”, które zgodnie z teologią chrześcijańską symbolizuje boski ład, a grzech Adama i Ewy polegał na zakwestionowaniu tego porządku. W mitologii hinduskiej występuje „odwrócone” figowe drzewo Aśwattha z korzeniami skierowanymi ku niebu. W „Mahabharacie” Kryszna rzekł: „O Ardżuna, powiadają, że drzewo figowe Aśwattha o korzeniach rosnących na górze i gałęziach rosnących na dole jest wieczne. Jego liśćmi są «Wedy» i ten, kto je zna, poznał «Wedy». Jego gałęzie rozbudowują się ku górze i ku dołowi, czerpiąc pożywienie z jakości zrodzonych z natury materialnej. Jego kielkami są przedmioty zmysłowe. Jego korzenie rozciągają się do świata człowieka prowadząc do działania. Patrząc na nie z dołu, nie można poznać ani jego formy, ani dostrzec jego początku, końca jak i tego, na czym się opiera”.

Dzisiejsza choinka

Tradycja współczesnych drzewek choinkowych narodziła się najprawdopodobniej w XVI wieku na terenie Alzacji, gdzie świąteczne choinki przystrajano papierowymi ozdobami oraz jabłkami. Podobno niemiecki reformator religijny Marcin Luter był ich orędownikiem. Natomiast jedna z legend przypisuje pomysł bożonarodzeniowej choinki, jako symbolu narodzenia dzieciątka Jezusa, św. Bonifacemu Winfridowi, żyjącemu w VIII wieku apostołowi Niemców. Pogańscy germanie czcili potężny dąb, który św. Bonifacy nakazał ściąć. Padając, dąb spustoszył otaczający go las, przetrwała jedynie mała sosna lub zgodnie z inną tradycją, jodła. Mnich uznał to za znak i uczynił choinkę symbolem Boga.

Polacy nie gęsi

Do Polski zwyczaj przystrajania drzewka bożonarodzeniowego zawędrował w czasie zaborów, na przełomie XVIII i XIX wieku, wraz z niemieckimi osadnikami. Choinka najszybciej zagościła w domach arystokracji, natomiast na wsi pojawiła się dopiero w dwudziestolecie międzywojennym. Nowy zwyczaj przyjmowano w Polsce z oporami ze względu na jego niemieckie pochodzenie oraz posiadanie własnych, tradycyjnych ozdób świątecznych, takich jak podłaźniczki lub podłażniki. Były to czubki lub gałęzie iglaków podwieszane pod sufitem,

zdobione jabłkami, orzechami, ciasteczkami, kolorową bibułą, słomianymi gwiazdkami, wstążkami oraz tzw. światami, czyli kolorowymi krążkami opłatków. Podłażniki, zgodnie z wierzeniami, miały magiczną moc zapewniania urodzaju i powodzenia. Nazwę ozdoby językoznawcy wywodzą od staropolskiego „pod łazem”, co oznacza „pod lasem”.

Kwiaty na jodle

Symbolika ozdób choinkowych jest bardzo złożona i odnosi się często do tradycji ludowych. Gwiazda betlejem-ska umieszczana na szczycie ułatwia powrót do domu z dalekich stron, lampki symbolizują Chrystusa i chronią przed złym urokiem, jabłka uosabiają biblijny owoc, dzwonki oznaczają dobre nowiny, natomiast orzechy zawijane w sreberka przynoszą dobrobyt i siłę. Pierwszym twórcą szklanych bombek choinkowych był podobno Hans Greiner, mieszkający na przełomie XVI i XVII wieku w miejscowości Lauscha w Niemczech. Legenda głosi, że wykonał ozdoby, ponieważ nie było go stać na orzechy i cukierki. U nas pierwsze bombki pojawiły się w wieku XIX. Obecnie Polska jest potentatem na rynku ręcznie wytwarzanych ozdób choinkowych.

Dziadek Mróz i Śnieżynka

Tradycja wigilijnych prezentów pod choinką to nasza polska specyfika, natomiast w innych krajach wręczane są 25 grudnia. Przynosi je – w zależności od regionu – Mikołaj, Aniołek (w Krakowie), Dzieciątko (na Śląsku) czy Gwiazdor (w Poznańskim, na Ziemi Lubuskiej, Kujawach i Warmii). Bożonarodzeniowe prezenty zawdzięczamy Marcinowi Lutrowi, który postulował obdarowywanie dzieci nie w dniu św. Mikołaja, lecz w święto narodzenia

Dzieciątka Jezus. Z czasem wszystkie kraje chrześcijańskie przyjęły tę praktykę.

Jak wybrać choinkę?

Najpopularniejszymi odmianami iglaków są świerki pospolite, tanie i pięknie pachnące, ale mało trwałe. W warunkach domowych wytrzymują około 2 tygodni, niestety szybko i masowo gubią igły. Drugą odmianą jest świerk srebrny kłujący, który w warunkach domowych wytrzymuje kilka dni dłużej. Najdroższe są jodły, które nie gubią igieł i nie kłują. Najrzadziej stosowana jest sosna, której zaletą jest piękny zapach.

Narodzenie Pańskie to w tradycji chrześcijańskiej jedno z najważniejszych świąt, zbieżne czasowo z pogańskim świętem wstąpienia zimowego, rzymskimi saturnaliami oraz perskimi uroczystościami ku czci boga Mitry. Choinka, oprócz opłatka, kołęd i pasterki to jeden z najważniejszych świątecznych atrybutów, bez którego o prawdziwym Bożym Narodzeniu nie może być mowy. No i ten zapach, prezenty, radość dzieci...

Anita Karykowska



Wychować, ale jak?

Magdalena Skalmowska, psycholog dziecięco-młodzieżowy



Wychowaniem dziecka rodzice zajmują się od początku, jeszcze wówczas, gdy znajduje się ono w łonie matki. Owa mikroskopijna „osoba” wymaga szczególnego, wielospecjalistycznego zainteresowania i właściwej opieki, która umożliwi jej po urodzeniu się dalszy prawidłowy rozwój, zarówno fizyczny, jak i psychiczny, a także w pełni samodzielną egzystencję.

Dlatego właśnie matki oczekujące potomstwa korzystają z systematycznej opieki medycznej i porad psychologów, pedagogów, instruktorów szkół rodzenia. Specjaliści starają się nauczyć kobiety pokonywania dyskomfortu psychicznego i radzenia sobie ze stresem związanym z trudami okresu ciąży.

Zapewnienie spokoju i komfortu psychicznego matce ma znaczny wpływ na prawidłowy rozwój płodu. Jest to pierwszy etap wychowania, tak samo ważny jak następne.

Rozważania dotyczące metod dobrego wychowania dziecka trwają od zarania dziejów i nie znaleziono skutecznych, uniwersalnych odpowiedzi na pytanie o to, co jest jego miernikiem. Zadajmy to pytanie ponownie i poszukajmy na nie odpowiedzi.

Jak wychować dziecko, by mogło w przyszłości dokonywać właściwych wyborów, by czuło się szczęśliwe i radosne, a także by w pełni przygotowało się do samodzielnego, odpowiedzialnego i mądrego wkroczenia w etap dorosłości?

System wartości moralnych

Mały człowiek niemal od pierwszych chwil życia dokonuje wartościowania otaczającej go rzeczywistości, choć oczywiście we wczesnym okresie czyni to nieświadomie, przez naśladownictwo. To rodzice są dla niego pierwszymi wzorcami, nauczycielami tego, co dobre i złe – mimiką, gestem, słowami przekazują mu negatywne bądź pozytywne oceny, zakazują czegoś lub zezwalają na podejmowanie określonych zachowań. Zanim maluch dorośnie, zanim w sposób podmiotowy i suwerenny zacznie podejmować własne decyzje, jego standardy na długie lata ukształtuje najbliższe otoczenie.

Niesłuchanie skutecznym narzędziem pomagającym w kształtowaniu charakteru jest mocny i spójny system wartości moralnych, w który powinniśmy wyposażać naszą pociechę.

Zauważmy, że źródłem wielu poważnych trudności wychowawczych jest brak

jasnych reguł i stabilnego systemu norm. Dziecko podlega różnorodnym wpływom – najpierw zmieniających się opiekunek i przedszkolek, potem grup rówieśniczych i nauczycieli. Niekiedy styka się z diametralnie różnymi poglądami na tę samą sprawę, ze zmiennymi kryteriami oceny takich samych zachowań. Funkcjonując w toksycznym świecie lansowania standardów, w rzeczywistości, w której siła, spryt, modny wygląd i posiadanie dóbr materialnych przeważają nad wrażliwością etyczną i zdrowym rozsądkiem, a brakuje jasno wytyczonych reguł, młody człowiek dochodzi do przekonania, że konformizm i egoizm oraz dążenie do czegoś za wszelką cenę są najważniejszym z priorytetów. Wtedy zaczynają się pojawiać poważne kłopoty emocjonalne i wychowawcze – demoralizacja, akty agresji i wandalizmu, złodziejstwo, uleganie nałogom. Potrzebą chwili staje się w takiej sytuacji przyjęcie wytyczonego kierunku postępowania, w którym wskażemy małemu dziecku pewne wartości moralne, uznając je za podstawowe, oraz zachęcimy je do ich poznawania, przeżywania oraz kierowania się nimi w codziennym życiu.

Nikt nie zastąpi rodziców

Nie łudźmy się, że szkoła zastąpi rodziców w ich trudnej misji wychowawczej. Również w tej dziedzinie powinny nastąpić zmiany, bo zbyt wielu pedagogów nadal uważa, że placówka oświatowa powinna służyć jedynie celom edukacyjnym, szkodliwe zachowania uczniów są zaś często ignorowane. Nauczyciel pozbawiony moralnego autorytetu oraz szkoła, w której nie uczy się myślenia i ponoszenia konsekwencji za swoje postępowanie, w której dorośli sami rezygnują z bycia wychowawcami młodzieży – nie sprzyja prawidłowemu rozwojowi młodego pokolenia. Niewątpliwie współczesne szkolnictwo nadal potrzebuje w tym względzie reformy, jednak wychowanie do wartości powinno przebiegać głównie w rodzinach, gdyż to one zapewniają dziecku zaspokojenie podstawowych potrzeb, w tym potrzeby bezpie-

czeństwa i miłości. Powinności rodziców są znacznie szersze od owego podstawowego pakietu opiekuńczego. Mam tu na myśli zarówno realizację potrzeb akceptacji, szacunku i godności, okazywanie troski i zrozumienia, jak też kształtowanie umysłu i serca. Ten ostatni postulat nie jest niczym innym, jak dobrze pojmowanym wychowaniem do idei etycznych, które wcielamy w życie. To one nadają sens istnieniu, chronią przed demoralizacją i ułatwiają dobre wybory w przyszłości.

Szacunek, uczciwość, odpowiedzialność, odwaga, samodyscyplina służąca samorozwojowi, przyjaźń, solidarność, sprawiedliwość – odkrywania piękna tych uniwersalnych humanistycznych dóbr, znanych już w czasach odrodzenia, powinniśmy uczyć swoje dzieci, sami postępując wobec nich z szacunkiem i empatią.

Zamiast karcić, zapobiegajmy negatywnym zachowaniom – podejmujmy dyskusję z dzieckiem na temat konkretnej wartości, wyjaśnijmy jej sens, uwrażliwiamy na sytuacje, w których należy postąpić dobrze, aby nie skrzywdzić drugiego człowieka. Rozmawiajmy o tym, jakie konsekwencje może przynieść zaniechanie danej wartości, cieszymy się wspólnie z dzieckiem, kiedy zachowa się ono mądrze i odpowiedzialnie.

Chrońmy również nasze pociechy przed zgubnym wpływem wszechobecnych mediów, ograniczając czas spędzany przed telewizorem na oglądaniu tzw. filmów klasy B, dostarczających przeważnie pełnych przemocy treści. Zamiast nieustannego przesiadywania przed komputerem, polećmy im dobry sport, ciekawą lekturę albo po prostu poświęćmy nieco więcej czasu w ciągu dnia na wspólną zabawę. Tylko wówczas uda się nam zbudować prawdziwe i trwałe relacje z dzieckiem, a ono samo poprzez odkrywanie najważniejszych idei doceni piękno życia w zgodzie z przyjętym przez rodzinę systemem reguł uznanych za najważniejsze. ■



Historyczna rekonstrukcja w Łomiankach

21 września br. odbyła się rekonstrukcja bitwy pod Łomiankami. Widowisko plenerowe przedstawiające dramatyczne wydarzenia z 1939 roku obejrzało prawie dziesięć tysięcy osób.

Bitwa kampanii wrześniowej w rejonie Łomianek odbyła się 22 września 1939 roku pomiędzy niedobitkami wojsk polskich z Armii Pomorze i Poznań pod dowództwem generała Mikołaja Bortucia a wojskami niemieckimi blokującymi oblężoną Warszawę. Ocaleni po bitwie nad Bzurą polscy żołnierze usiłowali przedo-

stać się z Palmir do Warszawy. Oddział generała Bortucia wraz z artylerią i taboarami ruszył szosą do Łomianek, oddziały 17 Dywizjonu Artylerii Ciężkiej przedziały się wzdłuż torów kolejowych, natomiast zgrupowanie kawalerii dowodzone przez mjr. Józefa Juniewicza ubezpieczało marsz od północy. Nocą udało się przebić przez stanowiska piechoty niemieckiej na wysokości Dąbrowy, ale przed świtem natarcie utknęło na zaporowym ogniu wojsk dowodzonych przez generała Cranza. Kolejne próby przebicia przynosiły tylko straty, ponieważ z około pięciu tysięcy żołnierzy polskich zginęło ośmiu-

set, a cztery tysiące zostało rannych. Bitwa łomiankowska była ostatnim epizodem bitwy nad Bzurą, największej bitwy kampanii 1939 roku, określanej patetycznie „Z lancą na tanki”.

75. rocznica bitwy była znakomitą okazją do patriotycznego wystąpienia burmistrza Tomasza Dąbrowskiego, który oficjalnie podziękował bohaterom tamtych wydarzeń. Była to już czwarta edycja widowiska, które z roku na rok ściąga coraz większą widownię.

Anita Karykowska

Zdjęcia: Artur Osia



Łącznik talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Elżbieta Frączyk – przełożona pielęgniarek w przychodni przy ul. Klaudydy 32.

Pisze wiersze od 30 lat, głównie utwory poświęcone własnym uczuciom i osobistym przeżyciom.



Wigilijna nadzieja

Przy Wigilijnym stole wkrótce usiądziemy,
Opłatkami białymi jak śnieg dzielić się będziemy,
Wspominać bliskich, których wśród nas zabrakło,
I zrobi się tak, jakby „Maleńki” dał nam nowe światło.



Nadzieję wlał nam w serca,
otuchy dodał, choć kruchy.
Uczył znowu miłości, rozdał jej choć okrucy.
I oby to w nas zostało, „drobina”,
a miłość wielka.
Niech starczy nam tego daru
chociaż maleńka isierka.

KLUB SENIORA

działający w przychodni
przy ul. Elbląskiej 35

SZUKA WOLONTARIUSZY

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

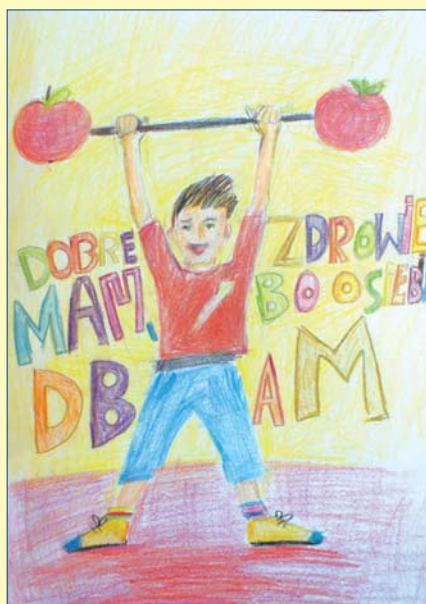
**do współpracy
polegającej
na aktywizacji
osób starszych**

Tel. 22 833 83 69

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



DOBRE ZDROWIE MAM, BO O SIEBIE DBAM



Olgierd Jędrych, kl. 5A, SP nr 65



Magdalena Wojtyła, kl. 4P, SP nr 65



Justyna Solarska, kl. 3A, Gim. nr 88



Paulina Pyrżak, kl. 4C, SP nr 289



Nikodem Staworko, kl. 5B, SP nr 65



Wiktoria Muther, kl. 4S, SP nr 65



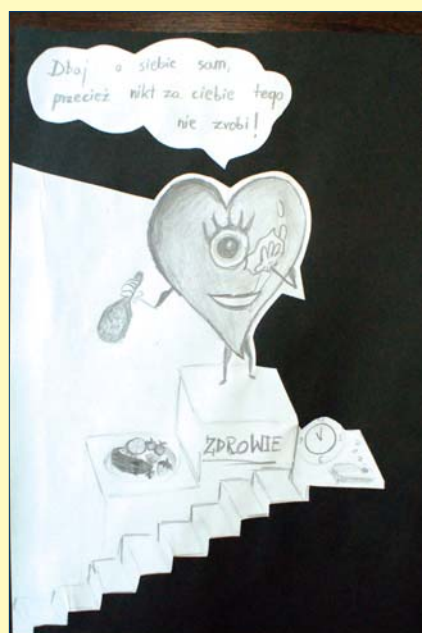
Sławomir Zadroga, kl. 4B, SP nr 289



Katarzyna Gryz, kl. 6J, SP nr 133



Olga Frąckiewicz, kl. 4B, SP nr 289



Klaudia Zawadzka, kl. 2, Gim. nr 76



Aleksandra Radzikowska, kl. 3C, SP nr 209



Wiktoria Sołtun, kl. 4B, SP nr 289



Jakub Janecki, kl. 3D, SP nr 267



Michalina Skorupka, kl. 3C, SP nr 267



Maciej Pachniewski, kl. 4B, SP nr 65



Mikołaj Matuszyński, kl. 4P, SP nr 65



Kamil Klimek, kl. 5, SOS-W

Prace na nasz konkurs „Dobre zdrowie mam, bo o siebie dbam”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, nadstali uczniowie żoliborsko-bieliańskich szkół podstawowych i gimnazjów.

W poprzednich numerach kwartalnika przedstawiliśmy pełną listę osób wyróżnionych oraz dwie części nagrodzonych prac. W bieżącym numerze publikujemy trzecią (i ostatnią) część oraz kolejne prace. Nagrody ufundowane ze środków budżetu Miasta Stołecznego Warszawy zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



Katarzyna Brzeska, kl. 5, SOS-W



Marek Brzeski, kl. 5, SOS-W



Dawid Jelonek, kl. 4B, SP nr 289



Jan Bluszcz, kl. 4B, SP nr 289



Klaudia Petrykowska, kl. 5A, SP nr 80



Klaudia Włodarska, kl. 6, ZSS nr 107



Klaudia Cendrowska, kl. 1, Gim., ZSS nr 107



Konrad Szalek, kl. 5B, SP nr 65



Wiktoria Kowalczyk-Skap, kl. 6, ZSS nr 107



Dominika Bujanowicz, kl. 1 A, Gim. nr 76



Weronika Witkowska, kl. 5A, SP nr 289



Zuzanna Marciniak, kl. 6B, SP nr 68



Dominik Raczyński, kl. 2, Gim. nr 76

KALENDARZ ZDROWIA

- 1-10 GRUDNIA** – Dni Walki z Gruźlicą i Chorobami Płuc
- 3 GRUDNIA** – Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych
- 5 GRUDNIA** – Dzień Wolontariusza
- 26 STYCZNIA** – Dzień Transplantologii
- 31 STYCZNIA** – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem
- 20 LUTEGO** – Dzień Inwalidów i Niepełnosprawnych
- 11 LUTEGO** – Światowy Dzień Chorego
- 23 LUTEGO** – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją
- 1 MARCA** – Dzień Otyłości
- 18 MARCA** – Europejski Dzień Mózgu
- 24 MARCA** – Światowy Dzień Walki z Gruźlicą

NISKIE
CENY

GWARANCJA

SOCZEWKI
PROGRESYWNE

UV
OCHRONA

OPTYK  **SALA**

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

GABINET REFRAKCJI WZROKU

Nagroda **1**



Poduszka ortopedyczna

Nagroda **2**



Poduszka elektryczna

Nagroda **3**



Taśma do ćwiczeń

Nagrody ufundowane przez:
Sklep Rehabilitacyjny
na Żoliborzu

Łączna suma nagród ponad
350 zł

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

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało ZDROWIE PACJENTA. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali: poduszka ortopedyczna – Jerzy Etienne, poduszka elektryczna – Urszula Milewska, taśma do ćwiczeń – Adrian Kowalski. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzplo.pl) do 1 marca 2015 roku wezmą udział w losowaniu trzech nagród. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

1. Najważniejsza kolacja w roku	○ ○ ○ ○ ● ○ ○	
2. Okres poprzedzający Narodzenie Pańskie	○ ○ ○ ○ ● ○ ○	
3. Dzielą się nim zebrani przy stole	○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
4. Kalendarz ... zgodnie, z którym celebrytuje liturgię Kościół prawosławny	○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	5. Tradycyjne zawijane ciasto
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	6. Popularna w Kanadzie gra, nazywana „szachami na lodzie”
7. Jeden z Trzech Królów	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○	
8. Gwiazda, która doprowadziła Trzech Królów do stajenki	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
9. Zimowa jazda na desce	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○	10. Świąteczna ryba
11. Obchodzi imieniny 6 grudnia	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	12. Wyścigi motocyklowe na lodzie
13. Widowisko wzorowane na średniowiecznych misteriach	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	14. Nie może ich zabraknąć pod choinką
15. Uroczysta msza w Wigilię	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	



Fot. Andrzeja Dąbrowski

Tytuł „VIP w Ochronie Zdrowia” dla dyrektor Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej

Dziesiątego października 2014 roku podczas gali „Magazynu VIP” wręczone zostały statuetki VIP-a dla najbardziej wpływowych postaci mijającego roku. Nagrody drugiej edycji konkursu zostały przyznane w takich kategoriach, jak VIP w Ochronie Zdrowia, VIP Biznesu, VIP Samorządu, Produkt VIP oraz specjalne wyróżnienia za osiągnięcia w sferze kultury, sportu, nauki.

Uroczystość rozpoczął występ Zespołu Reprezentacyjnego Wojska Polskiego oraz powitalne wystąpienie redaktora naczelnego „Magazynu VIP” Mariusza Gryżewskiego. Głównym punktem programu było wręczenie wyróżnień najbardziej zasłużonym przedstawicielom biznesu i kultury. Laureatami konkursu w kategorii „VIP w Ochronie Zdrowia” zostało

dziewięciu menedżerów podmiotów medycznych, którzy wyróżnili się innowacyjnymi działaniami na medycznej mapie Polski. Galę zakończył recital Patrycji Markowskiej.

Tytuł „VIP-a w Ochronie Zdrowia” przyznany dyrektor Małgorzacie Załawie-Dąbrowskiej jest wyrazem uznania skuteczności zarządzania dużym, publicz-

nym zakładem opieki zdrowotnej oraz predyspozycji menedżerskich służących wzmocnieniu pozycji zakładu na rynku usług medycznych. Stanowi także potwierdzenie autorytetu lidera w motywowaniu zespołu do pokonywania ograniczeń i do działań pozwalających na osiąganie dalekosiężnych celów.

AK

Spotkanie członków Klubu „Teraz Polska”

6 października br. na Stadionie Narodowym w Warszawie odbyło się spotkanie członków Klubu „Teraz Polska” z selekcjonerem reprezentacji Polski w siatkówce Stephanem Antigą.

Klub „Teraz Polska” zrzesza laureatów godła promocyjnego „Teraz Polska”, członków kapituły, fundatorów oraz partnerów Polskiego Programu Promocyjnego. Celem spotkań jest wymiana poglądów na temat technik efektywnego zarządzania przedsiębiorstwem.

Selekcjoner mistrzów świata został uhonorowany przez preza Fundacji Godła „Teraz Polska” Krzysztofa Przybyła medalem „20-lecia Polskiego Programu Promocyjnego Teraz Polska”. Trener naszych „złotych” siatkarzy został uhonorowany za wybitne osiągnięcia w promocji polskiego sportu na świecie.

W spotkaniu uczestniczyła, jako laureat godła promocyjnego „Teraz Polska”, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, która po oficjalnej części spotkania miała możliwość porozmawiania z francuskim siatkarzem w kuluarach.

AK



Stephan Antiga i Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Fot. Danuta Waśowska

PROGRAM ZDROWOTNY

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



realizowany

w **Ośrodku Terapii Uzależnienia od Alkoholu**

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki lub czwartki - godz. 17.00 - 20.00

Miejsce:

Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie

od lekarza ginekologa położnika o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



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

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

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



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

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni przy ul. Kochanowskiego 19

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH: Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75
 Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35
 Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85
 Rejestracja Specjalistyczna
 22 833 58 80, 0-784-476-641
 Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 22 864 01 84

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 18.00-08.00

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

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

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 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:
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 6

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

Przychodnie SPZZLO Warszawa-Żoliborz



CONRADA



ELBLĄSKA



FELŃSKIEGO



KLUDYŃY



KLECZEWSKA



KOCHANOWSKIEGO



KOCHOWSKIEGO



ŻEROMSKIEGO



SIECIECHOWSKA



SZAJNOCHY



WRZECIONO



ŁOMIANKI

Autorka akwareli: Teresa Zaborowska

2
0
1
5

STYCZEŃ				
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

LUTY				
poniedziałek	2	9	16	23
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

MARZEC				
poniedziałek	2	9	16	23
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

KWIECIEŃ				
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

MAJ				
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

CZERWIEC				
poniedziałek	1	8	15	22
wtorek	2	9	16	23
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

LIPIEC				
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

SIERPIEŃ				
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

WRZESIEŃ				
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

PAŹDZIERNIK				
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

LISTOPAD				
poniedziałek	2	9	16	23
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

GRUDZIEŃ				
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

